



Joogaa Oulujoen suistossa

Terva- ja teknologiakaupungissa jooga on suosittu harrastus. Tuukkonää mukkaan jookaamaan?

TEKSTI HANNA MOILANEN KUVAT HANNA MOILANEN, ANNI LEHMJOKI, MINNA ARVILA, JULIA TOIVANEN

Vuonna 1605 perustetussa Oulun kaupungissa asuu nykyisellään noin 140 000 asukasta, joiden joukkoon mahtuu monenlaisia joogaajia. Oululla on pitkä historia kauppapaikkana ja Suomen suurimpana tervanviejänä, mutta on Oulusta lähtenyt erilaisia kulttuurivirtauksiakin. Esimerkiksi suomalainen tiernapoikaperinne on saanut alkunsa Oulussa 1700-luvulla.

Nykyisin Oulu tunnetaan pyöräilijöitä arvostavana teknologiakaupunkina, jossa on kattava kevyenliikenteen verkosto ja laajaa asukasyhdistystoimintaa. Vuosittaisia tapahtumia ovat mm. Rotuaari Piknik, ilmakiertaran soiton MM-kilpailut sekä lukuisat tervan-alkuiset liikuntatapahtumat.

Oululaisella joogan harrastajalla eivät vaihtoehdot lopu aivan heti. Settlementti

ry:n omistama Oulun kansalaisopisto ja toisaalta kaupungin alainen Oulu-opisto ovat tarjonneet hathajoogakursseja jo useamman vuosikymmenen ajan. Myös joogayhdistys on toiminut Oulussa 1970-luvulta saakka.

Astangajoogan harrastajat ovat tavanneet omalla joogasalillaan vuodesta 2002 alkaen. Muutamat yksityisyritykset vetävät joogatunteja eri puolilla kaupunkia. Lisäksi Kuntolakeskus Teknopalatsi tarjoaa kuntoilijoille räätälöityä joogaa sekä erikoisuutena Palatsi HOTyogaa sekä äiti-vauvajoogaa. Asanattomaan joogameditaatioon voi osallistua viikoittain Sahaja Yogassa Kulttuuritalo Valveella. Silti kysyntää tuntuu olevan tarjontaa enemmän.

”Jooga on Oulussa valtavan suosittua. Tuulijoita olisi enemmän kuin ryhmiin mah-

tuu”, kiteyttää apulaisrehtori **Liisa Hänninen** Oulun kansalaisopistosta.

”Ilmapiiri joogaajien keskuudessa on täällä hyvä ja lämmin. Astangajoogasalin sininen sohva vetää porukkaa istumaan ja juttelemaan”, kuvaa Etelä-Suomesta Ouluun muuttanut **Anni Lehmijoki**. ”Toimijoita on paljon, mutta keskinäistä kilpailua tai ristiriitoja ei ole”, vahvistaa kansalaisopiston jooganohjaaja **Ingrid Sepp**.

Vaikka jooga on Oulussa suosittu harrastus, varsinaisia joogasaleja ei ole kuin yksi. ”Useamman ihmisen haaveissa on ollut saada oma joogatalo Ouluun. Saman katon alla voisi harrastaa joogan lisäksi esimerkiksi tanssia ja itämaista tanssia”, visioi **Minna Arvila** Auroora joogakoulusta. ✨



ASTANGA JOOGA OULU RY

Mitä? Alkeisryhmä, alkeisjatkoryhmä, mysore ja omatoiminen harjoitus. Viikkoharjoituksiin osallistuminen edellyttää alkeiskurssin käymistä. Alkeiskursseja järjestetään eri opettajien vetäminä noin joka viides viikonloppu. Kurssiviikonloppuina on opetusta myös edistyneemmille ryhmille.

Milloin? Viikkotunteja järjestetään eri ohjaajien johdolla maanantaista torstaihin sekä viikonloppuna. Perjantai on varattu lepopäiväksi. Alkeisryhmät kokoontuvat pääsääntöisesti iltaisin sekä lauantaina aamupäivällä.

Paljonko maksaa? Harjoitusmaksu on 6 euroa. Kymmenen kerran kortti maksaa 40 €, ja se on voimassa 2 kuukautta ostopäivästä.

Missä? Astangajoogasali sijaitsee Heinäpään kaupunginosassa osoitteessa Niilontie 24.

Lisätietoja: www.ouluastanga.net



OULUN JOOGA RY

Mitä? Yhdistys järjestää jäsenjoogan yhtenä päivänä viikossa sekä kesällä opistojen kesätaun aikana kaikille avointa joogaa. Keväisin järjestetään retki, joka tänä vuonna suuntautuu Saarijärven joogaopistolle. Satunnaisesti ohjelmassa on myös jäseniltoja, teemapäiviä ja jooga-aiheisia luentoja. Yhdistys myös tukee joogaohjaajiksi koulututtavia jäseniään mahdollisuuksien mukaan.

Milloin? Jäsenjooga on kevätkaudella 2010 sunnuntaisin klo 18–20. Kesäjoogan aikatauluista tiedotetaan tarkemmin yhdistyksen nettisivuilla.

Paljonko maksaa? Jäsenjooga maksaa 2 euroa kerta. Kesäjooga maksaa jäsenille 2 euroa ja muille osallistujille 4 euroa.

Missä? Jäsenjooga pidetään Kulttuuritalo Valveen tanssisalissa.

Lisätietoja: www.oulujooga.net



OULUN KANSALAIPOISTO

Mitä? Hathajooga-ryhmiä sekä aloittajille että jatkajille, äijäjoogaa, äitiysjoogaa sekä senioreille suunnattuja joogaharjoituksia. Lisäksi tarjolla on viikonloppukursseja yhteistyössä Oulun Jooga ry:n kanssa. Uusille harrastajille on luvassa kesäkuussa tutustumiskurssi.

Milloin? Ryhmät kokoontuvat opiston lukukauden aikana eli syyskuusta joulukuuhun ja tammikuusta huhtikuuhun. Suurin osa ryhmistä on iltaisin, mutta mukaan mahtuu muutama päiväryhmäkin.

Paljonko maksaa? Lukukauden osallistumismaksu on ryhmästä riippuen 30–37 euroa.

Missä? Ryhmät kokoontuvat sekä kansalaisopiston omissa tiloissa Tuiran kaupunginosassa osoitteessa Kaarretie 14 että koulujen liikuntatiloissa eri puolilla kaupunkia.

Lisätietoja: www.oulukansalaisopisto.fi



AUROORA JOOGAKOULU

Suurempien toimijoiden lisäksi Oulussa toimii ainakin kolme yksityisyritystä, jotka vetävät joogatunteja. Yksi heistä on Auroora joogakoulu Minna Arvila.

Mitä? Työpaikkaryhmien lisäksi Auroora joogakoululla on kaksi yleistä joogatuntia viikossa. Ohjattu jooga on hathajoogaa, jossa on vaikutteita myös kundaliini- ja sivanandajoogasta.

Milloin? Perjantaisin klo 16.15–17.30 dynaamista joogaa Kajaanintullin koululla ja lauantaisin klo 11.30–13.00 rentouttavaa joogaa Heinätorin koululla.

Paljonko maksaa? Kertamaksu on 8/6 euroa. Viiden kerran sarjalippu maksaa 35/25 euroa.

Lisätietoja: www.auroora.fi/jooga.htm

Oulu-opiston ja Teknopalatsin joogatarjonnasta saa lisätietoa osoitteista www.ouluopisto.com ja www.teknopalatsi.fi.

TAPASIMME SALILLA

Kuka olet ja miten löysit joogan?

Olen **Jarmo Kulju**, kesällä 50 vuotta täyttävä sairaanhoitaja. Olen harrastanut joogaa säännöllisesti viitisen vuotta, mutta kipinä sain alun perin jo joskus 1980-luvulla. Isälläni oli kirja nimeltä *Urheilu ja jooga*, joka sai minut kiinnostumaan. Kävin kansalaisopiston joogaryhmässä jonkun aikaa, mutta sitten harrastus jäi taka-alalle.

Jooga liikuntamuotona sopii minulle, koska se tukee omaa kokonaisvaltaista ajatteluani. Olen

huono keskittymään nykyhetkeen. Jooga kuitenkin kiinnittää nykyisyyteen ja auttaa myös keskittymään. Jalat pysyvät joogan avulla paremmin maassa.

Mitä harjoituksia teet?

Käyn ohjatussa harjoituksessa kerran viikossa työpaikkani vapaa-ajan yhdistyksen kautta. Kotona teen lyhyempää puolen tunnin tai kolmen vartin harjoitusta muutaman kerran viikossa. Joka aamu teen kuitenkin vähintään pienen venyttelyn. Aamu on hyvä ajankohta joogaamiseen. Mielikin

on silloin rauhallisempi. Olen myös mukana Oulun Jooga ry:n toiminnassa.

Harjoitukseni on hathajoogaa. Nuorempana olisin saattanut tykätä astangajoogaankin. Minusta hathajooga on monipuolista ja vaihtelevaa, mutta samalla kuitenkin sopivan meditatiivista. Toiminta ja itsensä tarkkailu vaihtelevat siinä hyvässä suhteessa.

Mikä joogassa puhuttelee?

Oman ihmiskäsitykseni mukaan ihminen on henkinen olento, jolle on annettu keho ja mieli toimin-

nan ja ajattelun välineiksi.

Usein kuitenkin samaistumme ajatuksiin, tunteisiin tai jopa kehoonkin. Jooga auttaa irrottautumaan tästä virheellisestä samais-

tumisesta. Vapaa-ajallani kaipaan oman itseni kanssa olemista hektisen sairaalatyön vastapainoksi.

