



## **Henkistynyt liha. Sitoutuneiden harjoittajien kokemuksia astangajoogasta**

Eija Leppävuori  
Helsingin yliopisto

*Kuvaan artikkelissa sitoutuneiden astangajoogan harjoittajien harjoituskokemuksia ruumiin fenomenologisesta näkökulmasta narratiivisen analyysin menetelmällä. Ruumiillistunut kokemus on linssi, jonka läpi tarkastelen haastateltujen kuvauksia harjoituskokemuksestaan. Hahmotan modernin astangajoogaharjoituksen osana postsekulaaria henkisyyden maisemaa. Postsekulaarista positiosta käsin kiinnostuksen kohteeksi muotoutuu se, kuinka uskonto toimii yksilöiden elämässä ja miten yksilöt itse määrittelevät kokemuksiaan. Erittelen narratiivisella analyysillä sitä, millaisista kokemuksellisista säikeistä astangajoogaharjoitus rakentuu. Miten ruumiillisesta harjoituskokemuksesta rakentuu henkisyudeksi luonnehdittava kokemuksellinen ulottuvuus? Kuinka harjoitus on muuttanut haastateltujen elämää? Millä tavoin harjoittajat mieltävät suhteensa uskonnolliseksi tai henkiseksi ymmärrettyyn? Analyysin tuloksena on tutkivan subjektin synteesi siitä, kuinka ruumiillinen ja henkinen kutoutuvat harjoituskokemuksessa yhteen. Harjoituskokemuksen keskeisiksi elementeiksi muodostuvat kurinalaisuuden, keskittymisen ja kehotietoisuuden käsitteet. Asanaharjoituksen myötä mahdollistuva radikaali yhteys kehoon tarjoaa tihentynyttä, arkipäiväisen kokemuksen ylittävää, mutta immanenttia läsnäolon ja eksistenssin tunnetta, johon liittyy avautumisen, vapautumisen ja puhdistumisen kokemuksia.<sup>1</sup> Harjoituksen henkisyys on yhteydessä sen transformatiivisiin,<sup>2</sup> kokonaisvaltaisesti terapeuttiseksi koettuihin vaikutuksiin. Harjoitus saa aiheuttaa muutoksia harjoittajan itseymmärryksessä, arjen käytännöissä ja sosiaalisissa suhteissa. Se tarjoaa myös eksistentiaalista turvaa ja lohtua. Harjoituksen uskonnollisfilosofinen tausta harjoituskokemusten merkityksiä avaavana kontekstina nousee vahvemmin esiin vuosia kestäneen kurinalaisen harjoittelun jälkeen.*

---

<sup>1</sup> Orientalistisen diskurssin ja Swami Vivekanandan vaikutuksesta joogaa on käsitteellistetty lännessä ensisijaisesti filosofian, metafysiikan ja mystiikan avulla. Tässä diskurssissa joogan päämäärässä *samādhi*ssa on kyse abstraktin tietoisuuden tasolla tapahtuvasta transformaatiosta, missä ruumiillisuudella tai fysiikan lainalaisuudella ei ole suurta merkitystä (ks. esim. Alter 2004). Vivekanandan käsityksen mukaan joogassa tapahtuva proprioseptio (asento- ja liikeaisti; kehon sisäisiin tapahtumiin liittyvät havainnot ja aistimukset) avaa portin tietoon ja suoraan havaintoon pyhästä (*numinous*) tai Jumalasta. (Singleton 2005, 299). Käsite immanentti viittaa ko. diskurssin kontekstissa ajassa ja tilassa inhimillisille aisteille läsnä olevaan, ruumiilliseen olemassaoloon ankkuroituvaan aistikokemukseen.

<sup>2</sup> Transformaation käsitteellä on monia vivahteita ja käyttöyhteyksiä. Tässä sillä viitataan yksilön subjektiiviseen kokemukseen itsessä ja oman elämän käytännöissä tapahtuvista merkittävistä, jopa radikaaleista, myönteisistä muutoksista.

## Johdanto

Dualismeilla – erityisesti ruumiin ja mielen vastakkainasettelulla – on vahvat juuret uskonnollis-filosofisessa ajatteluperinteissä niin idässä kuin lännessä. Joogan modernisaation pioneeri Swami Vivekananda loi perustan läntiseen ajatteluun hyvin istuvalle kahtiajaolle, missä jooga nähdään joko fyysisenä (hathajooga) tai henkisenä harjoitteena.<sup>3</sup> Lanseeratessaan joogafilosofiaa länteen 1800-luvun lopulla Vivekananda valoi muotin sille, miten jooga lännessä myöhemmin on ymmärretty: intialaisena henkisenä tienä, jonka avulla voi kokea sen, minkä usein ajatellaan olevan kaikkien uskontojen ydin – pelastuminen ja vapautuminen.

Vivekanandan ajoista on päädytty pisteeseen, missä idästä peräisin olevat harjoitteet ovat muoutuneet osaksi länsimaisen ihmisen arkea. 1990-luvun taitteessa Suomeen rantautunut joogabuuri on osa globaalia ilmiötä. Läntinen maailma on lumoutunut itämaisista ruumiintekniikoista, henkisyydestä ja filosofioista ja niistä on muovattu brändättyjä tuotteita. Myös astanga-jogaharjoitus voidaan hahmottaa yhtenä globaalien uskonnollisten markkinoiden pelastustuotteena.<sup>4</sup> Joogan ja muiden meditatiivisten harjoitteiden myönteisistä terveydellisistä vaikutuksista onkin runsaasti tieteellistä näyttöä.<sup>5</sup> Toistaiseksi on melko niukasti tutkimustietoa siitä, miten harjoitukset vaikuttavat läntisten harjoittajiensa jokapäiväiseen elämään.

Kontekstoin tutkimuskysymykseni yhtäältä uskontososiologiseen keskusteluun uskonnollisuuden muutoksesta ja toisaalta modernin transnationaalisen joogan tutkimusperinteeseen, erityisesti ruumiillistuneen kokemuksen parissa aikaisemmin tehtyyn tutkimukseen.

Uskontososiologian juuret juontavat uskonnon kohtaloa modernissa yhteiskunnassa haarukoi-vaan sekularisaatiokeskusteluun. Sen latvat levittäytyvät puolestaan sekularisaationarratiivin jälkeiseen keskusteluun, jota jäsentää postsekulaarin käsite. Postsekulaarista asennosta tarkastellen uskonto ja sekulaari, henkisyys ja ruumiillinen materiaalisuus eivät ole vaihtoehtoisia, toisensa pois sulkevia käsitteitä. Uskonto ja uskonnollisuus on läsnä ihmisten jokapäiväisissä, arkisissa käytännöissä. Tästä kulmasta katsoen uskonnon kategorian rajat hämärtyvät eikä uskonnollisen alue enää asetu selkeärajaisena tutkijan objektivoivan katseen alle. (Bender 2012.) Näin uskonto ei näyttäydy *sui generis*, sosiokulttuurisesta kontekstistaan erillisenä, omalakisena ilmiönä, vaan kulttuurisesti, sosiaalisesti ja historiallisesti konstruoituna ”tyhjänä merkitsijänä”. Tutkija on osa tutkittavaa ilmiötä ja heijastaa siihen omia metodologisia ja teoreettisia oletuksiaan ollen myös itse altis erilaisille kontekstisidonnaisille merkityksenannoille. (Taira 2008, 288; 2013.)

---

<sup>3</sup> Vivekanandan mukaan hathajoogan fyysiset tavoitteet – terveys ja pitkä ikä – ovat alisteisia *raja joogan* henkille tavoitteille. Tämä jaottelu fyysiseen ja henkiseen joogaan elää modernin joogan eri muodoissa edelleen. Vivekanandan keskeisestä roolista ja vaikutteista transnationaalisen modernin joogan muotoilemisessa ks. esim. De Michelis 2005; Newcombe 2009, 988–989; White 2009, 45–48; Singleton 2005; 2010, 5, 18–19, 70–76.

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

<sup>5</sup> Ks. esim. Raub 2002, Streeter 2010, Ross & Thomas 2010.

Henkisyiden (*spirituality*) käsite on epämääräisyydessään rinnastettavissa uskonnon käsitteeseen.<sup>6</sup> Yksi tapa mieltää henkisyiden 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). Paul Heelas (2009, 758) käyttää termiä elämän *spiritualiteetit* (*spiritualities of life*) kuvaamaan kulttuurista muutosta, jonka myötä populaari tietoisuus erilaisista *mind-body-spirit* -harjoitteista tuottaa henkisyysdiskurssia, jolle ominaista on muun muassa halu kokea olevansa todella elossa, halu löytää yhteys todelliseen itseen, elämänvoimaan, viisauteen, paranemiseen ja luovuuteen. Henkisyudessa on kyse enemmän uskonnollisuuden tyypistä kuin uskonnon ulottuvuudesta (vrt. Aupers & Houtman 2000, 799). Postsekulaarista asennosta tarkastellen henkisyiden alue paikantuu sinne, missä on aikaisemmin ollut sijoiltaan kammattu uskonto (Bender 2012, 67). Tästä näkökulmasta tutkimuksellinen kiinnostus kohdistuu siihen, millaisia merkityksiä yksilöt itse antavat henkisyiden käsitteelle.

Postsekulaari näkökulma muodostaa taustamaiseman Ann Tavesin (2009, 64–65; 2010) hahmottamalle uskontotieteelliselle kokemuksen tutkimukselle. Kokemuksen ja kognition tutkimus lepää fenomenologisen filosofian perustalla, jolloin ruumiillistunut kokemus ymmärretään kielellistetyn kokemukuvauksen muodostumiseen keskeisesti vaikuttavana kontekstina.<sup>7</sup> Kun ”mieli, kokemus ja kieli syntyvät aivojen, ruumiin ja maailman keskinäisessä vuorovaikutuksessa” on ruumiillistunut kokemus se risteysasema, missä kulttuuri ja biologia kohtaavat. Perspektiiviin sisältyy pyrkimys kartesiolaisen ”mind over body” -dualismin ylittämiseen, jolloin merkitys ei redusoidu merkkiin eikä ruumis ole ”passiivinen, staattinen ja itseensä kääntynyt” mielen objekti. Kulttuuri ja ’itse’ rakentuu ruumiillistuneelle kokemukselle; ruumis on kokemuksen ja kulttuurin eksistentiaalinen ehto (Csordas 1994, 136–137).<sup>8</sup>

Tutkimusintressini taustalla on omakohtainen seitsemän vuoden harjoituskokemus astanga-joogan parissa. Kysymyksenasetteluni lähtökohtana on modernin joogan tutkija B.R. Smithin (2007) tekemä jaottelu fitness-orientoituneisiin ja henkisesti orientoituneisiin joogan harjoit-

<sup>6</sup> Jeremy Carrette (2005) on kuvannut henkisyiden 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 poliittis-taloudellisiin tekijöihin, ja siksi sekulaarin ja uskonnon määrittelyt ovat toisiinsa sidoksissa. Mikäli henkisyiden käsitettä määritellään samanlaisella logiikalla kuin uskonnon käsitettä, se merkitsee henkisyiden erottamista omaksi saarekkeekseen esimerkiksi sellaisista inhimillisen elämän alueista kuin kulttuuri, talous ja politiikka.

<sup>7</sup> Kokemuksen tutkimuksessa irrottaudun siten klassisen uskontofenomenologian perinteestä jossa uskonnon ydin paikantuu yksilön sisäiseen kokemukseen, erilleen kontekstuaalisten ja kulttuuristen tekijöiden vaikutuksesta. Robert Sharfin mukaan 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” (Sharf 2012, 147).

<sup>8</sup> Kielitieteen, antropologian ja psykologian piirissä on jo jonkin aikaa vaikuttanut näkemys ruumiillistuneesta kognitiosta (*embodied cognition*), jonka mukaan informaation prosessointi ei ole abstraktia, ympäristöstään irrallista mielen toimintaa; ajatukset ja tunteet emergoivat ruumiin, mielen ja maailman hienosyisen vuorovaikutuksen tuloksena (ks. esim. Varela et al. 1993).

tajiin. Analysoimalla ja syntetisoimalla sitoutuneesti astangajoogaa harjoittavien harjoituskokemuksia pyrin luomaan erään näkökulman postsekulaariin henkiseen maisemaan. Onko ruumiilla ja ruumiillistuneella kokemuksella erityinen sija traditionaalisen uskonnon tyhjäksi jättämällä paikalla? Millä tavoin ruumis paikantuu henkisyyskokemuksen määrittelyssä; miten fyysisestä harjoituskokemuksesta rakentuu henkisyysdeksi luonnehdittava kokemuksellinen ulottuvuus? Miten harjoittajat käsitteellistävät suhteensa uskonnolliseksi tai henkiseksi ymmärrettyyn?

Hahmottelen astangajoogaharjoituksen esimodernit juuret omaavana modernina, transformaatiivisena ruumiintekniikkana, jonka avulla on mahdollista luoda elähdyttäviä, elämälle suuntaa antavia merkityksiä perinteisistä uskonnollisista merkityksistä tyhjentyneessä postsekulaarissa yhteiskunnassa. Aineiston ja metodin esittelyn jälkeen jäsenän kokemukset tutkimuskysymyksiä myötäillen. Ensin kuvaan harjoituksen kontekstuaalisten tekijöiden osuutta kokemuksesta kehyksenä. Seuraavaksi kuvaan harjoituksen aikana syntyneitä kokemuksia. Viimeiseksi kuvaan sitä, millaisia muutoksia harjoituksesta on seurannut sekä sitä, kuinka haastatellut käsitteellistävät kokemuksiaan suhteessa henkiseksi ja uskonnolliseksi ymmärrettyyn. Lopuksi esitän tutkivan subjektin narratiivin haastateltujen kerronnasta eli muodostan synteetin kokemuksesta kirjosta suhteessa asetettuun tutkimustehtävään.

## Postsekulaari henkisyyskokemuksen maisemana

Max Weberin näkemys modernin ihmisen perustavanlaatuisesta maailmankuvallisesta pettymyksestä – lumouksen haihtumisesta<sup>9</sup> – kiteytyy ajatukseen kapitalismin, teollistumisen, byrokratian ja tieteellis-teknisen rationalismin yhteisrintamasta. Peter L. Berger kuvasi käsitteellä *homeless minds* modernisaatioon kytkeytyvää sekularisaatioprosessia, missä yksilön vieraantuminen primaareista instituutiosta johtaa kokemukseen sosiaalisesta ja metafysisestä kodittomuudesta. Kun modernit instituutiot eivät enää tarjoa yksilölle turvaa ja merkityksellisyttä tuovaa kotia, on yksilö pakotettu etsimään jalansijaa omalle olemassaololleen instituutioiden ja roolien ulkopuolella olevasta subjektiudesta (Berger 1974, 184–185; Heelas & Woodhead 2001, 44). Charles Taylor (1995, 56) on luonnehtinut tätä modernin kulttuurin vaihetta valtavaksi subjektiiviseksi käänneeksi.

Heelasin ja Woodheadin (2005, 2–5, 9–11) mukaan subjektiivinen käänne on osa henkistä valankumousta. Sopeutuminen ulkoapäin saneltuihin rooleihin ja velvoitteisiin menettää mielekkyytensä ja yksilö kääntyy kohti itseä etsien uniikkeja merkityksiä omista subjektiivisista tunteistaan, muistoistaan, intohimoistaan, unistaan, kehollisista kokemuksistaan ja tietoisuuden tiloistaan. Keskeiseksi elämän arvoksi tulee yksilön hyvä elämä. Sen olennainen elementti on

---

<sup>9</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 disenchanting, 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).

autenttisen yhteyden löytäminen omaan 'syvään sisimpään'. Näin sekularisaatioprosessin rinnalla etenee myös sakralisaatioprosessi, jossa yksilöt etsivät aikaisemmin transsendenttiin yhdistettyä pyhän kokemusta tämänpuoleisesta – omasta elämästään ja subjektiivisista kokemuksistaan. Sakralisaatioprosessissa modernisaatioon liittyvä eriytyminen ja yksilöllistyminen ei johda kuitenkaan välinpitämättömyyteen uskonnosta, vaan uudenlaiseen uskonnon tai henkisyyden nousuun, joka ei edellytä institutionaalista sitoutumista ja jossa ”jumalan, luonnon ja ihmisen välillä ei ole sellaista juopaa kuin perinteisissä uskonnollisuuden muodoissa”. (Taira 2008, 271.)

Christoffer Partridge (2004; 2005) luonnehtii läntisen maailman uskonnollisuuden muutosta käsitteellä uudelleen lumoutuminen (*re-enchantment*) viitaten sellaisiin uskonnon tyhjentynttä paikkaa täyttämään syntyneisiin vaihtoehtoihin henkisyyden muotoihin, joiden puitteissa ihmiset tuottavat ja artikuloivat elämäänsä henkisyyteen kytkeytyviä merkityksiä traditionaalisten, institutionaalisten uskontojen suosion hiipuesssa (Partridge 2005, 1). Luonnehdinta ”spiritual, not religious” kuvaa ajankohtaista uskonnollisuuden muutosta, jolle on ominaista ihmisten tyytymättömyys oman uskonnollisen tradition virallisiin ja muodollisiin määrittelyihin.

Jürgen Habermas lanseerasi postsekulaarin käsitteen puheessaan *Faith and Knowledge* pari viikkoa New Yorkin terrori-iskun jälkeen pohtien sekulaarin yhteiskunnan ja uskonnon välisiä jännitteitä (Boy 2011). Sittemmin käsitteen käyttö on laajentunut saaden monia merkityksiä.<sup>10</sup> Courtney Benderin (2012) käyttämä ilmaus ”postsekulaari käänne” viittaa siihen, miten uskonto ja sekulaari eivät ole enää vaihtoehtoisia käsitteitä, kun tehdään teoriaa uskonnosta tai esitetään väitteitä uskonnollisen roolista sosiaalisessa todellisuudessa. Uskonnon käsitteen ”notkistuessa”<sup>11</sup> on tutkijalle mahdollista laajentaa katsetta sekularisaationarratiivin aikana vallinneesta, dikotomioihin kahlitusta ajattelusta, jolloin modernisaatioprosessin ajateltiin johdettavan vääjäämättä ihmisen rationaalisen ulottuvuuden korostumiseen ja uskonnollisen ulottuvuuden kutistumiseen.<sup>12</sup> Tällöin instituutioiden ulkopuolella esiintyvät yksilöiden kokemukset ja kokemistavat tulevat huomion keskipisteeseen: millaisilla tavoilla uskonto kutoutuu ihmisten arkeen, kuinka se toimii ihmisten elämässä ja miten ihmiset itse määrittelevät kokemusensa henkisyyttä tai uskonnollisuutta. (Ammerman 2007, 4–5.)

Postsekulaarista positiosta on mahdollista kohdistaa katse ”erityisiin käytännöllisiin, retorisiin ja kuvitteellisiin välitiloihin, joissa ihmiset antavat elämälleen parantavia merkityksiä erilaisten harjoitteiden ja käytänteiden avulla”. Henkisyys ja ruumiillinen materiaalisuus eivät ole silloin oppositiossa keskenään: ruumis on se paikka, missä lumoutuminen tapahtuu; ruumiin eri osille annetaan uudenlaisia nimiä ja merkityksiä; ruumiillisten harjoitusten ja käytäntöjen avulla

<sup>10</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 postsekulaari sekularisaationarratiivin valta-aseman jälkeiseen aikaan.

<sup>11</sup> Ks. Taira 2006.

<sup>12</sup> Mark C. Taylor (1998, 1) kuvaa modernin itsemäärittelyä dikotomioin tunne/järki, intuitio/ajattelu, taikausko/tiede, yksinkertaisuus/kompleksisuus, jolloin jälkimmäinen termi luonnehtii sitä, mikä on modernille ominaista.

pyritään löytämään elämään uudistavia voimia ja uusia ulottuvuuksia. (Utriainen 2010, 417, 421.) Termi ”ruumiillistunut käytäntö” kuvaa sellaisia rituaalisia ja ilmaisullisia aktiviteetteja, jotka pitävät sisällään henkisyyteen yhdistettyjä merkityksenantoja ja jotka ilmenevät kehon aistimuksissa, asennoissa, eleissä, liikkeissä (McGuire 2007, 187–188). Jooga on esimerkki ruumiillisesta harjoituksesta, johon kytkeytyviä henkisiä merkityksenantoja käytetään arkipäiväisen elämän resurssina. Tällaisessa merkityksiä tuottavassa käytännöissä ihmisen toiminta ei määräydy pelkästään ajattelevasta mielestä käsin. Ihminen näyttäytyy väkevästi ruumiillisena oliona, jolle on mahdollista oman kohtalonsa subjektina ja toimijana aktiivisesti muuttaa ja kehkeyttää omaa elämänsuuntaansa oman tahtonsa ja toimintansa avulla. Tunteva, aistiva ja sitoutunut ruumis on toimija, joka orientoi ja tarjoaa uudenlaisia kokemuksia ja väyliä vaihtoehtoihin kohtaloihin ja tulevaisuuksiin. (Utriainen 2010, 419–420, 424–426.)

## Astangajooga transformatiivisena harjoituksena

Joogan alkukehtona on pidetty muinaista Indus-laakson kulttuuria ja varhaista vedalaista uskontoa n. 2500 tienoilla eaa. Joogalle yleisesti annetut merkitykset juontuvat verbijuurista *yuj-*, joka on käännetty yhtäältä yhteytenä tai yhdistämisenä sekä toisaalta iestämisenä.<sup>13</sup> Whiten (2009, iix) mukaan jooga yhteytenä viittaa filosofiseen joogaan ja erityisesti Patañjalin joogasuutriin klassisen joogan perustana. Jooga iestämisen merkityksessä liittyy joogan askeettiseen hatha-perinteeseen, jolloin käsite viittaa ruumiin, aistien ja sitä kautta mielen hallintaan (Ketola 2008, 158).

Patañjalin joogasukutria (n. 200–250 jaa.) pidetään modernin tutkimuksen piirissä joogan filosofisen tradition eli klassisen joogan synteessä. Astangajoogan filosofisen ulottuvuuden sanotaan rakentuvan Patañjalin joogan kahdeksalle haaralle (*aṣṭāṅga*), joiden mukaan astangajooga on saanut nimensä. *āsana* (asennot) on näistä haaroista kolmas.<sup>14</sup> (White 2012, 3). Käytännön asanaharjoituksen lähtökohta on hathajoogaperinteessä, joka kehittyi noin 900–1100-luvuilla Nāth-askeettien parissa.<sup>15</sup> Hathajoogatraddition perustana on ayurvediseen lääketieteeseen sisältyvä ajatus hengityksestä (*prāna*) elintoimintojen, ajatusten ja aistimusten perustana. Tradition keskeisissä tekstilähteissä kuvataan joogaa nimenomaan ruumiillisena asana- ja hengitysharjoituksena, jonka elementtejä ovat hermojärjestelmän puhdistaminen, hengityksen kontrollointi ja pidätys sekä ruoansulatuksen kiihdyttäminen. (Jacobsen 2005, 18; Liberman 2008, 102.)

<sup>13</sup> Nykytutkimuksen piirissä ei ole kuitenkaan yksimielisyyttä siitä, mitkä ovat joogan käsitteen juuret tai mitä sana jooga merkitsee. Joogan käsitteellä ei filosofisissakaan teksteissä aina viitata Yoga-koulukuntaan. Termi on filosofisten kontekstien ohella yleinen myös sanskritin maallisissa teksteissä ja saa niissä vaihtelevia merkityksiä. (Jacobsen 2005, 4–5, White 2012, 2–3.)

<sup>14</sup> Joogan 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>15</sup> Askeetit hylkäsivät tiukat hindulaisuuden periaatteet kuten kastilaitoksen, ja monet heidän alkuperäisistä opettajistaan olivatkin buddhalaisia. Heidän harjoituksessaan sekoittui synkretistisesti elementtejä *tantrisa* joogasta, Mahayana-buddhalaisuudesta, *shaivismista*, *vaishnavismista*, islamista sekä ei-hindulaisesta askeetismista. (Jacobsen 2005, 18; Liberman 2008, 101, Singleton 2010, 27–28.)

Vaikka lähes kaikki globaalisti levinneet joogan piirteet ovatkin peräisin hathajoogatraditiosta, ei asanoihin pohjautuva harjoitus ollut koskaan merkittävällä sijalla Vivekanandan klassisessa joogassa, (White, 2009, 46). Ne harvat asanat, joita harjoitettiin klassisena aikana, oli suunniteltu kehon rauhoittamiseksi meditaatiota varten. Orientalistien joogadiskurssi onkin ollut ”ruumiitonta”: joogaa on käsitteellistetty länessä etupäässä filosofian, metafysiikan ja mystiikan avulla – tästä syystä länessä ei ole voitu ymmärtää ruumiin merkitystä sellaisena kuin se oli alkuperäisessä joogisessa materialismissa (Alter 2004, Brown & Leledaki 2010, 130). Orientalistien tapaan myös Vivekananda halveksui kastihindujen parissa rituaalisina saastuttajina pidettyjä hathajoogeja. Muotoillessaan klassista joogaa uuteen formaattiin – ”henkisyyden vientituotteeksi materialisoituneita länsimaita varten” – asanoiden harjoittaminen ei ollut luonnollisesti Vivekanandan *raja joogan* keskiössä (Singleton 2010, 7; De Michelis 2005, 3.)<sup>16</sup>

Astangajoogatradition sisällä harjoitusta pidetään aitona klassisen joogan perillisenä, koska kahdeksanhaarainen jooga mainitaan Patañjalin joogasuuttrissa. Pattabhi Jois määrittelee kirjassaan *Yoga Mala* joogan Patañjaliin viitaten: jooga on ”tie, jota kulkemalla mieli vakiinnutetaan minuudessa”.<sup>17</sup> Oman todelliseen olemuksen oivallukseen ei voi kuitenkaan päästä pelkäämään 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 Patañjalin joogan kahdeksaan haaraan, on astangajoogaharjoitus ensisijaisesti vain kolmannen haaran harjoitus eli asanaharjoitus. Astangaharjoituksessa keskeistä on sen säännöllisyys: harjoittajaa kannustetaan minimissään kolmeen harjoituskertaan viikossa opettajan tai ohjaajan valvonnassa suosituksen ollessa kuusi harjoitusta viikossa, lauantain ollessa taukopäivä. Harjoittajien keskuudessa tunnettu gurun lentävä lause ”99 % practice, 1 % theory” ilmaisee kiteytetysti astangajoogaharjoituksen ytimen asanaharjoituksena. Toinen usein toistettu Joisin imperatiivi ”Do your practice, and all is coming” kehottaa kurinalaiseen ja säännölliseen harjoituksen tekemiseen antaen samalla lupauksen harjoituksen suosiollisista vaikutuksista. Aamuisin suoritettu harjoitus on eräänlainen ideaali, mutta salien harjoitusaikataulut mahdollistavat *mysore*-harjoituksen tekemisen saleilla myös iltapäiväisin.

Asanaharjoitus alkaa alkumantralla ja päättyy loppumantraan. Harjoituksen ydin muodostuu syvähengityksestä (*ujjayi prāṇāyāma*), lihaslukoista (*bandha*) sekä katseen kohdistuspisteistä (*dristi*). Asanat toisiinsa yhdistävää tekniikkaa nimitetään *vinysaksi*, jolloin asanasta toiseen siirtyminen tapahtuu hengityksen tahdissa, erityisen hyppytekniikan avulla. Hengitys on harjoituksen ydin rytmittäessään asennosta toiseen siirtymistä ja asennon kestoa. Kehon kolmessa

<sup>16</sup> *Bhagavadgītassa* mainitaan kolme joogan polkua, joita seuraamalla voi oppia tuntemaan jumalan: *karmayoga*, *bhaktiyoga* ja *jñānayoga* (Singleton 2010, 26). Vivekanandan lisäys hänen omassa tulkinnassaan Patañjalin joogasuuttrista on neljäs tie *raja yoga* (Newcombe 2009, 989).

<sup>17</sup> Patañjali kuvaa suuttrissa joogaa itsen kontrolloinnin menetelmänä, jonka päämääränä on täydellinen tietoisuuden liikkeiden lakkaaminen (*yoga-citta-vṛtti-nirodha*) (Newcombe 2009, 987).

eri paikassa sijaitsevien lihaslukkojen avulla harjoitukseen tulee voimaa ja keveyttä. Lukkojen hallinta on tärkeää oikean asentojen linjauksen löytämiseksi. Ensimmäisen sarjan suorittaminen kestää keskimäärin 1,5 tuntia.<sup>18</sup>

Saliharjoituksen voi tehdä laskettuna *vinyāsa*-harjoituksena tai ns. *mysore*-harjoituksena. Ohjatut tunnit luovat pohjan *mysore*-harjoitukselle, jolloin oppilas harjoittelee itsenäisesti oman hengitysrytminsä tahdissa ja omia ruumiillisia tuntemuksiaan kuunnellen. Tällöin opettajan roolina on avustaa oppilasta suullisesti tai fyysisesti (myös omalla ruumiinpainollaan) seurata oppilaan asentoharjoituksen yksilöllistä kehittymistä ja antaa uusia asentoja harjoiteltavaksi sitten, kun edelliset asennot ovat sujuvia. (Räisänen 2005, 21.)

## Metodi ja aineisto

Harjoituskokemusten analysoinnissa olen soveltanut narratiivisen tutkimusotteen periaatteita pohjaten Brunerin (1986) jaotteluun narratiivisen ja paradigmaattisen tietämisen tavan välillä. Narratiivista tietämisen tapaa luonnehtii pyrkimys temaattisesti johdonmukaisen ja ehjän uuden kertomuksen luomiseen. Kysymys on enemmän synteetin tekemisestä kuin luokittelupytkimyksestä. (Polkinghorne 1995, 15; Heikkinen 2007, 148–149). Narratiivisen tutkimusotteen lähtökohtana on kertojan näkökulman ymmärtäminen sosiaalisessa kontekstissaan, jolloin myös haastattelutilanne nähdään merkitysten muodostumista ja kerrontaa ohjaavana kontekstina. (Erkkilä 2008, 198–199.) Narratiivisessa tutkimuksessa kokemukset esitetään tarinan muodossa, ja tarinoiden ajatellaan kuvaavan kokemusmaailmaa. Kokemuksiin suhtaudutaan kuten fenomenologisessakin tutkimuksessa eli ne ovat kertojalleen tosia. Fenomenologisesta tutkimusotteesta poiketen narratiivisessa tutkimuksessa ei pyritä löytämään kontekstista riippumatonta kokemuksen ydintä, vaan kokemuksen monia ulottuvuuksia. (emt. 201–202.) Aineiston analyysin lähtökohtana on aikaisemmista tutkimuksista sekä tutkivan subjektin oma-kohtaisesta astringajoogan harjoituskokemuksesta nouseva temaattinen kysymyksenasettelu. Temaattinen analyysi narratiivisena strategiana merkitsee sitä, että huomio kohdistuu kerronnan sisältöön eli siihen mitä kerrotaan, eikä siihen miten kerrotaan. (Riessman 2008, 53–54.)

Aineisto muodostuu kahdeksasta haastattelusta, joihin osallistui viisi miestä ja kolme naista.<sup>19</sup> Haastateltujen ikä vaihteli 26–50 vuoden välillä, harjoituskokemus 2–15 vuoden välillä. Puolet haastatelluista teki harjoitusta 5–6 kertaa viikossa. Haastatellut löytyivät joogan harjoittajien Internet-keskustelupalstalle (Jooga- ja meditaatiofoorumi) sekä Helsingin Astanga

---

<sup>18</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. (Räisänen 2005, 21.)

<sup>19</sup> Tekstinäytteissä haastateltavien nimet on muutettu. Sitaatteja on muokattu lukijaystävällisemmiksi tiivistämällä sekä puhekieleen luontaisesti kuuluvia ilmaisuja karsimalla.



Joogakoulun pääsalin ilmoitustaululle jätetyillä ilmoituksilla. Aineistoon hyväksymisen kriteerinä oli astangajoogan sitoutunut harjoittaminen eli vähintään kaksi vuotta jatkunut harjoitus ainakin kolmen viikoittaisen harjoituskerran intensiteetillä.<sup>20</sup>

Haastattelun teema-alueet rakentuivat aikaisemmissa tutkimuksissa esitetyn (B. R. Smith 2007, 2008, Kenneth Liberman 2008, Klas Nevrin 2008) sekä oman harjoituskokemuksen pohjalta reflektoidun synteessinä. Tutkimuskysymysten perusteella hahmottelin 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 henkiseksi ymmärretystä ulottuvuudesta sekä 1c) kokemukset harjoituksen myötä koetuista muutoksista omassa elämässä. Tulkintakontekstin alateemoina olivat 2a) harjoituksen toteuttamisen fyysisiin edellytyksiin liittyvät tekijät (harjoitusympäristö, muut astangajoogan 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.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa kunkin haastateltavan tarina jäsenyi temaattiseksi kokonaisuudeksi niiden sisältämien samankaltaisten piirteiden perusteella (Heikkinen 2007, 149). Toisessa vaiheessa loin näin muodostuneista tarinoista synteesiä nostamalla esiin keskeisiä teemoja ja rakentaen niistä uuden kertomuksen siitä, millaisista kokemuksellisista ulottuvuuksista astangajoogaharjoitus rakentuu, ja mitä tästä kuvauksesta voidaan päätellä suhteessa tutkimuskysymyksiini. Näin muodostui tutkivan subjektin läpi suodattunut uusi tarina, jossa haastateltavien äänet muodostavat tarinan moniäänisen kudelman.

## **Kokemuksen kontekstit**

Astangaharjoituksen aloittamisen taustalla saattoi olla jokin elämänkriisi (ihmissuhteet, läheisen menetys, yleinen etsintä ja suunnan hakeminen omassa elämässä) tai pelkästään kiinnostus harjoituksen fyysisiin erityispiirteisiin. Useimmilla haastateltavilla oli vahva tausta yhdessä tai useammassa liikuntalajissa. Puolet oli harjoittanut kamppailulajeja. Niiden harjoittamiseen yhdistyi myös kiinnostus lajien taustafilosofioihin. Vaikka kerronnassa korostuikin fyysisen harjoituskokemuksen merkitys, mielenkiinto astangaharjoituksen filosofiseen taustaan tuli selvästi esiin. Tosin mielipiteet nimenomaisesti joogafilosofian soveltuvuudesta omaan ajattelu-tapaan vaihtelivat.

---

<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.

Haastateltavista puolet teki harjoitusta päänsääntöisesti salilla. Kotiharjoitus oli useimmille haastavaa, koska saliharjoitukseen sisältyy omaan harjoitukseen motivoitumisen kannalta tärkeitä elementtejä (opettajan persoonaan liittyvät tekijät ja ohjaus, muiden harjoittajien läsnäolo, energiaa lisäävä ilmapiiri). Salin sisustuksella tai dekoraatioilla ei koettu olevan merkitystä harjoituksen kannalta. Omaa harjoitusta kannatteleva ja siihen sitouttava tekijä oli salilla valitseva yhteisöllinen ilmapiiri. Hyvä ilmapiiri on latautunut energialla, jonka elementtejä ovat opettajan persoonallisuus, tämän ohjaustyyli sekä muiden salilla joogaavien läsnäolo. Muiden harjoittajien ja opettajan koettiin tuovan omaan harjoitukseen energiaa tai ”tsemppiä”, joka helpotti keskittymistä omaan harjoitukseen ja huomion kohdistamista kehon tuntemuksiin. Toisaalta salin ilmapiiri voi provosoida liialliseen suorittamiseen ja lisätä loukkaantumisriskiä. Saliharjoittelu voidaan kokea myös negatiivisena siinä mielessä, että keskittyneen tilan saavuttaminen ehdollistuu saliympäristöön ja voi pahimmillaan johtaa myös ulkokohtaiseen asanoiden suorittamiseen. Tämä on ristiriidassa harjoituksen tavoitteiden kanssa, sillä oleellista harjoituksessa on ympäristöstä riippumaton ”omaan mattoon” eli omien aistimusten kuunteluun keskittyminen.

Tietyllä joogasalilla kävijöiden kesken saattaa muodostua yhteisöllisyyttä, joka osaltaan kannustaa sitoutuneeseen harjoitteluun. Pitkän harjoituskokemuksen omaavalle on helpompaa ylläpitää keskittymistä myös kotiharjoituksessa. Eri salit voivat muovata harjoittajien habitusta: oppilaan fyysinen olemus, käyttäytyminen tai jopa kävelytyyli saattaa myötäillä sitä, millaisia persoonallisuuksia karismaattisimmat opettajat ovat ja millaisia merkityksiä he omassa ohjaustyylissään korostavat. Samalla salilla harjoittelevien kesken voi rakentua vahva yhteisöllisyyden tunne. Tutuksi tulleet salikaverit luovat ”positiivista ryhmäpainetta”, jolloin harjoitukseen lähteminen on motivoivampaa.

Merkityksellisiä tekijöitä ohjauksessa ovat opettajan persoona sekä ohjaustyyli: lempeys, varovaisuus, opettajan tuoma energia, vaativa kannustus ja oman kehon rajoille vievä avustus olivat toivottuja piirteitä. Osa koki puutteena sen, että opettajilta puuttui filosofista ymmärrystä tai että sitä ei ainakaan harjoituksen yhteydessä tuotu millään tavoin esiin. Osa puolestaan piti hyvänä sitä, että joogafilosofia jätetään harjoituksen taustalle ja jokainen voi edetä harjoituksen ”toisella puolella” omaan tahtiinsa, oman kiinnostuksensa mukaan. Kahdella salilla järjestettiin opintopiirejä, joiden puitteissa perehdyttiin joogafilosofisiin teksteihin. Suhtautuminen opintopiireihin saattoi olla epäilevää, koska vieraasta kulttuurista peräisin olevat käsitteet ja käsitteet täytyi niissä omaksua suoraan ja opetus saatettiin kokea hindulaisittain värityneeksi. Kirjaimellinen joogafilosofisiin teksteihin tutustuminen saattoi tuntua siinä mielessä liian ”uskonnolliselta” orientaatiolta joogaharjoitukseen, ja sille kaivattiin enemmän ylikulttuurista tulkkausta.

Filosofisten tekstien tutkimiseen saattoi viritä omaehtoinen kiinnostus omien harjoituskokemusten tulkintakehyksenä. Asanaharjoituksessa syntyneitä ja joogafilosofian kautta tulkittuja kokemuksia oli mahdollista soveltaa laajemmin omassa elämässä. Esimerkiksi väkivallatto-

muuden periaatteen (*ahimsa*) pohjalta voi syntyä oivallus siitä, että astangaharjoituksessa täytyy kuunnella omaa ruumista ja sen viestejä. Toisaalta filosofia ja harjoituskokemus pyrittiin pitämään toisistaan erillään, jotta taustafilosofia ei indoktrinoisi harjoituskokemusta: harjoituksen käytäntö on opettanut kriittisyyttä mielen ylivallan suhteen – kieli ja mieli on vaiennettava silloin kun ruumis puhuu.

Mä yritän edelleen välttää sitä että mä luen jotain varsinkin tuota Yoga Taravalii... täähän on niinku joogan neljä vikaa askelta. Toi on aika HC-kamaa niin tota yrittää pitää kuitenkin vähän erillään [...] jotenkin mä haluaisin pitää erillään sen mikä oikeesti on mun tuntemus ja mitä mä suggestoin itseni tuntemaan noiden kaikkien tekstien kautta. Et mä koen että ne on hirveen eri asioita. (Satu)

Haastateltavien näkemykset astangajoogatradition (opetuslinja, joogafilosofia, tradition puhdasoppisuuteen liittyvät kysymykset) merkityksestä omassa harjoituksessa vaihtelivat tiukasta gurun seuraamisesta ja opetuslinjan ”puhtauden” korostuksesta tradition avoimeen kyseenalaistamiseen. Useimmat eivät kuitenkaan halunneet henkilökohtaisesti osallistua tradition autenttisuuteen ja puhdasoppisuuteen tai sen tulkintaan ja säilyttämiseen liittyviin kiistoihin.

### **Ruumiin ja mielen raja-alueilla: ”99 % practice, 1 % theory”**

Astangajoogaharjoituksen perusluonteeseen kuuluu kurinalaisuus. Se merkitsee yhtäältä asanaharjoituksen säännöllisyyttä ja toisaalta kurinalaista keskittymistä harjoitukseen: itsekuria ja mielenhallintaa on kehitettävä sekä harjoitukseen ryhtymiseen että sen aikana vaadittavaan keskittymiseen. Harjoitukseen täytyy olla niin suuri kiinnostus, että se pakottaa harjoittelemaan riittävällä intensiteetillä. Tätä seikkaa korostetaan alkeiskurssilta lähtien. Kurinalaisuus osoittautui olevan kaksiteräinen miekka: hyvänlaatuinen kurinalaisuus tuo harjoitukselle turvalliset raamit, mutta dogmaattinen kurinalaisuus voi johtaa suorittamiseen ja lisätä loukkautumisriskiä. Äärimmilleen vietyinä kurinalainen, joko julkilausuttuihin tai piileviin harjoitusideoihin tähtäävä suorittaminen voi raamittaa koko muun elämän, mikä saattaa merkitä radikaalejakin valintoja elämäntavoissa ja ihmissuhteissa.

Mähän ilmotin 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. Monillahan tuntu että parisuhteet ja työt ja kaikki muut menee täysin uusiks. [...] Että jos mun mies olis ollu semmonen että se ei ois vaan laittanu niitä kuulokkeita ja sitä piuhaa siihen pikku telkkariin ja mä en ois laittanu niit silmälappui et mä haluun mennä kaheksalta nukkuun niin kyl se ois varmaan muuttanu paljon enemmänkin vielä. Mutta mä oon siis harvinainen koska mulla on edelleenkin parisuhde ei-joogaavaan ihmiseen. (Satu)

Astangaharjoituksen turvallisuus joogamuotona yhdistettiin erityisesti sen korostuneeseen fyysisyyteen. Tähän näkemykseen sisältyy ilmeinen taustaoletus, että joogaan liitetty henkisyyden ulottuvuus voisi olla jossain mielessä uhkaavaa. Tähän liittyen esiintyi erontekoa astangan ja muiden joogalajien kesken: astanga ei ole ”hörhöjen” ja ”hihhulien” harjoitus, sillä vahva ruumiillinen fokus pitää harjoittajan jalat tiukasti maassa, jolloin joogan henkinen ulottuvuus tulee mukaan turvallisesti ja vähitellen.

Kurinalainen harjoitus yhtäältä ja itsen kuunteleminen toisaalta muodostaa harjoituksen dynaamisen vastakohtaparin. Kuuden viikkoharjoituksen ideaalista laistaminen voi aiheuttaa jopa syyllisyydentunteita. Harjoituskokemuksen kasvaessa kehittyy kyky tehdä erotteluja sen suhteen, milloin kyse on mielen tasolta lähtevästä itsekurin puutteesta – laiskuudesta – ja milloin esimerkiksi kehossa kytevästä räsitustilasta. Kehittyminen kurinalaisessa harjoittelussa näyttäisi synnyttävän paradoksaalisesti vastakohtansa eli kyvyn olla armollinen itselleen.

Hiljalleen, vuosien myötä, kun oppi tuntemaan kehoa enemmän, niin oppi huomaamaan, että milloin se väsymys tulee vaikka kehosta, ja milloin se tulee mielestä, että se on se mieli joka sanoo että nyt ei huvita, mutta tehdään nyt silti. Ja kun huomasi että vaikka keho on väsynyt, niin saattoi huomata muutaman päivän päästä että aha, tuli flunssa. (Outi)

Erottelujen tekemisessä on opettajilla tärkeä rooli: opettaja voi olla apuna harjoittajan pohiessa omaa joogaprosessiaan. Naisille vaikutti luontevammalta havaita konflikti mielen ja ruumiin välillä: mieli pyrki harjoituksen aikana dominoimaan ruumista samalla tavalla kuin jokapäiväisessä arjessa salin ulkopuolella. Mieli saa silloin huijarin roolin, ruumis on se joka tietää. Harjoituksen eräs tärkeä funktio voi olla tämän valtahierarkian kumoaminen antautumalla havainnoimaan ruumiissa esiintyviä tuntemuksia.

Tein siinä yhtä asentoa, ja hän [ohjaaja] tuli sitten linjaamaan sitä, ja sanoin että hassua tehdä tällä tavalla, niin se sano että sehän onkin se mieli siinä joka ajattelee, että se on hassu asia, että siinä tilanteessa hän toi sen filosofisen näkökulman siihen. Että se on vaan se mieli joka sen ajattelee. [...] Että oli hyvä huomata myös siinä että näinhän se onkin, että hyvä unohtaa se mieli, ja sitten vaan kokea ne kaikki tuntemukset ja mitä siinä tulee. (Outi)

Miesten kuvaus on dualistisempaa: yhtäältä on kyse fyysisestä harjoituksesta ja ruumiin hallinnasta; toisaalta mielen hallinnasta ja henkisestä harjoituksesta. Näiden yhdistämisen välillä on kuilu. Asanaharjoituksen kautta saavutettu keskittyneisyyden tila ei vastannut ehkä harjoitukselle asetettuja tavoitteita. Tässä suhteessa se tarjoaa ruumiillista mielihyvää ja miellyttävän kokemuksen ”läsnäolosta”. Jotain mikä yhdistettiin henkisyyteen jäi asanaharjoituksessa kokematta.

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. (Pekka)

Ruumiillistuneen kokemuksen kuvauksessa keskittymisen ja kehotietoisuuden (tai kehontuntemuksen) käsitteet muodostuivat avainkäsitteiksi. Keskittymiskyvyn lisääntyessä herkkyys havainnoida kehossa ja mielessä tapahtuvia ilmiöitä paranee. Tätä asteittain tapahtuvaa prosessia voi kuvata kehotietoisuuden lisääntymisenä. Havainnoiva tarkkaavaisuus kohdistuu kokonaisvaltaisesti hengityksen ja kehon virtaaviin liikkeisiin. Hengitykseen keskittyminen on portti ihmisen sisään, kokemuksen alueelle jonne liitetään henkisyys. Tuolloin mieli ja ruumis ovat kokemuksellisesti suuremmissa harmoniassa keskenään. Ruumiin ja mielen kokonaisuuden kokemuksellinen ymmärtäminen alkaa hengityksen kontrolloinnista.

Ihminen istuu alas, ja me aletaan opettamaan hengittämistä, hengittämisen kontrollointia, elikkä alkeiskurssin ensimmäinen harjoitus on hengityksen hidastaminen. Ja tää on henkisyyttä. [...] 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)

Ruumiin ja mielen kohtaaminen kehotietoisuuden lisääntymisen myötä on yhteydessä omien ruumiillisten rajojen ja ulottuvuuksien uudelleen hahmottamiseen kokemuksellisesti väkevällä tavalla. Totunnainen käsitys omasta ruumiista ja sen mahdollisuuksista joutuu koetukselle, kun oivaltaa fyysisten rajojen olevankin mielen rajoja. Tämä havainto haastaa ja motivoi tutkimaan itseä lisää harjoituksen avulla. Opettajan avustus rajoille saattajana on tärkeä osa tässä prosessissa.

Että jos mulla on tälläsii fyysisii rajoja päässäni, ja ne ei oookkaan tosia, niin mitä muita rajoja mun päässä on? Että tota et mitäköhän tästä aukee jos tätä rupee tekee? (Satu)

Oman ruumiin äärille meno voi tuottaa yllättäviä tunnepurkauksia. Mikäli omaa kokemusta asiasta ei ollut, kaikki olivat niistä kuulleet. Voimakkaiden tunteiden kokeminen harjoituksen yhteydessä voi olla harjoituksen tuoma toivottu sivuvaikutus, jos se johtaa jossain mielessä parempaan itsen kohtaamiseen tai vapautumisen kokemukseen. Joskus harjoitus voi vapauttaa tunnearsenaalia siinä määrin, että astangajoogan harjoittaminen täytyy lopettaa.

Mulla ei oo semmosii hienoi kokemuksii, tai semmosii erityisii. Meillä oli vähän aikaa sitten salilla yks nainen joka lopetti treenin, se sanoi että mä itken vaan, mulla ei oo mitään syytä miks mä itken. Että pitää vaan lopettaa harjoitus kun itkee niin paljon. (Satu)

Miesten kuvaus ruumiillisten tuntemusten ja tunteiden osalta oli niukahkoa. Lähinnä kuvattiin ruumiillisen mielihyvän tuntemuksia, jolloin ruumis ”herää eloon” tai jolloin keskittyneisyys saa aikaan kokonaisvaltaisen eheyden kokemukseen.

Mielen ja ruumiin vastakkainasettelun liukenemista – kokemusta mielen hiljentymisestä – voi kuvata ”kirkkaina hetkinä”, jotka tuntuvat ”tilan lisääntymisenä” mielessä. Tällöin menneen tai tulevan alituinen murehtiminen pysähtyy ja seurauksena on lohdullinen ja rauhoittava tunnekokemus.

Jos huomion keskittäminen hengitykseen ja kehoon onnistuu pidempään, voi syntyä intensiivinen läsnäolon kokemus, jolloin kitka mielen ja ruumiin välillä katoaa. Tällaisia kokemuksia syntyy kuitenkin harvakseltaan. Niitä ei voi myöskään ennakoida eivätkä ne synny tavoittelemalla. Vuosien harjoituksen jälkeen voi muotoutua kokemus ruumiin ja mielen rajojen liukuvuudesta, mahdollisuudesta niiden ylittämiseen yhä uudelleen. Toistuva fyysisten rajojen rikkoutuminen avaa portin asanaharjoituksen ”toiseen puoleen”, jolloin matolla syntyvistä ruumiillisista kokemuksista tihkuu vaikutuksia myös mielen tasolle.

Sen kokeminen että se ei olekaan 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 semmonen toinen puoli jo, niinku siihen alkuun. (Satu)

## **Rajojen ylityksiä: “Do your practice, and all is coming”**

Lyhyemmän harjoituskokemuksen omaavilla harjoituksen vaikutukset liittyivät enimmäkseen kokemukseen harjoituksen positiivisista fyysisistä vaikutuksista sekä stressinhallinnan ja keskittymiskyvyn lisääntymisestä. Omien fyysisten rajojen kohtaaminen ja haastaminen on alkuvaiheessa merkityksellinen kokemus. Lukemattomien toistojen myötä hahmottuu ymmärrys asanaharjoituksen ja siihen kytkeytyvän hengityksen välisestä yhteydestä – fyysisille rajoille kurottaminen linkittyy oleellisesti hengitykseen. Hengityksen ja ruumiin välisen yhteyden oivaltaminen ja siinä harjaantuminen johtaa tarkemmin määrittelemättömän, pitkällä aikavälillä tapahtuvan prosessin tuloksena siihen, että harjoituksessa koettu siirtyy vähitellen maton ulkopuolelle; matolla kohdatut haasteet altistavat havaitsemaan haasteita myös harjoituksen ulkopuolella olevassa arjessa. Tässä vaiheessa harjoituksen seurannaisvaikutukset voivat johtaa myös siihen, että harjoituksen filosofinen puoli alkaa avautua.

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 [...] mutta kyse on kuitenkin siitä maton ulkopuolesta, ihan yhtä paljon. (Satu)

Muutoksia voi tapahtua kaikilla elämän osa-alueilla: parisuhteessa, ihmissuhteissa, ruokailutottumuksissa, alkoholin käytössä, työelämässä.

Jooga muuttaa kaiken. Lähetään siitä, että mä oon alottanu joogan kun oli parisuhdekräisi, ja sitte kaksi vuotta siitä mä lähdin sit kotoo, siitä suhteesta joka kesti 32 vuotta, ja olin äärimmäisen helpottunut. [...] Eli ihmissuhteet on muuttunu. [...] Sitte työ... ensimmäinen mitä mä huomasin joogasta oli se että jos mulla oli esimerkiksi kolme proggista menossa ja yhtä mä suunnittelen ja yhtä mä käyn kuvaamassa ja yhtä mä leikkaan niin ensimmäinen joogan mieleton plussa oli se että mä en koko ajan ollu muissa proggiksissa kun mä tein yhtä proggista. Että mä en ois työelämässä tässä missä mä nyt oon ilman joogaa. (Eeva)

Harjoituksen kurinalaisuus ja sen sisäänpäin suuntautunut luonne asettaa kasvokkain oman elämän perusasioiden kanssa ja muuttaa persoonallisia taipumuksia ja asennoitumisia. Harjoitus lisää myönteisyyttä ja avoimuutta, hyväksyntää itseä kohtaan, rohkeutta ja itseluottamusta suhteessa arjen haasteisiin.

No ainakin on tullut itseluottamusta ja rohkeutta. Tietyllä tapaa oma elämänsenne on muuttunut enemmän siihen suuntaan, että mikä on hyvää elämässä. Ja enemmän ehkä ajatteli että miksi minäkin olen tämmönen näin. Niin sitten on tullut ehkä semmonen asenne, että minä nyt oon tämmönen, ja hyväksyy itsensä paremmin kuin ennen. Vajavaisuuksineen ja kaikkineen. (Outi)

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. [...] Kun tietää, että suurin osa niistä rajoista on mun päässä. (Satu)

Harjoitus voi aktivoida pitkää terapiaa muistuttavan prosessin. Asanaharjoitus on eräänlainen katalysaattori, jossa keskittyminen ”kääntää ihmistä sisäänpäin” ja pakottaa toistuvien harjoitusten kuluessa kohtaamaan itseä ja oman elämän kipeitäkin alueita. ”Käsittely” ja ”mielen aukeaminen” on kuitenkin prosessi, missä oivalluksia saattaa syntyä vasta vuosien kuluttua. Pitkään jatkunut säännöllinen harjoitus voi nostaa esille perustavanlaatuisia kysymyksiä, joiden pohjalla on kysymys oman olemassaolon perusteista.

Että mulla rusahti sitten vasta tuossa kolmekymppisenä kunnolla. Mä tajusin vasta että minkä takia mä ees ikinä olen alkanut joogaamaan. [...] Ja mä luulen, että mitä tahansa joogaa harjottaa, niin jossain vaiheessa ihminen alkaa niinkun pohtia tätä eksistenssiä. Jotenkin tää ego liittyy niinkun tähän eksistenssiin. (Hannu)

Harjoitus lisää voimavaroja vastata arkipäivän haasteisiin. Kun negatiivisiin tunnetiloihin oppii ottamaan etäisyyttä, on niitä mahdollista käsitellä rakentavammin. Asanaharjoituksesta voi

muodostua elämää kannatteleva kehys, arvokas voimavara elämänkriiseissä ja jopa viimeinen oljenkorsi.

Kyllä mulle joogaharjoitus on semmonen, että jos tulee vaikeuksia, kriisejä, ihmisten kanssa sotkuja, niin 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)

Kyse on oikeesti paljon muusta... et se kantaa myös vaikeiden aikojen yli. Silloin kun on ollu henkisesti haasteellisia aikoja, niin siitä tulee hirveen lohdullinen olo että ainakin tää harjoitus on sama. Tätä kukaan ei voi viedä multa, vaikka työt tai perheet ja kaikki hajois niin jotenkin että se matto ja minä. (Satu)

### **“Toinen puoli”: astangajooga, uskonnollisuus ja henkisyys**

Suhde traditionaaliseen uskontoon ja uskonnollisuuteen oli lähes kaikilla haastatelluilla etäin. Kahdella lapsuuden uskonnollinen tausta oli ateistinen, yhdellä kristillinen, muilla ei ollut mitään erityistä uskonnollista painotusta kotikasvatuksessa. Kiinnostuneisuus buddhalaiseen ajatteluperinteeseen saattoi näyttäytyä kriittis-rationaalisena suhtautumisena kaikkiin uskonnollisiin traditioihin. Henkisyuden käsite assosioitui herkästi uskontoon ja uskonnolliseen saaden negatiivisia merkityksiä. Henkisyys positiivisessa mielessä voi olla perspektiivin ottamista omaan välittömään kokemukseen, johon voi sisältyä vaikkapa oivalluksenomainen ymmärrys itsestä osana maailmankaikkeutta ja sen salaisuuksia.

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 oivaltaminen, ja mä näen, että se ei ole uskonnollinen juttu, vaan näinhän tämä asia on. (Pekka)

Varsin voimakas hindulaiseen uskonnollis-filosofiseen traditioon linkittyvä harjoituskokemus liittyy guru Pattabhi Joisin Advaita Vedantan hengessä<sup>21</sup> antamaan harjoitusohjeeseen harjoittajalle, joka on kasvanut ateistisessä kodissa.

Se [kokemus] varmaan syntyy näin, että mä olin tekemässä jotain tosi vaikeeta asentoo. 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 rauhotettua? Miten mä saan mieleni valppaaksi? Puhtaaseen tämmöseen, niinkun Patanjalin kuvaamaan asanan

---

<sup>21</sup> Bramiiniikoulutuksen saanut Pattabhi Jois seurasi Shankaran vakiinnuttamaa ei-dualistista Advaita Vedantan filosofiaa. Joisin mukaan astangajoogan neljä haaraa (*pratyāhāra* - aistien hallinta, *dhāranā* - keskittyminen, *dhyāna* - mietiskely, *samādhi* - valaistuminen) kytkeytyvät Advaitan filosofiaan, jonka mukaan kokemus itsestä on yhtä kuin kokemus Jumalasta. (Donahaye & Stern 2005, xxvii, 183.)



tilaan. Ja guruji sano: laita mieli Jumalaan. 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. (Hannu)

Hindulaisperäinen filosofis-uskonnollinen sisältö voi sulautua kitkatta lapsuuden kodissa omaksuttuun kristilliseen rituaaliin. Loppumantrasta saatava voima rinnastuu lapsuuden iltarukousten antamaan voimaan. Uskonnollisuus ja henkisyys eivät asetu toisistaan erillään oleviksi kategorioiksi, eivätkä uskonnot ole välttämättä etäällä toisistaan. Henkisyys on tarkemmin määrittelemätön eksistentiaalinen resurssi ja voimavara, joka sisältyy erilaisiin uskonnollisiin traditioihin, mutta joka on opinkappaleiden tuolla puolen. Henkisyys on avoimuuden lisääntymistä suhteessa siihen, mihin traditionaalinen uskonto tai rationaalinen maailmankuva on antanut mahdollisuuksia. Koska kokemuksissa ei ole kyse selkeästä uskonnosta tai opinkappaleista, voi ongelmaksi muodostua se, miten kokemusta henkisyydestä voisi välittää vaikkapa omille lapsille. Kokemuksen kommunikoinnin tekee haasteelliseksi sen vaikean kuvailtavuuden ja subjektiivisen luonteen ohella myös se, että kokemuksen koetaan olevan ristiriidassa yleisesti hyväksytyyn rationaalisen maailmankuvan kanssa.

Kyse on henkisyydestä sillä tasolla, että mulle on ihan sama että mihin uskontoon nyt sinänsä kuuluu. Että nää kaks on sellasta mistä mä saan sitä uskontoon liittyvää voimaa, joka ehkä tulee esille jossain loppumantrassa, miten sitä ajattelee. Tai jos on joku vaikea tilanne niin miten tekee mielessään jonkun rukouksen, tai miten tavallaan pystyy silti käyttää sitä ilman että kokee että se on mitenkään ristiriidassa. (Satu)

Avoimuus oman mielen sisällä on lisääntynyt. [...] Ehkä ymmärrystä siihen, mitä varten ihmiset edelleen on niin paljon uskunnoissa, ja uskoo 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 sillee 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 henkisyyttä, tavallaan sitä avoimuutta asioissa, eikä niinkään välttämättä jotain tiettyä uskontoa. (Satu)

## Henkistynyt liha

Kysymyksenasetteluni ponnahtauslautana oli B. R. Smithin (2007) tekemä erottelu fitness-orientoituneisiin ja henkisesti orientoituneisiin joogan harjoittajiin. Tämä jaottelu oli pohjana omille kysymyksilleni sekä tavoitteelle selvittää, miten sitoutuneet astangajoogan harjoittajat käsitteellistävät harjoituksen aikaisia kokemuksiaan sekä sen seurauksia omaan arkeensa.

Haastateltujen kokemuskuvauksesta suodattunut tutkijan narratiivi myötäilee Smithin hahmoksiin rinnastuvaa kerrontaa henkisestä joogasta; *āsanān* ja *prāṇāyāman* mahdollistama syvä keskittyminen omiin aistimuksiin on se, mitä harjoittajat identifioivat henkisyudeksi. Asana-harjoituksen myötä syntyy ”radikaali yhteys kehoon, jolla voi olla syvällisiä seurauksia harjoittajan ymmärrykselle ruumiillisesta itseystään” (*embodied selfhood*). Kurinalainen harjoitus ei ole vain asanasarjan mekaanista toistoa, vaan antautumista sellaiselle ruumiilliselle havainnoinnille, josta muodostuu pysyvämpi tapa tutkia itseä ja kohdata itsensä (*mirror of the self*).

Ruumiillistuneen kokemuksen kuvaus ankkuroituu keskittymisen ja kehotietoisuuden (kehontuntemuksen) käsitteisiin. Keskittyminen on seurausta kurinalaisesta harjoituksesta eli lukemattomasta määrästä toistoja. Keskittymisessä konkretisoituu kokemus kehon ja mielen rajojen häilyvyydestä. Intensiivinen harjoitus, missä hengitys, dristit ja bandhat ovat jatkuvan havainnoinnin keskiössä, aiheuttaa laadullisesti totutusta poikkeavia kokemuksia, jolloin harjoitusta ei voi enää luonnehtia pelkästään fyysiseksi harjoitukseksi. Hengitykseen keskittyminen laajenee vähitellen koko kehossa tapahtuvien aistimusten ja tuntemuksien hienosyisempään havainnointiin.

Alkutaipaleella olevan harjoittajan – sekä myös miesten kuvauksissa – kokemus käsitteellistyy selkeämmin ruumiin ja mielen erottelun kautta: keskittyminen on pinnistelyä kohti mielen ja ruumiin hallintaa, jolloin ruumis ja mieli näyttävät toisistaan erillisinä, tahoillaan haasteellisina projekteina. Kokeneet harjoittajat – samoin kuin naiset – ovat harjaantuneempia kehon tuntemusten havainnointiin ja huomaavat helpommin, milloin ”mieli” ottaa harjoituksesta vallan ja pystyvät kohdentamaan havaintonsa uudelleen. Pitkään astangaa harjoittaneet voivat tavoittaa ajoittain flow-tilan kaltaisen kokemuksen, jolloin ruumiin ja mielen välillä oleva kitka katoaa. Kokemus mielen ja ruumiin erillisyydestä liukenee sulautuen vaikeasti käsitteellistetävään kokemukseen läsnäolosta. Ruumiin ja mielen rajojen liuetessa oma ruumiillisuus ja sen mahdolliset ulottuvuudet voivat aueta aiemmin ennakoimattomalla ja vaikeasti kuvailtavalla tavalla, jossa kontakti omaan ruumiillisuuteen syvenee.

Tunnekokemukset eri asteissaan liittyvät sekä yhteisöllisyyden kokemukseen (kuuluminen, kokemusten jakaminen, harjoitusympäristön tunnelma) että harjoituksen aikana nousevien, yllättävienkin kehollisten reaktioiden kohtaamiseen (vrt. Nevrin 2008). Tunteet saattavat nostaa mieleen aikaisempia kokemuksia tai jäädä vaille selitystä, mutta ne koetaan silti jossain mielessä puhdistavina. Tunnekokemuksilla on kerronnassa positiivinen varaus, ja niiden pois-

saoloa kuvataan hieman kaipaavaan sävyyn. Naisten kerronnassa tunteenpurkaukset näyttävät kokonaisvaltaisina kokemuksina; miesten kuvauksissa tunteet ja muut ruumiilliset tuntemukset esiintyvät niukkoina ja vähemmän merkityksellisinä liittyen lähinnä ruumiilliseen mielihyvän kokemukseen. Miehet kuvaavat sen sijaan enemmän mielen hallintaan liittyviä haasteita. Pelkästään miesten kerronnassa tulee myös esiin tarve erilliseen, täydentävään meditaatioharjoitukseen, koska asanaharjoituksen henkinen ulottuvuus ei tunnu kokemuksellisesti riittävältä.

Harjoitus voi toimia pelkästään fyysisenä rentoutumis- ja stressinhallintamenetelmänä, mutta pitkään jatkuneen harjoituksen liitännäisenä tulevat muutosvaikutukset ovat hedelmiä sitountuneesta työskentelystä mielen ja ruumiin rajojen parissa. Haastateltujen kerronta ei vahvista käsitystä, että sitoutuneiden harjoittajien osalta kyse olisi fitness-joogasta tai ainoastaan ruumiillisen mielihyvän tavoittelusta (*bhoga*). Sen sijaan kuvauksista voi löytää yhtymäkohtia Libermanin (2008, 113) luonnehtimiin autenttisen joogan (*yoga*) tunnuspiirteisiin (egoismin vastustaminen, tietoinen hermoston rauhoittaminen, yksinkertaisuus, eettisen herkkyyden lisääminen, arkipäiväiseen elämään sisältyvä vastuu omasta elämästä ja tyytyväisyydestä siihen).<sup>22</sup> Kurinalaisuus harjoitusta oleellisesti luonnehtivana piirteenä merkitsee yhtäältä pitävyydestä säännöllisessä asanaharjoituksessa, toisaalta herpaantumaton keskittymistä harjoituksen aikana. Kurinalaisuuden tavoite asettaa harjoittajan jatkuvalla koetukselle: tarvitaan mielenhallintaa sekä harjoituksen säännölliseen ylläpitämiseen että harjoituksen aikaiseen keskittymiseen. Optimaalisella tavalla kurinalainen asanaharjoitus voi avata portin vapautumisen kokemukseen ja parempaan elämänlaatuun sen sijaan, että harjoitus olisi pelkkä itsen kontrolloinnin tekniikka (vrt. Jennifer Lea 2009).<sup>23</sup>

Astangajoogaharjoituksessa voi nähdä analogisia piirteitä traditionaalisissa uskontoperinteissä esiintyvälle uskonnolliselle kilvoittelulle. Sitoutunut harjoittaminen muistuttaa säännönmukaista rituaalin toistoa, kurinlaista ponnistelua, itsekieltämystä. Seurauksena voi olla niin lohtua, rauhaa ja syvää läsnäolon tunnetta kuin kipua ja kärsimystäkin. Kilvoittelu pitää otteensa, koska sen positiiviset vaikutukset heijastuvat laajasti arkiseen elämään vahvistaen luottamusta harjoitukseen. Muodoltaan samana toistuvassa harjoituksessa harjoittaja suuntaa havainnot sisäänpäin yhä uudelleen asettuen kasvokkain oman olemisensa perustan kanssa. Harjoituksen aikana syntyneistä kokemuksista alkaa valua vaikutuksia myös salin ulkopuolelle. Prosessin myötä altistuu kohtaamaan itseä tavalla, joka saa aikaan muutospaineita omien elämänvalintojen, -tapojen ja ihmissuhteissa toimimisen suhteen, toisaalta muutokset saattavat

<sup>22</sup> Liberman arvioi, että nykyjoogassa huomio keskittyy liiaksi fyysisyyteen ja aistilliseen mielihyvään (*bhoga* vs. *yoga*). Hän jäljittää nykyjoogan synkretistiset juuret mutta myös sen elintärkeät autenttiset piirteet, jotka ovat riippumattomia tradition puhtaudesta tai alkuperäisyydestä.

<sup>23</sup> Jennifer Lea on analysoinut sitä, voiko joogaharjoitusta pitää Foucault'n tarkoittamassa merkityksessä itsestä huolehtimisena (*care of the self*) ja tarjoaako moderni asentojoogaharjoitus nykyajan ihmisille mahdollisuuden vapautumiseen ja parempaan elämänlaatuun, vai onko harjoituksessa kyseessä vain uudenlaisesta itsen hallinnan tekniikasta.

tapahtua kuin itsestään ja helpottaa elämää. Harjoituskokemuksen kuvauksissa rakentuva henkisyys ei ole helppoa ja hauskaa, vaan jatkuvaa haasteiden kohtaamista.

Harjoituksen henkiseksi ymmärretty ulottuvuus kytkeytyy keskittymisen myötä syntyvään kehotietoisuuteen sekä kokemukseen kehon ja mielen rajojen liukenemisestä. Hengitys on portti alueelle, missä ruumis ja mieli kohtaavat. Tämä kokemus fyysisten rajojen ja mielen rajojen rikkoutumisesta vaikeasti sanoitettavalla tavalla voi avata oven harjoituksen ”toiseen puoleen”. Tällöin harjoituksen vaikutukset alkavat heijastua myös maton ja salin ulkopuolelle, joka päiväiseen elämään. Harjoituksen avulla voi saada akuuttia helpotusta elämän stressitilanteisiin. Tunteiden kohtaaminen, asioiden ”käsittely”, itsetuntemuksen ja –luottamuksen lisääntyminen sekä itsen hyväksyminen ovat harjoituksen aiheuttamia terapeutisia siirtovaikutuksia. Kun harjoittaja kohtaa harjoituksessa itseään yhä uudelleen, tietoisuus omista taipumuksista ja tavoista olla suhteessa lähiympäristöön lisääntyy. Harjoitus opettaa armollisuutta ja hyväksyntää itseä kohtaan. Itsetuntemuksen lisääntyminen voi aikaansaada muutospaineita ihmisuhteissa, arkielämän käytännöissä, elämäntavoissa tai työelämään liittyvissä ratkaisuisissa. Lisääntynyt itseluottamus antaa rohkeutta tehdä päätöksiä ja muutoksia omassa elämässä sekä lisää avoimuutta kohdata haasteita. Harjoitus voi toimia koko muuta elämää tukevana ja kannattelevana kehikkona tuodessaan eksistentiaalista turvaa – pelkkä tietoisuus harjoituksen käsillä olost ja mahdollisuudesta sen tekemiseen tuo lohtua silloin, kun elämä tuntuu arvaamattomalta tai haasteet vaikuttavat ylivoimaisilta.

Harjoituskokemusten tulkinta vaikuttaa johonkin rajaan saakka riippumattomalta harjoituksen filosofisesta kontekstista siinä mielessä, että haastatellut pyrkivät tietoisesti ottamaan etäisyyttä omien kokemusten tulkintaan harjoituksen taustafilosofiasta tarjoutuvien merkitysten valossa. On kuitenkin mahdotonta arvioida sitä, missä määrin tiedostamattomat tai julkilausumattomat harjoitukselle asetetut tavoitteet, toiveet tai uskomukset ovat näkymättömänä kontekstina ohjaamassa kokemusten syntyä ja tulkintaa. Pitkäkestoinen, sitoutunut harjoitus herättää kuitenkin kiinnostuksen peilata omia kokemuksia filosofisten tekstien kautta. Pitkään harjoittaneet hakevat käsitteellistyksiä harjoituskokemukselle asettamilleen tavoitteille tai sen yhteydessä syntyneille kokemuksilleen esimerkiksi joogafilosofisen, buddhalaisen tradition tai new age –diskurssien kehityksessä. Näihin diskursseihin sulautuvat reflektoidut merkityksenannot ovat harjoituskokemuksen jälkeen syntyneitä käsitteellistyksiä, joiden avulla on mahdollista tehdä ruumiillistunutta kokemusta itselle ymmärrettävämmäksi. Toimivina kuvauksina tai selityksinä ne voivat osaltaan vahvistaa harjoitukseen sitoutumista lisäämällä uskoa ja luottamusta harjoituksen voimaan.

Suhtautuminen traditionaaliseen uskonnollisuuteen näyttäytyy melko etäisenä. Uskonto nähdään etupäässä dogmaattisia piirteitä sisältäväksi oppijärjestelmäksi. Toisaalta uskonnon käsitteeseen yhdistyy myös positiivisia arvolatauksia. Oman harjoituksen puitteissa syntyneen ’henkistyneen kokemuksen’ suhde traditionaaliseen uskontoon tai uskonnollisuudeksi ymmärrettyyn ilmenee karkeasti tyypitellen kolmessa kategoriassa.

Ensimmäisen kategorian kuvauksissa löytyy yhtenevyyttä Paul Heelasin (2009) luonnehtimaan *spiritualities of life* -tyyppiseen henkisyYTEEN: harjoituksen avulla voi saada yhteyden "todelliseen itseen" tai oman olemuksen syvyyksissä piilevään perimmäiseen viisauteen, paranemiseen, luovuuteen. Joogaharjoituksen kokemuksevaukseen kytkeytyy silloin käsitteellistyksiä yhtä lailla populaareista, monimuotoisista henkisyysdiskursseista kuin perinteisistä uskontotraditioista oman mieltymyksen mukaan.

Toisessa kategoriassa nousee esiin eksplisiittinen tarve ottaa etäisyyttä traditionaaliseen uskuntoon 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 käsitteellistykseen eikä myöskään buddhalaisten yhteisöjen toiminnasta kiinnostumiseen. Buddhalainen ajatteluperinne näyttäytyy mielekkäämpänä lähestymistapana inhimillisen kokemuksen ymmärtämiseen toisin kuin dogmatismiin taipuvaiseksi koetut muut traditionaaliset uskontoperinteet.

Kolmanneksi uskuntoon liitetyt representaatiot edustavat bergeriläisessä mielessä merkityksistä tyhjentyneen rationaalisen maailmankuvan dialektista vastakohtaparia: lohtua, tarkoitusta, turvallisuudentunnetta ja voimavaroja tarjoavaa eksistentiaalista resurssia. Tämä kategoria eroaa kahdesta ensimmäisestä kategoriasta erityisesti siten, että kokemuksevaukseen sisältyy vahvoja tunteita tai vaikeasti käsitteellistettäviä, väkeviä kokemuksia kehotietoisuuden lisääntymisestä. Omia harjoituskokemuksia reflektoidaan esimerkiksi suhteessa jossain mielessä autenttiseksi ymmärrettyyn hindulaiseen traditioon tai hindulaisen tradition ja koto-peräisen kristinuskon piirteiden sulaumaan. Lapsuudessa ateistiseen maailmankatsomukseen kasvaneelle saattaa harjoituksen myötä avautua portti traditionaalisen uskonnon maailmaan. Oman harjoituskokemuksen pohjalta voi kehkeytyä näkemys eri uskontojen merkityksestä saman positiivisen ytimen omaavina järjestelminä, jolloin tämä ydin liittyy keskeisesti henkisyYTEEN. Tämä piirre puolestaan voi auttaa ymmärtämään uskontojen olemassaoloa, säilymistä sekä ihmisten tarvetta kuulua johonkin uskuntoon.

Astangajoogaharjoitus voi olla harjoittajalleen transformatiivinen itsen luomisen prosessi – ruumiin apoteosi, missä ruumis on näyttämö, kokemuksen koti ja sen eksplisiittinen tapahtumapaikka. Tässä mielessä asanaharjoituksen voi nähdä itsen sakralisoimisen projektina: vaikeasti sanallistettava väkevä yhteys ruumiilliseen itseen tarjoaa tihentyntä, arkipäiväisen kokemuksen ylittävää, mutta kuitenkin immanenttia läsnäolon ja eksistenssin tunnetta, johon liittyy avautumisen ja puhdistumisen kokemuksia. Harjoitus voi vahvistaa yhteisöllisyyden kokemuksia; se lisää itsetuntemusta, henkisiä voimavaroja, avoimuutta elämää ja muita ihmisiä kohtaan sekä armollisuutta itseä kohtaan; harjoitus antaa mahdollisuuksia henkiseen kasvuun sekä rohkeutta tehdä valintoja; se tarjoaa merkityksellisuuden kokemuksia, lohtua sekä turvallisuuden tunnetta. Harjoituksen aikaansaamat voimaannuttavat ja eksistentiaalista merkityksellisyttä lisäävät kokemukset eivät välttämättä ole kovin kaukana klassisen joogan pelastu-

miseen (*salvation*) ja vapautumiseen (*liberation*) tähtäävistä tavoitteista riippumatta siitä, kytkekö harjoittaja kokemuksiinsa hindulaisen tai jonkun muun uskonnollis-filosofisen maailmankatsomuksen metafyyysisiä merkityssisältöjä.

Astangajoogaharjoitukselle ominaisessa ruumiintekniikassa havainnot ja aistimukset oman ruumiin sisäisistä tapahtumista herkistyvät. Harjoitustekniikka on olennaisesti etäisyyden ottoa totunnaisiin tapoihin käyttää, kokea ja havaita omaa ruumista ja ruumiillisuutta. Ruumiissa virtaavat ja havaituksi tulevat aistimukset ovat kielellisten dikotomioiden tuolla puolen; kokemukset tulevat lihaksi – sanoiksi – vasta, kun niitä “katsotaan” niiden jo mentyä ohitse, etäisyyden päästä. Vastakohtat syntyvät kielessä, mutta kokemuksessa mieli ja ruumis, sisäpuoli ja ulkopuoli, henkisyys ja ruumiillisuus ovat vaikeasti erotettavissa toisistaan. Käsitteellistämisen haasteellisuus kuvastaa subjektiivisen, ruumiillistuneen kokemuksen ”nestemäisyyttä” – sen yhteensopimattomuutta dualismeihin taipuvalle kielelle. Henkisyudeksi ymmärtelyn kokemuksellisen ulottuvuuden käsitteellistämisen vaikeus on kytköksissä myös siihen, miten henkisyyden ulottuvuus on aikaisemmin mielletty tai miten harjoittaja kokee suhteensa traditionaaliseen uskonnollisuuteen yleensä tai harjoituksen metafyyysiseen taustakontekstiin erityisesti. Henkisyyteen ja uskonnollisuuteen liittyvät merkityksenannot ovat sosiaalisesti rakentuneita abstraktioita ja suhteellisia määrittelyjä, missä kieli ja yhteisöllisessä kontekstissa vallitsevat kulttuuriset jäsennykset tarjoavat tulkintakehyksiä yksilölliselle, ruumiillistuneelle kokemukselle.

## **Lähteet ja kirjallisuus**

### **Aineisto**

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 (skype) 16.5.2011 (Jyrki). Tekijän hallussa.

Haastattelu (Skype) 23.5.2011 (Outi). Tekijän hallussa.

Haastattelu 26.5.2011 (Lauri). Tekijän hallussa.

Haastattelu 31.5.2011 (Kimmo). Tekijän hallussa.

## **Kirjallisuus**

### **Alter, Joseph**

2004 *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

### **Ammerman, Nancy T.**

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

### **Aupers, Stef & Dick Houtman**

2008 Sacralization of the Self. Relocating the Sacred on the Ruins of Tradition. – de Vires, Hent (toim.), *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 & Jonathan VanAntwerpen (toim.), *The Post-Secular in Question*. New York, London: New York University Press.

### **Berger, Peter L.**

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

### **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>

### **Brown, David & Aspasia Leledaki**

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

### **Burger, Maya**

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

### **Carrette, Jeremy & Richard King**

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, Lasserer Mika & Terhi Utriainen (toim.), *Post-Secular Society*. New Brunswick, London: Transaction Publishers.

**Csordas, Thomas J.**

1993 Somatic Modes of Attention. –*Cultural Anthropology*, 4 (2): 135–156.

**De Michelis, Elizabeth**

2005 *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum.

**Donahaye, Guy & Eddie Stern**

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. – Perttula Juha & Latomaa Timo (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*, 195–226. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

**Heelas, Paul & Linda Woodhead**

2001 Homeless minds today. – Woodhead, Linda & Heelas, Paul & Martin, David (toim.), *Peter Berger and the Study of Religion*, 43–72. London: Routledge.

**Heelas, Paul & Linda Woodhead**

2005 *Spiritual Revolution*. Oxford: Blackwell.

**Heelas, Paul**

2009 Spiritualities of life. – Peter B. Clarke (ed.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*, 759–782. Oxford: Oxford University Press.

**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.

**Jacobsen, K. A.**

2005 Introduction: Yoga Traditions. –K. A. Jacobsen (toim.), *Theory and Practise of Yoga. Essays in Honour of Gerald James Larson*, 1–27. Leiden, Boston: Brill.

**Jois, Sri K. Pattabhi**

2002 *Yoga Mala*. New York: North Point Press. Englannin kielestä suomentanut Juha Javanainen.

**Ketola, Kimmo**

2008 Asketismista terveysliikuntaan. Joogan perinteitä menneisyydestä nykypäivään. – Tamminen, Tapio (toim.), *Guruja, joogija ja filosofija*, 155–180. Juva: WSOY.



**Kippenberg, Hans G.**

2009 Max Weber. Religion and Modernization. –Clarke, Peter B. (toim.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*, 63–78. Oxford: Oxford University Press.

**Lea, Jennifer**

2009 Liberation or Limitation? Understanding Iyengar Yoga as a Practice of the Self. – *Body & Society*, 15 (3): 71–92.

**Leppävuori, Eija**

2013 *Henkistynyt liha. Sitoutuneiden harjoittajien kokemuksia astringajogasta*. Pro gradu. Helsingin yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Maailman kulttuurien laitos.

**Liberman, Kenneth**

2008 The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga. – Singleton Mark & Jean Byrne (toim.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, 100–116. London: Routledge.

**McGuire, Meredith**

2007 Embodied Practices: Negotiation and Resistance. – Ammerman, Nancy T. (toim.), *Everyday Religion. Observing Modern Religious Lives*, 187–200. Oxford: Oxford University Press.

**Moberg, Marcus, Granholm Kenneth & Peter Nynäs**

2012 Trajectories of Post-Secular Complexity: An Introduction. – Nynäs, Peter, Lassander, Mika & Terhi Utriainen (toim.), *Post-Secular Society*, 1–25. New Brunswick & London: Transaction Publishers.

**Nevrin, Klas**

2008 Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. –Singleton, Mark & Jean Byrne (toim.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, 17–35. London, NY: Routledge.

**Newcombe, Suzanne**

2009 The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field. –*Religion Compass*, 3 (6): 987-1002.

**Partridge, Christopher**

2004 *The Re-enchantment of the West 1. Alternative spiritualities, Sacralization, Popular Culture and Occulture*. London, New York: T&T Clark International.

**Partridge, Christopher**

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.

**Raub, James A.**

2002 Physiological Effects of Hatha Yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function. A Literature Review. – *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 8 (6): 797–812.

**Riessman, Catherine Kohler**

2008 *Narrative Methods for the Human Sciences*. Los Angeles: Sage Publications.

**Ross, Alyson & Sue Thomas**

2010 The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. – *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 16 (1): 3–12.

**Räisänen, Petri**

2005 *Astanga: joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan*. Helsinki: Otava

**Singleton, Mark**

2005 Salvation Through Relaxation. Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga. – *Journal of Contemporary Religion*. 20 (39): 289–304.

**Singleton, Mark**

2010 *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.

**Sharf, Robert**

2012 Experience. – Martin, C. & R. T. McCutcheon (toim.), *Religious Experience. A Reader*, 132–150. Sheffield, Bristol CT: Equinox Publishing Ltd.

**Smith, Benjamin Richard**

2007 Body, Mind and Spirit: Towards an Analysis of Practice of Yoga. – *Body & Society*, 13 (25): 24–46.

**Streeter, Chirs C. & H. Whitfield et al.**

2010 Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. – *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 16 (11): 1145–1152.

**Taves, Ann**

2009 *Religious Experience Reconsidered. A Building Block Approach to the Study of Religion and Other Special Things*. Princeton: Princeton University Press.

**Taira, Teemu**

2006 *Notkea uskonto*. Eetos: Turku.

**Taira, Teemu**

2008 Uskonto nykykulttuurissa. Avainsanoja ja näkökulmia. –Vainikkala, Erkki & Henna Mikola (toim.), *Nyky aika kulttuurintutkimuksessa*, 270–300. Jyväskylä: Gummerus.

**Taira, Teemu**

2013 Making Space for Discursive Study of Religious Studies. –*Religion*. Vol. 43 (1): 26–45.

**Taylor, Charles**

1995 *Autenttisuuden etiikka*. Suom. Timo Soukola. Helsinki: Gaudeamus.

**Taylor, Charles**

2007 *A Secular Age*. Cambridge (MA): Harvard University Press.

**Taylor, Mark C.**

1998 Introduction. –Taylor, Mark C. (toim.): *Critical Terms for Religious Studies*, 1–21. Chicago, London: The University of Chicago Press.

**Utriainen, Terhi**

2010 The Post-Secular Position and Enchanted Bodies. – Ahlbäck, Tore (toim.): *Religion and the Body: based on papers read at the symposium on Religion and the Body at Åbo, Finland on 16–18 June 2010*, 417–432. Scripta instituti donneriani aboensis XXIII.

**Varela, Francisco J., Thompson, Evan & Eleanor Rosch**

1993 *The embodied mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: The MIT Press.

**Walliss, John**

2006 Spiritualism and (Re-)enchantment of Modernity. – Beckford, J. A. & J. Walliss, *Theorising religion. Classical and Contemporary Debates*, 32–43. Aldershot: Ashgate.

**White, David Gordon**

2009 *Sinister Yogis*. Chicago: The University of Chicago Press.

**White, David Gordon**

2012 *Yoga in Practice*. Princeton & Oxford: Princeton University Press.