

**Henkistynyt liha**  
**Sitoutuneiden harjoittajien kokemuksia**  
**astangajoogasta**

Uskontotieteen pro gradu –tutkielma  
Humanistinen tiedekunta  
Maailman kulttuurien laitos  
Eija Leppävuori  
Marraskuu 2013

<b>1</b>	<b>Alkumantra</b> .....	<b>3</b>
1.1	<i>Alussa oli oma kokemus</i> .....	3
1.2	<i>Oma tutkijapositio</i> .....	5
1.3	<i>Aikaisemmat tutkimukset ja tutkimuskysymykset</i> .....	9
<b>2</b>	<b>Metodi ja aineisto</b> .....	<b>15</b>
2.1	<i>Narratiivinen analyysi</i> .....	15
2.2	<i>Aineisto ja analyysiprosessi</i> .....	17
<b>3</b>	<b>Post-sekulaari henkisyys ja astangajooga</b> .....	<b>21</b>
3.1	<i>Kun taivas tyhjjeni enkeleistä</i> .....	21
3.2	<i>Post-sekulaari henkisyys kokemuksen maisemana</i> .....	24
3.3	<i>Astangajooga transformatiivisena harjoituksena</i> .....	28
3.3.1	<i>Joogan esimodernit juuret</i> .....	28
3.3.2	<i>Joogan modernisaatio ja astangajoogan juuret</i> .....	31
3.3.3	<i>Astangajoogaharjoitus ”niin kuin se on”</i> .....	35
<b>4</b>	<b>Kokemuksia astangajoogasta</b> .....	<b>37</b>
4.1	<i>Kokemuksen kontekstit</i> .....	38
4.1.1	<i>Fyysinen harjoitusympäristö</i> .....	38
4.1.2	<i>Astangajoogatraditio</i> .....	41
4.2	<i>”Matto ja minä”: kokemuksia harjoituksesta</i> .....	46
4.2.1	<i>Ruumiin ja mielen raja-alueilla</i> .....	47
4.2.2	<i>Rajojen rikkoutumisia ja ylityksiä</i> .....	53
4.3	<i>”Maton ulkopuoli”: harjoituksen vaikutuksia</i> .....	58
4.3.1	<i>Hallintaa, vapautumista, voimaantumista</i> .....	60
4.3.2	<i>”Toinen puoli”: astangajooga, henkisyys ja uskonnollisuus</i> .....	67
<b>5</b>	<b>Henkistynyt liha</b> .....	<b>71</b>
<b>6</b>	<b>Loppumantra</b> .....	<b>77</b>
<b>7</b>	<b>Lähteet ja kirjallisuus</b> .....	<b>81</b>
7.1	<i>Oma aineisto</i> .....	81
7.2	<i>Internet-lähteet</i> .....	81
7.3	<i>Kirjallisuus</i> .....	82
<b>8</b>	<b>Liitteet</b> .....	<b>89</b>
8.1	<i>Haastatteluilmoitus</i> .....	89

# 1 ALKUMANTRA<sup>1</sup>

## 1.1 Alussa oli oma kokemus

Aloitin astangajoogaharjoituksen vuonna 2002. Kiinnostus syntyi hyvin intuitiiviselta pohjalta luettuani harjoitusta kuvaavan lehtiartikkelin astangajoogabuumin alkuvaiheessa. Kuulun niihin jotka ”hurahtivat” harjoitukseen: harjoitusintensiiteettini oli alusta alkaen 4–5 harjoituskertaa viikossa. Kaksi ensimmäistä vuotta tein pääasiallisesti saliharjoitusta, kunnes siirryin kotiharjoitukseen käyden salilla vain jaksottaisesti tarkistuttamassa<sup>2</sup> harjoitustani. Tiivistähtinen, intensiivinen astangajoogaharjoitus jatkui noin seitsemän vuoden ajan eli siihen saakka, kunnes jo harjoituksen alkuvaiheessa tullut polvivamma alkoi rajoittaa liikaa harjoituksen tekemistä.

Harjoitus on ollut tauolla nyt noin viiden vuoden ajan pääosin edellä mainitusta syystä, tosin tutkielmien työstäminen aihepiiristä on luontaisesti työntänyt etäämmälle harjoituksen käytännöstä. Intensiivistenharjoitusvuosien kuluessa seurasin aktiivisesti sitä keskustelua ja ajoittaista kuohuntaakin, jota käytiin astangapiirien sisällä koskien harjoituskokemuksia, harjoituksen suorittamistapaa, oppilaiden vammautumisia, erilaisia opetus- ja ohjaustyyliä sekä harjoituksen luonnetta ylipäätään. Silloiset keskustelua herättäneet teemat palautuivat periaatteessa yhteen ydinkysymykseen eli kiistelyyn harjoituksen autenttisuudesta, joka pohjimmiltaan perustelee sitä miten harjoitusta tulisi tai miten sitä ei tulisi tehdä. Autenttisuuden takeena taas pidetään harjoituksen filosofista taustakontekstia sekä opetuslinjaa eli sitä, välittykö harjoitus suoraan gurulta oppilaalle sukupolvien ketjussa.

Palattuani pitkän tauon jälkeen uskontotieteen opintojen pariin aloin hioa aihepiiriin liittyvää kandidaatin tutkielmaa, jossa tarkastelin astangajoogasalien internet-sivustoilla esitettyjä kuvauksia harjoituksen

---

<sup>1</sup> Sanskritin kielinen alkumantra lausutaan ennen jokaisen astangajoogaharjoituksen alkua. Sen tehdään yhdessä, perusasennossa seisten, kämmenet vastakkain liitettyinä tarkoituksena keskittää huomio alkavaan harjoitukseen. Loppumantra tehdään puolestaan oman harjoituksen päätteeksi yksin, lootusasennossa istuen. Alkumantran sisältö liittyy gurujen ja erikseen mainittuna Patañjalin kunnioittamiseen. Loppumantran ydinsisältönä on hyvän toivottaminen kaikille ihmisille ja maailmaan.

<sup>2</sup> Kotona itsenäisesti harjoitellessa harjoitus saattaa ajan kuluessa muuttua, esim. asentojen linjaukset vääristyvät tmv. Tästä syystä kotiharjoitusta tehdessä on hyvä välillä käydä tarkistuttamassa oma harjoitus salilla.

luonteesta ja vaikutuksista.<sup>3</sup> Tässä tutkielmassa lähestyn aihetta vastakkaisesta suunnasta – astangajoogaan sitoutuneiden harjoittajien kokemuksista käsin.

Joogan modernisaation ja lähetystyön pioneeri Swami Vivekananda lanseerasi joogafilosofian länteen kolme vuotta kestäneellä ”lähetysretkellään” luoden 1800-luvun loppuun mennessä vahvan perustan sille, miten jooga länessä myöhemmin on ymmärretty: intialaisena henkisenä tienä, jonka avulla voi kokea sen, minkä usein ajatellaan olevan kaikkien uskontojen ydin – pelastuminen (*salvation*) ja vapautuminen (*liberation*). Vivekananda loi myös perustan dikotomiselle jaottelulle, missä jooga nähdään joko fyysisenä (*hathajooga*) tai spirituaalisena harjoitteena (*rajajooga*).

Vivekanandan ajoista on päädytty pisteeseen, missä itäperäiset harjoitteet ovat tulleet osaksi länsimaisen ihmisen jokapäivästä elämää; niitä harjoitetaan kouluissa, armeijassa, yliopistoissa, vankiloissa; niistä on tullut osa sairaaloiden, liike-elämän ja hyvinvointikeskusten toimintaa.

Suomessa koettu joogabuumi on osa globaalia ilmiötä, missä länsi on kiinnostunut itämaisista ruumiintekniikoista, henkisyydestä ja filosofioista sekä muovannut niistä markkinatuotteita. Myös astangajoogaharjoitus on mahdollista hahmottaa eräänä globaalien uskonnollisten markkinoiden ‘pelastustuotteena’ (*salvation goods*)<sup>4</sup>. Joogan ja meditatiivisten harjoitteiden positiivisista terapeuttisista vaikutuksista on runsaasti tieteellistä näyttöä, mutta ne koskevat yleensä aivofysiologisella tasolla todennettuja vaikutuksia, joiden puitteissa esimerkiksi joogaharjoituksen ruumiillisen ulottuvuuden osuutta ei kyetä erikseen huomioimaan. Toistaiseksi ei ole juuri lainkaan tutkimustietoa siitä, miten nämä harjoitukset vaikuttavat läntisten harjoittajiensa jokapäiväiseen elämään.

Tämän tutkielman tarkoituksena on kartoittaa sitoutuneiden harjoittajien kokemuksia astangajoogaharjoituksesta ottaen huomioon myös harjoituksen ruumiillinen ulottuvuus. Onko harjoitus pohjimmiltaan vain eksoottisilla käsitteillä ja autenttiseksi naamioidulla traditiolla kuorrutettu rentoutumis- ja

---

<sup>3</sup> *Astangajooga ja autenttisuus. Retorinen analyysi kolmen helsinkiläisen astangajoogasalien verkkosivujen kerronnasta* (2010).

<sup>4</sup> Maya Burger (2006) tutkii astangajoogaharjoitusta Max Weberin *salvation goods* – käsitteen kontekstissa: pelastus on jotain mitä uskonnot tarjoavat kannattajilleen. Kyse on merkityksistä ja arvoista, joiden puolesta kannattajat ovat valmiita ponnistelemaan.

hyvinvointitekniikka, vai onko harjoituksella laaja-alaisempia, transformatiivisia seurauksia? Millaiset seikat tekevät harjoituksesta transformatiivisen (vrt. Burger 2006, Smith 2008, Liberman 2008)? Onko ylipäänsä mielekästä tarkastella harjoituksen myötä syntyviä kokemuksia ja sen seurannaisvaikutuksia asettamalla vastakkain 'henkinen' ja 'ruumiillinen'? Ja onko tällaisen käsitteellisen erottelun tekeminen mahdollista ilman, että vääristetään kokemuksen kokonaisvaltaista luonnetta?

## 1.2 Oma tutkijapositioni

*"Religion" is not a native term; it's a term created by scholars for their intellectual purposes and therefore is theirs to define. It's a second-order, generic concept that plays the same role in establishing a disciplinary horizon that a concept "language" plays in linguistics and "culture" plays in anthropology. There can be no disciplined study of religion without such a horizon. –Smith, J.Z. (1998, 281–282).*

Aloittaessani 1980-luvulla uskontotieteen opintoja putosin Eliaden ja Durkheimin väliin: olin kiinnostunut uskonnosta sekä yhteisöllisellä tasolla että yksilön kokemuksena ja käyttäytymisenä, mutta kuilu niin sanotun ymmärtävän ja selittävän näkökulman välillä tuntui tuohon aikaan mahdottomalta ylittää. En osannut enkä halunnut valita kumpaakaan näkökulmaa, eikä ”kolmatta tietä” tuntunut löytyvän.<sup>5</sup>

Palattuani uskontotieteen pariin 2000-luvulla tilanne on muuttunut. Ääripäiden välille on muodostunut pitkospuita, ja tutkimukselliseen positioon asettuminen on mahdollista väljemmällä strategialla ilman, että on tarpeen sitoutua kategoriin lähtöoletuksiin tutkimuskohteen luonteesta. Menemättä yksityiskohtaisemmin uskonnon määrittelyn ongelmista käytyyn laajaan keskusteluun<sup>6</sup> sidon oman tapani ymmärtää uskontoa ja uskonnollisuutta Malory Nyen (2003) hahmottamaan uskontotieteelliseen viitekehykseen. Sen mukaan uskonto ei ole sosiokulttuurisesta kontekstistaan erillinen, omalakinen ilmiö. Uskonto ja uskonnollisuus on läsnä pikemminkin ihmisten arkipäiväisissä, tavallisissa käytännöissä kuin perimmäisiä kysymyksiä koskevien opillisten kysymysten muodossa. Teemu Tairan mukaan uskon

---

<sup>5</sup> Jälkikäteen voi todeta, että tuon henkilökohtaisen ongelman juuret juontavat muun muassa klassiseen emic-etic –dilemmaan. Jeppe Sindig Jensen (2011) toteaaakin Donald Davidsoniin viitaten tämän jaottelun olevan ”subjektiivisen myytti” vailla mitään teoreettista tai metodologista perustaa.

<sup>6</sup> Ks. esim. Russel McCutcheon (1997), Timothy Fitzgerald (2000), Tomoko Masuzawa (2005).

(*belief*) määrittäminen uskonnon ytimeksi on protestanttisesti painottunut lähtökohta ja uskonnollisiksi instituutioiksi määrittäminen on uskontodiskurssien ja valtasuhteiden tulos, ei tutkimuskohteita rajaava tieteellinen lähtökohta. Uskonnolla ei ole ylihistoriallista ja kulttuurista olemusta, vaan se määrittyy kontekstisidonnaisesti osana sosiokulttuurisia prosesseja. Myös teoriat ja tutkijat ovat sidoksissa kontekstiin, siksi tutkija ei voi olla puhtaan objektiivinen ja ulkopuolinen. Uskonnontutkimus hahmottuu ensisijaisesti kulttuurintutkimuksena ja käyttää ymmärtämisen työkaluinaan kriittisen kulttuurintutkimuksen metodeja. Koska uskonto on kulttuurisesti, sosiaalisesti ja historiallisesti konstruoitu ”tyhjä merkitsijä”, se heijastelee tutkijan omia metodologisia ja teoreettisia oletuksia ja on siten avoin erilaisille kontekstisidonnaisille merkityksenannoille. (Taira 2008, 286–288; Taira 2013, 26; vrt. myös King 2013, 137.)

Henkisyuden (*spirituality*) käsite on haastavuudessaan samaa luokkaa uskonnon käsitteen kanssa.<sup>7</sup> Yksi tapa mieltää henkisyuden käsite on ymmärtää se uskonnolliseen traditioon sisältyväksi, henkilökohtaiseksi ja kokemukselliseksi ulottuvuudeksi. Sen ajatellaan yleensä olevan jotain yksityistä, yksilöllistä, kokemuksellista ja tunteisiin liittyvää erotuksena uskonnollisuudelle, joka on julkista, jäykkää, organisoitua ja muotoihin sidottua (Bender, 2007). Uskontososiologisessa tutkimuskirjallisuudessa yleinen luonnehdinta *spiritual, not religious* luonnehtii ajankohtaista uskonnollisuuden muutosta, jolle on ominaista ihmisten tyytymättömyys oman uskonnollisen tradition virallisiin ja muodollisiin määrittelyihin. Paul Heelas (2009, 758) käyttää termiä elämän spiritualiteetit (*spiritualities of life*) kuvaamaan kulttuurista muutosta, jonka tuloksena moninaiset henkisyysdiskurssit sekä populaari tietoisuus erilaisista mind–body–spirit –harjoitteista elävät kukoistuskauttaan.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Jeremy Carrette (2005) on kuvannut henkisyuden käsitteen ympärille esiintyneitä diskursseja läntisessä maailmassa. Henkisyysdiskurssien juuret ovat valistusajalla alkaneessa uskonnon modernisaatio- ja privatisoitumiskehityksessä. Carretten mukaan ’uskonnollisen’ (*religious*) erottaminen ’maallisesta’ (*secular*) liittyy oleellisesti läntisen maailman poliittisiin-taloudellisiin tekijöihin, ja siksi sekulaarin ja uskonnon määrittelyt ovat toisiinsa sidoksissa. Mikäli henkisyuden käsitettä määritellään samanlaisella logiikalla kuin uskonnon käsitettä, se merkitäisi henkisyuden erottamista omaksi saarekkeekseen sellaisista inhimillisen elämän alueista kuin kulttuuri, talous ja politiikka.

<sup>8</sup> Tässä diskurssissa ’henkisyys’ liittyy haluun kokea olevansa ’todella elossa’ ja pyrkimykseen saada yhteys ”todelliseen itseen”, elämänvoimaan, viisauteen,

Henkisyiden käsitteen määrittäminen rinnastuu tässä tutkielmassa saumattomasti uskonnon käsitteen ongelmallisuuteen: 'henkisyys' vertautuu vähemmän kategorisena orientoitumisena siihen, mitä aikaisemmin on ymmärretty sijoittuvan puhtaasti 'uskonnollisen' alle. Henkisyudessa on kyse enemmän uskonnollisuuden tyypistä kuin uskonnon ulottuvuudesta (vrt. Aupers & Houtman 2000, 799). Post-sekulaarista asennosta<sup>9</sup> tarkastellen henkisyiden alue paikantuu sinne, missä aikaisemmin oli nyt sijoiltaan kammettu uskonto. (Bender 2012, 67).

Uskonnon kategorian ongelmallisuuden huomattava osatekijä on kokemuksen käsitteen merkitys uskonnon määrittelyssä. Yhtäältä uskonnon määrittäminen ensisijaisesti uskoksi (*belief*) käytäntöjen (*practice*) ja yksilöiden kokemusten (*experience*) sijaan on johtanut siihen, että yksilöiden ajatellaan tekevän esimerkiksi vapaita valintoja erilaisten uskomusjärjestelmien välillä.<sup>10</sup> Toisaalta kokemuksen käsitteestä on tullut uskontofenomenologisessa tutkimustraditiossa uskontotieteellisen tutkimuksen peruskategoria; tällöin uskonnon kategorian peruselementiksi on hahmottunut itsenäiseksi kokemuksen kategoriaksi oletettu 'uskonnollinen kokemus'.<sup>11</sup>

Tukeudun kokemuksen tutkimuksen määrittelyssä Ann Tavesin (2009, 64–65) hahmottamaan perspektiiviin. Tällöin uskontotieteellinen kokemuksen tutkimus voidaan määritellä fenomenologiseen filosofiaan ulottavat juuret omaavana lähestymistapana inhimilliseen kognitioon, jolloin ”mieli, kokemus ja kieli syntyvät aivojen, ruumiin ja maailman keskinäisessä

---

paranemiseen, luovuuteen, voimaantumiseen erilaisten harjoitteiden ja menetelmien avulla.

<sup>9</sup> Luku 3.2.

<sup>10</sup> Tällainen sosiologinen näkökulma uskontoon on perua ”pitkän reformaation” aikakaudelta 1300–1700 –luvulla, jolloin määritettiin hyväksytyjen ja paheksuttujen uskomusten sekä uskonnollisten käytänteiden rajoja. Tuolloin erityisesti ruumiillisen ja emotionaalisen ulottuvuuden sisältämät arkipäiväiset uskonnolliset rituaalit ja käytänteet saivat vahvan negatiivisen leiman. (McGuire 2007, 188–189.)

<sup>11</sup> William Jamesin *The Varieties of Religious Experience* (1902) ja Rudolf Oton *The Idea of the Holy* (1917) ovat olleet uskontotieteen fenomenologisen suuntauksen merkittäviä suunnannäyttäjiä. Tämän suuntauksen puitteissa 'uskonto' ymmärretään ensisijaisesti uskona, jonka juuret ovat yksilön sisäisessä kokemuksessa, erillään kontekstuaalisten ja kulttuuristen tekijöiden vaikutuksesta. Muiden muassa McCutcheon (2003) ja King (1999) ovat kyseenalaistaneet tätä uskonnontutkimuksen traditiota (McGuire 2007, 204–205, 216). Robert Sharfin (2012, 147) mielestä on huonoa päättelyä, jos uskontotieteellisen tutkimuksen kohteeksi konstruoidaan tutkittavien ”sisäinen kokemus”: ”*Scholars of religion are not presented with experiences that stand in need of interpretation, but rather with texts, narratives, performances, and so forth.*”

vuorovaikutuksessa”<sup>12</sup>. Ruumiillistunut kokemus (*embodied experience*) ymmärretään kielellistetyn kokemuskuvauksen muodostumiseen keskeisesti vaikuttavana kontekstina: ruumiillistunut kokemus on risteysasema, missä kulttuuri ja biologia kohtaavat (Taves, 2010). Ruumiillistuneen kokemuksen käsitteeseen sisältyy prykimys kartesiolaisen ”mind over body” –dualismin sekä myös tekstuaalis-semioottisen fenomenologisen tradition ja representationaalisen paradigman<sup>13</sup> ylittämiseen: merkitys ei redusoidu merkkiin eikä ruumis ole ”passiivinen, staattinen ja itseensä kääntynyt” mielen objekti. Sen sijaan kulttuuri ja itse rakentuu ruumiillistuneelle kokemukselle; ruumis on kokemuksen ja kulttuurin eksistentiaalinen ehto (Csordas 1994, 136–137).

Kontekstoin tutkimuskysymykseni laajahkoon käsitteelliseen kehykseen, jonka juuret ovat uskonnon kohtaloa modernissa yhteiskunnassa haarukoivassa sekularisaatiokeskustelussa. Tämän keskustelun latvat puolestaan levittäytyvät ajankohtaisen mutta hieman epämääräisen post-sekulaarin käsitteen alle.

Tutkielman tarkoituksena on kuvata astangajoogaa sitoutuneesti harjoittavien harjoituskokemuksia. Astangajoogaharjoituksen intialaisperäiset uskonnollis-filosofiset juuret ovat hyvin havaittavissa myös harjoituksen modernissa formaatissa. Astangajoogan opetuksessa tuodaan vaihtelevin tavoin esiin filosofisen taustan sekä harjoituksen oikeaoppisen suorittamistavan merkitystä. Harjoituskokemuksia analysoidessani en ole etsimässä ”todisteita”, joiden pohjalta voisin ottaa kantaa harjoituksen uskonnollisiin tai uskonnon harjoittamista muistuttaviin piirteisiin. En myöskään pyri jäljittämään haastateltavien kokemuskuvauksesta elementtejä, joita voisin luokitella fenomenologisesta uskonnon tutkimuksen traditiosta tutuilla käsitteillä ’uskonnollinen kokemus’, ’mystinen kokemus’ tai ’spirituaalinen kokemus’. Koska lähtöoletukseni on, että mikään kokemus ja sen tulkinta ei synny tyhjiössä vailla yhteyttä sen ruumiilliseen perustaan ja kulttuuriseen

---

<sup>12</sup> ”Although there are competing viewpoints within the cognitive sciences, researchers from a variety of disciplines – including, for example, linguistics (Lakoff and Johnson 1980, 1989), anthropology (Csordas 1994), and psychology (Varela, Thompson and Rosch 1993, Thompson and Varela 2001) – have been advocating an embodied approach to cognition some time. This approach, which draws from phenomenological philosophy, argues that mind, experience and language all arise through interaction between brain, body and world.”

<sup>13</sup> Tätä paradigmaa edustavat esimerkiksi Michel Foucault ja Jacques Derrida.



kontekstiin, määrittäytyä kiinnostuksen kohteeksi se, millä tavoin harjoittajat itse määrittelevät harjoituksen myötä syntyneitä kokemuksiaan. Kokemukset, tapahtumat, tunteet, esineet tai tavoitteet eivät ole sinänsä uskonnollisia tai ei-uskonnollisia muuta kuin silloin, jos ihminen itse ne sellaisiksi konstituoii. (vrt. Sharf 2012, 131–150, Taves 2009, 18.)

### 1.3 Aikaisemmat tutkimukset ja tutkimuskysymykset

Modernia, transnationaalista ja globalisoitunutta joogaa yleensä ja astangaa erityisesti on alettu tutkia humanistisessa ja yhteiskuntatieteellisessä kontekstissa aktiivisemmin 1990-luvulta alkaen eritoten Britanniassa ja Yhdysvalloissa, jonne länsimaistunut ja modernisoitunut jooga ensimmäisenä rantautui.<sup>14</sup> Kiinnostuksen kohteena on ollut erityisesti se, kuinka joogaa on muokattu ja käsitteellistetty uudelleen Intian mantereella jo ennen sen leviämistä länteen (Newcombe 2009, 988).

Oman kysymyksenasetteluni ponnahduslautana on B. R. Smithin artikkeli *Body, Mind and Spirit? Towards an analysis of Practise of Yoga* (2007). Sen puitteissa Smith tutkii sekä omaa että muiden astangajoogan harjoittajien harjoituskokemusta. Hän pyrkii pohtimaan erityisesti sitä, millä keinoin astangajoogaharjoituksen myötä syntyvää ruumiillista kokemusta on mahdollista tutkia sosiaali- ja kulttuurintutkimuksellisesta näkökulmasta. Smith kohdistaa huomion erityisesti sellaisiin kokemuksen hetkiin, joita voi luonnehtia ruumiillistuneeksi kokemukseksi. Tuolloin asanaharjoitus mahdollistaa sellaisen ”radikaalin yhteyden kehoon, jolla voi olla syvällisiä seurauksia harjoittajan ymmärrykselle ruumiillisesta itsestä” (*embodied selfhood*). Smithin näkemyksen mukaan kurinalaisessa astangajoogaharjoituksessa tapahtuva, *āsanan*<sup>15</sup> ja *prānāyāman*<sup>16</sup> mahdollistama syvä keskittyminen eli fokusaatio omiin aistimuksiin on se, mitä harjoittajat identifioivat ’henkisyudeksi’. Kyse ei ole siten pelkästään toisesta kulttuurista omaksutun ruumiintekniikan mekaanisesta jäljittelystä, vaan antautumista tälle tekniikalle ja sellaiselle ruumiilliselle tarkkailulle, josta muodostuu tapa tutkia itseä ja kohdata itsensä. Smithin mielestä joogaan liittyvät kokemukset ovat enemmän kytköksissä inhimillisen tietoisuuden ja

---

<sup>14</sup> Ks. esim. Elizabeth De Michelis 2004, 2008.

<sup>15</sup> Jooga-asento

<sup>16</sup> Erityinen joogaharjoituksessa käytettävä hengitystekniikka.

kokemuksen piirteisiin kuin intialaisen tradition välittämän universaalin totuuden tiedostamiseen. Hän näkee joogaan liittyvän ja henkisyudeksi luonnehditun ruumiillistuneen kokemuksen jatkotutkimuksen arvoiseksi ja yhdeksi mahdollisuudeksi ymmärtää paremmin ruumiillistuneen eksistenssin luonnetta. Smithin mukaan joogaharjoitus näyttää tuottavan ruumiillistuneeseen itseän ”mystisellä tavalla” vaikuttavia kokemuksia, jotka ovat monen läntisen harjoittajan mielestä sanoin kuvaamattomia. Jotta näitä vaikeasti sanallistettavia kokemuksia voisi kuvata, täytyy harjoituskokemuksen tarkasteluun sisältyä Smithin mukaan sekä ’henkisen’, ’ruumiillisen’ että ’mentaalisen’ kokemuksen ulottuvuus (emt. 31).

Artikkelissaan *Adjusting the Quotidian: Ashtangayoga as Everyday Practice* (2004) Smith on tutkinut osallistuvan havainnon menetelmällä sitä, millä tavoin harjoitus integroituu osaksi omistautuneiden länsimaalaisten harjoittajien elämää sekä sitä, miten harjoittajat kokevat harjoituksen transformatiiviset vaikutukset omassa elämässään ja kehossaan. Sekä tutkijan oman että tutkittavien ruumiilliseen kokemuksen reflektointi eli se kuinka harjoittaja kohtaa harjoituksen aikana oman ruumiillisuutensa, muodostaa merkittävän osan tutkimuksen metodologiaa. Artikkelissa Smith esittää muun muassa, että ”vakavat” astangan harjoittajat ymmärtävät itseyden ruumiinsa kautta, ja harjoituksella tavoiteltu spirituaalinen transformaatio perustuu käsitykseen ruumiillisesta itsestä.

Artikkelissaan ”*With Heat Even Iron Will Bend*”: *Discipline and Authority in Ashtanga Yoga* Smith (2008) kohdistaa huomionsa astangajoogaharjoituksen kurinalaisuuteen, joka ilmenee muun muassa gurun ja sitoutuneiden oppilaiden välisessä suhteessa. Smith tarkastelee traditionaalisten, klassisten joogatekstien sekä modernien tulkintojen valossa intialaista joogatraditiota sekä Joisin astangajoogaharjoitusta keskeisesti luonnehtivaa kolmea piirrettä: kurinalaisuutta, autoritaarisuutta ja käsitettä *tapas*<sup>17</sup>. Nämä Pattabhi Joisinkin korostamat harjoituksen piirteet välittyvät astangajoogasaleihin ympäri maailman Mysoressa auktorisoitujen opettajien välityksellä muodostaen niihin samankaltaisen ilmapiirin riippumatta opettajien erilaisista

---

<sup>17</sup> Tap (*kuumuus*): varhaisissa vedalaisissa teksteissä askeettinen voima; kurinalainen itsekieltämys, joka tuottaa sekä henkilökohtaisia että kosmisia seurauksia; tapas on samanaikaisesti sekä transformaation menetelmä että kokemus. Myöhemmin hindulaisuudessa tapas liittyy rutiinomaiseen paastoon, meditaatioon ja joogaharjoitukseen (Knipe 2005, 8997).

henkilökohtaisista opetustyyleistä. Smith näkee Patañjalin joogasutrista ja hatha-joogan perusteoksesta *Hāthayogapradīpikāsta* peräisin olevien joogan tavoitteiden hämärtyneen kuitenkin maallisemmiksi tavoitteiksi, sillä suurin osa harjoittajista ei ole kiinnostunut sellaisesta kurinalaisuudesta, joka on peräisin intialaisesta joogatradiitiosta. Sen sijaan, että joogaa harjoitettaisiin vailla toivetta palkkioista, itseä ja toisia vahingoittamatta, joogan transformatiiviset päämäärät mielessä pitäen, harjoitusta ohjaa usein enemmän kunnianhimoinen täydellisyys tavoittelu jooga-asanoiden suorittamisessa. Kun kurinalaisen harjoituksen ja *tapaksen* katsottiin traditionaalisessa joogassa mahdollistavan lopulta *samadhin* ja todellisen itsen oivaltamisen, on tämä tavoite hämärtynyt globalisoituneessa astringajogassa ja surkastunut kunnianhimoiseksi pyrkimykseksi kurotella lämmöstä notkistuneen kehon avulla kohti yhä uusia asanoita.

Klas Nevrin (2008) esittää artikkelissaan *Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga*, että ruumiillisen kokemuksen huomioiminen on nykyjoogan tutkimuksessa oleellisen tärkeää. Nevrin kohdistaa katseensa Merleau-Pontya mukailleen elettyyn ruumiiseen (*lived body*) ja siihen, miten harjoitusympäristö (mm. konkreettiset artefaktit, yhteisöllinen ilmapiiri, opettajan pedagoginen tyyli) kontekstina vaikuttaa kokemuksen syntyyn ja sen tulkintaan. Nevrin kuvaa harjoituskokemuksen merkityksellisuuden rakentumista ruumiin liikkeiden (proprioseptio ja kinestesia), lisääntyneen sensitiivisyyden (aistien herkistyminen oman ruumiin ja ympäristön suhteen) sekä emotionien (identifikaatio, kuuluminen, kokemusten jakaminen, harjoitusympäristöön tunnelmaa luovat artefaktit) kautta. Nevrin tarkastelee astringajogaa eksistentiaalisesti ja sosiaalisesti voimaannuttavana harjoituksena korostaen harjoituksen sosiaalista, diskursiivista ja materiaalista kontekstia, joka on yhteydessä jälkimodernissa yhteiskunnassa tapahtuneisiin sosiaalisiin ja poliittisiin muutoksiin. Nevrinin mukaan harjoituksessa syntyvä eksistentiaalinen vapautumisen tai autenttisuuden kokemus ei voi olla sidoksissa pelkästään yksilön ominaisuuksiin, vaan on aina kytköksissä harjoituksen kontekstuaalisiin tekijöihin. Nevrin näkeekin psykologisoivien ja yksilöllistävien mallien johtavan helposti totuusretoriikkaan, joka estää näkemästä joogaharjoituksen sosiaalisen rakentuneisuuden. Toisaalta moderni asentojooga myös rakentaa vaihtoehtoisia ideologioita ja käytänteitä tutkia

ruumiillisuutta sekä mahdollistaa niiden puitteissa vaihtoehtoisia sosiaalisen kanssakäymisen muotoja.

Jennifer Lea tutkii Iyengar-joogaa artikkelissaan *Liberation or Limitation? Understanding Iyengar Yoga as a Practice of Self* (2009). Lea lukee Michel Foucault'a Gilles Deleuzen tekstien läpi ottaessaan lähtökohdakseen yllä esitetyn Smithin näkemyksen joogasta radikaalina keinona rakentaa yhteys ruumiillistuneeseen itseyyteen. Hän analysoi artikkelissaan sitä, kuinka tämä yhteys rakentuu ja pohtii, voiko joogaharjoitusta pitää Foucault'n tarkoittamassa merkityksessä itsestä huolehtimisena (*care of the self*). Analyysin valossa Lea pohtii sitä, tarjoaako moderni asentojoogaharjoitus nykyajan ihmisille mahdollisuuden vapautumiseen ja parempaan elämänlaatuun, vai onko harjoituksessa kyseessä vain uudenlaisesta itsen hallinnan tekniikasta.

Kenneth Liberman (2008) puolestaan pureutuu artikkelissa *The Reflexivity of Authenticity of Yoga* kysymykseen joogan autenttisuudesta. Hän kyseenalaistaa monien nykyjoogan harjoittajien näkemyksen siitä, että harjoituksen perustana olisi aikojen alussa syntynyt autenttinen ja puhdas jooga. Liberman arvioi, että nykyjoogassa huomio keskittyy liiaksi fyysisyyteen ja aistilliseen mielihyvään (*bhoga* vs. *yoga*). Hän jäljittää nykyjoogan synkretistisiä juuria pohjaten fenomenologiaan, Jacques Derridan ajatteluun sekä omiin kokemuksiinsa ja tutkimukseensa joogan sekä Tiibetin buddhalaisuuden parissa. Hän hahmottaa myös harjoituksen elintärkeät autenttiset piirteet, jotka eivät ole riippuvaisia siitä, miten puhtaana traditio on säilynyt erilaisten vaikutteiden sekoittuessa ajan kuluessa keskenään. Joogan synkretistisistä juurista huolimatta Liberman näkee harjoituksessa autenttisia ja arvokkaita piirteitä. Näitä ovat egoismin vastustaminen, tietoinen hermoston rauhoittaminen, yksinkertaisuus, eettisen herkkyyden lisääminen sekä päivittäinen, käytännöllinen vastuu omasta elämästä ja tyytyväisyydestä siihen.

Suomalaisittain astangajoogan tiimoilta löytyy vasta vähän tutkimusta. Matti Rautaniemen (2010) pro gradu *Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoululla* tarkastelee astangajoogan harjoittajien merkityksenantoa harjoitukselleen Paul Heelasin holistisen henkisyyden valossa. Tutkielman johtopäätöksenä on, että harjoittajat pitävä

harjoitusta uskontovapaana henkisyytinä, jossa korostuvat Heelasin teoriassaan esiin tuomat subjektiiviset kokemukset sekä harjoituksen ruumiilliset, sosiaaliset sekä terveydelliset ulottuvuudet.

B.R. Smithin (2007, 2008) sekä Klas Nevirin (2008) edellä esitetyt hahmotukset muodostavat oman kysymyksensasetteluni kivijalan. Smithin mukaan astangajoogan harjoittajat jakautuvat kahteen kategoriaan: niihin, joille harjoitus on ensisijaisesti fyysinen harjoitus sekä niihin, joille harjoitus on luonteeltaan leimallisesti henkinen harjoitus. Klas Nevirin puolestaan korostaa ruumiillisen kokemuksen ja harjoituksen kontekstuaalisten tekijöiden osuutta harjoituskokemuksen merkityksellisyyden rakentumisessa.

Haastateltavien kokemuksesta analysoimalla ja syntetisoimalla pyrin luomaan erään näkökulman post-sekulaariin henkiseen maisemaan. Onko ruumiilla ja ruumiillistuneella kokemuksella erityinen sija traditionaalisen uskonnon tyhjäksi jättämällä paikalla? Millä tavoin ruumis paikantuu henkisyiden kokemuksen määrittelyssä? Miten fyysisestä harjoituskokemuksesta rakentuu henkisyudeksi luonnehdittava kokemuksellinen ulottuvuus? Miten harjoittajat käsitteellistävät suhteensa 'uskonnolliseksi' tai 'henkiseksi' ymmärrettyyn?

Aineiston analysointiprosessin helpottamiseksi olen jakanut edellä mainitut kysymykset alakysymyksiin, jotka ohjasivat myös keskeisten haastatteluteemojen rakentumista. Tämä jaottelu heijastuu myös tutkielman raportoinnin rakenteessa.

1. Millainen kuva astangajoogaharjoituksesta rakentuu sitoutuneiden harjoittajien kerronnassa?
  - a. Miten harjoittajat mieltävät 1) metafyyssisen taustakontekstin (hindulaisperäinen taustafilosofia) sekä 2) opetuslinjan (harjoituksen konkreettinen käytäntö) merkityksen oman harjoituskokemuksen rakentumisessa?
2. Miten harjoitus on muuttanut haastateltavien elämää? Miten harjoittajat mieltävät astangajoogaharjoituksen fyysisen ja henkisen ulottuvuuden?
  - a. Miten harjoittajat kuvaavat asanaharjoituksessa syntyvää ruumiillista kokemusta?

- b. Miten harjoittajat käsitteellistävät harjoituksen henkiseksi ymmärtämäänsä ulottuvuutta?
- c. Miten 'uskonto', 'uskonnollisuus' ja 'henkisyys' asemoituvat suhteessa omaan harjoituskokemukseen?

Tutkielma etenee seuraavasti: luvussa 2 kuvaan aineiston keruun ja analyysin vaiheita sekä esittelen aineistoon soveltamani narratiivisen analyysimenetelmän. Luvussa 3 kontekstoin tutkimuskysymyksiäni sekularisaationarratiivin jälkeiseen post-sekulaariin maisemaan tarkentaen samalla omaa johdannossa kuvattua positiotani tässä kehyksessä. Hahmotan astangajoogaharjoituksen esimodernit juuret omaavana modernina, transformatiivisena<sup>18</sup> ruumiillisena harjoituksena, jonka avulla on mahdollista luoda elähdyttäviä ja elämälle suuntaa antavia merkityksiä perinteisistä uskonnollisista merkityksistä tyhjentyneessä jälkimodernissa yhteiskunnassa. Analyysiluvussa 4 olen jäsentänyt kokemuskuvaukset tutkimuskysymyksiä myötäillen neljään alalukuun siten, että ensimmäisessä alaluvussa (4.1) kuvaan sitä, missä määrin harjoitukseen liittyvät kontekstuaaliset tekijät ovat kehystämässä oman kokemuksen tulkintaa (harjoitusympäristö, joogafilosofinen traditio sekä astangajoogan opetuksen ominaispiirteet). Toinen alaluku (4.2) keskittyy kuvauksiin harjoituksen aikana syntyvistä kokemuksista ja kolmas (4.3) siihen, millaisia transformatiivisia vaikutuksia harjoituksella on koettu olevan pidemmällä aikavälillä sekä siihen, miten haastateltavat käsitteellistävät kokemuksiaan suhteessa henkiseksi ja uskonnolliseksi ymmärrettyyn. Luku 5 on toisen asteen konstruktio: se on tutkivan subjektin narratiivi narratiiveista eli uudelleen suodatettu kooste edellä esitettyjen kokemuskuvausten kirjosta suhteessa asetettuun tutkimustehtävään. Kuudennessa luvussa teen johtopäätöksiä sekä luon katsauksen tutkielman teon prosessiin.

---

<sup>18</sup> Transformaation käsitteellä on monia vivahteita ja käyttöyhteyksiä. Tässä sillä viitataan yksilön subjektiiviseen kokemukseen itsessä ja omassa elämässä tapahtuvista merkittävistä, jopa radikaaleista muutoksista.

## 2 METODI JA AINEISTO

### 2.1 Narratiivinen analyysi

Sosiaalitieteissä ja psykologiassa on niin sanotun kielellisen käänteen seurauksena vahvistunut trendi, jonka mukaan kieli ei ainoastaan heijasta vaan myös luo sosiaalista todellisuutta. Symbolinen vuorovaikutus nähdään psyykkisten toimintojen perustana, mutta se ei kuitenkaan sulje pois mielen todellisuutta sosiaalisten prosessien momenttina.<sup>19</sup> Vaikka merkitykset ovatkin ihmisen mielessä, on niiden alkuperä ajankohtaisessa kulttuurisessa kontekstissa. Tällöin kiinnostuksen kohteeksi muotoutuu sosiaalisten ja yksilöllisten merkitysten välinen suhde ja niiden muodostama kudelman. (Hänninen 2003, 13, 26–27; Erkkilä 2008, 199.)

Konstruktivistisen näkemyksen mukaan ihmiset rakentavat ja luovat tietonsa ja identiteettinsä kertomusten avulla. Tapamme tulkita maailmaa ja ymmärtää itseämme perustuu kertomusten tuottamiseen ja niiden kuulemiseen – tietoa voi pitää kulttuurisena kertomusvarastona. Tästä lähtökohdasta seuraa, että en oleta tavoittavani aineistostani objektiivisia, yleistettäviä ja haastateltavien vaihtelevista konteksteista riippumattomia merkityksenantoja. Tiedon tuottaminen – sekä haastateltavien kerronta että oma tapani ohjata, jäsentää ja tulkita sitä – on vahvasti konteksti- ja perspektiivisidonnaista toimintaa, jolla on ”tietämisen sidokset aikaan, paikkaan ja sosiaaliseen kenttään”. (Heikkinen 2007, 144–146; Erkkilä 2008, 198.)

Tällaiseen näkemykseen pohjaavaa tutkimusotetta voi luonnehtia narratiiviseksi. Sen lähtökohtana on kertojan näkökulman ymmärtäminen sosiaalisessa kontekstissaan. Myös haastattelutilanne nähdään merkitysten muodostumista ja kerrontaa ohjaavana kontekstina, jolloin haastattelutilanteen dialogisuus ja luottamuksen kehittyminen tutkijan ja kertojan välillä korostuvat. (Erkkilä 2008, 198–199.)

Narratiivinen tutkimus voi olla joko kuvailevaa tai selittävää. Kuvailevan tutkimuksen tarkoitus on kuvata jo olemassa olevia yksilöiden tai ryhmien narratiiveja, joiden avulla tapahtumia tai kokemuksia tehdään merkityksellisiksi. Selittävä tutkimus puolestaan pyrkii etsimään syitä sille,

---

<sup>19</sup>On syytä korostaa, että tässä tutkielmassa ”mielen todellisuudella” on juurensa ruumiillistuneessa kokemuksessa (vrt. Ann Taves 2005, 64–65).

miksi jotakin on tapahtunut, pyrkien sitomaan yhteen ja taustalla olevia tapahtumia. (Polkinghorne 1988, 161.)

Narratiivisuuden käsitteellä voidaan luonnehtia myös tutkimuksen yhteydessä tapahtuvaan aineiston hankinta- ja analysointitapaan, joka on yhteydessä Jerome Brunerin erotteluun (1986) kahdesta tietämisen tavasta. Paradigmaattiselle (loogis-tieteelliselle) tietämisen tavalle on ominaista täsmällinen käsitteiden määrittely, loogisten propositioiden avulla esitettävä argumentaatio ja luokittelujen laatiminen. Narratiiviselle tietämisen tavalle puolestaan on tyypillistä temaattisesti ja johdonmukaisesti etenevän kertomuksen tuottaminen. Tutkimusaineisto voi olla mitä tahansa mahdollisen vapaaseen kerrontaan perustuvaa aineistoa, jonka ei välttämättä edellytetä olevan täydellisen eheää, juonellista kertomusta. (Heikkinen 2007, 145–149; Erkkilä, 2008, 199–200.)

Edellä kuvattu jaottelu kahteen tietämisen tapaan on perustana Polkinghornen (1995) tapaan nähdä narratiivisuus kahtena erilaisena tapana suhtautua aineiston käsittelyyn. 1) Narratiivien analyysiin sovelletaan paradigmaattista tietämisen tapaa, jolloin aineistoa pyritään luokittelemaan eri tavoin, esimerkiksi tapaustyyppien, metaforien ja kategorioiden avulla. Loogiset propositiot sekä täsmälliset määrittelyt ja luokittelut ovat argumentaation rakennusaineena. 2) Narratiivinen analyysi puolestaan pohjaa narratiiviseen tietämisen tapaan, jota luonnehtii keskeisesti pyrkimys temaattisesti johdonmukaiseen ja ehjään uuden kertomuksen luomiseen: kysymys on pikemminkin synteessin tekemisestä kuin luokittelupyrkimyksestä. Tavoitteena voi olla esimerkiksi tarinan juonen etsiminen, kertojan äänen kuuleminen ja säilyttäminen sekä erilaisten kerronnan tapojen ja kontekstien analysoiminen. (Polkinghorne 1995, 15; Heikkinen 2007, 148–149; Erkkilä 2008, 200–201.)

Kokemuksen käsite on keskeinen narratiivisessa tutkimuksessa. Kokemukset esitetään tarinan muodossa, ja tarinoiden ajatellaan kuvaavan kokemusmaailmaa. Kokemuksiin suhtaudutaan tässä tutkielmassa kuten fenomenologisessakin tutkimuksessa: ne ovat kertojalleen tosia. Fenomenologisesta tutkimusotteesta poiketen narratiivisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan pyritä löytämään kontekstista riippumatonta kokemuksen ydintä, vaan kokemuksen monia ulottuvuuksia. (Erkkilä 2008, 201–202.)



Tässä tutkielmassa sovellan narratiivisen analyysin periaatteita. Narratiiviinen tutkimusote ilmenee aineiston hankinnassa siten, että olen pyrkinyt luomaan haastateltaville mahdollisuuden avoimeen, subjektiiviseen kerrontaan ennalta hahmottelemieni teema-alueiden pohjalta. Narratiivisena strategiana on temaattinen analyysi, jolloin huomio kohdistuu kerronnan sisältöön eli siihen mitä kerrotaan, eikä siihen miten kerrotaan. Tällöin aineiston käsittelyn lähtökohtana on aikaisemmista tutkimuksista sekä tutkivan subjektin henkilökohtaisesta harjoituskokemuksesta nouseva temaattinen kysymyksenasettelu. (Riessman 2008, 53–54.)

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa olen jäsentänyt kunkin haastateltavan tarinan temaattiseksi kokonaisuudeksi niiden sisältämien samankaltaisten piirteiden perusteella (Heikkinen 2007, 149). Toisessa vaiheessa olen pyrkinyt luomaan näin muodostuneista tarinoista synteisiä nostamalla esiin keskeisiä teemoja ja rakentamalla niistä uuden kertomuksen siitä, millaisista kokemuksellisista ulottuvuuksista astangajoogaharjoitus rakentuu, ja mitä tästä kuvauksesta voidaan päätellä suhteessa tutkimuskysymyksiini. Tavoitteena ei siten ole objektiivisen tai yleistettävän tiedon tuottaminen, vaan tutkivan subjektin läpi suodattunut uusi tarina, jossa haastateltavien äänet muodostavat tämän tarinan moniäänisen kudelman.

## **2.2 Aineisto ja analyysiprosessi**

Etsin haastateltavia kahdella eri ilmoituksella (liite 1), joista toisen jätin tammikuussa 2011 Jooga- ja meditaatiofoorumin nimellä tunnetulle Internet-keskustelupalstalle, toisen Helsingin Astanga Joogakoulun keskustassa sijaitsevan pääsalin ilmoitustaululle. Haastatteluun osallistumisen kriteeriksi asetin astangajoogan sitoutuneen harjoittamisen, joka käytännössä merkitsi minimissään kaksi vuotta jatkunutta harjoitusta vähintään kolmen viikottaisen harjoituskerran intensiteetillä.<sup>20</sup>

Aineisto muodostui alun perin kymmenestä haastattelusta, joista kaksi oli hylättävä litterointivaiheessa. Toisessa haastateltavan puhe sisälsi äänitysteknisistä syistä liian paljon epäselviä kohtia. Toisen haastateltavan harjoitukseen sekoittui puolestaan niin paljon kokemuksia muista

---

<sup>20</sup> Tämän kriteerin perustelu on astangajoogasalien opetussuosituksessa ja liittyy myös omaan harjoituskokemukseen pohjaavaan ymmärrykseen siitä, millainen harjoitteluintensiteetti tekee harjoituksen mielekkääksi ja tukee siihen sitoutumista.

meditatiivisista harjoitteista, että kävi vaikeaksi erottaa, mikä rooli astangaharjoituksella on kokemuksesta. Yksi haastateltava oli lopettanut harjoituksen haastatteluun ilmoittautumisen jälkeen, mutta koska harjoitus oli jatkunut edeltävästi kymmenen vuoden ajan, katsoin kyseisen kuvauksen tuovan aineistoon sitä rikastuttavan näkökulman.

Suurin osa haastatelluista (7/10) ilmoitti osallistumishalukkuutensa Internet-ilmoituksen pohjalta. Kaikki kiinnostuksensa ilmoittaneet osallistuivat haastatteluun. Joogasalin ilmoitustaululle jättämäni ilmoituksen avulla sain kolme haastateltavaa. Aineistoon hyväksytyt haastateltavat jakautuivat maantieteellisesti seuraavasti: Rovaniemi (1), Oulu (1), Kotka (1), Porvoo (1), Helsinki (3), Espoo (1).

Haastatelluista kolme harjoitti astangaa pääasiallisesti kotona, kolme sekä kotona että salilla ja neljä pääasiassa salilla. Haastateltujen harjoituskokemus oli kestoltaan kahdesta viiteentoista vuoteen siten, että pidempään harjoitelleilla oli kurinalaisempi harjoitusrytmi. Neljä harjoitti astangaa 5–6 kertaa viikossa. Kaksi haastateltua olisi halunnut lisätä harjoitusmäärää, mutta elämäntilanne ei sitä syystä tai toisesta sallinut. Haastatelluista oli miehiä viisi ja naisia kolme iän vaihdellessa 26–50 vuoden välillä. Kuudella oli akateeminen loppututkinto, heistä yhdellä keskeneräinen ja toisella valmis jatkotutkinto. Yksi haastateltu oli päätoiminen astangajoogaopettaja.

Aineisto on hankittu huhti–toukokuussa 2011 teemahaastattelun menetelmällä. Teema-alueet rakentuivat aikaisemmissa tutkimuksissa esitetyn (B. R. Smith, Kenneth Liberman, Klas Nevrin) sekä oman harjoituskokemuksen pohjalta pohditun synteessä.<sup>21</sup>

Haastatteluihin ryhtyessäni hahmotin alustavan tutkimuskysymyksen perusteella tutkittavan ilmiön kaksi pääluokkaa: 1) henkilökohtaisen harjoituskokemuksen sekä 2) harjoituskokemusta muokkaavan tulkintakontekstin. Näillä pääluokilla pyrin nostamaan kerronnasta esiin kokemuksen ja sen tulkintakontekstin välistä suhdetta. Pääluokkien alateemoiksi muodostuivat B.R. Smithin erotteluun perustuen 1a) kokemus harjoituksen ruumiillisesta ulottuvuudesta ja 1b) kokemus harjoituksen

---

<sup>21</sup> Oma kokemuspohja ja tuntuma aiheeseen muodostuu noin seitsemän vuoden harjoituskokemuksesta sekä seuraamastani keskustelusta, jota on käyty harjoituksen tiimoilla eri keskustelufoorumeilla sekä astangajoogaharjoittajille suunnatussa lehdessä (*Ananda*).

henkiseksi ymmärrykseksi ulottuvuudesta sekä 1c) kokemukset harjoituksen myötä koetuista muutoksista omassa elämässä. Tulkintakontekstin alateemoina olivat 2a) harjoituksen toteuttamisen fyysisiin edellytyksiin liittyvät tekijät (harjoitusympäristö, muut astanagajoogan harjoittajat) sekä 2b) harjoituksen ominaispiirteitä kartoittavat kysymykset eli haastateltavien hahmotukset harjoituksen taustalla olevan tradition (opetuslinja eli harjoituksen konkreettinen toteutus sekä siihen kytketty taustafilosofia) merkityksestä omassa harjoituskokemuksessa.

Pyrin luomaan haastattelutilanteesta mahdollisimman tasavertaisen, avoimen ja keskustelunomaisen tapahtuman. Analyysiin mukaan kelpuutetut haastattelut tapahtuivat haastateltavan kotona (2), työpaikalla (3), Internetissä Skype-haastatteluna (2) ja kirjaston työtilassa (1).

Teemat on sijoitettu haastattelutilanteeseen haastateltavien ehdoilla pyrkimyksenä antaa mahdollisimman paljon sijaa vapaalle kerronnalle. Tämän metodisen ratkaisun perusteluna oli ajatus siitä, että narratiivinen haastattelu on kontekstisidonnainen, vuorovaikutuksellinen yhteistyöprojekti: tällöin kerronnan tapa, muoto ja sisältö eivät ole irrallisia haastattelutilanteesta ja siihen kytköksissä olevista tavoitteista (ks. esim. Polkinghorne 1988, 164; Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 201). Oman harjoituskokemuksen ja ennakkopohdintojen perusteella ymmärsin kartoitettavien kokemuskategorioiden rajojen liukuvuuden ja moniselitteisyyden sekä teema-alueiden keskinäisen limittäisyyden. Siksi eräs tärkeä tavoite oli saada haastateltavat kertomaan kokemuksistaan ja tulkinnoistaan mahdollisimman avoimesti antaen sillä tavoin tilaa heidän omille käsitteellistyksilleen ja merkityksenannoilleen.

Ennen haastattelutilannetta perehdyin laatimaani teema-alueita keskenään yhdistävään miellekarttaan (mind map) ylläpitääkseni haastattelutilanteessa temaattisista kokonaisuuksista mahdollisimman ”orgaanista” kokonaiskuvaa ja mahdollistaakseni dialogin joustavuuden. Haastattelutilanteessa käytin muistin tukena pahvikortteja, joihin olin kirjoittanut kunkin teema-alueen avainsanat. Ohjasin haastattelun kulkua tarkennuksilla, välikysymyksillä ja keskeytyksillä, pyrkien silti dialogisuuden säilyttämiseen. Muotoilin kysymykset myötäillen kunkin yksilöllistä hahmotustapaa ja kerrontatyyliä pyrkien pitämään huolta siitä, että kaikki teema-alueet tulivat käydyksi läpi

siinä laajuudessa, jossa asianomaisen haastateltavan kokemukseronta teki sen luontevaksi ja mahdollisti siten kerronnan ”flown” säilymisen. Siten teema-alueen tai yksittäisen kysymyksen käsittelyn laajuus oli sidoksissa sekä haastateltavan kokemuksiin että kerrontatyylisiin, ja saattoi vaihdella laajasta hyvin suppeaan. Vastauksien laajuus oli usein suhteessa haastateltavan harjoituskokemuksen pituuteen: mitä enemmän harjoitusvuosia, sitä seikkaperäisempiä ja laajemmin kuvailevia vastauksia. Yhdessä ääripäässä haastateltavat pysyivät kysymysten rajoissa hyvin sääntillisesti ja pyrkivät tyhjentäviin vastauksiin. Toisessa ääripäässä kerronta saattoi olla vahvasti assosioivaa ja rönsyilevää, jolloin haasteeksi muodostui punaisen langan ylläpitäminen ja varmistuminen siitä, että kaikki teemat tulevat käydyksi läpi.

Kerrontatapojen eroavuuden vuoksi haastattelujen kesto vaihteli hieman alle tunnin minimistä reilun kahden tunnin maksimiin. Keskimäärin haastattelut kestivät noin 75 minuuttia. Haastattelut muotoutuivat siis haastateltavan näköisiksi, ja heijastelivat haastateltavan tapaa tulkita kysymyksiä sekä hahmottaa ja kuvata niiden pohjalta omia kokemuksiaan.

Litteroin haastatteluaineiston tekstiksi sanasta sanaan, jolloin analysoitavaa tekstiä muodostui alun perin 173 sivua, hylätyt haastattelut supistivat aineiston sivumäärään 146. Tekstinäytteinä hyödynnetyistä sitaateista poistin puhekieleen kuuluvia välisanoja (sillee, tota, niinku jne.) luettavuutta ja ymmärrettävyyttä lisätäkseni. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi olen vaihtanut sekä haastateltavien että haastatteluissa esiintyneiden nimet.

Kuuntelin haastatteluja läpi useita kertoja ennen varsinaista analyysivaihetta muodostaakseni kustakin haastattelusta selkeän kokonaiskäsityksen, tehden niistä muistiinpanoja sekä sanellen että kirjallisesti. Tällä tavoin hahmotin kunkin haastateltavan kerronnan kokonaishahmon teema-alueiden puitteissa.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa koodasin aineiston haastattelutilannetta ohjaavien teema-alueiden pohjalta MAXQDA – ohjelmalla. Analyysiohjelmalla tekemäni koodaus auttoi hahmottamaan eri teema-alueisiin sisältyviä alateemoja, mutta osoittautui prosessoinnin edetessä liian mekaaniseksi työvälineeksi tavoitteitani ajatellen. Jatkoin aineistoon tutustumista kuuntelemalla haastatteluita uudelleen ja tehden niistä samanaikaisesti miellekarttoja. Niiden avulla oli helpompaa hahmottaa selkeämmin jokaisen haastattelun kokonaisuus, tarinallisuus sekä kustakin

aineistosta esiin nousevat keskeiset teemat sekä niiden yhteen kutoutuminen. Koska sovelsin miellekartta-menetelmää narratiivisen lähestymistavan puitteissa, en pyrkinyt niinkään eksaktiin käsitteiden välisten yhteyksien selvitykseen kuin teemoihin liittyvien hahmotustapojen ja asiayhteyksien näkyväksi tekemiseen. (vrt. Åhlberg 2010, 63–65.) Miellekarttojen avulla oli mahdollista tehdä selkeämpiä vertailuja kunkin haastateltavan kertomien tarinakulkujen kesken sekä havainnoida niissä esiintyvää variaatiota ja yhdenmukaisuutta.

Loppuvaiheessa työskentelin vain litteroidun aineiston kanssa, jolloin tekstistä oli aikaisempien työvaiheiden pohjalta helpompaa erottaa lineaarisesti etenevässä ”uuden narratiivin” rakentamisvaiheessa nousevat teemat ja tarinaa luovat juonenpätkät.

Vaikka teoriaohjaavasti laaditut teema-alueet olivatkin ohjaamassa tutkimuskohteen hahmottamista ja haastattelun rakentumista, pyrin etenemään analyysissä aineiston ehdoilla. Vaikka aiheesta ennalta oletettu tai ”tiedetty” on suunnannut analyttistä katsetta, aineiston lähiluku yhä uudelleen sekä kirjoitettuna tekstinä että kuunnellen on nostanut haastatteluista esiin uudenlaisia painotuksia, tematisointeja sekä asioiden välisiä yhteyksiä. (Eskola 2001, 162–163; Tuomi – Sarajärvi 2009, 117–118.)

### **3 POST-SEKULAARI HENKISYYS JA ASTANGAJOOGA**

#### **3.1 Kun taivas tyhjjeni enkeleistä**

Uskontososiologian piirissä on käyty 1960-luvulta alkaen keskustelua uskonnon kohtalosta modernissa yhteiskunnassa. Sekularisaatioteorian ns. klassisen paradigman kehittäjät ovat muotoilleet teoriaa vaihtelevin tavoin, mutta käsitys yhteiskunnalliseen eriytymiseen kytkeytyvästä institutionaalisen uskonnon heikkenemisestä ja privatisoitumisesta on kaikille yhteinen. (Kääriäinen 2003, 90–96.) Uskonnon kuolemaa on ennustettu tosin jo tätäkin ennen: Comte, Spencer, Durkheim, Weber ja Marx ennustivat kaikki uskonnon merkityksen vähittäistä hiipumista teollistuvassa yhteiskunnassa Durkheimin ja Weberin ollessa sekularisaatioteesin muotoilun pioneereja (Norris – Inglehart 2004, 4; Kääriäinen 2003, 90).

Max Weberin näkemys modernin ihmisen perustavanlaatuisesta maailmankuvallisesta pettymyksestä – ’lumouksen haihtumisesta’ (*disenchantment of the world*)<sup>22</sup> – kiteytyy ajatukseen kapitalismin, teollistumisen, byrokratian ja tieteellis-teknisen rationalismin yhteisrintamasta. Kun ”taivas on tyhjentynyt enkeleistä” ja maailmasta ovat kadonneet ”mystiset ja arvaamattomat voimat”, raataa moderni, rationaalisen maailmankuvan ”rautahäkkiin” (*iron cage*) kahlittu ihminen työnsä ääressä vailla lohtua ja toivoa palkkiosta tuonpuoleisessa. (Berger 1967, 112–113; McGuire 2002, 285; Partridge 2004, 8-9; Walliss 2006, 32.)

Klassinen sekularisaatioteesi on ollut monitahoista uskontososiologista keskustelua ja kiistelyä jäsentävä ydin.<sup>23</sup> Teesin perusajatuksena on yhteiskunnan modernisaatioon kytkeytyvä uskonnon sosiaalisen merkityksen väheneminen, joka näkyy kolmella tasolla: ihmisten kanssakäynti uskonnollisten instituutioiden kanssa vähenee, kirkollisten instituutioiden valta heikkenee ja uskonnolliset uskomukset menettävät suosiotaan ja merkitystään arkielämässä (Bruce 1996, 26; Taira 2003, 219). Sekularisaation yhteiskunnallisia trendejä ovat uskonnollisten uskomusten ja uskonnon privatisoitumisen lisääntyminen, institutionaalinen eriytyminen, moniarvoistuminen ja rationalisoituminen. (Berger 1967, 107; McGuire 2002, 285–289). Woodhead ja Heelas (2000, 307–308) ovat typologisoineet sekularisaatioteoriat neljään kategoriaan: 1) häviämisteesin mukaan uskonnollinen tapa mieltää asioita häviää läntisessä maailmassa kokonaan, 2) eriytymisteorian mukaan uskonto ei häviä kokonaan, mutta uskonnon privatisoituminen vähentää sen sosiaalista merkitystä, 3) heikentymisteesin mukaan uskonnon merkitys yhteiskunnassa ei häviä, mutta se heikentyy merkittävästi ja 4) rinnakkaiselon teesissä sekularisaatioprosessin rinnalla tapahtuu jopa uskonnollisuuden uutta viriämistä konteksteista riippuen.

---

<sup>22</sup> *disenchantment*: ’pettymys’, ’lumouksen haihtuminen’, ’harhakuvitelmissa herääminen’. Termi syntyi Weberin tutkiessa ns. maailmanuskontojen suhdetta talousetiikkaan: ”*Intellectualism suppresses belief in magic, the world’s processes become disenchanted, lose their magical significance, and henceforth simply ‘are’ and ‘happen’ but no longer signify anything*” (Kippenberg 2009, 66). Weber lainasi termin Schilleriltä kuvatakseen moderniteetin pessimistisiä visioita (Walliss 2006, 32). Luvussa 3.2 esiin tuleva ’*re-enchantment*’ on vastakohtainen, post-sekulaarin käsitteeseen yhdistetty ’uudelleen lumoutumista’ kuvaava termi.

<sup>23</sup> Sekularisaation käsitteen historiasta ja monitulkintaisuudesta sekä ideologisista konnotaatioista samoin kuin sekularisaatioteorian kritiikistä ks. esim. Kääriäinen 2003, 88–91. Sekularisaatioteorian muita merkittäviä kehittäjiä olivat mm. Thomas Luckmann, Bryan Wilson, David Martin, Talcot Parsons ja Robert Bellah.

Institutionaalisen uskonnon kohtaloa spekuloidaan keskustelun merkittävä alulle panija oli Peter L. Berger. Kirjassaan *The Sacred Canopy* (1967) Berger esitti näkemyksen uskonnon ja uskonnollisuuden vähittäisestä katoamisesta modernisaatioprosessin tuloksena ja loi skenaarion siitä, mitä tämä merkitsee yksilön näkökulmasta. Kun yhteiskunnan ja kulttuurin eri sektorit siirtyvät pois kirkon instituutioiden ja symbolien hallinnasta sekularisaation edetessä, on seurauksena yhteiskunnan moniarvoistuminen. Tämän seurauksena yksilöiden tiedollinen ja normatiivinen epävarmuus lisääntyy. Uskonnon menettäessä paikkansa ihmisten arjessa perimmäisenä merkityksiä tarjoavana lähteenä, yhteiskunnallinen epävarmuus laajentuu myös yksilöiden metafyyksiseksi epävarmuudeksi. Vieraantuminen traditionaalisista, jäykistä ja merkitykseltään ontoista primaareista instituutioista johtaa siihen, että yksilö ajautuu oman itsensä varaan. 'Itse' tyhjentyy merkityksistä sekä henkisen kasvun mahdollisuuksista, ja tuloksena on kokemus eksistentiaalisesta tyhjyydestä. Sosiaalinen kodittomuus laajentuu koko kosmoksen mittakaavassa metafyyksiseksi kodittomuudeksi. Tätä yksilön kokemaa eksistentiaalista tilaa Berger kuvaa käsitteellä *homeless minds*. (Berger 1974, 184–185; Heelas & Woodhead 2001, 44).

Kun modernit instituutiot eivät enää tarjoa yksilölle turvallisuutta ja merkityksellisyyttä tuovaa kotia, on yksilö pakotettu etsimään jalansijaa omalle olemassaololleen itsestään – omasta subjektiivisuudesta. Tämän seurauksena yksilön oma kokemus tulee kiinnostuksen kohteeksi, jolloin instituutioiden ja roolien ulkopuolella oleva 'paljas itse' muodostuu moderniteetin ytimeksi. (Berger 1974, 93, 213; Heelas & Woodhead 2001, 46). Charles Taylor (1995, 56) on luonnehtinut tätä modernin kulttuurin vaihetta, jolloin yksilöt mieltävät itsensä syvällisiä sisäisiä ulottuvuuksia omaaviksi olioiksi valtavaksi subjektiiviseksi käänneeksi (*massive subjective turn*).

Heelasin ja Woodheadin (2005, 2–5, 9–11) mukaan subjektiivinen käänne liittyy spirituaaliseen vallankumoukseen (*spiritual revolution*). Yksilö ei enää koe yksiselitteisen mielekkääksi sopeutumista ulkoapäin saneltuihin rooleihin ja velvoitteisiin (*life as*) vaan kääntyy kohti itseä (*subjective-life*) etsien uniikkeja merkityksiä omista subjektiivisista tunteistaan, muistoistaan, intohimoistaan, unistaan, kehollisista kokemuksistaan ja tietoisuuden

tiloistaan. Keskeiseksi elämän arvoksi tulee yksilön hyvä elämä, jonka olennainen elementti on autenttisen yhteyden löytäminen omaan 'syvään sisimpään'. Näin sekularisaatioprosessin kanssa etenee rinta rinnan myös sakralisaatioprosessi, jolloin yksilöt etsivät aikaisemmin transsendenssiin yhdistettyä pyhän kokemusta tämänpuoleisesta – omasta subjektiivisesta elämästään ja kokemuksistaan. Sakralisaatioprosessissa modernisaatioon liittyvä eriytyminen ja yksilöllistyminen ei johda välinpitämättömyyteen uskonnosta, vaan uudenlaiseen uskonnon tai henkisyuden nousuun. Uskonnollisuus ei edellytä tällöin insitutionaalista sitoutumista. Sen sijaan ”se näkyy erityisesti ihmisten sitoutumisena sellaisiin uskonnollisuuden muotoihin, jossa jumalan, luonnon ja ihmisen välillä ei ole sellaista juopaa kuin perinteisissä uskonnollisuuden muodoissa”. (Taira 2008, 271.)

### **3.2 Post-sekulaari henkisyys kokemuksen maisemana**

1900-luku oli sekularisaationarratiivin aikaa. Sekularisaatioteoria oli vallitseva sosiaalitieteellinen paradigma, jota on alettu arvioida enenävässä määrin uudelleen parin viimeisen vuosikymmenen aikana (Gorski et al. 2012, 6). Teorian merkittävä kehittäjä Peter L. Berger pyörsi 2000-luvun taitteessa kantansa todeten, että ”maailma on yhtä raivoisan uskonnollinen kuin se on ollut ennenkin” (Berger 1999, 2). Joidenkin tutkijoiden mielestä kyseessä oli uskonnon vähittäinen elpyminen, mutta Berger näki ilmiössä sekä jatkuvuutta että äkillistä, voimakasta nousua (*counter-secularization*). Yhteisöllisellä tasolla tapahtuva sekularisaatio ei Bergerin mielestä ole välttämättä yhteydessä yksilötasolla tapahtuvaan sekularisaatioon.

Uskonnon tutkimuksen näkökulmasta klassisen sekularisaatioteesin murtuminen merkitsee sitä, että uskontoa ei voi pitää pelkästään uskona tuonpuoleiseen ja kuulumisena johonkin uskonnolliseen yhteisöön. Näin ollen sekularisaation mittarina ei voida pitää traditionaalisten uskontojen kannattajamääriä, uskomusten ortodoksisuutta tai osallistumisaktiivisuutta. Siksi ajankohtaisessa uskonnon ja uskonnollisuuden tutkimuksessa tulee yhtä tärkeämmäksi se, että kiinnitetään huomioita yksilöiden kokemuksiin ja erilaisiin kokemistapoihin. (Ammerman 2007, 4; Taira, 2006.) Kun yksilöt ottavat yhä enemmän etäisyyttä kulttuurisesti määrittäneeseen uskonnolliseen traditioon, on instituutioiden ulkopuolella oleva arkipäivän uskonnollisuus



tullut enenevässä määrin uskontososiologian kiinnostuksen kohteeksi. Tähän tilanteeseen liittyy myös tutkimuskirjallisuudesta tuttu toteama *spiritual, not religious*, jolla ihmiset usein kuvaavat asennoitumistaan perinteiseen uskontoon ja uskonnollisuuteen. (Berger 2007, v–vi.) Arkipäivän uskonnollisuutta tutkittaessa kiinnostus kohdistuu siihen, millaisilla tavoilla uskonto kutoutuu ihmisten arkeen; kuinka uskonto toimii ihmisten elämässä ja miten ihmiset itse määrittelevät kokemustensa henkisyyttä tai uskonnollisuutta (Ammerman 2007, 5).

Sosiaalitieteilijöiden keskinäisten suurten näkemuserojen ja Bergerin täyskäännöksen tiimoilta koskien uskonnon ja sekulaarin suhdetta voidaan ajatella, että sekularisaatioteoria on vain yksi narratiivi, jolla pyritään tekemään monimutkaista maailmaa paremmin ymmärrettäväksi (Gorski et al. 2012, 2). Uskonnon kategoria on ollut modernisaatiokeskustelussa sekulaarin alueen määrittämisen ja edistämisen dynaamisena vastakohtaparina. Sosiokulttuuriset muutokset ovat kuitenkin vaikuttaneet siihen, että uskonnon kategoria – sen muoto ja sisältö – eivät enää vastaa sitä mitä uskonnolla ymmärrettiin ennen sekulaarin käsitteellistä muotoutumista (Taira 2008, 270). Nyt, kun sekularisaationarratiivi on heikentynyt, on esiin tullut uusia maailmaa selittäviä narratiiveja. Näin tullaan post-sekulaarin käsitteeseen.

Vuonna 2001, pari viikkoa New Yorkin terrori-iskun jälkeen, Jürgen Habermas lanseerasi julkisen puheensa yhteydessä käsitteen post-sekulaari. Aikaisemmin termiä oli käytetty jossain määrin lähinnä teologisen tutkimuksen piirissä. Puheessaan *Faith and Knowledge* Habermas pohti sekulaarin yhteiskunnan ja uskonnon välisiä jännitteitä toivoen, että puhumattomuuden ja epäyhteisymmärryksen halkeama lännen ja islamilaisen maailman välillä sekä myös eurooppalaisissa yhteiskunnassa ylittyisi. Yhteisen ymmärryksen ja kielen löytäminen edellyttäisi sellaisen sekularisaatiokäsityksen hylkäämistä, missä tieteellis-teknologinen kulttuuri yhtäällä sekä uskonto ja kirkko toisaalla nähdään keskenään nollasummapelinä pelaavina tahoina. Pian Habermasin puheen jälkeen post-sekulaarin yhteiskunnan käsite levisi saksankieliseen sosiologiaan ja vähän myöhemmin englanninkielisiin julkaisuihin. Yhtenä tämän keskustelun juonteena kulkee edelleen myös kysymys sekularisaatioteorian pätevyydestä. (Boy 2011.)

Post-sekulaarin käsite voidaan ymmärtää vaihtelevin tavoin.<sup>24</sup> Gorski et al. (2012) problematisoi post-sekulaarin käsitettä hyvin monitahoisesti uskontososiologisen tutkimuksen perspektiivistä. Näihin hahmotuksiin liittyen post-sekulaarin käsite asettaa kaksi keskeistä kysymystä, jotka tunnistan myös omien teoreettisten pohdintojen sekä metodisten valintojeni taustalla vaikuttaviksi kysymyksiksi: 1) mikä on uskonnon/uskonollisuuden tila/paikka nykymaailmassa ja 2) kuinka uskontoa tulisi tutkia.

Uskonnon tutkimusta ohjaava yleinen havainto on se, että on tapahtunut laaja-alainen julkisen kiinnostuksen elpyminen uskonnoksi ja uskonnolliseksi ymmärrettyyn. Tämän johdosta kulttuurin uskonnollinen maisema muotoutuu oleellisesti uudella tavalla. Siksi uskonnon ja uskonnollisen tutkiminen ei voi paikallistua enää pelkästään perinteisiin uskonnollisiin ryhmiin, organisaatioihin tai liikkeisiin. Post-sekulaarin kulttuurin uskonnollisuus ilmenee muun muassa monimuotoisina henkisyiden harjoittamisen muotoina. Christoffer Partridge (2004, 2005) luonnehtii läntisen maailman uskonnollisuuden muutosta käsitteellä uudelleen lumoutuminen (*re-enchantment*). Käsite viittaa sellaisiin uskonnon tyhjentyneitä paikkaita täyttämään syntyneisiin vaihtoehtoisiiin henkisyiden muotoihin, joiden puitteissa ihmiset uskovat, tuottavat ja artikuloivat merkityksiä elämäänsä traditionaalisten, institutionaalisten uskontojen suosion hiipuessa (Partridge 2005, 1).

Courtney Bender (2012) käyttää ilmaisua post-sekulaari käänne (*post-secular turn*) viittamaan siihen, miten uskonto ja sekulaari eivät ole enää vaihtoehtoisia käsitteitä silloin kun tehdään teoriaa uskonnosta tai esitetään väitteitä uskonnollisen roolista sosiaalisessa todellisuudessa. Uskonnon kategoria ei asetu enää selkeärajaisena tutkijan objektivoivan katseen alle. Post-sekulaari positio antaa tutkijalle mahdollisuuden laajentaa katsetta sekularisaationarratiivin aikana vallinneesta, dikotomioihin kahlitusta ajattelusta, jolloin modernisaatioprosessin ajateltiin johtavan vääjäämättä

---

<sup>24</sup> Ks. esim. Moberg et al. (2012, 3–8). Casanova (2012, 27–46) erittelee sekä etuliitteen post- että perussanan 'sekulaari' monia merkityksiä. Kirjassa *A Secular Age* Charles Taylor (2007) viittaa käsitteellä 'post-sekulaari' sekularisaationarratiivin valta-aseman jälkeiseen aikaan.

ihmisen rationaalisen ulottuvuuden korostumiseen ja uskonnollisen ulottuvuuden kutistumiseen.<sup>25</sup>

Post-sekulaarin käsite tarjoaa uskontoa tutkivalle dualismien välimaastoon jäävän risteysalueen, missä sekulaari ja uskonnollinen, usko ja epäusko, pettyminen (*disenchantment*) ja uudelleen lumoutuminen (*re-enchantment*) sekoittuvat erottamattomasti keskenään. Post-sekulaari positio mahdollistaa huomion kiinnittämisen ”erityisiin käytännöllisiin, retorisiin ja kuvitteellisiin välitiloihin, joissa ihmiset antavat elämälleen parantavia merkityksiä erilaisten harjoitteiden ja käytänteiden avulla” (Utriainen 2010, 417).<sup>26</sup> Tämä perspektiivi tekee mahdolliseksi myös ihmisen ruumiillisuuden huomioimisen kokemusten lähteenä. Henkisyys ja ruumiillinen materiaalisuus eivät ole binaarisia oppositioita läntisen, vuosisatoja vallinneen ajatteluperinteen mukaan: ruumis on se paikka, missä lumoutuminen tapahtuu; ruumiin eri osille annetaan uudenlaisia nimiä ja merkityksiä; ruumiillisten harjoitusten ja käytäntöjen avulla pyritään löytämään elämään uudistavia voimia ja uusia ulottuvuuksia. (emt. 421.)

Meredith McGuire (2007, 187–188) mainitsee hengityksen esimerkkinä ’ruumiillistuneesta käytännöstä’ (*embodied practice*) Marcel Maussiin viitetten<sup>27</sup>. Termi kuvaa sellaisia rituaalisia ja ilmaisullisia aktiviteetteja, jotka pitävät sisällään henkisyteen yhdistettyjä merkityksenantoja ja jotka todennetaan ruumiillisina käytäntöinä (kehon aistimukset, asennot, eleet, liikkeet). Utriainen puolestaan nimeää joogan esimerkkinä ruumiillisesta harjoituksesta (*exercising bodies*) johon kytkeytyviä henkisiä merkityksenantoja käytetään sekulaarin, arkipäiväisen elämän resurssina. Tällaisessa merkityksiä tuottavassa käytännöissä ihminen näyttäytyy vahvasti ruumiillisena, oman kohtalonsa subjektina sekä toimijana, jolle on mahdollista aktiivisesti muuttaa (*transform*) ja kehkeyttää omaa

---

<sup>25</sup>Mark C. Taylor (1998, 1) kuvaa modernin itsemäärittelyä dikotomioon tunne/järki, intuitio/ajattelu, taikausko/tiede, yksinkertaisuus/kompleksisuus, jolloin jälkimmäinen termi luonnehtii sitä, mikä on modernille ominaista.

<sup>26</sup>”*Post-secular for me principally means the somewhat more nuanced position and detailed gaze of the researcher than was possible some time ago; a position from which we can now, after a period spent in the power of the secularization narrative, focus our attention on historically and culturally varying forms of enchantment, disenchantment and re-enchantment of embodied lives.*” [...] *The post-secular position calls attention to various practical, rhetorical and imaginary in-between spaces, where different meaning-making practices and processes in relation to enchantment can take place.*”

<sup>27</sup>Essee *Techniques of the Body* kirjassa *Sociology and Psychology. Essays by Marcel Mauss.* ([1934] 1979)

elämänsuuntaansa oman tahtonsa ja toimintansa avulla. Ihmisen toiminta ei määräydy pelkästään 'ajattelevasta mielestä' käsin. Tuntee, aistiva ja sitoutunut ruumis (*sensing and committed body*) orientoi ja tarjoaa kantajalleen uudenlaisia kokemuksia ja väyliä vaihtoehtoihin kohtaloihin ja tulevaisuuksiin. (emt. 419–420, 424–426.)<sup>28</sup>

### 3.3 Astangajooga transformatiivisena harjoituksena

*"Asana is the foundation from which we build up to self-realization. When you do asanas correctly, then only will your mind and body transform, you will see them change, you can make out the difference."* –R. Sharath Jois (2010, 183)

#### 3.3.1 Joogan esimodernit juuret

Joogan alkukehtona on pidetty muinaista Indus-laakson kulttuuria ja varhaista vedalaista uskontoa n. 2500 tienoilla eaa. Nykytutkimuksen piirissä ei ole kuitenkaan yksimielisyyttä siitä, mitkä ovat joogan käsitteen juuret tai mitä sana jooga merkitsee.<sup>29</sup> Jacobsenin yleisluontoisen määritelmän mukaan joogan käsite viittaa mentaalisten ja fyysisten itsehallintamenetelmien lisäksi siihen päämäärään, joka voidaan näiden menetelmien avulla tavoittaa. Puhuttaessa joogan eri muodoista voidaan niille kaikille nimetä sama perimmäinen tavoite – valaistuminen (*samadhi*) ja lopulta vapautuminen (*mokṣa*) (Jacobsen 2005, 4–5, 336).

Joogan käsite esiintyy ensimmäisen kerran *Upanisadeissa*, joista varhaisimmat ovat peräisin n. 600–500 eaa. Esimerkiksi *samkhya-*

---

28 *"These kind of practices engage people as embodied subjects and agents of their own fragile destinies [...] I define [destiny] as the unfolding of one's life course with the help of human will and action, in which case action involves body. Thus, transforming one's embodied way of orienting in life may, to an important extent, change or reorient one's future. When these transformations include a non-empirical or divine authorization, legitimacy and motivation, they construct knowledge-structures and rationalities that can be seen as keyholes or windows to modernity's possible religious near futures."*

29 Joogan käsitteellä ei filosofisissa teksteissä aina viitata Yoga-koulukuntaan. Termi on filosofisten kontekstien ohella yleinen myös sanskritin "maallisissa" teksteissä ja saa niissä hyvin erilaisia merkityksiä. (Jacobsen 2005, 4–5, White 2012, 2–3) Joogalle yleisesti annetut merkitykset juontuvat verbijuuresta *yuj-*, joka on käännetty yhtäältä 'yhteytenä' tai 'yhdistämisenä' sekä toisaalta 'iestämisenä'. Whiten (2009, iix) mukaan jooga 'yhteytenä' viittaa "filosofiseen joogaan" ja erityisesti Patañjalin joogasuutriin klassisen joogan ymmärtämisen perustana. Tällöin käsitteen etymologisesti tarkempi merkitys 'iestämisenä' sivuutetaan. Filosofisessa joogassa (jolle rinnakkaisia ilmauksia ovat siis myös 'Patañjalin jooga', 'raja jooga' sekä 'klassinen jooga') ainoa keino todelliseen tietoon ja perimmäiseen vapauteen on *mielen* vapauttaminen aistien kahleista. (White 2009, iix) Jooga 'iestämisen' merkityksessä liittyy joogan askeettiseen hathaperinteeseen, jolloin käsite viittaa ruumiin, aistien ja sitä kautta mielen hallintaan (Ketola 2008, 158).

filosofisessa *Maitri Upanisadissa* jooga määritellään kuusiosaiseksi tieksi, jolla on pelastusopillinen funktio: päämääränä on yksilösielun (*ātman*) yhtyminen perimmäiseen todellisuuteen (*Brahman*). Näistä kuudesta osasta viisi on samoja kuin myöhemmin kahdeksanhaaraisena polkuna (*aṣṭāṅgayoga*) tunnetuksi tullessa Patañjalin joogasuutrassa, tosin mikään osista ei pidä sisällään asana-aspektia. (Jacobsen 2005, 7–8; White 2009, 55; Singleton 2010, 26.)

David Gordon Whiten (2012, 3–12) mukaan Intian lukuisien joogatradiitioiden yhteinen nimittäjä on se, että ne ovat pelastuksen teitä ja tarjoavat vaihtelevia menetelmiä kärsimyksestä vapautumiseen. White nimeää neljä joogan käsitteeseen sisältyvää perusideaa, jotka ovat säilyneet eri jootatradiitioissa kautta historian: jooga 1) havainnon ja kognition analyysinä 2) tietoisuuden lisääntymisenä ja laajenemisena 3) yhteytenä transsendenttiin tietoon (*a path to omniscience*; todellisuuden näkeminen sellaisena kuin se on) 4) tekniikkana yliluonnollisten kykyjen hankkimiseen (*siddhit*). *Bhagavadgitassa* mainitaan kolme joogan polkua, joita seuraamalla voi oppia tuntemaan jumalan: *karmayoga*, *bhaktiyoga* ja *jñānayoga*.<sup>30</sup> (Singleton 2010, 26.) Modernin joogan tutkija Elizabeth de Michelis (2005, 18) ehdottaa, että käsitteen jooga voisi kääntää merkitsemään kurinalaisuutta (*discipline*). Tällöin edellä mainitut kolme joogapolkua olisivat eräänlaisia käsitteellisiä suodattimia, joiden läpi kurinalaisuutta tulkitaan ja sovelletaan.

Patañjalin joogasuutria<sup>31</sup> (n. 200–250 jaa.) pidetään modernin tutkimuksen piirissä joogan filosofisen tradition eli klassisen joogan synteessä. Suutrat koostuvat 195 aforismista, joissa selitetään käytännönläheisesti keinoja joogan päämäärän eli vapautumisen saavuttamiseksi. Patañjali kuvaa suutritissa joogaa itsen kontrolloinnin menetelmänä, jonka päämääränä on täydellinen

---

<sup>30</sup> *Karmayoga* on toiminnan ja rituaalin tie, jolloin joogi luopuu epäitsekästä tekojensa hedelmistä antautuen Krishnan ohjattavaksi. *Bhaktiyoga* on palvojan rakkauden tie, jossa Krishnan palvonta vapauttaa maallisesta kärsimyksestä. Kolmas polku tiedon tie (*jñānayoga*) mahdollistaa vapautumisen (*mokṣa*) itsen ja universumin todellisen luonnon oivaltamisen seurauksena. Vivekanandan lisäys hänen omassa tulkinnassaan Patañjalin joogasuutrista on neljäs tie *raja yoga* (Newcombe 2009, 989).

<sup>31</sup> Patañjalin joogan uskonnollinen viitekehys on hämärän peitossa samoin kuin kirjoittajan tarkka henkilöllisyys, mutta tekstistä on päätelty kirjoittajan olevan bramiini, joka on tuntenut edeltävän tradition riittävän hyvin kirjoittaakseen siitä synteessin. Tekstin käsitteistö on peräisin dualistisesta *samkhya*-filosofiasta, jolle tunnusomaista ovat metafysiset luonnehdinnat olemassaolon ja luomisen peruselementeistä. Joogasuutrat kuvaavat prosessia, missä luodun olemassaolon moninaisuus palaa kohti ykseyttä ja missä ”ruumiillistunut henki saavuttaa jälleen vapauden” (Ketola 2008, 161–162).

tietoisuuden liikkeiden lakkaaminen (*yoga-citta-vṛtti-nirodha*). Tämän on tulkittu merkitsevän tietoisuuden (*purusha*) vapautumista materian (*prakriti*) kahleista tai harjoittajan itsen (*ātman*) yhtymistä universumin perimmäiseen periaatteeseen (*Brahman*) (Newcombe 2009, 987.)<sup>32</sup> Astangajoogan kannalta katsoen joogasuutrien keskeinen sisältö muodostuu Patañjalin nimeämästä joogan kahdeksasta osasta (*aṣṭāṅga*), joiden mukaan astangajooga on saanut nimensä. Nämä kahdeksan osaa ovat 1) *yama* (pidättäytymislupaukset), 2) *niyama* (käyttäytymissäännöt), 3) *āsana* (asennot), 4) *prānāyāma* (hengityksen kontrollointi), 5) *pratyāhāra* (aistien hallinta), 6) *dhāranā* (keskittyminen), 7) *dhyāna* (mietiskely, meditaatio), 8) *samādhi* (valaistuminen) (Ketola 2008, 163; Singleton 2010, 26).<sup>33</sup> Patañjalin joogasuutrin ja *Bhagavadgitaan* viitataan yleensä klassisen joogan päälähteinä, vaikka kumassakaan ei kuvata juuri lainkaan ruumiillisia asanaharjoituksia tai hengityksen kontrollointia. Sen sijaan niissä keskitytään meditaation (*dhyāna*) tai Krishna-jumalan avulla saavutettavaan inhimilliseen pelastumiseen (White 2012, 3).

Astangajoogan filosofinen ulottuvuus rakentuu edellä kuvatun Patañjalin joogan perustalle. Käytännön asanaharjoituksen lähtökohta on puolestaan hatha-joogaperinteessä, joka on myöhempää perua kuin klassinen Patañjalin jooga. Hatha-jooga kehittyi noin 900–1100-luvuilla Nātha-asteettien parissa. Asteetit hylkäsivät tiukat hindulaisuuden periaatteet kuten kastilaitoksen, ja monet heidän alkuperäisistä opettajistaan olivatkin buddhalaisia. Heidän harjoituksessaan sekoittui synkretistisesti elementtejä *tantrisesta*<sup>34</sup> joogasta, Mahayana-buddhalaisuudesta, *shaivismista*, *vaishnavismista*<sup>35</sup>, islamista sekä ei-hindulaisesta asketismista. Hathajooga-tradition perustana on vanhaan intialaiseen lääketieteeseen (*āyurveda*) sisältyvä ajatus hengityksestä (*prāna*) elintoimintojen, ajatusten ja aistimusten perustana. Harjoituksessa pyrittiin

---

<sup>32</sup> Whiten (2012, 76–78) mukaan Patañjalin joogasuutrien ja Samkhya-filosofian erilaiset ontologiset näkemykset *purushan* ja *prakritin* luonteesta vaikuttavat ratkaisevasti siihen, miten joogan harjoittaminen käytännössä mielletään.

<sup>33</sup> Nämä osat ovat modernin joogan piirissä ymmärretty toisinaan lineaarisesti etenevänä sarjana, toisinaan taas pelkästään harjoituksen yleisenä ohjeistuksena (Newcombe 2009, 987).

<sup>34</sup> Tantra on yhteydessä Šivan ja Višnun palvontaan liittyviin oppeihin. Tantrisen joogan juurista (n. 600 eaa.) ks. esim. Parpola 2005, 310–312.

<sup>35</sup> Klassisen hindulaisuuden kaksi teististä suuntausta, joiden palvonta kohdistuu Shivaan ja Vishnuun. Kolmas suuntaus on jumalataria palvovat Shaktat.

*kundalinī*-energian<sup>36</sup> herättämiseen pitkälle viedyillä päivittäisillä *āsana*-, *prānāyāma*-, *mantra*- ja *mudra*<sup>37</sup> -harjoituksilla sekä erilaisilla kehon hienojakoisen energiakanavajärjestelmän (*nādī*) puhdistamiseen tähtäävillä tekniikoilla. Harjoituksen tavoitteena oli ruumiillisen kuolemattomuuden ja yliluonnollisten kykyjen (*siddhi*) saavuttaminen. (Jacobson 2005, 18; Liberman 2008, 101, Singleton 2010, 28–29.)

Hatha-joogana tunnettu asanoihin pohjautuva harjoitus ei ollut koskaan merkittävällä sijalla klassisessa joogassa. Ne harvat asanat, joita harjoitettiin klassisena aikana, oli suunniteltu kehon rauhoittamiseksi meditaatiota varten. Nimenomaan hatha-joogien kehittämät äärimmäiset fyysiset tekniikat ja kurinalaisuus ovat kuitenkin nykyjoogan suosion eräs keskeinen osatekijä.<sup>38</sup> Hatha-joogan keskeisissä tekstilähteissä<sup>39</sup> kuvataan joogaa nimenomaan asana- ja hengitysharjoituksena, jonka elementtejä ovat muun muassa hermojärjestelmän puhdistaminen, hengityksen kontrollointi ja pidätys sekä ruoansulatuksen kiihdyttäminen. (Jacobsen 2005, 18; Liberman 2008, 102.)

### 3.3.2 Joogan modernisaatio ja astangajoogan juuret

Modernin joogan kehitykselle ratkaiseva lähtökohta oli Intian mantereella Britannian siirtomaavallan aikana 1900-luvun taitteessa tapahtunut itäisten ja läntisten vaikutteiden sekoittuminen. Tämän kulttuurien välisen dialogisen prosessin ja siitä seuranneen sekoittumisen keskeisiä elementtejä olivat intialainen nationalismi, länsimainen okkultismi, uusvedantalainen filosofia ja länsimainen liikuntakulttuuri. (De Michelis 2008, 19–20.) Modernia joogaa kokonaisuudessaan luonnehtii Etelä-Intiassa esiintyneisiin joogan esimoderneihin muotoihin verrattaessa sen synkretistinen teorianmuodostus, modernin uskonnollisuuden sekularisoituminen ja privatisoituminen<sup>40</sup>, joogan

---

<sup>36</sup> Käsitteet *kundalinī* (elämänenergia), *cakra* (hermokeskus) ja *nādi* (hermorata) tulevatkin hathajoogeilta. Puhdistautumisharjoitusten sekä hengitys- ja asanaharjoitusten tarkoituksena on *nādī*en puhdistaminen. Kaksi päänādia, *īdā* ja *pingalā*, sijaitsevat selkärangan (*sūṣumnā*) molemmin puolin ja ne identifioidaan mikrokosmiin kuuhan (*ha*) ja aurinkoon (*tha*). Näistä sanoista juontuu siis nimitys *hatha*. (Singleton 2010, 29.)

<sup>37</sup> Symbolinen käsien tai kehon asento.

<sup>38</sup> Ks. myös White (2009, 46), jonka mukaan lähes kaikki globaalisti levinneet joogan piirteet ovat peräisin hatha-jooga -traditiosta.

<sup>39</sup> *Hāthayogapradīpikā*, *Siva Samhita* ja *Gheranda Samhita*. Patabhi Joisin toinen keskeinen sitaattien lähde kirjassa *Yoga Mala* (2002) on Patañjalin sutrien ohella *Hāthayogapradīpikā* (n. 1450 jaa.). Kirjassa nimetään muun muassa 15 asanaa sekä kuvataan niiden hyödyllisiä terveydellisiä vaikutuksia (Singleton 2010, 29).

<sup>40</sup> Joogan harjoittajilla on ”vapaat kädet” muotoilla uskomuksensa harjoituksensa ja siihen liittyvän opin suhteen.

medikalisaatio (joogan “holistinen terapeuttisuus”) sekä kaupallistuminen<sup>41</sup> (emt. 22–26).

Modernin asentojoogan kytkös esimoderniin, hindulaisen tradition piirissä syntyneeseen uskonnollis-filosofiseen traditioon ei ole mutkaton. Esimerkiksi Singleton (2010) ja White (2009) ovat esittäneet, että asanaharjoitus ei ole ollut koskaan minkään intialaisen joogatradition – mukaan lukien keskiaikainen, keho-orientoitunut hathajoogatraditio – ensisijainen elementti. Patañjalin suutrien auktoriteettiasema joogan filosofisena perustana on tulosta eurooppalaisen orientalistisen tutkimuksen sekä Swami Vivekanandan varhaisesta panoksesta klassisen joogan edistämiseksi lännessä. (Singleton 2008, 77–78.)

Swami Vivekanandalla (1863–1902) oli ratkaiseva rooli modernin joogan muotoilussa sellaiseen formaattiin, että se olisi helpommin ymmärrettävissä ja omaksuttavissa läntisen yleisön keskuudessa. Vivekananda popularisoi klassisen joogan ”spirituaaliseksi vientituotteeksi materialisoituneita länsimaita varten”. (De Michelis 2005, 3.) Joseph Alterin (2004) mukaan orientalistien joogadiskurssi on ollut ”ruumiitonta”: joogaa on käsitteellistetty lännessä etupäässä filosofian, metafysiikan ja mystiikan avulla – tästä syystä lännessä ei ole voitu ymmärtää ruumiin merkitystä sellaisena kuin se oli alkuperäisessä joogisessa materialismissa (Brown & Leledaki 2010, 130). Orientalistien tapaan myös Vivekananda halveksui hathajoogaa, minkä vuoksi asanoiden harjoittaminen ei ollut hänen lanseeraamansa joogan keskiössä (Singleton 2010, 7).<sup>42</sup> Niinpä Vivekanandan kirjassa *Raja Yoga* Patañjalin suutrat saivat uuden painotuksen siten, että tulkinnan ydin käsittelee Patañjalin *astāngayogaa* eli joogan kahdeksaa osaa. Tämä kokonaisuus määrittäytyy Vivekanandan tulkinnassa ”kuninkaalliseksi joogaksi” eli *raja yogaksi* (De Michelis 2005, 151).<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Astangajoogan leviämistä on edesauttanut erityisesti Joisin harjoitukselle luoma tavaramerkki – Krishnamacharyan *astanga vinyasa* –metodi. Metodin autenttisuuden takeena on rishi Vamanaan jatkuva perimyslinja sekä *astanga* –termin linkittyminen Patañjalin suutriin. (Burger 2006, 86.)

<sup>42</sup> Kuitenkin jo ennen tätä hatha-joogan harjoittajia pidettiin kasti-hindujen parissa rituaalisina saastuttajina. Tämä asanaharjoituksen halveksunta selittää Singletonin mukaan sen poissaolon intialaisen joogarenessanssin aikana 1900-luvun alussa. (Singleton 2010, 7.)

<sup>43</sup> Whiten mukaan (2009, 45–46) *raja yogan* käsitettä ei esiinny lainkaan Patañjalin suutritissa tai sen kommentaareissa. Käsitettä ei esiinny missään kirjallisuudessa ennen *Gorakhnāthin* (hatha-joogan perustajahahmo) luomaa hatha-joogan käsitettä. White



Astangajoogaharjoituksessa yhdistyy siis Vivekanandan myötä lännessä tutuksi tullut joogan filosofinen traditio sekä keskiajalta peräisin oleva hathajoogatradiotio. Astangajoogaharjoituksen kehitysvaiheista kerrotaan tarinaa, jonka mukaan bramiiniksi vihitty Pattabhi Jois on oppinut *vinyāsa*-metodin myös bramiini-taustaiselta gurultaan Sri Tirumalai Krishnamacharyalta (1888–1989). Krishnamacharyan puolestaan kerrotaan saaneen oppinsa Himalajan vuorilla omalta mestariltaan Rammohan Brahmacharylta. Seitsemän vuotta Krishnamacharyaa opetettuaan Brahmachary pyysi tätä etsimään käsiinsä 5000 vuotta vanhan, Rishi Vamanan kirjoittaman *Yoga Koruntan*<sup>44</sup>, jonka Krishnamacharya sittemmin löysi Kalkutan kirjastosta. Joisin mukaan teksti kuvaa täydellisesti kaikki *asanat* ja *vinyasat*. Tarinan mukaan Krishnamacharya kirjoitti tekstin puhtaaksi ja siirsi opin Joisille ”sanasta sanaan”. (Maehle 2006, 1; Singleton 2010, 184–185.)<sup>45</sup>

Krishnamacharya opetti joogaa Mysoren maharajan palatsin joogakoulussa vuosina 1933–1952, ja Pattabhi Jois oli opettajansa vaikutuspiirissä koko tämän ajan. Jois oli yksi noin sadasta maharajan joogasalilla asanaa opiskelleista nuorukaisista. Muiden joukossa olivat muiden muassa Vinijoogan luoja ja Krishnamacharyan poika T.K.V. Desikachar sekä Iyengarjoogan perustaja B. K. S. Iyengar, jotka loivat saman opettajan opetuksen pohjalta hyvin erilaiset, läntisessä maailmassa myös suosiota saaneet joogametodit.<sup>46</sup>

Krishnamacharya systematisoi opetuksensa kirjaansa *Yogāsaṅgalu* (1941), joka pitää sisällään Joisin systeemiin verrattavissa olevat taulukot *āsanasta* ja *vinyāsasta*. Joisin aikalaisten mukaan Krishnamacharyan opetus ei kuitenkaan pysynyt muuttumattomana, vaan hän kehitti sitä jatkuvasti. Erään käsityksen mukaan *aṣṭāṅga vinyāsan* asanasarjat ovatkin Pattabhi Joisin innovaatio,

---

selittääkin *raja yoga* -käsitteen syntyneen tarpeesta erottaa Patañjalin suuttrissa, *Bhagavad Gitassa* ja muissa traditioissa esiintyneet erilaiset joogakäsitykset ”uudesta” voimallisesta hatha-joogaharjoituksesta (*yoga of violent exertion*). White pitääkin Vivekanandaa joogan suhteen ”diletantina”, joka on luonut pitkän varjon sekä joogan populaarin että akateemisen ymmärryksen ylle.

<sup>44</sup> Astanga-kerronnan mukaan *Yoga Korunta* oli palmulehdistä leikatuille kapeille lehdille tehty kirjanen, joka käsitti Krishnamacharyan 1920–1950 luvuilla sekä Pattabhi Joisin vuodesta 1937 opettamat astangajoogan kuusi asentosarjaa.

<sup>45</sup> Tämä tieto on Joisin oma kertomus oppilaalleen Eddie Sternille v. 1999. Toisessa yhteydessä Jois on kertonut itse nähneensä kyseisen tekstin Kalkutan kirjastossa yhdessä mestarinsa kanssa. Hän myös kertoo muurahaisten tuhonnen tekstin, joten lähteen olemassaoloa ei voida todistaa. Myöskään Krishnamacharyan kirjallisessa tuotannossa tai niiden lähdeviitteissä tekstiä ei ole mainittu.

<sup>46</sup> Vinijooga ja Iyengarjooga.

eivätkä näin ollen ole Krishnamacharyan oman lopullisen opetuksen mukaisia. Maharaja nimittäin valtuutti Joisin opettamaan *āsana*harjoituksia sanskrit-kouluun kun Krishnamacharyan oma joogasali avattiin 1933, joten Jois ei ehtinyt olla Krishnamacharyan vakituksena oppilaana kovin pitkään. Siten on mahdollista, että astangajooga pohjaa kyllä Joisin saamaan opetukseen, mutta ei ole Krishnamacharyan koko pedagogiikan edustava otos. Singleton esittääkin kysymyksen, onko 1970-luvulla instituutioitu *Ashtanga Vinyāsa Yoga* itse asiassa Krishnamacharyan 1930-luvulla Intian nuorisolle kehittämä harjoitus, mutta Joisin jälkeensä puhdasoppisena ja ”muinaisena” välittämä asanaharjoitus. (Singleton 2010, 179, 188–190.)

Vaikka *Yoga Koruntan* olemassaolosta ei voida olla varmoja, yleinen astangajooganarratiivi kertoo tekstin olevan eräs astangametodin autenttisuuden tae. Esimerkiksi Gregory Maehle (2006,1) yhdistää kirjassaan *Ashtanga Yoga: Practise and Philosophy* harjoituksen ja Patañjalin suutrat saumattomaksi kokonaisuudeksi todeten, että alun perin Patañjalin *aṣṭāṅgayoga* ja Rishi Vamanan *vinyasa*-systeemi olivat yksi ja sama asia.<sup>47</sup> Tämä osoittaa hänen mukaansa, että ”muinaisina aikoina” Patañjalin jooga sekä Rishi Vamanan jooga – siis astangan filosofia ja käytäntö – ovat olleet yhtä ja siten nykyinen astangajooga edustaisi autenttista Patañjalin joogaa.

Mark Singleton ottaa epäilevän kannan astangaharjoituksen väitettyyn muinaisuuteen. Hänen mukaansa on huomioitava se tosiasia, että Krishnamacharya ei työskennellyt historiallisessa tyhjiössä joogaa maharajan salilla opettaessaan. Singletonin mielestä Krishnamacharyan harjoitussysteemi on intialaisperäisten harjoitusten (jooga-asanat) synteesi kontekstissa, missä kolonialisoidun Intian liikuntakasvatusohjelmaa hallitsivat länsimaiset vaikutteet.<sup>48</sup> Krishnamacharyan joogasyteemissä ei siten välttämättä olekaan kyse historiallisesti jäljitettävästä asanaharjoituksen perimyslinjasta, vaan länsimaisten voimistelu- ja intialaisten asanaharjoitusten oksastamisesta joogasuutriin ja sillä tavoin uuden tradition luomisesta. Tätä taustaa vasten Krishnamacharyan opetusta voi pitää

---

<sup>47</sup> Maehlen kirjan ensimmäinen osa kuvaa asanaharjoitusta ja toinen – filosofiaosio – on Maehlen oma käännös suutrien kahdeksanosaisesta tiestä.

<sup>48</sup> Mm. suosiossa ollut tanskalainen *Bukh's primary gymnastics* (1925) sisältää Ashtanga Vinyasa systeemin kaltaisen kuuden progressiivisen sarjan rytmisen ja dynaamisen kokonaisuuden siten, että asentojen yhdistäminen toisiinsa muistuttaa hyvin paljon astangajoogan *vinyasa*-systeemiä. Systeemin asennoista ainakin 28 on samoja kuin Patthabi Joisin astangassa. (Singleton 2010, 200.)

sekoituksena kulttuurista sopeutumista, radikaalia innovaatiota sekä uskollisuutta omalle traditiolle. Sekä Krishnamacharyan että Pattabhi Joisin selityksen *aṣṭāṅga vinyāsan* muinaisesta alkuperästä voi kuitenkin ymmärtää intialaisessa perinteessä oikeutetuksi tavaksi viitata pyhään kirjaan (*shastraan*) ja guruun.<sup>49</sup> Siten voidaan kuvitella, että Krishnamacharya ja Jois – muiden Intian viisaiden tapaan – sopeuttivat opetuksensa ajankohtaiseen kulttuuriseen ilmastoon, samalla kuitenkin pitäytyen sidoksissa traditioon. (Singleton 2010, 186, 206–207.)

Indologi Georg Feuerstein on sitä mieltä, että moderni fyysisesti orientoitunut jooga on traditionaalisen ja 'autenttisen' joogan perversio: saapuessaan länteen jooga menetti spirituaalisen orientaationsa kun siitä muotoiltiin fitness-urheilua. Singleton (emt. 208–209) argumentoi kuitenkin tätä vastaan todeten, että Vivekanadan joogasysteemiä ei voida pitää ”traditionaalisena joogana”. Vivekanadan lanseeraaman joogan ja fyysisen kulttuurin yhteensulautuminen ei alkanut Pohjois-Amerikan rannoilla vaan jo Intiassa. Vivekanandan tarkoittamassa traditionaalisisessa joogassa onkin siten kyse transnationaalisen modernin joogan ensimmäisestä versiosta. Lisäksi ajatus siitä, että 'fitness' olisi vastakohta henkisyydelle (*spirituality*) kieltää fyysisen harjoituksen potentiaalinen henkisenä harjoitteena, niin Intiassa kuin muuallakin. Singletonin mielestä nykyisin harjoitetut joogamuodot ovat tulosta uudenlaisesta fyysisen kulttuurin korostamisesta, joka voidaan ymmärtää mitä erilaisimmissa ilmenemismuodoissa.

### 3.3.3 Astangajoogaharjoitus ”niin kuin se on”

Astangajoogaa voi teoriassa pitää kohtalaisen selkeänä harjoituksena: on olemassa guru Sri K. Pattabhi Joisin perinne, jota omistautuneesti seuraavat opettajat pyrkivät välittämään niin puhtaana kuin mahdollista. Astangajoogaa pidetään aitona klassisen joogan perillisenä, koska kahdeksanhaarainen jooga mainitaan Patañjalin joogasuutrissa. Pattabhi Jois määrittelee kirjassaan *Yoga Mala* joogan Patañjaliin viitaten sekä päämäärän että keinojen kautta: jooga on ”tie, jota kulkemalla mieli vakiinnutetaan minuudessa”. Tuohon päämäärään – oman todelliseen olemuksen oivallukseen – ei voi kuitenkaan

---

<sup>49</sup> Intialaisessa kerrontaperinteessä on tavallista, että säilyttämistä ja innovointia tapahtuu samanaikaisesti. Oma perinteeseen lisätessään viisaat (*panditit*) eivät kuitenkaan ota ansiota itselleen, vaan antavat siitä kunnian muinaiselle viisaalle.

päästä pelkästään älyn ja tiedon kautta, vaan se edellyttää aistielinten ja mielen hallintaa säännöllisen asanaharjoituksen avulla ja ”gurun suosiollisella avustuksella”. Joogassa ”mieli suunnataan kohti minuutta, aistinelimet suunnataan itsessä läsnä olevaan henkeen ja estetään niitä siten suuntautumasta ulkoisiin kohteisiin”. (Jois 2002, 25–26.)

Vaikka käsite *aṣṭāṅga* viittaa siis Patañjalin joogan kahdeksaan haaraan, on aṣṭāṅgajoogaharjoitus ensisijaisesti vain kolmannen haaran harjoitus eli asanaharjoitus<sup>50</sup>. Patañjalin suutrat eivät kerro sen kummemmin *aṣṭāṅga vinyasa yogan* asanoista kuin *vinyasastakaan*, ja ainoastaan lootuasento on mainittu meditaatioon sopivana asentona (Lieberman 2008, 101). Astangajoogan harjoittajien keskuudessa tunnettu lentävä lause *99 % practice, 1 % theory* ilmaisee kiteytetyksi aṣṭāṅgajoogaharjoituksen ytimen. Toinen usein toistettu Joisin imperatiivi *Do your practise, and all is coming* pitää sisällään harjoituksen toisen olennaisen periaatteen eli kehotuksen kurinalaiseen ja säännölliseen harjoituksen tekemiseen antaen samalla lupauksen sen suosiollisista vaikutuksista harjoittajalleen. Näin lause myös potensoi ensimmäisen periaatteen eli käytännön harjoituksen merkitystä.

Asanaharjoitus aloitetaan alkumantralla ja päätetään loppumantraan. Asanaharjoituksen ydin muodostuu syvähengityksestä (*ujjayi prāṇāyāma*), lihaslukoista (*bandha*) sekä katseen kohdistuspisteistä (*dṛiṣṭi*). Asanat toisiinsa yhdistävää tekniikkaa nimitetään *vinyaksi*, jolloin asanasta toiseen siirtyminen tapahtuu hengityksen tahdissa, erityisen hyppytekniikan avulla. Hengitys on koko harjoituksen ydin rytmittäessään asennosta toiseen siirtymistä ja asennon kestoa. Kehon kolmessa eri paikassa sijaitsevien lihaslukkojen avulla harjoitukseen tulee voimaa ja keveyttä, ja niiden hallinta on oleellisen tärkeää oikean asentojen linjauksen löytämiseksi. Ensimmäisen sarjan läpivienti kestää keskimäärin 1,5 tuntia.<sup>51</sup>

Saliharjoituksen voi tehdä laskettuna *vinyāsa*-harjoituksena tai ns. *mysore*-harjoituksena. Ohjatussa *vinyāsa*-harjoituksessa kaikki tekevät harjoituksen

---

<sup>50</sup> B.R. Smithin (2007, 27) mukaan Jois painottaa metodologiaan kuvaavassa *Yoga Malassa* asanaharjoituksen ensisijaisuutta *Hāthayogapradīpikāa* seuraten. Joisin mukaan Patañjalin suutrien kaksi ensimmäistä haaraa (*yama, niyama*) eivät ole mahdollisia ilman ”aistielimien ja kehon sairauksien tuhoamista” asanaharjoituksen avulla.

<sup>51</sup> Suurin osa harjoittajista tekee ensimmäistä sarjaa eli ”terapiasarjaa” (*yoga chikitsa*). Toiseen sarjaan (*nāḍī-śodhana* eli ”energeettisten” ja fyysisten hermoratojen puhdistus) edetäkseen on tehtävä harjoitusta säännöllisesti vähintään kaksi vuotta. Kolmas sarja *sthira-bhaga* on jaettu neljään osaan A, B, C ja D.

samanaikaisesti opettajan laskiessa ääneen sisään- ja uloshengitysten lukumäärän ja kertoessa kunkin asennon *vinyāsojen* nimen ja lukumäärän pääasiassa sanskritin kielellä. Opettaja siis säätelee harjoituksen rytmin, ohjaa oikeisiin kehon linjauksiin, hengitystekniikkaan, katseen kohdistuspisteisiin sekä lihaslukkojen hallintaan. Ohjatut tunnit luovat pohjan *mysore*-harjoitukselle, jolloin oppilas harjoittelee itsenäisesti oman hengitysrytminsä tahdissa ja omia ruumiillisia tuntemuksiaan kuunnellen. Tällöin opettajan roolina on avustaa oppilasta fyysisesti tai suullisesti, seurata oppilaan asentoharjoituksen yksilöllistä kehittymistä ja antaa uusia asentoja harjoiteltavaksi sitten, kun edelliset asennot ovat sujuvia. (Räisänen 2005, 21.) Avustuksissa ohjaaja tai opettaja saattaa tulla oppilasta fyysisesti hyvin lähelle ohjaten oikeisiin linjauksiin tarvittaessa vaikkapa omalla ruumiinpainollaan.

Astangaharjoituksessa keskeistä on sen säännöllisyys: harjoittajaa kannustetaan minimissään kolmeen harjoituskertaan viikossa opettajan tai ohjaajan valvonnassa suosituksen ollessa kuusi harjoitusta viikossa, lauantain ollessa taukopäivä. Aamuisin suoritettu harjoitus on eräänlainen ideaali, mutta salien harjoitusaikataulut mahdollistavat *mysore*-harjoituksen suorittamisen saleilla myös iltapäiväisin.

Ensimmäisen sarjan (*yoga chikitsa*) opetuslupa edellyttää opettajalta neljää pitkää harjoitusjaksoa Mysoren KPJAYI:ssa sekä kyseisen sarjan hyvää hallintaa. Lisäksi opettajaoppilaan on osoitettava oikeaa asennetta ja omistautumista astangaharjoitukselle sekä kunnioitusta traditiota ja opettaja-oppilasketjua (*parampara*) kohtaan. Muiden sarjojen opetukseen (sertifiointi) vaaditaan yli kaksinkertainen määrä Mysore-jaksoja, yli kymmenen vuotta jatkunutta päivittäistä astangaharjoitusta sekä ainakin kolmen sarjan hyvää hallintaa.<sup>52</sup>

#### 4 KOKEMUKSIA ASTANGAJOOGASTA

Haastateltujen kokemukset on jäsenetty alalukuihin tutkimuskysymyksiä myötäillen. Ensin kuvaan sitä, missä määrin harjoitukseen liittyvät kontekstuaaliset tekijät ovat kehystämässä kokemuksen

---

<sup>52</sup> Ks. <http://www.kpjayi.org/teachers.html>. KPJAYI (*Krishna Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute*, vuoteen 2009 saakka AYRI eli *Ashtanga Yoga Research Institute*) on P. Joisin kuoltua siirtynyt hänen tyttärenpoikansa Sharath Rangaswamyn johdettavaksi.

tulkintaa. Toisessa alaluvussa kuvataan harjoituksen aikana syntyviä kokemuksia. Kolmas luku kuvaa harjoituksen aiheuttamia vaikutuksia sekä haastateltavien käsitteellistyksiä suhteessa henkiseksi ja uskonnolliseksi ymmärrettyyn.

#### **4.1 Kokemuksen kontekstit**

Puolet haastateltavista mainitsi meneillään olleen elämänkriisin tai jossain rajatummassa mielessä haasteellisen elämänvaiheen vaikuttaneen astangaharjoitukseen aloittamiseen. Kriisit liittyivät ihmissuhteisiin, läheisten menetyksiin tai yleiseen etsintään ja suunnan hakemiseen omassa elämässä. Osa korosti kiinnostusta harjoituksen fyysisiin erityispiirteisiin. Seitsemällä haastateltavista oli melko vahva tausta yhdessä tai useammassa liikuntalajissa, heistä neljällä aktiivista kamppailulajiharjoittelua. Kamppailulajitaustaan yhdistyi yleensä myös kiinnostus niiden taustafilosofoihin vaihtelevassa määrin. Yhdellä haastateltavalla oli entuudestaan kokemusta jostain muusta joogasuuntauksesta ja sitä kautta myös kokemusta meditatiivisesta harjoitustekniikasta.

##### **4.1.1 Fyysinen harjoitusympäristö**

Haastateltavista puolet teki harjoitusta päänsääntöisesti salilla, osa heistä toisinaan myös kotona. Kotiharjoitus saattoi olla haastavaa, koska saliharjoitukseen sisältyy omaan harjoitukseen motivoitumisen kannalta tärkeitä elementtejä (opettajan persoonaan liittyvät tekijät ja ohjaus, muiden harjoittajien läsnäolo, energiaa lisäävä ilmapiiri). Harjoitusympäristön valinta perustui ehkä myös tarjolla olevien vaihtoehtojen rajallisuuteen – kotipaikkakunnalla ei ollut astangasalia. Tällöin omaa harjoitusta käytiin aika ajoin tarkistuttamassa toisen paikkakunnan salilla tai astangajoogan intensiivikursseilla.

Salin sisustuksella tai dekoraatioilla ei nähty olevan merkitystä harjoituksen kannalta. Esimerkiksi astangajoogatraditioon liittyvät kuvat tai hindulaisten jumaluuksien patsaat eivät herättäneet sen kummemmin myönteisiä kuin kielteisiä ajatuksia tai assosiaatioita. Salin ominaisuuksien osalta tärkeäksi koettiin lähinnä se, että sali on riittävän lämmin, siisti ja että siellä on puulattia.

Omaa harjoitusta kannatteleva tekijä salilla oli siellä vallitseva kollektiivinen tunnelma. Muiden harjoittajien ja opettajan koettiin tuovan omaan harjoitukseen energiaa tai ”tsemppiä”, jota yksin kotona harjoitellessa on vaikeampaa ylläpitää. Saliympäristö myös helpotti fokusaatiota eli keskittymistä omaan harjoitukseen. Merkityksellisiä seikkoja ohjauksessa ovat sekä opettajan persoona että hänen ohjaustyylinsä.

*Mulle se opettaja on äärimmäisen tärkeä, mut mä koen varmaan opettajan semmosena joka luo sen kokonaisenergian siihen. Et se niinku jotenki säätelee tietämättäänkin sitä... ja se että mä tuun nähdyks on mulle tärkeä. Ja jos mä saan vielä jotain vihjeitä ja korjaamista niin se on mulle juhlaa. [...] Mut mä tartten energiaa. Ja mä tartten miesenergiaa. [...] Se antaa luultavasti mulle voimaa. Että jos mä voin valita paikan niin mä valitsen niinkun tosi voimakkaan miehen ja notkean naisen välistä, se ois mun paras paikka. Niin mä saan ammennettua keveyttä tuolta ja tuolta sitä voimaa. Ja mitä täydempi sali, ni sen paremmiin mä keskityn. Sen paremmin mä olen sillä omalla matollani. Nyt viime lauantaina oli Annankadulla 45 ihmistä, se oli aivan ihanaa, se oli ihanaa! –Eeva, 3.<sup>53</sup>*

Saliympäristöllä koettiin olevan melko paljon vaikutusta siihen, millä tavalla kykenee kuuntelemaan oman kehon viestejä ja oppii kehittämään harjoitukselle olennaista fokusaatiokykyä. Saliharjoittelu saattaa tehdä harjoittajan myös riippuvaiseksi harjoitusympäristöstä. Tämä on tavallaan vastoin harjoituksen sisäistä logiikkaa, koska harjoituksen perusidea on ympäristöstä riippumaton ”omaan mattoon” eli omien aistimusten kuunteluun keskittyminen.

*Kakkossarja on niin intensiivinen että mä en todellakaan kerkee katsoa tavallaan muita... ettei oo ylimääräistä energiaa pohtii siinä mitä joku toinen tekee siinä vieressä. Että siinä mielessä se on tavallaan menny enemmän siihen omaan mattoon enemmän ja enemmän mutta... hyvä puoli on ehkä se että, ehkä justiin se miten lujaa tavallaan aluks vaikutti niin on se että P. vaikutti omalla energiallaan. Mut huono puoli on se että sit kun on treenannu vaikka 5 vuotta tai jotain niin sit sä oot sillai että pakko käydä salilla – ei pysty treenaa himassa. Et se energia mikä on salilla niin on pakko saada se tai... tai pahimmillaan mun mielestä P:n salilla et jengi niinku... ett energia droppailee silleen että ”pakko päästä P:n tunnille”, että P. antaa sen energian. –Satu, 10–11.*

*Että se siinä varmaan on etuna jos käy salilla, niin siellä on muita ihmisiä jotka tuo sitä energiaa siihen treenaamiseen ja se on erilaista. [...] Mutta tavoitteenahan, mä nyt oon ymmärtänyt, että se on itse tehtävä, se pitää lähteä omasta itsestään se ajatus. Ja se tekeminen. Ei siitä, että kukaan toinen sanoo miten tehdä tai toisten ehdoilla sitä tehtäis, vaan että sitä tehtäis itelleen sitä treeniä. Sillä tavalla se soveltuu kyllä erinomaisesti kotitreeniksi, kun se ei tarvii kun sen maton tilan sinne. –Lauri, 1.*

Yksi haastatelluista koki salin energian, ilmapiirin ja normaalia korkeamman lämpötilan voivan johtaa suorittamiseen.

---

<sup>53</sup> Haastateltavien nimet muutettu, numero on litteroidun tekstin sivunumero.

*Se ehkä jollakin tavalla vetreytti lihaksia semmonen, kotona ei ehkä niin lämpimässä tuu koskaan treenattua, ja sitten... ehkä niinkun negatiivisessa mielessä sitten huomasi ite sen, vähän semmosta suorittamisen meininkiä... tuli ehkä venyttyä vähän turhankin paljon asentoihin, joihin ei ehkä olisi ollut niin hyödyllistä venyä vaan sen takia koska siellä oli jonkunlainen suorittamineininki siellä... se oli oikeastaan yksi syy, minkä takia siirryin ihan kotiharjoitteluun sitten. –Jyrki, 2.*

Salilla oli muodostunut myös yhteisöllisyyttä ja pitkään kestäneitä läheisiä ystävyysuhteita, jotka sitoivat osaltaan harjoitukseen. Ulkomaille tehtyjen joogakurssien myötä ystävyysuhteet myös globaalistuvat.

*Meit on viis ihmistä, jotka on alottanu pukuhuonekaveruudesta. Ja joka on nytten vuosia ollut niin että me ollaan niinkun sellanen ydinporukka, hyvin erilaisia ihmisiä. Ihan eri ammateista. Mutta äärimmäisen hyviä ystäviä. Me matkustetaan yhdessä, yks meistä asuu nyt Venezuelassa, meni tammikuussa naimisiin, mä kävin viikimässä ne siellä. Ja kahen viikon kuluttua ne tulee tänne ja on koko kesän täällä ja asuu tuossa ja mä asun tässä. Ja sit siihen liittyy se Maija ja sit on Kerttu ja sit on Pirjo ja minä. [...] Maijan kans me joogataan aina vierekkäin. Me ollaan aika samarytmisiä ja jotenkin tuetaan toistemme harjoitusta. Niin, semmonen tunne mullon et me siis sovitaan että huomenna ajoissa ja sillä lailla... ja sit ku muutkin on niin se on kaikkein kivointa ku meit on monta siitä porukasta yhtä aikaa. –Eeva, 9.*

Harjoittajien kesken voi rakentua vahva yhteisöllisyyden tunne. Tutuksi tulleet salikaverit luovat ”positiivista ryhmäpainetta”, jolloin harjoitukseen lähteminen on motivoivampaa.

*Ja sit myöhemmin justiin sit siel pienellä salilla niin kun koko ajan kävi päivittäin, ja joku oli vaikka neljä päivää pois, ni kylhän ne ihan normaalisti kysy että missä sä olit. Et niinku tavallaan siitähän tulee semmonen positiivinen ryhmäpaine. Mikä tuntu kivalta. Semmoselta, niinkun... mä en osaa eritellä sitä niinku yhteisöllisyyttä edelleenkään siinä mikä siinä justiin siinä P:n salin porukas on. –Satu, 3.*

Eri salit myös muovaavat harjoittajiaan oman näköisiksi: oppilaan fyysinen olemus, käyttäytyminen tai jopa kävelytyyli myötäilee sitä, millaisia persoonallisuuksia karismaattisimmat opettajat ovat ja millaisia merkityksiä he omassa ohjaustyylissään korostavat.

*Koulun oppilaat ei tuu sinne meidän salille koska P:lla on niin rajua maine. Ja tota onhan se osittain vähän ihan tottakin... ja tota... mut mä en tiedä oikein mikä sen maine sitte on niillä koska emmä niilt oo sitten hirveesti kysyny, mut kyl niinku... ihan samalla tavalla niin T:n oppilaat näkee siitä miten ne halaa ihmisiä ja niiden semmosesta leijailevasta tyylistä kun ne menee... eli en mä nyt halua mitenkään... tosi ihania ihmisiä mut niinku tavallaan niiden koko olemus on niinku... tosi semmonen.. ja sit varmasti niinku meistä näkee kans että me ollaan sillee tosi suoria ja meidän salilla ei tarvii sipsutella et voi niinku kävellä ihan normaalisti... ja jotenkin sellasii vähän niinku... vähän semmosta että ei tehä mitään mystiikkaa sen ympärille sillee. –Satu, 3.*

Miesten kerronnasta puutui kokemus harjoituksen sosiaalisesta tai yhteisöllisestä ulottuvuudesta. Yhtä haastateltua lukuun ottamatta sitä ei edes



kaivattu. Pukuhuoneessa tapahtuneista keskustelunavauksista huolimatta salilta ei ollut löytynyt toista joogaajaa, jonka kanssa olisi voinut vaihtaa ajatuksia esimerkiksi omaan harjoituskokemukseen liittyen.

*Se on musta niinkun sääli. Jos mä mietin että oikeesti mä oon samoja naamoja 2,5 vuotta katellu ja kun ei niinkun mitään sitten, on niinkun muutama semmonen kenen kanssa tulee jotakin vaihdettua, mutta ei ketään semmosta... vertaa vaikka aikasemmin kun kävin niissä budolajeissa niin tietysti niissä hirveen nopeesti tutustu. Niin ei. Että en mä tiedä että onko joogaavat miehet sitten oma lajinsa, jotenkin niin introverteja vai mikä se on. –Pekka, 1.*

Astangajoogapiireissä esiintyvää yhteisöllisyyttä myös kritisoitiin: yksi haastateltava oli sitä mieltä, että yhteisöllisyyden korostamisen taustalla on ideologisesti värittyä ”astangahengen” nostattamista. Myös yksilöllisen asanaohjauksen puute oli aiheuttanut pettymyksen tunteita.

*J: No tietysti silloin alussa kun opettelee niin kaikkihan piti lähteä aakkosista liikenteeseen, niin silloinhan oli paljon merkitystä. Mutta sitten tässä vuosien varrella, kun on käynyt välillä joitakin viikonloppuja tai muuten niin on huomannut että se on ollut lähes sama kuin olis kotona yksin tehnyt ne jutut. Että aika vähän on saanut henkilökohtaista ohjausta. Ja ne keskustelut, mitä on alussa ja lopussa ollut niin se on ollut mun mielestä enemmänkin tämmöstä jonkunlaista astangahengen ylläpitämistä tai kohottamista, mutta ei ehkä käytännössä mitenkään erityisen hyödyllistä.*

*E: Mitä sä tarkoitat astangahengellä?*

*S: No että kerrotaan kuulumiset, mitä Pattan tuolla Intian Mysoreessa ja muussa on tapahtunut ja sitten vähän jotakin aika pinnallista joogafilosofista juttua välillä ja sitten niinkun tämän tyyppistä, niinkun tämmöstä joogaharjoittajien yhteishengen kohottamista. –Jyrki, 2.*

Opettajan ohjaustyyllillä ja persoonalla koettiin olevan suuri merkitys omaan harjoitukseen, mutta haastateltavien mieltymykset vaihtelivat sen suhteen, mitä opetukselta odotettiin. Osa arvosti opettajan tuomaa energiaa sekä vaativaa kannustusta ja oman kehon rajoille vievää avustusta; toiset taas pitivät tärkeänä opettajan lempeyttä ja varovaisuutta. Yksimielisiä oltiin siitä, että opettajan olisi osattava antaa yksilöllistä ohjausta asanoiden linjauksessa.

#### 4.1.2 Astangajoogatraditio

Haastatelluista suurin osa oli jo ennen harjoitukseen ryhtymistään perehtynyt joogafilosofiaan tai hindulaisperäiseen ajatteluun jossain määrin. Buddhalainen ajatteluperinne oli kiinnostanut neljää haastateltavaa. Yhdellä oli kokemustausta toisesta joogasuuntauksesta. Vaikka haastatelluissa korostuikin harjoituksen fyysisen ulottuvuuden merkitys, kiinnostus

filosofiseen kontekstiin tuli selvästi esiin, tosin mielipiteet joogafilosofian soveltuvuudesta omaan ajattelutapaan vaihtelivat.

*L: Kyllä mä varmaan jollekin asteelle selvitin nämä tällaiset perusasiat itselleni ennen kuin mä rupesin ottamaan itselleni rutiiniksi, että mistä tässä nyt siis on kyse. Jotain suomenkielistä kirjallisuutta, ihan perusteokset kahlasin läpi.*

*E: Elikkä?*

*L: No... just tää Scottin kirja ja Räisäsen kirja, Yoga Malaa, jotain internet-aineistoa, Hatha Yoga Pradipikaa ja mitä näitä nyt on sitten suomennettuna. Englanniksi löytyy hyvin laajalti kaikenlaista. Noin yleisesti silmäilin nämä läpi. Että mistä tässä nyt olisi kyse, tein sen itelleni selväksi.*

*E: Sitten sulla on jonkinlainen kontakti siihen ajatusmaailmaan siellä taustalla olemassa.*

*L: Mmm.*

*E: Että sitä kautta myös miellät sen?*

*L: Kyllä mä olen siis, mä olen muodostanut itte sen mielikuvan siitä. En tarkoita sitä että olisin jotenkin omaksunut niitten ajatusmaailman, vaan että olen ikään kuin yrittänyt ymmärtää että mitä tämä vois nyt sitten tarkoittaa, mitä se niinkun minulle sitten, miten minä sen ikään kuin sovellan. –Lauri, 2.*

Opettajan näkökulmasta filosofia tulee mukaan väistämättä, jos harjoitus on muutakin kuin vain ”egon buustailua”. Jooga on pinnallista ja minäkeskeistä, jos kiinnostuksen perustana ovat vain joogasta aiheutuvat fyysiset vaikutukset, kuten ulkonäön kohentuminen. Opettajan tehtävä on kiinnittää oppilaan huomio joogan filosofiseen puoleen siinä vaiheessa, kun se on kullakin oppilaalla ajankohtaista. Ilman filosofista ulottuvuutta harjoitus voi olla harjoittajalleen jopa vahingoksi.

*H: Mä luulen, mä uskon näin, että jos sä tuut 6 kertaa viikossa, harjottelet säännöllisesti. Tai ei tarvii sanoa että harjottelet säännöllisesti, vaan harjottelet niinkun astangajoogaa traditionaalisesti harjotellaan, tää filosofia tulee automaattisesti. Siihen ei tarvii kiinnittää huomiota, siitä ei tarvii olla kiinnostunut. Siitä ei tarvii tietää mitään. Se tulee. Mää nään sen näin. Jos astangajoogaa tehdään traditionaalisesti, filosofia – kiinnostus filosofiaan tulee jossain vaiheessa. Se ei tuu ehkä ensimmäisen 20 vuoden aikana.*

*E: Niin joogafilosofian?*

*H: Joogafilosofian... minkä tahansa filosofian niinkun. Siis, se ei välttämättä... monelle niinkun se on... päinvastoin. Äsken niinkun egosta puhuttiin, niin se on egon buustailuu. Saadaan hyvä kroppa ja niinkun... tällä tavalla niinkun. Se on oikeestaan sitä niinkun... semmosta... just tämmöstä buustailuu. Että itse asiassa voikin alkaa puhua siitä, että tää koko harjoitus on tehnyt vahinkoa meissä. –Hannu, 11–12.*

Jotkut kokivat puutteena sen, että opettajilta puuttui filosofista ymmärrystä tai että sitä ei ainakaan harjoituksen yhteydessä tuotu millään tavoin esiin. Toiset taas pitivät hyvänä, että joogafilosofia jätetään harjoituksen taustalle ja jokainen voi edetä harjoituksen ”toisella puolella”<sup>54</sup> omaan tahtiinsa ja oman kiinnostuksensa mukaan. Kahdella salilla järjestettiin opintopiirejä, joiden puitteissa perehdyttiin joogafilosofisiin teksteihin.

*Meillä on ollu sellanen opintopiiri aika monta vuotta, aina silloin tällön, nytte taas vähän aktiivisemmin luetaan Yoga Taravali<sup>55</sup> [...] ja mun mielestä se on tota hyvä tapa tutkia... ihmisellä ei oo näköjään hirveesti sitä ylimäärästä aikaa. Niin vähän niinku pitää myös sitä teoreettista tai filosofista puolta yllä. Ja mitä enemmän niit lukee niin sitä enemmän ehkä mantrojenkin merkitys siinä, mitä tota... ajattelin... niin tulee koko ajan. Et alkumanttra tarkoittaa enemmän ja enemmän sitä että oikeesti arvostaa sitä että on opettajalta opettajalle... että se on ollu näin pitkään... ja niinku... että on hienoa että joku on jaksanu omalla elämäntyöllään viedä sitä eteenpäin, ja nyt mä saan tehdä sitä. –Satu, 8.*

Osa haastateltavista suhtautui opintopiireihin epäilevästi lähinnä siitä syystä, että vieraasta kulttuurista peräisin olevat käsitteet ja käsitykset täytyi omaksua suoraan ja opetus oli ”hindulaisittain” väritynyttä. Kiinnostusta oman harjoituskokemuksen tulkintaan filosofisessa kontekstissa kyllä löytyi, mutta joogafilosofiset tekstit koettiin vaikeiksi tulkita niiden intialaisen kulttuuritaustan vuoksi. Pelkästään runsaat sanskritinkieliset termit koettiin sinänsä vieraannuttaviksi. Tällainen pedanttinen joogafilosofisiin teksteihin tutustuminen saattoi tuntua liian ”uskonnolliselta” orientaatiolta joogaharjoitukseen. Kaivattiin ylikulttuurista tulkkausta, jotta läntisellä ymmärryksellä ja kulttuurihistorialla varustettu joogan harjoittaja voisi yhdistää omia harjoituskokemuksiaan siihen filosofiseen viisauteen, mikä asanaharjoitukseen on mahdollisesti kätkeytynä.

*Kun mä katon niitä opintopiirejä mitä on niin... jos mä sanon kauhean suoraan niin ne tuntuu kauhean vieraalta. Ne on jotakin joogasuutrien lausumista missä opetellaan ääntämään ja... jotakin ihmeellistä niinkun se kieli. [...] Mutta just tää, että mä en ymmärrä niitä termejä. No joogasuutrat mä just ja just tiedän. Ja sitten ehkä siihen tulee semmonen niinkun... ehkä se vähän tökkii että tulee fiilis että siinä tulee mukaan semmosta intialaista uskonnollisuutta [...] Charlie Taylor, mä en tiedä tunnetko mutta se kävi täällä Suomessa niin musta sillä oli kauhean kiva workshoppi missä se aika hyvin puhu tästä filosofiasta enemmänkin ja se kerto just tästä että miten länsimainen ja itämainen ajattelu on hirveen erilaista, ja kun itämaissa on tämä guru-traditio, gurua ei oikeastaan kyseenalaisteta ja länsimainen on taas tämmönen joka haluaa tietää ja kyseenalaistaa kaiken ja niin edespäin ja miten nää sitten sopii tässä*

---

<sup>54</sup> Luku 4.3.

<sup>55</sup> *Yoga Taravali* on Adi Shankaran (788–820) vedalaiseen filosofiaan pohjaava, Advaita Vedanta –nimellä tunnettuun filosofiseen suuntaukseen kuuluva teksti.

*astangassa. Minusta ne oli kamalan kivoja pohdintoja, että mä sain siitä tosi hyviä ajatuksia mieltä tätä harjoituksen merkitystä, ja sitä mihin sä keskityt, ja miten sä sitten mieltä siinä samalla kehität. –Pekka, 4.*

Astangajoogan filosofiaan (Patañjalin joogasutrat) sisältyvät eettiset ohjeet saattoivat herättää myös vastustusta koska ne mieltyivät opinkappaleiden kaltaisina ohjeistuksina.

*Jostakin syystä hindulaisuuteen liittyvät opinkappaleet ei ole hirveästi houkuttellut mua. Että ne eettiset ohjeet<sup>56</sup>, ne on niinkun periaatteessa niinkun... periaatteessa ihan hyviä, mutta mun mielestä jokainen ihminen voi luoda niihin oman suhteensa, että millä tavalla sitten haluaa tulkita niitä. Vaikka väkivallattomuus tai sellanen, että... mä en jotenkin... pidä niitä absoluuttisina. Eli tavallaan sitten.. niin, siinä on jotain siinä hindulaisuudessa, joka ei ole hirveesti vetänyt mua puoleensa. –Kimmo, 9.*

Harjoituksen oheen toivottiin paikoitellen myös erillistä ”henkistä opetusta”. Yksi haastatelluista olikin löytänyt sopivalta tuntuvaa filosofista näkemystä sekä meditatiivista harjoituskokemusta buddhalaisesta opetustraditiosta.

*Astangassahan on, ainakin Suomessa mä olen huomannut, niin aika vähän astangaopettajien tarjoamaa tavallaan niinkun semmosta henkistä opetusta. Tai niinkun jos siihen asanaharjoitukseen ruvetaan rakentamaan niinkun hengitysharjoitusta ja meditaatiota, niin sitä on aika vähän. Että... astangaopettajat eivät ole välttämättä kauhean kokeneita niissä asioissa. [...] Sitten lisäksi mä olen ollut sellasessa buddhalaisen meditaatiotn ryhmässä [...] Ja sitten mä olen käynyt zen– meditaatiokurssilla, tavallaan katsonut niinkun mitä muuta on tarjolla sitten. –Kimmo, 3*

Traditionaalisten tekstien tutkimiseen saattoi viritä omaehtoinen kiinnostus harjoituskokemuksen myötä, ja niitä saatettiin myös hyödyntää harjoituksessa syntyneiden kokemusten tulkintakehyksenä. Asanaharjoituksessa syntyneitä ja joogafilosofian kautta tulkittuja kokemuksia puolestaan oli mahdollista soveltaa laajemmin omassa elämässä. Esimerkiksi väkivallattomuuden periaatteen (*ahimsa*) pohjalta voi syntyä oivallus siitä, että astangaharjoituksessa täytyy kuunnella omaa ruumista ja sen viestejä.

*Ihminen voi – tai tietenkin voin puhua vain itsestäni – mutta sillä lailla että asanaharjoituksen kautta niinkun suhteessa siihen omaan harjoitukseen voi huomata, että ai niin, että nyt on hyvä omassa asanaharjoituksessa huomata niinkun väkivallattomuus, että nyt yritän vaikka liikaa semmoseen asanaan, mihin en pääse, että se mieli vie sitä harjoitusta. Että sitten huomaa sen, että joo... äläpäs teekkään mielellä tätä asanaharjoitusta, vaan tee sillä keholla. Tavallaan että se kokemus, että vaikka huomaa tämmösen asian, sitten avaa siitä filosofiaa siitä, että nyt se mieli vei sitä harjoitusta siihen suuntaan, että se ei enää ollut väkivallaton se harjoitus, vaan että väkisin yritti jotakin asentoa tai niinkun tämmöstä. Että tavallaan se kokemuksellinen puoli sitten just avaa sitä filosofiaa myöskin koko ajan. –Outi, 6.*

---

<sup>56</sup> *Yama* (astangajoogan ensimmäinen haara) antaa eettisen ohjeistuksen sosiaaliseen kanssakäymiseen. *Niyama* (astangajoogan toinen haara) sisältää ohjeet koskien suhtautumista yksilön omiin haluihin ja mielihaluihin.

Toisaalta oltiin myös tietoisia siitä, että filosofiset tekstit saataisivat johdattaa oman kokemuksen virheellisiin tulkintoihin. Tällaista ylitulkintaa oli havaittu esimerkiksi astangaharjoittajien keskustelupalstoilla internetissä.

*Mä aina niinkun yritän edelleen välttää sitä että mä luen jotain varsinkin tuota Yoga Taravlii... missäköhän se on... se on täällä... aina mukana... se on niin pieni niin sen voi pitää mukana... tää on viel tämmöstä niinkun... täähän on niinku sillee joogan neljä vikaa askelta. Toi on aika tommosta HC-kamaa niin tota yrittää pitää niit kuitenkin vähän erillään jotta ei niinku, pahimmillaan kun menee tonne jooga- ja meditaatiopalstalle niin voi kyll lukee semmosii niinku... ”mä oon varmaan valaistunut” ja...” tää on varmaan kundaliini mikä nousee” ja... jotenki just semmonen niinku että ”totta kai”, ja sit kokonaan se niinku kaikki kuupäivät<sup>57</sup> ja kaikki tuntemukset että... jotenkin mä haluaisin pitää erillään sen mikä oikeesti on mun tuntemus ja mitä mä suggestoin itseni tuntemaan noiden kaikkien tekstien kautta. Et mä niinku koen että ne on niinku hirveen eri asioita. –Satu, 10.*

Haastateltavien näkemykset astangajoogatradiition (opetuslinja, joogafilosofia, tradition puhtasoppisuuteen liittyvät kysymykset) merkityksestä omassa harjoituksessa vaihtelivat tiukasta gurun seuraamisesta ja opetuslinjan puhtauden korostuksesta tradition avoimeen kyseenalaistamiseen.

Ensimmäisessä ääripäässä puhtasoppisuuden perusta lepää astangajoogan filosofiassa eli käsityksessä joogan kahdeksasta haarasta, joista *asana* on siis kolmas haara. Astangajoogan ytimessä oleva filosofia on muuttumaton, vaikka harjoituksen guru Pattabhi Jois onkin modifioinut asanaharjoitusta vuosien varrella. Filosofia ei välttämättä aukene harjoittajalleen ennen kuin säännöllistä asanaharjoitusta on tehty vuosien ajan. Näin intensiivinen sitoutuminen ei välttämättä sovi kaikille.

*Mutta eihän se filosofia, että lähetään yamasta ja niyamasta ja niitten alemmasta asteesta, eihän nää koskaan muuttuneet niinkun. Ja nyt se, mihin nyt ikään kuin siirrytään sen jälkeen kun on tehty asanaa ja pranayamaa, on ymmärretty yama ja niyama, alkaa niinkun erilaiset keskittymis- ja mietiskelyharjoitukset. Niin onhan Pattabhi Jois jättänyt meille ihan selkeät ohjeet: että noudattakaa näitä. Se on jättänyt meille kirjan, mikä kertoo astangajoogan seuraavat neljä askelta. Ja kun sitä kirjaa lukee, niin kyllä se aika lujaa kolahtaa. Mutta mulle se ei ois kolahtanut, jos mä olisin lkenut joskus 10 vuotta harjoitelleena. Se ei ollut silloin vielä mun juttu niinku. Ja sitten toine on taas, että miten paljon sitten, mimmoseen sävyyn käydään kiistaa tästä astangajoogan oikeaoppisuudesta. Että totta kai siitä voi keskustella, niinkun, ja siitä on hyvä keskustella. Mutta sitten on jollain tavalla sellanen niinkun... oppilaitten näkemykset, oppilaitten kokemukset ja sitten niinkun ihmisten niinkun ihan kaikenlaiset kokemukset. Eikä niinkun – mä en sano että astangajooga sopii kaikille. Jotkut löytää jostain muualta sen jutun, että ne saa apua näihin omiin ongelmiinsa. –Hannu, 22.*

<sup>57</sup> Astangajoogan traditioon kuuluu, että uuden- ja täydenkuun päivinä ei tehdä harjoitusta suuremman loukkaantumisriskin vuoksi.

Toisessa ääripäässä oli syntynyt kokemus harjoitukseen paikoitellen pesiytyneistä lahkomaisista piirteistä: gurun opetuksen kritiikitön seuraaminen voisi johtaa samankaltaisiin lieveilmiöihin kuin missä tahansa tiukasti kontrolloiduissa uskonnollisissa yhteisöissä.

*Eli mä nään sen niinkun astangan hyvin autoritäärisenä yhteisönä, jossa on paljon uskonnollisia aspekteja, jotka tulee joogafilosofiasta ja siitä autoritäärisestä guruajattelusta. Ja siinä on semmosia lieveilmiöitä, joita vähän väkisinkin tahtoo tulla tämmösiin porukoihin. –Jyrki, 4.*

Enemmistö sijoittui välimaastoon eikä halunnut henkilökohtaisesti osallistua tradition autenttisuuteen ja puhdasoppisuuteen tai sen tulkintaan ja säilyttämiseen liittyviin kiistoihin. Astangajoogaharjoitus koettiin hyväksi sellaisena kuin se on, ja vastuu oman kehon kuuntelusta on harjoittajalla itsellään, ei opettajalla astangaperinteen tulkitsijana. Harjoittaja voi jopa tarpeen mukaan yhdistellä omaan harjoitukseen muita sopivaksi katsomiaan elementtejä; silti on hyvä asia, että joku taho huolehtii tradition säilyttämisestä.

*Auts... mä oon aina yrittänyt pysyy siitä kaukana ku mulla on niin paljon kavereit kun mä aina kuulen kuka on sättinyt ketä niin mä en... niinkun.... must se ei kuulu joogaan yhtään. Niinkun sillä tavalla että ei saa sättii... mutta myös pitää pitää... mä ymännän sen että Pattabhin linjasta on hyvä pitää kiinni. Koska sit kun asiat lähtee muotoutuun ne muototuuu vaikka kuink pitkälle. Mä voin itse mennä sinne Marssille<sup>58</sup> ja saada Iyengar-tyyppisiä lisäharjoitteita ja tehdä sitä mutta mä en suinkaan halua että se koko astanga niinku muuttuu sellaseks että... sit voit valita aina, ja meidän onnihan on se että me voidaan hypellä. Niinku me voidaan mennä eri paikkoihin. Valita niinku mikä on meille niinkun meidän järki ajattelee sen sillä hetkellä niinkun hyväks. [...] Ei voi niinku sanoo että se... se ei ole koskaan ulkopuolisen vastuulla se mitä mä teen, se on mun vastuulla. Ihan absoluuttisesti, se on mun. Jos mä telon polveni niin se oon mä itse. –Eeva, 13.*

## 4.2 ”Matto ja minä”: kokemuksia harjoituksesta

*”99 percent practice, 1 percent theory.” – Sri. K. Pattabhi Jois*

*”Westerners have a lot of choice in their life, and if they don’t want they leave this and do something else. They are not committed to one thing. I’m not talking only about practice. I mean, practice is one thing. It should help you to commit to one thing. It can be anything – your family or your job or your dharma – what you have to do. Yoy have lots of choices.” –R. Sharath Jois (2010, 185)<sup>59</sup>*

<sup>58</sup> Kansainvälinen joogakurssi ulkomailla, jossa ko. ohjaaja yhdistelee astangajoogaan opetukseen tekniikoita muistakin joogasuunnista.

<sup>59</sup> Sri K. Pattabhi Joisin tyttären poika ja seuraaja.

#### 4.2.1 Ruumiin ja mielen raja-alueilla

Astangajoogaharjoituksen luonnetta määrittää keskeisesti sen kurinalaisuus. Astangatradition puitteissa harjoituksen kurinalaisuus merkitsee yhtäältä asanaharjoituksen säännöllisyyttä ja toisaalta kurinalaista keskittymistä harjoituksen aikana. Opetuksessa korostetaan alkeiskurssilta lähtien säännöllisen harjoituksen merkitystä. Harjoitukseen täytyy olla niin suuri kiinnostus, että se tavallaan pakottaa harjoittelemaan riittävällä intensiteetillä.

*Säännöllisesti. Täytyy tehdä säännöllisesti. Muutenhan... mä en tiedä... mä oon sanonu mitä ehkä ei sais sanoa, mä oon sanonut oppilaillekin. Että jos te harjottelette kerran viikossa, niin mä en oo hirveen hyvä opettamaan semmosii ihmisii. Koska en mä... joo, tai voitte harjotella, mutta mä en... mulla ittelläni ei oo kokemusta tosta puolesta joogaa ollenkaan. Sitten eri juttu on, jos harjottelee kerran viikossa, mut häiritsee ne kaikki muut päivät, millon ei joogaa. Että ikään kuin on joku este, miksei pysty harjoittelemaan. Mutta jos se on ihan samantekevää, käykö harjoituksissa vai ei, niin silloin... jos sitä kohtaan ei oo se... mä en osaa sanoa nyt että mä en sanois väärin... se ei oo semmonen... että se kiinnostus, että se on niin intensiivistä. Ja kun aletaan tekeen valintoja elämässä, niin se on aika selkeetä, että ne valinnat tehdään sen joogan ehdoilla. –Hannu 10–11.*

Kurinalainen harjoitus voi luoda harjoittajalle turvalliset rajat silloin, kun harjoittaja luottaa joogatradition ja sitä edustavan opettajan näkemykseen. Toisaalta kurinalaisuus asettaa harjoittajan jatkuvalla koetukselle: tarvitaan itsekuria ja mielenhallintaa sekä harjoitukseen ryhtymiseen että sen aikana vaadittavaan keskittymiseen. Astangaharjoituksen turvallisuus joogamuotona yhdistettiin erityisesti sen korostuneeseen fyysisyyteen. Tähän näkemykseen sisältyy ilmeinen taustaoletus, että joogaharjoitukseen sisältyvä henkinen ulottuvuus voisi olla jossain mielessä uhkaavaa. Tähän liittyen ilmeni erontekoa astangan ja muiden joogalajien kesken: astanga ei ole ”hörhöjen” ja ”hihhulien” harjoitus, sillä vahva ruumiillinen fokus pitää harjoittajan jalat tiukasti matossa, jolloin joogan henkinen ulottuvuus tulee mukaan turvallisesti ja vähitellen.

*Ja tää oli se mihin mä päädyin: mä ajattelin, että jos mä yhen kerran edes pystyn neljään harjoitukseen viikossa, niin sitten mä annan tälle tilaisuuden. Ja sitten mä en lopeta. Mä ajattelin varmaan ekaks jotain 15 vuotta, että mä kokeilen tätä 15 vuotta, sit mä vasta mietin, että... jotenkin niin turvalliselta se tuntu. Koska se tuntu että tässä on niin... ne rajat sillä henkisytydellä ja kaikella muulla... rakennettu niin, että ei voi flipata sillä tavalla, niinkun tämmösen niinkun... mitä käy jollekin 19-vuotiaalle jätkälle jolle ei vastata kysymyksiin ja joka istuu 6 tuntia puun alla täysin vailla ajatuksia ja kättelee jotain pilvien muotoja niin... se oli oikeastaan sellanen pelastusjuttu. –Hannu, 6-7.*

*Niin astangassa on se hyvä et mitään semmosta niinku hihhulointii ei tehdä siin alus. Et se sit tulee jos tulee, kyllähän se nyt aina johonkin asti tulee mutta pikkuhiljaa.... Mutta että se alku on ihan jotenki semmosta niinku... että tervetuloa vaan ja fyysistä. –Satu, 2.*

Harjoituksen ihanteisiin kuuluu myös, että se tehdään aamuisin ennen työpäivän alkua. Tätä pyrkimystä ei välttämättä ole helppoa sovittaa muuhun elämään, ja joillekin se saattaa asettaa arkielämän asiat uudelleen vaakakuppiin. Haastateltavat olivat ratkoneet tätä dilemmaa eri tavoin. Osalle harjoitus oli ainakin jossain vaiheessa muodostanut koko elämän raamit: harjoitus oli ensimmäinen prioriteetti, johon koetettiin parhaan kyvyn mukaan sovittaa muut asiat. Tämä saattoi merkitä radikaalejakin valintoja elämäntavoissa.

*Mähän ilmoitin vaan että mä meen tänään aamulla, ota tai jätä. Et mä oisin siin vaiheessa jos katsoo näin myöhemmin, niin valinnu astangan sen miehen, nykyisen lapseni isän... ohi. Se oli ihan siis sillee... et kaikki mitä vaan. Et mikään semmonen niinku, mikään muu ei niinku. Kaikki muu meni, kaikki kaverisuhteet kaikki meni, että se astanga meni kaiken edelle. Se aamutreeni piti säilyttää, et se on niinku se, semmonen tosi tärkeä. – Satu, 4.*

Kurinalaisuus osoittautui olevan haastateltaville kaksiteräinen miekka: ”hyvänlaatuinen” kurinalaisuus tuo harjoitukselle turvalliset raamit, mutta ”pahanlaatuisena” se johtaa suorittamiseen ja ikäviin lopputuloksiin. Harjoittajan on haettava oman kokemuksen kautta kultaista keskitietä: missä määrin on mentävä sen mukaan mihin traditio opettajan tulkitsemana ohjaa, missä määrin on hyvä luottaa oman ruumiin viesteihin. Kurinalaisuuden vaatimukseen voi sisältyä jopa turvallisuusriski silloin, jos siihen liittyy astangajoogatradition dogmaattista tulkintaa.

*Periaatteessa kurinalaisuus voi olla tosi hyödyllistä, jos se asettaa semmoset rajat, joitten sisällä on turvallista esimerkiksi tehdä jotain harjotusta. Eli jos se on sillä tavalla kurinalaista. Mutta jos se enemmänkin kannustaa siihen suorittamiseen, että sitten kun oot saanut tämän tehtyä niin saat sitten tuon seuraavan harjoituksen ja... ja tuota... arvostusta enemmän ja sen tyypistä... niin se taas... siinä se kurinalaisuus on mun mielestä... voi olla fyysisesti aika vaarallista... mutta nuo on osittain semmosia niinkun sosiaalisesti tapahtuvia juttuja, joita tuskin tiedostetusti kukaan harrastaa, mutta joita niikun vaan sitten pesiytyy varsinkin semmoseen ympäristöön, joka kannustaa just siihen niikun gurun seuraamiseen – niikun täydellisen gurun seuraamiseen. Joka tietää asiat just eikä melkein. –Jyrki, 3.*

Ohjaajien asenteesta välittyi joko selkeästi ilmaistu tai rivien välistä kuultava suositus kuuteen viikottaiseen harjoitukseen.

*E: Kun sä sanoit että nää ihanteet alkoi tulla siinä aktueelliksi sitten, ja siihen liittyen nää tavoitteet, että kuinka monta kertaa, niin miten*



*merkitykselliseksi sä koet ne tietyt... tai mistä ikään kuin poimit ne ihanteet... mitkä seikat siellä on tavallaan laittamassa sitä raamia harjoitukselle, sen tavoitteelle?*

*K: Kyllä se on... kyllä se ensi sijaisesti on niitten ohjaajien tai opettajien, joita tapaa, niin niiden asenteesta, ja miten ne puhuu. Että toki kun, jos innostuu johonkin tämmöseen, niin sitten sitä kerää tietoa joka puolelta ja lukee artikkeleita ja kirjoja ja... ja sitä kautta saa tietoa. Mutta mä luulen että suurin vaikutus on niillä ohjaajilla, jotka silloin ainakin, kun olin mun ensimmäiset vuodet astangan parissa niin ne puhui niinkun kauheen selkeesti ja yksiaanisesti, että pitää tehdä se kuusi harjoitusta viikossa ja pitää kuupäivät ja... juuri kukaan ei niinkun sanonut mitään siitä poikkeavaa. Että se niinkun tavallaan sitten, niitten opettajien esimerkki tai ainakin niiden puheet, asettaa sen ihanteen siihen, miten sitä harjoitusta pitäisi tehdä. –Kimmo, 2.*

Etsittäessä sopivaa suhdetta kurinalaisuuden ja itsen kuuntelemisen välillä saattaa nousta syyllisyydentunteita, jos kokee että ei ole kyennyt toteuttamaan tavoitteita. Sokea ulkoapäin annettujen tavoitteiden toteuttaminen voi kostautua myös loukkaantumisina. Viimeistään silloin on pakko etsiä itselle soveltuvaa tapaa tehdä harjoitusta.

*Sehän on jännä, että helposti syntyy jopa semmonen jonkinlainen syyllisyydentunne, että jos on omassa mielessä joku semmonen harjoitusohjelma jota haluaa toteuttaa, jos ei pääse siihen, niin sitten tulee semmonen tunne että tänään mä en ole tehnyt mun joogaharjoitusta, että onpa huono päivä. Että se on tavallaan niinku... ihan... se on jotenkin järjetöntä. Ja sitten että jos pystyisi niinkun tietoisesti säätämään omaa mieltään, niinkun sanomaan itselle ettei tässä ole mitään vakavaa, jos sulla jää tänään harjoitus väliin... mutta se ei ehkä ole täysin tietoista se, mitä siinä tekee. Että mulla... jos mä... sanotaan niinkun suunnilleen vuoteen 2005, jolloin mulla oli semmonen hermovaurio tuossa olkapäässä, niin tavallaan mä aika paljon puskin ja koetin päästä siihen kuuteen harjoitukseen viikossa. Mutta mulla kävi sillä tavalla, että jotenkin se harjoitus romahti, ja mä pääsin tosi harvoin sillä tavalla että koko viikko olis kuusi harjoitusta, ja sitten lopulta ylläsuruksesta mulla oli hermotulehdus tossa, joka sitten taas pysäytti mun harjoituksen joksikin aikaa. Ja sen jälkeen mä rupesin hakemaan, mikä on se mun oma... oma harjoitusohjelma. –Kimmo, 2.*

Ajan kuluessa, harjoituskokemuksen kasvaessa harjoittaja oppii vähitellen ymmärtämään oman ruumiinsa viestejä ja oppii tunnistamaan, milloin harjoitus ei ole hyväksi ilman, että sen väliin jättämisestä aiheutuu syyllisyydentunteita itsekurin puutteesta. Kehittyy kyky tehdä erotteluja sen suhteen, milloin kyse on esimerkiksi mielen tasolta lähtevästä laiskuudesta tai vaikkapa kehossa kytevästä räsätyksestä tai alkavasta sairastumisesta.

*Hiljalleen, niinkun vuosien myötä, kun oppi tuntemaan kehoa enemmän ja näin, niin oppi huomaamaan, että milloin se väsymys tulee vaikka kehosta, ja milloin se tulee mielestä, että se mieli on se että nyt ei huvita, mutta tehdään nyt silti. Ja milloin huomaa, että vaikka keho on väsynyt, ja saatto huomata muutaman päivän päästä että aha, tuli flunssa. –Outi, 8.*

Huolimatta siitä, että astangajoogan opetuksessa korostetaan harjoituksen kurinalaisuutta, olivat haastateltavat yleensä omaksuneet näkemyksen, jonka mukaan harjoitusta voi ja pitää soveltaa oman elämäntilanteen mukaan. Itsekurin kehittymisen toinen puoli onkin kyky olla armollinen itselleen. Tällaisten erottelujen tekemisessä on myös opettajilla tärkeä rooli: opettaja voi olla apuna harjoittajan pohtiessa omaa joogaprosessiaan. Naispuolisilla haastateltavilla vaikutti olevan luontevampaa hahmottaa joogaharjoitus kokonaisvaltaisemmin. Heillä oli useammin myös havaintoja siitä, miten 'mieli' dominoi ruumista. Harjoituksen eräs tärkeä funktio voikin olla tämän valtahierarkian kumoaminen.

*Huomasin tässä muutama vuosi sitten, olin yhden ohjaajan ohjauksessa ja tein sitten siinä yhtä asentoa, ja hän tuli sitten linjaamaan sitä, ja sitten tuota sanoit että hassua tehdä tällä tavalla, tietyllä tapaa, niinkun näin... niin sitten se sanoo että niin, että sehän onkin se mieli siinä joka ajattelee, että se on hassu asia, että tavallaan siinä tilanteessa hän toi sen filosofisen, sen näkökulman siihen, että se on vaan se mieli joka sen ajattelee. Että tavallaan sulkea se mieli pois sen harjoituksen ajaksi ja näin pois päin että... että siinä niinkun huomasi että niin onkin joo. Että tietenkin vaikka siinä tilanteessa se kuului siihen harjoitukseen, mutta sitten oli hyvä huomata myös siinä että näinhän se onkin, että hyvä unohtaa se mieli, ja sitten vaan kokea ne kaikki tunteet ja mitä siinä tulee ja näin pois päin. –Outi, 3.*

Miespuolisten haastateltavien kerronnassa tuli vastaavasti selkeämmin esille asanaharjoituksen mieltäminen dualismin kautta: harjoituksessa on yhtäältä kyse fyysisestä harjoituksesta ja ruumiin hallinnasta; toisaalta mielen hallinnasta ja henkisestä harjoituksesta, ja näiden yhdistäminen ei ole kovinkaan helppoa. Asanaharjoituksessa esiin nouseva mielen rauhattomuus saattaa olla hämmentävä kokemus, joka herättää kuitenkin havainnoimaan oman mielen toiminnan luonnetta ja sen yhteyttä ruumiillisuuteen omasta ruumiista etäisyyttä ottavan rationaalisen tarkastelijan otteella.

*Mutta tota... kun täähän on musta niin mielenkiintosta tää ajatus siitä, että se hallinta ja toisaalta se että ei hallitse, niin jotenkin kulkee käsi kädessä tai... jo mä nyt tän oon oikein ymmärtänyt. Mutta... jos mä nyt niinkun enemmän mietin, niin... siis kun se menee monelle tasolle. Kun toisaalta tässä on se kehon hallinta ja sitten mielen hallinta. Ja sen kehon hallintahan... se on konkreettista ja se on semmosta kivaa ja siitähän tulee niinkun hirveen hyvä fiilis ja... upeeta niinkun nähdä ja rikkoa niinkun myös fyysisiä rajoja. Harjoittelen tällä hetkellä taaksetaivutuksia, avustettuna, mitä mä ajattelin että mä en ikinä pystyis tekemään. Että ei, mun selkäni ei taivu, se on niin kankea. Ja kun sä huomaat että se rupee, ei se vielä kukaan hyvin taivu mutta rupee taipumaan ja kaikkee se niinkun lihaskunto ja kestävyys ja että se harjoitus ei enää olekaan niin raskas ja kaikkee muuta, niin se on kauheen konkreettista ja selkeä ja se on itsessään palkitsevaa. –Pekka, 2.*

Harjoituksen selkeä ja konkreettinen fokus on irrottautuminen mielessä alati pyörivistä ajatusvirroista ja antautua ruumiin vietäväksi. 'Mieli' saa tässä haastavassa prosessissa jopa huijarin roolin – se vie ruumista ja 'minää' kuin pässiä narusta. Esimerkiksi harjoituksessa ilmenevät ruumiin jännitykset ovat pohjimmiltaan mielen sinne luomia.

*No se mielihän pystyy kusettaa... ei kun parhaimmillaanhan ne on tietysti ja niinkun niiden päämäärä on tavallaan sama että me voitais tässä hyvin. Me kaikki, minä ja mieli ja keho. Mutta tota kyllähän se mieli on, kyllähän sä saat mielen pelaamaan ihan eri peliä. Ja sitte kun se pelaa eri peliä niin se voi yrittää saada niinku sinne omaan suuntaansa. [...] Mutta tota mieli on niin kummallinen... eihän sitä tartte kun koittaa meditoida ja huomaa että mulla asuu päässä ihan vierait menninkäisiä, jotka hyppelee niinku ihan omii polkujaan ja... et välillä niistä vois päästä ihan eroonki. Kun kehostahan ei koskaan tartte päästä eroon mutta voi päästä eroon niistä jännityksistä, joita mieli koittaa sinne kans luoda. Eeva, 13–14.*

Harjoituksessa on kyse hallinnan ja irti päästämisen dialektiikasta - mielen rauhattomuus estää keskittymisen ja ruumiin kuuntelemisen. Harjoituksessa ei siis ole kyse pelkästään fyysisesti vaativista asennoista, vaan siitä että mielen tapahtumat heijastuvat asanaharjoituksessa. Harjoituksen keskiössä oleva mielen hallinta merkitseekin paradoksaalisesti sitä, että mieli ei enää hallitse. Erityisesti vähemmän harjoitusvuosia omaavilla mielen juonikkuus tuli selkeämmin esiin.

*Mä en ole kokenut erityisesti tarvetta sille, että meditaation kautta tekisin sitä harjoitusta. Itse asiassa jotenkin olen kokenut sen yllättävän haastavana, se mieli ei itse asiassa hirveen hyvin rauhotu siinä treenissä. Se on niin jotenkin... kuitenkin... niin hirveen iso asia mitä siinä tehdään, niin yllättäen se mieli rupeaa panemaan hanttiin, ainakin siinä alkuvaiheessa. Sitten kun se jatkuu se treeni, niin sitten se vähän rupee rauhoittumaan. Mutta tota... se on sinänsä aika mielenkiintonen... asia. Jotenkin se on kuitenkin sitten niin... siis se on niin rauhallista, että jotenkin se tuntuu, että se niinkun... vähän sekottaa tota että se... just joku mieli niin se ei niinkun rauhotu vaan se rupee... että mitä ihmettä tapahtuu että... mitäs tää tämmönen nyt on. –Lauri, 2–3.*

Mielen hallinta on loputon haaste, eikä siitä pääse eroon astangaharjoituksen konkarikaan. Arkielämässä vallitseva mielen toimintamalli pakottaa usein järkipäiseen ja kalkyloivaan orientaatioon, jolloin ruumiillinen kokemus ja ruumiillisten tunteiden kuunteleminen jää väkisin toisarvoiseksi. Arkielämä heijastuu myös asanaharjoitukseen, mutta harjoituksen aikana ruumis saa mahdollisuuden tulla kuulluksi.

*Mun päivätyö on niin semmosta tietopohjasta [...] siis semmosta, että perustellaan loppuun asti, ajatellaan loppuun asti, mietitään mikä se argumentaatio on niin tota... niin mä oon tykänny siitä että P. on monta kertaa kun sitä yrittää että "miten tää menee tää" niin "älä mieli", että tavallaan se niinku se kroppa niinku tekee sen duunin. Ja mä oon tykänny*

*siitä ihan hirveesti, just sen takii se on niinkun... jotenkin tuntuu mulle oikealta, että must on ihanaa että joku on niinku fyysistä. Versus se että mä oon täällä vaan niinku tikitititiki... koneen ääressä. –Satu, 17.*

Kaikki haastateltavat eivät kokeneet asanaharjoitusta riittäväksi metodiksi mielen rauhoittamiseen. Asanaharjoitus koettiin eräänlaisena valmistavana vaiheena varsinaiseen meditaatioharjoitukseen. Ruumiillisen harjoituksen kautta saavutettava keskittyneisyyden tila ei tällöin vastannut niitä tavoitteita, joita harjoitukselle oli asetettu. Asanaharjoitus tarjosi ruumiillista mielihyvää ja miellyttävän kokemuksen ”läsnäolosta”, mutta jotain mikä yhdistettiin ’henkisyteen’ jäi asanaharjoituksessa kokematta. Vaikka astangaharjoitus on mahdollista mieltää liikemeditaationa, pelkästä meditaatiosta ajateltiin olevan lisäapua asanaharjoituksessa tarvittavaan mielen ja ruumiin kokonaisuuden ja mahdollisesti myös laajempien olemassaolon kysymysten oivaltamiseen.

*Jaa... ajatus on se, että heti kun aika antaa myöden, niin tota... mä haluaisin ruveta opiskelemaan enemmänkin meditaatiota. Ja mun ajatus ois se, että mun on vaikee ehkä just siksi kun tuolla ei nyt puhuta siitä, tai sitä on niin vähän, mun on vaikee ajatella, että kuinka pitkälle pääsee pelkällä astangaharjoituksella. Musta tuntuis että ois hirveen iso lisä jos menis ihan johonkin meditaatiokouluun... mä en tiedä oisko se zen-meditaatiota vai jotakin vipassanaa vai mitä niitä on eri kouluja, tai mindfulness, nykyään sitäkin ihan pelkästään on... että ottais tämmösen niinkun meditaatioharjoituksen tähän rinnalle, niin sitten tää jooga taas vois mennä uudelle tasolle. Kun tässä sä kuitenkin keskityt niin paljon siihen kehoon, ja sitten meditaatiossa on taas sen verran mitä mulla siitä on kokemusta niin se on taas sitä, että sä keskityt siihen mieleen, ennen kaikkea mitä siinä mielessä tapahtuu, ja... sillä lailla jos tää jooga ja meditaatio yhdistyis, niin mulla on se fiilis että se ois se mikä vois myös tuoda siihen mun harjoitukseen vielä lisää sitä missä se mun mieli sen mun harjoituksen aikana kulkee ja mitä tää on... mieli ja keho on yhdessä ja... ja ehkä sitä kautta myös jotenkin sitä että mitä... mitä tämä on sitten niinkun isommin tämä maailma. –Pekka, 15.*

*Astangassahan on, ainakin Suomessa mä olen huomannut, niin aika vähän astangaopettajien tarjoamaa tavallaan niinkun semmosta henkistä opetusta. Tai niinkun jos siihen asanaharjoitukseen ruvetaan rakentamaan niinkun hengitysharjoitusta ja meditaatiota, mitä muuta... niin sitä on aika vähän. Että... astangaopettajat eivät ole välttämättä kauhean kokeneita niissä asioissa. –Kimmo, 3.*

Toisaalta asanaharjoitus tarjoaa kuitenkin myös sellaista kokemuksellisuutta, mitä pelkkä meditatiivinen harjoitus ei tarjoa.

*Jos on jossakin niinkun... jollakin joogaleirillä ja tekee siellä pranayaman sitten iltapäivällä, niin se tuntuu että tässä on nyt kysymys ihan samasta asiasta kuin se joogaharjoitus tavallaan niinkun... haetaan niinkun joku eri ulottuvuus siihen. Että hengitysharjoituksesta meditaatioon se on niinkun aika pieni se muutos, se niinkun se mielentila voi olla niinkun hyvin lähellä samaa, siinä vaan ei tehdä hengityksen kanssa mitään erityistä harjoitusta, että... kyllä niissä on semmonen, ne liittyy toisiinsa hyvin olennaisesti. Ehkä sen voisi todeta, että kun on tavannut sellaisia ihmisiä jotka vaan pelkästään vaikka meditoi, niin tulee semmonen tunne*

*että hei, toltta puuttuu jotakin kun toi ei tee sitä asanaharjotusta. Että siitä saisi niin paljon vahvemman perustan tälle. –Kimmo, 3.*

#### 4.2.2 Rajojen rikkoutumisia ja ylityksiä

Astangaharjoituksessa syntyneen kokemuksen kuvauksessa kehotietoisuus (kehontuntemus) ja fokusaatio (keskittyminen) muodostuivat avainkäsitteiksi. Fokusaatiossa ja kehotietoisuudessa on kyse prosessista, jossa mieli ja ruumis ovat kokemuksellisesti suuremmassa harmoniassa keskenään. Hengitys on tavallaan portti ihmisen sisään - alueelle jonne liitetään sana 'henkisyys'. Henkisyys saa alkunsa siitä, että oivalletaan ruumiin ja mielen yhteys hengityksen kautta. Hengityksen kontrolloinnista alkaa sen kokemuksellinen ymmärtäminen, miten ruumis ja mieli muodostaa kokonaisuuden. Fokusaatiossa tarkkaavaisuus kohdistuu kokonaisvaltaisesti hengitykseen ja kehoon ja niiden liikkeisiin.

*Ihminen istuu alas, ja me aletaan opettamaan hengittämistä, hengittämisen kontrollointia, eli alkeiskurssin ensimmäinen harjoitus on hengityksen hidastaminen. Ja tää on henkisyyttä. Ihminen pystyy huomaamaan, miten paljon esimerkiksi hitaalla hengityksellä on vaikutusta sen ihmisen mieleen. Ihminen alkaa erottamaan mielen, ja sitten tän toisen puolen, mitä sitten voidaan ego... tai sielu... tai että mikä ero on mielellä ja sielulla. Tän sielun tilalle sitten saa laittaa jokainen sen oman sanansa, joka sitten sopii. Tän tarkoitus ei oo että provosoidaan, tähän jokainen voi niinkun löytää siihen sen oman sanan. Kun ihminen kontrolloi hengitystensä, me ollaan tekemisissä henkisyuden kanssa. Henkisyys alkaa siitä, koska ihminen huomaa, että se keho ja kehon eri toiminnot vaikuttaa meidän ajatuksiin. Siitä alkaa astangajooga. Ennen kun yhtään asentoa on tehty, niin ensin on opiskeltu henkisyyttä. –Hannu, 17.*

Kun ruumiillisen kokemuksen intensiteetti on kyllin voimakas, voi harjoituskokemus syventyä siinä määrin että sitä voi kutsua myös henkiseksi harjoitukseksi.

*Niin... siis mä luulen... mulla on sellanen mielikuva, että jos joku sanoo että se on pelkästään fyysinen harjoitus, se sanotaan sen vuoksi, että jos jollakin ihmisillä on ennakkoluuloja niinkun vieraita uskontoja kohtaan, niin että ne voi mennä sinne joogasaliin. Mutta että jos niinkun tekee astangaharjotusta sillä intensiteetillä, mitä sitä pitää tehdä, sitten siinä on mukana hengitys, dristit ja bandhat, niin ne vaikutukset ruumiissa on niin voimakkaita, että mä uskon että se menee sinne henkiselle tasolle. Että sitä ei tavallaan pysty pitämään niinkun jotenkin fyysisenä pelkästään sitä. –Kimmo, 12.*

Ruumiin ja mielen kohtaaminen kehotietoisuuden lisääntymisen myötä on yhteydessä omien ruumiillisten rajojen ja ulottuvuuksien uudelleen hahmottamiseen kokemuksellisesti väkeävällä tavalla. Kehotietoisuuden lisääntymisen myötä totunnainen käsitys omasta ruumiista ja sen mahdollisuuksista tulee kyseenalaiseksi. Ennakkoluulojen rikkoutuminen voi

motivoida eteenpäin omien rajojen tutkimiseen sekä mielen että ruumiin tasolla. Rajoja ylittävien kokemusten synnyssä tärkeä elementti on opettajan avustus: ihanteellisessa tapauksessa avustus on oppilaan kehon ja mielen rajojen myötäilyä sekä niiden äärelle johdattamista.

*Niin tota jotenkin se mitä siinä tapahtuu, mikä oli itelle niinkun tosi käännteentekevää oli että mä teen kuitenkin niinkun jo lähemmäs kolmekymppisenä sellasia asioita mitä mä en oo elämys koskaan tehny. Ja koska esimerkiks P. avusti aika reilusti varsinkin silloin kun mä alotin, sillä oli tosi kovat avustukset. Joka sit teki sen, että esimerkiksi ku ajatteli et tähän mä pääsen ja sit kun se veikin pidemmälle, niin kaikki semmoset rajat päässä, niinku että ”emmä pysty tekemään” ja sitten yhtäkkiä sä teet sen, niin sä oot sitte että ”haah... miten mä voin tehdä tälle” että ”haah... ei mun kroppa tälle osaa tehdä” ja niinku kaikki semmoset... se oli niinku tosi kanssa semmonen joku ihan viimeinen pisara siihen että sen lähti tekee. Että jos mulla on tällasii fyysisii rajoja päässäni, ja ne ei ookkaan tosia, niin mitäkähän muita rajoja mun päässä on. Että tota et mitäköhän tästä aukee jos tätä rupee tekee. –Satu, 4.*

Kehotietoisuuden käsitteellä saattoi olla ”hörhöjä” merkityksiä ennen omaa harjoituskokemusta, mutta harjoituskokemus antoi käsitteelle hyvin kouriintuntuvia ulottuvuuksia. Kehotietoisuuden lisääntyminen tarkoitti asanaharjoituksessa syntyviä, vaikeasti sanallistettavia, perustavanlaatuisia kokemuksia omasta ruumiillisuudesta, sen hahmottamisesta ja kehon käytöstä siitä huolimatta, että haastateltava on harjoittanut aktiivisesti useita muitakin liikuntamuotoja.

*Joo ja sit aikasemmin kun oli justiin tollanen tausta niin mulle kehontuntemus -sana jo oli sillee että blaah, tosi semmonen niinku hihhuli, ja yhtäkkiä mä tajusin että mä tunsin mun jalat... tai semmonen kehontuntemus yhtäkkiä niinkun yletty jalkoihin asti, ja mä tajusin yhtäkkiä että mä en oo 28 vuoteen tai johonkin niin, niin oikeastaan koskaan niinkun tajunnu että mä oon vaan niinku vetäny niinku jalkoi perässä, ja niinku toisaalta vaikka fyysinen.... vaikka se kehontuntemus lisääntyy kaikiss punttisaleilla ja muualla niin se oli niin hirveen erilainen, kuitenkin tos joogassa. Vähän semmonen kokonaisvaltasempi kuitenkin. Että kun punttis tai juokseminen on aina sitä että yrittää aina vaan raivolla sitte vaan sen yli. [...] Just se että se suhde omiin jalkoihin oli jotenkin niin etäinen, jotenkin... joka tuntuu aika hassulta... mutta jotenkin se semmonen, että vaikka mä olin niinku tehny kaikkee niin silti musta tuntu että mä en oikein niinku hahmottanut, että miten ne ehkä liikkuu, tai millaset ne oikeastaan on. Se kuulostaa tosi hämmäntävältä ku sitä selittää, mutta se kehontuntemus oli justiin se sana mikä yhtäkkiä merkitsikin tosi paljon. Ja niinku ymmärsi mitä ne muut ihmiset niinku tarkottaa sillä, kun aikasemmin se oli ollu sellast vähän että hohhoijaa... että tota noin niinku ei oo uskonu siihen jotenkin. Ja se on hämmäntävää, jos miettii kaikkee sitä mitä mä oon tehny, –Satu, 5.*

Harjoitukseen kriittisiä kantoja omaava halusi alleviivata kehotietoisuuden lisääntymistä ”maallisena” kokemuksena. Asananoihin ja hengitykseen keskittyminen ei generoi mitään suurempia tunteita, tulkintoja, oivalluksia tai kokemuksia, jotka aiheuttaisivat erityisellä tavalla kohottavia elämyksiä tai

liittyisivät kokemuksellisesti mielen rajojen rikkoutumiseen edellä kuvatulla tavalla. Kehotietoisuus on yksinkertaisesti oman kehon parempaa tuntemusta.

*E: Mitkä elementit on siinä harjoituksessa sun mielestä semmosia, jotka tavallaan on sitä ruokkineet, sitä keskittymistä?*

*J: No, esimerkiksi hengityksen ja liikkeen yhteen nivoutuminen tuon vinyasan kautta. Ja sitten ylipäänsä... tavallaan ne tietyt asanat, mitä tehdään, niissä keskitytään aina tiettyihin kehon muotoihin ja tuntemuksiin tietyissä paikoissa. Ja sillä tavalla näen, että kehotietoisuutta – ei mitenkään hengellisessä mielessä, vaan ihan maallisessa mielessä – niin kehotietoisuutta se astangajoogaharjoittaminen kasvatti aika paljon. Joskin se edelleen niinkun, täytyy sanoa että silti se oli aika yksipuolista, mutta noiden vuosien aikana jos olisi jotain muuta tehnyt, se todennäköisesti olisi vielä huomattavasti monipuolisempi. –Jyrki, 6.*

Fokusaatio ja ruumiin ääri rajoille meneminen voi tuottaa yllättäviä tunteita ja tunnepurkauksia. Eriasteisia tunneliikahduksia esiintyi vaihtelevasti, mutta kaikki mainitsivat sellaisista kuulleensa. Haastatteluista heijastui yleisesti ottaen käsitys, että voimakkaiden tunteiden kokeminen harjoituksen yhteydessä voi olla harjoituksen mukaanaan tuoma merkityksellinen vaikutus, joka johtaa jossain mielessä syvällisempään itsen kohtaamiseen tai vapautumisen kokemukseen. Jossain tapauksessa harjoitus voi vapauttaa tunnearsenaalia jopa niin paljon, että astangajoogan harjoittaminen täytyy lopettaa.

*Mulla ei oo semmosii hienoi kokemuksii, tai semmosii erityisii... tai jos sanotaan niin että meillä oli just tuossa juuri vähän aikaa sitten niin salilla yks nainen joka lopetti treenin joka sanoi että mä itken vaan, mulla ei oo mitään syytä miks mä itken. Että pitää vaan lopettaa harjotus kun itkee niin paljon että... me oltiin just vedetty se kakkonen. Mä jotenkin luulen että varmaan hän itsekin teki sen tulkinnan että se tuli siitä, että jotenkin jotain aukes jossain. Mä oon vähän just siis se pökölö joka ei niinkun hirveen herkästi itke yhtään mistään milloinkaan, että tota... tai niinkun koe mitään sellasii suuria vapauden tuntemuksia tai mitään sellaisia hienoja tarinoita. –Satu, 10.*

Tunteenpurkausten ajatellaan olevan yhteydessä esimerkiksi tukahdutettujen tunteiden ja tuntemusten varastoitumiseen tietyille kehon alueille. Näihin alueisiin erityisesti vaikuttavat asanat voivat kirjaimellisesti vapauttaa patoutuneita tunteita. Tunteenpurkauksen yhteydessä voi myös aktivoitua muistikuva menneisyyden tapahtumasta, jolloin samanlainen tunne oli esiintynyt voimakkaana.

*On tullut kyllä ihan tunteenpurkauksiakin kyllä, joo että ihan niin tämmösiä, ihan niinkun naurua, iloa... mutta myöskin niinkun surua ja tämmöstä itkua. Että huomaa tavallaan, että... jostakin oon joskus lkenutkin, että keho varastoi itseensä tuntemuksia ja kokemuksia. [...] Se oli silloin aika alussa, musta tuntu siinä, että tukehdun ja tulen hulluksi ja vaikka mitä, niin sitten se opettaja niinkun sano, että se on se asento että se*

*saattaa tuoda esille tämmösiä. Mutta en enää muista yhtään että mikä asento se oli, siitä on niin pitkä aika. Mutta muistan että siinä oli hyvin vaikea olla, että tuli aivan semmonen, että minä niinkun kuolen tähän, vaikka tietää että eihän siihen voi kuolla, mutta se tuntemus oli niin voimakas, että se toi pintaan. Niin tulikin joo, ja sitten siitä tulikin mieleen semmonen lapsuudenmuisto, että muistin kun meinasin tukehtua tikkariin. Että se jotenkin laukas jonkun tämmösen siinä tilanteessa sitten. –Outi, 9.*

Miesten kokemuksekuvaus oli ruumiillisten tuntemusten ja tunteiden suhteen maltillista ja niukahkoa. Tuntemuksien kuvaus rajoittui kuvauksiin asanaharjoituksen synnyttämistä ruumiillisen mielihyvän tuntemuksista, jolloin ruumis ”herää eloon” tai jolloin keskittyneisyys saa aikaan kokonaisvaltaisen eheyden kokemukseen.

*Joo siis mä oon kuullut siitä, että jollakin tulee sillä tavalla niinkun... jostain mielen syvistä kerroksista niin voimakkaat tunteet, jotkut saattaa itkeä joogaharjoituksen aikana ja sillä tavalla. Mulla ei ole ollut sellaisia tunteita... miten mä nyt sanoisin... ehkä semmonen erityisen positiivinen tunne joka joogaharjoitukseen liittyy on se että joskus huomaa, että nyt mä olen niinkun jonkun aikaa... tai mieli on ollut pelkästään tässä harjoituksessa. Että hirveän tavallista on sellainen, että kun rupee tekemään harjoitusta, siinä on tietty rutiini, mutta sitten mieli rupeaa kelaamaan jotain ajankohtaisia asioita, jotain arjen asioita, joista ehkä haluaisi pysyä erossa, mutta ne sitten vaan tunkee sieltä. Joku semmonen eheys ja keskittyneisyyden tunne, se on niin kuin semmonen hyvä tunne. Mutta semmosia dramaattisempia tunteita mä en kyllä ole tuntenut joogaharjoituksen aikana. –Kimmo, 4–5.*

*Joo... on semmosia päiviä... musta niitä ei oo kauhean paljon... musta semmonen perushyvä fiilis on semmonen kropan herääminen, ja semmonen että tuntuu että se niinkun loppua kohden se harjoitus rupee niinkun tuntuu että se niinkun herää henkiin mutta jos mä haen niinkun semmosta niinkun... ja siitähän tulee sitten tietysti semmonen niinkun tuntemus, semmonen mielihyvän sävynen fiilis, että herää niinkun henkiin tai että tuntuu että kroppa jotenkin lähtee elämään taas. - Pekka, 9.*

Tunteenpurkauksiin ja erityisesti kehon tunnelukkoihin suhtauduttiin myöskin epäillen. Skeptisyys oli yhteydessä joogan ja meditaation harrastajien keskuudessa esiintyvään diskurssiin meditatiivisten harjoitusten aiheuttamista kokemuksista. Näisää keskusteluissa käytetään intialaisesta perinteestä peräisin olevia termejä kuten kundaliinienergia, chakrat, kuupäivät. Tunteiden varastoituminen ja lukittuminen jollekin kehon alueelle vaikutti olevan toisaalta kokemuksellisesti melko hyvin tavoitettavissa oleva asia, ja voimakkaita tunteita kokeneiden tai tällaisesta kuulleen oli helpompaa antaa mahdollisuus sille, että jumissa olevien tunteiden purkautumisessa harjoituksen avulla voi olla jotain peräinkin.

*Mutta mä en oo ihan varma noista... niinkun justiin siitä että on kaikkii tunnelukkoja... ja... niinku mä tiedän sen keskustelun ja mä tavallaan niinkun taas just se että... voi olla tai sit ei. Et... mä oon tykänny siitä, että mulla ei tarvi olla mielipidettä siihen, semmosta eksaktii. Tottakai sitä*



*mieltii jos on jotenkin hirveen lukossa että jaaha, se on tässä justiin tätä ja... jotain niinku iänikuinen alaselkäkipu... niin tota, kyllähän sitä aina välillä mieltii että... että aina samoja kipuja, miks näit pitää niinku olla täällä ja tuolla. –Satu, 17.*

Mielen hiljentymisen kokemukseen voi yhdistyä ”kirkkaita hetkiä”, jotka tuntuvat konkreettisenä ”tilan lisääntymisenä” mielessä. Tällöin menneen tai tulevan alituinen murehtiminen pysähtyy, ja seurauksena on lohdullinen ja rauhoittava tunnekokemus.

*No varamaan semmonen, että kun... kuitenkin tuntuu, että... tulee semmosta... miten sen sanos... tilaa päähän... että tavallaan niinkun jotakin tuuletusta korvien väliin. Että ei oo se oma mieli niinkun möykkäämässä siinä koko ajan, tai että ei ajattele jotain koko ajan tai murehdi tai... mielti, että no, mitä mulle eilen joku sanoi tai että huomenna pitää tehdä sitä ja tätä. Että kun sitten vaan on siinä, että siinä kun... joskus tulee semmosia kirkkaita niinkun mielentiloja, että on... niinkun tulee semmonen kirkas hetki vaikka harjoituksen aikana, niin se on jotenkin semmonen niinkun rauhoittava tai lohduttava, mitenhän sen sanois. Siinä varmaan tapahtuu, en tiedä, onko sitä koskaan tutkittu, mutta voihan siinä olla että siinä tapahtuu joku kemiallinenkin reaktio aivoissa. –Outi, 6.*

Kun harjoittaja kykenee keskittämään huomionsa hengitykseen ja kehon tunteuksiin pitkäkestoisesti, voi toisinaan syntyä flow-tilan kaltaisia, intensiivisiä läsnäolon kokemuksia, jolloin kitka mielen ja ruumiin välillä katoaa. Tällaisia kokemuksia ei kuitenkaan synny usein. Niitä ei voi myöskään ennakoida eivätkä ne synny tavoittelemalla.

*Mutta sitte ne on semmosii pieniä, että parhaimmillaan pääsee semmoseen tilaan, että huomaa että oho, mä oonkin tässä harjoituksessa. Se harjoitus menee niin niinkun, varsinkin se ykkössarja... joka on niinku itelle niin tuttu, että pääsee sellaseen tilaan että hengitys ja se kaikki vie mukanaan niin paljon että sä yhtäkkiä huomaat että sä et oikeesti oo niinkun miettinyt mitään ja sä oot aa – mä oon jo tässä. Et se on niinku menny eteenpäin jossain ihme tilassa mutta... ei sit tietenkin todellisuus ei tietenkään oo sitä et sinne matolle kun menee niin se on niinku, et näin tapahtuis aina. –Satu, 10.*

*Mä luulen, että mä olen silloin niinkun oman elämäni muutoksessa niinku tasoissa, sen muutosprosessin kanssa joka on jokapäiväistä. Ja että mä oon tasoissa kehoni kanssa, ja tunteideni kanssa, ja mun mieli ei tuu koputtamaan ja väittämään muuta. Niinku että se on myös tarpeeks, et mieli on tarpeeks hiljanen. Et se hetki on minussa ja minä oon siinä hetkessä. Enkä oo koko ajan niinku menneessä ja tulevassa. Vaan että mä olen siinä. [...] Et se vaan menee, että se harjoitus vie itse itseään, ja se hengitys toimii, ja ne bandhat on siellä, niin se on sellasta herkkuu, se on tosi hienoo. Mut sit huomenna harjoitus ei okkaan. Et se on niinku, sen voi ottaa myös silla lailla niinku että, se on semmonen bonusraitia, jonka voi aina jollain kuuntelella saada päälle. –Eeva, 4.*

Yli kymmenen vuotta astringajoogaa harjoittanut, kakkossarjaa tekevä haastateltu näkee asanoissa etenemisen sivuseikkana huolimatta siitä, että painottaa vahvasti myös astringaharjoituksen fyysisen ulottuvuuden

merkityksellisyyttä. Ajatus etenemisestä on suhteellistunut harjoitusvuosien karttuessa, kertyneiden kokemusten ja muuttuvien elämäntilanteiden myötä. Uusien fyysisten haasteiden tavoittelu ei ole merkityksellistä sinänsä. Harjoituksesta on muodostunut eräänlainen muuta elämää kannatteleva ja sitä koostava tukirakenne tai kehys.

*Sit kun se 4-5 vuotta teki sitä samaa treeniä niin jotenkin sitä menetti kaiken semmosen että mua niinkun kiinnostais että... P:kin olis laittanut mut eteenpäin<sup>60</sup>, mutta tota sit mä sanoin että elämässä on tosi vaikea hetki. [...] Että tota tavallaan tiesin, että se ei oo mikään semmonen ”hitsi hauskaa kun tehdään tällasta kakkossarjaa”, että ”hitsi kivaa kun saa lisää asanoita”. Nyt ei oo enää mitään semmosta... ett sitä on tavallaan niin loputtomasti sitä kamaa, sieltä tulee niin paljon kun halua, ett siellä fyysisellä puolella ei oo mitään sellasta tavoitetta... koska tietää että sieltä tulee aina vaikeampia. Että nyt on enemmänkin semmonen että niinkun, tässä on tosi hyvä olla, ja toisaalta fyysistä haastetta, ja toisaalta henkisellä puolella tai sillä toisella puolella ehkä se että vaan niinkun pystyy tekemään sitä, oli se harjoitus millanen vaan. – Satu, 12–13.*

Vuosien harjoituskokemuksen myötä harjoittajalle saattaa syntyä selkeä kokemus ruumiin ja mielen rajojen liukuvuudesta, mahdollisuudesta niiden ylittämiseen yhä uudelleen. Rajojen rikkominen avaa portin fyysisen harjoituksen ”toiseen puoleen”, jolloin matolla syntyvistä kokemuksista valuu seurauksia myös mielen tasolle ja sitä kautta maton ulkopuolelle.

*No kyllähän pikkuhiljaa kun joutuu myöntämään itselleen että kehontuntemus ei olekaan vaan hihhuleiden sana vaan se onkin fyysinen kokemus, tai että fyysiset rajat tai mielen rajat, mitä on itse tehnyt onkin vaan itse tekemiä, että niitä ei ookaan olemassa siinä kohtaa ainakaan missä on ja sit ne rajat tavallaan koko ajan suurenee. Joka tapahtuu vieläkin. Mä oon tehnyt nyt vähän aikaa katkastuu kakkosta<sup>61</sup> ja aina ajatellu et tollast mä en ainakaan pysty tekee tai että edelleenkin että tota mä en ainakaan pysty. Et edelleenkin se koko ajan seuraa semmonen niinku fyysisen raja ett tota kauemmas mä en ainakaan pysty ja sit ku pystyykin niin... niin tota... niin kyllähän se vaikuttaa mieleen. Että tota... ihan semmonen, sen kokeminen että se ei ookaan pelkästään oman fyysisen lisäämistä vaan myös niiden rajojen rikkomista ja sit samalla myös pään sisällä olevien rajojen, erityisesti pään sisällä olevien rajojen rikkomista. Ja siitä tulee se semmonen toinen puoli jo siitä, niinku siihen alkuun. – Satu, 7.*

### 4.3 ”Maton ulkopuoli”: harjoituksen vaikutuksia

*”Do your practice, and all is coming.” – Sri K. Pattabhi Jois*

*Ja että siinä joogassa ja sen filosofisella puolella on semmosia ajatuksia mitkä auttaa siinä että sitä itseään voi kehittää. Nimenomaan maton ulkopuolella. Et on tavallaan kaks puolta: on se matto ja se koko treeni, ja se on tosi hienoa, nyt varsinkin kun mä oon pitkällisen ykkössarjan raastamisen ja riivaamisen, neljä, viisi vuotta peräkkäin yhtä samaa treeniä - ja nyt pääsee eteenpäin oikein kunnolla. Niin kyllä totta kai se*

<sup>60</sup> ”Eteenpäin” tarkoittaa uusien asanoiden saamista omaan harjoitukseen.

<sup>61</sup> 2–sarja (*nadi sodhana*).

*niinku on kivaa ja ihanaa, tulee mielettömiä fiiliksiä, mutta kyse on kuitenkin siitä että, niinkun siitä maton ulkopuolesta, ihan yhtä paljon.  
- Satu, 9.*

Haastatellut olivat harjoittaneet astangajoogaa minimissään 2,5 vuotta. Harjoituskokemuksen kestolla näytti olevan yhteys kokemuksiin harjoituksen vaikutuksista: mitä pidempi harjoituskokemus, sitä selkeämmät näkemykset harjoituksen perusluonteesta ja sen vaikutuksista - mistä harjoituksessa on pohjimmiltaan kyse, mihin se mahdollisesti johtaa, mihin sen ehkä haluaisi johtavan tai millaisia muutoksia se on jo aiheuttanut.

Lyhyemmän harjoituskokemuksen omaavilla harjoituksen aiheuttamat vaikutukset liittyivät enimmäkseen kokemuksiin harjoituksen positiivisista fyysisistä vaikutuksista sekä stressinhallinnan ja keskittymiskyvyn lisääntymiseen. Pidempään harjoittaneilla tuli selkeämmin esiin harjoituksen vaikutus elämäntapoihin, suhtautumisessa itseen ja lähiympäristöön sekä olemiseen ja elämiseen kokonaisuudessaan.

Astangaopettajan näkökulmasta harjoituksen muuttuminen henkiseksi lähtee siitä, että suhtautuu harjoitteluun kurinalaisesti: kun harjoittaja on sitoutunut harjoitukseen ja luottaa harjoitusmetodiin, hän jatkaa sen tekemistä silloinkin kun tekisi mieli lopettaa.

*E: Missä on se raja että sitä voi kutsua niinkun henkisyudeksi... onko mahdollista tehdä semmosta rajanvetoo tai miten sä sitä määrittelisit?*

*H: Varmaan... tota... kyllä se menee jossain siellä, että harjottelee vaikkei tekis mieli. Vaikka tää on... vaikka asanahan on vain yksi metodeista, meillä on monta metodia. Mutta vaikka sä käyt läpi jotain sellasta, esimerkiksi prosessia, että tekis mieli lopettaa, mutta sä uskot siihen tekniikkaan, sä uskot sun opettajaan. Tai että sä et lähe hakemaan vastauksia jostain muualta.*

*E: Että täytyy olla niinkun usko, luottamus siihen tekniikkaan, joka on osa sitä traditiota? Ja sitten täytyy pystyä tietysti luottamaan myös sen tradition edustajiin?*

*I: Niin. Jos et pysty, niin sehän on ihan hirveetä. Tietenkin voi olla että täytyy epäillä myös omia opettajia ja muita joogea, se ei oo ollenkaan epäterve asenne. Sehän on oikeestaan aika hyvä mittari sille että ootsä terveessä porukassa. Että jos sua kielletään, että äläpäs rupea kyselemään, niin sillohan vasta pitäis alkaa kysymään. –Hannu, 14.*

Muutoksia luonnehtii niiden mieltäminen 'henkisellä' tasolla tapahtuviksi pienemmiksi tai suuremmiksi transformaatioiksi. Vaikka näitä muutoksia voisi kauttaaltaan luonnehtia terapeuttisiksi niiden kokonaisvaltaista hyvää oloa, hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä lisäävän luonteen vuoksi, olen

ryhmitellyt ne kysymyksenasetteluni vuoksi kahteen ryhmään: ensimmäisessä alaluvussa muutokset ovat konkreettisemmin yhteydessä psykologiseen prosessointiin, joka on johtanut esimerkiksi parempaan itseymmärrykseen, itsen hyväksyntään sekä mielen- ja elämänhallintaan. Toisessa alaluvussa luonnehdin muutoksia, jotka ovat luonteeltaan elämäkatsomuksellisia ja liittyvät oleellisesti eksistentiaalisiin kysymyksiin.

#### 4.3.1 Hallintaa, vapautumista, voimaantumista

*Mitä pidemmälle treenaa niin sitä enemmän tajuu että kyse ei oo oikeesti siit fyysisyydestä. Että aluks voi ymmärtää sen sillee niinku sanallisesti että kyse ei ole fyysisyydestä ja sitte ehkä pikkuhiljaa tajus sen että sit kun ne asanat ei enää tunnu enää tuskaselta ihan koko ajan niin et sit voikin hengittää... et se onkin hengitysharjoitus. Ja sit pikkuhiljaa tajuaa että se ei ookaan pelkästään se hengitysharjoitus vaan enemmänkin kyse on siitä, että pyrkii viemään omaa elämäänsä siihen suuntaan kun... kun että mitä kokee että on itselle hyväksi. – Satu, 9.*

Psykologisella tasolla koettavan muutoksen lähtökohtana on asanaharjoituksessa kehittyvä fokusaatio. Säännöllisesti tehtynä asanaharjoitus johtaa kehon ”puhdistumiseen”, jolloin harjoittaja herkistyy sellaisen elämäntapojen vaikutuksille, jotka ovat vaikuttaneet huonolla tavalla omaan keholliseen olemiseen – jotka jossain mielessä ”likaavat” omaa kehoa. Asanaharjoitus johtaa prosessiin, jonka seurauksena tahto tulee lihaksi – havainnot oman elämän muutostarpeista eivät jää vain abstraktin toteamuksen ja ponnettoman päätöksen tasolle. Vähitellen harjoittajalle alkaa kehittyä ”oman kehon ja mielen asiantuntijuus”.

*Niin, siis... no... no varmaan fokusaatio on yks. Ja sellanen niinkun tahto, että tahto alkaa voimistumaan. Se että jos mä tahdon esimerkiksi jotain, vaikka... tahdon olla juomatta, niin se puoli muuttuu automaattiseksi, niinkun näiden asanaharjoitusten... ilman tätä asanaharjoitusta se on vaan päätös. Ja ei oivallus. Saattaa olla että mun tekee mieli juoda, juoda viinaa... ja tota... kun mä teen asanaharjoitusta, mun keho alkaa puhdistumaan. Mä alan tuntemaan sen, mitä mä teen sillon, kun mä likaan omaa kehoani. Ja edelleen mä tiedän, vaikka mä nyt oon ihan eri kunnossa kuin silloin kireimmilläni, niin tota mä tiedän ja tunnen, että tää ei oo oikein. Ja mun mielestä se on astangajoogassa yksi hienoimpia puolia, että sen sisällä on hirveen voimakas tämmönen, niinkun joka tekee opettajasta, tai oppilaasta siis, ikään kuin... semmosen, joka tuntee itsensä. Tämmösen oman kehonsa asiantuntijan, oman mielensä asiantuntijan. – Hannu, 9.*

Asanaharjoituksella voi vaikuttaa myös rajattuihin arjessa esiintyviin ongelmiin ja elämäntapaongelmiin, koska tietyt ongelmat paikallistuvat erityisiin kehonalueisiin.

*Niin, sä alat huomaamaan sen, että ahaa, tän takia mä teen näin. Jos mä en pysty nukkumaan, mulla on ongelmia unen saannin kanssa, niin mä*

*harjottelen, mä juttelen siitä mun opettajan kanssa, ja me keskitytään tällasiin alueisiin, ja sen asanan kautta mä saan apua. Ehkä saan pari ekstraa asentoa vaikka iltaan, joitten tarkoitus on just rauhoittaa sitä, että mä oon niin kiihtynyt. –Hannu, 9.*

Kun harjoittajalle kehittyi selkeämpi asiantuntijuus sen suhteen, mikä itselle on hyväksi, voi seuraksena olla muutoksia kaikilla elämän osa-alueilla: parisuhteessa, läheisimmissä ihmissuhteissa, ruokailutottumuksissa, alkoholin käytössä, työelämässä.

*Jooga muuttaa kaiken. Lähetään siitä, että mä oon alottanu joogan kun oli parisuhdekriisi, ja sitte kaksi vuotta siitä mä lähdin sit kotoo, siitä suhteesta joka kesti 32 vuotta, ja olin äärimmäisen helpottunut. Mun mies kävi alkeiskurssilla ja se sano että jos mä en ala tätä joogaa tekee niin meille tulee ero. Ja se ei alkanu ku se koki sen liian intiimiksi olla niinku lähekkäin, ja hikoilla. Eli ihmissuhteet on muuttunu. Mulla on niinku sosiaalinen ympyrä ja meiän ammattiin liittyy myös se että istutaan pitkää iltaa ja ollaan aika meneviä niin... mult on jääny se niinku ekana pois. Et mä huomasin yhtäkkiä että montaa vuotta ollut joogannukkaan että mä olin vuoden ilman viinaa. [...] Ja juuri ne ystävät joiden kanssa oon sitten tuolla pitkin mennyt. Se on muuttunut. Lapsetkin melkein joogaa aina välillä, ne pitää sitä elämässä. Se on musta kivaa, se yhdistää niihin. Sitte työ... ensimmäinen mitä mä huomasin joogasta oli se että jos mulla oli esimerkiks kolme proggista menossa ja yhtä mä niinku suunnittelen ja yhtä mä käyn kuvaamassa ja yhtä mä leikkaan niin tota ensimmäinen joogan mielelön plussa oli se että mä en koko ajan ollu muissa proggiksissa kun mä tein tota proggista. Et mä tein sitä mitä mä tein. Ja siitä mä oon siis ikuisesti kiitollinen joogalle, että mä en ois työelämäs täs missä mä nyt oon ilman joogaa. –Eeva, 10.*

Astangajoogaharjoitus saattaa asettaa oman elämän kokonaisuuteen suuriakin muutospaineita. Esimerkiksi säännölliseen aamuharjoitukseen sitoutuminen saattaa pakottaa miettimään uudelleen oman elämän arvojärjestystä esimerkiksi työn ja parisuhteen osalta.

*Mut kyllähän se niinku... monillahan tuntu että parisuhteet ja työt ja kaikki muut menee täysin uusiks. Ja kyl varmaan jos mä oisin ollu vähän niinku uskaliaampi niin mullakin ois varmaan tapahtunu niin, mutta tota... mutta nytten monen vuoden jälkeen ni mä koen itse asiassa hyvänä sen että kaikkee ei tarvikkaan muuttaa. Se oli semmosta aikaa, että jos mun mies olis ollu semmonen että, et jos se ei ois vaan laittanu niitä kuulokkeita ja laittanu sitä piuhaa siihen pikku telkkariin ja mä en ois laittanu niit silmälappui et mä haluan mennä kaheksalta nukkuun niin tota... niin kyl se ois varmaan muuttanu paljon enemmänkin vielä. Mutta tota se jotenki... mä oon siis harvinainen koska mulla on edelleenkin parisuhde ei-joogaavaan ihmiseen. –Satu, 6.*

Harjoituksen kurinalaisuus ja sen luonne sisänpäin suuntautuneena harjoituksena asettaa harjoittajan kasvokkain oman elämän perusasioiden kanssa. Harjoituksen myötä elämänasenne saattaa muuttua myönteisemmäksi ja avoimemmaksi; suhtautuminen itseän tulee hyväksyvämmäksi ja armollisemmaksi. Rohkeus vastaanottaa arjen haasteita ja luottamus itseän

vaikeissakin tilanteissa lisääntyy, koska harjoitus on osoittanut rajojen suhteellisuuden.

*No ainakin että on tullut itseluottamusta ja rohkeutta. Ja tavallaan tosiaan se, että tietyllä tapaa oma elämänasenne on muuttunut enemmän siihen suuntaan, että mikä on hyvää elämässä. Ja sitten tuntuu, että se on niinkun... että kokee, että... enemmän ehkä ajatteli että miksi minäkin olen tämmönen ja tämmönen näin. Niin sitten on tullut ehkä semmonen asenne, että minä nyt oon tämmönen, ja jotenkin ehkä... ehkä hyväksyy itsensä paremmin kuin ennen. Vajavaisuuksineen ja kaikkineen. Että tietenkun on niitä päiviä, että kun ärsyttää että miksi sitä pitää olla tällanen tallukka. Mutta se menee ohi sitten. Ja muutenkin huomaa sen, että kun mulla on ollut aina keskittymisvaikeuksia ja tämmösiä, niin sitten huomaa että on saanut siihen apua, että pystyy keskittymään paremmin. –Outi, 13.*

*Ja ehkä semmonen, se mitä silloin alussa tapahtuu se semmonen niinkun, mä oon vähän arka ihmisenä. Et mä varmaan en ehkä tekis tätä väitöskirjaa, kun tää on ihan hirveen ahdistavaa ja iso projekti niin... en mä tiedä, ehkä mä en ois uskaltanu hypätä tähän, en mä vielääkään tiedä tuleeks tästä väitöskirjaa... mutta jotenkin semmonen uskallus joltain osin ehkä. Kun tietää, että suurin osa niistä rajoista on mun päässä. Että pitäis vaan luottaa itseensä ja tehdä, niin silleenhän tää työ maailmassa, suurin osa niinkun, kuitenkin sit käytännössä tapahtuu. –Satu, 18.*

Yhtäältä asanaharjoituksen kautta voi siis vahvistaa omia heikoiksi koettuja puolia ja lisätä elämäntähtäilyä. Jollekin elämäntähtäily voi tarkoittaa myös hallinnan menettämisen opettelua silloin, jos kontrollointia on liikaa. Jossain tapauksessa harjoitus voi nostaa esiin aikaisemmin sivuun sysätyt elämän ongelma-alueet ja johtaa hakeutumiseen terapiaan. Joogaharjoituksen myötä voi vapautua elämäntähtäilyssä syntyneistä, kielteisistä seurauksista aiheuttavista opituista käyttäytymismalleista.

*Mä luulen että jooga tuo esiin semmosii kykyjä, esimerkiksi joku taide... että ihminen, joka on hirveen tota... joka analysoi asioita älyllisesti, niin sille saattaa olla hirveen iso ongelma siinä, että on vaikea tehdä jotain improvisaatiota. Esimerkiksi ottaa paperi eteen ja alkaa maalaamaan siihen ilman, että on etukäteen ajatellut, että mitäköhän tähän maalais. Ja voi olla jopa niin, että ajattelee, että mä en osaa maalata. Vaikka kädessä ois pensseli, tossa niinkun on maalia, tossa on paperi, niin emmä osaa maalata. Ihan kun ois joku käsitys päässä siitä mitä se osaaminen on. Vaikka ei ois ikinä edes maalannut. Ehkä koulussa silloin kun on pakotettu. Ja tätä mä niinkun tarkotan jotenkin, että se on sellanen... tekniikka vapautua. Tekniikka vapautua menneisyydestä. Tekniikka vapautua menneisyyden aiheuttamista tällasista... esteistä, estoista, ehdollistumisista ja tällasista käyttäytymismalleista. –Hannu, 11–12.*

Asanaharjoitus toimii eräänlaisena katalysaattorina aktivoitessaan harjoittajassa prosessin, joka muistuttaa pitkäkestoisessa terapiassa tapahtuvaa asioiden työstämistä. Tiukka keskittyminen ja mielen hiljentyminen harjoituksen kuluessa pakottaa harjoittajan kohtaamaan itseä ja oman elämän tapahtumia, sen kipeitäkin alueita. ”Käsittely” ja ”mielen aukeaminen” on

kuitenkin pitkällinen projekti, ja oivalluksia saattaa syntyä vasta vuosien kuluttua.

*On siinä tosi iso ero niinkun siihen, että harjotellaan kuusi kertaa viikossa, ja paneudutaan niinkun tän oman kehon ja oman mielen... tutkitaan omia heikkouksia, omia heikkoja kohtia... pystytään niinkun jollain tavalla avaamaan mieltä niin paljon, että pystyy käsittelemään myös tosi kipeitä alueita. Että tota... mulle se oli aika suoraviivasta. Että mulla rusahti sitten vasta tuossa kolmekymppisenä sitten kunnolla. Mä tajusin vasta että minkä takia mä ees ikinä olen alkanut joogaamaan. –Hannu, 10.*

*Tavallaan se asentoharjoitus, kun se kääntää ihmistä sisäänpäin, niin tavallaan tulee semmonen olo, että ikään kuin se automaattisesti vähän niinkun niin sanotusti pakottaa kohtaamaan itseä ja asioita, menneisyyttä ja kaikenlaisia tämmösiä asioita, ja mitä itse ajattelee, ja kaikkia tämmösiä asioita. Että tavallaan, että sen takia on ehkä, tai on iie miettinyt, että sen takia astangajoogassa painotetaan sitten sitä asanaharjoitusta, että se niinkun on semmonen vähän niinkun katalysaattori sille, että ihmisessä herää niitä kun se hiljentyy siinä asentoharjoituksessa. Ja kuitenkin kun se harjoitus on sen verran vaativa, että sitä oikeastaan, jos siihen ei keskity, niin sitä on hankala tehdä. Että se tietyllä tavalla vie ja keskittää sitä ihmisen huomiota ja semmosta, että siinä on niin monta asiaa, mitä on niinkun hyvä huomoida. Niin se tavallaan automaattisesti pienentää sitä mielen osuutta. Siinä aika hyvin pääsee semmoseen keskittyneisyyden tilaan, mikä tuo semmosta hiljasuutta sinne mielen tasolla. –Outi, 6.*

Itsen kehittyminen tai henkinen kehitys voi olla myös joogaprosessin luonnollinen sivutuote. Sitä kohti ei ole tarvetta pyrkiä – kehitystä tapahtuu jos on tapahtuakseen.

*Mutta sitten mä olen käynyt muilla opettajilla harjottelemassa meditaatiota ja pranayamaakin joskus... että sen henkisen puolen kanssa mulla on ollut jotenkin se asenne, että antaa sen kehittyä niinkun ittestään tossa. Että mä en ole hirveen paljon tietosesti koettanut kehittää itseäni, niinkun sanotaan, korkeatasommaksi ihmiseksi. Että tavallaan niinkun... se on saanut tulla siinä rinnalla mukana. –Kimmo, 3.*

Kun säännöllinen asanaharjoittelu on jatkunut tarpeeksi pitkään, se saattaa nostaa esille perustavanlaatuisia kysymyksiä, joiden juuressa on kysymys ”egosta” ja oman olemassalon perusteista.

*Hyvä jos harjoitus osuu sille alueelle, että ihminen alkaa pohtimaan tällasta, että... mitenhän mä nyt sanoisin sen... sanotaan, että koko egohan on niinkun... se on niinkun paradoksi. Se voi olla semmonen hyvä matkakumppani tässä henkisellä tiellä tai sitten se voi olla hirvee taakka, jos siitä yrittää eroon, tai lukee sillä tavalla että ego on huono. Koska niinkun sen kanssa... nekin ihmiset jotka mä tunnen, niin joutuu elämään sen kanssa. Se voi olla jollekin niin iso ongelma, tai että jotain sellasta nyt ollaan harjottelemassa, että sitten ei olisi egoa tai jotenkin, että ego ei aiheuttaisi harhaa tai niin edespäin. Mutta silloinhan se harjoitus on toiminut, jos ihminen ajattelee tällä tavalla. Sehän on aika hyvällä mallilla. On päässyt alkuun tällasen kelailun kanssa, koska toihan on niinkun hirveen todellista, ja tosi käytännöllistä. Ja niinkun... ja mä luulen, että... mitä tahansa joogaa harjottaa, niin jossain vaiheessa ihminen alkaa niinkun pohtia tätä eksistenssiä. Jotenkin tää ego liittyy niinkun tähän eksistenssiin. Niinkun pohdiskeluun tai filosofointiin. –Hannu, 16.*

Astangajoogan terapeuttisiin ja mielen hallintaan liittyviin vaikutuksiin löytyy myös suorasanainen kriittinen kannotto: mielen hallintaan pyrkivällä meditatiivisella harjoituksella ei voi jalostaa itseä tai tulla paremmaksi ihmiseksi, koska inhimillisten ongelmien juuret ovat suurelta osin kytköksissä yksilöstä ja yksilön psykologisista ominaisuuksista riippumattomiin tekijöihin. Harjoituksen taustalla olevat filosofiset arvotukset, rankka fyysisyys ja tiukka kurinalaisuus voivat pakottaa sivuuttamaan negatiivisia ajatuksia ja tunteita, jotka kuitenkin ovat osa elämää. Vapautuminen voi siten ollakin kontrollointia ja itsepetosta, jonka seurauksena saattaa menettää tilaisuuden kohdata ja arvioida tilanteita realistisesti.

*Koska astangassahan niinkun muissakin tämmösissä autoritäärisissä järjestelmissä on tosi vahvassa roolissa se, että tehdään arvoasetelmia sen suhteen, mikä on hyvää ja huonoa ja niin edelleen. Ja nyt kun tehdään tällasta ajatusta esimerkiksi siitä, että on niinkun huono asia kokea stressiä. Sillon ajatellaan, että jonkun tämmösen harjoituksen... jonkun kontrolloinnin avulla vois päästä eroon stressistä. Niin se oikeastaan enemmänkin mun mielessä tarkoittaa sitä, että silloin pyritään saamaan jonkunlainen ote siitä, että mitä tunnetaan, niinkun minkälaisia tunteita. Siihen pystyy jossain määrin vaikuttamaan oman kokemuksen perusteella, tosin se ei ole mitenkään absoluuttista. Mutta siinä kohtaa kun se ei ole enää absoluuttista niin sitten on seuraava mekanismi, jota yleensä ei huomata, joka on se että valitaan se, mitä suostutaan havaitsemaan niissä omissa tunteissa tai miten niitä tulkitaan. Ja näin ollen, osittain voi ajatella myös sitten sen, että jos jotain vapautumista hankkii, niin se voi olla sen tyyppistä kontrollointia, että alkaa vaan ignooraamaan ne asiat, jotka ei ole sitä vapautumista [...] Että jos on joku elämäntilanne, joka sen synnyttää, niin vaikka saisi tuota molemmat jalat väännettyä niskan taakse niin se tuskin helpottaa se tilanne pelkästään sillä. [...] Niin, minä näen sen niin että joku stressikin on tosi tärkeä juttu, ja monessa tilanteessa semmoset negatiiviset, vaikka pitkiäkin pyöriä tulisi elämässä vastaan, niin ne on tosi hyödyllisiä ja tärkeitä. Että jos sitten puhutaan jostakin sellasesta bliss-aituus –kokemuksesta, jossa tipahdat vaan tämmöseen missä mikään ei enää tunnu missään ja kaikki on vaan yhtä hymyä. Se ei ole todellakaan semmonen tavoittelemisen arvonen juttu. [...] Niin, tai ehkä voisi sanoa jopa niin, että ei kannattais tehdä itseään sokeaksi niille viesteille, joita on mahdollisuus poimia ympäristöstä ja itsestä. Että jos valitaan vaan hyvät viestit, ja sitten huonot – niitä ei enää huomata – niin se on vähän sama kun puhkasis silmät että ei näkisi enää jotakin inhottavaa. –Jyrki, 7–11.*

Vasta-argumenttina edelliseen kritiikkiin voi esittää näkemyksen, jonka mukaan astangaharjoituksen meditatiivisessa ulottuvuudessa ei ole kyse negatiivisten tunteiden arvottamisesta ja tältä pohjalta tapahtuvasta pakotetusta tunteiden hallinnasta ihanteiden mukaisen minäkuvan tavoittelemiseksi. Harjoitus yksinkertaisesti lisää vaikeasti määriteltävällä tavalla voimavaroja ottaa vastaan eteen tulevia arkipäivän haasteita. Kyky ottaa etäisyyttä negatiivisiin tunnetiloihin lisääntyy siinä määrin, että on



mahdollista käsitellä rakentavammin niitäkin asioita, jotka liittyvät ongelmiin muiden ihmisten kanssa. Asanaharjoituksesta voi tällaisen funktion kautta muodostua koko muuta elämää kannatteleva kehys ja arvokas voimavara elämänkriiseissä.

*K: Mä en voi niinkun sanoa että mä oon jotenkin niinkun eheämpi tai tasapainoisempi ihminen, tai että mä oisin jotenkin lähellä semmosta hyvää tilaa. Mutta että tietenkun saattaa olla joitain sellasia jaksoja, että tuntee itsensä harmonisemmaksi. Mutta sitten saattaa tulla jotakin tommosia... jokapäiväsen elämän kriisejä, jotka sitten vaikuttaa ja ne... ne sitten vaan täytyy kohdata. Ja silleen, että...*

*E: Saanks mä väläkysymyksen esittää tähän: että kun tulee vaikka arjen harmaita hiuksia, pystytkö sä joogaharjoituksessa purkaan sitä tai ikään kuin käsittelemään sitä sitten paremmin... että se menee nopeammin ohi tai?*

*K: Joo... en mä varsinaisesti käsittele sitä joogaharjoituksessa, mutta jos mä pystyn tekemään joogaharjoitusta tämmösen kriisin aikana, niin mulla on semmonen tunne, että mä saan lisää voimavaroja. Että silleen. Jos silleen laajemmin ajattelis, niin ehkä on paremmat valmiudet jotenkin selvityä elämässä eteenpäin, eikä mene niinkun jotenkin sen egon sokeuden mukana. [...] Mä en tiedä, en tiedä tarkkaan että millä tasolla se toimii, mutta jotenkin se tavallaan, niinkun jos on joku elämän kriisi ja tuntee ahdistusta, ja jos pystyy tekemään joogaharjoituksen, niin se helpottaa sitä tunnetilaa ja sitten pystyy jos tarvitsee muiden ihmisten kanssa sitä kriisiä setviä, niin sitten on niinkun enemmän mahdollisuuksia. Mutta mä en tiedä sitten, että tapahtuuko se jollain tällasella fysiologisella tasolla, että se fyysinen harjoitus jotain hormoneja erittää, jotka sitten muuttaa tunnetilaa. Silloin jos on joku kriisi, eikä pysty tekemään harjoitusta, niin silloin voi tulla tosi sietämätön olo. Että ei edes joogaa pysty tekemään. [...] Kyllä mulle joogaharjoitus on semmonen, että jos tulee vaikeuksia, kriisejä, ihmisten kanssa sotkuja, niin sitten... että mulla on sentään tää joogaharjoitus, joka pitää mun elämän kasassa. Että koetan edes tämän tehdä, niin sitten tästä käsin voi koittaa korjata niitä muita asioita. –Kimmo, 11.*

*Mutta että se ymmärrys siitä joogasta olis oikeesti sillä tasolla että nyt kun on niinkun seittemän vuotta ollu suunnilleen samojen ihmisten kanssa, niillä on katkennu jalat... ja kädet... ja yks oli justiin käsileikkauksessa ja se teki puoltoista vuotta semmosta harjoitusta et se ei pystynyt tekee mitään siis, ei mitään painoa... aurinkotervehdyksetkin on modifioituja... että tavallaan kun kattoo sen vieressä tai mieltii... että kyse on niiku oikeesti paljon muusta... et se kantaa myös, se harjoitus, semmosten vaikeiden aikojen yli. Silloin kun on ollu itellä henkisesti haasteellisia aikoja, niin siitä jotenkin tulee semmonen hirveen niinkun lohdullinen olo että ainakin tää harjoitus on sama. Tätä kukaan ei voi viedä multa, vaikka työt tai perheet ja kaikki niinkun hajois niin niinku jotenkin että se matto ja minä. –Satu, 9.*

Harjoitusta vähemmän aikaa tehneet olivat etupäässä odottavalla kannalla sen suhteen, miten harjoitus voisi vaikuttaa ”maton ulkopuoliseen” elämään. Harjoituksen odotettiin esimerkiksi aiheuttavan sellaisia myönteisiä psykologisia muutoksia, joiden myötä harjoittaja voisi olla itseensä ihmisenä tyytäväisempi. Harjoituksen myötä toivottiin myös yleisluontoisempia,

elämisen eksistentiaaliseen ulottuvuuteen sisältyviä muutoksia, jotka liittyvät elämisen mielekkyyteen sekä voimavarojen lisäämiseen arjessa jaksamiseksi.

*E: Ootko sä tähän mennessä huomannut vielä mitään semmosia niinkun terapeuttisia vaikutuksia?*

*L: No en valitettavasti ole vielä sitä ehkä... siis ainahan mä olen ollut rauhallinen ja tämmönen, vähäpuheinen ja jotenkin tämmönen... niin... rauhallinen ihminen. Niin ei tää sinänsä ole sitä muuttanut. Ja jotenkin tämmönen sisäänpäin kääntynyt mä nyt aina olen ollut, ei se nyt sitäkään ole oikein muuttanut miksikään. En mä oikein osaa sanoa. [...] Mä en odota että tulis ikään kuin uskoon, mut tota kyllä mä olen valmis ja avoin sellasille kokemuksille, joita ei ole tähän mennessä ollut. Mutta ehkä mä ennen kaikkea tarkoitin sitä, että se jooga vaikuttais elämään muutenkin kun sen siinä matolla hikoilemisen kautta. Että se sitten tois jotain... muuttais ehkä jotain, siis että se näkyis ehkä muutenkin elämässä.*

*E: Millä tavoin?*

*L: Ehkä minusta tulisi parempi ihminen jollain tavalla... siis jotenkin... no en mä tiedä...*

*E: Minkälaisia ominaisuuksia sä haluaisit muuttaa itsessäsi?*

*L: No ehkä jotain positiivisuutta vois olla joskus... siis jotain myönteistä elämäntavasta enemmän kuin mitä tällä hetkellä pystyy näkemään. Ehkä ennen kaikkea jotain sellaista. Olis avoimempi tai jotain... olis parempi olo muutenkin.*

*E: Voiko sen sanoa niin, että sä toivot kuitenkin toita harjoitukselta että se muuttaa jotain asioita?*

*M: Kyllä mä aattelen että se antais jotain niinkun valoo. Että siis ei nyt niin että mulla aikasemminkaan olisi ollut mitään tuskatiloja tai pelkoja tai mitään... no ehkä joku vakavan sairastumisen pelko, sitäkään nyt ehkä pelkona koe. Mutta esimerkiksi jotain kuolemaa, niin mä en oo koskaa sitä ajatellut niinkun pelottavana asiana. Että jotenkin mä olen aika sinut sen kanssa, että täällä ollaan hetken aikaa... niin... no ehkä siis vaan jotenkin niin, että se hetki mikä nyt ollaan täällä, että sais... että se tuntuis vaan niinkun paremmalta. Että... olis jotain muutakin kuin se arkipäivä että heräät ja menet töihin ja... oot väsynyt sen työpäivän jälkeen ja... hoidat taloa ja menet nukkumaan. Että tota... että tämä harjoitus tois jotain uutta, että se täyttäis sitä päivää. Että se ei kuluttais voimavaroja vaan se tois voimavaroja. –Lauri, 6–7.*

Asanaharjoituksessa saadut ja vaikeasti sanallistettavat kokemukset ruumiin ja mielen rajojen rikkoutumisista voivat olla sinänsä transformatiivisia: ne muuttavat harjoittajan näkemystä ja asennoitumista vähitellen ja pitkäjänteisesti, jolloin syntyy halu jakaa eteenpäin sitä hyvää, jonka kokee itselleen harjoituksen myötä saaneensa. Harjoituksen lopussa tehtävän loppumantran sanat herkistävät kokemaan kiitollisuutta ja synnyttävät halua hyvän levittämiseen omassa arjessa suhteessa läheisiin ihmisiin.

*Ja erityisesti loppumantrassa on hirveesti sitä että... voi vitsi ku... tai sen mitä mieltii itse, miten ne kokee ne sanat, on just se että voi kun sais tätä samaa filistä ja energiaa mitä tästä saa niin oikeesti toteututtua myös*

*niinku siel maton ulkopuolella. Et siellä on hirveen helppo olla, niinku kaikkee... halailta mut sit niinku oikeesti... jossain työjutuissa, niin miten oikeesti silloin pystyis tai kotona et miten saa annettuu miehelle siitä joutain, et se ei vaan niinku, että ei jooga ole sille vain sitä että se vaan joustaa, että mä saan mennä salille ja mä saan mennä sunnuntaina sinne ja tänne ett se on myös toisin päin, et se saa siitä myös niinkun mun kautta. Että mä osaan antaa niinkun tavallaan sen, sen mitä mä saan joogassa myös eteenpäin. Että se ei oo vain mulle itselle. – Satu, 8.*

#### 4.3.2 ”Toinen puoli”: astangajooga, henkisyys ja uskonnollisuus

*“If we practice the science of yoga, which is useful to the entire human community and which yields happiness both here and hereafter – if we practice it without fail, we will then attain physical, mental and spiritual happiness, and our minds will flood towards the Self.”  
– Sri K. Pattabhi Jois (2002, xxi)*

Suhde traditionaaliseen uskontoon ja uskonnollisuuteen oli lähes kaikilla haastatelluilla etäinen. Kahden haastatellun uskonnollinen tausta lapsuuden perheessä oli ateistinen, yhden kotikasvatus oli kristillinen, muilla ei ollut mitään erityistä uskonnollista painotusta kotikasvatuksessa. Näkemykset henkisyydestä ja uskonnollisuudesta/uskonnosta olivat haasteellisia käsitteellistä. Mikäli tähän tematiikkaan liittyi henkilökohtaisia kokemuksia, niistä ei ehkä puhuttu kenenkään kanssa. Oman harjoituksen suhdetta henkiseksi ja uskonnolliseksi ymmärrettyyn miellettiin hyvin kirjavilla tavoilla.

*Mä luulen, että kuitenkin jokainen joogaaja määrittelee sitä itselleen jotenkin. Siinä saattaa olla aika paljon eroja. Eli... millä tavalla usko näihin asioihin, tai miten liittyy niinkun... hindulaisuuteen tai kristinuskoon, niin sitten se vaikuttaa siihen. Että tota mä uskon että mulla vaikuttaa se, että mä oon jotenkin halunnut, tai mä olen sellasessa vaiheessa elämässä, että mä en halua kiinnittyä johonkin tiettyyn uskonnolliseen järjestelmään. Että mä tunnen välillä kristinuskon vieraaksi, vaikka mä olen kasvanut siinä kulttuurissa. Että se tuntuu niinkun huonosti ihmistä oivaltavalta oppijärjestelmältä. Ja sitten hindulaisuudessa on jotain, mihin mä en ole päässyt sisälle. Et sen takia mulla se jotenkin se henkinen maisema, mikä joogasta aukee, niin se jotenkin muodostuu semmoseksi aika niukaksi ja aika semmoseksi tyhjäksi ja ilmavaksi ja semmoseksi niinkun... miellyttävä läsnäolon tunne.  
– Kimmo, 12.*

Aiempi kiinnostuneisuus buddhalaiseen ajatteluperinteeseen saattoi näyttäytyä älyllisenä ja rationaalisena suhtautumisena uskonnollis-filosofisiin traditioihin. Henkisyyden käsite yhdistyi herkästi uskontoon ja uskonnolliseen saaden negatiivisia konnotaatioita. Pelkän meditaation arveltiin avaavan sellaisia näkymiä, jota ruumiillisella harjoituksella ei ole mahdollista tavoittaa. Elämän ja maailman mysteerien selvittämistä ei pidetty uskon asiana. Henkisyys positiivisessa mielessä voisi olla kytköksissä mielen tasolla

tavoitettavaan oivalluksenomaiseen ymmärrykseen maailmankaikkeuden salaisuuksista.

*Joo, joo mä oikeastaan en edes just haluais puhua henkisydestä vaan... tota mä en oikeastaan, no tää on just se kun mä oon, must henkisyyskin on semmonen, mä miellän sen helposti uskonnolliseks käsitteeksi... Mulle se jotenkin merkitsis sitä sitten kuitenkin että se on tietyllä tapaa semmosta perspektiivin ottamista. Että nyt me mennään tosi filosofisiin juttuihin mutta jotenkin tää maailmankaikkeus on itse asiassa niinkun aika mystinen paikka. Ja jos me katotaan sitä että tää on oikeastaan värähteleviä hiukkasia, ja atomeja, joista nykyään koko ajan enemmän näyttää että nekin on vaan jonkinäköstä energiaa ja värähtelyä... joskus mietin että onko ne värähteleviä vai eikö ne oo värähteleviä... ja itse asiassa kaiken keskellä on niinkun hirveän paljon tyhjää ja miten kaikki niinkun energia ei häviä mihinkään tai pyörii täällä vaan ja jotenkin mä niinkun, tämän kokonaisuuden oivaltaminen, se on ehkä mulle sitä henkisyyttä... että tää on hirveen vaikeaa just sanoin selittää tai ei osaa ajatella sitä paitsi kun en mä näistä niin hirveästi yleensä ihmisten kanssa puhu. [...] Että itse asiassa tää on tämmönen valtava prosessi tää maailma, joka pyörii täällä ympäri, ja täällä sitten asiat järjestäytyy ja sitten taas hajoaa ja kaikki muuttuu koko ajan. Se on minulle jotenkin se henkisyys. Semmosen niinkun oivaltaminen, ja mä niinkun vielä näen, että se ei ole uskonnollinen juttu, vaan näinhän tämä asia on. –Pekka, 6.*

Lyhyemmän harjoituskokemuksen omaavalla ei ollut vielä muodostunut selkeää kokemuskuvausta, sen sijaan oli toiveen omaisia ajatuksia siitä, että asanaharjoituksen myötä voisi aueta ovi toistaiseksi tuntemattomalle alueelle. Astagajoogaharjoituksesta on tässä mielessä tullut elämän ”kiintopiste” ja ”tukijalka”, jonka kautta toivoisi löytävänsä ”jotain isompaa”.

*Niin. Onhan joogassa paljon muutakin kuin matolla vääntämistä, joka on toistaiseksi minulle avautumaton kenttä että... mulla on aika paljon ollut ehkä sellaista historiassa että mä oon jonkun lajin tai harrastuksen parissa jonkun aikaa ja sitten mä vaihdan sitä... jotenkin tulee luonnostaan vaihdettua jostain syystä. Että sellaista niinkun yhteinäistä... pitkään jatkunutta. [...] Että kai tässä on sellainen, että yritän hakea jonkun kiintopisteen elämälle. Että on aina joku johon pystyy palaamaan, että ois joku semmonen, tavallaan niinkun tukijalka. Että joka veisi eteenpäin. Vähän vaikeaa tosta en ehkä nyt tarkemmin sanoa, mutta varmaan se voisi olla ehkä sellanen taustalla vaikuttava syy, siis syy minkä takia mä edelleen jatkan sitä. Että se voisi olla jotain muuta, jotain isompaa mitä ei oo tähän saakka sitten ehkä ollut. –Lauri, 4–5.*

Aiemmin itäisiin filosofioihin ja kamppailulajeihin tutustunut haastateltava suhtautui uskontoihin hyvin suvaitsevaisesti pitäen niitä lähinnä opillisina järjestelminä, joissa on kuitenkin sama ydin vaikka käsitykset jumalasta vaihtelevatkin. Uskonnollinen tausta eikä sen puute ei ole rajoite joogan harjoittamiselle – antautuessaan harjoitukselle voi ateistikin antautua henkisyydelle.

*No itse en ole niinkun kristitty, mutta tavallaan että jos miettii vaikka joogafilosofian kytköstä – no siitähän vähän riidellään että onko joogafilosofia ateistinen vaikka se tunnustaa sen Ishvara Pranidanana*

niinkun siinä mainitaan. Mutta silleen että se, että tavallaan... että kyllähän niinkö kristillisyydessä uskotaan yhteen jumalaan ja sitten taas hindulaisuudessa ajatellaan että se taustalla oleva jumaluus Brahman on yksi josta on sitten monia inkarnaatioita. Elikkä tavallaan onhan siinä sama tausta sillä tasolla, että siinä on kuitenkin se yksi jumaluus. Että tavallaan en koe, että siinä on uskonnollisia jännitteitä. Ja itelläkin on tuttavapiirissä ihmisiä, että heillä on erilaiset uskonnolliset taustat, jotka harjottavat joogaa. Että on kristillisiä ja on buddhalaisia ja näin, niinkun mitä olen keskustellut, eivät hekään ole kokeneet sitä semmosena. Että tietyllä tapaa se, niinkun se... että miten sen ymmärtää sen Ishvara Pranidanan niin eihän sen tarte olla niinkun... että vaikka ihminen olisi ateistinen, niin eihän se välttämättä tarkoita... että kunhan tiedostaa sen, voihan se olla vaikka sille harjoituksellekin antautumista, että jos on vaikka ateistinen maailmankatsomus. Että se on sitten se – korkeampi voima tai joku, että eihän sen tarvitse olla välttämättä henkilöitynyt jumaluus tai persoonallinen jumaluus tai tämmönen. –Outi, 11–12.

Kahdella yli kymmenen vuotta astringaa harjoittaneella oli muodostunut vahva side hindulaisperäiseen taustafilosofiaan, jota vasten reflektoitiin myös omaa harjoituskokemusta. Varsin voimakas harjoituskokemus liittyy Pattabhi Joisin Advaita Vedantan hengessä antamaan harjoitusohjeeseen.

*Mä olin kasvanut ateistisessa perheessä, tosi pakanaperheessä, me oltiin tällaisia Jumalan kieltäjiä, meidän perhe. Niin se mitä niinkun... nyt jos mä sanon sanan Jumala, niin se ei aiheuta mussa enää ristiriitaisia tunteita, vaan mulla on sellanen niinkun käsitys siitä, mitä niinkun, että on asioita, joihin mä voin uskoa, jotka ei ole pelkästään kokemuspohjan sisällä. Tää on se mun oma niinkun uskonto. Ja mä...enhän mä Jumalaa ymmärrä, että mä voisin sen sulle mankalle selittää, että mikä on Jumala. Mutta enää se ei niinkun sanana ja niinkun käsitteenä... mä pystyn istumaan samassa pöydässä ja keskustelemaan tästä aiheesta, tai ainakin kuunnella ilman, että mä reagoin siihen jotenkin kielteisesti. Ja Pattabhi Jois sanoi, että ihmiselle on annettu sata vuotta aikaa harjoitella. Että yhtenä päivänä se pystyis kokemaan Jumalan. Niin tähän mä niinkun yhtyisin. [...] Se [kokemus] varmaan synty näin, että mä olin tekemässä jotain tosi vaikeeta asentoa. Ja tota... käytiin keskustelua siitä, että miten voi sietää sellasta kipua... tai miten mä voin, koska mä en oo valmis, mun keho ei taivu siihen. Miten mä voin saada itteni rauhalliseksi? Miten mä saan hengityksen rauhoitettua? Miten mä saan mieleni valppaaksi? Puhtaaseen tämmöseen, niinkun Patanjalin kuvaamaan asanan tilaan. Ja guruji sano: laita mieli Jumalaan. Niin... mä tein niin, ja mä rauhotuin. Ja tää on semmonen juttu, että sen täytyy kasvaa... mun kohdalla piti mennä varmaan 15 vuotta, ennen kuin se kasvo niin voimakkaaksi, että se on jotain tosi voimakasta. Että sana Jumala on tosi voimakas asia. Niinkun, että se on jotain, mihin voi laittaa mielen. Siirtää ajatukset Jumalaan, ja mä voitan esteitä. Semmosii, mitä mä en ilman sitä voittais. Ehkä joku vois sitten tulla tähän ja dissaa koko jutun ja sanoo että laitat vaan mielen hengitykseen niin se on siinä, että se on ihan sama näin. Mutta mulle se on jossain, vielä tuli tällanen korkeempi, ja se tuli just 15–16 vuotta alottamisen jälkeen vasta. Mikä on sillee mun kohdalla tosi yllättävää että mä tässä edes viittin puhua siitä asiasta. [...] Että ilman tätä kokemusta astringajoogan kanssa mä en usko että mulla ois voimaa ymmärtää sitä, mitä mä tässä nyt selitän. –Hannu, 19-20.*

Toisella haastatellulla hindulaisperäinen filosofis-uskonnollinen sisältö suodattui kitkatta lapsuuden kodissa vallinneen kristillisyyden lävitse. Esimerkiksi loppumantrasta voi saada samanlaista voimaa, mitä lapsuuden

iltarukoukset antoivat. Siten kristillinen tausta tavallaan helpotti oman harjoituskokemuksen ymmärtämistä sellaisessa kohdassa, missä asanaharjoitukseen liittyi myös joogan filosofis-uskonnollisesta traditiosta peräisin olevia sisältöjä.

*Vaikka tietää, miten hinduharjoitus on, ja miten niinkun poliittisesti eri asia on olla jossain meidän uskonnossa, tai siis minun uskonnossa, evakelisluterilaisessa... niin tota, ehkä sitä niinku käyttää jotain semmosia niinkun... resursseja, mitä on oppinu pienestä asti ehkä myös siitä uskontopuolesta helpommin kuin että... että niinkuin omaksuis hinduuskonnon niinkun kokonaisuudessaan... että mun mielestä siellä on tosi hienoja juttuja ja niinku semmosii että niitä on hyvä lukee. Mulle ei tuu semmonen olo toisin kun esim meidän vihkipappi, joka on sitä mieltä, että joogaa voi kyllä harrastaa jos sitä tekee vaan ihan fyysisenä harjoituksena. Mä olin sillee että "totta kai se on sitä mieltä koska se on tähän uskontokuntaan kuuluva", että ei se varmaan oo sillee että "joo, tee vaan hinduharjoitusta, että se on tosi hyvä ja mieti vaan niitä hindujumalia niin varmaan kaikki tapahtuu". Kaikki respekti sille mut mä niinku elän sen kanssa että mun mielestä ne menee niinkun mun päässä ihan yhtä hyvin niinkun... yhteen. Kyse on niinkun henkisyystä sillä tasolla, että mulle on ihan sama että mihin uskuntoon nyt sinänsä kuuluu. Että nää kaks on sellasta mistä mä saan niinkun sitä... niinkun uskuntoon liittyvää voimaa, joka ehkä tulee esille jossain loppumantrassa, miten sitä ajattelee, tai... jos jos on joku vaikea tilanne niin miten niinkun... mitä ajattelee jos... tekee mieleessään jonkun rukouksen, tai miten niinkun tavallaan pystyy silti käyttämään sitä ilman että kokee että se on mitenkään ristiriidassa. – Satu, 18.*

Harjoituskokemus auttoi myös ymmärtämään sitä, miksi uskontoja on edelleen olemassa ja mitä ihmiset uskonnosta saavat. Uskonnollisuus ja henkisyys eivät asetu toisistaan selkeästi erillään oleviksi kategorioiksi, eivätkä uskonnot ole toisistaan välttämättä kovinkaan suuren etäisyyden päässä. Henkisyys liittyy avoimuuden lisääntymiseen omassa elämässä suhteessa siihen, mihin traditionaalinen uskonto tai rationaalinen maailmankuva antaa mahdollisuuksia. Henkisyys on tarkemmin määrittelemätön eksistentiaalinen resurssi ja voimavara, josta voi aueta eräänlainen madonreikä joogan "toiseen puoleen". Mutta koska kyse ei ole mistään selkeästä uskonnosta tai opinkappaleista, voi ongelmaksi muodostua se, miten omia kokemuksia henkisyystä voisi välittää omalle jälkikasvulle.

*Mä en ois ehkä nähnyt itseäni lukemassa mitään Yoga Taravalia, sillee että mä tavallaan otan sen myös tosissaan... että aika monet asiat on niin hörhöjä että mä en todellakaan puhu niistä mun kavereille, suurimmalle osalle yhtään mitään. Eikä sitte ehkä monesti myöskään joogakavereillekaan. Että ehkä semmonen avoimuus oman mielen sisällä on lisääntynyt. [...] Mutta ehkä ymmärrystä siihen, mitä varten ihmiset edelleen on niin paljon uskonnoissa, ja usko johonkin henkiseen... johonkin toiseen... tavallaan se voima mitä on sekä itseen että ylempiin turvautumisessa, niin että sitä voi myös käyttää resurssina ilman että siitä tarvii tulla näkyvä osa elämää. Niin kyllähän se on semmosta ajattelua, mikä on... ei niinkään uutta mutta se ois ehkä kuollu tässä akateemisen maailman rationaalisessa tuiskeessa vähintäänkin. Kun kaikki pitää olla*

*niin selitettävissä. Ja uskonto on aika semmosessa, epärationaalisessa, tai nähdään sille jotenkin tyhmänä. Suoraan sanottuna, aika usein näis keskusteluissa. Mutta kyllä se ehkä pitää sellasta yllä mussa. Ja siis saa pohtimaan sen että pitäiskö mun ehkä opettaa jotain sen tapaista myös mun omalle lapselle, ja miten sen sit opettais, kun ei oo mitään semmosta yhtä tiettyä. Et sille haluis opettaa vaan sitä että, sitä henkisyttä, tavallaan sitä avoimuutta niinkun asioissa, eikä niinkään välttämättä jotain tiettyä uskontoa. Ja miten sen nyt sitten... miten sen nyt tois siihen elämään. – Satu, 21.*

Huolimatta siitä, että harjoituskokemukset ovat kiteytyneet melko voimakkaiksi henkilökohtaisiksi intuitioiksi ja näkemyksiksi, niistä ei ole välttämättä helppoa puhua ääneen kenellekään. Puhumisen vaikeus liittyy osaltaan siihen, että omat kokemukset ovat loogisesti ristiriidassa yleisesti hyväksytyyn, rationaalisen maailmankatsomuksen kanssa, toisaalta kyse on asioista jotka ehkä ovat luonteeltaankin hyvin yksityisiä.

*Niin, se on just mitä niinku ei ihan mielellään kerro, koska se tuntuu loogisesti hirveen ristiriitaiselta että niitä vois käyttää sillee, mutta kun ne tuntuu jotkut semmoset mitä itellekin, mitä mä en oo todellakaan opettanu, joku iltarukous niinku lapselle... niinkun senhän on oppinut ihan pienestä asti niin sehän on niinkun se turvallisuuden tunne mitä siinä hokee, kun sä niinkun toistat sitä niin sehän on niinku vaikeessa tilanteessa huomaa yhtäkkiä miettivänsä jotain sellasta kun se on niinkun niin pienestä asti opetettu. Se tuntuu paljon luonnollisemmalta ja enemmän niinkun... siinä on paljon enemmän voimaa kun joku muu... mutta yhtä paljon voi vaikeessa tilanteessa mielessänsä sanoa loppumantraa ja sanoa että kaikkea hyvää kaikille, ja... se ei oo mun mielessä... tää on semmonen puoli mikä niinkun... ehkä pikku hiljaa... pökölökin on avautunut tälle puolelle sillee että kun siitä ei tarvitse puhua niin sen saa kokea sillä tavalla, ja sitä saa käyttää voimavarana, vaikka niinku heti tän oven ulkopuolella, niin tietää just tasan mikä se asenne on niinku kaikkiin uskontoihin. – Satu, 18.*

## 5 HENKISTYNYT LIHA

Kysymyksenasetteluni ponnahduslautana oli B. R. Smithin (2008) ajatus, että astangajoogan harjoittajat voidaan jakaa fitness-orientoituneisiin oman egon ja kehon “trimmaajiin” sekä niihin, joilla astangajooga on ensisijaisesti henkinen harjoitus. Tästä lähtöasetelmasta lähdin kysymään, miten sitoutuneet astangajoogan harjoittajat käsitteellistävät harjoituskokemuksiaan. Millainen kuva astangajoogaharjoituksesta rakentuu sitoutuneiden harjoittajien kerronnassa – mikä saa harjoittajat sitoutumaan fyysisesti vaatimaan harjoitukseen? Onko harjoituksen filosofisella taustakontekstilla merkitystä ja jos on, miten taustafilosofia ja opetuksen konkreettiset käytännöt vaikuttavat harjoituskokemukseen? Miten harjoituksen ruumiillinen ja henkinen ulottuvuus käsitteellistetään? Kuinka harjoitus on vaikuttanut haastateltavien muuhun elämään? Ja viimein: miten ’uskonto’,

'uskonnollisuus' ja 'henkisyys' asemoituvat suhteessa harjoituskokemukseen? Seuraavassa esitän tutkivan subjektin haastateltavien kerronnasta suodattaman narratiivin.

Harjoituskokemuksen fyysinen haastavuus ja sen myötä syntyneet ruumiilliset kokemukset ovat alkuvaiheessa harjoitukseen vahvasti sitoututtavia tekijöitä. Harjoituksen fyysisyyteen voi suoranaisesti hurahtaa, jolloin se vie täysin mukanaan ja saattaa asettaa reunaehdot kaikelle muulle elämälle.

Joogasalin ilmapiiri vaikuttaa merkittävästi harjoitukseen sitoutumiseen (vrt. Nevrin 2008). Hyvä ilmapiiri on latautunut energialla, jonka osatekijöitä ovat opettajan persoonallisuus, tämän ohjaamistyyli sekä muiden salilla joogaavien läsnäolo. Salin energia luo pohjaa fokusaatio- eli keskittymiskyvyn kehittymiselle. Kotiharjoittelu on ongelmallista nimenomaan tämän energian luovan ja keskittymistä lisäävän ilmapiirin puuttumisen vuoksi. Kotiympäristössä oman kehon kuuntelu osoittautuu osalle hyvin haasteelliseksi, pitkän harjoituskokemuksen omaava tosin voi kyetä ylläpitämään keskittymistä myös kotiharjoituksessa.

Tietyllä joogasalilla kävijöiden kesken saattaa muodostua yhteisöllisyyttä, joka osaltaan kannustaa kurinalaiseen ja sitoutuneeseen harjoitteluun. Joogasalin energisoiva ilmapiiri voi myös provosoida liialliseen suorittamiseen ja lisätä loukkaantumisriskiä. Karismaattisten opettajien ympärille kehittyvä yhteisöllisyys ja siihen kutoutuva diskurssi saattaa luoda ideologisesti värittyä ilmapiiriä ja peittää alleen opetukseen kätkeytyviä puutteita, kuten liian vähäisen henkilökohtaisen ohjauksen, joka osaltaan voi johtaa turhiin loukkaantumisiin. Huonoin skenaario on se, että yhteisöllisyys johtaa autoritaarisiin ja lahkomaisiin piirteisiin, missä opetuksen kritiikitön seuraaminen menee kaiken muun edelle.

Harjoituksen aloittamisen taustalla on usein edeltävä kiinnostuneisuus hindulais- tai buddhalaisperäiseen traditioon, vaikka pelkkä fyysinen haaste voi olla riittävä motivaatio harjoitukseen ryhtymiselle ja siihen sitoutumiselle. Kiinnostuneisuus harjoitusta taustoittavaan filosofiaan saattaa herätä syvällisemmin myöhemmässä vaiheessa, jolloin kertynyt harjoituskokemus antaa valmiuksia oivaltaa filosofisten tekstien merkityksiä. Omia harjoituskokemuksia voi tulkita filosofisten tekstien läpi, vaikka harjoituskokemus onkin opettanut sen, että kieli ja mieli on vaiennettava



silloin kun ”ruumis puhuu” – oman kehon kuuntelu on yksi harjoituksen peruslähtökohta.

Vaikka harjoituksen käytäntö on hyvin fyysinen ja siitä saavutettu ruumiillinen mielihyvä on oleellinen osa harjoituksen antia, harjoitus on oleellisesti myös jotain muuta. Smithin (2008) manitsemalla fitness-joogaa vailla henkistä ulottuvuutta ei voinut tästä aineistosta jäljittää. Harjoituksen kuluessa omaan kehoon syntyvä ”radikaali yhteys” vaikuttaa merkittävästi harjoittajan ymmärrykseen ruumiillisesta itseystään. Smithin kuvaama ruumiillistunut kokemus eroaa laadullisesti muissa liikuntamuodoissa saaduista kokemuksista. Erityisesti hengitystekniikka ja fokusaatio näyttävät sellaisina harjoituksen piirteinä, jotka erottavat harjoituksen muista fyysisistä harjoitteista. Mielen ja ruumiin roolitus kääntyykin astangajoogassa pääläelleen. Rajoja ei ylitetä tahdon voimalla ja väkisin puskemalla, vaan paradoksaalisesti mielen ja ruumiin kontrollista irti päästämällä. Tämä taito on harjaantumisen tulos, ja edellyttää säännöllistä harjoittelua sekä lukemattomia toistoja.

Ruumiillistuneen kokemuksen kuvaus ankkuroituu fokusaation ja kehotietoisuuden (kehontuntemuksen) käsitteisiin. Hengitykseen keskittyminen opettaa vähitellen kohdentamaan havainnointia koko kehoon, sen piirissä tapahtuviin aistimuksiin ja tuntemuksiin. Erityisesti alkutaipaleella olevan harjoittajan kokemus käsitteellistyy selkeämmin dualismin kautta: fokusaatio on pinnistelyä kohti mielen ja ruumiin hallintaa, jotka näyttävät toisistaan erillisinä, tahoillaan haasteellisina projekteina. Kokeneet harjoittajat ovat tottuneempia kehon tuntemusten havainnointiin ja huomaavat helpommin, milloin ”mieli” ottaa harjoituksesta vallan ja pystyvät kohdentamaan havaintonsa uudelleen. Pitkään astangaa harjoittaneet voivat ajoittain tavoittaa flowksi luonnehdittavan tilan, jolloin ruumiin ja mielen välillä oleva kitka katoaa ja tietoisuus mielen ja ruumiin erillisyydestä liukenee. Kehotietoisuus voi myös olla täysin ”maallinen” kokemus ja liittyä sananmukaisesti oman kehon hienosyisempään tuntemiseen ja tiedostamiseen proprioseptiivisessä mielessä. Kehotietoisuuden lisääntymiseen yhdistetään kuitenkin myös transformatiivisia merkityksiä – oma ruumiillisuus ja sen mahdolliset ulottuvuudet voivat aueta aiemmin ennakoimattomalla tavalla, jolloin kontakti omaan ruumiillisuuteen syvenee.

Intensiivinen keskittyminen harjoitukseen voi nostattaa pintaan tunteita ja vaikeasti hallittavia tunteenpurkauksia. Tunteenpurkaukset voivat tuoda mieleen aikaisempia kokemuksia, ja ne voidaan yhdistää ikävien kokemusten myötä kehon tietyille alueille syntyneisiin tunnelukoihin. Tunteenpurkaukset voivat jäädä myös vaille selitystä, mutta ovat silti jossain mielessä puhdistavia. Tunteenpurkauksilla on kerronnassa positiivinen merkitys, ja niiden poissaoloa saatetaan kuvata hieman kaipaavaan sävyyn.

Tunteenpurkaukset sekä ruumiin ja mielen risteysalueelle paikantuva kehotietoisuus (vrt. Nevrin 2008) tulevat selkeämmin esiin naisten kerronnassa; miesten kuvauksissa tunteet ja muut ruumiilliset tuntemukset näyttäytyvät niukkoina ja vähemmän merkityksellisinä liittyen lähinnä ruumilliseen mielihyvän kokemukseen. Sen sijaan miehet kuvaavat enemmän mielen hallintaan liittyviä haasteita. Pelkästään miesten kerronnassa tulee myös esiin tarve erilliseen meditaatioharjoitukseen asanaharjoituksessa vajaaksi koettua henkistä ulottuvuutta täydentämään.

Harjoituksen henkisen ulottuvuuden perusta vaikuttaa lepäävän edellä kuvatussa kokemuksessa kehotietoisuudesta sekä kehon ja mielen rajojen rikkoutumisesta. Hengitys on portti alueelle, josta alkaa harjoituksen henkisyys: *”Henkisyys alkaa siitä, kun ihminen huomaa että keho ja kehon toiminnot vaikuttaa ajatuksiin. [...] Hengitys on avain henkisyyteen astangajoogatraditiossa”* (Hannu, 36). Lukemattomien toistojen myötä fokusaatiokyky kehittyy. Fokusaatiossa konkretisoituu kokemus kehon ja mielen rajojen häilyvyydestä. Intensiivinen harjoitus, missä hengitys, dristit ja bandhat ovat jatkuvan havainnoinnin keskiössä, aiheuttaa harjoittajalleen laadullisesti totutusta poikkeavia kokemuksia, jolloin harjoitusta ei voi enää luonnehtia pelkästään fyysiseksi harjoitukseksi.

Kokemus fyysisten rajojen ja mielen rajojen rikkoutumisesta vaikeasti sanoitettavalla tavalla voi avata portin harjoituksen ”toiseen puoleen”: tällöin harjoituksen vaikutukset alkavat heijastua myös maton ulkopuolelle, jokapäiväiseen elämään. Harjoituksen terapeuttisuus ilmenee siten, että sen avulla voi saada helpotusta elämän stressitilanteisiin. Tunteiden kohtaaminen, asioiden ”käsittely”, itsetuntemuksen ja –luottamuksen lisääntyminen sekä itsen hyväksyminen ovat harjoituksen merkityksellisiä terapeuttisia vaikutuksia.

Kun harjoittaja konfrontoi itseään (vrt. Smith (2008) ja *embodied selfhood*) yhä uudelleen, hän tulee tietoisemmaksi omista taipumuksistaan ja tavoistaan olla suhteessa lähiympäristöön. Harjoitus voi opettaa myös armollisuutta itseä kohtaan, jonka seurauksena on helpompaa hyväksyä itsensä puutteineen ja lieventää itsekritiikkiä. Itsetuntemuksen lisääntyminen saattaa aiheuttaa muutospainetta ihmissuhteissa, arkielämän käytännöissä, elämäntavoissa tai työelämään liittyvissä ratkaisuissa. Lisääntynyt itseluottamus antaa rohkeutta tehdä päätöksiä ja muutoksia omassa elämässä sekä lisää avoimuutta kohdata haasteita. (vrt. Liberman 2008).

Harjoitus voi toimia koko muuta elämää tukevana ja kannattelevana kehikkona. Fyysisenä harjoituksena astangaharjoitus tarjoaa keinon voimaantua arjen stressaavista tilanteista. Harjoitus tuo myös eksistentiaalista turvaa – pelkkä tietoisuus harjoituksen käsillä olosta ja mahdollisuudesta sen tekemiseen tuo lohtua silloin, kun elämä tuntuu arvaamattomalta tai haasteet vaikuttavat ylivoimaisilta.

Kriittisen näkemyksen mukaan astangaharjoitusta voi jossain tapauksessa verrata dogmaattiseen uskonnon harjoittamiseen, missä gurun auktoriteetti ja harjoituksen kurinalaisuus voivat johtaa kontrollin lisääntymiseen tavoitellun vapautumisen sijaan (vrt. Lea 2009). Terapeuttisiksi koetuilla, mielen hallintaan liittyvillä vaikutuksilla voi olla riskinsä: harjoituksen taustaoletuksiin kätkeytyvä arvostukset ja arvotukset saattavatkin johtaa luonnollisten negatiivisten tunteiden tukahduttamiseen ja ”oikeiksi” tai ”hyviksi” arvoitettujen käyttäytymismallien pinnalliseen omaksumiseen. Silloin tunne vapautumisesta saattaakin olla ideologiseen kaapuun kätkeytynyttä kontrollia ja hallintaa – ihminen kieltäytyy näkemästä ja hyväksymästä esimerkiksi sitä, että stressi ja negatiivisetkin tunteet kuuluvat elämään. Koska stressin syyt eivät ole yksinomaan yksilön psykologisissa ominaisuuksissa vaan myös ympäristötekijöissä ja sosiaalisten suhteiden kentässä kokonaisuudessaan, keskittyminen oman stressin hallintaan saattaa sokeuttaa näkemästä ympäristössä ja sosiaalisessa kentässä vallitsevia muutostarpeita.

Suhtautuminen traditionaaliseen uskonnollisuuteen näyttäytyy kauttaaltaan melko etäisenä – ’uskonto’ mieltyy etupäässä dogmaattisia piirteitä sisältäväksi oppijärjestelmäksi. Toisaalta uskonnon käsitteeseen yhdistyy

merkityksenantoja, joilla on positiivinen arvolutaus. Oman harjoituksen puitteissa syntyneen ‘henkistyneen kokemuksen’ suhde traditionaaliseen uskontoon tai uskonnollisuudeksi ymmärrettyyn näyttäytyy karkeasti tyyppitellen kolmessa erilaisessa kategoriassa. Kolmas kategoria eroaa kahdesta ensimmäisestä kategoriasta erityisesti sen osalta, että harjoituskokemuksen kuvaukseen sisältyy vahvoja tunnekokemuksia tai vaikeasti käsiteellistettäviä, voimakkaita kokemuksia kehotietoisuuden lisääntymisestä.

Ensimmäisen kategorian kuvauksissa löytyy yhtenevyyttä Paul Heelasin (2009) luonnehtimaan *spiritualities of life* –tyyppiseen henkisyys: harjoituksen avulla voi saada yhteyden “todelliseen itseen” tai oman olemuksen syvyyksissä piilevään perimmäiseen viisauteen, paranemiseen, luovuuteen. Joogaharjoituksen kokemuskuvaukseen voi silloin kytkeä käsiteellistyksiä yhtä lailla populaareista, monimuotoisista henkisyysdiskursseista kuin perinteisistä uskontotraditioista oman mieltymyksen mukaan.

Toisessa kategoriassa nousee esiin eksplisiittinen tarve ottaa etäisyyttä traditionaaliseen uskontoon ja uskonnolliseksi ymmärrettyyn. Silloin harjoituksen henkinen ulottuvuus näyttäytyy ensisijaisesti mielen hallinnan, mielenrauhan ja läsnäolon tavoittelemisen projektina. Kielteisyys uskontoa ja uskonnollisuutta kohtaan ei ole kuitenkaan este buddhalaisesta filosofiasta peräisin oleviin käsiteellistykseen eikä myöskään buddhalaisten yhteisöjen toiminnasta kiinnostumiseen – buddhalainen ajatteluperinne voidaan nähdä mielekkäänä lähestymistapana inhimillisen kokemuksen ymmärtämiseen toisin kuin dogmatismiin taipuvaiset muut traditionaaliset uskontoperinteet.

Kolmanneksi uskonto voi näyttäytyä tervetulleena vastapainona läntiselle, rationaalille mielenlaadulle. Uskonnon kategoriaan liitetyt representaatiot edustavat silloin bergeriläisessä mielessä merkityksistä tyhjentyneen rationaalisen maailmankuvan dialektista vastakohtaparia: lohtua, tarkoitusta, turvallisuudentunnetta ja voimavaroja tarjoavaa eksistentiaalista resurssia. Tällöin omia harjoituskokemuksia on mahdollista reflektoida esimerkiksi suhteessa jossain mielessä autenttiseksi ymmärrettyyn hindulaiseen traditioon tai hindulaisen tradition ja kotoperäisen kristinuskon piirteiden sulautumaan. Jopa lapsuudesta saakka ateistisen maailmankatsomuksen omanneelle saattaa

harjoituksen myötä avautua portti traditionaalisen uskonnon maailmaan. Harjoituskokemukseen perustuva hahmotus uskonnon ja henkisyyden merkityksestä voi heijastua myös käsityksiin uskonnon merkityksestä yleisemmällä tasolla: kaikilla uskonnoilla voi ajatella olevan saman positiivisen ytimen, mikä selittää uskontojen olemassaoloa sekä ihmisten tarvetta kuulua johonkin uskontoon.

## 6 LOPPUMANTRA

Tässä tutkielmassa muodostunut kuva Astangajoogaharjoituksesta myötäilee suurelta osin aikaisemmissa tutkimuksissa esitettyjä havaintoja. Jos pidetään mielessä Libermanin (2008) määrittelemät autenttisen joogan tunnuspiirteet<sup>62</sup> sekä Smithin (2008) luonnehdinnat spirituaalisesta joogasta, pitää haastateltavien kokemuksesta sisällään runsaasti näihin hahmotuksiin rinnastuvaa kerrontaa. Astangajoogaharjoitus voi olla harjoittajalleen transformatiivinen itsen luomisen prosessi – eräänlainen ruumiin apoteosi, missä ruumis on näyttämö, kokemuksen koti ja sen eksplisiittinen tapahtumapaikka. Ruumiillistunut kokemus on pääroolissa mielen saadessa statistin osan. Asanaharjoitus tarjoaa tihentynyttä, arkipäiväisen kokemuksen ylittävää, mutta kuitenkin immanenttia läsnäolon ja eksitenssin tunnetta, johon liittyy avautumisen, vapautumisen ja puhdistumisen kokemuksia.

Klas Nevrinin (2008) mukaan harjoituksessa syntyvä eksistentiaalinen vapautumisen kokemus ei voi olla sidoksissa pelkästään yksilön ominaisuuksiin, vaan taustalla vaikuttavat myös kontekstuaaliset tekijät. Käsitykseni mukaan kurinalaisessa harjoituksessa kehkeytyvä ruumiillistunut kokemus on johonkin rajaan saakka riippumaton siitä käsitteellisestä kontekstista, jonka puitteissa välitön harjoituskokemus tapahtuu. Silloin kyse on proprioseptioon, kinestesiaan, näihin liittyvään sensitiivisyyden lisääntymiseen sekä parantuneeseen fokusaatiokykyyn liittyvistä fysiologisista ja hermostollisista vaikutuksista, joilla jo pelkästään on seurannaisvaikutuksia käytännön elämään.

---

<sup>62</sup> Egoismin vastustaminen, tietoinen hermoston rauhoittaminen, yksinkertaisuus, eettisen herkkyyden lisääminen, käytännöllinen vastuu omasta elämästä ja tyytyväisyydestä siihen. Autenttiset piirteet ovat Libermanin mukaan riippumattomia siitä, onko harjoitus jossain merkityksessä puhdasoppinen suhteessa alkuperäisenä pidettyyn traditioon.

Harjoittajan viiteryhmä, aikaisemmat intressit sekä näiden puitteissa esiintyvä merkityksenanto ohjaavat ruumiillistuneen kokemuksen merkitykselliseksi tekemistä. Omalle kokemukselle voi löytää mielekkäitä käsitteellistyksiä esimerkiksi joogafilosofisen, buddhalaisen tradition tai new age –tyyppisen henkisyuden puitteissa. Uskonnollis-filosofisiin traditioihin tai erilaisiin henkisyysdiskursseihin liittyvät merkityksenannot ovat kuitenkin kokemuksen pintakerrosta: ne tulevat kokemuksen jälkeen ja ovat käyttökelpoisia silloin, jos niiden avulla avautuu tapoja tehdä omaa kokemusta mielekkäällä tavalla ymmärrettäväksi. Toisaalta ne voivat toimia myös harjoitukseen sitouttavina tekijöinä: kun usko ja luottamus käytännön harjoituksen voimaan kokemuksen myötä lisääntyy, se myös vahvistaa harjoituksen kontekstuaalisiin tekijöihin liittyvien merkitysten voimaa.

Vaikka astangajoogaharjoitus voi toimia pelkkänä rentoutumis- ja stressinhallintamenetelmänä, sitoutuneen harjoituksen liitännäisenä tulevat transformaatiiviset kokemukset ovat hedelmiä kurinalaisesta ja pitkäjänteisestä työskentelystä mielen ja ruumiin rajojen parissa. Astangajoogaharjoituksessa voi nähdä analogisia piirteitä traditionaalisissa uskontoperinteissä esiintyvälle uskonnolliselle kilvoittelulle: vakavasti sitoutunut harjoittaminen on säännönmukaista rituaalin toistoa, kurinlaista ponnistelua, itsekieltämystä, toisinaan kipua ja kärsimystäkin. Kilvoittelu pitää otteessaan, koska sen positiiviset vaikutukset heijastuvat laajasti arkiseen elämään vahvistaen luottamusta harjoitukseen. Prosessin myötä voi joutua kohtaamaan itseä tavalla, joka asettaa muutospaineita omien elämänvalintojen, –tapojen ja ihmissuhteissa toimimisen suhteen, toisaalta muutokset saattavat tapahtua kuin itsestään ja helpottaa elämää.

Harjoituskokemuksen kuvauksissa rakentuva henkisyys ei ole helppoa ja hauskaa, vaan jatkuvaa haasteiden kohtaamista. Ponnisteluiden palkkiona harjoitus voi luoda yhteisöllisyyden kokemuksia; se lisää itsetuntemusta, henkisiä voimavaroja, avoimuutta elämää ja muita ihmisiä kohtaan sekä armollisuutta itseä kohtaan; se antaa mahdollisuuksia henkiseen kasvuun ja rohkeutta tehdä valintoja; se tarjoaa merkityksellisyyden kokemuksia, lohtua sekä turvallisuuden tunnetta. Tällaiset voimaannuttavat ja eksistentiaalista merkityksellisyyttä lisäävät kokemukset eivät välttämättä ole kovin kaukana klassisen joogan pelastumiseen (*salvation*) ja vapautumiseen (*liberation*)

tähtävistä tavoitteista riippumatta siitä, liitetäänkö näihin käsitteisiin hidulaiseen tai johonkin muuhun uskonnollis-filosofiseen maailmankatsomukseen sisältyviä metafysisiä, transsendenttejä taustaoletuksia.

Ruumiillistuneen kokemuksen kuvaus dikotomioiden varaan rakentuneen kielen varassa on melko haastava tehtävä etenkin, kun astringoogaharjoituksen keskeinen piirre on etäisyyden ottaminen totunnaisiin ruumiin käytäntöihin sekä ruumista ja ruumiillista itseä havainnoimaan tottuneeseen objektivoivaan, käsitteelliseen katseeseen. Ruumiissa virtaavat ja havaituksi tulevat aistimukset ovat kielellisten vastakkainasettelujen tuolla puolen; kokemukset tulevat lihaksi – sanoiksi – vasta, kun niitä “katsotaan” etäisyyden päästä. Vastakohdat syntyvät kielessä, mutta kokemuksessa mieli ja ruumis, sisäpuoli ja ulkopuoli, henkisyys ja ruumiillisuus eivät erotu toisistaan. Käsitteellistämisen haasteellisuus lienee osittain seurausta subjektiivisen, ruumiillistuneen kokemuksen ”nestemäisyydestä” – sen yhteensopimattomuudesta dualismeihin taipuvalle kielelle – mutta myös siitä, miten kokemukseen kuuluva henkisyyden ulottuvuus on aikaisemmin mielletty tai miten harjoittaja suhtautuu traditionaaliseen uskonnollisuuteen yleensä tai harjoituksen metafysisen taustakontekstiin erityisesti. Henkisyyteen ja uskonnollisuuteen liittyvät merkitykset ovat sosiaalisesti rakentuneita abstraktioita ja suhteellisia määrittelyjä, missä kieli ja yhteisöllisessä kontekstissa vallitsevat kulttuuriset jäsenyydet tarjoavat tulkintakehyksiä yksilölliselle kokemukselle.

Aloitin tutkielman työstämisen pro gradu –seminaarissa syksyllä 2010 kandidaatin tutkielmani valmistumisen jälkeen. Tein haastattelut keväällä 2011 ja litteroin aineiston samana kesänä. Aineisto on analysoitu kesälomilla 2012 ja 2013. Kandidaatin tutkielma mukaan lukien olen työstänyt samaa aihepiiriä nyt noin viiden vuoden ajan, vaikkaikin erilaisista näkökulmista.

Tutkielman prosessoinnin alkuvaiheessa teoreettinen taustamaisema levittäytyi melko laajaksi. Aiheen rajaaminen ja turhien rönsyjen kitkeminen vei aikansa, eikä ajatuksen umpikujiltakaan vältytty. Oman tutkijaposition auki kirjoittaminen suhteessa uskonnon tutkimiseen tuki kuitenkin teoreettisen kehyksen rakentamista ja kirkasti näkemystä metodisen valinnan

mielekkyydestä. Post-sekulaarin näkökulman löytyminen oli periaatteessa vastaus niihin orastaviin kysymyksiin, jotka olivat tuskin löytäneet muotoaan 1980-luvun loppupuolella opintoja aloittaessani ja törmätessäni ns. ymmärtävän ja selittävän näkökulman yhteensovittamattomuuteen.

Lähtiessäni keräämään aineistoa en vielä ollut selvillä siitä, kuinka laaja aineisto on tarpeen tutkimustehtävän kannalta, koska metodinen lähestymistapa ei vielä ollut selkiytynyt. Näkemys narratiivisen analyysimenetelmän soveltuvuudesta vahvistui aineiston litterointivaiheessa haastatteluja toistuvasti kuunnellessa. Myös ideat aineiston analysointiin ja raportoinnin rakenteeseen nousivat pitkälle aineistosta itsestään – tämä näkyy muun muassa siten, että yhden haastatellun sitaatteja on hyödynnetty tutkielman otsikoinnissa.

Jälkikäteen voi todeta, että suppeampi aineisto olisi ollut riittävä ja helpompi työstää. Toisaalta laajassa aineistossa on moniäänisyyttä, jota en kysymyksenasettelun vuoksi voinut kuitenkaan täydesti hyödyntää. Tutkielman rakentumisen prosessissa oma pitkään kestänyt harjoituskokemus on ollut ratkaisevan tärkeä, merkityksiä avaava ikkuna haastateltavien kokemuksiin ja kerrontaan.



## 7 LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

### 7.1 Oma aineisto

Leppävuori, Eija

2010 *Astangajooga ja autenttisuus. Retorinen analyysi kolmen helsinkiläisen astangajoogasalin verkkosivujen kerronnasta.* Kadidaatin tutkielma. Helsingin yliopisto. Humanistinen tiedekunta.

Haastattelu 22.4. 2011 (Eeva). Tekijän hallussa.

Haastattelu 27.4.2011 (Hannu) Tekijän hallussa.

Haastattelu 28.4.2011 (Satu) Tekijän hallussa.

Haastattelu 29.4.2011 (Pekka) Tekijän hallussa.

Haastattelu 26.5. 2011 (Lauri) Tekijän hallussa.

Haastattelu (skype) 16.5.2011 (Jyrki) Tekijän hallussa.

Haastattelu (skype) 23.5.2011 (Outi) Tekijän hallussa.

Haastattelu 31.5.2011 (Kimmo) Tekijän hallussa.

### 7.2 Internet-lähteet

Bender, Courtney

2007 *Religion and Spirituality: History, Discourse, Measurement.*  
<<http://religion.ssrc.org/reforum/Bender.pdf>> Julkaistu  
24.1.2007. Tulostettu 23.8.2011.

Boy, John D.

2011 ”What we talk about when we talk about post-secular”. *The Immanent Frame. Secularism, religion and public sphere.*  
<<http://blogs.ssrc.org/tif/2011/03/15/what-we-talk-about-when-we-talk-about-the-postsecular/>> Kirjoitettu 15.3.2011.  
Tulostettu 30.7.2013.

Habermas, Jürgen

2001 *Faith and Knowledge.*  
<[http://www.ucc.ie/social\\_policy/Habermas\\_Faith\\_and\\_knowledge\\_ev07-4\\_en.htm](http://www.ucc.ie/social_policy/Habermas_Faith_and_knowledge_ev07-4_en.htm)> Tulostettu 14.7.2012.

Knipe, David M.

2005 *Tapas.* Encyclopedia of Religion. Gale Virtual Reference Library. Ed. Lindsay Jones. Vol. 13. 2<sup>nd</sup> ed. Detroit: Macmillan Reference. USA.

Schneider, Nathan

2010 *The study of special experiences: an interview with Ann Taves.*  
<<http://blogs.ssrc.org/tif/2010/01/04/the-study-of-special-experiences-an-interview-with-ann-taves/>> 4.10.2010.

Smith, Benjamin Richard  
2004 *Adjusting the Quotidian: Ashtangayoga as Everyday Practice*.  
<[http://www.mcc.murdoch.edu.au/cfel/docs/Smith\\_FV.pdf](http://www.mcc.murdoch.edu.au/cfel/docs/Smith_FV.pdf)>  
Tulostettu 15.3.2010.

### 7.3 Kirjallisuus

Ammerman, Nancy T.  
2007 Introduction. Ammerman, Nancy T., *Everyday Religion: Observing Modern Religious Lives*. 3–19. Oxford: Oxford University Press.

Aupers, Stef & Houtman, Dick  
2008 Sacralization of the Self. Relocating the Sacred on the Ruins of Tradition. Teoksessa de Vries, Hent (ed.), *Religion. Beyond a Concept*. 798–812. New York: Fordham University Press.

Bender, Courtney  
2012 Things in Their Entanglements. Gorski, Philip S. & Kim, David Kyuman & Torpey, John & VanAntwerpen, Jonathan (eds.), *The Post-Secular in Question*. New York, London: New York University Press.

Berger, Peter L.  
1967 *Sacred Canopy. Elements of Sociological Theory of Religion*.

1974 *The Homeless mind: Modernization and Consciousness*. New York: Random House.

1999 Desecularization of the World: A Global Overview. Peter L. Berger (ed.), *Desecularization of the World: Resurgent Religion and World Politics*. Washington D.C.: Ethics and Public Policy Center, Grand Rapids, MI: W. B. Eerdmans Pub. Co.

2007 Introduction. Ammerman, Nancy T., *Everyday Religion: Observing Modern Religious Lives*. v–viii. Oxford: Oxford University Press.

Brown, David & Leledaki, Aspasia  
2010 Eastern Movement Forms as Body-Self Transforming Cultural Practices in the West: Towards a Sociological Perspective. 123–154. *Cultural Sociology*, 4 (1).

Bruce, Steve  
1996 *Religion in the Modern World. From Cathedrals to Cults*. New York, Oxford: Oxford University Press.

Burger, Maya  
2006 What Price Salvation? The Exchange of Salvation Goods Between India and West. 81–95. *Social Compass*, 53 (81).

- Carrette, Jeremy & King, Richard  
2005 *Selling Spirituality. A Silent Takeover of Religion*. New York: Routledge.
- Casanova, Jose  
2012 Are We Still Secular? Explorations on the Secular and the Post-Secular. Nynäs Peter, Lassander Mika, Utriainen Terhi (eds.), *Post-Secular Society*. New Brunswick, London: Transaction Publishers.
- Csordas, Thomas J.  
1993 Somatic Modes of Attention. 135–156. *Cultural Anthropology*, 4 (2). Wiley–Blackwell. American Anthropological Association.
- De Michelis, Elizabeth  
2005 *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum.
- 2007 A Preliminary Study of Modern Yoga Studies. 1–19. *Asian Medicine: Tradition and Modernity*, 3 (1).
- 2008 Modern Yoga: History and Forms. Singleton, Mark & Byrne, Jean (eds.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. 17–35. London, NY: Routledge.
- Donahaye, Guy & Stern, Eddie  
2010 *Guruji*. A Portrait of Sri K. Pattabhi Jois Through the Eyes of his Students. New York: North Point Press.
- Erkkilä, Raija  
2008 Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula Juha & Latomaa Timo (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. 195–226. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Eskola, Jari  
2007 Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 159–183. Jyväskylä: PS-kustannus, 2001.
- Fitzgerald, Timothy  
2000 *The Ideology of Religious Studies*. New York: Oxford University Press.

- Gorski, Philip S. & Kim David Kyuman & Torpey John & VanAntwerpen Jonathan  
2012 The Post-Secular in Question. Teoksessa *The Post-Secular in Question. Religion in Contemporary Society*. 1–22. New York: Social Science Research Council, New York University Press.
- Heelas, Paul  
2009 Spiritualities of life. Peter B. Clarke (ed.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*. 759–782. Oxford: Oxford University Press.
- Heelas, Paul & Woodhead Linda  
2005 *Spiritual Revolution*. Oxford: Blackwell.
- 2001 Homeless minds today. Woodhead, Linda & Heelas, Paul & Martin, David (eds.), *Peter Berger and the Study of Religion*. 43–72. London: Routledge.
- Heikkinen, Hannu L.T.  
2007 Narratiivinen tutkimus. Todellisuus kertomuksena. Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 142–158. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hyvärinen Matti & Löyttyniemi Varpu  
2005 Kerronnallinen haastattelu. Ruusuvuori, Johanna & Tiittula Liisa (toim.), *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 189–222. Tampere: Vastapaino.
- Hänninen, Vilma  
2002 *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Jacobsen, K. A.  
2005 Introduction: Yoga Traditions. Teoksessa K. A. Jacobsen (toim.), *Theory and Practise of Yoga. Essays in Honour of Gerald James Larson*. 1–27. Leiden, Boston: Brill.
- Jensen, Jeppe S.  
2011 Revisiting the Insider–Outsider Debate: Dismantling a Pseudoproblem in the Study of Religion. 29–47. BRILL: *Method and Theory in the Study of Religion*, 23.
- Jois, Sri K. Pattabhi  
2002 *Yoga Mala*. New York: North Point Press. Englannin kielestä suomentanut Juha Javanainen.
- Ketola, Kimmo  
2008 Asketismista terveystiikuntaan. Joogan perinteitä menneisyydestä nykypäivään. Tamminen, Tapio (toim.), *Guruja, joogea ja filosofeja*. 155–180. Juva: WSOY.

- King, Richard  
2013 The Copernican Turn in the Study of Religion. 137–159. BRILL. *Method and Theory in the Study of Religion*. 25.
- Kippenberg, Hans G.  
2009 Max Weber. Religion and Modernization. Peter B. Clarke (ed.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*. 63–78. Oxford: Oxford University Press.
- Kääriäinen, Kimmo & Niemelä, Kati & Ketola, Kimmo  
2003 Moderni kirkkokansa. Suomalaisten uskonnollisuus uudella vuosituhanella. Tampere: Krikon tutkimuskeskus.
- Lea, Jennifer  
2009 Liberation or Limitation? Understanding Iyengar Yoga as a Practice of the Self. 71–92. *Body & Society*, 15 (3).
- Lieberman, Kenneth  
2008 The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga. Singleton Mark & Byrne Jean (toim.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. 100–116. London: Routledge.
- Maehle, Gregory  
2006 *Ashtanga Yoga: Practise and Philosophy*. Novato: New World Library.
- Masuzava, Tomoko  
2005 Invention of World Religions: Or, How European Universalism Was Preserved in the Language of Pluralism? Chicago: University of Chicago Press.
- McCutcheon, Russel T.  
1997 Manufacturing Religion: the Discourse on Sui Generis Religion and the Politics of Nostalgia. New York: Oxford University Press.
- McGuire, Meredith  
2002 New-Old Directions in the Social Scientific Study of Religion: Ethnography, Phenomenology, and the Human Body. Teoksessa Spickard, J. V., Landers, S., McGuire, M. (eds.), *Personal Knowledge and Beyond. Reshaping the Ethnography of Religion*. New York. New York University Press.
- 2007 Embodied Practices: Negotiation and Resistance. Teoksessa Ammerman, Nancy T. (ed.), *Everyday Religion. Observing Modern Religious Lives*. 187–200. Oxford: Oxford University Press.

- Moberg, Marcus & Granholm, Kenneth & Nynäs, Peter  
2012 Trajectories of Post-Secular Complexity: An Introduction. . 1–25. Nynäs Peter, Lassander Mika, Utriainen Terhi (eds.), *Post-Secular Society*. New Brunswick & London: Transaction Publishers.
- Nevrin, Klas  
2008 Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. 17–35. Singleton, Mark & Byrne, Jean (toim.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London, NY: Routledge.
- Newcombe, Suzanne  
2009 The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field. 987–1002. *Religion Compass*, 3 (6).
- Norris, Pippa & Inglehart, Ronald  
2004 *Sacred and Secular. Religion and Politics Worldwide*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nye, Malory  
2003 *Religion: the Basics*. London: Routledge.
- Parpola, Asko  
2005 Jooga ja meditaatio. Parpola, Asko (toim.), *Intian kulttuuri*. 306–312. Keuruu: Otava.
- Partridge, Christopher  
2004 *The Re-enchantment of the West 1. Alternative spiritualities, Sacralization, Popular Culture and Occulture*. London, New York: T&T Clark International.
- 2005 *The Re-enchantment of the West 2. Alternative spiritualities, Sacralization, Popular Culture and Occulture*. London, New York: T&T Clark International.
- Polkinghorne, Donald  
1988 *Narrative Knowing in Human Sciences*. Albany: State University of New York Press.
- Riessman, Catherine Kohler  
2008 *Narrative Methods for the Human Sciences*. Los Angeles: Sage Publications.
- Räisänen, Petri  
2005 Astanga: joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. Helsinki: Otava
- Sharf, Robert  
2012 Experience. Martin, C. & McCutcheon, R. T. (eds.), *Religious Experience. A Reader*. 132–150. Sheffield, Bristol CT: Equinox Publishing Ltd.

- Singleton, Mark  
 2008 The Classical Reveries of Modern Yoga: Patanjali and Constructive Orientalism. 77–99. Teoksessa Singleton Mark & Byrne Jean (toim.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London: Routledge.
- 2010 *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practise*. New York: Oxford University Press.
- Smith, Benjamin Richard  
 2007 Body, Mind and Spirit: Towards an Analysis of Practise of Yoga. 24–46. *Body & Society*, 13 (25).
- 2008 “With Heat Even Iron Will Bend”: Discipline and Authority in Ashtanga Yoga. 140–160. Singleton, Mark & Byrne Jean (toim.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London: Routledge.
- Smith, Jonathan Z.  
 1998 Religion, Religions, Religious. Taylor, Mark C. (ed.): *Critical Terms for Religious Studies*. 269–283. Chicago, London: The University of Chicago Press.
- Taira, Teemu  
 2003 Maallistumisesta notkistumiseen – muuttuva uskonnollisuus ja uskontososiologian näkökulma. 219–233. *Sosiologia* 2003 (3).
- 2006 Notkea uskonto. Turku: Eetos.
- 2008 Uskonto nykykulttuurissa. Avainsanoja ja näkökulmia. Teoksessa Vainikkala Erkki & Mikkola Henna (toim.), *Nyky aika kulttuurintutkimuksessa*. 270–300. Jyväskylä: Gummerrus.
- 2013 Making Space for Discursive Study of Religious Studies. 26–45. *Religion*. Vol. 43 (1).
- Taves, Ann  
 2009 *Religious Experience Recosidered. A Building Block Approach to the Study of Religion and Other Special Things*. Princeton: Princeton University Press.
- Taylor, Charles  
 1995 *Autenttisuuden etiikka*. Suom. Timo Soukola. Helsinki: Gaudeamus.
- 2007 *A Secular Age*. Cambridge (MA): Belknap Press or Harvard University Press.

- Taylor, Mark C.  
1998 *Introduction*. Taylor, Mark C (ed.): *Critical Terms for Religious Studies*. 1–21. Chicago, London: The University of Chicago Press.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli  
2009 *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Utriainen, Terhi  
2010 *The Post-Secular Position and Enchanted Bodies*. Teoksessa Ahlbäck, Tore (ed.): *Religion and the Body: based on papers read at the symposion on Religion and the Body at Åbo, Finland on 16–18 June 2010*. 417–432. Scripta instituti donneriani aboensis XXIII.
- Walliss, John  
2006 *Spiritualism and (Re-)enchantment of Modernity*. Teoksessa Beckford J. A. & Walliss J., *Theorising religion. Classical and Contemporary Debates*. 32–43. Aldershot: Ashgate.
- White, David Gordon  
2009 *Sinister Yogis*. Chicago: The University of Chicago Press.
- 2012 *Yoga in Practice*. Princeton & Oxford: Princeton University Press.
- Woodhead, Linda & Heelas, Paul  
2000 *Religion in Modern Times. Interpretive Anthology*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Åhlberg, Mauri  
2010 *Käsittekartat tutkimusmenetelmänä*. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 59–68. Jyväskylä: PS-kustannus.



## 8 LIITTEET

### 8.1 Haastatteluilmoitus

3.1.2011

Hei kaikki astangaa joogaavat!

Teen Helsingin yliopiston maailman kulttuurien laitoksella uskontotieteen pro gradu –tutkielmaa astangajoogasta. Tutkielmani tavoitteena on luoda kuvaa siitä, miten astangaa säännöllisesti harjoittavat kokevat harjoituksen. Näkökulmaani aiheeseen on pohjustamassa useita vuosia jatkunut omakohtainen astangajoogan harjoitus.

Etsin kiinnostuneita haastateltavia koko Suomen alueelta. Edellytyksenä on ainoastaan, että olet harjoittanut astangajoogaa säännöllisesti (min. 3x/vko) vähintään kahden vuoden ajan. Sillä, missä harjoitustasi teet (koti, sali) ei ole merkitystä. Vaihtoehtona haastattelulle voit osallistua tutkielmaan myös kirjoittamalla vapaamuotoisen kertomuksen omasta joogakokemuksestasi. Tuolloin toivoisin sinun tuovan kuvauksessasi esiin tiettyjä tema-alueita, joita voin tarkentaa sitten kun otat minuun yhteyttä.

Tutkielmaan haastateltavien anonymiteetti on turvattu, joten henkilöllisyytesi ei tule esiin raportissa.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan, voit lähettää minulle yksityisviestin tai ottaa yhteyttä osoitteeseen [eija.leppavuori@helsinki.fi](mailto:eija.leppavuori@helsinki.fi). Opinnäytetyötäni ohjaa dosentti, yliopistonlehtori Heikki Pesonen ([heikki.pesonen@helsinki.fi](mailto:heikki.pesonen@helsinki.fi)), jolta voit myös kysyä lisätietoja niin halutessasi.