

# Jooga ei ole voimistelua

**ON TULLUT KULUNEEKSI** 25 vuotta siitä kun aloitin taipaleeni joogan ihmeellisessä maailmassa. Siinä ajassa on ehtinyt tapahtua sekä omassa joogassani että ympäröivässä joogamaailmassa uskomattoman paljon. Epäluulo joogaa kohtaan yhteiskunnassamme on huomattavasti vähentynyt ja yllättävän suuri osa suomalaisista on sitä joskus kokeillut.

Tai ainakin he kuvittelevat kokeilleensa.

Yritän tällä kirjoituksellani selittää mitä tällä tarkoitan.

**VARSINAINEN JOOGABUUMI** on viime vuosina iskenyt länsimaihin ja tuonut mukanaan toinen toistaan erikoisempia lajeja. Mielestäni kova inflaatio on iskenyt jooga-sanaan.

Sana joogahan tarkoittaa yhteyttä, mielen, sielun ja ruumiin yhteyttä. Minusta tämä puoli unohdetaan aivan liian usein. Sotketaan toisiinsa sanat jooga ja asana.

Kuulen usein ihmisten sanovan: ”Minäkin käyn siinä ja siinä joogassa, mutta teemme vain asentoja, filosofiasta ei puhuta mitään. Se on hyvä asia, koska sitä en halua!”

Minusta tämä on erittäin ikävä ilmiö.

Jooga kun on niin mahtava ja hieno menetelmä kehittää itseään ihmisenä, niin että voi elää elämänsä onnellisena ja niin kuin on tarkoitettu.

**YOGA-SUTRASSA Patanjali** luetlee kahdeksan portaan tiessään vasta kolmanneksi asanan. Se on erittäin pieni osa siitä kaikesta mitä jooga pitää sisällään.

”Asana on tarpeellinen mutta ei tärkeä”, sanoo opettajani **Aadil Palkhivala**. Jos opetetaan pelkästään asanaa, itse jooga jää hyvin vähiin, eikä se juurikaan erotu voimistelusta.

Asanaharjoituksessa, niin kuin sen tänään näen, kaikkein tärkein on sen aikomus. Mitä haluan asanaharjoituksellani saada aikaiseksi, fyysisesti sekä henkisesti? Jos pidän tämän mielessäni joka kerta kun hengitän sisään sekä ulos, asanaharjoituksellani on merkitys joogamielessä. Muuten harjoitukseni on pelkästään liikuntaa ja usein myös egon kasvattamista. Olen tämänkin kokenut ja nähnyt 25 vuoden aikana.

**PÄIVITTÄISEN JOOGANI** tarkoituksen koen olevan oppia kuuntelemaan sieluni ääntä ja johdatusta sekä elämään sen mukaisesti. Siihen tarvitaan enemmän kuin pelkkä asana. Meditaatio on tässä kaikkein tärkein. Ravinnollakin on oma osuutensa, jotta keho voisi hyvin. Keho kun on sielun asuinsija. Sitä pitää hoitaa ja kunnioittaa. Sen lisäksi jokapäiväinen elämäni, ajatukseni, keskusteluni, kirjat jotka luen, elokuvat jotka katselen ja monet muut asiat vaikuttavat siihen, miten kehityn ja mihin suuntaan.

”Kaikki elämä on joogaa”, sanoi suuri intialainen joogi ja joogan uudistaja **Sri Aurobindo**, jonka oppiin opettamani purnajooga osittain pohjautuu.

Namas te! ✨

Kirjoittaja oli astangajoogan ensimmäinen harjoittaja ja opettaja Suomessa. Nykyään hän opettaa purnajoogaa Purna Yoga Helsingissä, [www.purnayoga.fi](http://www.purnayoga.fi).

