

Lootusasennosta lääkäriin

Joogassa ego pitää jättää pukuhuoneeseen, muuten voi sattua pahasti.

Anna von Hertzen HS

OIKUTTELEVA olkapää, paukahtanut polvi ja särkevä selkä. Muun muassa näitä vaivoja voi saada itselleen joogamattolla, jos ei kuuntele kehoaan.

Fysioterapeutti **Georg Schleifer** hoitaa viikoittain etenkin astangajoogalla itsensä kipeäksi saaneita ihmisiä. "Oire voi tuntua jossakin tiettyssä kohdassa, mutta yleensä se on koko kehon ongelma ja näkyy esimerkiksi asentovirheinä", Schleifer sanoo.

Joogavaivaiset ovat tuttu näky myös useiden HS:n haastattelujen asiantuntijoiden vastaanoitoilla.

Kiropraktikko **Jani Mikkonen** mukaan vaivojen alkuperä on usein epäselvä, eikä lajia voi pistää aina syytetyn penkille. Mikkonen opettaa itskin joogaa.

"Läpi harmaan kiven -asenne lisää riskejä. Muistutan oppilailleni, että painovoima vaikuttaa joogamattolla samalla tavalla kuin sen ulkopuolella-kin".

SCHLEIFER ja Mikkonen keuhvat joogaa loistavaksi lajiksi. Ongelmat syntyvät, kun joogaaja haluaa mutkalle vaikka väkisin.

Fysioterapeutti **Marianne Kyrklund** oppi tämän kantaan - tai siis polven - kautta.

"Katselin astangatunnilla nuoria ja kauniita naisia, jotka taipuivat ties mihin asentoihin. Uskoin pystyväni samaan. En pystynyt, vaan kipeytin polveni pahasti."

Kyrklund sai polvivaivasta uskollisen kumppanin.

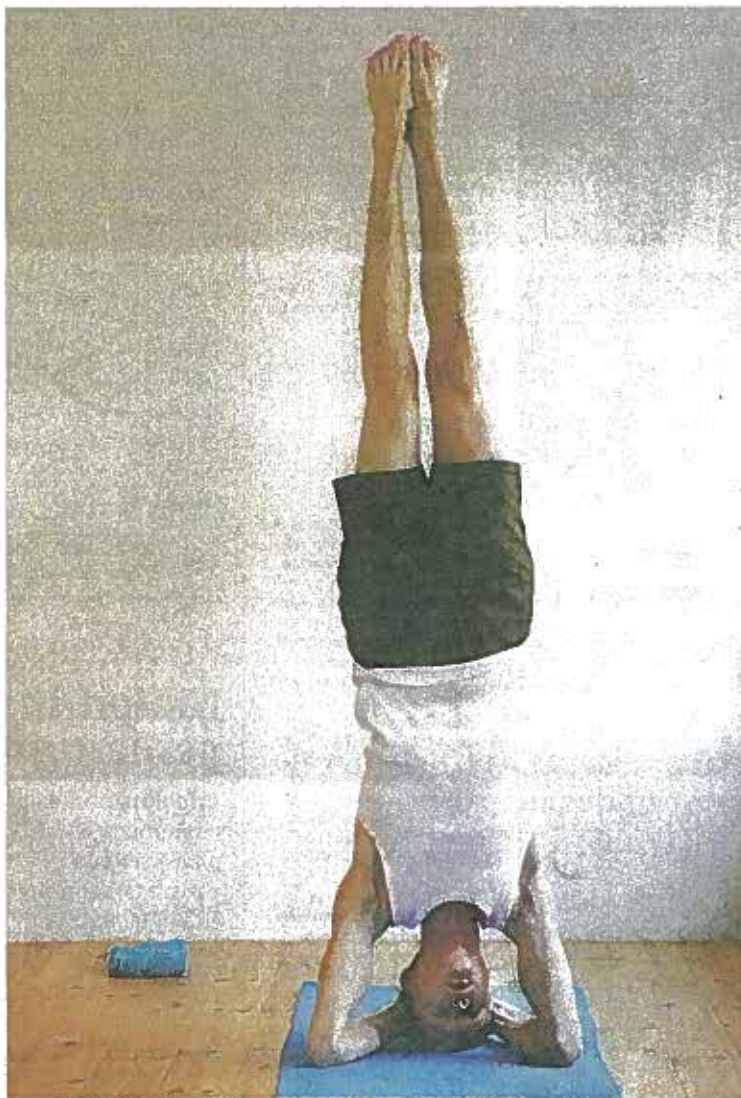
"Olen luonteeltani suorittaja ja hain joogastakin suoritusta. Jumppatunnille voi mennä tuosta vain jumppamaan, mutta jooga vaatii kärsivällisyyttä", Kyrklund pohtii.

Schleiferin mielestä tärkeintä joogassa on olla kuikuilematta muihin treenaajiin.

Jooga ei ollut alun perin ryhmäliikuntalaji, vaan oppilas meni opettajan luo ja opettaja opetti sen mukaan, mihin oppilas kykeni.

"Laji vaatii opettajalta paljon. Opettajat eivät aina otta tarpeeksi huomioon yksilön omia rajoja", Schleifer tuumii.

NELSINGIN Astanga-joogakoulu tarjosi aikaisemmin oppi-



HS kysyi neljältä astangajoogan harrastajalta, ovatko he säästyneet loukkaantumisilta.

Ismo Karvonen, 26 (asentona Sirsasana): "Olen harrastanut joogaa 3 vuotta, eikä minulla ole ollut ongelmia. Opiskelen kemian tekniikkaa, ja jooga on parantanut keskittymiskykyäni. Tientien arvosanani nousivat joogan aloittamisen myötä."

FAKTA

Naiset loukkaantuvat lenkkipolulla, miehet pelikentällä

■ Suomalaisille sattui vuonna 2009 lähes 350 000 liikuntavammaa.

■ Liikuntatapaturmista kaksi kolmasosaa osuu miehille.

■ Erityisen paljon niitä sattuu nuorisolle ja nuorille aikuisille.

■ Eniten loukkaantumisia tapahtuu jalkapallossa, salibandyssä ja jääkiekossa.

■ Naiset loukkaantuvat useimmiten lenkkipolulla.

■ Lähes puolet liikuntatapaturmissa tulleista vammoista on nyrjähdyksiä tai venähdyksiä.

laille kevytastangaa, mutta yrityksestä tuli pannukakku. Suomalaiset tuhahtelivat kevytversiolle.

"Suomalaisilla on kaikki tai ei mitään -asenne. Jos treeni ei tunnu, luullaan, että sillä ei ole vaikutusta", joogaopettaja

Juha Javanainen sanoo. Tämä on opettajalle haastavaa.

"Harjoituksissa on riskinsä. Tyydyttävän, mutta turvallisen harjoitusilmapiirin luominen on jatkuvaa säätämistä".

Helsinki-iläisessä joogakoulussa ei ole peilejä, jotta ihmi-

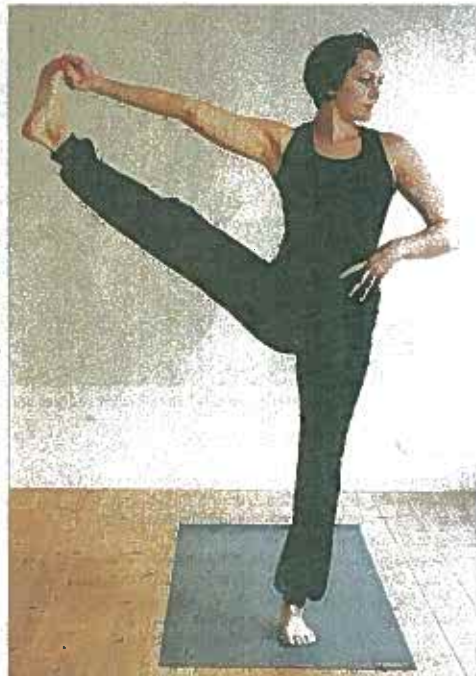
set keskittyisivät sisäiseen suoritukseen. Ego pitää jättää pukuhuoneeseen.

Javanaisen mielestä kasvojen ilme paljastaa joogaajasta kaiken. Kun lajia tehdään hymy naamalla ja ilman tuskaa, syntyy tuloksia.

JUHANI NIIRANEN



Saara Räsänen, 24 (asentona Uttitha trikonasana): "Aloitin joog, 11 vuotta sitten. Olen kärsinyt väliillä polvivaivoista. Usein uudet li keet ovat niin vaativia, että niitä voi tehdä väärin. Tästä seuraa kip ja. Jooga antaa myös paljon: pysyn terveenä ja hartiasäryt häviävät



Annaleena Lahtinen, 36 (asentona Uttitha hasta padangusthana): "Aloitin joogan vuonna 1999. Treenasin alkuvuosina aktiivises ja silloin polveni kipeytyi. Kärsin myös takareiden kivusta. Toisaal jooga pitää selkäni ja hartiani kunnossa."