

# Parantava JOOGA

Kauan salassa pidettyä tiibetiläistä joogaa opetetaan vihdoin länsimaissa. Uusi tutkimustieto tunnustaa sen terveydelliset hyödyt.

Teksti Mia Jokiniva • Kuvat Mikko Harna



Kuvauspaikka Pihasali, Helsinki



## JUURI SE ASIA TULEE ETEEN, MITÄ KULLOINKIN TARVITSEE.

**K**aikki juoruilevat joskus. Tai tuntevat olonsa laiskaksi, ylpeilevät saavutuksillaan tai ahnehtivat. On sydänkipuja, selkävaivoja ja hengitystieongelmia. Kipuihin haetaan ratkaisua lääkäriltä, terapeutilta tai lääkekaapista. Tuhansia vuosia sitten Tiibetin karuilla ylängöillä eläneillä ihmisillä ei ollut mitään, mihin tukeutua, kun fysiikka tai henkiset ongelmat alkoivat haitata elämää. He alkoivat etsiä vastauksia sisältään. Heidän tutkiessaan miten ihminen voisi parantaa itse itsensä, alkoi kehittyä tiibetiläinen jooga.

### LEPO OMASSA MIELESSÄ

Tiibetiläinen jooga eli *tsa lung trul khor* on yli tuhat vuotta vanha harjoitus, jossa hallittu hengitys ja keskittynyt mieli yhdistetään kehon liikkeisiin.

Joogan kehittäneet Tiibetin bön-buddhalaiset munkit edustavat maan vanhinta henkistä perinnettä. Bönin lisäksi Tiibetissä on muitakin buddhalaisia koulukuntia. Kaikkien päämäärä on sama: kaikkiin olentoihin kohdistuva myötätunto ja mielen perimmäisen luonteen oivaltaminen.

Tiibetiläisen joogan harjoitukset puhdistavat kehon haitallisista energioista ja syventävät joogaajan meditatiivisia kokemuksia. Bön-filosofian mukaan näin ihminen pysyy terveenä. Perinteisistä joogamielikuvista harjoitukset poikkeavat siinä, että liikkeet ovat hienovaraisia. Ne eivät vaadi suurta venymistä tai lihasvoimaa.

Tiibetiläistä joogaa opettaa maailmassa vain muutama länsimainen opettaja. Yksi heistä on yhdysvaltalainen **Laura Shekerjian**, joka ohjasi keväällä kurssin Suomessa. Aiemmin harjoituksia on opetettu Tiibetin lisäksi vain Yhdysvalloissa ja muutamissa Keski-Euroopan maissa. Suomessa ne osaa nyt kolmisenkymmentä joogaa.

– Tsa lung trul khor on länsimaille suuri lahja. Se on keino tasapainottaa stressintäyteisestä arkea. Harjoitus johdattaa joogin ihmisyiden perimmäiseen olotilaan. Siinä tiedostamme asiat avoimina, eivätkä aiemman elämämme taakat suuntaa havaintoamme. Silloin omassa mielessä on mahdollista levätä, Shekerjian sanoo.

### MAGIAN JA POLITIIKAN JOOGAA

Tsa lung trul khor tarkoittaa kanavien ja energian magista pyörää. Nimi on seurausta siitä, että vuosisatojen kuluessa lukuisat luostareissa harjoitelleet munkit saivat harjoitusten seurauksena erityisiä energieettisiä voimia.

– He esimerkiksi kävelivät valtavalla nopeudella ja tuottivat Himalajan pakkasissa meditoimalla kuumuutta kehoilleen. Eräessä luolassa Tiibetissä näkyy yhä kalliossa käden jälki. Muinainen joogi painoi kätensä kiven läpi kuin se olisi ollut voita. Kun kaikki on valoa, ei ole rajoja.

Joogit ovat uskoneet vuosituhansia, että ihmiskeho on valaistumisen väline. Tiibetiläiset valaistumiseen tähtäävät opetukset piilotettiin viime vuosiin saakka.

– Salaisen tiedon siirsi seuraavalle sukupolvelle aina korkein elossa olevista opettajista. Opit ovat kulkeneet rikkoutumatonta linjaa tähän päivään, Shekerjian kertoo.

Koska Kiina on koventanut jatkuvasti otteitaan Tiibetin suhteen, on sen poliittisten ja uskonnollisten toisina-ajattelijoiden ahdinko syventynyt. Shekerjian uskoo, että tradition katoamisen uhka on saanut aiemmin tarkasti varjellun perinteen osajat muuttamaan mieltään.

– Yksi tärkein opettajani, **Alejandro Chaoul**, sai 1990-luvulla harvinaisen mahdollisuuden opiskella tiibetiläisluostarissa. Hän kysyi, saisiko tuoda opit länteen ja sai yllättäen luvan. Kuulimme, että perinteen arvovaltaisin opettaja kehotti muita opettajia näin: ”Opettakaa eteenpäin kaikki. *Kaikki*, mitä tiedätte.”

Shekerjian opiskeli joogaopettajaksi 1990-luvun puolivälissä Chaoulin ohjaamassa ensimmäisessä länsimaisessa tiibetiläisjoogan ryhmässä. Hän on päivätökyksen psykoterapeutti, siksi etenkin harjoituksen vaikutukset tunteisiin kiinnostivat.

– Kun tein ensimmäisen harjoitukseni, tunsin voiman heti. Ymmärsin, että tapa, jolla olin harjoittanut meditaatiota siihen saakka, oli ollut ajan tuhlausta.

### ENERGIAN VIRTA PARANTAA

Harjoittelu aloitetaan opiskelemalla *tsa lungia*, hengittämisen ja mielen suuntaamisen tekniikkaa. Se auttaa avaamaan kehon tukkoiset energiakanavat ja emotionaaliset lukot. Kehon elinvoimaa kuvaavat termit *chi* ja *prana* tarkoittavat samaa energiaa kuin *lung*. Tiibetiläisen joogan mukaan tämä energia on linkki mielen ja kehon tasapainon välillä.

– Tsa lung -harjoitus laukaisee psyykkiset ja fyysiset jännitykset. Hyvinvoinnin ja pranavan välillä on erottamaton yhteys. Jos pranavan virtaus estyy, ihminen voi huonosti, Shekerjian selittää.

Tsa lung -harjoituksen hengityksessä on neljä vaihetta: sisäänhengitys, pidätys, lisäsisäänhengitys ja uloshengitys. Opettaja opastaa visualisoimaan energian vapaata liikkettä kehon energiakanavissa. Hengityksen pidätyksen uskotaan lisäävän pranavan voimaa keholla, uloshengityksen taas puhaltavan esteet pois ”kirkkaan tietoisuuden” tieltä. Tsa lungiin kuuluu pieniä istualtaan tehtäviä liikesarjoja.

Shekerjianin mukaan joogatessaan näin ihminen avautuu energieettisellä, fyysisellä ja mielen tasolla. Pää, jalat, kädet ja vartalo saavat vuorotellen ”energiahierontoja”. ➤

## LAURA SHEKERJIAN

**Koti:** Berkeley, Kalifornia

**Ammatti:** psykologian yliopisto-opettaja, psykoterapeutti, tiibetiläisen joogan opettaja

**Vakaumus:** buddhalainen

**Tärkeimmät opettajat:**

Tenzin Wangyal Rinpoche, Ponlop Thinley Nyiman ja Alejandro Chaoul

## TIIBETILÄISEN JOOGAN KURSSILAISTEN MIETTEITÄ

### Kaisu, 54, gynekologi

"Itämainen filosofia on kiinnostanut jo kauan, ja olen harrastanut taijita. Olen käynyt vuosien ajan tapaamassa äiti Ammaa hänen Suomen vierailuillaan. Tutustuin siellä henkilöön, joka esitteli minulle tiibetiläisen joogan. Se kiinnosti heti. Harjoittelusta on tullut voimapesäni: se puhdistaa huonoista fiiliksestä ja antaa energiaa. Usein tuntuu, että juuri se asia tulee eteen, mitä omissa prosesseissaan kulloinkin tarvitsee. Juuri niin kävi tiibetiläisen joogankin kanssa."

### Kalle, 42, opettaja

"Olen tutkinut hindulaisia ja taolaisia opetuksia kauan. Elämäkatsomukseni on buddhalainen, joten luen paljon kirjallisuutta aiheesta. Sen kautta törmäsin tiibetiläiseen joogaan. Olin harrastanut chi kungia kauan, ja tässä harjoittelussa oli jotakin samaa. Teen harjoituksia siksi, että voin aina hyvin jälkeen päin."

### Markus, 45, lääkäri

"Olen harjoitellut tiibetiläistä joogaa säännöllisesti vuodesta 2007 asti. Harjoittelu tasapainottaa mieltäni ja tekee minusta monella tapaa vapaamman ihmisen. Kiivastun vähemmän kuin aiemmin.

Tiibetiläisessä joogassa on joitakin samoja lähestymistapoja ja vaikutuksia kuin psykoterapiassa. Olen käyttänyt tiibetiläisen joogan metodeita hienovaraisesti myös lääkärin työssäni. Ongelman tunnistamisen, siitä irtipäästämisen ja takertumisesta hellittämisen ajatukset auttavat etenkin masennuksen ja ahdistuneisuuden hoidossa. Tekniikat ovat lähellä mindfulnessia ja joitain kognitiivisen terapian muotoja, joita on tutkittu ja käytetään psykiatrian puolella potilaiden hoidossa."



Liikkeiden jälkeen olo rauhoittuu ja hengitys tasoittuu.

– Mieli voi tuntea avoimuutta. Fyysinen vapautumisen tunne on usein voimakas.

– Jokaisen chakran eli kehon energiakeskuksen puhdistamiseen liittyy omat vaikutuksensa. Kun puhdistamme sydänchakraan kerääntyvän vihan tunteen, voimme kokea aitoa, spontaania rakkautta. Ylpeys ja egoismi taas varastoituvat kurkkuchakraan, jonka puhdistus luo rauhaa ja nöyryyttä, Shekerjian antaa esimerkkejä.

### HYVÄÄ MEILLE JA MUILLE

Kun oppilas hallitsee tsa lungin, hän voi siirtyä opiskelemaan *trul khorin*. Se on 15 liikkeestä koostuva harjoitus, jonka omaksumiseen kuluu vuosia. *Trul khorin* sisältyy myös mantroja, hengitysharjoituksia ja eri chakroihin liittyvää visualisointia.

Shekerjianille itselleen harjoittelu on antanut työkaluja käsitellä negatiivisia tunteita.

– Luulin vuosia, etten tunne vihaa ja että olen valttavan rauhallinen. Sitten tyttärenti tuli teini-ikään, hän sanoo virnistäen.

– Se, että harjoittelee tsa lung *trul khorin*, on aina jonkinasteista omista ongelmista ja vajaavaisuuksista parantumista. Jollekin tämä tarkoittaa fyysisiä ongelmia, minä puolestani opin kohtaamaan tunteeni aivan uudella tasolla.

Tiibetiläisen joogan parantavista vaikutuksista on tehty myös tieteellistä tutkimusta, viimeksi rintasyöpää sairastavien naisten keskuudessa.

– Harjoitus paransi harjoitelleiden naisten unen laatua, vähensi lääkkeiden tarvetta ja kohensi immuunijärjestelmää. Oppilaani kertovat, kuinka harjoittelu nostaa heidän energiatasojaan ja hyvinvointiaan. Masennus, mielenailtelut ja asioihin jumittuminen helpottavat. Joillakin ruoansulatus sekä aistien ja muistin toiminta paranevat, Shekerjian kertoo.

Hän havainnollistaa lyhyellä rukouksella, kuinka buddhalaiset harjoitukset alkavat aina niin, että kehitetään kykyä tuntea myötätuntoa kaikkia olentoja kohtaan. Fyysisten harjoitusten jälkeen meditoidaan "lepäämällä mielen luonnossa".

Lopuksi t harjoituksen tuottama hyöty, rakkaus ja hyvä olo omistetaan kaikkien olentojen hyvinvoinnille.

– Jos joogaa vain omaksi hyväkseen, on se melkein yhtä tyhjän kanssa. Kuin kaataisi vähän vettä kuppiin: se haihtuu pian pois. Jos taas nesteen kaataa valtameriin, se ei haihdu pois, vaan kasvattaa suurempaa, kaikkien pisaroiden yhteistä vesimassaa. ✕

Tsa lungia voi harjoitella Jyväskylässä, Kuopiossa, Turussa ja Helsingissä. Lisätietoja [garudabon.fi](http://garudabon.fi) ja [ligmincha.org](http://ligmincha.org)

LÄHTEET: Cohen & Warneke & Fouladi & Rodríguez & Chaoul-Reich: Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. Cancer. 2004:15.