

# Terapiaa joogan avulla

*Hälisevään mieleen saa apua joogaterapiasta. Arjen hyöriässä hengitykseen keskittyminen, tunteiden ja ajatusten havainnointi voivat tuntua toisinaan vaikeilta tai kaukaisilta. Joogaterapiassa säännöllisyys ja sääntillisuus palkitaan, sillä asanoiden välissä keho ja mieli yhdistyvät hengittämisen kautta. Toimittaja Terhi Mäkiniemi tapasi joogaterapeutin ja selvitti, mistä terapiamuodossa oikein on kyse.*



## ERILAISIA JOOGATYYLEJÄ:

**ASTANGAJOOGA**= Dynaaminen ja urheilullinen jooga, jossa keskitytään samanlaisina toistuvien liikesarjojen suorittamiseen hengityksen tahdissa. Sopii jo valmiiksi hyväkuntoisille ja fyysisesti aktiivisille.

**HATHAJOOGA**=Lempeä ja kaikille sopiva rauhallisia jooga- ja hengitysharjoituksia sisältävä joogatyyl.

**HOTJOOGA**= lämpimässä 37–40 -asteisessa salissa tehtäviä joogaharjoituksia.

**IYENGARJOOGA**= Jooga-asentojen tarkkaa linjausta, usein apuvälineiden kanssa, painottava jooga

**JOOGA-PILATES**=Jooga- ja pilatesliikkeitä yhdistävä joogamuoto

Uusia joogamuotoja syntyy ja rantautuu Suomeen koko ajan.

Selkäjooga, naurujooga, voimajooga, äijäjooga, raja-jooga, seniorijooga, fitjooga, flow-jooga, rajajooga, Sivananda-jooga, yin-jooga ja muutama kymmenen muuta ovat oivia esimerkkejä niistä.

Syysiltojen lähestyessä odotan innolla solarjoogan tuleamista kotikaupunkiini. Sen luvataan aktivoivan mieltä ja kehoa uuteen päivään. Pirstävän vaikutuksensa ansiosta se voi ehkäistä tai vähentää jopa masennusta.

## JOOGATERAPIAN KÄYTTÖ SAIRAA- LOISSA

Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa ja Ruotsissa joogaterapiaa käytetään monissa sairaaloissa osana potilaan kokonaisvaltaista hoitoa. Erinomaista tuloksia sairaalahoitossa joogaterapiasta ovat saaneet esimerkiksi ahdistuneisuudesta, astmasta, diabeteksestä, sydänsairauksista, masennuksesta ja ylipainosta kärsivät potilaat. Joogaterapiaa käytetään myös syövän tukihoidona. Joogaterapia auttaa myös kroonisiin vaivoihin hyvin.

### TIETEELLINEN TUTKIMUS

Useiden länsimaisten lääketieteellisten tutkimusten mukaan joogaterapia on yksi tehokkaimmista täydentävistä hoitomuodoista. Yhdysvalloissa vanhusten terveydenhuollon kustannuksia korvaava Medicare on vuodesta 2010 korvannut joogaterapiaohjelman sydäntautipotilaille useiden vuosien tutkimustyön tuloksena. Suomessa Kela ei tällä hetkellä korvaa joogaterapeutilla käyntiä.

## PIENI JOOGASANASTO ALOITTELIJOILLE/ PIENI SUOMI-JOOGA-SUOMI SANAKIRJA

**ASANAT**=jooga-asennot, asento, jossa on hyvä olla

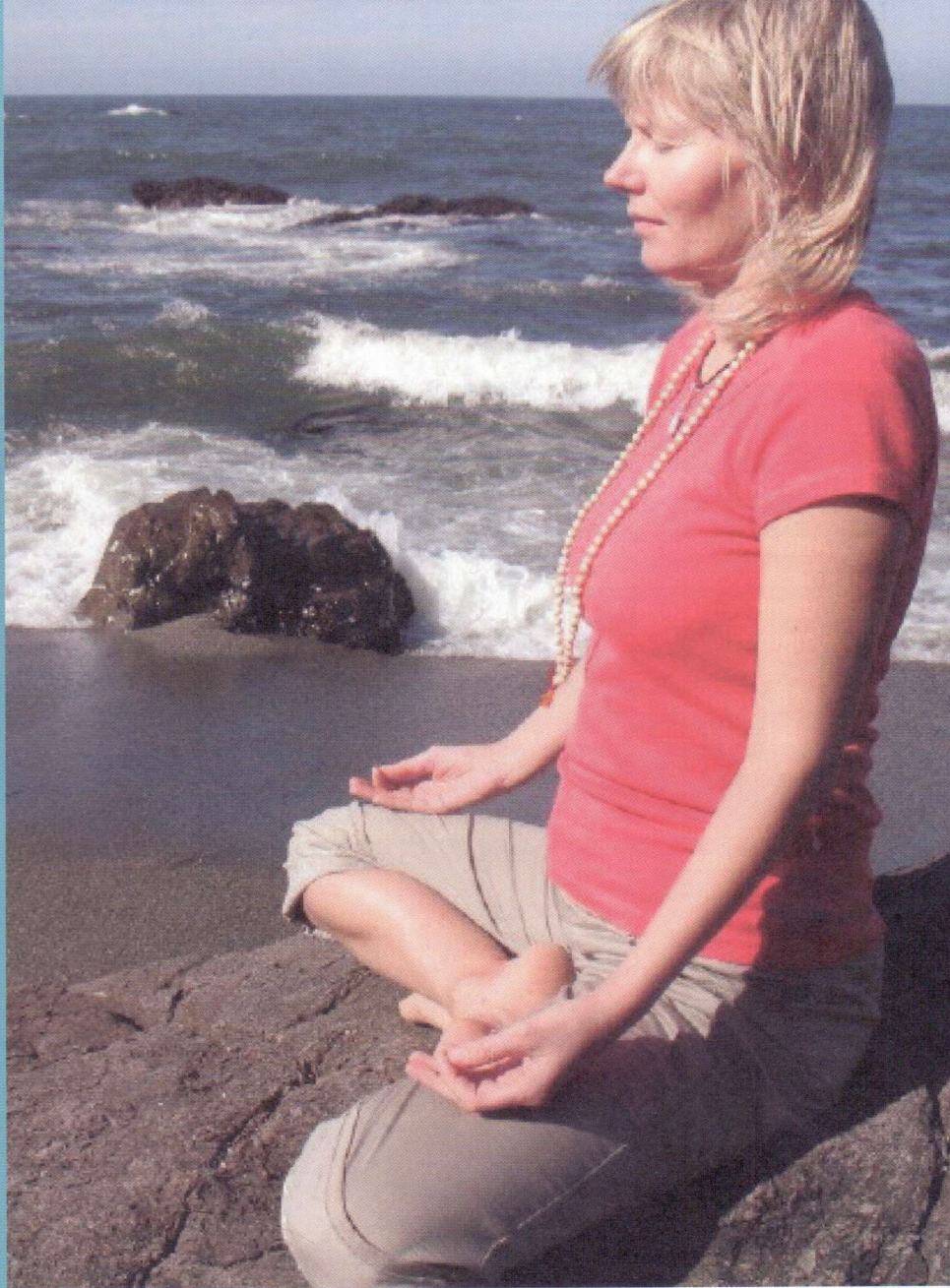
**JOOGA**= yhteys, yhdistyminen; kehon ja mielen yhteys; yhteys kaiken elollisen välillä

**JOOGI**=joogan harjoittaja

**MANTRA**= sana tai lause, jota voidaan toistaa keskittämiskyvyn lisäämiseksi ja mielen rauhoittamiseksi

**MUDRA**=käsillä tehtäviä liikkeitä, "sormijoogaa"

**PRANAYAMA**= pranin eli elämänvoiman laajentaminen hengitysharjoitusten avulla



**J**oogaterapia kasvattaa omanarvontuntoa, kehittää rentoutumiskykyä, opettaa elämään paremmin läsnä tässä ja nyt, hetkessä huolehtimatta huomiosasta tai murehtimatta menneistä. Kaikki ominaisuuksia, joita erityisesti tässä ajassa ja nyt tarvitsemme. Joogaterapian avulla myös keho ja mieli vahvistuvat sekä aivojen neuroplastisuus kasvaa virittäen ihmisen joustavammaksi vuorovaikutus- ja sosiaalisissa tilanteissa. Toisten ihmisten kommentit ja sanomiset alkavat toisin sanoen häiritä vähemmän- ja vuorovaikutus sujua paremmin. Ei ihme, että eri puolilla maata joogahulluus valtaa mielenrauhaa etsiviä ihmisiä.

Jatkuvat muutokset elämän ja työn eri osa-alueilla stressaavat mieltä ja vievät voimavaroja.

Joogaterapia on tieteellisesti tutkittu psykofyysinen terapia, joka kehittää sekä fyysisiä että henkisiä tasapainoa.

Turkulainen joogaterapeutti Riitta Lusenius valmistui Yhdysvalloista vuonna 2006. Hän oli ensimmäisiä kansainvälisen joogaterapeuttijärjestön (IAYT) hyväksymiä joogaterapeutteja Suomessa. Joogaterapeuttien ammattikunta on maassamme vielä pieni, ja koulutus tapahtuu edelleen pääosin Yhdysvalloissa. Onneksi se vaihtoehtoisena terapiamuotona kasvattaa suosiotaan myös Suomessa.

Joogakoulutuksen ja -toiminnan järjestäytyneisyydestä Suomessa kertoo paljon se, että Suomen joogaliitto täyttää tänä vuonna neljäkymmentä vuotta. Joogata maassamme on voinut kauemminkin. Perinteet joogaamiselle tuntuvat sopivan hyvin härmäläiseen kulttuuriimme, sillä joogaliikkeet hoitavat lempeästi kehoa ja mieltä. Ehkä juuri siksi.

## Helpotusta moneen vaivaan

Joogaterapiasta on moneksi. Se rakentaa kehon ja mielen välille hyvää tilaa, jossa voi helpommin olla keskellä itseä, kenttää jossa ihmisen on hyvä olla itsensä kanssa ja sellaisena kuin hän todella on.


– Joogaterapia helpottaa ahdistusta, alakuloa, masennusta. Se edistää kivun- tai painonhallintaa, ruoansulatusta, ja helpottaa stressinhallintaa ja unettomuutta, lisää liikkuvuutta. Lusenius luettelee muutamia terapia-muodon etuja.

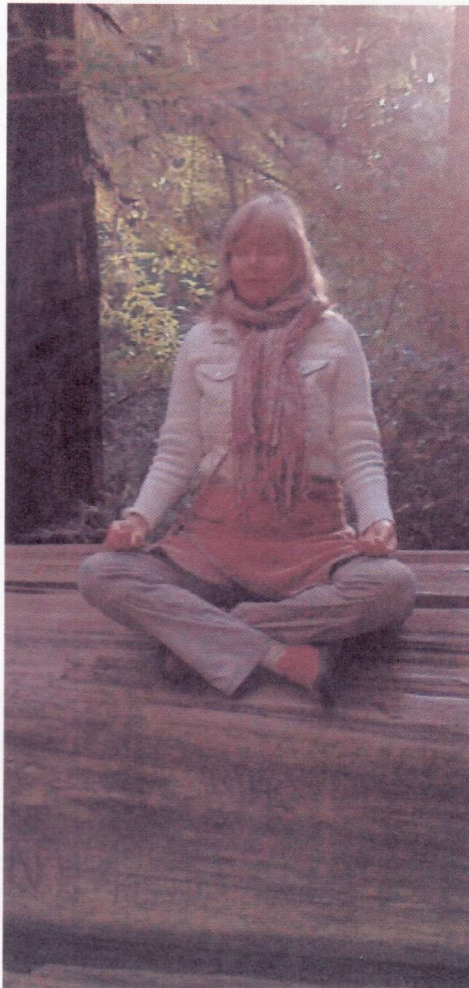
– Vastaanotolla joogaterapeutti kuuntelee asiakkaan toiveita ja tavoitteita sekä valitsee hänelle sopivimmat asanat eli joogaliikkeet niiden pohjalta. Samalla opetellaan yhdessä asiakkaan kanssa juuri hänelle laadittu harjoitusohjelma. Se voi sisältää muun muassa yksilöllisesti valikoituja joogaliikkeitä, hengitys- ja rentoutusharjoituksia, opastusta ohjattuun hiljentymiseen eli meditaatioon sekä ruokavalio- ja muita elämäntapojen korjaamiseen liittyviä suosituksia. Kun asiakkaalle sopivin tapa tehdä joogaliikkeitä löytyy, hän pääsee paremmin rakentamaan kehon ja mielen yhteyttä. Säännöllinen harjoittelu helpottaa useita erilaisia vaivoja ja kiputiloja, opastaa Lusenius.

## Taustalla ayurvedinen lääketiede

Joogaterapiassa Riitta Lusenius hyödyntää intialaista Ayurvedalääketiedettä, joka on yksi maailman vanhimpia lääketieteen aloja. Se tukee lähtökohdiltaan yksilön itsetuntemusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ayurveda on joogan sisartiede. Intiassa ja Sri Lankassa ayurveda-hoito on virallista lääketiedettä. Sen mukaista hoitoa antavat lääkärit opiskelevat yliopistossa noin kuusi vuotta, jopa enemmän.

Lusenius taustoittaa, että joogaterapia täydentää hyvin myös länsimaista lääketiedettä. Joogaterapia-asiakkaalla ei aina välttämättä ole lääkitystä tai diagnoosia, johon apua haetaan. Asiakas voi tulla vastaanotolle vain hakeakseen itselleen parempaa oloa, tynempää mieltä tai harmoniaa arjen keskelle. Siihenkin joogaterapia sopii mainiosti, sillä jo rentouttavan vaikutuksensa ansiosta, se tukee yksilön hyvinvointia edistäviä prosesseja monin tavoin.

– Joogaterapia on joogan menetelmien yksilöllistä soveltamista asiakkaan terveyden ylläpitämiseksi ja sairauksien parantamiseksi sekä sairauksien lievittämiseksi. Joogaterapia edistää kehon omia parantavia toimintoja ja ennaltaehkäisee sairauksia sekä lieventää jo ilmenneiden sairauksien oireita. Se helpottaa asiakasta myös rakenteellisissa epätasapainotiloissa, Lusenius luettelee terapiamuodon hyötyjä. 



## MITÄ JOOGATERAPEUTIN VASTAANOTOLLA TAPAHTUU?

### 1. KÄYNTI: KARTOITUSKÄYNTI.

Pisin ja perusteellisin käynti.

1,5 tunnin ensikäynnin aikana joogaterapeutti käy asiakkaan kanssa läpi ja määrittelee terapiaohjelman tavoitteet fyysisen, psyykkisen ja tarvittaessa henkisen terveyden kohentamiseksi.

Käynnin aikana asiakkaan terveydentila kartoitetaan ja selvitetään perusteellisesti. Asiakas kertoo haastattelussa arjen elintavoistaan ja muun muassa liikkumis- ja ruokailutottumuksistaan. Joogaterapeutti mittaa pulssin, tutkii kielen ja tekee kehon rakenneanalyysin. Nämä ovat tärkeitä työkaluja terapeuttisesti yksityiskohtaista aineistoa joogaterapiaohjelman laatimiseksi. Ensimmäisellä käynnillä aloitetaan harjoitukset hengityksestä ja rentoutumisen taustalla opettamisesta. Asiakas saa opastusta oman keho-mielityyppinsä mukaiseen ayurvediseen ruokavalioon ja muihin tarvittaviin ohjeisiin.

### 2. SEURANTAKÄYNNIT

Ensimmäisellä seurantakäynnillä asiakas saa henkilökohtaisen harjoitusohjelman. Se opetellaan yhdessä joogaterapeutin kanssa. Näin varmistetaan liikkeen tekemisen turvallisuus ja ohjataan asiakas tekemään huolellisesti asentolinjaukset. Terapiaohjelma sisältää asiakkaalle yksilöllisesti valittuja joogaliikkeitä, hengitys- ja rentoutusharjoituksia, ruokavalio- ja elämäntapasuosituksia sekä asiakkaan halutessa opastusta vaikkapa ohjattuun hiljentymiseen. Ohjelmaa päivitetään asiakkaan edistymisen mukaan tulevilla seurantakäynneillä vastaamaan hänen elämäntilannettaan ja tarpeitaan. Kolmas käynti eli toinen seurantakäynti sovitaan yleensä kahden- kolmen viikon päähän. Samalla sovitaan myös seuraavien käyntien tarve ja tiheys, yleensä kahden tai kolmen kuukauden päähän. Siinä missä yksi käynti kerran viikossa tai kuukaudessa, toiselle riittää kerran puolessa vuodessa. Kaikki on yksilöllistä myös kehitys omassa joogaohjelmassa.

### LISÄTIETOJA:

The International Association of Yoga Therapists: [www.iayt.org](http://www.iayt.org),  
Riitta Luseniusuksen verkkosivut:  
[www.joogaterapia.fi](http://www.joogaterapia.fi)  
Suomen joogaliitto: [www.joogaliitto.fi](http://www.joogaliitto.fi)

### KIRJALLISUUTTA:

Ayurvedaa naisille. 2000. Svoboda, Robert. Karisto.