



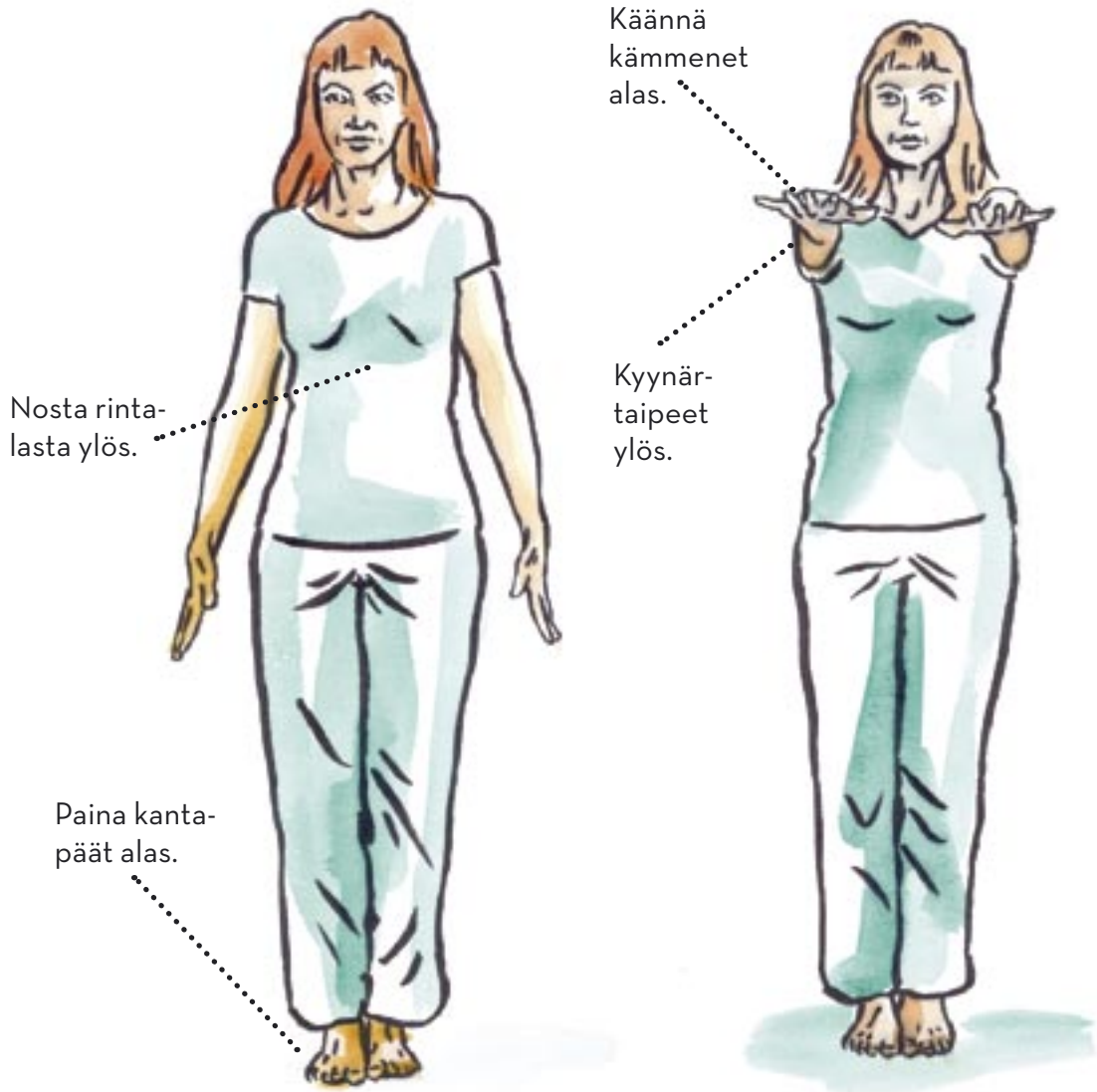
POLVEN NOSTAMISELLA SINUIKSI
OMAN MAAILMANPUUN KANSSA. †

Janu- kurparasana

TEKSTI JANNE KONTALA KUVA CHRISTOFFER LEKA PIIRROKSET KRISTOFFER ÅBERG

SELKÄRANGAN MAKROKOSMINEN VASTINE ON
MAAILMANKAIKKEUDEN KESKIAKSELI. † AJATUS MAAILMA-
PUUSTA LÖYTYY MONISTA ARKAAISISTA KULTTUUREISTA;
BHAGAVATA PURANASSA KUVATAAN VISHNUN NAVASTA
KASVAVA KOSMINEN LOOTUS, JONKA VARRESSA SIJAITSEE
ERITASOISIA MAAILMOJA. † TÄSSÄ MALLISSA
SIIRTYMINEN OLEMISEN TASOLTA TOISELLE EI TAPAHDU
ASTEITTAISEN KEHITYKSEN TULOKSENA KUTEN MODERNISSA
MAAILMANKUVASSA, JOSSA IHMISKUNTA LAUKKAA
KOHTI YHÄ AURINKOISEMPAA TULEVAISUUTTA. †
PIKEMMINKIN OLEMISEN ERI TASOT OVAT SAMANAIKAISESTI
OLEMASSA, VERTIKAALISESTI TOISTENSA PÄÄLLÄ. †

JANU-KURPARASANA



Nousu keskiakselia ylöspäin edustaa siirtymistä maallisesta elämästä taivaalliseen, mitä Vedoissa edustavat ritualistiset uhritoimitukset. Uhrisavun noustessa kohti taivasta ihminen kerää itselleen meriittejä noustakseen itse nykyisen kehon jätettyään tämänhetkistä korkeammalle tasolle.

Keskiakseli on itsessään liikkumaton, mutta sen ympärillä kiertää ajan ikuinen pyörä, jonka toistuvat luomisen, ylläpidon ja tuhon sykli raastavat vuosimiljardien saatossa asteittain elävän olennon tietoisuutta. Toistuvat syntymät ja kuolemat, olemisen nousut ja laskut alkavat asteittain vaatia veronsa. Sie-

KUUSITOISTA

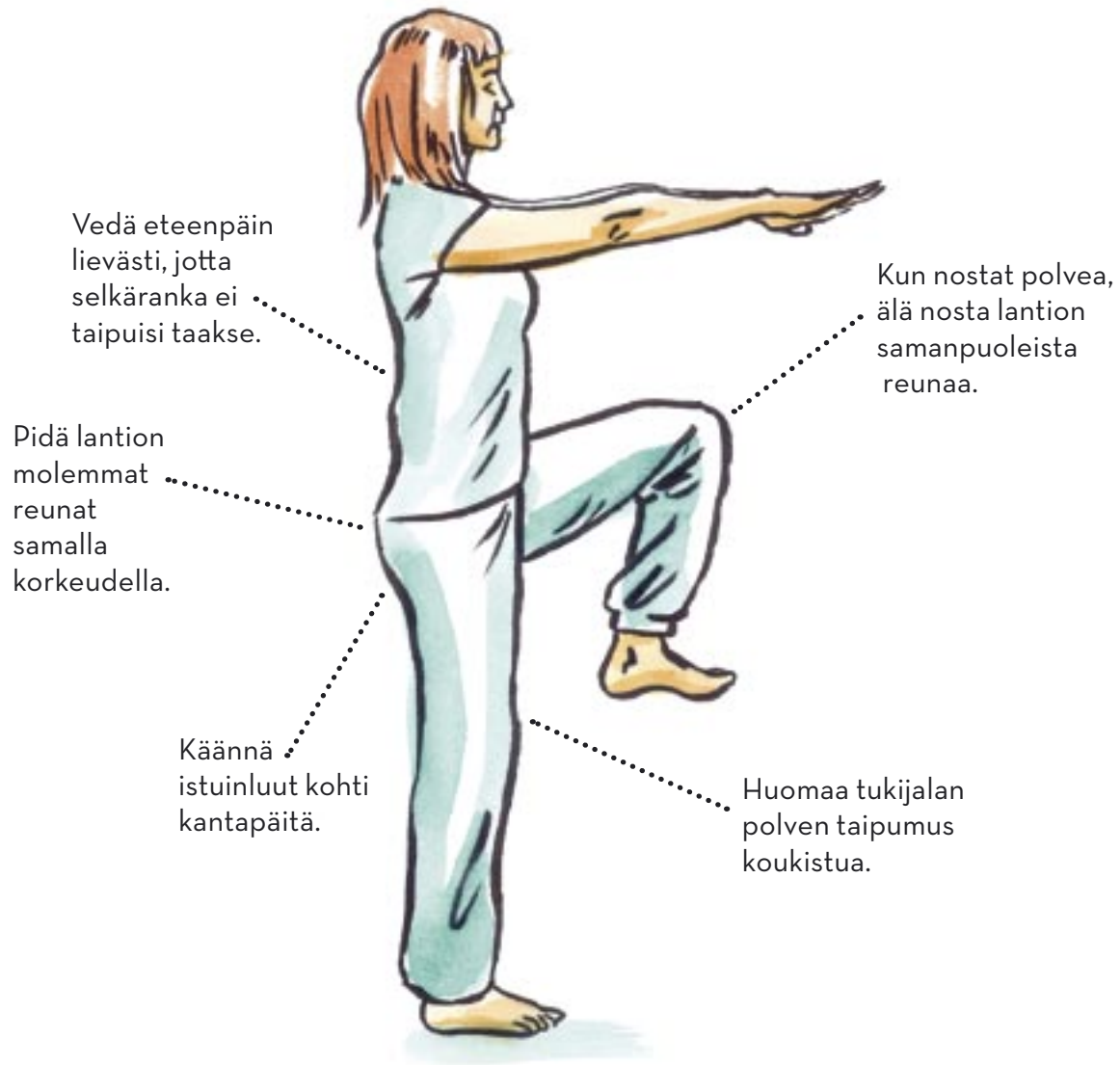
lu alkaa kypsä ajan keitoksessa valmiiksi etsimään toisenlaista vaihtoehtoa. Vedalaisessa perinteessä vaihtoehtoa edustavat *Upānisadien* kehotukset jatkaa kosmistä nousua keskiakselin ylemmän navan läpi, aineellisen olemisen ylitse. Nousu vapautukseen löytää vastineensa hathajoogan maailmakuvaan, jossa ihmiskehosta löytyy mikrokosminen vastine maailmanpuulle. Ihmisen oma selkäranka tarjoaa fyysisen vastineen hienovaraisen fysiologian *sushumna-nadille*, jota pitkin joogi voi tavoitella mystistä nousuaan. Joogin kyky pitää oma keskiakselinsa elinvoimaisena ja vakaana on olennai-

nen tekijä projektin onnistumisen kannalta.

Selän pystysuora ja pitkä linjaus on meditaation elinehto. Ehkä yllättäen monet seisten suoritettut tasapainoasanat tarjoavat sekä katsauksen että harjoituskentän tarvittavien ominaisuuksien kehittämiseksi. Esittelemäni asana, *janu-kurparasana*, sopii myös valmistelemaan kehoa ja ajattelua vaikeampiin tasapainoasaniin, kuten *utt-hita-hasta-padangusthasanaan*. Nimi tulee **Dharma Mitran** esittelemästä ”kynnärpää polveen”-asana. Suorassa sankrit-käännöksessä *janu* merkitsee polvea ja *kurpara* kynnärpää.

Avain harjoituksen ymmärtämiseksi on keskilinjassa: selän linja on oltava vakaa, mahdollisimman liikkumaton ja samalla mahdollisimman pystysuora ja pitkä. Näiden ehtojen toteutuminen saa haasteensa ja siten myös harjoituksensa, jonka myötä ominaisuudet vahvistuvat, kun mukaan otetaan tasapainoelementti. Tässä asanas haaste tulee toisen polven nostamisesta kohti kynnärpää.

Kun asana on opittu ja se kyetään ylläpitämään useita minuutteja, sen tuoma tunne vahvasta ja liikkumattomasta keskiakselista, maailmapuun vastineesta omassa kehossa, tulisi siirtää istumamedi-



Vedä eteenpäin lievästi, jotta selkäranka ei taipuisi taakse.

Pidä lantion molemmat reunat samalla korkeudella.

Käännä istuinluut kohti kantapäitä.

Kun nostat polvea, älä nosta lantion samanpuoleista reunaa.

Huomaa tukijalan polven taipumus koukistua.

taatioon. Vakaasta keskustasta käsin joogi voi löytää tarpeellisen etäisyyden oman mielensä jatkuvaan kiertoon, ja etäisyydenoton kautta lähestyä Patañjalin toisessa joogasutrassa mainitsemaa joogan päämäärää – mielen liikkeiden lakkaamista. Sisäinen tapahtuma on analoginen kosmisen keskiakselin saavuttamisen kanssa, koska keskus edustaa kosmisen ajan pyörän liikkumatonta ydintä, ajattomuutta.

ASANAN SUORITUSOHJEET
Aloita asento hyvässä seisoma-asennossa. Kaikissa seisoma-asennoissa ilmenee maapallon pyörimisliikkeestä johtuvaa huojuntaa,

jonka keskeltä voit alkaa etsiä liikukumattomuuden ideaa. Ojenna linja kantapäistä selkärangan kautta aina päälakeen asti mahdollisimman pitkäksi. Voima tähän linjaukseen tulee jaloista. Paina kantapäät voimakkaasti alas, ikään kuin lattian sisään. Alaraajojen alaspäin suuntautuva voima mahdollistaa selän pidennyksen. Rintalasta ja päälaki nousevat ylemmäs. Selkäranka muuttuu energiseksi.

Säilytä tämä voima, pituus ja vakaus, kun siirryt tasapainovaiheeseen.

Ojenna seuraavaksi käsivarret eteen olkapäiden korkeudelle. Kierrä hauikset ja kynnärtaipeet

ylöspäin, mutta suuntaa kämmenet alaspäin. Avaa kämmenet ja sormet. Käsivarsien suuntaus auttaa tasapainon säilyttämisessä. Oikein tehtynä se auttaa myös selän pystysuoran linjan ylläpitämisessä. Käsivarsissa on eteenpäin suuntautuva voima, ikään kuin vetäisit itseäsi eteenpäin nostaessasi polvea. Tämä on tarpeen, koska selällä on taipumusta kallistua taaksepäin, kun polvi nousee.

Olkapäillä on taipumusta työnnyttävä eteen, kun käsivarret ojentuvat. Käsivarret on mahdollista nostaa eteen ilman että olkapäät työnnyvät eteen. Pidä olkapäät alhaalla ja vedä niiden ulkoreunoja taakse-

päin.

Nosta nyt oikea polvi ylös. Aloita maltillisesti. Polven nosto tapahtuu uloshengityksellä. Sisäänhengityksellä pysähdytään pidentämään selkää ja painamaan tukijalan kantapäätä alaspäin. Huomio on tukijalan suoristamisessa ja pidentämisessä sekä rintalastan nostamisessa ylöspäin. Huolehdi siitä, että paino pysyy kantapään keskiosalla. Painon heilahtelu kantapään puolelta toiselle on merkki epävakaudesta ja mahdollisesta selän tai lantion kallistumisesta toiselle puolelle.

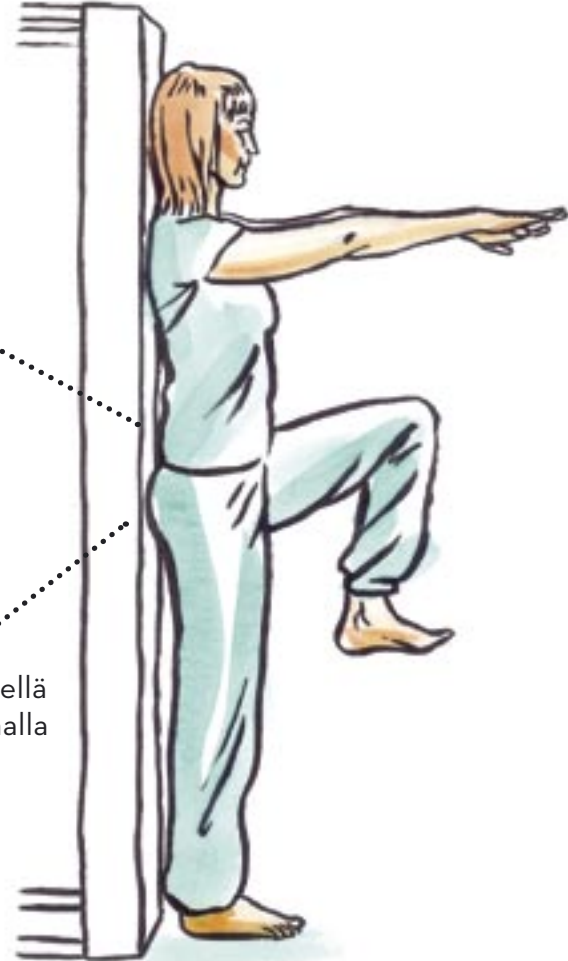
Tuo asteittain uloshengityksillä polvea lähemmäs oikeaa käsivart-

JANU-KURPARASANA

Selän linjauksen
kontrollointi sormen-
päillä: pidä sormenpäät
hipaisuetäisyydellä
seinästä. Etäisyys ei
muutu suorituksen
aikana.



Selän linjauksen
kontrollointi selkä
seinää vasten:
Lapaluiden ulko-
reunat, pakarat ja
tukijalan polvitaive
pysyvät koko
suorituksen ajan
seinän tuntumassa.



Pidä alaselkä lähellä
seinää suuntaamalla
istuinluut kohti
kantapäitä.

ta. Nostaessasi polvea ylemmäs haastat asteittain selän pystylinjaa enemmän. Olet nostanut polven liian ylös, jos selkä kallistuu taakse tai tukijalan polvi koukistuu. Nämä ovat merkkejä siitä, että vatsalihakset eivät vielä jaksa näin paljoa. Älä huijaa! Keskilinjan vakaus on tärkeämpää kuin kuvauksellinen polven korkeus.

Myös lantion kallistuminen sivusuunnassa niin, että toinen istuinluu nousee toista ylemmän on merkki siitä, että polvi ei nouse oikein. Lantion kallistuminen pilaa keskilinjauksen, joten vältä sitä. Voit tarkkailla itseäsi peilistä. Älä nosta polvea ylemmäs kuin mitä

pystysuora keskilinjauksesi sallii.

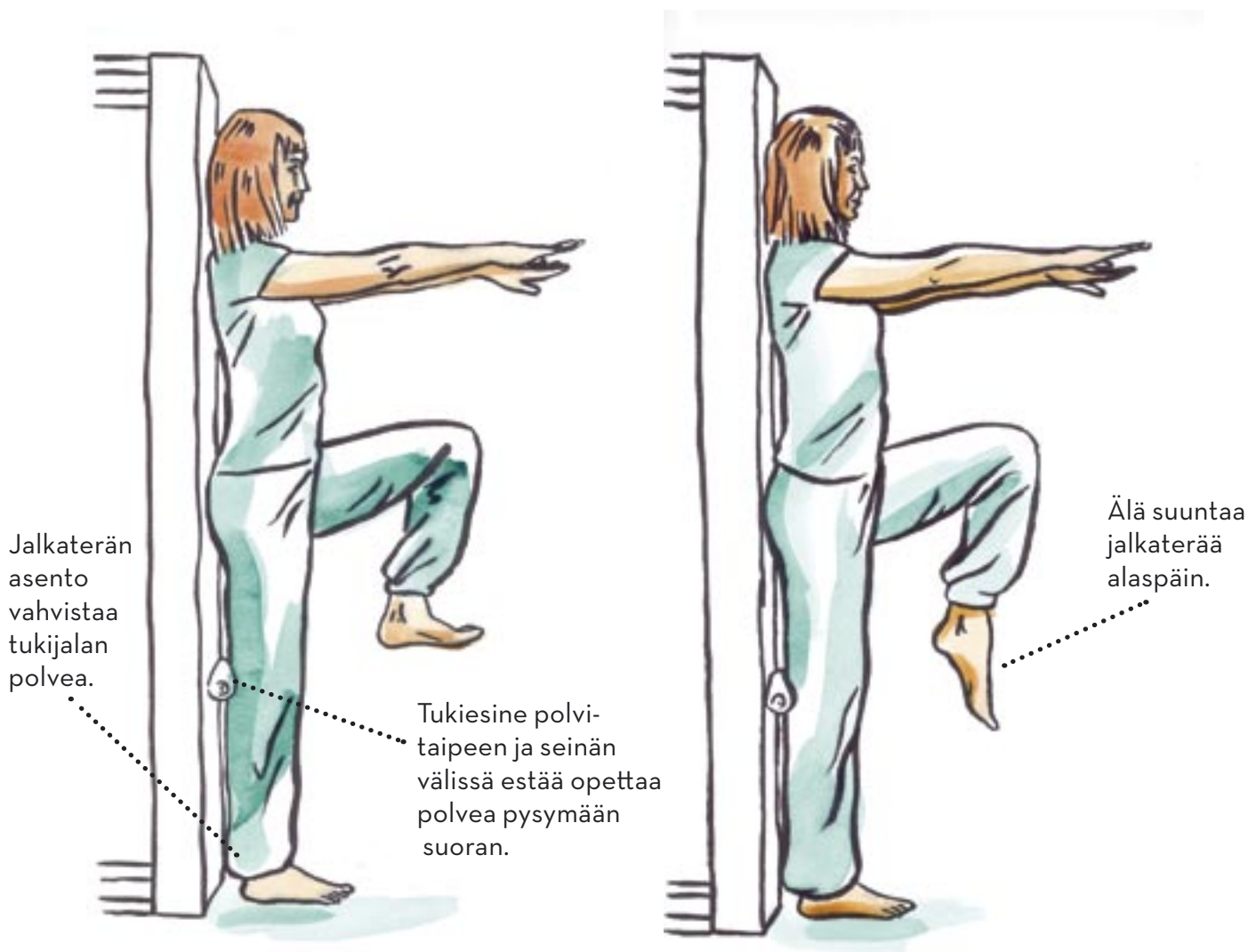
Pidä asento niin kauan kuin jaksat. Älä ylläpidä asentoa, jossa joudut tinkimään suorasta tukijalasta ja selän linjasta. Muista, että asennon tarkoituksena on nimenomaan pidentää selkää ja suunnata energiaa tukijalan kantapäästä kohti päälakea. Tämä työ on asanan ydin, ja polven nostamiseen liittyvä tasapainoelementti on läsnä, jotta voit harjoituksen myötä vahvistaa selän suoraa linjaa. Asentoa ylläpitäessäsi sisään- ja uloshengitykset rytmittävät harjoitusta. Sisäänhengityksillä paino on aina tukijalan kantapäästä rintalastan kautta päälakeen jatkuvan linjan vakauttami-

nessa ja pituudessa. Uloshengityksellä asanan vaikutukset koetaan. Jos polven korkeutta on tarpeen säätää, sekin tapahtuu uloshengityksellä.

Lopuksi laske oikea jalka lattiaan. Toista sama toisella puolella. Polven nostamista helpottaa valheellisesti tukijalan koukistaminen, mikä ei ole asanan perusidean, kantapäästä alkavan suoran linjan mukaista. Erinomainen, joskin ehkä aluksi haastava tapa harjoittaa tukijalan vakaata polvea on asettaa tukijalan ja seinän väliin jokin esine. Kuvassa on käytetty rullattua tukisidettä, mutta luultavasti matkapuhelinkin ajaa asian. Olennaista on,

että apuväline on polvitaiveen ja seinän välissä juuri ja juuri riittävällä paineella, kun polvea ei vielä ole nostettu. Tällöin pienikin tukijalan polven koukistus riittää siihen, että apuväline putoaa. Varmista, että arvokkaissa apuvälineissä on kunnon vakuutus, joka korvaa jooga-harjoituksen aiheuttamat putoamisvahingot!

Ihminen on kaksipuolinen olenno. Oikean jalan toiminta vaikuttaa väistämättä myös vasempaan puoleen ja päin vastoin. Tukijalan polven pitäminen suorana saa yllättävää apua kohotetun alaraajan jalkaterästä. Jalkaterän suuntaaminen kohti lattiaa vie voimaa myös



tukijalalta. Ojentamalla jalkaterän suoraan eteen niin että nilkassa on 90 asteen kulma tuot samalla lisää voimaa tukijalan polveen, ettei se pääse koukistumaan.

LOPUKSI

Asennon perusidea on nopeasti opittu. Siitä alkaa varsinainen harjoitus. Meditatiivisen vaikutuksen kannalta on parempi pyrkiä pitkäkestoiseen liikkumattomuuteen, kuin lyhyeen pikanostoon, vaikka näin saataisiinkin aikaiseksi meriitti, jossa polvi hipaisee kynärpäätä. *

Kirjoittaja on joogaopettaja ja Anandan toimittaja

YLEISIMPIEN ONGELMA-ALUEIDEN TUTKIMINEN

Olkapäät: taipumus työntyä eteen

Lapaluiden ulkoreunojen tulisi suuntautua sivulle. Voit etsiä oikeaa linjausta selkään vasteen viemällä lapaluiden ulkoreunoja taakse ja sivulle seinän tuntumaan.

Selkä: taipumus kallistua taakse

Polven noustessa reiden tulisi lähentyä vartaloa. Jos näin ei käy, silloin polvi nousee vain vartalon taakse kallistumisen avulla. Voit asettua selkään vasten. Kun suoritat asennon, pidä pakarat ja lapaluut seinässä kiinni. Tällöin selkä ei pääse kallistumaan taakse.

Voit myös asettaa kasvot seinään päin ja

sormenpäät aivan seinän tuntumaan. Nostaessasi polvea pidä sormet koko ajan hipaisuetäisyydellä seinästä. Jos sormien etäisyys seinästä muuttuu vaikka sentinkin, olet nostanut polvea liian nopeasti tai virheellisesti.

Tukijalan polvi: taipumus koukistua

Tukijalan polvi alkaa helposti koukistua, jolloin kantapäästä päälakeen ulottuva suora linja menettää tehonsa. Voit harjoitella tätä seinän tuntumassa asettamalla jotain polvitaipeen ja seinän väliin ennen toisen polven nostoa. Tukiesineen putoaminen on varma merkki siitä, ettei tukijalka vielä ole valmis näin korkeaan polven nostoon.