

# Eheyden anatomia ja olemisen selittämätön keveys

Jakamattoman läsnäolon tilaa ei voi saavuttaa suorittamalla. Kokemus tulee mahdolliseksi silloin, kun joogaoppilas tiedostaa kunkin asanan spesifin tarkoituksen. Ruumiin sisäisen älyn ja painovoiman lakien huolehtiessa hienosäädöstä oppilaan tehtävä on sallia asanan tapahtua. Näin kiteytyvät Stefan Engströmin ja David Gormanin opettaman eheyden anatomian johtoajatukset.

TEKSTI SANNA KYLLÖNEN KUVAT JONNE SIPPOLA

Osallistun astangareitriitille Kadermon saarella Hangossa kesällä 2013. **Stefan Engströmin** isännöimän kurssiviikon teemana on Support & Anatomy of Wholeness, jonka ohjaa 1970-luvulta saakka kehon anatomiaa ja toimintoja tutkinut **David Gorman**. Alexander-tekniikan maailmassa pääosin operoiva kanadalainen on vierailut Suomessa jo viitisen kertaa.

Gormanin työpaja alkaa harjoituksella, jossa haetaan kokemusta vapaasta kannatuksesta (*free support*). Visualisoidessani itseni seisomaan korkean pilarin päälle alan horjua, vaikka todellisuudessa seison lattialla, mistä on mahdoton pudota. Erilaisten harjoitusten avulla alan päästä jyvälle siitä, miltä vapaassa kannatuksessa oleminen tuntuu. Tuolloin keho pitää itsenäisesti huolen tasapainosta silloinkin, kun siihen kohdistuu ulkoinen paine, vaikkapa tönäisy.

Teematunneilla opettelen tarkkailemaan paitsi kannatusta myös erilaisia kehotunteuksia. Minua vaivasi tuohon aikaan epämääräinen kireys lapojen alla adho mukha svanasanassa. Hämmästykseni on suuri, kun yhdytän itseni tammaamasta käsillä mattoa ja väännelemästä selkärunkaa joka kerta ylöspäin katsovaan koiraan noustuani. Venkoilusta huolimatta kireys ei hellittä.

Gorman ehdottaa minulle, että lakkaisin toistamasta noita tarpeettomiksi osoittautuneita korjausyrityksiä.

Pidin neuvoa ei-tekemisestä kyllä kokeilemisen arvoisena, mutta kenties laihana lohtuna. Eikö konkreettisempaa ratkaisua olisi tarjolla? Myöhemmin tajusin, että koska epämukavuudelle ei ollut mitään tehtävissä, oli parempi hyväksyä asana sellaisena kuin se oli. Oivalsin myös, että minun oli itse otettava vastuu harjoituksesta sen sijaan että

odotin opettajalta valmiita ratkaisuja ongelmiini. Mikä haaste se olikaan.

## KUN OSAT LAKKAAVAT OLEMASTA

Vuosi myöhemmin olen jälleen Kadermossa. Tällä kertaa en pääse elokuiselle teemaviihkolle, mutta 1990-luvun alusta saakka joogaa opettanut Engström soveltaa Gormanin oppeja jalostaen niitä edelleen astanga vinyasa-joogaharjoitukseen sopivaksi. Pääsen siis uudemman kerran pohtimaan, mistä eheyden anatomiaa on kysymys.

”Yksi fyysisen joogaharjoituksen tehtävistä on lisätä kehon liikkuvuutta rikkomatta sitä.”

Myseoretunnilla taivutan itseni tuttuun tapaan utthita trikonasanaan. Haen tasapainoa bandhoista, vasen käteni puristaa varvasta samalla kun oikea tapalee ilmaa hieman hapuillen. Päätän yrittää uudestaan. Palaan seisomaan ja syvennän aavistuksen uijjayita keskittyykseni paremmin. Vien huomion matotuntumaan jalkojen alla ajatellen vapaata kannatusta. Pilarimielikuva auttaa jalkateriä liimautumaan alustaa vasten.

Kehon taipuessa vasemmalle tiedostan tasapainopisteen jakautuvan molempien jalkojen varaan. Tällä kertaa luotan kylkituntumaan ja vasen käteni jää lepäämään säärtä vasten samalla kun oikea kohoo kohti taivasta. Tunnen oloni yhtäaikaa kevyeksi ja vakaaksi.

Aistin uudenlaisen tuntemukseen selässä: ranka sykähcele ojentuen nikamittain kuin itsestään. Luon mielikuvan hengityksestä kulkemassa häntälousta päälakeen ja takaisin.

Yhä uudestaan tarkkailen, miten keho ottaa muodon halutussa asanassa. En lakkaa ihmettelemästä, kuinka pieniä nyansseja kudoksissa tapahtuvasta uudelleenjärjestäytymisestä on mahdollista havaita. Alan nähdä asanaharjoituksen orgaanisena prosessina, jossa keho hienosäätää itsensä optimaaliseksi tavoitteeseen nähden. Tämä tapahtuu fyysisen ja henkisen valmiutemme rajoissa – älykäs kehomme ei tee enempää, eikä vähempää kuin on tarpeen ja mahdollista.

## KEHO VASTAA STIMULAATIOON

Haastattelen Engströmiä Helsingissä tammi-kuussa 2015. Parituntisen keskustelun alkuun hän muistuttaa, että yksi fyysisen joogaharjoituksen tehtävistä on lisätä kehon liikkuvuutta rikkomatta sitä. Jokaisella asanalla on täsmällinen funktio stimuloida tiettyä kehon osaa, jäsentä tai kudosta. Tietoisen liikkeen toistuessa päivä ja viikko toisensa jälkeen keho vastaa ”tilaukseen” ja alkaa rakentaa osia, jotta se voisi toteuttaa aikeemme (intention) matolla entistä paremmin.

On siis olennaista tietää, mikä kunkin asanan tarkoitus on. Jos tavoitteeksi valikoituu mielikuva asanan ulkoisista ominaisuuksista, oppilas voi harhautua tekemään asioita, jotka pikemminkin haittaavat kuin edistävät kyseisen asentovariaation todellista tarkoitusta.

Mietitään esimerkiksi pada hastasanaa eli eteentaivutusta, jonka tarkoitus on lisätä takareiden suurten lihasten liikkuvuutta. Jos jäykkydestä huolimatta tavoitellaan itse pintaisesti sormilla varpaita, päädytäänkin kiskomaan hartioita sumppuun ja kiristämään alaselän ja raajojen lihaksia. Tämä ei ole kovin hedelmällistä.

Tiedostavan pyrkimyksen lisäksi eheyden anatomian avainkäsitteitä on jo aikaisem-



➤ min mainittu vapaa kannatus, joka perustuu painovoiman ja nosteen vuorovaikutukseen. Samaan aikaan kuin maa vetää meitä puoleensa, se myös tuottaa kannatuksen, sen perustan, jonka ansiosta jäsenten on mahdollista avautua kohti korkeuksia eri asento-variantoissa, ilman erityistä ponnistelua.

Myös kokemuksellisesti on aivan eri asia "sallia käsien nousta ylös" kuin "nostaa kädet ylös". Ja todellakin rintakehän laajentuessa sisään hengityksessä käsivarteni kohoavat ylävartalon jatkeena kohti taivasta aivan kuin itsestään. On mahtava tunne oivaltaa tämä sallimisen periaate aivan konkreettisesti.

#### VÄHEMMÄN ON ENEMMÄN

Kiihkeässä flow'ssa monet ovat rikkoneet paitsi kehonsa myös mielensä. Huomaan, että mitä uskollisemmin noudatan eheyden anatomiaa, sitä harvemmin kohtaan kireyttä tai kankeutta harjoituksen aikana tai sen jälkeen. Läsnäolevalla ja pakottomalla asenteella on liki mahdoton vahingoittaa itseään.

Jos harjoitus saa aikaan kipua, olemme jo ylittäneet tai ylittämässä sen hetkisen liikkuvuutemme ääriarajat. Engström muistuttaa, että kehon soittamiin hälytyskelloihin

tulisi suhtautua asiaankuuluvalla vakavuudella. On hämmentävää, kuinka usein sivuutamme varoitusviestit uskotellen itsellemme, että ilman pinnistelyä edistystä ei tapahdu.

Moni ehkä ajattelee, että lihas venyy purukumin lailla. Lihaset eivät kuitenkaan joustaa tietyä vaihteluvälillä pidemmälle, vaan kudoksen pituuskasvu voisi pikemminkin verrata Lego-radan rakentamiseen. Jos tahtoo pidemmän radan, täytyy lisätä uusi palikka. Lihaskudos siis kasvaa pituutta rakentamalla uuden proteiiniyksikön vanhojen jatkoksi.

Liikkuvuuden lakipisteen ylittävä venytys aikaansaa vastareaktion, jolloin lihas jännittyy "lukkoasentoon" suojatakseen itseään katkeamiselta. Seuraus on siten päinvastainen kuin toivomme.

Engström opettaa myös, että lihas toimii kolmessa moodissa, jotka ovat aktiivinen (*active*), rento (*relaxed*) ja jännittynyt (*tensed*). Koska rento lihas ei kanna ja jännittynyt aiheuttaa muita hankaluuksia, olisi järkevää tavoitella tilaa, jossa lihakset toimivat aktiivisesti mutteivät jännittäisi. Tämän kolmiportaisen toiminnallisuuden hahmottaminen auttaa tulkitsemaan täsmällisemmin kehon lähettämiä viestejä.

#### SINNIKKYYS, PALUU ARKEEN

Yliyrittäminen ei ole ainoa syy, miksi harjoitus ei aina suju kuin Kadermossa. Sopimaton ruoka, loukkaantuminen tai arjen stressi saavat joskus olon epämukavaksi. Eheyden anatomia mahdollistaa merkityksellisen läsnäolon hankalinakin hetkinä. Intentiona tarkentamalla ylitämme sudenkuopan, johon kompastuessa saatamme takertua yksityiskohtiin itsesoimausten saattelmana.

Retriittiolosuhteissa oivallukset ovat kirkkaita, mutta paluu arkeen vaatii sinnikkyyttä. Mitä useammin maltan lähestyä harjoitusta kokonaisvaltaisesti, sitä paremmalta harjoitus tuntuu ja sitä paremmin se edistyy. Tästä huolimatta ei ole helppoa oppia pois totutusta toimintamallista.

En liene ensimmäinen enkä viimeinen joogan harjoittaja, joka on joutunut kamppailemaan kunnianhimon kanssa. Kun mieli halajaa yhä enemmän notkeutta, voimaa ja taitoja, se unohtaa, että kaikki tarvittava on jo tässä. Asanaharjoitus onkin mitä verrattommin työkalu analysoida henkilökohtaisen ahneuden määrää ja laatua.

#### EHEYTTÄ JA KEVEYTTÄ KOHTI

Keveys, pakottomuus, tasapaino ja vapaus. Muun muassa näitä sanoja Gorman käyttää kuvaamaan termiä *wholeness* juttellessani hänen kanssaan Skypeä joulukuussa 2014. Kyseessä on siis kehokokemus, jossa osaset ovat lakanneet olemasta. Ymmärrän täsmälleen mistä hän puhuu vaikka tiedän, että läsnäoleva harjoitus vaatii harjoitusta.

Koska eheyden anatomian konseptiin eivät kuulu valmiit vastaukset, menetelmä edellyttää jatkuvaa itsetutkailua. On opittava tarkkailemaan harjoitusta sisältäpäin ja tiedostettava, mitä onkaan tekemässä. Tai kuten Engström huomauttaa: "Ei ole oikeita tai väärä tapoja tehdä asana, on vain yksilön omia valintoja, joilla on omat seurauksensa."

Tuntuu kuin ympyrä olisi sulkeutunut. Matkan varrella kokemani hämmennys on poissa ja kokemani ristiriidat palanneet alkupisteeseensä. Tohdin sanoa, että juuri tästä myös fyysisessä joogaharjoituksessa on pohjimmiltaan kysymys: antautumisesta ja asanan hyväksymisestä sellaisena kuin se on.

On vaikea pukea sanoiksi sellaista, mitä ei voi ulkoisesti mitata ja määrittää. Voinkin vain todeta viettäväni asanaharjoituksessani uutta kuherruskuukautta. Motivaatio astua joogamatolle on korkealla, sillä olen saanut välähdyksiä siitä, mitä on olemisen selittämätön keveys. \*

Kirjoittaja harjoittelee astangajoogan ohjausta Sirpa Tapanisen kisällinä ja pitää viikottain vinyasa ja jin-joogatunteja Oriveden asemalla.