

# Jooga on liikuntaa ja rauhaa

Nina Pajanti-Raudus vetää ryhmiä Forssassa

**Johanna Puukka**

FORSSAN LEHTI

**FORSSA** Silmät kiinni, syvää hengitystä ja kauaksi jää paha maailma. Edes hetkeksi.

Rentoutuskeskus Kehrän yrittäjä **Nina Pajanti-Raudus** kertoo, että jooga kiinnostaa nyt Forssan seudulla. Taantuma-ajan ahdistuksesta halutaan etsiä ulospääsyä.

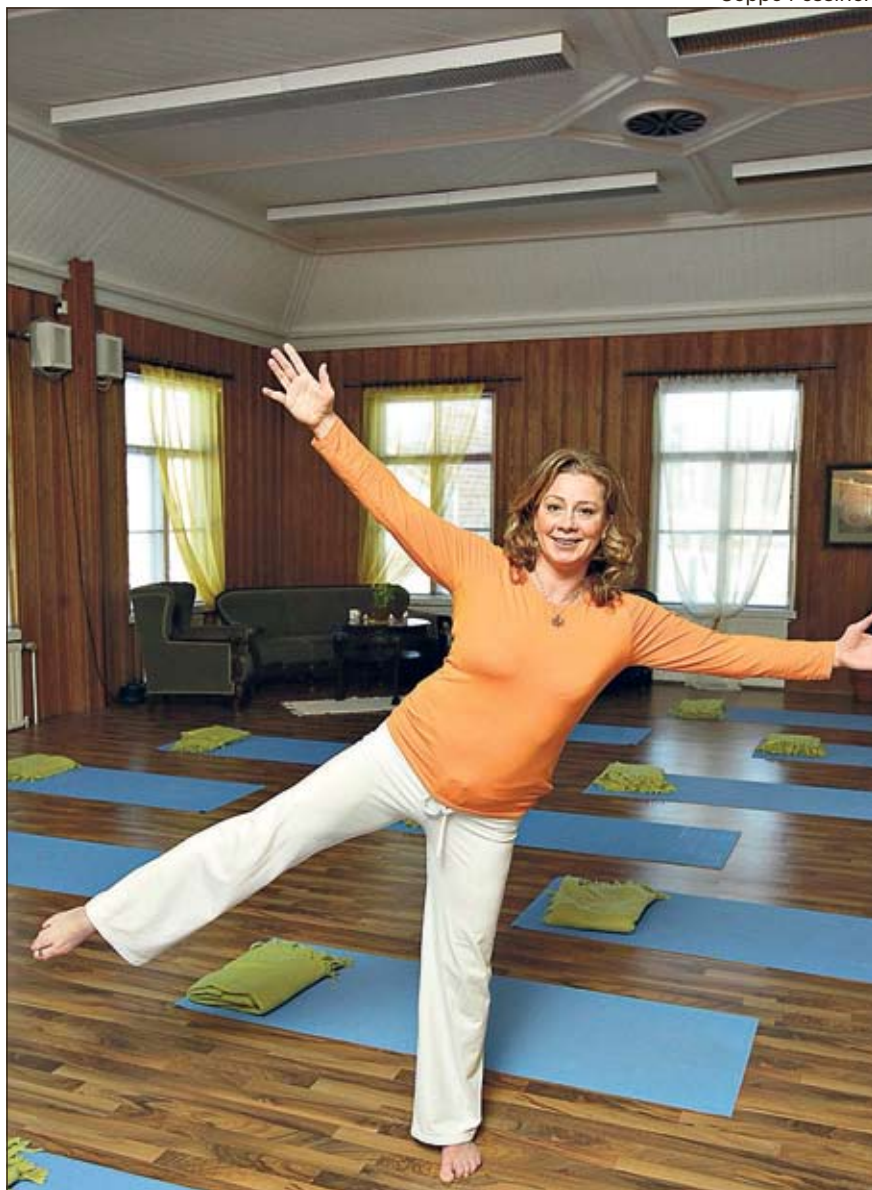
– Joogaan voi tietysti perehtyä filosofiana, mutta se on ennen kaikkea erittäin hyvä liikunta- ja rauhoittumismuoto kenelle tahansa. Nuori ja notkea ei tarvitse olla ja huonopoliseltakin onnistuu, kannustaa Nina Pajanti-Raudus.

Jooga on ollut osa Pajanti-Rauduksen arkea vuosikymmenien ajan.

– Käytin sitä jo aktiivurheilija-aikoinani esimerkiksi palauttavana harjoituksena ja notkeuden ylläpitäjänä. Se oli myös erittäin hyvä pysäyttävä ja rauhoittava harjoite, koripallouran tehnyt kertoo.

**Pajanti-Rauduksen** mukaan joogamatolle pääsee Forssassa ohjatusti kahdessa paikassa: Wahren-opiston ryhmässä sekä Kehrässä, jossa tunteja antaa Pajanti-Rauduksen lisäksi Mirja Luuppala hatha-joogassa omalla toiminimellään.

– Joogassa on monia eri suuntia. Olen astanga-joogan pohjalta muokannut ryhmäni voimajoogan. Samoilta linjoilta kumpuaa myös aloittelijan jooga. Lisäksi vedän lempeän aamujoo-



*Iloa ja voimaa joogasta. Nina Pajanti-Raudus toivoo, että Hämeentie 1:stä kasvaa vielä hyvinvoinnin keskus.*

gan ryhmää. Äijäjooga perustetaan heti, kun miehiä ilmaantuu tarpeeksi salille, Pajanti-Raudus lupaa.

Pajanti-Raudus tarjoaa myös fysiopsykyistä rentoutusterapiaa sekä fyysi-

sen voimaantumisen rentoutusta.

– Sen tavoitteena on palauttaa kehon luonnolliset toimintamallit ja voimavarat eli saada keho, mieli ja sisin sopuuntoon, hän kertoo.