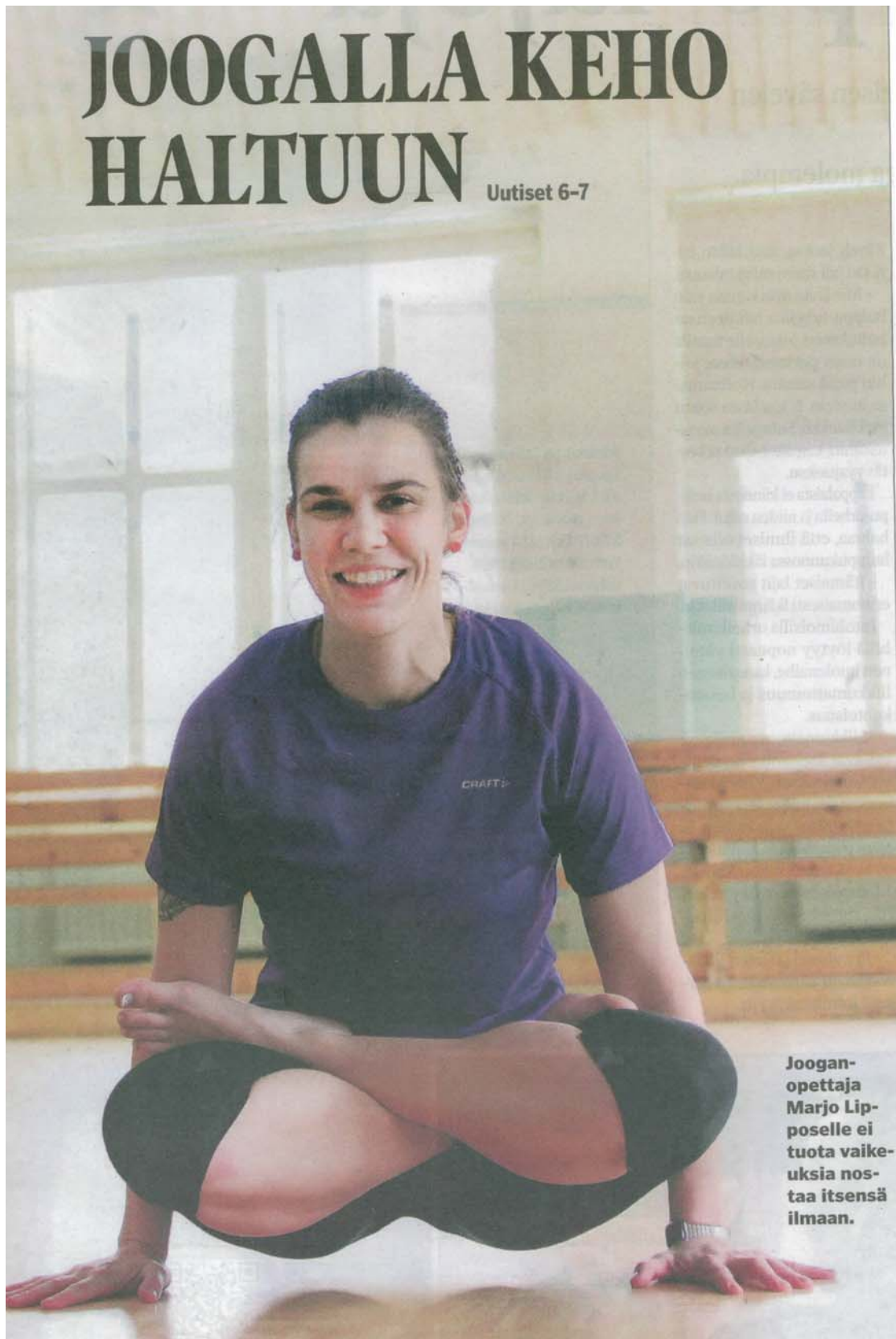


lisalmen Sanomat 23.2.2015





Harjoitus maailman joogapäivänä lisälmen nuorisotalolla. Ohjaajana Marjo Lipponen. Päivän lahjoitustuotolla tuetaan tyttöjen koulutukseen pääsyä eteläisessä Afrikassa.



Lauri Laatikainen on joogannut 18 vuotta.



Marjo Lipponen sai joogaoppia Intiassa.

Jooga johdattaa

henkiseen kasvuun

► Marjo Lipponen iloitsee oppilaidensa edistymisestä.

IISALMI

VEIKKO HUTTUNEN

Iisalmelainen Lauri Laatikainen on, jos hieman kärkeä, himokuntoilija. Hän haluaa pitää itsestään huolta.

Laatikainen lenkkeilee, hiihtää, keilaa, käy vesijumpassa kaksi kertaa viikossa ja

kuntosalilla kerran viikossa. Lista ei lopu tähän.

– Lisäksi olen harrastanut 18 vuotta joogaa. Joogassa lihakset saavat venytystä, mikä on tärkeää kuntoilua harrastavalle. Jooga antaa potkua, olo tuntuu joogan jälkeen energiseltä, Laatikainen kertoo.

Laatikainen kävi joogamassa tunnin verran sunnuntaina, maailman joogapäivänä, Iisalmen nuorisotalolla. Ohjaajana oli vieremäläinen joogan opettaja Marjo Lipponen.

Kuntoilija on myös huomannut, että jooga rentouttaa. Se auttaa nukahtamaan

ilman ättäröintiä ja vuoteessa pyörimistä. Lisäksi jooga parantaa keskittymiskykyä.

– Suosittelen lämpimästi. Jooga sopii jokaiselle, melkeinpä vauvasta vaariin.

JOOGA ON ikivanha itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti tehtävät harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hen-

gitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Jooga johdattaa henkiseen kasvuun.

Joogan juuret ovat Intiassa. Siellä kävi myös joogan opettaja Lipponen.

– Kävin Intiassa joogaopettajan koulutuksen. Valmistuin lokakuussa 2013. Minulla on Intiassa opettaja, johon olen jatkuvasti yhteydessä. Jooga on minulle elämäntapa, elämän mittainen projekti.

Joogan opettaja Lipposella on yritys, toiminimi Jooga Aalto. Hänellä on joogatunteja Parannuksen fysikaalisen tiloissa ja Vieremän nuorisotalolla, ja hän ohjaa joogatunteja ammattikorkeakoulussa, Lady Linella ja Pelixirissä. Lipponen vetää Iisalmen vapaa-aikakeskuksen joogaryhmiä ja sijaisena Sonkajärven kansalaisopiston joogaa.

– Intohimoni on jakaa ja opettaa, mitä olen oppinut ja kokenut joogan ja elämäkokemusteni kautta. Oppilaiden edistyminen tuottaa minulle suunnaton tyydytystä, sanoo Intiassakin opettanut Lipponen.

Lipponen mielestä jooga voisi olla enemmänkin tarjolla.

– Eri ryhmille on erilaisia tavoitteita. Nuoret voi-

sivat joogan avulla hieman rauhoittua ja jopa pysähtyä. Iäkkäitä ihmisiä jooga auttaa kehon hallinnassa sekä lihaskunnan ja tasapainon säilymisessä.

Lipponen mukaan joogaan tutustunut huomaa ensimmäiseksi terveyden parantumisen ja mielen rauhoittumisen, selkeytymisen. Myönteisyys lisääntyy.

– Joogapolulla edetessä mie-

len rajoitteet poistuvat. Tilalle tulee tyytyväisyys ja rauha, Lipponen sanoo.

IISALMEN Joogakerho valitsi sunnuntaina uudeksi puheenjohtajakseen Sirpa Kärnän.

Joogakerhossa on 55 jäsentä. Iisalmen lisäksi jäseniä on ympäristökunnista. Kärnän mukaan Ylä-Savossa on toistasataa joogan harrastajia.