

IISALMEN SANOMAT 28.1.2014



# JOOGAHARRASTUS ON NOUSUSSA

Ihmiset 12-13

Marita Laaksonen opasti joogakursseilaisia lissal-messa viikonloppuna.

► Iisalmen Joogakerhossa tutustuttiin Ilon ja hiljaisuuden tansseihin. Joogaharrastus on nousussa.

#### IISALMI

ANNI NIEMINEN

Kolmisenkymmentä naista tarttuu piirissä toisiaan kädestä ja aloittaa tanssin. Kaunista musiikkia, rauhallisia askeleita, käsien liikkeitä.

–Ottakaa sopivasti tilaa. Keskitymme omaan kokemukseen, mutta huomioimme samalla muut, opastaa joogaohjaaja **Marita Laaksonen**.

–Muistakaa, että tanssimme ihan vain itsellemme, nyt ei tarvitse esiintyä kenellekään.

Iisalmen Joogakerhon järjestämä joogalauantai tarjosi Juhani Ahon koulun salissa tällä kertaa tutustumista Ilon ja hiljaisuuden tansseihin. Meditatiiviseksi tanssiksi kutsuttu kansainvälinen tanssisuuntaus ei varsinaisesti ole joogaa, mutta periaatteet ovat samankaltaisia.

–Tärkeintä on keskittyminen ja sisäinen hiljaisuus. Meditatiiviset tanssit herättelevät ihmisen henkisiä voimavaroja, Laaksonen kuvailee.



Iisalmen Joogakerhon puheenjohtaja Aila Ruotsalainen kertoo, että harrastajamäärät ovat Ylä-Savossa kasvaneet.

” Tanssimme  
ihan vain





**ISSEISSA ON** myös symboli-  
kaa, siitä kertovat jo niiden ni-  
kin: *Aurinkotanssi, Anna mi-  
olla rauhan välikappale, Äiti  
a.* Tiettyyn musiikkiin liittyy  
ty koreografia.

Meditatiivisten tanssien tans-  
a on myös pyhiä tansseja, mut-  
vidän varsinaisen uskonnolli-  
den tästä aivan erillään.

hdessä tanssimisella ja piirillä  
Laaksosen mukaan erityinen  
rkitys. Piiri muodostaa oman,  
jatun tilansa.

Tanssia voi toki itsekseenkin,  
tta se ei ole aivan sama asia.  
hmä kannattelee.

**PITKÄÄN** joogaa harrastanein-  
iisalmelaisten **Maija Halosen**  
**Eeva Cajanin** mielestä medi-

**ILIIKKEE VAIK-  
itsellemme,  
nyt ei tarvit-  
se esiintyä  
kenellekään.**

tatiivinen tanssi oli mielenkiin-  
toinen kokemus.

- Liikkeen tunsi ihan erityisellä  
tavalla, Halonen pohtii.

Jooga on naisille tärkeä osa elä-  
mää.

- Se antaa rauhaa ja tasapai-  
noa, mutta samalla liikkeet ovat  
tietysti myös fyysisesti hyväksi.  
Tässä saa joustavuutta ja lihas-  
kuntoaakin.

Jooga on Ylä-Savossa nousussa,  
kertoo Iisalmen Joogakerhon pu-



**Joogalauantai** keräsi Iisalmen **Juhani Ahon** koulun saliin kolmisenkymmentä osanottajaa. Medi-  
tatiivisia tansseja ei Iisalmissa ole aiemmin juuri harrastettu.



**Laihialainen**  
**joogaohjaaja**  
**Marita Laak-  
sonen opas-  
ti Iisalmen**  
**joogalauan-  
taissa Ilon ja**  
**hiljaisuuden**  
**tanssien en-  
siaskeleisiin.**

heenjohtaja **Aila Ruotsalainen.**

- Harrastajiksi on tullut entistä  
enemmän myös nuoria.

Kerhossa on sihteeri **Sirpa Kär-  
nän** mukaan reilut 50 jäsentä, mut-  
ta harrastajia on Iisalmissa ja lä-  
hikunnissa toista sataa.

- Jooga on tässä ajassa oleva  
asia. Ihmiset ovat kiinnostuneita  
rauhoitumisesta ja oman its-  
ensä kuuntelemisesta.

Iisalmissa joogataan vapaa-aika-  
palvelukeskuksen ryhmissä. Oh-  
jaajana on **Ulla Kangas-Väisä-  
nen.** Ryhmissä harjoitellaan niin  
sanottua lempeää joogaa, jossa  
keskeisinä osina ovat liike, asen-  
not ja lepo.

### Kansainvälinen suuntaus

- *Meditatiivinen tanssi, toiselta nimeltään pyhä tanssi on kansainvälinen tanssusuuntaus. Erityisen vankan jalansijan se on saanut Saksassa ja Englannissa, mutta ryhmiä on myös muissa maissa.*
- *Tiettyyn musiikkiin liittyy tietty tanssi eli koreografia. Liikkeet opetellaan rauhassa, jotta ne tulevat vähitellen tutuksi.*
- *Tanssin ideana on yhdistää "sisäinen hiljaisuuden tila" kauniiseen musiikkiin ja yksinkertaisiin liikkeisiin.*
- *Ryhmä on tanssin tärkeä osa, ja usein tanssitaan piirissä. Piiri, ympyrä, on kokonaisuuden ja auringon symboli. Piirin keskustassa on jotain kaunista (kynttilä, kukkia), johon katseen on hyvä kohdistua.*
- *Lähde: [www.ilontanssi.weebly.com](http://www.ilontanssi.weebly.com)*



## Niin että minkä välikappale?

### KOMMENTTI

Kun joogan ja muiden sentyyppisten lajien maailmaan perehtymättömänä ryhtyy tekemään käsiliikkeitä nimeltä *Anna minun olla rauhan välikappale*, täytyy myöntää, että nyt ollaan ihan uudella sektorilla.

Normipäivänä lapsiperheen ja töiden perushässäköiden keskellä tuntee yleensä

olevansa varsinainen kaaoksen välikappale.

Meditatiivinen tanssi kuulostaa kovin korkealentoiselta, mutta silti tuntuu yllättävän luontevalta tapailla rauhallisia koreografioita porukan mukana. Vähän niin kuin saisi kiinni jostakin yhteisestä ideasta.

Se on kuitenkin ikävä huomata, millaisessa jamassa ovat pysähtymisen taidot. Lyhyessä joogaharjoituksessa maataan

aluksi hiljaa paikoillaan, ajatukset kuulemma saavat tulla ja mennä.

Kyllähän niitä tuleekin. Päässä kerkiää kelautua pitkä lista kaikenlaista, mikä pitäisi hoitaa äkkiä.

En yhtään ihmettele, miksi jooga ja muut rauhoittumista korostavat harrastukset kiinnostavat. Monen elämään on pesiytynyt ällöttävä kiireen tuntu, joka vie voimat.

Lempeässä joogaharjoi-



ANNI NIEMINEN

tuksessa kehoitetaan monta kertaa kuulostelemaan, mitä oma keho sanoo. Sillä olisi varmaan paljonkin asiaa, jota vain joutaisi kuuntelemaan.