



Ayurvedan ohjeita asanaharjoitteluun

Ayurvedisen kehotyyppin tunteminen voi auttaa löytämään itselle sopivimman tavan joogata.

TEKSTI Tarja Aalto

KUVA Kaisa Leka

OLETKO KOSKAAN ihmetellyt, miksi pidät toisista joogaharjoituksista, ja toisia inhoat? Kysymys ei ole pelkästään siitä, että toiset harjoitukset ovat vaikeampia kuin toiset. Kokonaiset asanaryhmät helposta vaikeimpaan saattavat tuntua tukalilta. Toisen asanaryhmän vaikeimmatkin harjoitukset puolestaan tuntuvat mielenkiintoisilta haasteilta. Yhden joogaharjoituksen jälkeen olosi on taivaallinen, toisen jälkeen kaikkea muuta. Jopa kokonainen joogakoulukunta saattaa tuntua joko täysin omalta tai täysin vieraalta. Mistä tämä voi johtua? Syy saattaa piillä oman olemuksesi sisimmässä, omassa henkilökohtaisessa keho- ja luonnetyyppissäsi.

Intiassa ayurvedan tieto on kuulunut paikalliseen kulttuuriin itsestään selvytenä. Ihmiset ovat olleet tietoisia omasta henkilökohtaisesta keho- ja luonnetyyppistään. Myös perinteinen lähestymistapa joogan harjoittamiseen on ollut yksilöllinen. Ihmiset ovat tehneet oman tyyppinsä tai senhetkisen tasapainotilansa vaatimia harjoituksia. Länsi-

maissa ollaan vasta pikkuhiljaa kiinnostuttu ayurvedan tavasta harjoittaa joogaa.

Ayurveda-opiskeluni aikana kiinnostuin joogasta ja hiukan myöhemmin myös ayurvedan tavasta harjoittaa joogaa. Kesällä 2006 juhannuksena kokeilin ayurvedan joogaa kurssin muodossa Hangossa. Kurssilla tehtiin kolmen päivän aikana erilaisia harjoituksia. Ensimmäisen päivän ohjelma sisälsi vataa tasapainottavia asanoita, asenteita ja musiikkia. Toinen päivä oli pittaa ja kolmas kaphaa alentavia harjoituksia. Vaikutukset ja reaktiot olivat selviä eri päivien ja eri ihmisten kesken. Jokainen osallistuja piti jonkin päivän harjoituksesta toisia enemmän ja tunsi saavuttavansa paremman tasapainon niin kehon, mielen kuin tunteiden tasolla. Joku koki ”väärän” tyyppisten harjoitusten ärsyttävän mieltä ja tunteita. Kokemukset olivat positiivisia; kurssi syvensi selvästi itsetuntemusta.

Olen poiminut yleisiä ohjeita ayurvedan ajattelusta joogan harjoittamiseen. Ohjeet

liittyvät lähinnä asanoiden valintaan sekä omaan harjoitteluasenteeseen. Jotta ayurvedan lähestymistapa olisi mahdollinen, harjoittajan on syytä tuntea oma keho- ja luonnetyyppinsä. Niiden määrittelyssä voidaan käyttää apuna erillistä kyselykaaviota. On myös mahdollista käydä kehotyyppikonsultaatiossa, jolloin ayurveda-hoitaja tai lääkäri auttaa löytämään oman tyyppin.

Aiheesta on olemassa vain hiukan kirjallisuutta mutta voin suositella **David Frawleyn** ja **Sandra Summerfield Kozakin** kirjaa ”Yoga for your type”. *

Kirjoittaja on peruskoulutukseltaan kosmetologi ja on perehtynyt ayurvedaan vuodesta 1998 lähtien. Kokonaisvaltainen hyvinvointi kehon, mielen ja sielun tasolla on hänen sydäntään lähellä. Oma yritys tarjoaa tänä päivänä laajalti alan palveluita hoidoista, luentoihin, kursseihin, matkoihin ja tuotteisiin ayurvedan hengessä. Lisätietoa osoitteesta www.ayurveda.fi

Perinteinen lähestymistapa joogan harjoittamiseen on ollut yksilöllinen. Ihmiset ovat tehneet oman tyyppinsä tai senhetkisen tasapainotilansa vaatimia harjoituksia.

VATA (ilma) -kehotyyppi on yleensä hoikka ja kevyt. Tämän tyyppin ihmiset tarvitsevat eniten maadoittavia, vahvistavia ja pysyvyyttä lisääviä harjoituksia. Tällaisia ovat tyyppillisesti seisoma-asennot, lattialta suoritettavat asennot, istuma-asennoista erityisesti eteentaivutukset. Vastaavasti ei kannata tehdä paljoa taaksetaivutuksia, koska ne lisäävät vataa. Niitä täytyy kuitenkin tehdä vähän. Suoritukset tehdään tällöin pehmeästi ja hengitykseen keskittyen. Vata-kehotyyppi tarvitsee joustavuutta selkärankaan. Kiertoliikkeet ovat hyviä – liika vata ei pääse kerääntymään selän alueen luihin. Savasanaa (kuvassa) kannattaa tehdä 20–30 min päivittäin.

Yleisiä ohjeita vata-kehotyypille:

- keskity hengitykseen
- pysy asanassa hiljaa ja pidempään
- pienet kontrolloidut liikkeet, ei äkkinäisiä liikkeitä
- keskity selkärankaan, vartaloa ja lantiota koossa pitäviin lihaksiin ja vatsan alueelle
- tarvitset voimaa jotta yhteneväisyys lihaksissa saavutetaan

PITTA (tuli) -kehotyyppi on yleensä sopusuhtainen ja keskipainoinen. Pitta-ihmisen täytyy pysyä pehmeänä ja joustavana koko elämän. Jos pittaa on liikaa, ihminen tulee niin fyysisesti kuin henkisestikin jäykäksi ja

kuumaksi sekä ”kireäksi.” Voimakasta tahtoa voi käyttää ylläpitämään pehmeää ja lempeää asennetta. Tämä on kaikkein suurin haaste, mutta myös palkitsevinta. Eteentaivutukset ja kiertoliikkeet sopivat parhaiten. Lonkkaa avaavat asanat sopivat paremmin kuin lonkkaa sulkevat liikkeet. Seisoen tehdyt eteentaivutukset voivat sisältyä ohjelmaan, mutta istuallaan tehtynä vaikutus on parempi. Rentouttavat, rauhoittavat ja keskittyneet istuma-asanat stimuloivat parasympaattisen hermoston kautta kehoa ja mieltä. Päällä- ja käsillä seisojaa tulisi tehdä vain rajoitetusti, koska pitta keräytyy helposti silmien alueelle. Hartiaseisonta sen sijaan sopii, varsinkin jos se tehdään tuen kanssa

Yleisiä ohjeita pitta-kehotyypille:

- käytä vain 75 % kapasiteetistasi
- levitä keskittyminen laajemmalle ja vähennä yritystä
- aluksi voi olla vaikeaa pehmentää otetta – aloita vaikka helpoilla ja hitailla aurinkotervehdyksillä
- helpot loppuasanat
- taaksetaivutukset suoritetaan lempeästi, ilman käsiä, tietoisuus hengityksessä
- savasana päivittäin 20–30 min – ei saa tuntea ärtymystä ajan takia, jos tuntuu liian pitkältä, aloita lyhyemmällä harjoituksella ja pidennä vähitellen

KAPHA (vesi) -kehotyyppi on yleensä isokokoinen ja taipuvainen ylipainoon. Tämän kehotyyppin ihmiselle haasteellisinta on päästä alkuun. Aluksi voi tehdä tuolilla pieniä liikkeitä tai lattialla. Lisääntynyt energia ja kehon vahvistuminen antaa inspiraatioita ja päättäväisyyttä uusiin harjoituksiin. Aluksi on pyrittävä lisäämään lujuutta, kestävyyttä ja vahvuutta. Ylösalaiset asennot, seisoma-asanat ja kaikki taaksetaivutukset sekä kuumuutta lisäävät asanat ovat hyviä. Taaksetaivutuksilla on innostava vaikutus. Aloita kobra (bhujangasana) pienellä liikkellä ilman käsiä. Ensin on parempi kehittää voimaa selkään. Istuma-asennot ovat käyttökelpoisia, koska ne keskittävät ja stimuloivat. Savasanaa tulisi tehdä vain n. 10 min

Yleisiä ohjeita kapha-kehotyypille:

- tarvitset joustavuutta ja voimaa; tämä keventää ja raikastaa kokemusta elämästä
- tee aktiivisesti töitä kehon kanssa, 100 % yritys
- istumaeteentaivutukset vain lyhyesti, koska ne lisäävät kaphaa. Muista suora selkä ja pidä asento vahvalla selällä
- jos sinulla on ylipainoa, aloita ylösalaiset asennot vasta kun käsissä on riittävästi voimaa