



# Hangötidningen Hangon lehti



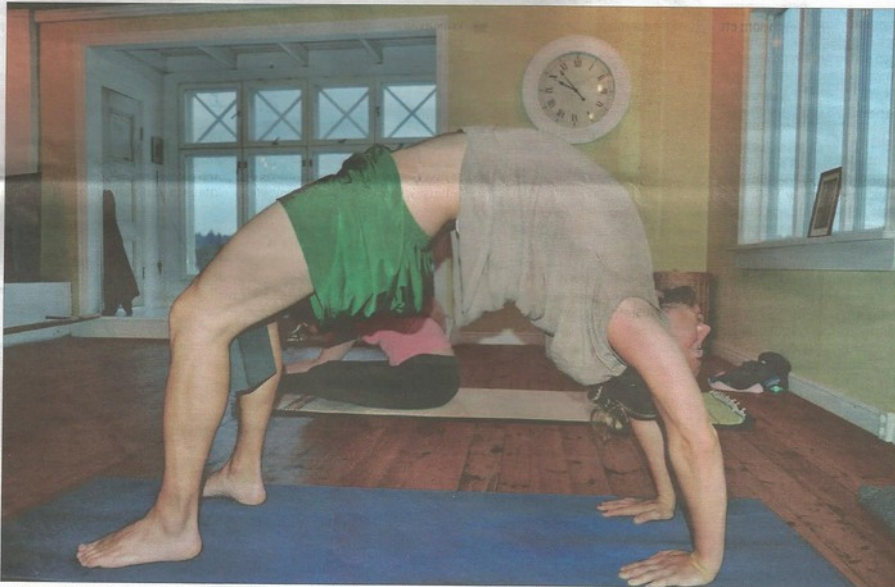
6 414880 347935

8.01.2016

Nummer/numero 1 • 1,60 €  
hangotidningen.fi • hangonlehti.fi

## Rörelse och ro gör gott

**SIDORNA 4-5** Inför det nya året avger vi löften om att röra på oss och gå ner i vikt. Vill man förbättra sin hälsa är det viktigaste tålamod och uthållighet. Förändring tar tid, men ger resultat.



**YOGA.** Lari Laurikkala går upp i brygga. För det behövs både styrka, balans och ett visst mått mod. FOTO: JOHANNA LINDHOLM  
**JOOGA.** Lari Laurikkala tekee sillan. Siihen tarvitaan sekä voimaa, tasapainoa että riippausrohkeutta. KUVA: JOHANNA LINDHOLM

## Liiku, rentoudu, voi hyvin

**SIVUT 4-5** Uutena vuotena lupaamme itsellemme, että liikkuisimme enemmän ja söisimme vähemmän. Jotta muutokset olisivat pysyviä, tarvitsemme pitkäjänteisyyttä. Tulokset saattavat kestää, mutta hyvä olo on jo sinänsä hieno palkkio.



# Lev sunt och må bra

**HÄLSA** Yoga ger frihet och balans.

Endast knastret från brasan i kaminen hörs i salen. Utanför retreaten ligger sundet tyst och stilla. En grupp elever ligger på golvet och andas. Så uppmanar läraren **Stefan Engström** dem att inta samasthiti, utgångspositionen, och tillsammans göra mantrat. Det är yogaretreat utanför Sandö, och i salen, ut i den stilla morgonen ljuder mantrat på sanskrit samstämmigt.

I dag är det delvis mysore, egen träning, och delvis ledd träning på schemat. Ashtangayoga, som Engström undervisar i, hör till de fysiskt mest dynamiska formerna av yoga, men någon akrobatik eller uppvisning är det inte fråga om.

Engström talar om form och funktion då det gäller övningarna, asanas.

Idén med träningen går förlo-rad om man inte förstår ställningens funktion, och fäster större vikt vid formen. Det viktiga i träningen är att du lär dig förstå varför du gör saker på ett visst vis, och vad det är du vill uppnå med din träning.

## Balans i tillvaron

Yoga är mer än motion och fysisk träning. Det är ingen religion eller alternativ subkultur, utan ett system av förhållningsregler och etiska val, där medvetenheten står i fokus. Genom att göra medvetna val i vardagen, bidrar den som utövar yoga till en i längden hållbar livsstil på såväl det individuella planet, som på det kollektiva. Den fysiska träningen utgör en del av helheten, där syftet är att rena kroppen och stilla sinnet för att så småningom kunna gå vidare med meditation och andra andliga övningar.

Men även om man inte kommer dit, kan yogan ha många positiva effekter för människan.

– Alla kan utöva yoga. Du behöver inte vara flexibel eller stark för att börja, du uppnår styrka och smidighet när du tränar. Egentligen är det styva personer som behöver yoga allra mest.

## Här och nu

Yoga förbättrar rörligheten och ger mera livsenergi. Större rörlighet ger bättre ork i vardagen och minskar stress. Den som tränar regelbundet, lär sig att vara närvarande i nuet och att bättre bemästra händelser i den ordning de kommer. Yoga leder helt enkelt till bättre balans, både kroppsligt och själsligt.

Av de som deltar i kursen, har alla sysslat med yoga i någon form tidigare. **Jukka Joutsiniemi** och **Lari Laurikkala** är båda företagare inom hälsobranschen. Förutom att yogan håller dem i form, upplever de att den hjälper dem i vardagen. Joutsiniemi säger att det tog tid för honom att ta till sig den andliga delen, men att det i dag är via andningsövningar han finner ro, kan tystna sitt inre och öka koncentrationen.

Även **Johanna Salonen** säger att yogan för henne varit en lång process. Hon upplever att hennes kropp och själ är i samklang tack vare yogan. Hon uppskattar att Engströms undervisning arbetar med helheten.

– Vi har samma sätt att se på yoga, och vi förstår varandra bra, trots olika modersmål, säger hon med ett leende.

**JOHANNA LINDHOLM**

johanna.lindholm@ksfmedia.fi



# Hyvinvointia ja terveyttä uuteen vuoteen

**TERVEYS** Jooga voi auttaa pysyviin elämänmuutoksiin ja viitoittaa tietä parempaan elämään.

Salissa kuuluu ainoastaan kaminassa palavan tulen ritinä. Joogasalin ulkopuolella vallitsee luonnollinen hiljaisuus ja rauha. Ryhmä ihmisiä pötköttää lattialla ja hengittää. Sitteen opettaja **Stefan Engström** kutsuu ryhmän samasthitiin, asentoon. Josta joogaharjoitus yhteen ääneen lausuttavan mantran säestyksellä aloitetaan. Joogaretriitti Santalan rauhallisessa aamussa päivä on alkanut.

## Tekemisen tarkoitus on tärkeintä

Tänään ohjelmassa on sekä myso-rea, omatahtista harjoittelua, että ohjattua harjoittelua. Astangajooga, jota Engström ohjaa, kuuluu joogan dynaamisimpiin ja fyysisesti haastavimpiin muotoihin. Silti mistään akrobatista tai varsinkaan esiintymisestä ei harjoituksessa ole kysymys.

Engström painottaa asennon, asanan, ja tekemisen tarkoitukselta harjoituksesta puhuessaan.

– Joogaharjoituksesta katoaa sen

ydin, jos mieli jää kiinni siihen, mitä asento näyttää. Se on toisarvoista. Harjoituksen ytimessä on ymmärtää, mikä kulloinkin tehtävän asanan merkitys ja tarkoitus on. Toisin sanoen, harjoituksessa opetellaan löytämään se, mitä joogassa tavoitellaan ja mitä tämä kaikki itselle merkitsee.

## Tasapainoa elämään

Jooga on paljon enemmän kuin fyysisen harjoittelun muoto, olematta kuitenkaan uskonto tai vaihtoehtoinen alakulttuuri. Jooga on elämäntilasto, jossa tietoisilla eettisillä valinnoilla ja fyysisellä harjoittelulla tavoitellaan inhimillisten voimavarojen lisäämistä. Tekemällä arjessaan tietoisia valintoja, osallistuu jooga harjoittava henkilö pitkällä aikavälillä kestäväen ja tasapainoisen elämäntavan rakentamiseen sekä yksilö- että yhteisötasolla.

Fyysinen harjoittelu kuuluu olen-





naisena osana joogaan, onhan harjoittelun tavoitteena puhdistaa kehoa ja tasoittaa mieltä matkalla kohti joogan haastavampia muotoja, meditaatiota ja hengitysharjoituksia. Jokaisella on kuitenkin mahdollisuus päättää, kuinka pitkälle oman harjoittelunsa vie – vaikka jooga tarkoittaisi ihmiselle vain ja ainoastaan fyysistä harjoitusta, tuo sekä pitkällä aikavälillä positiivisia vaikutuksia elämään.

– Kaikki voivat ja osaavat joogata, Engström sanoo. Ei tarvitse olla nopea eikä vahva aloittaakseen joogaa. Harjoitellessa molemmat vahvistuvat ja oikeastaan jäykkä ja kankea ihminen tarvitsisi joogaa eniten.

Jooga parantaa liikkuvuutta ja lisää elinvoimaa. Lisääntynyt liikkuvuus auttaa jaksamaan paremmin arjessa ja vähentää stressiä. Jos harjoittelee säännöllisesti, oppii olemaan läsnä hetkessä ja sitä kautta hallitsemaan asiat siinä järjestyksessä

kuin ne tulevat vastaan. Kiteytettynä, joogan kautta voi löytää paremman tasapainon kaikkeen olemiseensa, sekä fyysiseen että henkiseen.

#### Tässä ja nyt

Kaikki uudenvuoden retriittiin osallistuneet ovat harjoittaneet joogaa jossain muodossa aikaisemmin. Jukka Joutsiniemi ja Lari Laurikka ovat molemmat terveysalan yrittäjiä. Sen lisäksi, että he pysyvät joogan avulla hyvässä fyysisessä kunnossa, kokevat miehet saavansa joogan kautta apua arkeen. Joutsiniemi kertoo, että etenkin hengityksen oppiminen vei aikaa, mutta nykyään juuri niiden kautta löytyy yhteys tähän hetkeen, omaan sisimpään ja sitä kautta rauhaan.

Myös Johanna Salonen sanoo joogan oppimisen olleen pitkä prosessi, mutta että juuri joogan avulla keho ja sielu ovat löytäneet yhteisen säve-

**ÖVNING.** Stefan Engström hjälper Johanna Salonen att komma in i stillningen supta kurmasana.

FOTO: JOHANNA LINDHOLM

**HARJOITUS.** Stefan Engström avustaa Johanna Salosta supta kurmasana asentoon. KUVA: JOHANNA LINDHOLM

len. Salonen arvostaa Engströmin tapaa opettaa kokonaisuutta.

– Ajattelemme joogasta samalla tavalla ja ymmärrämme toisiamme hyvin, vaikka meillä onkin eri äidinkieli, Salonen kertoo hymyillen.

**JOHANNA LINDHOLM**  
johanna.lindholm@ksfmedia.fi