



# Joogaa nyrkkeilyosalilla

Jooga ja kamppailulajit nähdään usein toistensa vastakohtina. Historiallisesti niillä on kuitenkin paljon yhteistä. Justine Cederberg haluaa tuoda joogan myös kamppailulajien harrastajien ulottuville.

TEKSTI **MATTI RAUTANIEMI** KUVITUS **TEO TUOMINEN**

Sade piiskaa ikkunasta näkyvää Vaasanpuistikkoa aamuhämärässä. Salin katosta roikkuu nyrkkeilysäkkejä, joiden väleihin olemme asettuneet pehmeälle tatamille. **Justine Cederberg** kehottaa meitä keskittymään hengitykseen, kun hän ohjaa meitä läpi *vibrabhadrasana*-sarjan. Taustalla soi vaimea alkuvoimainen musiikki.

– Haluan opettaa paikoissa, joissa joogaa ei tavallisesti ole tarjolla. Kuka tahansa voi mennä joogasalille. Tällaiset paikat ovat kuitenkin kiinnostavampia, Justine kertoo myöhemmin.

Fighter's Yoga on erityisesti kamppailulajien harrastajille suunnattu joogatunti, joka järjestetään kerran viikossa Helsingissä sijaitsevalla Savate Clubilla. Useimmat osallistujat ovat nyrkkeilyn, potkunyrkkeilyn tai brasilialaisen jujutsun aktiivisia harrastajia. Idea joogatunnista tuli klubin omistajalta **Jan Lagerbohmilta**. Justine tarttui haasteeseen mielellään.

– Ainakin Pohjois-Amerikassa tällaiset tunnit ovat varsin yleisiä. Siellä voi myös helposti löytää joogatunteja, joihin on sekoitettu esimerkiksi *taijia*. Minua ei kuitenkaan kiinnosta sekoittaminen. Tämä on joogaa kamppailulajien harrastajille, ei joogan ja kamppailulajien yhdistelmä. Haluan osoittaa, etteivät ne sulje toisiaan pois.

## JOOGA JA INTIALAISET KAMPPAILULAJIT

Aasiassa henkinen harjoitus ja kamppailulajit kuuluvat erottamattomasti yhteen. Myös Intiassa kamppailulajien harjoittelutilat, kuten *kalaripayattu*-taistelijoiden *kalarit* ja

painijoiden *akharat* ovat myös temppeleitä, joissa palvotaan kunkin lajin suojelijajumalaa. Näistä lajeista löytyy yhtymäkohtia myös joogaan.

Monet *kalaripayattun* liikkeistä tuovat mieleen nykyaikaisen dynaamisen asanaharjoituksen. Sanotaan, että Vishnun sotaista avatara Parashurama oppi *kalaripayattun* Shivalta, joogien jumalalta. Notkeutta, tasapainoa ja voimaa vaativiin menetelmiin kuuluu paitsi valtava määrä erilaisia lähi-taistelutekniikoita, myös meditaatiota, hierontaa ja ayurvedisia parannusmenetelmiä.

Intialaisen painin (*pahalwani*) ja joogan yhteydet ovat vielä suurempia. Hanuman-jumalan suojelema painijat noudattavat joogisten käytössääntöjen (*yama* ja *niyama*), ruokavalion ja rituaalien määrittämää elämää gurun ohjauksessa. He harjoittavat *pranayamaa* ja tekevät pitkiä liikesarjoja (*vinyam*), joihin kuuluu myös aurinkotervehdyksiä (*suryanamaskara*), sekä hartiaseisontoja (*sarvangasana*) ja päälläseisontoja (*sirsasana*).

## Intiassa kamppailulajien harjoittelutilat ovat myös temppeleitä, joissa palvotaan kunkin lajin suojelijajumalaa.

Vaikka monet painijat tekevätkin eron omien harjoitustensa ja jooga-asanoiden välille, on syytä mainita, että modernin joogan

isänä tunnettu **Tirumalai Krishnamacharya** käytti hyvin todennäköisesti juuri painijoiden harjoitusoppaita luodessaan nykyaikaisen asanaharjoittelun perusteita 1920-luvulla.

## VOIMAA, NOTKEUTTA JA TASAPAINOA

Justinen mukaan Fighter's Yoga tarjoaa vastapainoa kamppailulajien kovalle, kurinalaiselle treenille. Tunneilla keskitytään aivan tavanomaisiin jooga-asanoihin ja yksinkertaiseen pranayamaan.

– En yritä herättää oppilaideni sisäistä soturia, koska he tekevät sitä aivan tarpeeksi muutenkin. Sen sijaan yritän tarjota vastapainoa ja opettaa heitä rentoutumaan välillä, hän kertoo.

– Vaikka kurinalainen harjoittelu sopii joillekin, se voi mennä liian pitkälle. Monet tulevat tunneilleni hartiat korvissa. Silloin on tarpeen hellittää hiukan. Ei sillä, että tuntini olisivat helppoja. Jooga on eri tavalla vaativaa.

Justinen mukaan joogasta voi olla monenlaisia fyysisiä hyötyjä kamppailulajien harrastajille.

– Tuntini eivät noudata mitään tiettyä kaavaa, mutta yritän aina saada mukaan voimaa, notkeutta ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia.

– Syvien vatsalihasten kehittäminen on erityisen tärkeää, koska se vaikuttaa tasapainoon ja ryhtiin. Monet tulevat tunneilleni juuri parantaakseen tasapainoaan. Kamppailulajien vatsalihasliikkeet kohdistuvat useimmiten pinnallisiin vatsalihaksiin. ➤

## TAISTELIJASTA JOOGIKSI

Fighter's Yoga -tunnille osallistuneet **Kevin Franke** ja **Anna Mikkonen** harrastavat nyrkkeilyä. Annan lajeihin kuuluu myös savate, ranskalainen potkunyrkkeily. Hän on käynyt Fighter's Yoga -tunneilla jo melkein vuoden, Kevin on puolestaan mukana vasta kolmatta kertaa.

- Tästä on ollut paljon hyötyä. En osaa sanoa, onko joogasta suoraa teknistä apua nyrkkeilyn kannalta, mutta kestävyys ja tasapaino ovat parantuneet. Myös huomion kiinnittäminen hengitykseen on ollut hyödyllistä, kertoo Anna.

Kevin on samaa mieltä.

- Kyllä se auttaa. Juuri hengitykseen keskittyminen ja keuhonhallinta ovat selkeitä hyötyjä.

Kumpikaan ei ollut kokeillut joogaa aiemmin. Molemmat ovat kuitenkin sitä mieltä, että jooga ja kamppailulajit

ovat hyvin erilaisia, mutta toisiaan tukevia lajeja.

- Ne ovat melkein vastakohtia mutta auttavat silti mielen tyhjentämisessä. Kamppailulajeissa se tapahtuu niin, että koko ajan tapahtuu paljon ja pitää keskittyä tekniikkaan samalla kun varoo ettei saa iskuja päähänsä. Joogassa taas kaikki huomio menee asennon saavuttamiseen ja ylläpitämiseen, Anna selventää.

- Olen samaa mieltä, Kevin sanoo.

- Vaikka jooga on rauhallista, se on myös vaativaa. Joskus on vaikea rauhoittua.

Molemmat aikovat jatkaa Fighter's Yoga -tunneilla käymistä. Anna miettii, että joistakin joogan elementeistä voisi olla hyötyä nyrkkeilytunneillakin.

- Lyhyen keskittymishetken tai ventyttelytuokion lisääminen ohjelmaan ei ehkä olisi huono ajatus.



➤ Kehonhuollon lisäksi Justine kiinnittää opetuksessaan erityisesti huomiota hengitykseen.

- Puhun hengityksestä jatkuvasti. Uskon, että siitä on hyötyä myös joogatuntien ulkopuolella. Nenän kautta hengittäminen auttaa säätämään omaa jaksamista esimerkiksi nyrkkeilyssä.

Samalla hengitys on polku joogan syvemmille tasoille.

- Toivon, että tunneilleni tulevat ihmiset löytävät asanoiden meditatiivisen puolen. Kehotan heitä usein päästämään irti kaikesta, keskittymään hengitykseen ja antautumaan harjoituksen vietäväksi. En opeta varsinaista meditaatiota tunneillani, koska siihen ei riitä aikaa. Olen kuitenkin varma, että siitä olisi monille paljon hyötyä.

## EI PELKKIÄ ASANOITA

Justine on suorittanut joogaterapeutin koulutuksen **Sarahjoy Marshin** johdolla Yhdysvalloissa. Kamppailulajeihin hän tutustui vasta Fighter's Yogan myötä.

- Kävin brasilialaisen jujutsun alkeiskurssin, koska halusin tietää, mitä tunneilleni tulevat ihmiset tekevät. On vaikea samastua asiaan, jota ei ole itse kokenut. Valitsin brasilialaisen jujutsun, koska ajattelin, että se on kamppailulajeista kaikkein lähimpänä joogaa ja sopisi siksi minulle.

Joogan opettamisen ohella Justine toimii ayurveda-konsulttina ja pyörittää perinteiseen yrtilääkintään keskittyneitä Prasad-merkkiä.

- Haluan, että oppilaani voivat lähestyä

minua muissakin asioissa kuin pelkästään joogaa koskevista kysymyksistä. Annan mielelläni kaikenlaisia elämänohjeita. Puhun tunneillani vuodenaikoihin sopeutumisesta, ruokavaliosta ja elämäntavoista. Asiaa olisi vaikka kuinka paljon, mutta yritän olla tuputtamatta liikaa.

Justine tuntee onnistuneensa Fighter's Yogan avulla tuomaan joogan sellaisten ihmisten ulottuville, jotka muuten tuskin astuisivat jalallakaan joogasaliin.

## Intian itsenäisyystaistelussa joogasta tuli kansallisen itsetunnon symboli.

- On tärkeää, että he voivat harjoitella tuossa ympäristössä. Tämä ei ole mikään tyyppinen joogasali. Ei joogamattoja, ei apuvälineitä, ei ”joogamusiikkia”. Ihmiset eivät pukeudu joogavaatteisiin vaan pitävät nyrkkeilyvaatteitaan. Kaikki on hyvin pelkistettyä, ja he tuntevat olevansa kuin kotonaan. Se madaltaa kynnystä osallistua.

## JOOGA JA VÄKIVALLATTOMUUDEN IHANNE

Huolimatta joogan ja intialaisten kamppailulajien monista yhteyksistä, monet voivat ihmetellä, miten väkivallaton jooga sopii yhteen tappelemisen kanssa. Esimerkiksi **Patanjalin Yoga-Sutrassa** väkivallattomuus mainitaan joogisen elämäntavan ensimmäisenä edellytyksenä.

Historiallisesti asia ei kuitenkaan ole näin mustavalkoinen. Taistelu- ja jopa sotataitojen harjoittaminen on ollut osa intialaisen asketismin ja myös osittain joogasuuntausten perinnettä jo ammoisista ajoista. Erityisesti muslimivallan aikana 1500–1700-luvulla monet joogit kunnostautuivat aseistettuna palkkasotureina, jotka paitsi puolustivat järjestöjensä omaisuutta, myös valloittivat alueita itselleen.

Myös Intian itsenäisyystaistelussa joogalla oli keskeinen rooli. Joogasta tuli tuolloin paitsi kansallisen itsetunnon symboli, myös koodisana vallankumouksellisten ryhmien taisteluharjoituksille. Esimerkiksi joogaguru **Aurobindo Ghose** (1872–1950) vastusti avoimesti Gandhin väkivallatonta linjaa. Edelleenkin Intiassa on askeetikolahkoja, joille taistelutaidot ja kamppailulajit ovat osa heidän henkistä harjoitustaan.

Kysyttäessä joogan väkivallattomuuden ihanteen ja kamppailulajien suhteesta Justine muistuttaa, että esimerkiksi *Bhagavad Gitan* tapahtumapaikka on juuri taistelutanner ja Krishnan mukaan taistelemisen on soturin jooga.

- Jotkut syntyvät taistelemaan. Erityisesti monet miehet ovat siinä hyviä ja he saavat siitä nautintoa. Se liittyy maskuliinisuuteen ja veljeyteen, eikä sitä pitäisi torjua tai vähätellä. Elämässä on erilaisia rooleja. Kaikki eivät voi olla passiivisia. Tarvitsemme myös vahvoja ihmisiä, jotka kykenevät pitämään puoliaan. Siksi taistelijat tarvitsevat oman joogansa. \*