



ERKKAJOOGA

TURVALLISTA JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ JOOGAA

ERKKAJOOGA



ERKKAJOOGA

TURVALLISTA JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ JOOGAA

toim. Mari Kapulainen & Mikko Kapulainen

© 2023 Mari Kapulainen, Mikko Kapulainen

Kuvat: Roosa Sunila & osa 4: Creante, Emilia Lindroos

Kansi, ulkoasu ja taitto: Roosa Sunila

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-3664-7

2. painos

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO

Yhdenvertaisuus luodaan yhdessä	9
---------------------------------------	---

OSA 1: JOOGAA JOKAISELLE

Miksi joogataan?	14
Joogan psykologiaa ja filosofiaa	15
Joogan psykologia	15
Hyvä elämä	16
Joogan eri suuntauksia	18
Hengitys kuin tuuli	22
Tässä hetkessä	26
Höyhenen kosketus -harjoitus	27
Mantrat	28
Mudrat eli käsien asennot	28
Joogan asennot eli asanat	32

OSA 2: VOIMAANNUTTAVA OHJAUS JA ARVOSTAVA KOHTAAMINEN

Vammaisuuden määritelmiä	56
Jokainen joogi on omanlaisensa	57
Toiminnanohjaustaidot	62
Mitä kaikkea jo osaan?	63
Miten kohtaan?	64
Puhetta tukeva ja korvaava kommunikaatio jooganohjauksessa	65
Kohtaaminen	66
Selkeä kommunikaatio ohjaustilanteessa	67
Tilajärjestelyt	68
Apuvälineitä kommunikaation tueksi	71
Viestintä ja markkinointi	71
Tekemällä oppii	72

Psykofyysinen ihminen	74
Liikkeen kehitys	76
Liikemallit ennen syntymää	77
Jooga ja perustoiminnot	80
Liikemallit tilassa	82

OSA 3: TURVALLINEN JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ JOOGAHARJOITUS

Terveyden edistäminen	90
Kivun sallimissa rajoissa	90
Liitännäissairauksia	94
Aistit - ikkuna maailmaan	99
Kohti tasapainoista olotilaa	101
Mitä ohjaajan olisi hyvä tietää esteettömyydestä	106
Esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden tarkistuslista	107
Traumatietoinen ohjaaminen	108
Harjoituksen koostaminen	110

OSA 4: JOOGA ITSETUNTEMUKSEN JA HYVINVOINNIN TUkena

Ihmisen ymmärrys itsestään	114
Erkkajooga ja luovuus	115
Luovuus inhimillisenä voimavarana	115
Kohti esteettömyyttä joogassa ja luovassa toiminnassa	118
Luovuuden hyödyntäminen Erkkajoogan tukena	120
Erityisten äidin joogamatka	126

OSA 5: JOOGAOHJELMAT

KIRJOITTAJAT	142
LOPPUSANAT	144
LÄHTEET	146



JOHDANTO

YHDENVERTAISUUS LUODAAN YHDESSÄ

Suomen Joogaliiton määritelmässä jooga on *kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka sopii kaikille omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja henkisestä kasvustaan kiinnostuneille*. Joogan vaikutuksiksi mainitaan muun muassa kokonaisvaltaisen terveyden parantuminen, rentoutumiskyvyn ja kehotietoisuuden vahvistuminen sekä kehon liikkuvuuden ja keskittymiskyvyn kehittyminen.

Joogaharjoituksen tärkeimmät elementit ovat *asanat eli seisten, istuen ja makuulla tehtävät liikkeet ja asennot* sekä *pranayama- eli hengitysharjoitukset*. Asanoiden harjoittamisen ajatellaan vahvistavan ja venyttävän lihaksia, jänteitä ja nivelsiteitä sekä aktivoivan hermostoa ja lymfa- ja aineenvaihduntajärjestelmää. Asanaharjoittelun arvioidaan myös kehittävän tasapainoa, voimaa ja joustavuutta sekä rauhoittavan mieltä.

Joogan hyvää tekevästä vaikutuksesta on runsaasti tutkittua tietoa ja tänä päivänä saattaa lääkärikin suositella potilaalleen joogaa itsehoitokeinoksi esimerkiksi stressiperäiseen unettomuuteen tai ahdistukseen.

Mahdollisuus joogan harrastamiseen ja sen hyvien ominaisuuksien saavuttamiseen ei kuitenkaan valitettavasti ole yhdenvertaista meille kaikille. Niin sanottua *erityistä tukea* joogan harjoittamisessa tarvitseva henkilö saattaa joutua erilaisista syistä jäämään ohjattujen joogatuntien ulkopuolelle. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi nopeatahtinen ohjaus, ohjeiden epäselvyys ja suuri ryhmäkoko.

Oletko joskus ollut jumppatunnilla, jossa et ole ymmärtänyt ohjaajan antamia ohjeita? Sen sijaan olet ehkä vaivihkaa yrittänyt ottaa mallia siitä, mitä muut ryhmäläiset tekevät ja yrittänyt sitten seurata perässä. Muistat ehkä, ettei olo tuntunut silloin kovin mukavalta. Kehitysvammainen, autismikirjon tai lievänkin aivo-vamman kokenut ihminen saattaa usein joutua vastaavanlaiseen tilanteeseen. Jokaisella yhteiskunnan jäsenellä on kuitenkin *oikeus* tarvitsemaansa tietoon *omilla keinoillaan*.

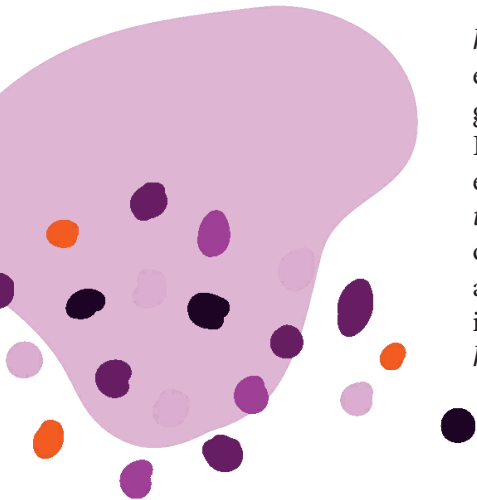
Saavutettavuus on sitä, että palvelut on suunniteltu niin, että ne soveltuvat kaikenlaisille käyttäjille.

Erkkajoogan tavoitteena on mahdollistaa joogan harrastaminen **kaikille sitä haluaville, riippumatta hänen rajoitteistaan**. Koemme, että mahdollisuus joogan harrastamiseen tulisi olla kaikilla ihmisillä yhdenvertainen. Sana jooga itsessään jo ohjaa meitä tähän suuntaan tarkoittamalla *yhteen saattamista ja yhdistämistä*.

Koemme tärkeäksi, että *jooganopettaja* sopeuttaa ohjauksensa *ryhmäläisten tarpeisiin*, tällöin joogan harrastajalla on mahdollisuus saada harjoituksessaan kokemus osaamisesta, osallistumisesta ja yhdenvertaisuudesta.

Erkkajoogan toiminta alkoi pienestä kehitysvammaisten joogaryhmästä ja on muutamassa vuodessa, suureksi iloksemme, laajentunut jo useaan kaupunkiin. Nimensä Erkkajooga sai näiltä ensimmäisiltä ryhmäläisiltä, heille määritelmä Erkka kuvastaa erityistä, sanan positiivisessa merkityksessä.

Erkkajoogan tiimi kouluttaa paitsi jooganohjaajia, myös *kehitysvammaisia* vertaisohjaajia, jotka ohjaavat joogaa esimerkiksi omissa asumisyksiköissään ja vievät näin joogaa matalalla kynnyksellä yhä *useamman tavoitettavaksi*. Koemme *vertaisohjaajakoulutuksen* tärkeäksi myös siksi, että usein vammainen henkilö nähdään yksinomaan *toiminnan kohteena* ja yhdenvertaisuutta vahvistaa mahdollisuus voida olla itse *toimija*. Erkkajoogan toiminnassa alusta asti mukana ollut Tommi on tietääksemme maailmanlaajuisesti ensimmäisiä, ellei peräti ensimmäinen, *kehitysvammainen jooganopettaja*.



Tämä kirja on suunnattu kaikille esteettömyydestä, yhdenvertaisuudesta ja sovelletusta joogasta kiinnostuneille.

Joogan hyvää tekevästä vaikutuksesta on runsaasti tutkittua tietoa, mutta mahdollisuudet joogan harrastamiseen eivät valitettavasti vielä ole samat meille kaikille. Niin sanottua *erityistä tukea* joogan harjoittamisessa tarvitseva henkilö saattaa joutua erilaisista syistä jäämään ohjattujen joogatuntien ulkopuolelle. Erkkajoogan tavoitteena on mahdollistaa joogan harrastaminen kaikille sitä haluaville, riippumatta hänen rajoitteistaan.

Kirja antaa kattavat tiedot esteettömyydestä, turvallisesta ja terveyttä edistäväästä joogaharjoituksesta. Se on kirjoitettu mahdollisimman yksinkertaiseksi ja pääosin helpolukuiseksi, sitäkin kautta esteettömyyttä tukevaksi.

Jooganopettajien toivomme saavan kirjasta *innostusta* kohdata jokainen joogan harrastaja tasaveroisena ja *rohkeutta* etsiä yhdessä joogin kanssa hänelle sopiva tapa tutkailla joogan maailmaa. Toivomme, että kirjasta saa oivalluksia ja innostusta siihen, miten monenlaisilla tavoilla joogaa voi soveltaa erilaisten ihmisten tarpeisiin.

Ennen kaikkea toivomme, että kirja tavoittaa kehitysvammaiset ihmiset. Toivomme, että he voisivat kokea iloa kirjan kauniista kuvista, tuntea yhdenvertaisuutta niitä katsoessaan ja erityisesti sitä, että kirja innostaisi heitä rohkeasti heittäytymään kokeilemaan joogaa.

Yhdenvertaisuus luodaan yhdessä!



ISBN: 978-952-80-3664-7



9 789528 036647