

**Lihaskasvu,
tasapaino
kehittyy
ja unikin
paranee**

Teksti
Saija Käkönen
Kuvat
Lassi Puhtimäki



Tasapainoa, voimaa, liikkuvuutta. Joogasta on moneksi. Kuvassa Ulla Kulonen.



Joogassa saa keskittyä hetkeen ja jättää mielessä pyörivät asiat salin ulkopuolelle.

Ikivireät naiset joogassa

”Tältä tunnilta ei malttaisi millään olla pois”

Hersyvä nauru ja puheensorina kuuluu forssalaisen Rentoutuskeskus Kehrän ulko-ovelle saakka. Reilun kymmenen hengen ryhmä naisia istuu lattialle levitetyillä joogamatoilla ja vaihtaa kuulumisia. On alkamassa Ikivireät-joogaryhmän viikoittainen tunti.

- Tunnin alku on yleensä tällaista naurujoogaa, laitetaan kroppa lämpimäksi nauramalla. Täällä on kaikilla hyvät jutut, rouva eturivistä tokaisee.

Kysymykseen siitä, onko ryhmä miehiltä kokonaan suljettu, annetaan ympäröivä vastaus. - Ei ole ollut halukkaita. Enkä kyllä tiedä, mahtaisivatko ne näitä meidän juttuja kestääkään.

Kerrasta koukuttava laji

Ryhmän vetäjänä on toimi-

nut noin kolmen vuoden ajan **Nina Pajanti-Raudus**. Häntä pyydettiin vetäjäksi, kun ryhmän edellinen ohjaaja lopetti. Osallistujat on koottu kunkin ystäväpiireistä.

- Minut agitoitiin mukaan Vesihelmen saunassa. Montaa kertaa ei kyllä tarvinnut käydä, kunnes jäi koukkuun, yksi naisista huikkaa.

Pajanti-Raudusta joogaajat kehuvat kilpaa.

- Meillä on niin säkenöivä vetäjä! Nina on yksi tärkeä syy, miksi täällä käydään. Eikä täältä malttaisi millään olla pois.

Tunne on selvästi molemminpuolinen. Pajanti-Rauduksen työt vievät häntä yhä enemmän muun muassa Eerikkilän Urheiluopistoon, mutta Ikivireistä hän ei ole valmis luopumaan.

- Nämä ovat aitoja ja iloisia

ihmisiä, joiden kanssa vuorovaikutuksessa ollessa kyllä huomaa saavansa voimaa. On myös upeaa nähdä, miten he kehittyvät. He ovat joogataidoiltaan aivan loistavia.

Tuloksiakin syntyy

Ovatpa naiset itsekin panneet merkille, ettei jokaviikkoinen puolitoistatuntinen ole aivan hukkaan mennyt.

- Lihaskasvu on kasvanut. Ennen minulla oli ihan onnettomat käsilihakset, mutta täällä kun punnerretaan, niin huomaa jaksavansa paremmin.

- Tämä on liikuntaa keholle ja mielelle, jooga venyttää lihaksia ja kehittää tasapainoa. Täällä on hyvä henki ja iloinen porukka. Unikin paranee.

- Joku voi luulla joogaa kevyeksi lajiksi, mutta kyllä tässä



Kerttu Raitanen (edessä) on yksi Ikivireät-joogaryhmän alkuperäisjäsenistä.

aurinkotervehdyksiä tehdessä hiki tulee.

Pajanti-Raudus kertoo tunnin pohjautuvan voimajoogatuuntiin, eikä kevennyksiä ikivireille juurikaan tehdä.

- Vaikka meininki on leppoisaa ja jokainen tekee oman kroppansa sallimissa rajoissa, ei tunti ole yhtään sen kevyempi kuin illan voimajoogatuuntiin.

Joogaajien mukaan Pajanti-Raudus kehuu heitä onnistumisista vuolaasti.

- Ja kehumallahan meidät saa kiipeämään vaikka peppu edellä puuhun!

Hengitä sisäänsä ja ulos

Joogassa oleellista on myös henkinen puoli. Tunnin aluksi on lyhyt hiljentymisen ja tunti päättyy noin 20 minuutin ren-

toutukseen.

- Tämä ikäpolvi osaa vielä luonnostaan rauhoittua ja keskittyä hetkeen, Pajanti-Raudus sanoo.

Moni kokee oppineensa joogassa myös oikeanlaisen hengityksen taidon, jota voi hyödyntää myös joogasalin ulkopuolella.

- Hengittäminen tahtoo mennä nopeasti pinnalliseksi, ja sitten pitää muistuttaa itseään vetämään oikein kunnolla henkeä. Sitä voi hyödyntää lenkillä ja jumpalla.

Niin, ikivireiden porukka ei ole jättänyt liikkumistaan ainoastaan joogan varaan. Kun heiltä tiedustelee muita liikuntaharrastuksia, on lista pitkä.

- Itämaista tanssia, jumpaa, ulkoilua, vesijumppaa, hiihtoa. Ja osa meistä käy säännöllisesti yhdessä kuntosalilla!