

Äijäjooga voitelee niveliä – ja mieltä



Suuren suosion eri puolilla Suomea saavuttanut Äijäjooga on osoittautunut loistavaksi niveljumpaksi. Äijäjoogan kehittäjä Veikko Tarvainen kertoo nyt Nivel tiedon lukijoille, mistä on kysymys. Kommenttinsa antaa myös äijäjoogan lempiharrastukseen löytänyt tuottaja Cyde Hyttinen, joka on äijäjoogan vaikutusten ansiosta alkanut tituleerata itseään ”entiseksi nivelvaivaiseksi”.

Äijäjoogan isä **Veikko Tarvainen**, kerro lyhyesti, mitä on Äijäjooga.

Äijäjooga on melko kevyttä ja helppoa perusjoogaa, fyysistä joogaa ilman mitään uskontoa tai mystiikkaa. Hienompi termi on kevyt hathajooga. Äijäjoogaryhmät on suunnattu miehille, mutta koko termi on laaja, venyvä ja vähemmän tieteellinen, joten naisetkin voivat äijäjoogata. Termin tarkoitus on kuvata aiempaa lempeämpää ja humoristisempaa suhtautumista joogaan, joka joskus on turhan vakavaa puuhaa. Sana viittaa rentoon, ei-suorittavaan tekemiseen, tai voisi sanoa ei-tekemiseen. Jalona päämääränä ja keinona on kehon ja mielen rentouttaminen, vapauttaminen. Joitain äijäjoogaryhmiä on vetänyt hyvin onnistuneesti nainen. Eri vetäjät vetävät äijäjoogaa vähän eri tavoin oman persoonansa kautta.

Minun ohjaamassani äijäjoogassa on paljon niveljoogaa. Paljon pieniä helppoja liikkeitä, nivelien voitelua. Ne unohdetaan usein harmillisesti hathajoogassa.

Kuinka Äijäjooga syntyi?

Kun olin harrastanut joogaa ensin ohjattavana ja sitten ohjaajana viitisentoista vuotta, mieleeni pälkähti kysymys: tulisiko joogaan lisää miehiä, jos ryhmä olisi tarkoitettu vain miehille? Aiemmin joogaryhmissä oli 0–2 miestä – ja usein ainakin toinen mies lopetti ryhmän, kun koki olevansa oudossa vähemmistössä. Minulle sanottiin aluksi, että äijäjooga on hyvä idea, mutta se ei tule koskaan onnistumaan. Onneksi jääräpäisenä äijänä jatkoin hanketta alun hankaluuksista

huolimatta. Onneksi myös media alkoi kirjoittaa eksoottisesta äijäjoogailmiöstä. Niin syntyi Äijäjooga.

Tärkeimmät guruni, kissani – silloin Pelle ja Misse, nykyään Ville ja Venla – ovat antaneet minulle jatkuvasti motivaatiota omiin joogaharjoituksiin ja joogan ohjaamisen. Eläimet, myös koirat, ovat mestarillisia opettajia eli guruja, kun he eivät opeta sanojen vaan tekojen avulla.

Millainen on oma joogahistoriasi?

Kun olin omaishoitajana hoitanut sairasta äitiäni pari vuotta, olin varsin väsynyt, stressaantunut, suuremmin sanottuna hyvin hermostunut. Luin jostain, että jooga rauhoittaa ja tasapainottaa. Niin päätin kokeilla. Varsin nopeasti huomasin, että jooga on minun juttuni. Huomasin, kuinka sain energiaa. Kehoni ja osin myös mieleni jännitykset alkoivat hellittää. Tutustuin omaan kehooni syvemmin vasta joogan ansiosta.

Entä suhteesi muihin liikuntaan tai urheiluun?

Lapsena olin innokas jalkapalloilija, liikkuva libero, ensin Pallo-Pojissa ja sitten Ponnistuksessa. Urheilu jäi murrosiän aikoihin, tuli vähän epäterveellisempiä harrastuksia. Sitten pitkän tauon jälkeen kolmikymmppisenä alkoi jooga ja luonnossa liikkuminen sekä avantouinti. Luonnossa liikkumisesta, saunomisesta ja

avantouinnista saa samanlaista levollisuutta ja hyvää oloa kehoon ja mieleen kuin joogasta.

Onnistuuko äijäjoogaaminen DVD:n tai CD:n avulla itsenäisesti, vaikka ei olisi harrastanut joogaa aiemmin?

Kyllä! Varsinkin DVD:n avulla joogaaminen on helppoa, vaikkei koskaan olisi joogannut. Kuvasta näkee selvästi helpot liikkeet. Joku kohta voi olla vähän hankalaakin aluksi. Mutta harjoittelu auttaa. Vain säännöllinen ja sopiva harjoittelu tuottaa tuloksia. CD:tä kuuntelemalla joogaaminen on aloittelijalle vaikeampaa, mutta ei mahdotonta, jos tahtoa löytyy. Toki olisi hyvä tarkistaa silloin asioita jostain joogan perusoppaasta. Aina olisi hyvä, joskaan ei välttämätöntä, tulla joogatunnille ainakin muutamaksi kerraksi.

Jos lähden joogaamaan omin päin tämän DVD:n tai CD:n avulla, onko minun otettava huomioon tai varottava jotain erityistä?

Yliyritymistä on aina syytä varoa. Pienestä ja kevyestäkin liikkeestä voi saada ikäviäkin kipuja, jos siinä vaikutetaan lihaksiin, jotka ovat pitkään olleet toimimattomina tai



Äijäjooga jäsenhintaan

Suomen Nivelyhdistyksen jäsenet saavat Äijäjooga-tallenteista yhdistykseltä

25 % jäsenalennuksen. Tilaamalla **13.12. mennessä ehtii tallenne pukinkonttiin!**

Äijäjooga-CD

- normaalihinta 8,95 €
- jäsenhintaa **6,70 €**

Äijäjooga-DVD

- normaalihinta 12,95 €
- jäsenhintaa **9,70 €**

Tilaa omasi

- sivun 49 kupongilla
- nrosta (09) 27 123 12
- toimisto@niveltieto.net

joissa on ollut pitkään jännitystä. Utelias ja maltillinen mieli on tärkein joogavaruste.

Hyvä ohje on tämä: jos joku liike tuntuu vähänkin enemmän pahalta, älä tee sitä. Kokeile uudestaan myöhemmin ja tarkista, olisiko asennon pienestä muuttamisesta apua. Oma keho ja sen tuntemusten kuuleminen ovat tärkeimpiä opettajia. Ja aina kannattaa kysyä neuvoa, jos ongelma ei ratkea kotona. Aina voi jättää väliin sellaisen liikkeen, joka ei tunnu hyvältä. Kannattaa myöhemmin kokeilla, olisiko se lisäharjoituksen jälkeen mahdollista. Keho ja mieli avautuvat vähitellen, kun harjoittelet säännöllisesti ja sopivasti.

Millaisia terveysvaikutuksia Äijäjooga tuottaa?

Parhaimmillaan jooga on hyvin halpa ja hyvin tärkeä kansanterveyden kohentaja. Parhaimmillaan jooga hoitaa niin mieltä kuin kehoa, rentouttaa ja virkistää. Osa äijäjoogeista kertoo, että vasta joogassa he ovat oppineet hengittämään. Moni nukkuu paremmin, kun lihasten ja mielen jännitykset hellittävät. Osa saa selkäkipunsa ja muut kolotukset pois. Vaikutukset ovat varsin henkilö-

kohtaisia. Joogan ja äijäjoogan "salaisuus" selviää vasta sitten, kun sitä on kokeillut jonkin aikaa. Parhaimmillaan parannat paljon elämäsi joogan avulla. Minultaikin alkoholi jäi, kun jooga tuli ja mies sulii – hyvällä tavalla. Rennommin rantein elämän polun tullaaminen on helpottavaa niin itselle kuin toisille. Toki oppimista riittää loppuun saakka. Hyvä niin.

Kuinka suosittua Äijäjooga tällä haavaa on?

Suosio kasvaa koko ajan. Hienoa on, että äijäjooga on levinnyt myös Pohjois- ja Itä-Suomen pienille paikkakunnille. Toki Äijäjoogan kartalla on vielä valkoisia läiskiä luvattoman paljon. Liikkeet ovat kuitenkin paljolti samoja kuin kansalais- ja työväenopistojen perusjoogaryhmissä, ja varsin monen työväenopiston ohjelmassa onkin tarjolla äijäjoogaa.

Miten tärkeänä koet, että Äijäjooga pysyy nimenomaan miesten yhteisenä juttuna?

Yllättävän moni mies tulee vain äijöjoryhmään, vaikka on oppinut jo joogan alkeet. Siihen on monia syitä. Moni mies ei olisi kuuna päivänä aloittanut joogaa ellei äijäjoogaa olisi keksitty – siksi äijäjooga on hyvin tärkeää.

Kuinka voi kehittyä Äijäjoogan ohjaajaksi?

Periaatteessa siihen voi ryhtyä kuka tahansa, joka on ohjannut kevyttä joogaa. Ja sanonpa näinkin: jos paikkakunnallasi ei ole ohjaajaa, mutta innokkaita ihmisiä on, perusta oma ryhmä ja innostunein, ohjaamaan halukkain alkaa ohjata joogaa kirjan, DVD:n tai CD:n avulla. Tai ohjaatte vuorotellen tai DVD:n avulla yhdessä opiskellen. Aina voi mennä oppiin Suomen Joogaliiton Joogaopistolle Saarijärvelle. Myös minuun voi ottaa yhteyttä. Ohjaan Äijäjooga-Akatemiassa (äijäjoogin sanoja ei koskaan kannata ottaa vakavasti) pientä porukkaa ohjaamaan joogaa. Jokainen kiinnostunut voi tulla Äijäjooga-Akatemiaan koska vain. Naiset ovat sinne erityisen tervetulleita.

Katri Kovasiipi
kuvat Timo Junttila (ylempi)
ja Harri Kosonen (alempi)

Lue lisää: www.ajajooga.fi



Cyde Hyttinen joogasi selän kivuttomaksi

Tuottaja **Cyde Hyttinen** löysi Äijäjoogasta avun nivelvai-voihinsa.

– Nivelongelmia oli lähinnä selässä sekä ylipainon vuoksi jaloissa. Vuosien paino oli alkanut käydä nivelille. Varsinkin polvet olivat jatkuvan rasituksen kohteena ja luonnollisesti koko ukko oli kuin rautakanki, Hyttinen kertoo.

Äijäjoogan Hyttinen löysi etsittyään sopivia harrastusmuotoja Internetistä. Tarvaisen Veikon ryhmässä Äijäjoogaa kokeiltuaan Hyttinen tykästy lajiin heti. – Helppoa, kiireetöntä ja voi mennä oman kehon mukaan. Ei tarvinnut myöskään hävetä solakoiden naisten seurassa, vaan sai olla rennosti miesporukassa, Hyttinen summaa. – Hyvä myös, ettei Äijäjoogaan ole sotkettu mitään uskonnollisia juttuja, jotka usein kytetään jooga-sanaan.

Joogan vaikutukset alkoivat tuntua Hyttisen kehossa välittömästi. – Kerran viikossa treeneissä ja pari kertaa kotona joko CD:n tai DVD:n kanssa auttoivat heti. Kaikki paikat vetreytyivät. Huomasin jo kolmen viikon jälkeen selvät vaikutukset nivelissä saakka.

Joogan avulla Hyttinen on saanut selän kuntoon. – Nikamat eivät enää pauku ja kipu on poissa. Toinen polvi lonksuu ja jää välillä jumiin, mutta sen kanssa olen oppinut elämään, Hyttinen kertoo.

– Lähteminen ja nouseminen sohvalta on aina se kaikkein vaikein. Siitä kun pääsee ylös ja harrastuspaikalle, huomaa että tähän on mukavaa. Ei myöskään pidä asettaa itselleen liian tiukoja päämääriä, vaan iisisti eteenpäin. Äijäjooga on kilpailuvapaa vyöhyke, joka sopii myös levottomalle ja stressaantuneelle mielelle. Niin... ja se vaikuttaa parantavasti myös mieskuntoon, muistuttaa Hyttinen hymyssä suin.