



ÄIJÄJOOGA

VEIKKO TARVAINEN | TIMO JUNTILA

W S O Y

ÄIJÄJOOGA

VEIKKO TARVAINEN | KUVAT TIMO JUNTILA

OMISTUS

Omistan kirjan isäni, Maran ja Riku Järvisen
muistoille. Isäni ja Mara olivat joogeja
tietämättään ja Riku hyvin tietoisesti.

KIRJAN KANNET, ULKOASU JA TAITTO MIKA TUOMINEN

VALOKUVAT TIMO JUNTILA

TEKSTIT VEIKKO TARVAINEN

© VEIKKO TARVAINEN, TIMO JUNTILA JA WSOY, 2016

ISBN: 978-951-0-41928-1

PAINETTU EU:SSA

SISÄLLYS

JOHDANTO 9

ASENNE 13

ÄIJÄJOOGA – KROPAN JA KOPAN KUNTOUTUS 15

MIKSI ÄIJÄJOOGA ON? 15

Urheilu ja jooga 18

MARKKU – Vähemmän voi olla enemmän 19

MITÄ ÄIJÄJOOGA ON? 20

MIKSI JEPPE JOOGAA? 24

MITÄ ÄIJÄ SAA JOOGASTA? 24

ÄIJÄN ANATOMIA 27

MIKSI YHÄ USEAMPI ÄIJÄ JOOGAA? 30

Joogan hyödyt ja haitat 34

ÄIJÄJOOGA NOTKEAMMAN, PAREMMAN PARISUHTEN PUOLESTA 36

Jooga ja uni 38

JOOGA JUG JA JUKOLAUTA ELI JOOGAFILOSOFIAN MERKITYS 41

ÄIJÄJOOGIN ILOSOFIA 43

Kevytäijäjoogi – ruoka, juoma ja laihtuminen 47

ASENNOT 51

KUINKA JEPPE JOOGAA? 52

MITÄ TULEE TIETÄÄ ENNEN JOOGAHARJOITUSTA? 52

KUINKA USEIN KANNATTAA JOOGATA? 53

KÄYTÄNNÖN OHJEITA 54

JOOGAHARJOITUKSEN PERIAATTEITA 56

KUINKA HARJOITELLA KOTONA? 58

KIPU 59

EINO – Tuoliäijäjoogi 62

AHDISTUS, AGGRESSIO JA LEVOTTOMUUS 64

HARJOITUKSET 66

ESIPUHE HARJOITUKSIIN 66

JOOGA JA HENGITYS 67

ANTTI – Poikien talon jäbäjoogi 69

LÄMMITTELYSARJA 70

ÄIJÄJOOGAN PERUSSARJA 75

1 Seisoma-asennot 77

2 Koordinaatioharjoitukset 80

3 Tasapainoharjoitukset 85

4 Eteentaivutukset 90

5 Puoliseisovat asennot 94

6 Istuma-asennot 99

7 Eteentaivutukset istuen 102

8 Vatsalihasliikkeet 104

9 Kylkiasennot 107

10 Vatsallaan tehtävät asennot 110

11 Kierrot selinmakuulla 114

12 Apana – kehto keinuu 117

13 Selinmakuulla tehtävät liikkeet	120
14 Ylösalaiset liikkeet	125
15 Rentoutumisasennot	130
LYHYITÄ HARJOITUSSARJOJA	137
Psyykinen joogaharjoitus	137
Toukka herää perhoseksi	138
Dooris (Boris)	140
Silmäjooga	145
Kasvojooga	147
Äijä istuu	148
Kuusi lyhyttä harjoitussarjaa	154
PETRI – A-klinikan joogasta äijäjoogaan	155
HENGITYSHARJOITUKSET	156
KESKITTYMIS- JA RENTOUTUMISHARJOITUKSET	162
JOUNI – Unelman toteuttaminen	169
ÄÄNIHARJOITUKSET	170
ARKIPÄIVÄN ÄIJÄJOOGA – ARKIPÄIVÄN HARJOITUKSET	173
Istuminen	174
Käveleminen	175
Seisominen	175
Arkipäivän koordinaatio- ja tasapainoharjoituksia	177
Arkipäivän keskittymis- ja hengitysharjoituksia	177
ANTERO – Kivikkoinen polku äijäjoogan ihmemaailmaan	179
TÄRKEIN HARJOITUS: ELÄMÄ	180
ANTEEKSI JA KIITOS. Tervetuloa Hermannin Nuorisoseuraan	182
<hr/>	
JOOGASANASTOA	185
JOOGASUUNTAUKSET	187
KIRJALLISUUTTA	189
LIIKE- JA HARJOITUSHAKEMISTO	191



JOHDANTO

Jos haluat tulla kuolemattomaksi, toivot pikaista valaistumista, olet valmistautumassa joogan MM-kilpailuihin (sellaiset ovat olemassa) tai odotat kosmista orgasmia, tämä kirja ei ole sinua varten. Jos olet sitä mieltä, että huumori ei sovi joogaan, polta tämä kirja.

Jooga muutti elämäni. Sen myötä löysin iloa, eloa, taspainoa ja vähän ketteryyttäkin elämään. Joogaohjaajana olen nähnyt, kuinka jooga on muuttanut monen elämää. Mutta ei se kaikkeen tepsivä ihmelääke ole.

Jooga on ennen kaikkea kokemus. Siksi joogasta ei voi olla yhtä ainoaa totuutta. Koska meitä on moneksi, on monenlaista joogaa. Hyvä niin.

Äijäjoogassa ei esimerkiksi ole tarkoitus seistä päällä vaan tukevasti jaloilla. Mies tutustuu kehoonsa, oppii hengittämään ja löytää ryhdin. Harjoitus tuo notkeutta niveliin ja tyyneyttä tietoisuuteen. Rauta taipuu. Kroppa ja koppa virkistyvät ja rauhoittuvat.

Kaikki, mitä teet rennon ja valppaan keskittyneesti on joogaa. Kysymys on asenteista ja asennoista. Sana äijä ei viittaa ikään vaan asenteeseen. Rento asenne on äijäjoogan maltillisen autuuden avain. Äijäjoogassa ollaan tyyneen hilpeästi, pieni pilke silmäkulmassa hoidetaan asialliset venytyshommat – ja sitten rentoudutaan.

Aiemmin joogassa ei miehiä juuri ollut. Kun perustin vain miehille tarkoitettuja ryhmiä, miesten määrä on vähitellen kasvanut. Nyt äijäjoogailmiö on levinnyt ympäri maan, pienillekin paikkakunnille.

**Jooga on turhan
usein turhan
vakavaa. Jos
jotkut jutut
tekstissä
hymyilyttävät,
hyvä niin. Nauru
on hyväksi
vatsalihaksille
ja mielelle. Usko
tai älä tosissani
olen vaikken
vakavissani.**

Äijäjoogassa liikkeet ovat pääosin samoja kuin missä tahansa helpossa perusjoogassa. Ryhmähenki on kuitenkin mielenkiintoisesti erilainen, kun paikalla on vain miehiä kilpailuvapaalla vyöhykkeellä.

Tietämättäsi olet jo joogannut: saunassa, metsässä, merellä ja musiikkia kuunnellessasi. Silloin olet saavuttanut joogan tilan, levon ja levollisuuden.

Koira tai kissa ja moni muu eläin on oiva joogaopettaja. Katso kuinka eläin venyttelee nautinnollisesti, keskittyneesti tässä ja nyt, hengittää vapaasti ja rentoutuu syvästi eli joogaa.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Parempi aloittaa nyt kuin myöhemmin.

Kädessäsi on erilainen joogakirja. Olen kirjoittanut aloittelijoita ajatellen, mutta osa tekstistä kiinnostanee konkareitakin. Kielenkäyttö ja osa aatoksista poikkeaa normijoogakirjasta. Tekstissä on myös

kriittistä pohdintaa joogasta, sen käytännöistä ja omista käytännöistäni. Mukana on tarkoituksella paljon miesten kommentteja kokemuksistaan ja muita lainauksia. Parhaimmillaan ne voivat valaista syvemmin kuin pitkät alustukset.

Kirjan yksinkertainen ydinajatus on: *Leben und leben lassen* eli Joogaa ja anna Lassenkin joogata.

Jooga terminologia on ylen kirjava. Tarkoituksella tämä kirja on pikemminkin selkokielinen kuin sanskritinkielinen. Asennoista käytän tarkoituksella ei-ortodoksisia nimiä. Ne kuvaavat vähemmän vakavaa asennoitumista joogaan. Esimerkiksi asento, jota yleensä kut-

sutaan vakavamielisesti savasanaksi eli kuolleen miehen asennoksi on kirjassa Oblomov.

Joogakirjoissa on yleensä notkeita, nuoria, nättejä naisia ällistytävissä asennoissa. Timo Junttilan valokuvat kertovat, ettei tarvitse olla supermies tullakseen tyynen hilpeäksi äijäjoogiksi.

Jooga on turhan usein turhan vakavaa. Jos jotkut jutut tekstissä hymyilyttävät, hyvä niin. Nauru on hyväksi vatsalihaksille ja mielelle. Usko tai älä, tosissani olen vaikken vakavissani.

Joogafilosofiasta on monia tulkintoja. Minä olen pyrkinyt pikemmin sokraattiseen kuin dogmaattiseen tulkintaan.

Kaikki kysymykset ovat viisaita. Kaikista vastauksista ei voi sanoa samaa. Se on hyvä pitää mielessä tätäkin kirjaa lukiessa.

Kehräävän guruni, Venlan turkkia silitellen huhtikuussa 2016

VEIKKO TARVAINEN

Pikku-Huopalahti / Kuorasjärvi / Uppa

KIRJAN KÄYTTÖJÄRJESTELMÄ

- Kokeile muutamaa liikettä ja asentoa jo ennen kirjan lukemista.
- Lue pienin annoksin ja tee harjoituksia pienin annoksin. Hidas oppiminen on usein syvällisempää kuin nopea.
- Tärkeintä on, että kokeilet ja kuulostelet, miltä mikäkin tuntuu. Tee hymy huulilla se, minkä teet.
- Kertaus on äijäjoogan äiti.
- Tärkeintä on tekeminen. Tartu hetkeen. Nyt, eikä viides-toista päivä.
- Toivottavasti et viihdy kauaa kirjan parissa. Toivottavasti viihdyt joogamatolla.



ASENNE



ÄIJÄJOOGA

– KROPAN JA KOPAN KUNTOUTUS

MIKSI ÄIJÄJOOGA ON?

Vielä 2000-luvun alussa joogaryhmissä oli noin 20 naista ja noin 0–2 miestä. Yksi mies oli paljon. Usein hän lopetti kurssin kesken. Mies tunsu olonsa orvoksi notkeiden naisten keskellä.

Yhtenä päivänä päähäni pälkähti ajatus, että tulisiko miehiä enemmän, jos heille olisi omia ryhmiä. Joogapiireistä vastattiin, että ei tule onnistumaan, on sitä ennenkin yritetty.

Onneksi Miessakit antoi tarkoitusta varten kokoustilansa ilmaiseksi käyttöön huhtikuussa 2006. Alusta alkaen puhuttelin miehiä aiempia joogakäytäntöjä vapaammin ja käyttäydyin rennommin. Siitä se lähti. Mutta alku oli hankala. Kokoushuoneessa oli optimistisesti 10 joogamattoa, kaksi epäilevää, urheaa Tuomasta ja yksi jäykän pelokas mutta innokas veikko. Kun saimme Hesarin minne mennä -palstalle ilmoituksen, äijiä ilmestyi peräti neljä. Siihen määrällinen kehitys pysähtyi.

Tyypillinen äijäjoogaaja on 30–60-vuotias mies, joka on havahtunut huomaamaan, ettei kroppa toimi enää kuten ennen. Joukossa on entistä enemmän nuorempia. Mukaan on tullut mm. parikymppisiä nyrkkeilijöitä. He kaipaavat ennen kaikkea rentoutusta.

Aloin jo ajatella, että näinkö tässä käy, että ei luonaa vaikka kuinka muovaa, mutta media pelasti minut ja äijäjoogit. Helsingin Uutiset teki jutun äijäjoogasta jo toukokuussa 2006. Niin äijäjoogien määrä kolminkertaistui. Nyt äijäjoogaa on ympäri maan, pienilläkin paikkakunnilla, esimerkiksi Lapualla, Kuortaneella, Yli-Kiimissä ja Kuusamossa.

66-vuotias Arska innostui äijäjoogasta niin, että hän alkoi tehdä harjoituksia kesämökin kuistilla päivittäin. Sen seurauksena 88-vuotias naapuri poikkesi pihamaalle ja kysyi vähän huolestuneena: ”Tuota, tuota, onko sulla Arska kaikki kunnossa, kun sä teet niin kummallisia liikkeitä?”

Arska selitti, että äijäjoogasta on kyse ja opetti liikkeet naapurille. Nyt naapurikin äijäjoogaa.

Urheiluseura Makkabin äijäjoogakerhon historia on kuvaava. Leslie Mitzner jäi äijäjoogan ansiosta joogakoukkuun. Hän puhui asiasta kavereilleen ja vajaan vuoden kuluttua kymmenen Makkabin miestä oli koukussa. Ilman äijäjoogaa tuskin kukaan heistä olisi aloittanut joogaa.

Kun jääkiekkovalmentajana tunnetuksi tullut tamperelainen Raulo Korpi kertoi paikallislehdessä harrastavansa äijäjoogaa, kasvoi Tampereen äijäjoogien määrä kymmenestä sataan.

Olen antanut äijäjoogan muotoutua vapaasti. Olisin varmaan varakkaampi, jos olisin patentoinut äijäjoogan, kuten alussa kehoitettiin. Tyytyväisempi olen, kun en niin tehnyt. Jos olisin patentoinut, harrastajia olisi todennäköisesti vähemmän.

Äijäjoogassa käy miehiä tasa-arvoisesti työttömistä toimitusjohtajiin. Joku on liikkunut koko ikänsä, joku ei koskaan. Joskus isä tuo poikansa mukaan ja joskus päinvastoin. Iäkkäin on ollut 89-vuotias sotaveteraani Sulo, nuorin 10-vuotias Joonas. Joskus mukana on koululaisia, jotka hakevat helpotusta koulustressiin.

Yleensä äijäjoogi ei ole ennen joogaa harrastanut. Todennäköisesti moni ei olisi ikinä tullut myöskään sekajoogaryhmään. Useimmat haluavat pysyä miesten ryhmässä myös alkeiden oppimisen jälkeen. Jotkut siirtyvät sekaryhmiin ja jotkut siirtyvät voimakkaampaan joogaan kuten jäjäjoogaan.

Tyypillinen äijäjoogaaja on 30–60-vuotias mies, joka on havahtunut huomaamaan, ettei kroppa toimi enää kuten ennen. Joukossa on entistä enemmän nuorempia. Mukaan on tullut mm. parikymppisiä nyrkkeilijöitä. He kaipaavat ennen kaikkea rentoutusta.

Jotkut ovat kouluajoista lähtien inhonneet liikuntaa ja urheilua ja sitten parikymmentä vuotta myöhemmin he innostuvat kevyestä ei-kilpailullisesta äijäjoogasta – aina ei olekaan pakko voittaa. Kun liikkeet ovat yksinkertaisia ja helppoja, aloittelijan on helppo tulla mukaan.

Keskivertoa joogaohjausta rennompi ja avarakatseisempi asenne joogaan ja elämään houkuttelee miehiä paremmin kuin kireämpi kommento. Äijäjoogi Matti ilmaisee asian näin: ”On helpottavaa, kun äijäjoogassa ei tyrkytetä mitään ideologiaa tai uskontoa. Tärkeää on, ettei keneltäkään vaadita liikaa. Tekopositiivisuuden puuttuminen on myös iso bonus.”

Äijäjoogan perimmäinen tarkoitus on tehdä äijäjooga tarpeettomaksi. Siihen mennee vielä monta venytystä. Sitä ennen voi pohtia ja toivoa: kunpa äijäjooga leviäisi ulkomaille, kun tarvetta todella on.

Urheilu ja jooga

Miesten harrastamat urheilulajit eivät yleensä edistä notkeutta. Usein on juuri päinvastoin semminkin kun venyttely on muutaman minuutin mittainen muodollinen pakkopulla. Miesten suosimissa urheilulajeissa hienomotoriikka, koordinaatio, kehon kokonaisvaltainen käyttö, ketteryys, tasapaino, hengitys, notkeus ja joustavuus jäävät vähälle huomiolle. Jooga voisi auttaa paljon näissä asioissa. Jooga tekisi hyvää urheilijoille myös keskittymisen näkökulmasta. Keskittyminen on keskeinen joogatekniikka niin mielen kuin kehon kannalta. Toki joogan syvempi sisältö on kilpaurheilun vastainen.

Yksi tunnetuimmista joogaa harrastavista huippu-urheilijoista on englantilainen jalkapalloilija Bryan Giggs. Todennäköisesti joogan ansiosta hän saattoi jatkaa pelaamista keskimääräistä pidempään.

Jooga on ehkä tulossa suomalaistenkin urheilijoiden arkeen. NHL:ssa ja maajoukkueessa pelannut maalivahti Pekka Rinne on hoitanut henkistä ja fyysistä kuntoa muun muassa joogan avulla.

Veteraanijalkapalloilija Risto Saarinen kertoo: ”Olen pelannut jalkapalloa Palo-Pojissa 70-luvun alusta alkaen. Nyt pelaan ikämiehisä. Kun aloitin äijäjoogan kymmenen vuotta sitten, huomasin, että jooga hoitaa tehokkaasti jäykkiä lihaksia ja lievittää kipuja. Kun jalkani ovat nyt notkeammat, ne ovat nopeammat. Siksi hyökkääjänä pääsen entistä helpommin maalialueelle, kun yksinkertaisesti viilettän jäykkäkoipisempien pakkien ohi.”

Suunnistusta pitkään harrastanut 64-vuotias Ahti kertoo, kuinka suunnistaminen sujuu äijäjoogan ansiosta paremmin. Notkeus, nopeus, tasapaino ja koordinaatio ovat parantuneet.

Bengt Holmströmillä oli ennen paljon jalkavaivoja, koska hän oli juossut monta maratonia. ”Ensiksi äijäjooga teki kipeää. Mutta huomasin, että se teki myös hyvää, avasi kireitä lihaksia. Vähitellen kivut hävisivät. Siihen meni noin vuosi. Ja kun löysin notkeutta ja rentoutta, pystyin taas lenkkeilemään.”

MARKKU

– Vähemmän voi olla enemmän

Paljon liikuntaa harrastanut 48-vuotias Markku huomasi äijäjoogan tukevan muutakin liikuntaa.

”Olen ottanut monia äijäjoogasta tuttuja liikkeitä myös ”arkikäyttöön”. Erityisesti niska-hartia-olkapääalueen liikkeitä. Niiden lisäksi Pikku aalto on säännöllisessä käytössä, kuten myös Kissa. Aika ajoin käyn kuntosalilla. Sielläkin olen hämmentänyt muita salilla kävijöitä tekemällä voimailun ohessa Kissaa.

Selkävaivat ovat koko lailla helpottaneet. Myös polvet ovat paremmassa kunnossa kuin vuosikausiin. Isoin haaste minulle ovat olkapäät, joiden liikkuvuus on hyvin rajoittunut. Niissä on myös todettu kulu-

maa. Olkapäiden kanssa ei oikein voimailu onnistu ja olen huoltanut niitä äijäjoogaliikkeiden ja fysioterapeutilta saamieni kuntoutusohjeiden yhdistelmällä. Aikaisemmin en pystynyt esim. ajamaan polkupyörällä, kun tankoon nojaaminen kipeytti olkapäät, nyt sekin sujuu.

Minulle joogan kaksi suurinta oivallusta ovat olleet, että

liikkeet on hyvä tehdä rauhallisesti ja hengityksen tahdissa ja että tekeminen voi olla kevyttä. Perinteisesti ajatellaan, että liikunnan pitää tuntua jossakin. Olen ottanut joogan suhteen omaksi periaatteekseni, että teen sitä nimenomaan niin, ettei se juuri tunnu missään – ja kuitenkin se salakavalasti tuo tuloksia.

MITÄ ÄIJÄJOOGA ON?

Äijäjoogassa ei kuvia eikä guruja kumarrella, eikä mystiikkaan mennä. Äijä ei myöskään viittaa ikään vaan asenteeseen. Asenne on vapaa mutta rento. Äijäjoogan ero muuhun joogaan on ennen kaikkea siinä, että osallistujat ovat miehiä.

Äijäjoogan yksinkertainen idea on, että miehet tekevät miesten kesken yksinkertaista helppoa hatha-joogaa eli fyysistä joogaa. Rentoutuminen on tärkeä keino ja päämäärä. Koska miehet ovat yleensä aloittelijoita, harjoitus on helppo ja siinä suositaan paljon pieniä toistoja. Äijäjoogassa kyse on usein niveljoogasta, pienistä liikkeistä, jotka hoitavat niveliä ja pieniä lihaksia niiden ympärillä. Kehitys kulkee jäykästä rautakangesta notkeaksi rautakangeksi.

Kilpailun puuttuminen on tärkeä osa äijäjoogaa. Kukin keskittyy omaan kehoonsa. Kukin tekee itselle sopivan määrän itselle sopivalla tavalla. Toinen tekee enemmän, toinen vähemmän. Jo siitä, kun hiljaisen ja hiukan hämärän salin kaikki osallistujat ovat miehiä, syntyy oma rento tunnelma.

Kynnys äijäjoogan on matala. Vertaisryhmässä ei tarvitse hävetä jäykkyyttä, ikää tai elopainoa. Mies voi paremmin keskittyä ja hiljentyä, kun paikalla ei ole sorjia norjia naisia tiukoissa trikoissa. Porukkaan on helpompi tulla, kun moni muukin on jäykkä ja ylipainoinen. Miehen on joskus helpompi puhua vaivoistaan toiselle miehelle kuin naiselle.

Miehillä on vähemmän näyttämisen, esittämisen ja yrittämisen tarvetta, kun paikalla on vain miehiä. Äijäjoogassa ollaan rennosti miesten kesken ilman solmiota tai arvomerkkejä. Vertauskuvallisesti ollaan yleisen saunan lauteilla. Samanaikaisesti ollaan rennosti yhdessä ja rennosti omissa oloissa. Harjoitus on hengähdystauko kiireen keskellä. Kehon ja mielen jatkuva jännittäminen on anti-joogaa. Jooga on jännittämisen vastakohta.

Moni hämmästyä, kun huomaa, että kevyt jooga on tehokasta. Vuosien kivut vähenevät tai jopa poistuvat. Kun keho rentoutuu, myös mieli rentoutuu. Silloin mies on myönteisempi, suvaitsevampi ja armollisempi itseään ja muita kohtaan.



MAAILMANHISTORIAN ENSIMMÄINEN ÄIJÄJOOGAKIRJA

ÄIJÄJOOGAN PÄÄSYVAATIMUKSET:

- Riittävän kankea.
- Lattia on alaspäin kurkottaessa pelottavan kaukana.
- Kyky hengittää sisään ja ulos.
- Hiirilavantauti tai muu tietokonevamma.
- Posketon uteliaisuus kokeilla kaikkea uutta.
- Sukupuoli: ÄIJÄ – mitä jäykempi äijä sen parempi.

VEIKKO TARVAINEN on helsinkiläinen jooganohtaja, vapaa toimittaja, entinen pitkäaikainen omaishoitaja ja valtiotieteen maisteri, joka perusti äijäjoogan vuonna 2006.

TIMO JUNTILA on helsinkiläinen valokuvaaja ja jooganohtaja, joka aloitti säännöllisen joogan noin kymmenen vuotta sitten.

