

IISALMEN  
SANOMAT  
23.11.2012



Joogassa keskeistä on rauhoittuminen ja oman kehon kuunteleminen.

# Jooga on kiireisen elämän vastaliike

# Iisalmen Joogakerho on sekä lapsen että aikuisen iässä.

TIINA TYNKKYNNEN-HIETA

**IISALMI** Liikkeet tekevät levollisia kaaria. Jokainen aloittaa maltillisilla käsien ja jalkojen kuljetuksilla.

– Jos mieleen virtaa ajatuksia, suhtaudu niihin toteavasti, mutta älä takerru niihin, on ohjaaja **Ulla Kangas-Väisänen** neuvo.

Paikalla Iisalmen nuorisotalon salissa on 31 joogaajaa ja heidän joukossaan iisalmelainen **Satu Roos**.

– Aloitin joogan tänä syksynä toista kertaa. Edellisellä kerralla eteen tuli ajanpuute.

– Tällainen liikunta sopii kaikille eikä ole ainoastaan fyysistä vaan myös keskittymistä ja mielenhallintaa.

Kyseessä on Roosin mukaan pitkän tähtäimen laji, jonka oppii vähitellen.

– Monipuolisia eväitä löytyy myös nykypäivän työelämään.

**Joogan** peruseriaate on väkivallattomuus. Liikkeissä tehdään se, mikä tuntuu hyvältä. Omille rajoille saa kuitenkin mennä kuulostelemaan.

Olennaista on tietoisuus ja rauhoittuminen – niin fyysisesti kuin henkisesti. Tarkoitus on Ulla Kangas-Väisänen mukaan, että tekemisestä heijastuisi jotakin arkeenkin.

– Hektisenä aikana tarvitaan rauhoittumisen ja hiljentymisen hetkiä. Tässä voi keskittyä kuuntelemaan, mitä itselle kuuluu.

Väisänen itse lähti 20 vuotta sitten hakemaan helpotusta selkäkipuihin, ja silloin jooga ja sen filosofia veivät mukanaan.

Samoista syistä liikkeelle lähti myös iisalmelainen joogaharrastaja ja Iisalmen Joogakerhon sihteeri **Sirpa Kärnä**.

– Eri jumpparyhmissä kävin kokeilemassa ja sitten joogaryhmässä. Nyt on kymmenes vuosi menossa. Jäykille rajoille ja kipeille selkänikamille tämä on lääkettä. Hidas ja rentouttava venyttely antaa sopivaa voimistelua rangalle.

Kangas-Väisänen, Roos ja Kärnä ovat mukana Iisalmen Joogakerho ry:ssä, joka vietti eilen 10-vuotisjuhliaan. Oikeastaan Joogakerho on jo 37 vuoden iässä: kun harjoitusryhmä putosi vuonna 1975 pois Iisalmen kansalaisopiston ohjelmistosta, harrastajat päättivät jatkaa toimintaa omin voimin. Yhdistysrekisteriin kirjaututtiin kuitenkin vasta vuonna 2002.

Viime vuosina talvikauden ryhmien lisäksi tärkeä toiminnan osa on ollut kesäjooga. Yhdistys järjestää myös kursseja ja retkiä.

## Mitä jooga on?

- ▶ Ikivanha itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä. Juuret tuhansien vuosien päässä Intiassa.
- ▶ Perustana keskittyneesti suoritettavat harjoitukset ja tietoinen rentoutuminen.
- ▶ Sopii kaikenikäisille ja yhtä hyvin naisille kuin miehillekin. Tärkeää on kehon kuunteleminen ja liikkeiden tekeminen omaan tahtiin.
- ▶ Lisää kehon liikkuvuutta ja notkeutta, parantaa ryhtiä, kuntoa ja kehonhallintaa.



**Satu Roos** toivoo liikunnasta myös välineitä työelämään.



**Joogaohjaaja Ulla Kangas-Väisänen.**

## Iisalmen Joogakerho ry

- ▶ Toiminta-ajatuksena joogan tunnetuksi tekeminen ja Ylä-Savon alueen joogaväen kokoaminen kursseille ja tapahtumiin.
- ▶ Rekisteröity yhdistysrekisteriin 2002.
- ▶ Historia ulottuu aktiivisten joogaharrastajien kokoukseen 1975: joogan harjoitusryhmä oli pudonnut pois Iisalmen kansalaisopiston ohjelmistosta, mutta harrastajat eivät halunneet toiminnan hiipuvaa. Harrastajia noin 100.
- ▶ Talousvaikeuksien vuoksi toiminta siirtyi takaisin kansalaisopiston alaisuuteen, jossa vuoteen 1990. Vuonna 1991 Iisalmen kaupungin kuntatoimiston (nyk. vapaa-aikapalvelukeskus) hallinnoitavaksi.
- ▶ 2000-luvun alkupuoli hiljaiseloa, vuonna 2008 toiminta aktivoitiin yhdistys liittyi Suomen Joogaliitto ry:n jäsenyhdistykseksi. Alkoi uuden vaihe yhdistyksen historiassa.
- ▶ Tällä hetkellä kaupungin vapaa-aikapalvelukeskus järjestää joogaryhmät lukuvuosien aikana. Joogakerho toimii lisäksi kesäisin ja järjestää viikonloppukursseja. Talvisin ryhmissä käy yleensä noin 20 henkilöä.