



### MUUTTO EDESSÄ

Ensi kerralla Peikin harjoituspaikka tulee olevan toinen. Kahdeksan vuoden itsenäisen toiminnan jälkeen Ilpo Koponen ja Astangasali palaavat Helsingin Astanga Joogakoulun riveihin. Eerikinkadun shalasta tulee Ilpon ja muiden Astangasalin opettajien uusi koti, jonne Peik ja muut oppilaat siirtyvät harjoittelemaan. Kuulemme sarjan seuraavassa osassa myös Peikin ja Ilpon tunteuksia muutosta!

# Muutosten aika

Peik Lekan joogaharjoitus on nostettu uudelle tasolle.

TEKSTI MÅNS BROO KUVA CHRISTOFFER LEKA

Anandan Joogavuosi-sarja on jo edennyt kolmanteen osaan, ja iloksemme voimme huomata

että Peikin edistys jatkuu. Merkiksi siitä, että opilas ja opettaja ovat lähestyneet toisiaan, Ilpo

Koponen ajaa Peikin hiukset. Mutta mitä muuta pojat ovat tehneet viime kerran jälkeen?

## PEIK LEKA

**Mitä mies?** Mitäs tässä, ihan oookoo. Viime viikolla tosin vasen polvi vähän kipeytyi. Olen kyllä jatkanut harjoitusta neljä kertaa viikossa, kuten Ilpon kanssa sovittiin viime vuoden loppupuolella, mutta olen nyt ottanut aika rauhallisesti. En ole vielä tästä polvesta puhunut Ilpon kanssa, mutta **Laura Mäkelä** sanoi, että kannattaa ottaa iisisti.

On ollut hauskaa käydä joogassa. Nykyään käyn enimmäkseen aamuisin, ja pidän mysore-harjoituksista! Tuntuu melkein siltä, että voisi käydä useamminkin. Ainoa huono asia on, ettei minusta vielääkään hirveästi edistystä näytä tapahtuvan. Lisää kärsivällisyyttä tarvitaan, varsinkin

kin kun näkee oikein edistyneitten harjoitukset. Mutta kyllä hiljaa hyvä tulee!

Hikoilen aivan sikamaisen paljon. Teen nykyään marichyasana c:hen saakka. Harjoitukseni kestää noin tunti kaksikymmentä minuuttia, koska yritän tehdä kaiken oikein tarkasti. Tuntuu siltä, että kun kerran tulee salille, ei viitsi laiskotella.

Itse asiassa jotain edistymistä on kyllä tapahtunut: nykyään saan ardha-baddha-padmottanasanasana kämmenet maahan! Tiedä vaikka vuoden jälkeen olisin samalla tasolla kuin tavalliset vasta-aloitelijat? Olen alkanut miettiä, että olisi hienoa oppia koko ykkössarja hyvin vielä tämän elämän aikana.

**Oletko huomannut joogasta mitään vaikutuk-**

**sia myös itse harjoituksen ulkopuolella?** Joo, minulla on päivällä enemmän energiaa kuin aikaisemmin. Olen virkeämpi, mutta se voi johtua myös siitä, että menen aikaisemmin nukkumaan. Olen myös alkanut miettiä tarkemmin, mitä syön. Olen ollut aika pitkään kasvissyöjä, mutta nyt olen alkanut syömään enemmän hedelmiä ja tuollaista. Olen myös ehkä joogan kautta kiinnostunut superruoista.

**Miten perheesi suhtautuu joogainnostukseen?** Kannustavasti! Aamuharjoitukset ovat erinomaisia, koska ne eivät ole pois mistään, ja sitten jooga on hoidettu alta pois. Ei ole niin paha nousta vartti yli viisi tai puoli kuudelta – kunhan pääsee siihen rytmiin.

## ILPO KOPONEN

**Miten Peikin harjoitus on edennyt, Ilpo?** Krishnamacharya sanoi, että tärkeimmät jooga antamat asiat ovat taito nukkua, muistaa oppimansa ja tehdä työnsä hyvin. Nämä ovat tärkeitä myös Peikin tapauksessa. En tarkoita, että hän olisi ollut niissä ennestään huono, vaan että joogaharjoituksen tulokset näkyvät myös maton ulkopuolella. On hienoa katsoa hänen harjoitustaan. Emme tee hänestä sirkuspelleä, vaan aiempaa viisaamman miehen, joka elää hyvän, terveen ja pitkän elämän. Notkeus ei enää ole keskeinen asia.

Peik Leka on oppinut, ettei tiedä mitä osaa. Hän sanoi hiljattain minulle, ettei lootus ole hänelle mahdollinen, mutta minuutin päästä hän kuitenkin istui siinä. Hän on myös puhdistunut

paljon, minkä huomaa esimerkiksi siitä, että hänen hikensä enää haise. Hän on myös sinnikäs kaveri. Jatkokurssilla hän veti koko full vinyasa-harjoituksen tauotta, kun monien pidempään harjoitelleiden piti huilata aina välillä. En tiedä, johtuuko se tästä juttusarjasta, mutta Peikiä on mielekästä opettaa.

Peikillä on myös erittäin hyvä asennoituminen rahaan. Tämän juttusarjan takia hän maksaa vain puolet kuukausikortin hinnasta, mikä saattaisi monen kohdalla vaikuttaa kielteisesti motivoitumiseen. Kokemukseni on, että ihmiset eivät arvosta asioita, josta he eivät ole maksaneet kunnolla. Tyhmä kellokin muuttuu arvokkaaksi, jos siitä on maksanut riittävästi. Peikin kanssa ei ole koskaan tarvinnut puhua rahasta. Hän ymmärtää, kuinka paljon jooga antaa: terveyttä, kyvyn

syventää ihmissuhteita ja pitkän elämän.

**Peik on satuttanut polvensa. Etkö luvannut ettei vammoja tule?** Ei se ole mikään vamma. Tarkistin sen, eikä siinä ollut turvotusta, repeytymistä tai mitään vastaavaa. Hän kertoi, ettei hänen tarvitse varoa polvea liikkueessaan normaalisti, eikä kipeytynyt polvi näyttännyt vaikuttavan myöskään hänen harjoitukseen. Polvi on vaan venynyt liian nopeasti tai väärästä kohdasta. Pitkemminkin tämä on parantumisen joka tapahtuu liikkuvuuden lisääntyessä.

**Mitä tapahtuu seuraavaksi?** Peikin säännöllisyys on hyvä juttu. Vaikein asia on yhä alaselkä. Olisi hienoa, jos saataisiin muutettua se vuodessa, mutta saa nähdä. Joka tapauksessa uskon nyt Peikin luonteeseen ja alan kertoa asioita, joita hän ei vielä tiedä. ✨