

OUTI PIKKUOKSA



MIELI-  
JOOGAA

Irti huolista, alakulosta  
ja kielteisistä ajatuksista

Atena

© Outi Pikkuoksa ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Kannen kuva: Tommy Selin

Sisuksen valokuvat: Outi Pikkuoksa

Sisuksen piirroskuvat: Selma Rinne

Ulkoasu: Ville Lähtenmäki

Atena

Jyväskylä

atena.fi

ISBN 978-951-1-42402-4

**OTAVA**  
KIRJAPAINO  
Keuruu 2022



4041 0037  
Painotuote

*We must never forget the body,  
since it is the garden we must cherish and cultivate.  
Even something as subtle as mind will depend on health and energy  
and they start at the garden of the body.*

B. K. S. Iyengar



# Sisällys

Lukijalle	9
Johdanto	15
<i>Alkuharjoitus: Saapuminen omaan kehoon</i>	20
Mitä jooga on ja miksi siitä pitäisi kiinnostua?	23
Jooga terapiana?	29
<b>OSA 1: Apua uupumukseen ja unettomuuteen</b>	
Apua uupumukseen	37
<i>Hengitysharjoitus: kuuhengitys</i>	48
<i>Apua uupumukseen -jooga</i>	50
<i>Rentoutusharjoitus: jooga nidra</i>	65
<i>Mielen taitoja stressipallon purkamiseen</i>	67
<b>OSA 2: Lohtua alakuloon ja masennukseen</b>	
Apua alakuloon	71
<i>Hengitysharjoitus: tasapitkä joogahengitys</i>	84
<i>Lohtua alakuloon -jooga</i>	86
<i>Rentoutusharjoitus: valohengitys</i>	97
<i>Mielen taitoja masennusajatusten syrjäyttämiseen</i>	98
<b>OSA 3: Irti ahdistuksesta ja hermostuneesta olost</b>	
Irti ahdingosta	105
<i>Hengitysharjoitus: mehiläishengitys</i>	114
<i>Irti ahdingosta -jooga</i>	116
<i>Rentoutusharjoitus: progressiivinen lihasrentoutus</i>	128
<i>Mantrameditaatio</i>	129
<i>Mielen taitoja huolijatusten haastamiseen</i>	131

## **OSA 4: Voimaa kriisistä ja traumasta toipumiseen**

Kriisistä kohti uutta kasvua	135
<i>Ravisteluharjoitus</i>	153
<i>Hengitysharjoitus: sydänhengitys</i>	155
<i>Takaisin omaan voimaan -jooga</i>	156
<i>Turvapaikkaharjoitus</i>	173
<i>Kriisin kautta vahvemmaksi -harjoitus</i>	175
Loppusanat ja kiitokset	179
Lähteet ja kirjallisuutta	181





# Lukijalle

Tieni joogan parissa alkoi yli 30 vuotta sitten kansalaisopiston hathajooga-tunneilla. Yliliikkuvuuteen liittyvien nivelongelmien takia monet urheilulajit olivat olleet pannassa, enkä luonnollisesti loistanut koulun liikuntatunneilla. Minulla oli kuitenkin aina ollut suuri liikkumisen tarve, ja kielloista huolimatta juoksin, pyöräilin ja tanssin, vaikka nivelet luksahtelivat välillä sijoiltaan. Suhde kehooni oli kuitenkin muovautunut ristiriitaiseksi lukuisten loukkaantumisten, hyvää tarkoittavan äidin varoitusten ja ympäristön negatiivisten viestien vuoksi. Lisäksi mieleni oli rauhaton ja altis ahdistumaan. Etsin joogasta keinoa rauhoittua ja oppia rentoutumaan.

Lukion jumppasalissa meno ei 16-vuotiasta joogauteliasta säväyttänyt, mutta jokin veti silti harrastuksen pariin myös yliopisto-opiskelijana. Kukaan ei 1990-luvun alussa ollut kuullutkaan joogamatoista tai -trikoista, ja tunnit olivat pääosin makuuasennossa tapahtuvia rauhallisia venytyksiä ja hengittelyä. Mielessä alkoi itää kuitenkin siemen hengityksen ja liikkeen yhdistämisestä ja kehon kuuntelusta.

Löysin kirjastosta joogakirjoja, joista opettelin itsekseni asanoita. Kirjojen kuvasto intialaisine symboleineen oli vähän outoa mutta kiehtovaa, ja imin tietoa joogan terveysvaikutuksista. Lupaus elinvoimaista kehosta ja mielentyyneydestä veti puoleensa. Aloin tehdä aurinkotervehdyksiä, ja sainkin niistä apua sitkeään unettomuuteen ja jännittyneeseen oloon. Muuten jooga pysytteli taka-alalla salitreenin, juoksun ja aerobicin tieltä, jotka tuolloin olivat mielestäni oikeaa liikuntaa.

Pääaineeni yliopistossa oli Etelä-Aasian tutkimus eli indologia. Minusta ei kuitenkaan tullut reppureissaavaa hippityttöä, joka jo nuorella

iällä löytäisi oman gurunsa ja asettuisi tämä siipien suojassa oppimaan joogan viisauksia. Olin siinä vaiheessa aivan liian pelokas edes ajattelemaan yksin matkustamista. (Sittemmin olen käynyt Intiassa kerran, yli 40-vuotiaana, all-inclusive-joogalomalla, jossa suurin jännitysmomentti oli pyöräily läheisen kylän väkijoukossa.)

Intian kielet ja kulttuuritkin hylkäsin heti alkuunsa, koska tarjolla oli vain kuivia kirjatenttejä, eikä lievä keskittymishäiriöni ainakaan helpottanut opiskelua.

Minusta ei pitänyt tulla psykologia, sillä sisimmässäni halusin taiteilijaksi. Lukion psykologian kahlasin läpi vasta haahuiltuani pari vuotta kulttuuriantropologian ja taiteiden tutkimuksen luennoilla. Halusin valmistua ammattiin, ja silloisessa tiedekunnassani siihen johtivat vain puheterapian ja psykologian opinnot. Tein psykologian opinnot nopeasti ja suunnittelin ryhtyväni tutkijaksi, koska vastaanottotyö ei vaikuttanut kiinnostavalta. Ihmettelin, miten oma psykoanalyttikkoni jaksoi istua hievahtamatta tuntikausia päivässä. Mutta toisin kävi, ja pääosan psykologinurastani olen tehnyt käytännön työssä eri-ikäisten ihmisten parissa raskaasta psykiatriasta neuropsykiatriaan ja ennaltaehkäisevään työhyvinvointityöhön.

Samaan aikaan jooga kulki hiljaisesti mukana. Se imaisi tosissaan minut mukaansa vasta 2000-luvun alussa astangan alkeiskurssilla. Siellä tuli hiki ja lihakset kipeiksi, eli se tuntui oikealta liikunnalta. (Hymyilen nyt hyvántahtoisesti silloiselle suorituskeskeiselle itselleni.) Astangajoogassa yliiikkuvuudesta oli hyötyä. Saliharjoittelun ja parin ortopedisen operaation vahvistama kehoni tuntui löytäneen kotiin. Mysore-harjoitusta saattoi myös tehdä kotona lasten katsoessa Pikku Kakkosta. Sain iloa harjoituksen etenemisestä ja fyysisten taitojen karttumisesta. Joogaharjoitus antoi hengähdys hetken, ja pinna perhe-elämä paineissa tuntui pitemmältä. Myös joogan filosofinen puoli alkoi kiinnostaa, sillä olin jo pitkään ollut kiinnostunut henkisestä kasvusta.

Treenasin jonkin aikaa intohimoisesti ja tiukkapipoisesti. Olin opinut räökkäämään kehoani ennemmin kuin rakastamaan sitä. Lopulta kroonisen takareisivamman, ärsyyntyneen polvinivelen ja kahden



murtuneen isovarpaan jälkeen aloin kuunnella kehoni hätäviestejä. Jouduin laittamaan fyysisen harjoituksen joksikin aikaa hyllylle. Lasten kanssa kuitenkin hassuttelin Bel Gibbsin kirjan *Yoga For Children* inspiroimana. Samalla joogan sisäinen alkemia teki työtään tietämättäni, sillä yksi joogan mysteereistä on harjoituksen eteneminen silloinkin, kun et varsinaisesti tee mitään.

Varsinainen vallankumous tapahtui, kun löysin kirjan terapeuttisesta joogasta. Silloisessa psykologin työssäni olin ajautunut uupumuksen partaalle ja etsin avaimia elämänmuutokseen. Joogan parantavat elementit herättivät kiinnostuksen välittömästi. Burnout-lomallani tein kirjan harjoituksia ja toipumisen loppuvaiheessa aloin myös käydä lähialin flow-jooga tunneilla. Siellä puhuttiin ensimmäistä kertaa anatomiaa ja kehon yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamisesta. Ymmärsin, että en ole viallinen, vaikka en taipunut täydellisesti Marichyasana D:n edellyttämään solmuun ja vaikka lonkkaniveleni ovat kerta kaikkiaan rakentuneet siten, että sivuspagaatista ei kannata edes haaveilla. Tuntui hämmentävän vapauttavalta, että protokollan mukaisille asennoille on myös vaihtoehtoja, joista voisi poimia samat hyödyt. Olin siihen saakka pitänyt itseäni huonona joogina, jonka kehityspolku oli tyssännyt astringan ykkössarjaan. Nyt oivalsin, että jooga on paljon muutakin, ja sitä halusin oppia lisää. Tämä ruoki salaista haavettani joogaopettajaksi opiskelusta.

Jooga oli pikku hiljaa vallannut arkeani muutenkin kuin pelkän liike- eli asanaharjoituksen muodossa. Meditoin, tein hengitysharjoituksia, ja Intiaan suuntautuneen joogamatkan jälkeen myös kriya- eli päivittäiset puhdistautumisrituaalit, kuten nenäkannun käyttely alkoivat kiinnostaa. Joogasta oli vähitellen tullut elämäntapa, joka oli muovannut myös ystäväpiiriäni. Päivittäiset rutiinit, joogayhteisö ja oma harjoitus matolla olivat tärkeä osa jaksamista elämän ruuhkaisina vuosina. Ne osoittautuivat myös tärkeäksi tukipilariksi vaikeassa elämänvaiheessa, johon kasautui useampi koettelemus läheisten vakavista sairastumisista ja kuolemantapauksista avioeroon ja elämän puitteiden uudelleenrakentumiseen.



Mielenterveyden ammattilaisena olen aina osannut hakea apua jaksamiseen monelta suunnalta. Tärkein tuki päivittäisissä haasteissa mutta myös kriiseissä on löytynyt sittenkin aina joogamatolta. Vaikka maailma kuohuisi ympärillä ja mieli riehuisi korvien välissä, saatan aina levittää maton, astua tadasanaan, tuoda kämmenet vastakkain sydämen eteen ja hengittää. Mielessäni jo sana *Samasthiti* yhdistyy mielen rauhoittumiseen ja kehon valppaaseen rentouteen. (Samasthiti on erityisesti astangajoogassa käytetty sanskritinkielinen käsky seisoa keskittyneesti ja vakaasti, keho ja mieli samaan aikaan aktiivisena mutta rauhallisena.) Palaan omaan keskipisteeseeni ja juurrun nykyhetkeen, jossa seison vakaana ja vahvana.

Sittemmin työ ja elämäntilanne ovat rauhoittuneet. Psykologina vaihdoin paremmin arvojeni vastaavaan työhön. Toteutin myös pitkäaikaisen haaveeni ja opiskelin joogaopettajaksi ja lopulta myös jooga-terapeutiksi. Joogan parissa oppiminen on kuitenkin elämänmittainen prosessi. Harjoitus ei tapahdu vain matolla tai fyysisenä treeninä. Se ei ole myöskään pelkkää meditaatiossa istumista tai filosofista pohdintaa.

Kehoa ja mieltä ravitsevaa jooga eletään jokapäiväisessä elämässä: hampaita pestessä, kauppareissulla, työpalaverissa, arkisissa kohtaamisissa ihmisten kanssa. Jopa silloin, kun pää laskeutuu tyynyyn ja unen portit aukeavat. Kyse on koko elämän kattavasta psykofyysishenkisestä tavasta olla ja elää, suhtautua itsen ja muihin. Joogaa voi harjoittaa jopa silloin, kun näennäisesti ei tapahdu mitään.

Omalla kohdallani jooga on vuosien harrastuksena tehnyt sala-peräistä työtään ja muuttanut suhtautumistani niin maailmaan kuin itsenikin tavalla, jota on vaikea selittää, sillä se täytyy kokea. Juuri tämä kehollinen kokeminen on joogan vaikutusten ytimessä, kun puhutaan mielen hyvinvoinnista. Siksi haluan jakaa oivalluksiani, löytöjäni ja tiedonjyviä myös sinun kanssasi.

Helsingissä marraskuussa 2021  
Outi Pikkuoksa



# Johdanto

Joogaan liittyy yleisesti käsitys hyvinvoivasta kehosta ja mielestä. Instagramissa onnellisesti hymyilevät, elinvoimaa uhkuvat joogan harrastajat taipuvat akrobaattisiin muotoihin ja tasapainoilevat lähes ylinhimillisissä voima-asennoissa. Vaihtoehtoisesti mieleen tulee väljiin valkoisiin vaatteisiin sonnustautunut joogi lootusasennossa, kynttilöiden ja suitsukkeiden ympäröimänä mitä ilmeisimmin mielenrauhan saavuttaneena.

## Keho mielessä ja mieli kehossa

Kukapa ei haluaisi kokea terveyttä, elinvoimaisuutta ja tasapainoa? Terveystilaston tilastot kertovat, että suomalaisten fyysinen terveys on viime vuosikymmeninä parantunut, mutta samaa ei voi sanoa mielenterveydestä. Psykkiset häiriöt ovat vauhdilla nousemassa selkäkipujen ja flunssan rinnalle yleisimpinä syinä hakeutua lääkäriin. Arviolta joka viides suomalainen kärsii vuoden sisällä jostain mielen ongelmasta, ja vielä useampi sinnittelee hiljaa stressin, unettomuuden, ahdistuksen ja masennuksen kanssa.

Hyvä uutinen on kuitenkin se, että samaan aikaan kun tietoisuus mielenterveydestä on lisääntynyt, mielen ongelmien stigmatisointi ja häpeily ovat vähentyneet. Yhä useampi osaa ja uskaltaa hakea apua. Ymmärretään myös, että mielenterveys on ongelmien lisäksi myös mielen hyvinvointia, jota voi itse vaalia ja ennaltaehkäistä vakavampia häiriöitä.

Mielenterveyden perusta rakentuu samoista aineksista kuin kehonkin terveys: Terveellisestä ravinnosta ja liikkumisesta, riittävästä unesta ja turvallisista elinoloista, sosiaaliset suhteet mukaan lukien. Tästä huolimatta mielen hoidossa painopiste on perinteisesti ollut keskusteluun perustuvissa hoidoissa. Myös oma leipälajini psykologia on pitkään ollut kiinnostunut lähinnä korvien välistä, vaikka jo länsimaisen psykologian alkuvaiheissa psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud ja hänen seuraajansa, erityisesti William Reich tutkivat myös kehon ja mielen yhteyttä.

Kehopsykoterapia on kuitenkin ollut marginaalisessa asemassa aina viime vuosikymmeniin saakka. Vasta tällä vuosituhanella erilaiset keholliset ja toiminnalliset eli psykofyysiset hoitomuodot ovat kokeneet uuden tulemisen myös psykoterapian kentällä. Samaan aikaan aivotutkimus ja neurotieteet ovat pystyneet yhä tarkemmin valottamaan mielen häiriöinä koettujen tilojen biologista perustaa. Tämä antaa perusteita keho-terapeuttien näkemykselle siitä, miten potilaan psykkinen rakenne ja puolustusmekanismit ilmenevät myös fyysisellä tasolla muun muassa lihasjännityksinä ja hengityksen rajoitteina, ja miten kehoon vaikuttamisen kautta voidaan tavoittaa tunteita, joihin pelkällä keskusteluhoidolla ei päästä käsiksi.

## Samaan aikaan Aasiassa

Joogaan liittyy lähtökohtaisesti käsitys kehon ja mielen yhteydestä. Jos tutkitaan joogan historiaa, jo varhaisista teksteistä löytyy mainintoja erilaisista psykofyysisistä tekniikoista, joiden tarkoitus on ollut koulia ihmisen kuritonta mieltä kohti meditaation edellyttämää tyyneyttä ja syventymistä. Nämä ovat olleet muun muassa kehon asentoja ja liikkeitä (*asana*) sekä hengityksen säätelyä (*pranayama*). Vaikka osa esimodernin joogan menetelmistä on suoraan sanottuna kaukana länsimaisen ihmisen hyvinvointikuvastosta, niiden tavoite on ollut vapautuminen psyykkisestä kärsimyksestä.

Moderniin joogaan sisältyy edelleen suuntauksesta riippuen enemmän tai vähemmän hengitys- ja keskittymisharjoituksia, meditaatiota, elämäntapaohjeita ja eettis-moraalisia sääntöjä meille tutuimman asanaharjoituksen lisäksi. Todellisuudessa joogan perimmäinen tavoite on vapautua jälleensyntymien kehästä ja päästä ykseyteen kaiken perustan ja alkulähteen kanssa. Vaikka tämä pelastusopillinen puoli on pitkälti riisuttu länsimaisesta joogasta, harjoittelun avulla saavutettavat keho-mielen tasapaino ja onnellisuus kuuluvat siihen vahvasti.

Joogaan on siis varhaisista ajoista lähtien liitetty mielenterveysvaikutuksia, ja viime aikoina tästä on saatu yhä enemmän näyttöä myös länsimaisen tutkimuksen keinoin. Tieteen näkökulmasta tarvitaan vielä lisää tutkimusta joogan hyödyistä, mutta suunta näyttäisi liput-tavan joogan puolesta. Joogan on esimerkiksi todettu helpottavan stressiä ja auttavan palautumaan siitä, vähentävän masennusoireita ja auttavan traumasta toipumisessa. Harvardin yliopisto suosittelee joogaa sekä itsehoitona että mielenterveyden ammattilaisten käyttöön. Myös Amerikan psykologinen yhdistys APA (Amerikan Psychological Association) ehdottaa joogaa yhdeksi välineeksi psykologien työkalu-pakkiin tukemaan psykoterapiatyötä mutta myös hoitotyötä tekevien omaa jaksamista ja palautumista.

## Miksi ja kenelle tämä kirja?

Psykologina olen aina ollut kiinnostunut psykofyysisistä ilmiöistä ja kehollisuudesta. Perinteisessä psykoterapiakontekstissa minua on häirinnyt puhuvien päiden asetelma, koska sanallinen kommunikaatio on vain yksi väylä mielen toimintojen tarkasteluun ja hoitoon. Olen huomannut, että asiakkaani osaavat usein analysoida oireitaan jopa taitavammin kuin minä, mutta tieto ei auta tuskaan, jos kokemuksellisuus puuttuu. Usein se jopa lisää kärsimystä ja ajaa ahdistuneeseen ylianalysointiin. Yhteys tiedollisen ymmärtämisen ja emotionaalisen kokemuksen välillä voi joissain tilanteissa olla jopa kokonaan katkennut – kuten