



Jutta, 43, Helsinki

Antoisinta on auttaa joogalla

Teksti **Krista Launonen** Kuvat **Marjaana Malkamäki** ja 123RF

”Olin aiemmin epäurheilullinen. Koululiikunnasta jäi huonot muistot, ja minulla oli nuorena syömishäiriö. En olisi voinut kuvitella ryhtyväni joogaopettajaksi.

1990-luvun alussa sanoin itseni irti stressaavasta työstä ja lähdin matkalle. Tapasin lasteni isän ja muutimme Israeliin. Siellä kokeilin vijnana-joogaa. Ensimmäisellä tunnilla tuntui kuin olisin tullut kotiin. Opiskelin joogaopettajaksi.

2000-luvun alkupuolella muutin lasteni kanssa Suomeen ja toin mukani vijnana-joogan. Vijnanassa työskennellään sisältä päin, liikkeet tehdään lempeästi kehoa kuunnellen ja annetaan tilaa kehon viisaudelle avautua.

Kehitin vesijoogan pari vuotta sitten, kun oppilaani kysyi, voisinko pitää joogatunteja vedessä. Pidän myös joogaterapiatunteja Lääkäriasema Sofianovassa. Tänä syksynä avasin oman joogasalini ja aloin kehittää erilaisia työpajoja taiteilijoiden kanssa. Haluan yhdistää joogan esimerkiksi luovuuteen.

Antoisinta työssäni on pystyä auttamaan kehon ja mielen vaivoissa. Vuosi sitten terapeutin joogaan tuli monta selkäläikkäusta läpikäynyt mies. Nyt hän tekee liikkeitä, joita hänen ei olisi aiemmin voinut uskoa tekevän. Kipuja on yhä, mutta jooga helpottaa niitä. Viime viikolla mies sanoi minulle, että olen palauttanut hänen uskonsa elämään. Se kosketti.”



Jutta Niala

Ammatti: joogaopettaja

Ikä: 43

Kotipaikka: Helsinki

Yritys: Olo-tila, joogaolemus.fi



JUTAN VINKIT HYVINVOINTIIN

1 Venyttele itsesi virkeäksi sängyssä. Ojenna kädet suoriksi pään jatkoksi, laita sormet nyrkkiin, koukista ranteet ja nilkat. Hengitä sisään ja pidätä hetki. Hengitä ulos ja rentouta keho. Toista pari kertaa.

2 Mieli rauhoittuu läsnäoloarjoituksella: Istu ryhdikkäästi. Keskity hengitykseen. Hengitä sisään ja tunne, kuinka hengitys kulkee kehon ytimestä kohti ääriä. Uloshengityksellä aisti, kuinka hengitys palautuu kohti kehon ydintä. Jatka 5–10 minuuttia.

3 Nukut hyvin, kun rentoudut tietoisesti ennen nukkumaanmenoa. Hengitä ulos ja puhalla samalla pois päivän ajatukset. Jatka 5–10 minuuttia.