

Jooga tarjoaa mielenrauhaa

JULIA TOIVANEN

OULU

Kari Utoslahti

kari.utoslahti@forum24.fi

Oululainen Minna Arvila on harrastanut joogaa kymmenkunta vuotta.

– Kolmenkymppin kriisi toi minulle ratkaisevan kipinän joogaharrastusta kohtaan, mutta sitä aikaisemminkin olin siitä kiinnostunut, hän toteaa.

Aluksi hän osallistui keran viikossa joogatunneille.

Oulun Jooga ry:hyn Arvila liittyi 2003. Vuotta myöhemmin hän hakeutui jooganohjaajakoulutukseen, josta valmistui 2007.

– Paraikaa olen syventävässä Suomen Joogaliiton koulutuksessa. Sen myötä saan pätevyyden toimia jooganopettajana Euroopan laajuisesti.

Auroora joogakoulun ohjaajana Arvila opettaa sekä työpaikkaryhmiä että kaikille avoimia joogaryhmiä. Hän on Oulun Jooga ry:n varapuheenjohtaja ja tiedottaja.

Jooga antaa harrastajalleen paljon.

– Se tuo mielenrauhaa ja tasapainoisuutta elämään. Itse olin aiemmin aika kova jännittäjä, mutta joogan ansiosta se on poistunut. Esimerkiksi joogaryhmien ohjaaminen ei ole ollut minulle koskaan vaikeaa.

Minna Arvila joogaa lähes päivittäin, niin yksin kuin yhdessä.

– Mieluiten joogaan yhdessä muiden kanssa.

Ohjatuissa joogaryhmissä ilmapäiri on lämminhenkinen ja suvaitseva.

– Jokainen voi olla niissä oma itsensä ja kehittyä omaan tahtiinsa. Joogatessa ei kytätä, mitä vieressä ole-



Alkurentoutusta Minna Arvilan johdolla joogan näytetunnilla.



Minna Arvila joogaa lähes päivittäin.

va kaveri tekee. Hienovarainen yhteisöllisyys on leimaa antavaa joogalle.

Kohti kobraa

Minna Arvila antaa esimerkin perusjoogatunnin kuluksita.

– Yleensä aloitetaan rentoutumisharjoituksilla, lämmittelevällä venyttelyllä ja pienillä sarjoilla. Alkupuolella tehdään myös hengitysharjoituksia. Koko ajan mennään niin sanottua tavoiteasanaa eli esimerkiksi kobraa tai puoliharatiaseisontaa kohti.

Asana on yleisesti jooga-

asennosta tai joogaan liittyvästä fyysisestä harjoituksesta käytettävä nimitys.

– Tavoiteasana tehdään tavallisesti tunnin loppupuolella. Sen jälkeen on vielä palauttavia harjoituksia ja loppurentoutusta.

Joogatuntien sisältö vaihtelee käytännössä paljon.

– Ylimalkaan joogaamisen perussääntö on se, että jokainen kokemus on omanlaisensa, vaikka tekisi samat liikkeet päivittäin.

Lujaa lempeyttä

Joogaan liittyy oma filosofinen pohjansa eettisine oh-

jeineen.

– Yksi kulmakivistä on se, että keho otetaan vastaan sellaisena kuin se on. Itseen voi haastaa liikkeiden kautta – lujasti mutta lempeästi.

Henkinen puoli eli meditaatio kuuluu olennaisesti joogaan. Rauhallista hengitystä pidetään porttina mielen maailmaan.

– Jooga eroaa esimerkiksi voimistelusta siinä, että joogassa hengitys ohjaa liikettä. Tämä vaatii harjaantumista.

Suosittu harrastus

Jooga on erittäin suosittu harrastus meillä ja muualla.

Oulussa on tarjolla harrastajille niin hatha-, astanga-, äijä- ja kuntosalijoogaryhmiä.

– Satunnaisemmin voi harrastaa vaikkapa naurujoogaa ja meditaatiota.

Minna Arvila arvioi Oulun seudulla olevan tuhansia joogaajia.

Hän perehtyi vuoden ajan (2007–2008) Lontoossa kundaliini- ja sivanandajoogaan. Kundaliini on kokonaisvaltainen ja voimakas joogasuuntaus. Sivanandas tehdään 12 asanaa.

– Hyödynnän näitä molempia omassa ohjaamisessani.

**MUUTTOMYYNNIN
LOPPURYSÄYS
KAIKKI LOPUTTUOTTEET**

-50%

(ovh:sta)
(voimassa 5.6.2010 asti)

7.6 alkaen palvelemme
uusissa tiloissa Asko-talossa



TERVAKARTANO

Taka-Lyötynaukio 2, 90140 OULU
(Asko-talossa, käynti Iskun puolelta)
P. 332 299 Avoinna: ark. 11–19, la 10–16

Pohjois-Suomen Takkakeskus

Lämpöä ja tunnelmaa...
...kotiin ja mökille.



Takkacenterin
Lotta 3400,-
asennus 715,-
+ rahti

Paino
1300 kg
Korkeus
1680 mm

Takkacenter antaa 5 vuoden takuun.

Tyrnäväntie 4, 90400 Oulu • Puh: 044-5000686
Ma–Pe 9–17, La 10–14
www.pohjoissuomentakkakeskus.fi