



1957

2



Mikä joogassa vaikuttaa?

3

- ▶ Pieni kokemuksellinen joogatuokio
- ▶ Vuosien kokemista, harrastamista ja pohdiskelua joogan hyväatekevistä vaikutuksista (1990 alkaen)
- ▶ Jooga on olemisen tila- kokemus
- ▶ ”kun mieli tyyntyy, asettuvat aistit valppaina lepoon ja eheyden tila ilmenee spontaanisti” (Joogasutra1.2)
- ▶ Valamon lääketieteen filosofian seminaarit 2017-2018

Joogaa ymmärtää joogaamalla - jooga on muutosta

MARJA VIRMAJOKI-TYRVÄINEN

28.9.2019

Mitä jooga on?

- ▶ SJL-jooga on kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä ja mielen hiljaisuuden kokeminen eli fyysisen ja henkisen terveyden ja tasapainon edistäminen.
- ▶ Jooga on yhteyttä. Jooga on olemisen tila. Jooga tarkoittaa yhdistämistä tai välinettä, joka liittää ja yhdistää.
- ▶ Joogan tärkein tehtävä on kehittää harjoittajansa tietoisuuden laatua ja olla tavoitettavissa toisille ihmisille (Arvo Tavi 2014).
- ▶ Rautaniemi (2015) kirjoittaa että jooga on muutosta. Joogan on tarkoitus toimia muutoksen välineenä.

Mitä jooga on?

- ▶ Liikuntamuoto, joka mahdollistaa liikunnan syvempien ulottuvuuksien tarkastelun ja sen mahdollisuudet henkilökohtaisen kasvun keinona (Koski, 2000).
- ▶ Klemola (1998) puhuu joogasta itsen projektina ja hän nimittää joogaa henkiseksi liikunnaksi.
- ▶ Jooga on uppoutumista hyödyllisiin kokemuksiin. (Ranki 10.3.2018)
- ▶ Rauhala korostaa kirjassaan joogan terapeuttisia vaikutuksia (1986)

Joogaharjoituksen periaatteet

- ▶ Painovoima
- ▶ Asteittaisuus
- ▶ Kompensaatio (tavallisin kompensaatio vastaliike)
- ▶ Hengitys (kuin silta kehon ja mielen välillä)
- ▶ Tila (taukojen tarkoitus on tuoda tilaa tietoisuudelle)
- ▶ Liikkumattomuus
- ▶ Tietoisuus (mona tasoa)

Mitä jooga on ?

8



Suvi Laukkanen: Myötätunto elävöittää sielun (Joogalehti 3/2015)

- ▶ Suvi Laukkasen mukaan turvallisuus vahvistaa myötätuntoa. Joogan avulla oppii rauhallista läsnäoloa. Joogaharjoituksella on laaja-alaisia, myönteisiä vaikutuksia aivojen ja kehon kykyyn säädellä kielteisiä tunteita ja niistä aiheutuvia kuormitustiloja. Se lisää sisäistä turvallisuutta, joka tekee mahdolliseksi myötätunnon vapautumisen itseä ja toista kohtaan.

Taustaa tutkimukseen

- ▶ Kiinnostus joogaan alkoi n. 30 vuotiaana (joogakirjoja lapsuuden kodissa)
- ▶ Joogan harrastaminen ja kokemus joogan hyvistä vaikutuksista
- ▶ Jooganopettajaopinnot 2006-2014
- ▶ Joogalehden toimitusneuvosto
- ▶ Suomen Joogaliiton hallitus
- ▶ Ihmiskäsitys humanistinen ja kokonaisvaltainen

Oppimani asiat yhdistyvät kokonaisuudeksi 2010-luvulla

LUOKANOPETTAJA 1978

ERITYISLUOKANOPETTAJA 1980

KM 1993, TYÖNOHJAAJA 2000,

KL 2002, KT 2005 (KOKONAISVALTAINEN
IHMISKÄSITYS)

JOHTAMISTAIDON ERIKOISAMMATTITUTKINTO 2004-
2006

JOOGANOPETTAJA 2014

VAPAAEHTOISTYÖN MERKITYS ELÄMÄSSÄ

Joogaa ymmärtää joogaamalla

- ▶ 1960-luvulla jooga rantautui Suomeen ja Joogaliitto perustettiin
- ▶ Toiminta Saarijärvellä Joogaliiton koulutuskeskuksessa perustuu vapaaehtoistyöhön.
- ▶ Esitys perustuu tutkimukseen liittyen Suomen Joogaliiton syventävään opettajankoulutukseen 2011-2014

Tutkimus syventävän jooganopettajakoulutuksen opiskelijoiden kokemuksellisesta oppimisesta 2011-2014

- ▶ Tutkimuksen lähtökohta on kokemuksellis-filosofinen. Taustalla holistinen ihmiskäsitys (Rauhala 2009).
- ▶ Tutkimus liittyy dynaamiseen terveystieteeseen, jossa ihminen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.
- ▶ Tutkimus liittyy joogaan itsekasvatuksen välineenä
- ▶ Opiskelijoita 25, haastatteluja 4 kertaa

Jooganopettajakoulutus (SJL)

- ▶ Opinnot sisältävät joogan keinojen tutkimista fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin edistäjänä, joogaharjoituksen käytännön suunnittelua ja soveltamista eri kohderyhmille , joogafilosofiaa ja aikuiskoulutuksen perusteita.
- ▶ Lähiopetuspäivät Saarijärvellä (8 jaksoa)
- ▶ Syventävä koulutus kestää kolme vuotta
- ▶ Kesto yhteensä n. 6-8 vuotta

- ▶ Myös oppimistehtäviä filosofiaan liittyen (esim. pohdi väkivallattomuutta omassa elämässäsi) ja itsenäistä opiskelua (etätehtäviä), oppimiskeskustelutehtäviä, joogan ohjausta.
- ▶ (esimerkki etätehtävästä)

Teoriatausta

16

- ▶ Joogafilosofia- kahdeksanosainen tie
- ▶ Itsemääräämisteoria (Deci ja Ryan, 2000) (Kolme psykologista perustarvetta : kyvykkyys, autonomia (vapaaehtoisuus) ja yhteenkuuluvuus
- ▶ Itsensä toteuttaminen ja yhteyden kokeminen (hyvän tekeminen) Martela, 2015
- ▶ Positiivisen psykologian näkökulmia (Fredrickson, 2009)

Joogan 8-osainen tie (Patanjalin joogasutrat)

- ▶ 1. Yama-suhde toisiin ihmisiin
- ▶ 2. Niyama- suhde itseen
- ▶ 3. Asana- ruumiin harjoitukset
- ▶ 4. Pranayama- hengityksen kanssa työskentely
- ▶ 5. Pratyahara- aistien tietoinen lepotila
- ▶ 6. Dharana- keskittyminen
- ▶ 7. Dhyana- meditaatio
- ▶ 8. Samadhi- ykseyden tila
- ▶ 1-5 ulkoinen tie, 6-8 sisäinen tie

Tutkimuksen tavoite ja kohde

- ▶ Tarkoituksena oli seurata joogaopettajaopiskelijoiden kokonaisvaltaista muuttumista syventävän koulutuksen aikana.
- ▶ Kohderyhmä 25 jooganopettajaopiskelijaa
- ▶ Tutkimus on toiminnan vaikutusta tutkiva tutkimus, tutkija myös itse harjoittaa lajia (osallistuvan liikunnan filosofisen metodin piirteitä)

Tutkimuskysymykset ja metodi

- ▶ Miten jooganopettajaopiskelijan oppimisen prosessi etenee syventävän koulutuksen aikana?
- ▶ Miten opiskelija kuvaa muuttuvansa ihmisenä syventävän koulutuksen aikana?
- ▶ Haastattelin opiskelijat kolme kertaa ja yksi haastattelu tehtiin kirjallisesti (yhteensä neljä haastattelua)
- ▶ laadullinen tutkimus

Aineiston analyysi

20

- ▶ Litteroin vastaukset ja valitsin teemoja aineistosta (tuki, ilmapiiri, tila, ihmisenä muuttuminen, itsen tutkiminen ja syventäminen)
- ▶ Valitsin arvalla viisi opiskelijaa, joiden prosessia seurasin tarkemmin

- ▶ Jooganopettajaopiskelijoiden muuttuminen oli yksilöllinen, asteittain etenevä prosessi. Tilalla, sekä henkisesti että fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä koettiin olevan olennaista merkitystä prosessissa.

Tulokset yksilöllinen taso

22

- ▶ kokemus terveyden paranemisesta, suhde itseen sallivammaksi. Itseluottamus omiin kykyihin haasteellisissa tilanteessa kehittyi.
- ▶ *"lempeys itseä kohtaan on lisääntynyt"* (hlö 16)
- ▶ *"otan vastaan mitä tulee"* (hlö 13)
- ▶ *"helpompi kohdata vaikeita asioita"* (hlö 16)

Tulokset yhteisöllinen taso

23

- ▶ Yhteenkuuluvuuden tunne muihin lisääntyi. Kyky antaa tukea muille lisääntyi.
- ▶ ” Jooga on keino päästä parantamaan muiden elämää.” (hlö 14)
- ▶ ” Pystyn antamaan tukea muille, toisten ymmärtäminen ja kuuntelu lisääntynyt”. (hlö 11)
- ▶ ”Olen rohkeampi yhteisöllisissä kriiseissä”. (hlö 21)

Keskeiset tulokset

- ▶ 1. *Subjekttiivinen hyvinvoinnin kokemus parani koulutuksen aikana*
- ▶ 2. Kokemus siitä että voi itse vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin, vahvistui.
- ▶ 3. Kyky elää tässä hetkessä vahvistui (tietoinen läsnäolo), (mielenhallinnan taidot).
- ▶ 4. Hyvännäkeminen muissa lisääntyi kun itsemyötätunto lisääntyi (positiiviset tunteet itseä kohtaan)
- ▶ 5. Selviytyminen vaativissa tilanteissa parani opiskelijoiden kokemana (vuorovaikutustaidot)

Keskeiset tulokset

- ▶ 6. Armollisuus ja keskeneräisyyden hyväksyminen paranivat
- ▶ 7. *Hyvän elämän elämiseen liittyvät taidot kehittyivät opiskelijoilla prosessin aikana*
- ▶ 8. *Hyvän tuottaminen laajemmassa sosiaalisessa yhteydessä muuttui*
- ▶ 9. Jokaisella opiskelijalla oli oma yksilöllinen prosessi

Tulokset - tapaukset

26

- ▶ Hlö 11 Pystyn antamaan henkistä tukea muille ja hyväksyn oman keskeneräisyyteni
- ▶ Hlö 13 Jooga on terveysturva
- ▶ Hlö 14 Jooga on keino millä pääsen parantamaan muiden elämää
- ▶ Hlö 16 Elämä kantaa, armollisuus itseä kohtaan lisääntynyt
- ▶ Hlö 21 Olen rohkeampi elämän kriiseissä

Pohdinta

- ▶ Jooganopettajan oman itsetuntemuksen vahvistaminen näyttäisi olevan todella tärkeässä asemassa, jotta opettaja pystyy olemaan oppaana ohjattaville. Itsetuntemus vahvistui monella tasolla.
- ▶ Kosken (2000) mukainen elämälle antautumisen asenne näkyi opiskelijoiden vastauksissa .
- ▶ Tuntuu, että opiskelijoiden sisälle olisi tullut lisää tilaa ja vapautta koulutuksen aikana.

- ▶ Näyttää siltä, että myös mielentämisen kyky vahvistui koulutuksen aikana (Keinänen ja Martin, 2019) Kyky pitää yllä tasapainoa itsen ja toisen välillä.
- ▶ Joogan opiskelusta näytti tulleen opiskelijoiden kertomusten perusteella sisäisen uudistumisen yksilöllinen keino.
- ▶ Koulutus kehitti Lauri Rauhalan kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen (kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus) alueita (2009). Erikoisesti tajunnallisuus (henkinen ja psyykinen) vahvistui.
- ▶ Joogaliiton syventävä jooganopettajakoulutus on vahvistanut opiskelijoiden myötätuntoa itseä ja muita kohtaan.

Pohdinta

- ▶ Joogan olemus henkisenä liikuntana vahvistui tämän tutkimuksen perusteella.
- ▶ Resilienssitaidot, joustavuus ja kyky muutokseen syventyivät koulutuksen aikana.
- ▶ Joogan lempeys ja terapeuttinen vaikutus.
- ▶ Vygotskyn (1986) lähikehityksen vyöhykkeen ajatus näkyi opiskelijoiden muuttumisessa (vertais- ja kouluttajien tuki)

- ▶ Tutkimuksen luotettavuus:
- ▶ Koen vahvuudeksi että itse olin mukana koulutuksessa. (Olin kuitenkin ulkopuolinen tarkkailija samalla).
- ▶ Tulokset perustuvat tämän tutkimuksen yhteydessä kerättyyn aineistoon.
- ▶ Olen pohtinut omaa rooliani: Olen samalla kertaa tutkija ja opiskelija (Olenko ollut tarpeeksi kriittinen?)

- ▶ Ihmiskäsitykseni ja elämänkokemukseni on vaikuttanut siihen mitä lähdin tutkimaan ja miten.
- ▶ Tutkimuksen aineistosta on tarkoitus tehdä julkaisu.

Lopuksi

- ▶ ”Elämän merkitys syntyy siitä, että tekee itselleen merkityksellisiä asioita ja tekee itsensä merkitykselliseksi toisille ihmisille” (itsensä toteuttaminen ja yhteys toisiin ihmisiin)
(Martela 2015)

Lähteet

- ▶ Fredrickson, B. 2009 Positivity
- ▶ Kabat-Zinn, J. 2005 Kehon ja mielen viisaus: Tietoisien läsnäolon parantava voima. Helsinki: Basam Books.
- ▶ Keinänen ja Martin (2019) Mieli meissä-Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Kirjapaja
- ▶ Klemola, T. 1998 Ruumis liikkuu-liikkuuko henki. Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- ▶ Koski, T. 2000 Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo.

Lähteet

- ▶ Laukkanen, S. 2015 Luento Joogaliiton talvipäivillä : Jooga, myötätunto ja neurotiede
- ▶ Martela, F. 2015 Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki:Gummerus
- ▶ Rauhala, L. 2009 Henkinen Ihminen- Henkinen ihmisessä ja Ihmisen ainutlaatuisuus
- ▶ Rautaniemi, M. 2015 Erakkomajoista kuntosaleille
- ▶ Ranki, K. 2018 Luento Joogaliiton Talvipäivillä

Lähteet

- ▶ Sydänmaalakka, P. 2008 Älykäs itsensä johtaminen
- ▶ Rezi & Ryan, 2000 Self determination theory
- ▶ Tavi, A. 2014 Joogasutra oppaana harjoituksen tiellä
- ▶ Virmajoki-Tyrväinen, M. 2005 Bright Start-ohjelman soveltaminen dysfaattisille lapsille
- ▶ Vygotsky (1986) Mind and Society

36

