



Yin-jooga

a

PERHOS-ASANA

Yin-harjoitus voi alkaa lonkkia ja rintarankaa avaavalla perhosella. Tässä asento on tuettu selästä bolsterilla, niskasta ja reisistä blokkilla. Asanassa ollaan 5-7 minuuttia.

b

KISSAN HÄNTÄ

Liike avaa jalan ulko- ja sisäsyryjä. Se ei ole varsinainen yin-asana. On olemassa erilaisia yin-koulu-kuntia. Rankemmassa versiossa ei käytetä apuvälineitä.

RAUHALLISTA JOOGAA

Yin-joogassa ei rääkätä lihaksia. Asennoissa viivytään pitkään tekemättä mitään. Silloin alkaa tapahtua.

Teksti **Sanna Puhto** Kuvat **Tommi Tuomi/Otavamedia**

T

uossa ei tule edes hiki.”

Näin Studio Yinin joogaohjaaja **Annukka Salonen** ajatteli nähdessään ensimmäisen kerran yin-joogaa.

Mutta kun hän kokeili sitä itse, se kolahti.

Annukalla, 53, on klassisen baletin tausta. Tutustuessaan yin-joogaan hän oli nelikympinen ja koulututtui juuri jooga- ja pilates-opettajaksi.

Baletin takia Annukan keho oli vahva ja taipui mihin tahansa asentoon. Venyttelykin

oli hyvin tuttua. Yin-joogan lähestymistapa oli kuitenkin jotain aivan uutta.

”Olin tottunut kurittamaan kehoani ja liikokumaan tavoitteellisesti. Pysin aina ylittämään itseni ja olemaan koko ajan parempi.”

Yin-joogassa mennään asentoihin eli asanoihin ilman kovaa lihastyötä tai ponnisteluja. Asennossa annetaan painovoiman viedä venytystä siihen pisteeseen, jossa keho ei itsestään anna enempää periksi. Kun asanassa viivytään useita minuutteja, kehon kireys

hellittää ja asento syvenee. Syvä ja rauhallinen hengitys on oleellista yinissä. Meditatiivinen harjoitus tyyntyy hermostoa.

”Yinissä kolahti se, että se pakotti olemaan paikoillaan. Kärsivällisyyden harjoittelu tuntui aluksi järkyttävän vaikealta.”

Ensimmäisestä yin-joogaharjoituksesta seurasi olo, jollaista Annukka ei ollut aiemmin kokenut.

”Leijuin sellaisessa hyvänolon tunteessa, että en muista mitään siitä, kun ajoin kotiin.”



C **JOUTSEN**
Nukkuva joutsen avaa lonkia ja pakaroita, erityisesti piriformis-lihasta. Tässä voimakkaassa asanassa ollaan 2–5 minuuttia.

d **HAPPY BABY**
Asento on poimittu pikkuvauvoilta. Se avaa lonkkia ja lantiota ja hieroo sisäelimiä. Asanassa ollaan 2–5 minuuttia.

e **SELÄN KIERTO**
Selän kierto venyttää koko matkalta reiden ulkosyrjää, pakaraa, alaselkää, kylkeä, olkavartta. Yin-asanat eivät saa tuottaa kipua, mutta epämukavuutta kylläkin.

Kireys katoaa

Yin ei ole vanha intialainen joogalaji, vaan se synnytti Kaliforniassa parikymmentä vuotta sitten.

Yin-joogassa yhdistyvät anatominen tietämys muun muassa kiinalaisen lääketieteen ajatukseen kehon energiakanavista, eli meridiaaneista.

Ohjatessaan yin-joogaa, Annukka näkee usein itsensä kaltaisia suorittajia, joille yin on aluksi vaikeaa, koska siinä ei tavoitella aktiivisesti mitään.

”Monet asiakkaistani tekevät kiireistä, vaativaa työtä ja heillä on paljon vastuuta. Usein he harrastavat jotain rankkaa urheilua pysyäkseen kunnossa. Yin tuo heille tasapainoa sekä kehoon että mieleen.”

Yin-jooga pohjaa kiinalaisen filosofian ajatukseen kahdesta vastakkaisesta toisiaan täydentävästä perusvoimasta, suomennettuina jinistä ja jangista. Kaikki aktiivinen lihasvoimaa käyttävä liikkuminen on jangia

ja tarvitsee vastapainokseen passiivisen palauttavan harjoituksen, jinin.

Yin-jooga vaikuttaa ennen kaikkea kehon sitkeään, mutta erittäin tiheästi hermotettuun sidekudosrakenteeseen. Kun lihakset ovat yin-harjoituksen aikana rentoina, päästään lihasten ohi, venyttämään sidekudosta, lihaskalvoja, jänteitä ja niveliä. Pitkäkestoiset, passiiviset yin-liikkeet venyttävät sekä puristavat sidekudosrakennetta, mikä lisää lihasten aineenvaihduntaa ja nestekiertoa.

Tämä hoitaa ja vahvistaa kudoksia: kireydet ja kivut laukeavat, liikkuvuus paranee.

”Yinillä haetaan ennen kaikkea tasapainoa kehoon.”

Sopii kaikille

Annukka Salosen mukaan yin sopii kaikille.

Hän on itse hoitanut selkensä välilevyt kuntoon joogan avulla. Tuolloin lääkäri sanoi Annukalle, että 85 prosenttia selkäkivuista johtuu stressistä. Vain pieni osa selkäsäryistä

on seurausta rakenteellisista syistä tai onnettomuuksista.

”Yin auttaa juuri niihin selän stressivaurioihin.”

Loukkaantumisriski on yin-joogassa pieni, kun liikkeitä tehdään pakottamatta ja kehoa kuunnellen. Yinissä käytetään myös erilaisia tukia, blokkeja ja bolstereita, helpottamaan asanoissa olemista.

Yin sopii kaikille. Annukan salilla käy kaiken ikäisiä 11-vuotiaista eläkeikäisiin. Viidesosa kävijöistä on miehiä.

”Yin on meillä suosituimpaa kuin mikään muu jooga. Ihmiset selvästi tarvitsevat sitä.”

Yin-joogassa on rajallinen määrä asanoita ja ne ovat kaikki melko yksinkertaisia.

Mikä on Annukan oma suosikki-asana?

”Minulla ei ole sellaista. Asiakkaista olen huomannut, että siitä liikkeestä, joka aluksi on inhottava kehon jäykkyyden takia, tulee usein lempi-asana. Siitä näkee, kuinka keho aukeaa.”

YIN-JOOGA ON RUUMIIN JA SIELUN HOITOA



Näin pääset alkuun

Yin-joogan aloittamiseen ei tarvita kuin joogamatto ja ylle mukavat, tarpeeksi lämpimät vaatteet.

Asentoja voi helpottaa erilaisille tuilla, kuten blokeilla ja bolstereilla. Kotona tukuna voi käyttää esimerkiksi makuupussia pussissaan, sohvatyynyjä tai kirjoja.

Ohjattuja yin-joogatunteja löytyy kaikista suuremmista kaupungeista ympäri Suomea.

Tästä oivalluksesta on ollut Annelelle paljon apua myös hänen työssään kaupan alan esimiestehtävissä.

”Työssä on tehtävä nopeita päätöksiä ja ilmassa on koko ajan monta palloa.”

Yin-harjoituksessa ei voi ajatella yhtäkään noista palloista.

”Kun harjoituksen jälkeen lakkaa keskittymästä hengitykseen, pää täyttyy saman tien miljoonilla asioilla. Mutta niistä ei enää ota samanlaista stressiä. Asiat löytävät paikkansa ja kaikki turha on tiessään.”

Joogan tuoma kevyt, kirkas ja tyyni mieli kestää pitkään tunnin jälkeen. Annele on huomannut yin-joogan tuovan myös hyvän unen.

Stressinhallinnan lisäksi yin-jooga on ollut yksi keinoista, jolla Annele on kuntouttanut kroonista sairauttaan, selän välilevyjen pullistumia. Kuntoutuksessa ovat yinin lisäksi olleet apuna myös muun muassa valmentajan ohjaama painonnostoharrastus, osteopatia, kraniosakraaliterapia ja ruokavalio.

Selän kipukohdat ovat vähitellen sulaneet pois.

”Nykyisin saatan tuntea enää pienen häivähdyksen: tuossa oli joskus kipua.”

● **YIN-JOOGA ON ANNELE LAGERROOSILLE SISÄÄNPÄIN KATSO-MISTA. SIKSI HÄN JOOGAA SILMÄT KIINNI.**

”
Harjoituksen
jälkeen kaikki
turha on
tiessään.
”

ANNELE LAGERROOS, 55, on harrastanut yin-joogaa sen ajan kuin sitä on Suomessa voinut harrastaa, eli kahdeksan vuotta. Yin vei hänet heti mukanaan.

”Pysähtyneisyyden sietäminen oli aluksi vaikeaa, mutta juuri se kolahti.”

Hyvin pian Annele huomasi, että kun yin-joogan aikana kehon jännitystilat laukeavat, sama tapahtuu myös mielessä. Stressi katoaa.

”Yin on opettanut, kuinka paljon hengitykseen ja rentoutumiseen keskittymällä pystyy säätämään stressiä ja kuormittuneisuutta.”