

KORPI KUTSUU JOOGAAMAAN!

**Houkuttelevin joogasali on nyt metsässä.
Metsäjoogassa opit tuntemaan omat juuresi
ja oivallat, että hyttyseskin ovat opettajia.**

KIRSI-MARJA KAUPPALA *kuvat* KATRI LEHTOLA, SHUTTERSTOCK

Mitä tekemistä muinaissuomalaisilla metsänjumalilla, eläimillä ja marjamättäillä on joogaamisen kanssa? Yllättävän paljon! Kuusten katve on mitä mainioin paikka hiljentymiseen ja kehonhuoltoon.

Joogaopettaja **Mia Jokiniva** sai idean metsäjoogasta jo 2011. Hän mietti, että palautetaan jooga sine, mistä se on lähtenytkin – luonnon helmaan.

– Intiassa jooga on ollut alkujaan erakkojen kehon ja mielen tutkiskeluharjoitus kaukana kaupungeista. Metsässä olemisessa ja joogassa onkin paljon samaa: luontokokemus muistuttaa joogan meditatiivista ykseyttä.

Jokiniva alkoi leikitellä suomalaisen perinteeseen. Mitä jos Intian mytologian tarut vaihdettaisiin Kalevalan hahmoihin ja Suomen metsäeläimiin?

Parin vuoden kehittelyn jälkeen metsäjooga on vihdoin valmis. Eikä se ole pelkkiä joogaliikkeitä, vaan itsetutkistelutyökalu. Tuoreessa *Metsäjooga*-kirjassaan Jokiniva syventää metsäjoogakokemusta Kalevalan eri hahmoilla ja kertoo, mitä ne voivat opettaa nykyihmisille.

TULE SELLAISENA KUIN OLET

Joogasalissa mieleen voi hiipiä, miltä asennon pitäisi näyttää, mutta metsässä ei ole peilejä eikä opettajia. Metsäjoogassa ei arvostella, arvoteta tai suoriteta. Jokainen tekee liikkeen ylhäisessä yksinäisyydessä, itseään ja luonnon ääniä kuunnellen.

Aiempaa joogakokemusta ei tarvita, ei edes joogamattoa. Riittää, kun menee metsään: paljain

jaloin tai kengät jalassa ja missä vaatteissa tahansa. Puhelin, kello ja kalorimittarit jätetään kotiin, koska harjoituksessa lasketaan vain omaa hengitystä.

– Tekee hyvää irrottautua digiverkoista, dokumentoimisesta ja mittaamisesta. Metsässä voi olla läsnä hetkessä, Jokiniva sanoo.

Liikkeissä käytetään apuna metsän monia muotoja: kiviä, kaatuneita puita ja kantoja.

Jokiniva on nimennyt uudelleen joitakin tuttuja jooga-asentoja, mutta keksinyt myös uusia.

– Metsä on luovuuden lähde, ja jokainen voi keksiä uusia asentoja, kuten joogassa on aina tehty.

ENTÄ NE HYTTYSET?

Mättäät sopivat myös meditointi- ja hengitysharjoituksiin. Voit yllättyä, miten haastavaa on keskittää ajatukset yhteen kohteeseen minuutin ajan.

Metsäjoogaharjoitus on silti aina onnistunut, oli sää tai mieliala mikä tahansa. Luonnossa kaikki on aina täydellisesti, Jokiniva korostaa.

– Jos hyttysen ininä ärsyttää tai käärme pelko iskee, salli nämäkin tuntemukset. Metsäjoogassa saa tarkistaa kesken meditaation, onko käärme kiemurrellut lähelle. Itseymmärrys kasvaa parhaiten, kun hyväksyy oman olotilansa sellaisena kuin se on – pelkoineen ja ärsytyksineen.

**SEURAAVILLA SIVUILLA ON JOKINIVAN KOKOAMA
HELPPO METSÄJOOGA HARJOITUS, JOKA SOPII
MYÖS ALOITTELIJALLE.**

Lisätietoja: Mia Jokiniva: Metsäjooga (Gummerus 2018)
ja www.villamandala.fi.

**”VÄLILLÄ
TEKEE HYVÄÄ
IRROTTAUA
DIGI-
VERKOISTA.”**

TESTAA METSÄJOOGAA!

Laita päälle mukavat vaatteet ja etsi oma lempipaikkasi metsän siimeksestä. Nämä liikkeet sopivat myös aloittelijalle.



1. NORKKO

SEISO LANTION levyisesä haarassa ja laske ylävartalo kohti maata. Tartu kyynärpäistä kiinni ja anna käsien ja pään roikkua rentoina. Anna ylävartalon

heilahdella hitaasti puolelta toiselle noin 20 hengityskierron ajan. Nouse hitaasti ylös.
NÄIN VAIKUTTAA: Venyttää takareisiä.



2. SISILISKO

SEISO JALAT yhdessä, astu vasen jalka pitkälle taakse ja koukista oikea polvi 90 asteen kulmaan niin, että polvi pysyy nilkan yläpuolella. Nosta vasen kantapää ilmaan, jotta voit laskeutua sopivaan syvyyteen. Risti sormet selän takana, kuljeta lapaluuta toisiaan kohti ja liu'uta käsiä takareittä pit-

kin alas, sisiliskon häntää kohti. Taivuta yläselkää kevyesti taakse ja nosta katse hieman ylös. Pysy asennossa noin 10 hengityskierron ajan. Palaa lähtöasentoon ja toista liike toiselle puolelle.

NÄIN VAIKUTTAA: Venyttää lonkankoukistajaa ja rintalihaksia sekä voimistaa etujalkaa.



3. TÄHYSTÄVÄ TAPIO

SEISO JALAT yhdessä ja astu oikea jalka taakse. Käännä takajalan varpaita hieman sivulle ja koukista etummainen, vasen polvi 90 asteen kulmaan. Kierrä rintakehää oikealle, mutta pidä etummaisen jalan polvi ja varpaat samaan suuntaan. Suorista kädet vaakatasoon sivuille,

seiso ylväänä ja käännä katse etukäden yli. Vartio metsää tässä asennossa noin 15 hengityskierron ajan. Mitä tukevampi ja juurevampi olosi on, sitä parempi. Suorista etujalka hitaasti ja nouse ylös. Toista toisella puolella.

NÄIN VAIKUTTAA: Voimistaa jalkojen lihaksia.



4. MARJAMÄTTÄÄN MIELIKKI

SEISO PIENESSÄ haarassa ja käännä varpaita hieman ulospäin. Kyykisty hitaasti ja pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa. Jos kantapäät jäävät reilusti ilmaan, voit etsiä vaikkapa juuren kantapäiden alle. Nojaa kädet eteenpäin ja ota tukea maasta. Katso eteen ja suorista selkää. Katso eteen ja suorista selkää. Anna sitten pään painua alas, sulje silmät ja kuuntele hengitystäsi. Pysy asennossa niin kauan kuin haluat ja rullaa sitten selkä hitaasti ylös ja suorista jalat.

NÄIN VAIKUTTAA: Avaa lonkkia sekä venyttää pohkeita ja selkälihaksia.



5. KORPPI

KOUKISTA OIKEAA jalkaa hieman ja siirrä paino sen päälle. Nosta vasen nilkka koukussa oikean polven päälle. Kallista ylävartaloa eteenpäin ja katso hieman alaviistoon. Käännä ylemmän jalan polvea kohti maata. Avaa rintaa röyheäksi ja nosta kämmenet yhdessä eteesi korpin nokaksi. Pysy asennossa noin 10 hengityskiertoa. Pidä pieni tauko ja toista asento toiselle puolelle. Jos haluat haastetta, tee liike seisomalla kannon tai kiven päällä.

NÄIN VAIKUTTAA: Kehittää tasapainoa ja venyttää pakara- ja lihaksia.

6. LUONNOTAR

OTA TUKEA puusta ja jännitä puuta lähempänä olevan jalkaa, erityisesti pakaraa. Nosta sitten toinen jalka koukussa ilmaan sivulle. Avaa rintaa ja kohota päätä ylös, kuvittele kantavasi Luonnottaren kukkaisruunua. Jää tähän asentoon tai halutessasi suorista jalkaa sivulle isovarpaasta kiinni pitäen. Pysy asennossa noin 10 rauhallisen hengityskierron ajan. Laske jalka takaisin maahan ja ravastele molemmat jalat. Toista asento toiselle puolelle.

NÄIN VAIKUTTAA: Kehittää tasapainoa, voimistaa pakaroita ja venyttää sisäreisiä.



KATSO VIDEO
LIIKKEISTÄ
OSOITTESSA
MENAISET.FI/
METSÄJOOGA



7. KURKI

SEISO OIKEALLA jalalla, ota tarvittaessa tukea puusta. Koukista vasen jalka niin, että saat sen jalkaterästä kiinni. Jos haluat voimistaa etureiden venytystä, pidä polvet mahdollisimman lähellä toisiaan. Jos haluat lisävenytystä, työnnä venytettävän jalan polvea taakse ja pidä selkä suorana vatsalihaksilla jännittäen. Hengitä rauhallisesti metsän ääniä kuunnellen. Noin 20 hengityskierron jälkeen vaihda venytys toiselle puolelle.

NÄIN VAIKUTTAA: Venyttää etureittä ja ylävartalon lihaksia sekä kehittää tasapainoa.

8. METSÄNPEITTOON-MEDITAATIO

ISTU PUUNRUNGOLLE, kannolle tai kivelle ja sulje silmät. Haistele metsän tuoksuja ja aisti tuuli ihollasi. Kuvittele, että hengität metsää sisääsi nenän kautta jokaisella sisäänhengityksellä. Uloshengityksellä kuvittele, että ilma kulkee ensin vain oikean sieraimen kautta ulos ja tyhjentää mielestäsi kaikki turhat ajatukset. Pyri saamaan uloshengityksestä vähintään kaksi kertaa sisäänhengitystä pidempi. Hengitä taas sisään molempien sieraimien kautta ja uloshengityksellä puhalla ajatukset ulos vasemman sieraimen kautta. Jatka hengitystä näin 5-10 minuutin ajan.

NÄIN VAIKUTTAA: Rauhoittaa mielen.



Ohjelman laati joogaohjaaja Mia Jokiniva