

# Joogan tervehdyttävät ja eheyttävät vaikutukset

Elina Kakko

Nykyään tiedetään, että emme ole geeniemme uhreja, vaan että geenit avautuvat ja sulkeutuvat sisäisten ja ympäristötekijöiden vaikutuksesta.

Sekin tiedetään, että suuri osa kokemistamme fyysisistä vaivoista (jopa 80 prosenttia) ovat stressin aiheuttamia jälkiä kehossa – etenkin sen hermostollisessa ja hormonaalisessa toiminnassa.

Stressiä on monenlaista eikä sen kokeminen välttämättä tarkoita kiireistä elämäntapaa.

Stressi tuntuu kehossa ja mielessä ja sen aiheuttaja yleensä löytyy ihmisen sisäisen todellisuuden suhteesta ympäristöön.

Fyysisellä joogaharjoituksella on monia terveysvaihtokuituksia kehoon ja mieleen

Keho ja mieli ovat kietoutuneita toisiinsa. Kiropraktiikan tohtori ja tutkija **Joe Dispenza** esittää, että ajatukset ovat aivojen kieltä ja tunteet ovat kehon kieltä. Nämä kaikki olemuksemme puolet eli keho, tunteet ja ajatukset ovat jatkuvassa yhteydessä ja vuorovaikutuksessa. Ja koska ajatukset ja tunteet ovat mielen toimintoja, voidaan puhua keho-mielestä.

Keho-mieltä tasapainottava harjoitus edellyttää, että teet joogaharjoituksesi itseäsi kuunnellen ja kunnioittaen, - juuri sinulle sopivalla tavalla. Silloin

- kipujen lievittyminen on mahdollista
- mielen hallinta, keskittymiskyky, rentoutumiskyky, ilo ja luovuus lisääntyvät
- itseohjautuvuus ja itsemtyötätunto lisääntyvät
- ajattelu selkeytyy ja kirkastuu.
- suhtautuminen elämään muuttuu positiivisemmaksi.

## 1. Vaikutukset hermostoon

Tasapainoisessa kehon ja mielen tilassa autonomisen hermostomme kaksi pääosaa, sympaattinen ja parasympaattinen hermosto, toimivat yhteistyössä. Stressitilassa sympaattinen hermosto aktivoituu. Keho-mieli toimii taistele-pakene-tilassa. Silloin rentoutumisen ja oikeanlaisen syvähengityksen avulla tapahtuva parasympaattisen hermoston aktivointi auttaa tasapainottamaan syntynyttä stressaavaa kokemusta ja kehollista tilaa. Fyysisessä joogassa etsitään hengityksen ja kehon liikkeen yhteyttä, mikä aktivoi parasympaattista hermostoa ja siten lievittää stressiä. Ajatusjoogassa taas voidaan tuntea hengityksen ja keskittyneen ajatuksen yhteys.

Elimistömme tärkein parasympaattinen hermo on kymmenes aivohermo eli vagus-hermo. Se on kehon ja mielen tasapainoisen toiminnan kannalta erittäin tärkeässä roolissa, sillä se säätelee kehomme tärkeimpiä toimintoja, muun muassa nielun toimintoja, kurkkunpäättä, äänihuulia, hengitystä, sydämen toimintaa ja ruu-

ansulatusta. Sillä on vaikutuksia myös rauhasen toimintaan ja mielihyvähormonien erittymiseen. Kehollisessa joogaharjoituksessa rauhallinen hengityksen ja liikkeen yhdistäminen aktivoi vagus-hermoa. Ajatusjoogassa syvähengitys ja ääneen lausutut mantrat tuottavat samansuuntaisia vaikutuksia. Eli joogan avulla voimme vaikuttaa vagus-hermon toimintaan ja saavuttaa kehon ja mielen tasolla jopa täysin rentoutuneen ja vapautuneen tilan.

## 2. Vaikutukset hormonitoimintaan, verenkiertoon ja imunestekiertoon

Koska tasapainoinen, keho-mieltä harmonisoiva joogaharjoitus lieventää stressitilaa, se vaikuttaa myös elimistömme hormonitasapainoon vähentäen stressihormonien ja lisäten mielihyvähormonien erittymistä. Keholliset joogaliikkeet ja syvähengitys lisäävät verenkiertoa ja verenpaine laskee vagus-hermon kautta.

Imunestekiertoakin saa liikkeiden kautta vauhtia. On tärkeää ymmärtää, että tällä elimistömme puhdistuslaitoksella ei ole omaa pumppua. Liikkeet pumppaavat. Siten joogaliikkeillä on turvotuksia vähentävä sekä kehon puhdistumista ja immuuni-vastetta lisääviä vaikutuksia.

## 3. Vaikutukset tuki- ja liikuntaelimistöön

Joogaliikkeet ja asanat eli staattiset jooga-asennot vahvistavat lihastonusta, mutta vähentävät tarpeetonta lihasjännitystä. Liikkuvuus lisääntyy, tasapaino paranee, sisäinen tuki vahvistuu ja fascia saa liikettä. Vaikutukset tuntuvat myös energiaolemukssamme.

## 4. Vaikutuksia mieleen, mielenhallintaan

Fyysisessä joogaharjoituksessa vaikutetaan niin sanottuun apinamieleen kehon kautta. Kun keho kokee rauhaa hermoston rauhoittumisen kautta, mielikin kokee rauhaa ja turvaa. Pitkään jatkuneet mielen epätasapainotilat ovat voineet aiheuttaa tilan, jossa kehosta on tullut mieli. Tämä tarkoittaa tilaa, jossa ihminen kokee mielen tilat voimakkaasti kehossa ja lopulta keho

alkaa toimia mielenä, se toteuttaa mielen skriptejä. Keho on reagoinut mieleen ja tullut vähitellen mieleksi. Esimerkiksi kroonistuneissa kiputiloissa kivusta tulee ihmisen mieltä hallitseva tila ja lopulta identiteetti. Kehon kipu sanelee hänen mielentilansa ja määrittelee hänen – eli kehosta on tullut mieli tässäkin tapauksessa.

Fyysisen joogaharjoituksen avulla voimme päästä jälleen suoraan kontaktiin kehomme kanssa ja vähitellen, lempeällä tavalla voimme vapautua ehdollistuneista reagointi- ja ajatusmalleista. Keho alkaa vapautua. Tiedon, herkkyyden ja erottelukyvyn lisääntyminen auttavat rakentamaan kehoyhteyden uudelleen. Voimme käyttää tarkkaavaisuus-, keskittymis- ja läsnäoloarjoituksia – ja fyysinen joogaharjoitus voi olla kaikkia näitä. Esimerkiksi staattiset jooga-asanat ja etenkin tasapainoharjoitukset voivat edesauttaa mielen hallintaa.

Resilienssi tarkoittaa psyykkistä palautumista. 30 prosenttia ajastamme tulisi olla palautumista. Ja 95 prosenttia palautumisesta tapahtuu unen aikana. Joogan avulla voimme vaikuttaa unen saantiin ja laatuun. Tasapainoisessa, itselle sopivassa joogaharjoituksessa muistutetaan kehomielelle, miten palautuminen tapahtuu. Palautumisen myötä tapahtuu vahvistumista.

### Miten jooga eroaa jumpasta?

Jumpassa on usein tietty ohjaajan ja yleensä myös musiikin antama tempo, jota kaikki ryhmäläiset noudattavat. Ilmassa voi olla suorittamisen ja rehkimisen mentaliteettia. Aerobista ja lihaskuntoa nostavalla treenillä on kyllä paikkansa. Mutta joogan alkuperäinen tarkoitus on vähentää kärsimystä.

Kun teet keskittyneitä, tarkkaavaista joogaharjoitusta, sinulla on aikaa kysyä itseltäsi: "Miten tämä harjoitus auttaa minua, mitä tämä harjoitus tekee minulle?" Hengityksen vapaus kertoo siitä, onko harjoitus sinulle sopivaa juuri siinä hetkessä. Pinnistelevä, huohottava, tukala hengitys kertoo siitä, että harjoitusta tai asanaa täytyy jotenkin muuttaa. Jos käyt ryhmäjoogatunneilla, muista että jokaisella on oma rytmensä, niin ohjaajalla kuin ryhmään osallistuvillakin. Vapaudu muiden liiallisesta seuraamisesta ja tee omaa harjoitusta itseäsi kuunnellen, kunnioittaen ja ymmärtäen. Suostu omaan rytmiisi ja muista, että se on joka kerta erilainen. Jokainen luomasi harjoitustila ja -hetki on tuore. Taito kuunnella itseään karttuu harjoittelun myötä.

Kehityt joogaajana turvallisesti, kun siirät omia rajojasi höyhenellä. Kehon ja mielen esiin nostamat haasteet kohtaavat ilman pakottamista. Annat kehomielelle aikaa sopeutua. Keskittynyt ja kohdentunut tietoisuus on läsnä koko ajan. Ja jos se hajaantuu muualle, palauta se takaisin kehoon ja hengitykseen.

### Mikä joogalaji sopii minulle?

Joogalajeja on nykyään monenlaisia ja jooganohjaajia sekä -opettajia koulutetaan paljon enemmän kuin ennen. Miten löydät itsellesi sopivan joogalajin?

Joogalajin tai –harjoituksen valinta perustuu siihen, millainen olet ihmistyyppinä, millainen on tämänhetkinen elämäntilanteesi ja miten koet sisäisen tilasi juuri nyt. Joogaharjoituksen olisi seurattava sinun omaa ko-

kemuksellista tilaasi, tässä ja nyt -hetkessä, vaikuttaakseen sinuun tasapainottavalla tavalla.

Kun tarkastelemme stressinkäsittelykykyä ja -tapaa, ihmiset voidaan jakaa karkeasti leijona- ja seepra-tyyppeihin. Mietipä hetki leijonaa ja seepra, kuinka erilaista elämää ne elävät.

### Leijonatyyppi

- Stressaa saadakseen ruokaa.
  - kokee stressin positiivisena, stressi on tekemistä, haasteita, selviytymistä.
  - Voi olla dopamiini-addikti.
  - Saa hyvän olon tunteen jo odottamisesta.
  - Kaipaa uutta nopeasti.
  - Taipuvainen fyysisiin harrastuksiin ja voimakkaisiin elämyksiin.
  - Elää hetkessä, mutta osaa myös laiskotella.
  - Adrenaliini poistuu elimistöstä nopeasti.
- Palautuminen on yleensä nopeaa ja helppoa.



Leijonatyypille sopii vahvat joogalajit, kuten astangajooga ja voimajooga. Niissä leijonatyyppi saa purkaa runsasta energiaansa ja vapautua stressistä. Jos leijonatyypillä menee liian lujaa, jokin dynaaminen joogaharjoitus olisi hyväksi: sellainen, jossa saa vähän hikeäkin pintaan, mutta joka päättyy rauhoittavaan rentoutukseen ja meditaatioon.

### Seepratyyppi

- Stressaa, että selviytyy. Sen elämä perustuu ennakoimiseen ja varmisteluun.
  - Kokee uhan olemassaolon, vaikkei sitä todellisuudessa edes olisi.
  - Pitää itse yllä stressiä muistojen, kokemusten, uskomusten ja pelkojen avulla.
  - Biokemiallinen addikti; keho on tottunut saamaan stressihormoneja.
  - Stressihormonit eivät poistu niin nopeasti kehosta ja kortisoli on luultavasti koholla koko ajan ja vaikuttaa immuunipuolustusta heikentävästi.
  - Pinnallinen hengitys, kumara asento.
  - Suoliston toiminta hidastuu.
  - Alakuloa, masentuneisuutta ja univaikeuksia, jos hormonitoiminta on sekaisin.
  - Dopamiinin aktivointi on puutteellista: saattaa hakea sitä esimerkiksi päihteiden, liiallisen liikunnan tai syömisestä kautta.
  - Sympaattisen hermoston aktiivinen tila koko ajan?
- Se on kulutustila.



Vahvat, sykettä nostavat ja lihaskuntoa vaativat joogaharjoitukset eivät ehkä sovi tälle tyyppille, sillä jos on kortisolin ylituotantoa tai kilpirauhashormonit eivät mene soluun, palautuminen on heikkoa. Seepratyypillä huomaat sen eikä liian kova harjoitus maistu. Mutta eipä hätää: rauhalliset joogaharjoitukset auttavat



seepratyyppejä! Kuten esimerkiksi rauhallinen hathajooga tai yinjooga, jossa tehdään ajallisesti pitkiä syvävenytyksiä rauhallisen hengityksen kanssa. Lihaskuntoa lisääviä harjoituksia voi toki tehdä, mutta välttämättä liiallista rasittumista, jotta tasapaino kehossa säilyy.

Molempien tyyppien on opittava kuuntelemaan itseään ja säätelemään joogaharjoitusta itselleen sopivaksi.

### Joogaharjoituksen tavoitteet fyysisellä, emotionaalisella, mentaalilla ja henkisellä tasolla

Ensimmäinen tavoite on kivun poistaminen. Kivussa on tilan puutetta: se supistaa, jähmettää, rutistaa ja voi tehdä mielen levottomaksi tai väsyneeksi. Joogatessasi hengitä kipuun tilaa sisäänhengityksen aikana, ja vapautta, rentouta ja päästä irti uloshengityksellä. Muista armo ja lempeys itseäsi kohtaan, sillä usein kipu on tai on ollut rakkauden puutetta. Tunnistatko viestin? Joogatessasi on aika antaa hellyyttä itselle.

Toinen tavoite on sisäisen tuen löytäminen. Fyysisesti vahvistamme kehon sisäistä tukea eli keskivartalon tukea. Tuki auttaa koordinoimaan liikkeitä ja säilyttämään tasapainon. Joogaharjoitus voi antaa kokemuksen myös sisäisestä tuesta: itsetuntemuksen lisääntyessä itseluottamus ja itsetunto positivisoituvat. Näin harjoitus voi edesauttaa selviytymistä haastavista elämänvaiheista ja pysymään positiivisella elämäntaivalla.

Kolmas tavoite on liikkuvuuden lisääminen. Liikkuvuudessa energia virtaa, siinä on vapautta ja joustavuutta. Joogaharjoitus vapauttaa liikkumaan kehon ja mielen tasoilla. Tunteille ja ajatuksille tulee tilaa ja virtaavuutta. Silloin on helpompaa saada yhteys omaan korkeampaan olemuspuoleensa, sisäiseen rauhaan. Kehokin saa rauhan ja se voi toteuttaa omaa tehtäväänsä.

Ohjeita harmoniseen ja tasapainottavaan joogaharjoitukseen:

- Kiireettömyys: anna aikaa viipymiselle ja viiveelle.
- Luovu pakonomaisesta ottamisesta ja suorittamisesta.
- Tavoita liikkeen ja hengityksen yhteys.
- Asteittaisuus: anna harjoituksen edetä omaa sisäistä viisauttasi kuunnellen.
- Dynaaminen virtaavuus liikkeessä saa hengityksen liikkumaan luonnollisesti, mistä voi syntyä hengityksen eri vaiheet luonnollisella tavalla.

Joogaharjoitus on toiminut parhaalla mahdollisella tavalla, jos levoton olo kehossa ja mielessä on rauhoittunut – tai tylsistyneisyyden ja velttouden olotila on häipynyt ja olet sopivasti aktivoitunut ja saanut lisää elämänvoimaa, energiaa.

### Joogaharjoituksesta meditaatioon

Joogaharjoitus voi ensin nostaa erilaisia negatiivisia tunteita ja tuntemuksia pintaan. Joogamatolla voi tuntea esimerkiksi ahdistusta, kun pitäisi ohjaajan ohjeen mukaan rentoutua ja hiljentyä. Opettele katsomaan uusia tuntemuksia ohi lipuvina aaltona tai taivaan-

pilvinä. Huomaa, kuinka tunteet ja niihin liittyvät ajatukset nousevat ja laskevat mielen pinnalla. Se on mielen liikettä. Antaudu lempeään joogaharjoitukseen ja ota yhteys hengitykseesi. Näin keho saa viestin siitä, että se on turvassa, mikään ulkopuolinen ei uhkaa sitä. Mieli rauhoittuu kehon liikkeen ja hengityksen kautta, luonnollisesti. Harjoituksen lopussa huomaat näin tapahtuneen. Olet läsnä ja yhteydessä sisäiseen tyyneyteesi.

Kun joogaharjoitus alkaa rakentaa sinua uudelleen, tunnet, että havaitsemisen ja reaktion väliin tulee tilaa. Silloin tapahtuu harjoituksen tempon hidastuminen ja hengitystaukojen ilmaantuminen spontaanisti. Jossain vaiheessa voit saada kokemuksen aineettomuudesta, keveydestä. Silloin koet itsesi sisältäpäin, energiana ja tietoisuutena. Silloin olet enemmän energiaa kuin materiaa. Paranemisprosessin alkaminen on läsnä.

Tasapainoinen joogaharjoitus tarkoittaa itsensä intuitiivista kuuntelua. "Itse" otetaan huomioon kokonaisvaltaisella tavalla: kehona, mielenä ja henkenä. Intuitiivisesti ohjautuva, tervehdyttävä joogaharjoitus on taito ja sitä voi kehittää kehollisen joogaharjoituksen avulla.

### Lähteet:

**Dispenza Joe**, *You are the Placebo*. Hay House 2015.  
*Placebo, lumevaikutuksen teho*. Viisas elämä 2021.

**Jaakkola Kaisa**, Palaudu ja vahvistu verkkokurssi 2018.

**Jokiniva Mia**, *Stressin luomahoito*. Gummerus 2017.  
Neurosonic Nordic Recovery -foorumi, luento Marco Kärkkäinen. 2018 Oulu.

Suomen joogaliiton jooganopettajaopinnot 2007–2015.

Omat empiiriset tutkimukseni: henkisen kasvun tiellä, ajatusjoogaharjoituksessa ja joogamatolla



*Jutun kirjoittaja Elina Kakko on harjoittanut joogaa vuosia, Suomen joogaliiton jooganopettajaopinnot hän suoritti vuosina 2007–2015. Tässä Elina joogaa luonnon helmassa.*