Mustialan saunassa joogataan kesäisin. Saunajoogassa liikkeet – kierrot, venytykset ja eri kehon osia vahvistavat – tehdään pääosin istuen. KUVAT: Lassi Puhtimäki

Saunajooga rentouttaa kehon ja mielen

● Mustialan saunan lauteilla joogataan tänäkin kesänä. Lempeässä lämmössä keho notkistuu kuin itsestään.

Nina Airisto
Tammela

Mustialan saunassa on lämpöä 55 astetta. Löylyjen ottamisen sijaan saunassa on kuitenkin alkamaisillaan **Nina Pajanti-Rauduksen** ohjaama saunajoogatunti.

– Saunajooga sopii kaikille, jotka pitävät saunassa oleilusta. Jos joogaaminen kiinnostaa ja tykkää saunomisesta, saunajoogaan on helppo ensikertalaisenkin lähteä tutustumaan lajiin. Suomalaiset ovat aina venytelleet saunassa – ei tästäkään tarvitse tehdä sen monimutkaisempaa juttua.

LAUTEILLE ON tiedossa kolme varttia pehmeitä liikkeitä, joilla puretaan kehon jännitystiloja ja rauhoitetaan mieltä. Saunajoogasta voi tehdä energisoivankin, mutta Pajanti-Rauduksen saunajoogassa unohdetaan suorittaminen.

– Ainakin minä haluan säilyttää sen, että sauna on ihmiselle rauhoittumisen paikka. Silloin, kun minua ensimmäistä kertaa pyydettiin ohjaamaan saunajoogaa, mietin, eikö saunassakaan saa enää olla rauhassa. Kun sitten pidin tunnin, kokemus muutti mieleni. Pidän saunajoogan yhteisöllisyydestä, Pajanti-Raudus sanoo.

Saunajoogassa kaikki ovat roolittomia. Kiukaan tahtiin hengitetään yhdessä.

MUSTIALASSA ON saunajoogattu säännöllisesti nyt jo kolmena kesänä. Alusta saakka saunajoogassa käyneet **Merja Halosen** ja **Susanna Marjamäki-Vuorenpään** kesäinen harrastus on vienyt mukanaan.

– Olin lukenut juttuja saunajoogasta ja kun tuli mahdollisuus kokeilla, tein niin. Koukutuin heti ensimmäisestä kerrasta. Saunajooga vain on mun juttuni, Halonen toteaa.

Marjamäki-Vuorenpää puolestaan kertoo, että kesä, sauna, uinti ja jooga ovat hänen elementtejään, ja ne kaikki yhdistyvät saunajoogassa erinomaisesti. Joogaamisen jälkeen joogaajat nimittäin pulahtavat Mustialanlammiin uimaan.

– Tämä kokonaisuus on älyttömän rentouttava, Marjamäki-Vuorenpää sanoo.

Minna Haukka puolestaan aloitti joogaharrastuksen viime syksynä ja on nyt tutustumassa myös saunajoogaan.

– Jooga on lempeä laji, ei lainkaan repivä, mutta kuitenkin yllättävän fyysinen. Saunan lämmössä joogaaminen kuulostaa houkuttelevalta, sillä haluan nähdä, saako lämpö aikaan lisää venymistä.

Näin saunajoogassa tosiaan käy. Saunajoogassa lempeä lämpö hivelee kehoa samalla, kun tasaisen hengitysrytmin annetaan viedä liikettä.

– Liikkeet tehdään pääosin lauteilla istuen. Liikkeet itsessään ovat tavanomaisten joogaliikkeiden johdannaisia: kiertoja, venytyksiä ja kehon eri osia vahvistavia liikkeitä, Pajanti-Raudus kertoo.

– Lämpö auttaa kehoa joustamaan ja keho on notkeampi kuin oikeasti onkaan.

IHMISET HAKEVAT hyvinvointia usein hiljaisuudesta. Saunajoogakin palvelee tätä tavoitetta hyvin.

– Tykkään, että suomalaiset hakisivat saunajoogasta nimenomaan rauhallisuutta ja rentoutta, Pajanti-Raudus sanoo.

Saunajoogan positiiviset vaikutukset näkyvät nopeasti. Saunajooga vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja helpottaa stressaantunutta oloa.

Ilta-aikaan pidetty saunajoogahetki helpottaa usein myös unensaantia.

– Moni saunajoogassa käynyt on kertonut, että seuraavana yönä uni on ollut syvempää, Pajanti-Raudus kertoo. FL