

# Kohti täydellistä tasapainoa

Kehon ja sielun tasapainon tavoittaa lajin alkuperäisympäristössä. Intian Goassa pääsee joogan ytimeen. Seudulla on valtavasti joogakeskuksia, jotka palvelevat rauhoittumista etsiviä eurooppalaisia. Tutustuimme parhaisiin.



Lämmiin ilma virtaa Brahmani Yoga Centerin joogasalin läpi. Painavat moskiittoverkot ja värikkäät seinävaatteet huojuvat hiljaa lempeässä tuulella. Eksoottinen musiikki soi kovalla ja karkottaa turhat ajatukset. Salin edessä on alttari, jonka keskipisteenä on Ganesha, elefanttikärsäinen onnen, viisauden ja älykkyyden jumala.

Joogaohjaaja **Julie Martin** kävelee ympäri salia oppilaidensa välissä ja ohjeistaa asennoissa kärsivällisesti.

Hän on Intian Goassa sijaitsevan keskuksen perustaja ja sydän. Brahmanissa intohimo, joustavuus ja tekemisen vapaus ovat olennaisinta.

– Jokaisen oppilaan taitoja ja kykyjä kehitetään yksilöllisesti. Jokainen etenee oman tahtinsa mukaan. Joogaamisen pitää olla hauskaa ja dynaamista.

Entinen ammattitanssija kiinnostui joogasta vasta loukkaannuttuaan. Sairaslomalla Martin tutustui kehon ja mielen suhteisiin ja vakuuttui, että jooga sopii kaikille iästä ja koosta riippumatta.

Brahmanissa oppilaat maksavat tunneista kertamaksulla. Aamutunnit alkavat täällä myöhemmin kuin muissa joogakeskuksissa, mikä on mukavaa laiskalle matkailijalle. Suosituin kurssi on Martinin vetämä *Vinyasa flow*, jossa keskitytään hengityksen ja liikkeen rytmiiikkaan. Erikoisempia teematunteja vetävät aiheisiin syvällisesti perehtyneet opettajat.

Martin on kouluttanut itse kaikki opettajat ja assistentit. Länsimaalaiset opettajat ohjaavat englanniksi. Tarjonta on suunnattu eurooppalaisille, jotka matkustavat seudulle viettämään hieman erilaista aktiivilomaa.

– Kuka ymmärtäisi länsimaalaisten kehon fysiikkaa, rakennetta ja rajoitteita paremmin kuin toinen länsimaa-



lainen. Oppilaat ja opettajat tulevat paremmin toimeen, kun kulttuuritausta on yhtenäinen, Julie Martin vakuuttaa.

#### UNOHDA SUORITUKSET JA ULKONÄKÖ

Kun syysmyrsky ravistelee Pohjolaa, **Victor Frih** pakkaa matkalaukkunsa Tukholmassa. Hän on lähdössä Goaan joogaopettajaksi. Piskuisessa Mandremin kylässä sijaitsee hänen työpaikkansa Ashiana Yoga Center.

Tukholmalainen Frih löysi joogan mietiskelyn kautta. Alettuaan meditoimaan Frih huomasi, että kehon pitää olla hyvässä kunnossa, jotta mieli voi keskittyä rauhassa. Jooga on Frihille sekä henkinen että fyysinen elämys.

Frihin joogaopeissa kehitetään läsnäolon ja tietoisuuden taitoja. Suorituskeskeisyys pitää unohtaa.

– Me länsimaalaiset vertaamme liian usein itseämme toisiin ja yritämme olla parempia kuin muut. Mutta jooga ei ole mikään kilpaurheilulaji, Frih napauttaa.

Alun perin joogan päämääränä oli tuoda harjoittajansa lähemmäs jumalallista. Nykyään joogaa harrastetaan myös laihutumisen ja kiinteytymisen toivossa.

Frih toivoo, että ihmiset hyväksyisivät kehonsa sen puutteista ja virheistä huolimatta.

– Intialaiset omistautuvat rakastamista ja antaumusta korostavalle bhakti-joogalle. Asennot ovat bhaktissa vain välietapuja suuremman tietoisuuden etsinnässä, Frih huomauttaa.

Oikeaoppinen jooga on haastavaa. Länsimaissa onkin ke-

hitetty uusia ja hieman maanläheisempiä joogan muotoja vuosien saatossa. Esimerkiksi lämpimässä huoneessa harrastettava bikram-jooga eli hot-jooga on Suomessa suosittua. Power-jooga on puolestaan yhdysvalloissa kehitetty kuntosaliversio astangasta.

– Uusissa lajeissa joogaan kuuluva elämäntilfilosofia uhkaa unohtua. Henkisyys muuttuu helposti suorittamiseksi.

#### AYURVEDALLA KEHO KUNTOON

Jooga merkitsee ayurvedalle samaa kuin siivet linnuille. Yhteys on elintärkeä. Näin määrittelee joogaohjaaja **Sri Sudhan Acharya**, joka työskentelee The Ayurvedic Natural Health Centressä eli ANHC -keskuksessa. Keskuksessa käytetään joogaa sairauksien terapia- ja parannuskeinona.

Ayurveda tarkoittaa vapaasti käännettynä ”tietoisuutta elämästä” tai ”tietoa elämästä”. Se on perinteinen terveydenhoitojärjestelmä, jonka juuret ovat hindulaisuudenkin pohjana olevissa Veda-kirjoissa.

Siinä missä jooga painottuu henkiseen hyvään oloon, ayurveda keskittyy kehon hyvinvointiin. Ayurvedaan kuuluu tietynlaisen ruokavalion noudattaminen sekä rentoutumis- ja liikeharjoitukset. Oppeja sovelletaan kehon persoonallisuuden mukaan.

Keskuksessa on myös terapeutteja, jotka hoitavat sairauksia öljyhoidoilla, riisihieronnalla tai höyrykylvyillä. Paikassa toimii myös ayurveda-apteekki.

Joogaa suositellaan jokaiselle potilaalle, iästä, fyysisistä tai henkisistä oireista riippumatta.

– Stressistä vapautettu sielu auttaa kehoa sietämään ulkopuolelta tulevia rasituksia. Samalla tavalla tasapainossa oleva

»Stressistä vapautettu sielu auttaa kehoa sietämään ulkopuolelta tulevia rasituksia.»





ruumis kestää suurempia henkisiä ponnistuksia kuin huonossa kunnossa oleva keho.

Onni ja hyvinvointi syntyykin sielun ja kehon tasapainolla.

– Oppimme eivät ehkä muuta maailmaa miksikään. Niillä kuitenkin kasvattaa itselleen paremman panssarin, jotta voi kohdata maailma sellaisena kuin se on, Acharya tuumii, sulkee silmänsä, vetää syvää henkeä ja antaa rauhallisen hymyn valaista kasvonsa.

### MUTKATON MATKA

Intian itäosassa sijaitseva Goa on kasvattanut suosiotaan matkakohteena. Matkanjärjestäjillä on runsaasti valmiita paketteja alueelle. Kannattaa katsoa myös yksittäiset lennot, sillä ne ovat usein edullisia. Lento Helsingistä Mumbaihin kestää vajaat kahdeksan tuntia. Jatkolento Goan pääkaupunkiin Panajiin kestää Mumbaiasta vain tunnin.

Monet varaavat jo kotimaassaan viikon pakettimatkan johonkin Goan useista joogaretriiteistä. Näin ei ole pakko toimia. Yksittäisiä tunteja voi kysyä suoraan joogakeskuksista. Jopa oman yksityisopettajan vuokraaminen käy päinsä.

Goassa on loputon määrä eri tasoisia joogakeskuksia. Varmimmin parhaan keskuksen löytää ”puskaradion” kautta. Esimerkiksi suomalaisten suosimalla Calanguten alueella on monta laadukasta joogakeskusta. Monissa hotelleissa on omat joogasalinsa sekä -opettajansa.

Useimmissa Goan joogakeskuksissa riittää, että harjoittelija tulee paikalle ilmoittautumaan ennen tunnin alkua. Tunti myös maksetaan etukäteen paikan päällä. Hyvässä keskuksessa joogatunti maksaa noin 400 rupiaa eli 5–10 euroa. Tunnit alkavat aamulla ja jatkuvat aamupäivään asti. Iltatunnit alkavat iltapäivällä ja jatkuvat auringonlaskuun saakka. Joogasalit ovat yleensä puoliavonaisia tiloja, joihin on rakennettu vain aurinkosuoja.

Vaikka keskuksia on paljon, välineitä voi olla vaikea löytää paikan päältä. Varmin keino on tuoda oma joogamatto ja harjoitteluvälineet mukanaan.

➤ *Lina Tegman on Suomessa asuva ruotsalainen kuvaaja ja toimittaja. Hän vieraili Goassa xxxkuussa. Jutun on suomentanut Eeva Louko.*

Baarissa on runsaasti tietoa alueen joogakursseista ja hotelleista.

### **Midas Touch, Calangute**

Korkealuokkaisen ravintola tarjoaa perinteisiä goalaisia ja eurooppalaisia makuelämyksiä.

### Majoitu

#### **Yoga Magic, Assagao**

Yoga Magic -hotellissa on vehreitä puutarhoja ja kasvisravintola. Hotellissa järjestetään joogatunteja päivittäin. [www.yogamagic.net](http://www.yogamagic.net)

#### **Villa river cat, Mandrem**

Tiukallekin budjetille soveltuva boheemi hotelli. [www.villarivercat.co](http://www.villarivercat.co)

#### **Siolim House, Siolim**

Portugalilaisten 350 vuotta sitten rakentama siirtomaatyylinen hotelli on Unescon maailmanperintökohdelistalla. [www.siolimhouse.com](http://www.siolimhouse.com)

#### **Nilaya, Arpora**

Nilaya on new age -vaikutteinen hotelli. Hotellin ravintola tarjoaa ranskalaista ja aasialaista fuusiruokaa. Nilayssa on ayurvedistä hoitoa tarjoava terveyskeskus. [www.nilaya.com](http://www.nilaya.com)

### Harjoittele

#### **Brahmani Yoga Centre, Anjuna**

Keskuksessa on kaksi joogasalia, länsimaalainen opettaja ja suuri valikoima erilaisia joogatunteja. [www.brahmaniyoga.com](http://www.brahmaniyoga.com)

#### **Purple Valley Yoga, Assagao**

Suuri ja hyvin tunnettu joogaretriitti tarjoaa viikon kestävän astangakurssin, ruuat ja majoituksen. Täällä opettaa suomalainen joogaguru

**Petri Räisänen.** [www.yogagoa.com](http://www.yogagoa.com)

#### **ANHC - Aurvedic Natural Health Center, Saligao**

ANHC:ssa voi joogata ryhmässä tai yksityistunneilla intialaisen ohjaajan opastuksella. Tunnit suunnitellaan oppilaiden iän ja terveydentilan mukaan. [www.healthandayurveda.com](http://www.healthandayurveda.com)

#### **Ashiana, Mandrem**

Ashiana on kansainvälinen joogaretriitti. Valikoimissa on viikon kestäviä tai yksittäisiä kursseja. [www.ashiyana-yoga-goa.com](http://www.ashiyana-yoga-goa.com)

### Syö täällä

#### **Sublime, Anjuna**

Sublime on yksi Pohjois-Goan paremmista ravintoloista. Ravintolassa on avoin tandooriuuni.

#### **Shore bar, Anjuna beach**

Shore Bar tarjoaa lounge-musiikkia, pehmeitä sohvia sekä täydellisen paikan auringonlaskun katseluun.



### Ostoksille

#### **Wednesday market, Anjuna**

Anjunan markkinat ovat yksi Goan päänähtävyyksiä. Markkinoilla vieraillee joka viikko tuhansia turisteja. Hyvä paikka ostaa intialaisia tulla-isiä, vaatteita ja koruja.

#### **Sangolda, Saligao**

Kauniissa siirtomaatyylisessä huvilassa voi ihailia ja ostaa huonekaluja sekä intialaisia käsitöitä.

#### **Hill Top Friday night market, Vagator**

Goalla talvehtivat länsimaalaiset myyvät täällä suunnittelemaan