



# KUN GURU TULEE IHOLLE

KIRSI-MARJA KAUPPIA  
*Kuvat* FOTOLIA  
Asiantuntijana JOGGAOPTETAJA  
MIA JOKINIVA JA JURISTI RIITTA  
SILVER, RAISKAUSKRIISITILIKKUS  
TUKINAINEN

#MeToo-tarinat maailmalta todistavat, että joogaopettajalla on valtaa, jota voi käyttää myös väärin. Usein hämmennys ja epävarmuus estävät kertomasta tapahtuneesta.

**E**n tiennyt, mitä ajatella. Kuuluiko tämäkin joogaan? Hävettää, etten sanonut mitään...

Tämä on yhden naisen salaisuus, jonka tuntevat tuhannet muutkin. Tarina yhdestä joogasalista ja hetki, josta moni tunnistaisi itsensä – jos se uskallettaisiin kertoa.

Viime vuonna alettiin vihdoinkin uskaltaa. Seksuaalista hyväksikäyttöä vastustanut #MeToo-kampanja todisti, etteivät naiset ole säästyneet ahdistelulta edes joogatunneilla.

– Jooga ei ole irrallaan muusta maailmasta. Siinä tapahtuu samoja asioita kuin muuallakin, sanoo joogaopettaja **Mia Jokiniva**.

Vaikka suurin osa joogaopettajista tekee työnsä erinomaisesti, mukaan mahtuu myös niitä, jotka ovat ajautuneet alalle vääristä syistä.

Isoimpia syytteitä on ollut uutisissa jo vuodesta 2012. Oppilaiden seksuaalisesta hyväksikäytöstä ovat kärkehtäneet muun muassa joogagurut **John Friend**, **Kausthub Desikachar** ja Bikram-

joogan perustaja **Bikram Choudhury**. Viime joulukuussa #MeToo-tarinansa uskalsivat viimein kertoa myös astangajoogan edesmenneen gurun **Pattabhi Joisin** naisoppilaat.

Kun Yoga Girl -nimellä tunnettu joogaohjaaja ja somevaikuttaja **Rachel Brathen** pyysi naisia jakamaan oman #MeToo-joogatarinansa, hän sai yli 300 tarinaa viikon aikana. Kun tähän juttuun etsittiin vastaavia kokemuksia suomalaisilta joogaisilta muun muassa Facebookin Jooga-ryhmässä, yhtäkään vastausta ei tullut. Se tuskin kertoo siitä, etteikö tarinoita olisi, vaan siitä, ettei niistä uskalleta puhua.

### Kun luottamus menee rikki

Toisin kuin tavallisille ryhmäliikuntatunneille, joogaan ei tulla vain treenaamaan, vaan myös eheytymään henkisesti. Jokiniva kertoo, että moni hakee joogasta lohtua ja kokee treenisalin

Hyvä opettaja ei halua oppilailtaan mitään: ei rahoja, ihailua, ystävyyttä ja vähiten seksuaalisia palveluja.

turvapaikkana etenkin elämän käännekohdissa.

– Usein oletetaan, että joogaopettajalla on sellaista tietoa elämästä, ihmisyydestä ja onnellisuudesta, jota itsellä ei ole. Siksi joogaopettajia kuunnellaan ja kunnioitetaan – joskus myös perusteettomasti.

Siksi jo pelkkä ajatus siitä, että joogaopettaja voisi käyttää oppilastaan hyväksi, vetää hiljaiseksi. Silti niin tapahtuu. Hyväksikäytön mahdollistaa toisen osapuolen valta-asema.

– Opettaja–oppilas-suhteessa on aina myös rakenteellinen valta-asetelma. Sen ajatus on, että opettaja 'tietää enemmän'. Ja sitä valtaa voi käyttää väärin henkisesti, seksuaalisesti tai fyysisesti, esimerkiksi avustamalla asentoihin liian kovaa. Ne ovat saman väkivallan eri muotoja, vaikka seksuaalinen hyväksikäyttö on se rikkovien.

Jokiniva on joogannut 19 vuotta tuhansilla tunneilla yli 20 maassa ja kokenut kolme tai neljä seksuaalisesti kyseenalaista tilannetta joogatunnilla. Silti hän tietää, että myös Suomessa joogaopettajia on epäilty ja tuomittu seksuaalisesta ahdistelusta ja väkivallasta. Ja he opettavat edelleen.

– Suomessa tilanteen te-

kee erityisen hankalaksi se, ettei joogaopettajien toimintaa ja opetuslupia koordinoivaa kattojärjestöä ole. Tästä syystä opetus- tai toimilupaa ei voi menettää joogassa, kuten monissa muissa ammateissa. Lisäksi kuka tahansa voi ilman koulutustakin nimittää itseään joogaopettajaksi, Jokiniva kertoo.

### Kosketuksella on väliä

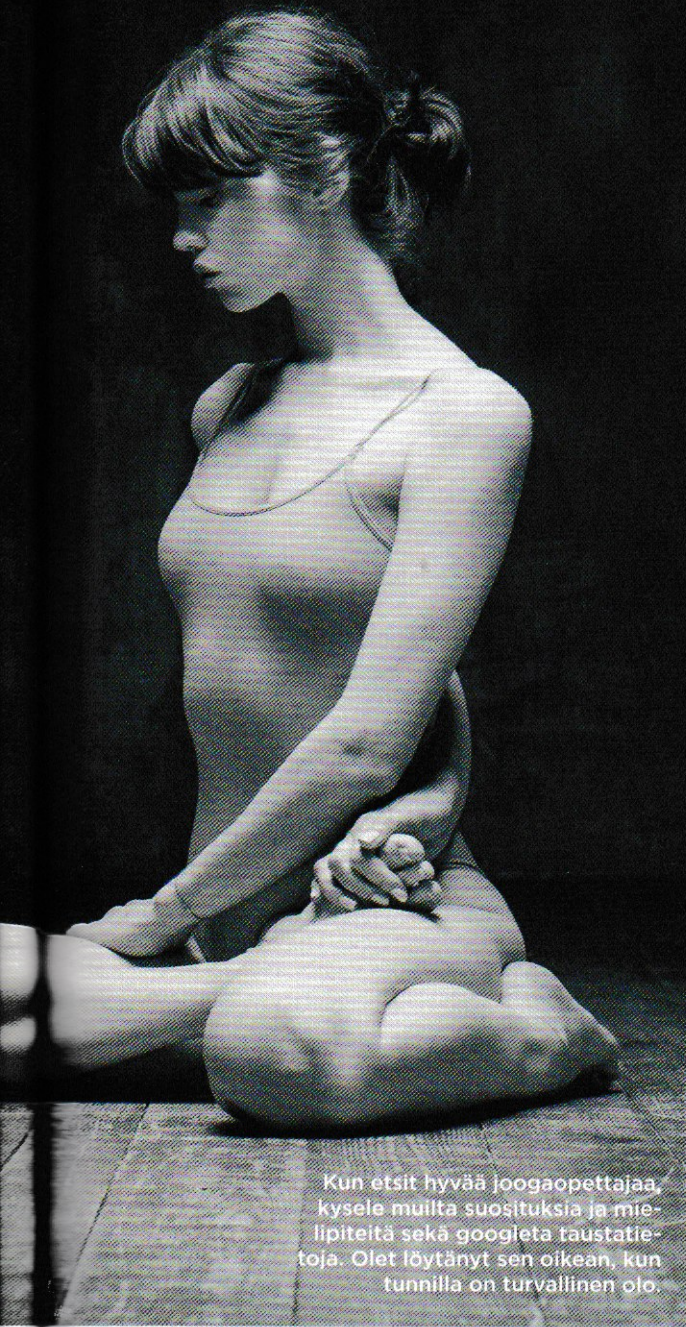
Oppilaan avustaminen asennoissa koskettamalla kuuluu joogaan, toisiin tyyleihin enemmän kuin toisiin. Mutta kosketuksen tulisi tuntua turvalliselta, ei tungettelevalta.

– Joogaopettaja saa olla todella tarkkana sanoissaan ja teoissaan. Opettaja ei voi tietää oppilaan taustaa; loukkaantumisia ja mahdollisia aiempia kokemuksia kehon rajojen rikkomisesta, Jokiniva sanoo.

Koska jokaisella on oma menisyytensä, myös oman kehon yksityisyyden rajat ovat yksilölliset. Joku voi kokea lantionsa koskettamisen hurjana, kun toinen ei ole siitä moksiskaan.

– Jos opettajan kosketus saa puskemaan liikaa tai mieltämään, sekoittuuko tilanteeseen seksuaalisuus, jotain on pielessä ja siitä kannattaa sanoa heti.

Joogaopettajan sääntö numero yksi kuuluu: omiin oppilaisiin ei seota.



Kun etsit hyvää joogaopettajaa, kyselä muilta suosituksia ja mielipiteitä sekä googleta taustatietoja. Olet löytänyt sen oikean, kun tunnilla on turvallinen olo.

Kaikille kehonalueille opettajan käsillä ei ole kuitenkaan mitään asiaa. Jokiniva opettaa joogaopettajakoulutuksissaan, että rintoihin ja ”kultaisen kolmion” alueelle (lantion etupuoli ja sisäreidet) ei tulisi koskea. Opettajan ei tulisi myöskään kosketella omalla kultaisella kolmiollaan oppilasta. Silti tätäkin tapahtuu.

## Nylkytystä joogamatolla

”Eikö tätä asanaa voi avustaa ilman lantion liikuttelua?” Jokiniva mietti hölmistyneenä 10 vuotta sitten istuessaan eteen- ja taivutuksessa suomalaisella joogastudiolla. Miesohjaaja makasi Mian selän päällä ja kyllä vain, nylkytti lantiotaan häntä vasten.

– Ihmettelin, mitä hemmettiä tapahtuu. En ollut täysin varma, tajuaako ohjaaja, mitä tekee. Ja koska en tiennyt, en sanonut mitään.

Jokiniva jatkoi harjoittelua ohjaajan tunneilla, eikä edelleenkaan halua nimittää tilannetta lähentelyksi, koska ei puuttunut tilanteeseen heti sen tapahtuessa.

– Minun olisi pitänyt selvittää tuolloin, tekikö ohjaaja mielestään hyvää, asentoa syventävää avustusta vai vihjailiko hän seksuaalisesta kiinnostuksestaan. Olisin voinut kertoa, että minusta se tuntui enemmän jälkimmäiseltä.

Nyt Jokiniva tietää, että juuri hämmennys ja epävarmuus estävät monia kertomasta tapahtuneesta. Hiljaisuuden taustalla on usein häpeä ja ajatus: entä jos olen itse ymmärtänyt väärin?

– On helpompaa olla hiljaa kuin tehdä valitus. Moni uhri ajattelee pääsevänsä vähemmällä ruhjeilla, jos on puhumatta.

Jokinivan neuvo on silti selkeä: jos koet mitä tahansa hy-

väksikäyttöä, älä vaikene. Sano opettajalle heti, ettei tämä tunnu hyvältä. Ja kerro tapahtuneesta vähintäänkin läheisillesi ja joogakavereillesi, joihin luotat.

– Kun kerrot kokemuksista muille, avaat heille mahdollisuuden kertoa omista vastaavista kokemuksistaan. Parhaimmillaan estät muita hakeutumasta saman opettajan oppiin.

## Rikottu ihminen vai guru?

Vaikka joogaopettajaa saataan pitää täydellisenä ihmisenä, hänkin on ihminen omine puutteineen. Jokaisella opettajalla on menneisyytensä ennen joogaa – ja se vaikuttaa yhä tähän hetkeen.

Jokiniva ei ihmettele, että joogaopettajaksi ajautuu myös henkisesti rikkoutuneita ihmisiä. Matolla moni kokee eheytyvänsä ja haluaa siksi jatkaa lajin parissa opettajaksi asti. Syvimmät haavat voivat silti olla yhä parantamatta, ja opettajan omat ongelmat heijastuvat oppilaisiin.

– Jos omat rajat on joskus rikottu henkisesti tai fyysisesti, on helpompi tehdä näin myös toiselle. Yksinkertaisesti siksi, ettei ole koskaan oppinut hahmottamaan terveitä rajoja.

Palvotun joogaopettajan rooli voi houkuttaa myös narsistisia ihmisiä, jotka nauttivat keskipisteenä olemisesta. Jotkut rakastavat sitä, että muut kuuntelevat ja tottelevat heitä.

## Väkivaltaista avustamista

Moni ei tule ajatelleeksi, ettei seksuaalinen lähentely ole ainoa tapa harjoittaa vallan väärinkäyttöä. Myös liian raju avustaminen eli asentoihin pakottaminen ylittää oman kehon itsemääräämisoikeuden siinä missä

kopelointi, Jokiniva muistuttaa.

Kaksitoista vuotta sitten suomalaisen miesopettaja väänsi hänet kovakouraisesti marichyasana D -asentoon väittäen tietävänsä, mikä kohta kehossa on jumissa. Väkivaltaisen avustuksen seurauksena Mian nilkka venähti ja kun hän lopulta vapautui asennosta, hän purskahditti itkuun.

– Kysyin opettajalta, miten hän voi tuntea toisen kehon rajat. Opettajan mukaan ongelmani oli liian suuri egoni. Se esti minua kehittymästä joogassa, mutta hän voisi auttaa romuttamaan sen.

Tunnin loputtua Mia meni vastaanottoon kertomaan, miksi ei aio enää palata.

– Oma keissini on vielä lievä tapaus. Tapaan opetustyössä jatkuvasti ihmisiä, jotka ovat joutuneet lopettamaan joogan liian voimakkaan avustuksen vuoksi syntyneen vamman tähden.

Opettajien nimiä Jokiniva ei halua paljastaa, sillä hän kokee, että jos ripustaa ihmisen julkiseen häpeäpaaluun, pitäisi olla raskaat todisteet siitä, että puhuu totta.

## Kyseenalaisia suhteita

Joogaopettajan sääntö numero yksi kuuluu: omiin oppilaisiin ei seota. Ei flirttailua, ei kopelointia, ei seurustelukumppaneiden iskemistä.

Valitettavasti kaikki eivät tunne tai kunnioita tätä sääntöä. Jokiniva tietää, että joogaopettajan ja oppilaan väliset suhteet ovat yleisiä Suomessakin.

– Olen nähnyt, miten niin mies- kuin naisopettajat iskevät oppilaidensa joukosta seurustelu- tai seksikumppaneita. Vaikka se tapahtuisi molempien suostumuksella, teko on eettisesti arveluttava.

Jokinivan mielestä joogaopettajan asiakkaiden turvana pitäisikin olla samanlainen ammattietiikka ja laki kuten luokanopettajan, lääkärin ja juristin asiakkailta, koska kaik-

ki tekevät luottamussuhteeseen perustuvaa asiakastyötä.

Epäeettinen käytös voi olla myös muuta kuin seksuaalista. Opettaja voi yrittää sitoa oppilaansa itseensä antamalla hänelle erityistä huomiota, ystävyyttä, tarjouksia tai lupauksia treenin nousemisesta uudelle tasolle. Tämä luo paineen tulla jatkossakin opettajan tunneille, retriitille, opettajakoulu- tukseen...

– Kun palveluksia vaihdetaan rahaan ja mukaan sotetaan ihmissuhteet, syntyy ongelmia. Niin kauan kuin jotain myydään, kyseessä on asiakassuhde. Muunlaisia ihmissuhteita kannattaisi muodostaa vasta myymisen loputtua.

Jokinivan mukaan hyvä opettaja ei halua oppilailtaan

mitään: ei rahoja, ihailua, ystävyyttä ja vähiten seksuaalisia palveluja.

## Me too, mutta mitä tehdä?

Vaikka häirintää voi olla vaikea tunnistaa tai uskoa tilannetta todeksi, hämmentynyt olo on aina hälytysmerkki, Mia Jokiniva muistuttaa.

– Kun et enää tiedä, mikä on totta, tilanteessa on jotain outoa. Jos opettajalla on täysin eri näkemys tapahtuneesta, eikä asia selviä puhumalla, on paras äänestää jaloilla.

Tärkeintä on kuunnella ja kunnioittaa oman kehonsa rajoja ja tuntemuksia. Jos jokin tuntuu itsestä vääraltä, se todennäköisesti myös on. ✓



## Häirintää joogatunnilla? Toimi näin:

- Avaa suu heti. Jos jokin tuntuu epämukavalta, sano siitä heti opettajalle. Sinulla on oikeus suojella kehosi rajoja ja pyytää esimerkiksi toisenlaista avustusta.
- Kerro studion omistajalle. Jos et pysty ottamaan asiaa puheeksi opettajan kanssa, kerro tapahtuneesta studion omistajalle sähköpostitse, niin asiasta jää myös merkintä.
- Puhu asiasta muille. Jos kehosi rajoja on selkeästi loukattu, kerro tapahtuneesta ihmisille ympärilläsi. Näin estät muita menemästä kyseisen opettajan tunnille ja vähennät hänen valtaansa.
- Älä jää yksin asian kanssa. Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy halutessasi nimettömänä neuvua Raiskauskriisikeskus Tukinaisen juristipäivystyksestä [www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi) tai laita viestiä [www.nettitukinainen.fi](http://www.nettitukinainen.fi). He osaa- vat neuvua, voitko tehdä rikosilmoituksen.
- Ole tarvittaessa yhteydessä myös poliisiin ja kysy neuvua, miten tulisi toimia.

VINKIT: JOOGAOPETTAJA MIA JOKINIVA JA JURISTI RIITTA SILVER, RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

## Mitä laki sanoo?

**SANALLINEN VIHJAILU** ja härskit vitsit luetaan seksuaaliseksi häirinnäksi. Se ei ole seksuaalirikos, ellei kohdistu alle 18-vuotiaaseen. Sen sijaan seksuaalinen koskettelu esimerkiksi avustaessa on seksuaalista ahdistelua, josta voi tehdä rikosilmoituksen. Oman kertomuksen tueksi olisi hyvä olla muitakin todisteita, kuten lääkärintilaus tai tilanteen todistajia.

LÄHDE: JURISTI RIITTA SILVER, RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

## “OLIN VAIVAANTUNUT JA PELOISSANI”

**YOGA GIRL RACHEL BRATHEN** pyysi naisia lähettämään oman #MeToo-joogatarinansa. Tässä katkelmia jooganaisten kokemuksista.

**“SAVASANASSA ELI LOPPURENTOUTUKSESSA** joogaopettajani kyykistyi pääni yläpuolelle ja työnsi käteni treenitoppini sisään. Olin todella vaivaantunut ja peloissani. En silti sanonut mitään, koska ajattelin, että ehkä tämä kuuluu joogaan. En tiennyt, tekikö mies mitään väärää, koska uskoin, että hän opettajana tuntee joogaharjoituksen ja luotin häneen.”

**“KUN OLIMME HAPPY BABY -ASENNOSSA** (selinmakuulla jalat leveässä haarassa, varpaista kiinni pitäen), miesjoogaopettaja sanoi ‘tämä on vain minua varten’ ja vinkkasi silmää. Olin niin järkyttynyt, etten pystynyt sulkemaan silmiäni koko loppurentoutuksen aikana.”

**“JOOGAOPETTAJANI KYSYI**, tunsinko itse, kuinka ‘lukossa’ olin. Hän ehdotti, että voisi henkilökohtaisesti ‘avata’ henkisen energiani ja että tuo hetki ratkaisisi valaistumiseni.”

**“TUOLIASENNOSSA ELI UTKATASANASSA** miesopettaja tuli aina selkäni taakse avustamaan minua. Istuin käytännössä hänen syliinsä ja kyllä

vain, tunsin joka kerta jotain kovaa... En tiennyt mitä tehdä, joten lamaannuin. En uskaltanut häiritä tuntia sanomalla asiasta. Pelkäsin myös vaikuttavani hölmöiltä ja nololta, jos opettaja ei olisikaan tarkoittanut mitään pahaa.”

**“TUNNETTU JOOGAOPETTAJA** kutsui minut huoneeseensa, koska halusi näyttää lehden, jonka kannessa hän oli. Hän sulki oven ja kysyi, milloin olen viimeksi harrastanut seksiä ja pyysi minua hieromaan selkäänsä. Hän ei pakottanut minua seksiin, joten kuvittelin, että muu olisi ok. Silti hieronta tuntui oksettavalta... Hän sai minut tajuamaan, että myös joogamaailmasta löytyy monia, jotka käyttävät hyväkseen nuoria ja viattomia.”

**“KUN OLIN ALASPÄIN KATSOVASSA KOIRASSA**, miesopettaja tuli taakseeni ja painoi erektionsa takamustani vasten. Hullun outo tilanne tapahtui niin yllättäen ja oli hetkessä ohi, etten sanonut mitään. Myöhemmin opettaja käyttäytyi kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan.”

\*SITAATIT ON SUOMENNETTU YOGA GIRL RACHEL BRATHENIN KERÄÄMISTÄ NAISTEN #METOO-JOOGAKOKEMUKSISTA. RACHELBRATHEN.COM/METOO-YOGA-STORIES