

Heli Harjunpää • Ulla-Maija Rönkä



Suomalainen joogakirja

MINERVA

Heli Harjunpää
Ulla-Maija Rönkä

Suomalainen joogakirja

www.minervakustannus.fi

© Heli Harjunpää, Ulla-Maija Rönkä ja Minerva Kustannus Oy, Helsinki

Valokuvat:

Johanna Harjunpää

Lasse Rönkä s. 31, 33, 49, 55-67, 70-91, 110, 111, 128, 130, 133, 135

3. painos

Ulkoasu: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-312-038-9

Painettu EU:ssa, 2019

Sisältö

Lukijalle	6
Joogan alkuperä ja historia	9
Joogan tulo Suomeen	13
Historiasta Suomessa	13
Joogan monimuotoisuus	15
Jooga suomalaisessa ympäristössä	21
Levon ja ilon lähteellä	21
Myötätuntoa	24
Hyvinvoinnista huolehtiminen	26
Mielenrauhan etsiminen	30
Tässä on nyt hyvä olla	31
Joogan harjoittaminen	37
Joogaharjoitusten tarkoitus ja perusteet	37
Joogaharjoitukseen valmistautuminen	38
Hellittäminen	41
Hengitys	43
Vuodenajat ja vuorokausirytmii joogaharjoituksessa	46

Joogaa aamusta iltaan	53
Aamun virkistävä joogahetki – harjoitus 1.....	53
Kiireettömästi keskellä päivää – harjoitus 2	68
Illan rauhoittava joogahetki – harjoitus 3	82
Joogaa eri ikäkausina	93
Joogaa lapsille.....	93
Joogaa nuorille	98
Joogaa varttuneille.....	100
Joogasta helpotusta arkeen	105
Helpotusta työpäivään.....	106
Helpotusta flunssaan	110
Helpotusta stressiin	112
Helpotusta unettomuuteen	115
Helpotusta niska- ja hartiakipuihin	117
Helpotusta väsyneille silmille	120
Hengitysharjoituksia	123
Joogauni (jooganidra)	129
Meditaatio	139
Asanat ja niiden vaikutukset	145
Kirjallisuus	154



*Kiitollisuus ja ilo saavat tilaa, kun mieli rauhoittuu
ja keho tasapainottuu.*



Lukijalle

Tervetuloa tutustumaan joogaan suomalaisesta näkökulmasta. Olemme kirjoittaneet tämän kirjan palvelemaan kaikkia joogasta kiinnostuneita, jotka haluavat tutkiskella joogan perusteita ja harjoituksia suomalaisin termein ja suomalaisesta sielunmaisemasta katsoen. Hiljaisuutta, luonnonläheisyyttä ja aitoutta arvostava suomalainen elämäntapa on tarjonnut otollisen kasvupohjan joogalle jo 1960-luvulta alkaen, jolloin jooga rantautui Suomeen ja Suomen Joogaliitto perustettiin. Nykypäivän kiireisen elämänrytmin vastapainoksi sopii hyvin harrastus ja elämäntapa, joka antaa voimavaroja ja juuret sisimpään. Ei olekaan ihme, että joogasta on kehittynyt arvostettu laji, josta on lukuisia eri muunnelmia ja joka on kasvattanut jatkuvasti suosiotaan.

Meillä länsimaisilla suomalaisilla on monenlaista arvokasta opittavaa myös itämaisestä elämäntavasta ja asenteista. Kristityt voivat oppia muiden uskontojen harjoittajilta ja päinvastoin. Rauhanomainen ja kunnioittava vuorovaikutus erilaisten ihmisten välillä auttaa meitä luomaan keskinäistä hyvinvointia ja välttämään konfliktien syntymistä maailmassa. Sanskritinkielinen sana 'yoga' merkitsee 'yhteyttä' ja 'yhdistymistä'. Se on sekä ihmisen sisäistä yhteyttä että yhteyttä muihin ihmisiin, ympäristöön ja luontoon. Joogassa tuohon yhteyteen pyritään säännöllisen harjoittelun, hiljentymisen ja rauhoittumisen avulla.

Kirjamme edustaman joogatyylin viitekehys on Suomen Joogaliiton kehittämässä joogassa, jonka perustana ovat tasapainottavat kehon harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Keskeistä on, että jokainen sovittaa harjoitukset itselleen sopiviksi ja että ne tehdään ilman suorituspaineita. Suomen Joogaliiton periaate on se, että jokainen joogaaja selvittää vakaumuksensa ja hengelliset kysymyksensä oman uskontonsa ja elämäntavatuksensa pohjalta.

Tämän kirjan tarkoitus on tuoda joogaa jokaisen ulottuville, keskelle elämää, kotiin, työpaikalle ja vapaa-aikaan. Joogaharjoitukset on laadittu käytännönläheisesti ja selkeästi, ja niitä on eri ikäkausiiin, kuten myös eri vuoden- ja vuorokaudenaikoihin sopivia. Kirjassa on useita lyhyitä ja helpoja itsehoitoon sopivia joogaharjoituksia sekä hengitys-, keskittymis- ja meditaatioharjoituksia.



Harjoitusten lisäksi kirjan alkuosassa käydään läpi joogan alkuperä, Suomeen juurtuminen ja joogafilosofia pääpiirteittäin. Toivomme, että Suomalainen joogakirja palvelee jokaista joogasta kiinnostunutta ihmistä, harrastajia sekä ohjaajiksi opiskelevia.

Antoisia joogahetkiä,
Heli Harjunpää ja Ulla-Maija Rönkä





Joogan alkuperä ja historia

Jooga on muinaista kansanperinnettä Intian niemimaalta. Se mistä joogan menetelmät ovat saaneet alkunsa, on jäänyt suurimmalta osalta historian hämärään. Pohjois-Intian alueelta on kuitenkin arkeologisissa kaivauksissa löydetty joitakin yli 4 000 vuotta vanhoja patsaita ja savisia sinettejä, joissa aiheena on tyyni ihmisahmo meditaatio-asennossa.

Jooga on ilmeisesti alun perin merkinnyt hiljaa paikallaan istumista ja levollista tarkkaavaisuutta, jossa suuntaudutaan myös sisäänpäin. Tällaisessa tilassa on mahdollista tehdä tarkkoja havaintoja kehon ja mielen toiminnasta. Joogan varhaiset harjoittajat oppivat keskittymään omaan hengitykseensä, löysivät parhaat istuma-asennot ja samalla oivalsivat, mikä elämisessä on tärkeää. Heiltä kysyttiin apua sairauksiin ja elämänsymyksiin, ja he opettivat, mitä itse olivat ymmärtäneet. Jakaessaan tietoa eteenpäin jooga alkoi kehittyä keinoksi ymmärtää ja hoitaa ihmistä, tasapainottaa kehoa ja mieltä sekä lisätä henkistä tietoisuutta.

Jooga kehittyi pitkään suullisena perimätietona. Opettaja (guru) opetti joogaa vain tarkoin valituille oppilaille, jotka jatkoivat oppetta suusanallisesti saavutettuaan opettajatason. Oppilaille annettiin vain sellaista opetusta, joka vastasi heidän valmiuksiaan sisäistää joogan käytännönläheistä filosofiaa ja harjoituksia.

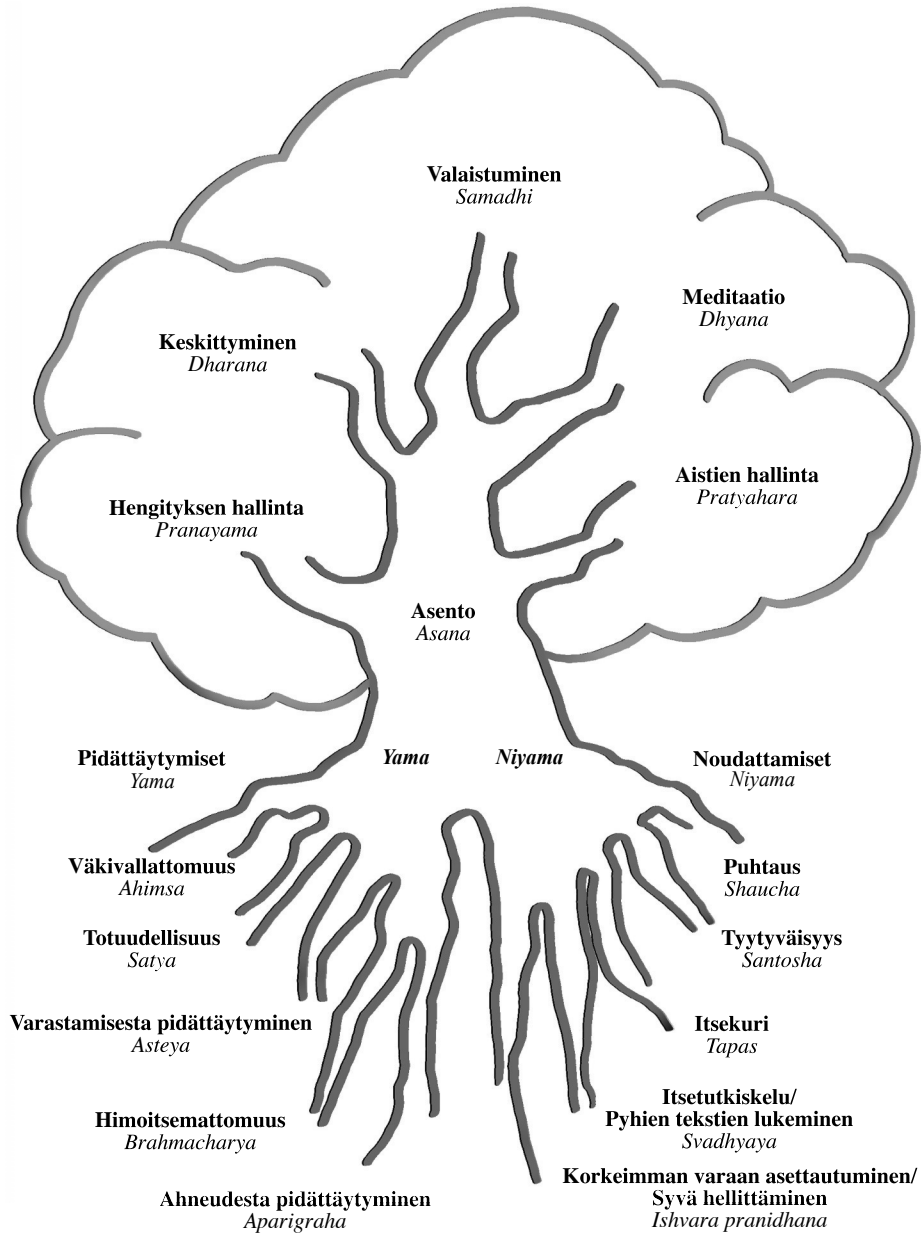
Vanhimmat kirjoitukset

Vanhimmat joogaa käsittelevät kirjoitukset ovat yli 3000 vuotta vanhat sanskritinkieliset Veda-tekstit, joista löytyy nykyisinkin tunnettuja joogan käsitteitä ja harjoituksia. Myöhemmissä kirjoituksissa joogasta kehittyi järjestelmällinen oppi, joka painottui tienä itseoivallukseen ja vapautumiseen kärsimyksestä.

Joogalle merkittävä kirja on *Bhagavad-Gita* eli *Herran laulu*. Siinä esitellään myös historialliset joogamuodot, kuten esimerkiksi Karma-, Bhakti ja Jnanajooga. Varhaisin tähän päivään



Patanjalin kahdeksanosainen jooga



Suomalainen joogakirja

Suomalainen joogakirja tuo joogan jokaisen ulottuville, keskelle elämää, kotiin, työpaikalle ja vapaa-aikaan. Se avaa joogan perusteet ja harjoitukset suomalaisin termein ja suomalaisesta näkökulmasta.

Kirjassa on havainnollisesti esitettyjä joogaharjoituksia sekä hengitys-, keskittymis- ja meditaatioharjoituksia. Niissä on huomioitu eri-ikäiset harrastajat, erilaiset elämäntilanteet ja myös vuoden- ja vuorokaudenajat

Joogan perinteet Suomessa ulottuvat 1960-luvulle. Tämän kirjan viitekehys on Suomen Joogaliiton edustamassa joogassa, jonka perustana ovat tasapainottavat kehon harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

Kirkkonummelainen **Ulla-Maija Rönkä** on Suomen Joogaliiton jooganopettajakouluttaja. Hän on harjoittanut joogaa varhaisnuoruudesta lähtien yli neljäkymmenen vuoden ajan. Viimeiset kaksikymmentä vuotta hän on toiminut päätoimisena jooganopettajana.

TM **Heli Harjunpää** on espoolainen sairaalapastori ja työnohjaaja, joka on harjoittanut joogaa yli kaksikymmentä vuotta.

ISBN 978-952-312-038-9



9 789523 120389

59.33



minerva

www.minervakustannus.fi
Kansi Taittopalvelu Yliveto Oy