

# Veden pyörteet hellivät lihaksia

Paula Kaunismäki

**M**inulla oli jo vuosia sitten ajatuksena aloittaa vesijumppa, mutta se jäi ajatuksen tasolle. Toisaalta, minulla ei ollut kehtään, joka olisi saanut minut ajattelemaan asiaa niin tuntuvasti kuin Ritva sen teki. Samaan aikaan etsin jotain harrastusta, joka olisi mukava ja tuottaisi minulle hyvän olon. Vesijumppa tuntui heti siltä. Sehän sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Enhän minä huonossa kunnossa ollut, laiskotellut vain muutaman vuoden. Niinpä menin mukaan mukavaan, eloisaan ja ahkeraan joukkoon.

Vesijumpan paras juttu on se, että vedessä painan vain nelisen kiloa! Vedessä jumpatessani sykkeeni ja lihasvoimani lisääntyvät helposti, sillä vesi tukee ja nostaa minua. Tätä en kylläkään uskonut ihan heti, mutta muuta-

man kerran jälkeen minulla oli vesijumpan jälkeen tunne kuin olisin ollut kuntosalilla monta tuntia. Lihakset tuntuivat ja kroppa ilmoitti olemassaolostaan. Vesijumppa rauhoittaa myös mielen, uni tulee herkästi ja väsymys on erilaista kuin aikaisemmin, mukavaa.

Veden pyörteet hellivät ja hierovat mukavasti. Lihaskäynnitys häviää ja itselleen voi antaa aikaa oppia. Vesiliikunta vahvistaa myös sydäntä eivätkä nivelet rasitu. Vedessä voi liikkua laajoin liikeradoin, joka iän myötä vähenee jokaisella. Jo pelkkä veteen meneminen nostaa energian kulutusta lämmönhukan ansiosta. Siksi ei ole mikään ihme, että tee ja voi-leipä maittavat vesijumpan jälkeen.

Nyt kun olen ollut mukana muutaman kuukauden, olen saanut uusia ystäviä. Meillä on aina pieni hetki aikaa jutustella ennen vesijumpan al-

kua ja naureskella tekniikan ollessa hapuilevaa ja veden vastuksen tehdessä omat tepposensa. Vetäjän, Kirsi-Marikan, taito ohjata meitä, on upeaa mukaansa vetävää ja kannustavaa. Taustamusiikki on meille ikääntyneille sopivaa, oma nuoruus tulee mieleen. Ohjauksen ja tunnelmallisen musiikin lomassa silmien edessä viiletää mennyt, ihana nuoruus. "These Boots are Made for Walking... ", vuosi 1966, askel on kevyt ja pohja kaukana, mutta kädet rytmittävät jalkaliikkeitä ja tasapainottavat.

Vesijumppa vaikuttaa positiivisesti, jos sinulla on mm. nivelkulumia, ylipainoa, hengityselinsairaus, diabetes, niska-hartiajännitystä, liikuntavammaa, stressiä tai alivireisyyttä. Vesijumpassa voit nauttia kaikin aistein!

Lisätietoja Koivukylän alueen harrastuspaikoista ja ajoista:  
[www.rekolanraikas.fi/74](http://www.rekolanraikas.fi/74)



PAULA KAUNISMÄKI

Kirsi-Marika ja tiistain vesipedot

## Joogaa maanantaina Havukosken palvelutalossa

Taina Kulusjärvi-Touray

**R**ekolan Raikas järjestää Havukosken palvelutalossa joogaa, osoite: Paimentie 7, käynti lipan alta. Joogat alkoivat 1.tammikuuta ja kestävät toukokuun puoleen väliin asti.

Maanantaisin kello 10,00-11,00 on lempeää joogaa aloittajille ja kello 11,00-12,00 ohjelma jatkuu edistyneille joogan harjoittajille dynaamisena joogana. Joogamattoja on tarjolla niille, joilla ei ole omaa mattoa.

Ohjaajana on Miisa, joka osaa taitavasti ja ammattitaitoisesti ohjata joogaharjoituksiin. Taustatietoa on saatu Wikipediasta, mutta itse läsnä olleena voin sanoa, että näihin henkisiin ja ruumiillisiin toimintoihin olemme saaneet ohjausta joogatunneilla.

### Miksi joogata?

Jooga sopii nuorille ja vanhoille, sitä voi tehdä omasta iästä tai fyysisestä kunnosta huolimatta ohjeita sovel-

taen tai muunnellen. Joogan avulla voi parantaa vaivoja, kuntoa, keskittymiskykyä, sen avulla voi rentoutua. Itse asiassa jooga voi ohjata ihmistä löytämään oman tiensä ja uskonsa mitä se sitten itse kullekin merkitsee.

### Keskittyminen ja meditaatio

Joogan eri suuntauksille yhteistä on keskittymisen ja meditaation harjoittaminen. Joogassa on lupa käännyä sisäänpäin. Keskittyminen tarkoittaa tietoisuuden keskittämistä yhteen pisteeseen. Tietoisuus keskitetään yhteen kohteeseen (kuten sisään ja uloshengitykseen, symboliin tai ajatukseen). Pitkäaikainen keskittymisen yhteen pisteeseen väitetään joogan kannattajien mukaan johtavan vähitellen jatkuvaa meditaatioon, jonka aikana sisäiset kyvyt voivat "laajentua" ja "yhdistyä äärettömään". Meditaation tuloksena voidaan sen kannattajien mukaan tuntea rauhaa, iloa ja ykseyttä. Meditaation keskittymiskohteena voi olla sydän, "kolmas silmä", rauhan tunne, tai joku persoo-

nallinen jumaluus. Joidenkin koulukuntien mukaan meditaation kohteena tulisi olla absoluuttisin jumaluus, vaila ominaisuuksia ja muotoja oleva kosminen tietoisuus

Jooga eli yhteys on tuhansien vuosien aikana syntyneitä ihmisen ja kaikkeuden olemusta koskevia pohdiskeluja sekä etenkin niihin liittyviä käytännön harjoituksia. Joogan tavoite onkin juuri yhdistyminen, erityisesti mielen selkeytyminen ja yhdistyminen tiedostavaan olemukseen. Fyysisiä joogaharjoituksia tehdään terveyden ylläpitämiseksi. Suomessa sana jooga yhdistetään useimmiten Hathajoogalle tyypillisiin asanoihin, jotka ovat suosittuja liikunnallisena harjoituksena ja rentoutumisena.

### Joogaharjoitukset

Tiivistetysti ne ovat:

- Yksilölliset harjoitusohjeet:
- sisäinen ja ulkoinen puhkaus
- pyrkimys mielen tyytyväisyyteen
- itsekuriharjoitukset
- henkisen filosofian opiske-

lu

- korkeamman tietoisuuden tavoittelu

joogan fyysiset harjoitukset, jooga-asetukset:

- elinvoiman kontrolli - hengitysharjoitukset
- aisteista vetäytyminen, keskittyminen
- meditaatio
- ykseyden oivaltaminen, itseoivallisuus, vapautuminen

Sana Jooga (Yoga) on sanskritia ja tarkoittaa yksilön ja kaikkeuden välistä yhteyttä. Monet suuret henkiset opettajat kuten Kristus, Buddha ja Muhammed ovat puhuneet tämän yhteyden saavuttamisesta tai toisesta syntymästä, jonka kautta ihminen tulee tietoiseksi omasta sisimmästään.

Toisin kuin ruumis, henki, on ikuinen ja tuhoutumaton. Se on ilon, rakkauden ja puhtaan tietoisuuden lähde. Samaistuessaan puhtaaseen henkeensä – eikä yksilöllisiin tunteisiin, ajatuksiin, kehoon tai mieleen – ihminen kokee yhtenäisyyttä kaiken olevaisen kanssa. Lähde: Wikipedia

