

Margit Urantowka

# Jooga mukaan backstagelle

Muusikon roudattava joogaharjoitus

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

28.5.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Margit Urantowka Jooga mukaan backstagelle – Muusikon roudattava joogaharjoitus 40 sivua 28.5.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Soitonopettaja (piano)
Ohjaaja(t)	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Reijo Karvonen
<p>Muusikon ammatti on parhaimmillaan hyvin mielenkiintoista, antoisaa ja mieltä avartavaa. Antoisuudestaan huolimatta muusikon työ voi olla sekä henkisesti että fyysisesti raskasta ja vaativaa. Työn kuormittavuuden johdosta monilla muusikoilla on työperäisiä oireita ja sairauksia, jotka alentavat työkykyä. Monet näistä oireista ja sairauksista olisivat ennaltaehkäistävissä, mikäli muusikot panostaisivat hyvinvointiinsa sekä työkykynsä ylläpitoon ja kehittämiseen.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä esitellään <i>muusikon joogaharjoitus</i>, jonka kirjoittaja on halunnut tarjota yhtenä vaihtoehtona muusikon hyvinvoinnin edistämiseen ja työkyvyn ylläpitämiseen. Kyseessä on fyysinen <i>hathajoogaharjoitus</i>, jossa hengitys jaksottaa liikesarjoja. Harjoitus on koostettu kirjoittajan tarpeet huomioiden, mutta kuitenkin siten, että harjoitusta voi tehdä kuka tahansa joogasta kiinnostunut muusikko. Muusikon joogaharjoitus on mahdollista tehdä pienessä tilassa, eikä siihen tarvita apuvälineitä. Näin se soveltuu tehtäväksi esimerkiksi takahuoneessa ennen esiintymistilaisuutta.</p> <p>Opinnäytetyössä valaistaan myös joogan taustaa ja filosofiaa sekä joogan harjoittamisen monipuolisia vaikutuksia. Lisäksi tarkastellaan muusikon työn luonnetta ja haasteita sekä kartoitetaan keinoja, joilla muusikko voi edistää ja ylläpitää omaa työhyvinvointiaan. Lähdeaineistona on käytetty muun muassa joogakirjallisuutta, muusikoiden hyvinvointia käsitteleviä oppaita sekä lääketieteellisiä että musiikkilääketieteellisiä tutkimuksia ja julkaisuja.</p> <p>Työn pohdintaosassa tarkastellaan joogan harjoittamisen hyötyjä muusikon näkökulmasta. Lisäksi pohditaan muusikoiden omaa sekä musiikkialan koulutuksen roolia työhyvinvoinnin edistämässä. Johtopäätöksenä todetaan joogan harjoittamisen olevan erinomainen vaihtoehto muusikon fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä.</p>	
Avainsanat	Jooga, muusikko, hyvinvointi

Author(s) Title Number of Pages Date	Margit Urantowka Backstage Yoga for Musicians 40 pages 28 May 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Pop & Jazz Music
Specialisation option	Music Pedagogy, Piano
Instructors	Jukka Väisänen, MMus Reijo Karvonen, MMus
<p>This final project report introduces a series of yoga exercises for musicians that the author has compiled. <i>Musician's Yoga Practice</i> is a form of hatha yoga and it utilizes breathing to sequence movement and poses. The practice is constructed from the author's experiences and needs, but it is suitable for any musicians, who are interested in yoga. It is possible to do <i>Musician's Yoga Practice</i> without any accessories and it can be done in confined spaces. Thus it is possible to do the practice e.g. backstage before performing.</p> <p>This report also covers the background and history of yoga, as well as the multiple benefits that can be gained by doing yoga exercises. The nature and challenges of musician's profession are also discussed. Additionally, many methods to improve musician's wellbeing are presented. Author's own experiences, yoga literature and medical research reports were used as references.</p> <p>The author reflects the benefits of yoga from the musician's perspective and the role of music education in promoting occupational health among musicians. As a conclusion, yoga is found to be an excellent choice for maintaining and advancing musician's physical and mental wellbeing.</p>	
Keywords	yoga, musician, well-being

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Jooga	4
2.1	Joogan taustaa ja filosofiaa	4
2.2	Eri tyylejä ja traditioita	6
2.3	Asana – jooga-asento	8
2.4	Hengitys ja pranayama – silta kehon ja mielen välillä	9
2.5	Joogan vaikutuksia	10
3	Muusikkous	13
3.1	Muusikon määrittelyä	13
3.2	Muusikon työn haasteita	15
3.3	Muusikon keinoja selittää haasteita	17
4	Kohti muusikon joogaharjoitusta	18
4.1	Hengitys ja keskivartalon tuki joogaharjoituksen työkaluina	19
5	Muusikon joogaharjoitus	21
5.1	Tadasana (vuoriasento)	22
5.2	Suryanamaskara (aurinkotervehdys, muunnelma)	22
5.3	Utthita trikonasana (kolmioasento)	24
5.4	Bharadvajasana (selän kiertoliike, muunnelma tuolilla)	25
5.5	Bidalasana (kissasarja, muunnelma tuolilla)	25
5.6	Garudasana (kotka-asento)	26
5.7	Meditaatio- ja keskittymisharjoitus	27
6	Pohdinta	29
6.1	Omat lähtökohdat ja joogan tutkiminen	29
6.2	Matkalla muusikon joogaharjoitukseen	30
6.3	Hyvinvointia muusikoille?	32
6.4	Mutta miksi muusikon kannattaisi valita juuri jooga?	33
6.5	"Harjoittele ja kaikki tapahtuu"	35
	Lähteet	37

## 1 Johdanto

Monet joogan positiiviset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Saari 2006, 6) kannustavat ihmisiä hakeutumaan joogan pariin ja harjoittamaan sitä säännöllisesti. Joogasta onkin tullut nykypäivänä suosittu laji (Toivanen 2012), jonka hyödyt kuten rauhallisempi ja optimistisempi mielenlaatu sekä parempi keskittyminen motivoivat myös monia muusikoita kokeilemaan joogan harjoittamista (Arjas 1997, 51; Irving 2002, 70; Anderson 2011). Osa muusikoista on kokenut joogan tukevan myös heidän taiteilijuuttaan ja muusikkouttaan. Muun muassa viulisti-kapellimestari Yehudi Menuhin on kertonut pitävänsä parhaana viulunsoitonopettajanaan omaa joogaohjaajaansa. (Arjas 1997, 51.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut laatia ja esitellä *muusikon joogaharjoitus*, jonka olen koostanut omien joogakokemuksieni pohjalta. Kyseinen joogaharjoitus on fyysinen *hathajoogaharjoitus*, jossa työskennellään meditatiivisesti kehon ja hengityksen kanssa. Minua ohjanneiden joogaopettajien välittämä tieto ja joogaperinne, monipuolinen kirjallisuus, kirjava joogataustani sekä halu tutkia joogan vaikutuksia itsessäni ovat kaikki vaikuttaneet omalta osaltaan muusikon joogaharjoituksen syntyyn ja muodostumiseen. Lisäksi olen hyödyntänyt empiiristä tietotaitoani meditatiivisesta liikkeestä, luovasta tanssista sekä pedagogiikasta.

Muusikon joogaharjoituksen esittelemisen lisäksi olen kertonut opinnäytetyössäni joogasta, sen filosofiasta ja vaikutuksista. Olen halunnut valaista joogan maailmaa siten, että sen todellinen luonne kokonaisvaltaisena itsekasvatusmenetelmänä (Saari 2006, 6) tulisi esiin. Tämä joogan menetelmä vie harjoittajaansa kohti ihmisen todellista olemusta, eli päättymätöntä onnellisuuden tilaa, valaistumisen tilaa (Kassila 2008, 116). Tarkastelen opinnäytetyössäni myös muusikon työn luonnetta, haasteita sekä keinoja, joilla muusikko voi edistää ja ylläpitää omaa työhyvinvointiaan. Työni pohdintaosassa käsittelem opinnäytetyöprosessin aikana heränneitä ajatuksia sekä pohdin, soveltaisiko jooga yhdeksi keinoksi edistää muusikon hyvinvointia. Toivon opinnäytetyöni herättävän keskustelua muusikoiden työhyvinvoinnista ja sen edistämisestä, sekä haluan työlläni kannustaa muusikoita heidän polullaan kohti hyvinvointia ja onnellisuutta.

## Kirjoittajan ja projektin taustaa

Oma tarinani joogaavana muusikkona sai alkunsa noin 15 vuotta sitten työväenopiston hathajoogakurssilla. Alun perin ajattelin meneväni jonkinlaisille venyttelytunneille, mutta vähitellen ennakkokäsitykseni kurssista sekä joogasta alkoi muuttua, ja löysin joogan harjoittamisesta uusia ulottuvuuksia. Joogatuntien jälkeen koin usein olevani rentoutuneempi ja oloni oli raukea. Myös hengitykseni tuntui kulkevan vapaammin. En kuitenkaan ryhtynyt tekemään säännöllistä joogaharjoitusta vielä tuolloin, mutta kiinnostukseni joogaa ja sen tuomaa hyvän olon tunnetta kohtaan oli herännyt. Osallistuin ajan kuluessa muillekin joogakursseille sekä -tunneille, ja tutustuin erilaisiin joogatyyleihin kuten *raja-*, *iyengar-* sekä *astangajooga*. Aloin huomaamaan kehossani ja mielessäni joogaharjoituksen pitkäkantoisia positiivisia vaikutuksia. Sain harjoituksista energiaa ja minua aikaisemmin vaivanneet niska- ja hartiasseudun kivut sekä päänsäryt helpottuivat. Vaikutti myös siltä, että mieleni alkoi rauhoittua sekä luottamus itseeni ja intuitiooni vahvistuivat. Joogan positiiviset vaikutukset kannustivat harjoittelemaan säännöllisemmin ja hiljalleen joogasta tuli enemmän kuin harrastus. Toki elämässäni on ollut kausia, jolloin ajatuskin joogasta ja sen harjoittamisesta ovat tuntuneet kaukaisilta, enkä ole halunnut astua lähellekään joogamattoa. Kuitenkin olen aina lopulta palannut joogaharjoituksen pariin ja yhä enenevässä määrin siitä on tullut minulle elämäntapa.

Muutama vuosi sitten pianonsoittoa harjoitellessani, kun keskittymiseni herpaantui, pidin tauon, ja hetken mielihoiteesta tein muutaman jooga-asanan. Palattuani pianon ääreen ja hetken soitettuani huomasin, että vireystilani ja keskittymiseni olivat paremmalla tasolla kuin aikoihin. Myös soittamani musiikki tuntui virtaavan minusta vapaammin. Toki olin aikaisemminkin kokenut ja ymmärtänyt taukojen merkityksen harjoittelussa, mutta minulla oli tunne, että kokemuksessani oli kyse jostakin muusta. Aloinkin tehdä säännöllisen aamujooga- ja meditaatioharjoitukseni lisäksi lyhyempää joogaharjoitusta silloin, kun kaipasin lisäenergiaa ja läsnäoloa soittoharjoitteluuni. Myös ajatus joogan hyödyntämisestä esiintymistilanteisiin valmistautumisessa heräsi mielessäni.

Oma kokemukseni muusikon työstä on se, että työajat ovat hyvin epäsäännöllisiä ja työssä matkustetaan paljon. Myös työpuitteet ja -olot vaihtelevat usein esiintymispainokasta riippuen. Muun muassa pitkät ajomatkat ja työpäivät, soittolaitteiden kantaminen ja pystytys, ahtaat tai sotkuiset valmistautumistilat soittajille eli takahuoneet sekä vaihtelevat ruokailuajat saavat aikaan sen, että muusikon vireystila ei ole aina optimaali-

simmillaan esiintymisen koittaessa. Omalla kohdallani pieni rauhoittumisen hetki ennen esiintymistä, jolloin pysähdyn kuuntelemaan sisimpääni, auttaa minua alati muuttuvien olosuhteiden keskellä löytämään hyvän energiatason esiintymiseen. Olenkin ryhtynyt tekemään lyhyempää joogaharjoitusta toisinaan myös ennen yleisön eteen astumista. Vaikka esiintyjien takahuoneissa ei aina ole paljoakaan tilaa, olen silti onnistunut tarvittaessa löytämään sopivan nurkan omalle jooga- ja meditaatioharjoitukselleni. Tätä takahuoneissa tekemääni harjoitusta kutsun tässä opinnäytetyössä muusikon joogaharjoitukseksi, jonka esittelen luvussa 4. Kokemukseni mukaan muusikon joogaharjoituksella on mahdollista tasapainottaa ja rauhoittaa mieltä sekä kehoa muusikon arjen tiimellyksessä.

Joogaharjoitteluni antaa minulle energiaa ja hyvää oloa arjessani. Sen ohella, että jooga on tuonut elämääni monia positiivisia muutoksia, myös muusikkouteni on kehittynyt joogan kehoa sekä mieltä yhdistävän harjoituksen seurauksena. Olen enemmän läsnä siinä mitä teen ja huomaan tiedostavani kehoni sekä mieleni liikkeet herkemmin kuin aikaisemmin. Tämän ansiosta olen muun muassa löytänyt tasapainoisemman ja vähemmän kehoani kuormittavan soittoasennon, eikä esimerkiksi aikaisemmin soittaessa kipeytynyt olkapääni ole vaivannut minua enää. Säännöllisen joogan harjoittamisen myötä olen myös oppinut olemaan itselleni lempeämpi sekä armollisempi. Itseni hyväksynnän avulla pystyn suhtautumaan esimerkiksi esiintymisjännitysoireisiin neutraalimmin, takertumatta niihin vahvasti tunteilla. Tällöin kykenen myös nauttimaan enemmän esiintymistilaisuuksista ja jakamaan välittömämmin musiikin ilosanomaa.

## **Kiitokset**

Olen onnekas, sillä olen saanut paljon tukea sekä apua monilta joogaopettajilta ja ystäviltäni (joogaavilta sekä ei-joogaavilta) omalla joogapolullani, jonka yksi osa tämä opinnäytetyö on. Olenkin hyvin kiitollinen kaikesta tiedollisesta ja henkisestä avusta, jota olen saanut. Erityiskiitokset haluan osoittaa Erno Aallolle valokuvien ottamisesta ja niiden käyttöoikeuksista tähän työhön. Kiitän ja kumarran myös kaikkia menneitä ja nykyisiä joogan guruja, jotka ovat välittäneet ja vievät joogan sanomaa eteenpäin.

## 2 Jooga

Sanalla jooga voidaan tarkoittaa monia eri käytäntöjä, tyylejä ja lähestymistapoja, mutta oli kyse mistä tahansa joogan lajista, on niille kaikille yhteistä sama määränpää, nimittäin yhteys, ykseys ja onnellisuus. Joogaharjoitus tuo tuntemuksen tasapainosta, rentoudesta ja hyvinvoinnista. Tämä saavutetaan yhdistämällä keho ja mieli sekä hengitys ja liike. (Lark 2010, 11.) Joogaa luonnehditaan holistiseksi "itsekasvatusmenetelmäksi, joka edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä, moraalista ja sosiaalista sekä henkistä terveyttä" (Saari 2006, 6). Näin ollen jooga siis parantaa harjoittajansa elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

"Sana yoga voidaan johtaa kahdesta verbijuuresta" (Broo 2010, 30). Ensimmäinen juuri, *yujir samadhau*, merkitsee joko 'mietiskelyä' tai 'syventyä'. Toinen juuri, *yujir yoge*, tarkoittaa joko 'liittoa' tai 'yhdistää'. (Broo 2010, 30; Maehle 2010, 157.) Näistä sanoista käsin joogan prosessia voidaan tarkastella mikrotasolla vaikkapa kehon ja mielen erottamattomana liittona. Kun siirretään perspektiiviä etäämmälle, voidaan nähdä yhteys lähimmäisiin, ja edelleen, prosessin edetessä makrotasolle, koetaan oman tietoisuuden yhdistyminen universaaliin tietoisuuteen (Jones 2001, 6).

### 2.1 Joogan taustaa ja filosofiaa

Joogan juuret on nykytutkimusten avulla jäljitetty Pohjois-Intian Indus-laaksoon yli 5000 vuoden taakse. Arjalaisten korkeakulttuurista muotoutuneen kastijärjestelmän korkeimman luokan, bramiinien, suullinen ja myöhemmin kirjallinen perimätieto levisi koko Intiaan. Tämä henkinen perinne piti sisällään joogafilosofian ja joogan käytännön harjoituksia, ja vähitellen siitä tuli tunnettu filosofinen koulukunta Intiassa. (Räisänen 2007, 24.) Tätä perinnettä ja taustaideologiaa on kuitenkin muokattu ajan saatossa useiden opettajien ja filosofien toimesta niin, "että on mahdotonta puhua yhdestä alkuperäisestä tai oikeasta joogasta". Voidaankin sanoa, että jooga ei ole yhtenäinen oppi, vaan katkokäsite monille erilaisille menetelmille. (Rautaparta 2007, 15.)

Bramiinisuvut varjelivat ja pitivät joogan oppeja sekä ensimmäisiä kirjoituksia salassa omana tietonaan (Räisänen 2007, 24). Ainoana hyväksyttävänä tapana opettaa joogaa

pidettiin henkilökohtaista ohjausta, jossa opettajat valitsivat oppilaansa tarkoin (Saari 2006, 6). Joogaoppilaat osoittivat myös kunnioitusta ja arvostusta opettajaansa eli gurujaan<sup>1</sup> kohtaan. Guru–oppilas-asetelma, jossa oppilas kunnioittaa suuresti opettajaansa ja seuraa hänen oppejaan tarkoin, on edelleen vahvasti läsnä tai ainakin aistittavissa monessa nykyaikaisessa joogasuuntauksessa. Opettajien arvostus ilmenee muun muassa astangajoogan alkumantrassa<sup>2</sup>, jossa osoitetaan kunnioitusta kaikille nykyisille ja edellisille guruille (Räisänen 2007, 65). Myös monelta joogasaliilta löytyvät valokuvat merkittävistä opettajista tai jopa joogatyylin nimeäminen suuresti arvostetun opettajan mukaan voidaan nähdä kunnianosoituksena joogamestareille eli guruille.

Filosofi Patanjalin kirjoittamaa *Joogasutraa* pidetään "joogan arvovaltaisimpana perusteoksena" (Ilaskari 2005, 160). Teos koostuu monitulkintaisista aforismin kaltaisista lyhyistä oppilauselmista, jotka käsittelevät joogan harjoitusta ja filosofiaa (Rautaparta 2007, 15; Saari 2006, 6). Räisänen (2007, 24) mukaan itse Patanjalista on vaikea löytää historiallista tietoa, mutta hänen on arvioitu eläneen 200 eKr.–300 jKr. On siis kiistanalaista, milloin *Joogasutra* on kirjoitettu. On myös esitetty, että teoksella on saattanut olla useampi kuin yksi kirjoittaja. Monet nykytutkijat, kuten Broo (2010, 15–16), ottavat kuitenkin näkökannakseen sen, että *Joogasutra* on yhden kirjoittajan laatima teos noin vuodelta 350 jKr. Teoksen merkityksestä ja painoarvosta nykypäivänä kertoo se, että lähes kaikki joogan eri lajit perustuvat Patanjalin joogafilosofiaan (Räisänen 2007, 24).

*Joogasutra*-teoksessaan Patanjali kuvaa joogan ihmistä jalostavan kahdeksanhaaraisen tien (Räisänen 2007, 24). Nämä kahdeksan haaraa sisältävät moraalisia ja eettisiä toimintaohjeita "henkistä kehitystä varten" (Rautaparta 2007, 15). Tässä henkisen kehityksen prosessissa ihmisen hämärtyneet käsitykset itsestä muuttuvat ja lopulta näistä rajoittuneista käsityksistä on mahdollista vapautua (Farhi 2009, 22). Ilaskari (2005) vertaa joogan kahdeksaa haaraa kehonosiin, jotka vaikuttavat toisiinsa ja ovat samaa kokonaisuutta. Tämä kahdeksanhaarainen tie voidaan kuvata myös spiraalina, "jossa kuljetaan asteittain ulkokehältä yhä syvemmälle kohti keskustaa". (Ilaskari 2005, 161.) Tällainen kuvaus auttaa huomaamaan, että joogan tie ilmenee hierarkkisen kehityskulun sijaan monitasoisena ja moniulotteisena kehityksenä kaikissa haaroissa.

---

<sup>1</sup> gu = pimeys, ru = valo; guru ohjaa oppilaansa pimeästä valoon ja tietämättömyydestä puhtaan tietoisuuteen (Räisänen 2007, 24).

<sup>2</sup> Tavu, sana tai lause, joka omaa erityistä henkistä voimaa (Kassila 2008, 246).

Joogasutran joogan tien kahdeksan haaraa (*ashta anga*) ovat:

- *Yama* – itsehillintä ja eettiset asenteet
- *Niyama* – asenteet itseä kohtaan ja näiden asenteiden kärsivällinen noudattaminen
- *Asana* – jooga-asento
- *Pranayama* – hengitysharjoitus (*prana* tarkoittaa elinvoimaa tai puhdasta ilmaa, *ayama* tarkoittaa harjoitusta tai prosessia)
- *Pratyahara* – aistien saattaminen tietoisesti omaan hallintaan
- *Dharana* – mielen keskittymiskyky
- *Dhyana* – meditaatio
- *Samadhi* – yhteys korkeimpaan minuuteen ja tietoisuuteen

(Räisänen 2007, 30–35.)

Joogan tien kahdeksan haaraa on jaettavissa sekä ulkoisiin (*yama*, *niyama*, *asana* ja *pranayama*) että sisäisiin (*pratyahara*, *dharana*, *dhyana* ja *samadhi*) toimintoihin. "Neljä ensimmäistä haaraa valmistavat kehon ja mielen neljään jälkimmäiseen haaraan" (Räisänen 2007, 30). Vaikka *yama* ja *niyama* ovatkin "sisäisiä" asenteita, niiden vaikutukset ovat nähtävissä ulkoisesti. Ulkoiset toiminnot voidaan nähdä myös arkielämän jatkuvina valintoina: miten kohtelen itseäni ja toisia tai vaikkapa hengitänkö tietoisesti ja missä asennossa olen. Saari (2006) on jakanut kahdeksanhaaraisen tien neljään ihmisen terveyttä edistävään osaan. Kaksi ensimmäistä haaraa (*yama*, *niyama*) edistävät moraalista ja sosiaalista terveyttä. *Asana* ja *pranayama* edistävät fyysistä terveyttä, kun taas psyykkistä terveyttä edistävät *pratyahara* sekä *dharana*. Henkisen terveyden edistäjinä ovat *dhyana* ja *samadhi*. (Saari 2006, 6.) Tämä jaottelu tuo ilmi hyvin joogan kokonaisvaltaisen vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin. Jako voi myös auttaa hahmottamaan joogan polkua käytännönläheisemmin.

## 2.2 Eri tyylejä ja traditioita

"...ei voi erottaa yhtä joogan muotoa toisesta; kaikilla on yhteiset juuret ja yhteinen päämäärä". (Iyengar 2010, 47)

Tunnetuimpana joogan osa-alueena pidetään fyysisiä harjoituksia, mutta ne ovat vain osa laajasta kokonaisuudesta, jonka jooga käsittää (Rautaparta 2007, 21). Joogan monet alalajit ja järjestelmät korostavat joogafilosofian eri osa-alueita, kuten esimerkiksi älyn ja tunteiden hallintaa, kehon tietoisuutta (Haich & Yesudian 1986, 26), hiljentymistä, toisten palvelemista epäitsekkäin teoin tai vaikkapa mantrameditaatiota (Rautaparta 2007, 21–23). Joogatyöliien nimet juontavatkin usein juurensa siitä, mitä joogafilosofian puolta halutaan painottaa. Vaikka toisinaan näyttää siltä, että joogan alalajit eroavat toisistaan, joskus paljonkin, on niillä kaikilla sama päämäärä, "täydellinen itsensä tunteminen". (Haich & Yesudian 1986, 26.)

Eri joogatyöliien kesken tehdyt jaottelut eivät ole aina yksiselitteisen selkeitä, sillä monet työliit käyttävät samoja tekniikoita. Jaot ovat syntyneet todennäköisesti erilaisista tarpeista ja halusta painottaa eri asioita joogaharjoituksessa. Lark (2010, 19) listaa joogan perinteisiksi näkökulmiksi *hatha-*, *raja-*, *jnana-*, *bhakti-*, *karma-* sekä *tantrajoogan*. Joogafilosofia yhdistää näitä tyylejä, mutta kullakin on omat painotuksensa harjoituksessa. Esimerkiksi *bhaktijoogassa*, ns. rakkauden joogassa, keskeisinä menetelminä ovat muun muassa mantrojen ja pyhien laulujen laulaminen, hiljentyminen sekä rukous, kun taas tietoisuus omien tekojen ja ajatusten vaikutuksista on *karmajoogan* keskiössä. Taustalla on ajatus siitä, että kaikki mitä ihminen tekee, vaikuttaa hänen olemukseensa ja ympäristöönsä. *Rajajoogan* harjoituksessa asennot sekä hengitys- ja meditatiiviset harjoitukset muodostavat perustan (Rautaparta 2007, 22–23.), kuitenkin unohtamatta joogafilosofian muita osa-alueita. Kassilan (2000, 6) sanoin "*Rajajoogan* tiellä fyysinen terveys muodostaa kivijalan, jolle ehyen elämän talo rakennetaan". Länsimaissa tunnetuin joogamuoto on *hathajooga*, joka on kattokäsite sellaisille joogan alatyyleille, joissa työskennellään yleisimmin kehon (*asana*) ja hengityksen (*pranayama*) kanssa (Lark 2010, 19). Myös keskittymis- ja meditaatioharjoituksia käytetään. *Raja-* ja *hathajoogassa* on paljon yhtäläisyyksiä, joten niiden välille voi olla vaikea tehdä eroa. Rautaparran (2007) mukaan *rajajoogan* "ajatellaan seuraavan tarkimmin Patanjalin *joogasutria*." (Rautaparta 2007, 21–23.)

Nykyisen joogainnostuksen yhtenä isähahmona voidaan pitää Sri Tirumali Krishnamacharyaa (1888–1989), joka oli oman aikansa joogamestari. Krishnamacharya syntyi joogien sukuun, ja hän opiskeli lapsesta asti joogafilosofiaa ja sen käytännön harjoituksia. Krishnamacharya oli hyvin kiinnostunut syventämään tietämystään joogasta, ja tämä totuuden etsintä vei hänet hänen oman gurunsa, Sri Ramamohan Brahmacharin,

luokse Himalajan vuoristoon. Siellä Brahmachari opetti Krishnamacharyalle tärkeimmät joogatekstit ja yli tuhat jooga-asentoa sekä niiden vaikutukset ja terapeuttiset mahdollisuudet. Yli seitsemän vuoden guru-oppilassuhteen jälkeen Krishnamacharya palasi takaisin Intiaan, elämäntehtävänäään opettaa joogan sanomaa. Hän kiersi monia kyliä ja kaupunkeja pitäen niissä joogaesityksiä ja -näytöksiä, sekä avasi Jagamohan-palatsiin oman joogakoulun. Krishnamacharya tuli tunnetuksi taidoistaan soveltaa joogaharjoitusta omien oppilaidensa tarpeisiin sekä siitä, että hänellä oli selvännäkö- ja parantamiskykyjä. (Räisänen 2007, 25–26.)

Krishnamacharyan perintö on levinnyt maailmalle hänen tunnetuimpien oppilaidensa kautta. Hänen poikansa T.K.V. Desikachar (s. 1938) jatkoi Krishnamacharyan innoittamaa tietä. Desikacharin joogasuuntausta on kutsuttu *vinijoogaksi*, jossa harjoitus rakennetaan jokaisen harjoittajan yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. (Pizer 2012c.) Myös *astangajoogan* guru Sri K. Pattabhi Jois (1915–2009) on ollut Krishnamacharyan oppilaana. Astangajoogassa harjoituksen perusta rakennetaan hengityksen rytmittämällä liikesarjoilla (*vinayasa*), joita tuetaan ja tehostetaan lihasluikoilla (*bandhat*) sekä katseen kohdistuksilla (*drishtit*) (Pizer 2012a). Krishnamacharyan ensimmäinen länsimainen naisoppilas, Indra Devi (1899–2002), popularisoi hathajoogan opettamalla muun muassa filmitähtiä Hollywoodissa. Hän myös opetti monia joogaohjaajia sekä avasi useita joogakouluja eri maihin. (Worby [s.a.].) Kehon asentojen linjauksia sekä hengitysharjoituksia korostava *iyengarjooga* (Pizer 2012b) on saanut nimensä joogaguru B.K.S. Iyengarin (s. 1918) mukaan, joka ei ollut pelkästään Krishnamacharyan oppilas, vaan tämän lanko. Iyengar sai opetusta gurultaan sairauksiensa parantamiseen ja terveydentilansa kohentamiseen. Krishnamacharya kannusti häntä myös opettamaan joogaa kaikille sitä haluaville. (Iyengar 2010, 11–12.)

### 2.3 Asana – jooga-asento

Sanan *asana* voi kääntää sekä asennoksi että istuimeksi (Iyengar 2010, 90). Joogan asennot vahvistavat ja puhdistavat kehoa sekä tekevät siitä vahvan ja elinvoimaisen. Terve keho on perusta henkiselle kehitykselle. (Räisänen 2007, 33.) Asanajoogaharjoituksen tavoitteena ei ole asentojen ulkoinen linjaus tai näyttävyyys, vaan se, että joogan harjoittaja luo yhteyden kehoonsa ja oppii kuuntelemaan sen viestejä. Tällöin kehon viisaus ohjaa häntä vastuulliseen ja hyvään elämään. (Farhi 2009, 34.)

Perinteisen intialaisen tyylin mukaisessa asanaharjoituksessa keskitytään sisäiseen linjaukseen, energiavirtauksiin, kehon sisäisiin tuntemuksiin ja meditatiivisyyteen (Räisänen 2007, 9–10) eikä ulkoinen linjaus tai asentojen hiominen täydelliseksi ole olennaista. Iyengar (2010) kuvaa tietoista asanaharjoitusta ja siihen liittyvää prosessia:

*Āsana* on tila, jossa tekijä asettuu erityiseen asentoon tai muotoon, tutkii sitä (*svādhyāya*<sup>3</sup>) ja muotoilee sen oikean muotoiseksi. Kehon asettaminen asentoon tarkoittaa toimintaa. Asennon muotoilu uudelleen tarkoittaa harkitsevaa toimintaa. Toisin sanoen toiminnan jälkeen on tarkkailtava, tutkittava ja pohdittava niitä kehon osia, jotka toimivat, ja niitä, jotka eivät toimi. Niin ikään on tarkkailtava, mihin kehon osaan mieli pääsee ja mihin ei. (Iyengar 2010, 90.)

Kun mieli keskittyy kehoon täysin ja tietoisuus leviää koko kehoon ja itseen, tulee *asana* meditatiivinen (Iyengar 2010, 91). Tällöin "keho ei ole tekemisen *kohteena*, vaan harjoittajasta *tulee* keho" (Farhi 2009, 33). Tätä kehotietoisuutta Klemola (2004) kutsuu eräänlaiseksi kirkastumiseksi, jossa ruumis muuttuu hengeksi, mutta samalla myös henki muuttuu ruumiiksi. Kokemuksen dualistisuus katoaa tässä eksistentiaalisessa peruskokemuksessa. (Klemola 2004, 227.)

Patanjalin Joogasutrassa asennon luonnetta kuvataan seuraavasti: "Asento on tehty oikein, kun ponnistelu lakkaa ja äärettömyyden mietiskeleminen alkaa." Harjoitettuaamme asanaa siten, että oppimme tuntemaan sen olemuksen, turha yrittäminen loppuu ja asennossa "oleminen" saa merkityksensä. Tämä tila on iäisyyden mietiskelyä, todellisen olemuksemme ominaisuuden mietiskelyä. (Maehle 2010, 29.) Tällöin voimme saada kokemuksen meissä kaikissa olevasta jumaluudesta. Tämä on asanaharjoituksen syvin päämäärä. (Räisänen 2007, 33.)

## 2.4 Hengitys ja pranayama – silta kehon ja mielen välillä

"Tietoisuus on siellä missä hengitys on." (Iyengar 2010, 210)

Patanjalin joogan tien neljäs haara *pranayama*, eli hengitysharjoitus tai hengityksen säätely, on keino, jolla kehosta ja mielestä tehdään keskittymisen välineet (Iyengar 2010, 67). Sanalla *prana* on monia eri merkityksiä, mutta yleisesti sitä käytetään ilmaisemaan sisäistä hengitystä tai elinvoimaa (Maehle 2010, 19). Tämä elinvoima on ener-

---

<sup>3</sup> Itsen opiskelu; *niyaman* osa-alue (Iyengar 2010, 251)

giaa, joka ylläpitää sekä kehomme että maailmankaikkeuden elämää (Kassila 2008, 248). Tradition mukaan *prana* kulkeutuu joogaharjoituksen myötä kehon energiakeskuksiin (*chakrat*<sup>4</sup>) ja -kanaviin (*nadit*<sup>5</sup>) (Räisänen 2007, 39). *Ayama* tarkoittaa puolestaan ojentamista tai venyttämistä (Maehle 2010, 19). *Pranayaman* avulla siis kasvatamme, levitämme ja laajennamme elämän energiaamme ja tietoisuuttamme kaikkialle kehossamme (Iyengar 2010, 210).

Kun koemme tunteita, esimerkiksi suuttumusta, iloa tai vaikkapa rakkautta, on sillä suora vaikutus hengitykseemme ja kehoamme. Tämä toimii myös toisin päin. Syventämällä ja hidastamalla hengitystä voimme rauhoittaa tunne- ja mielentilamme. Joogien<sup>6</sup> mukaan tällainen kehon ja mielen vuorovaikutus johtuu siitä, että ajatukset ja tunteet ovat samaa *prana*-energiaa, joka virtaa kehossamme. (Kassila 2008, 95–96.) Hengityksen tiedostamisella on myös mahdollista näyttää egon todellinen luonne ja se tietoisuuden taso, josta egon miellelyhtymät syntyvät (Klemola 2004, 59). Nämä miellelyhtymät kiinnittävät meidät yhä enemmän aistein koettuun materiaaliseen maailmaan, joka ei ole joogafilosofian mukaan oikea käsitys todellisuudesta, vaan harhaa (Kassila 2008, 30). *Pranayaman* harjoittamisella on mahdollista poistaa usva tietoisuuden yltä ja se valmistaa mielen meditaatioon (Iyengar 2010, 142), jonka avulla on mahdollista oivaltaa todellinen minuus ja yhteys maailmankaikkeuteen.

Hengitys on asanajoogaharjoituksen perusta (Olson 2009, 10) ja sillä luodaan yhteys mielen ja kehon välille (Räisänen 2007, 50; Knight 2012, 31). Harjoituksessa hengityksen rytmi kannattelee kehon liikettä, ja tietoisuus on läsnä sekä hengityksessä että liikkeessä. Tarkoituksena on löytää kehon, mielen ja hengityksen harmonia. (Klemola 2004 65; 229–230.) Joogaperinteestä löytyy erilaisia hengitystekniikoita ja -harjoituksia. Luvun 4 muusikon joogaharjoituksessa esitellään näistä hengitystekniikoista niin kutsuttu täydellinen joogahengitys.

---

<sup>4</sup> "Chakrat ovat fyysistä kehoamme korkeammalla tasolla olevia energiakeskuksia, joiden kautta energia kulkee fyysisen kehomme ja mielemme välillä" (Kassila 2008, 241).

<sup>5</sup> Nadit ovat fyysistä kehoamme korkeammalla tasolla olevia energiakanavia, jotka kulkevat chakrojen välillä (Kassila 2008, 247).

<sup>6</sup> Kassila (2008, 245) määrittää joogiksi joogan harjoittajan tai täysinoppineen, valaistuneen joogamestarin.

## 2.5 Joogan vaikutuksia

Joogalla on mahdollista edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia monin eri tavoin, ja sitä voidaan käyttää myös terapeuttisena itseparannuskeinona (Ilaskari 2005, 14). Säännöllisellä joogaharjoittelulla voi lisätä energiatasoa ja notkeutta, voimistaa ja kiinteyttää kehoa, laukaista jännityksiä ja stressiä sekä parantaa tasapainoa ja keskittymistä (Olson 2009, ix).

Jones (2001) ja Ilaskari (2005) listaavat joogakirjoissaan monia joogaharjoituksen vaikutuksia, jotka vaikuttavat myönteisesti sekä kehoon että mieleen. Vaikutuksia ovat muun muassa notkeuden ja liikkuvuuden lisääntyminen, kehon ja mielen rentoutuminen sekä väsymyksen väheneminen ja elinvoiman lisääntyminen. (Jones 2001, 7; Ilaskari 2005, 14.) Myös oikean hengityksen oppiminen, syvempi itsetuntemus, ohjautuminen kohti tietoisista läsnäoloa, kielteisiin tunteisiin takertumisen vähentyminen sekä sisäisen hiljaisuuden löytyminen voivat edistyä joogaharjoituksen seurauksena (Ilaskari 2005, 14). Jones (2001) on jakanut jooga-asennot kuuteen ryhmään ja eritellyt niiden vaikutuksia seuraavasti:

- **Seisoma-asennot** tehostavat lihasten, verenkierto-, hengitys- ja sisäerityselinten sekä hermoston toimintaa.
- **Ylösalaisasennot** tasapainottavat sisäerityselinten toimintaa ja aineenvaihduntaa. Kirkastavat ajattelutoimintoja ja virkistävät sisäelinten toimintaa.
- **Kierrot** tehostavat ruoansulatusta. Helpottavat selkäkipuja. Opettavat oikean kylkiluuhengityksen.
- **Taaksetaivutukset** antavat elinvoimaa ja opettavat hengittämään syvästi.
- **Eteentaivutukset** tehostavat verenkiertoa ja ruoansulatusta. Rauhoittavat tunteita.
- **Sivutaivutukset** antavat tarpeellista ärsytystä tärkeille elimille, kuten maksalle, munuaisille, vatsalaukulle ja peränteelle. (Jones 2001, 11.)

Tämän kaltainen jako voi auttaa hahmottamaan asanajoogaharjoituksen monipuolisuutta ja sen vaikutuksia. Joogan kokonaisvaltaisen näkemyksen mukaan ihmiskeho ei ole joukko erillisiä ruumiinosia tai -toimintoja, vaan se on yhtenäinen kokonaisuus jossa keho on enemmän kuin osiensa summa. Yllä esitetty jaottelu on tässä valossa karkea ja laatikkomainen puhuttaessa asentojen vaikutuksista, sillä jokainen joogan harjoittaja kokee harjoituksen vaikutukset hyvin yksilöllisesti.

Joogakirjallisuudesta (Farhi 2009, Räisänen 2007 ja 2008, Rautaparta 2007, Jenkins & Brandon 2010) löytyy paljon kuvauksia jooga-asanoiden myönteisistä vaikutuksista. Nämä asentojen vaikutukset ovat toisinaan empiiristä perimätietoa, eli monien vuosien saatossa havaittuja ja todettuja kokemuksia joogaharjoituksesta. Joogan suosion vakiinnuttua länsimaissa, on joogaa ja sen vaikutuksia alettu yhä enenevässä määrin tutkia tieteellisin keinoin. Tutkimuksissa on muun muassa tarkasteltu joogan vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin ja siihen, kuinka joogalla voidaan lieventää erilaisia kiputiloja tai jonkin sairauden fyysisiä oireita (Williams, Petronis, Smith, Goodrich, Wu, Ravi, Doyle, Juckett, Kolar, Gross & Steinberg 2005, 107; Williams, Abildso, Steinberg, Doyle, Epstein, Smith, Hobbs, Gross, Kelley & Cooper 2009, 2066; Gelman 2009, 15–16). Tutkimustulokset osoittavat joogan olevan toimiva keino lievittää muun muassa selkäkivuja (Williams ym. 2005; Williams ym. 2009; Posadzki & Parekh 2009, 68). Joogan avulla on myös mahdollista korjata pään, hartioiden sekä lantion linjausta, ja täten parantaa ryhtiä. Joogaharjoituksen hyötyvaikutuksia voivat olla lisäksi skolioosin ennaltaehkäisy, lantion asennon korjautuminen, selkärangan lisääntynyt liikkuvuus, parantunut verenkierto selkärangan valtimoissa sekä pehmytkudosvaurioiden ehkäisy. (Posadzki & Parekh 2009, 68–69.) Joogan on osoitettu myös lisäävän lihasvoimaa ja -kontrollia sekä kehittävän tasapainoa (Hart & Tracy 2008, 1659). Fyysisen harjoittelukyvyn on todettu parantuneen joogaharjoittelun seurauksena. Lisäksi joogalla voidaan parantaa keuhkojen ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä normalisoida verenpainetta ja parantaa vastustuskykyä. (Posadzki & Parekh 2009, 67–69.)

Joogaharjoituksen vaikutuksia on tutkittu myös neurofysiologisen, psykologisen ja henkisen hyvinvoinnin osalta. Tutkimuksissa on havaittu, että jooga stimuloi oikeaa aivopuoliskoa ja joogaa harjoittamalla voidaan lisätä sensomotorista tarkkuutta sekä silmäkäsi-koordinaatiota. On osoitettu, että joogaharjoituksella kyetään lisäksi kohentamaan valppaustasoa, mentaalista keskittymiskykyä sekä stressinsietokykyä. Joogalla on ollut vaikutusta myös muistiin. Ahdistus- ja masennusoireiden on osoitettu vähenevän merkittävästi joogaa harjoittamalla, lisäksi joogatekniikoiden on todettu auttavan useiden eri häiriöiden hoidossa. Muun muassa pakko-oireisen häiriön, pelkotilojen, lukihäiriön, surun sekä uniongelmiä oireet ovat lievittyneet joogan avulla. Joogan vaikutus itsetuntoon ja optimistiseen maailmankatsomukseen on merkittävä; erityistä parannusta ilmeni sekä minäpystyvyydessä että itseluottamuksessa. (Posadzki & Parekh 2009, 67–68.)

Joogan vaikutukset tulevat parhaiten esiin säännöllisen harjoittelun seurauksena. Toki jo ensimmäisen harjoituskerran jälkeen harjoittaja saattaa havaita itsessään joogan positiivisia vaikutuksia. Keskittymiskyky voi olla parantunut, mieli rauhoittunut sekä keho rennompina. Nämä vaikutukset ovat kuitenkin lyhytaikaisia, mikäli harjoittaja ei toista harjoitusta riittävän säännöllisesti. Säännöllinen harjoittelu avaa pikku hiljaa tietä joogan päämäärää kohti, sillä harjoitusten avulla on mahdollisuus löytää itsestään ja joogaharjoituksesta uusia tasoja joita työstää. Joogan polulla harjoittajan omat kokemukset joogasta ja sen vaikutuksista ovat tärkeässä asemassa, sillä ne ohjaavat harjoituksen ja harjoittajan kehittymistä.

### 3 Muusikkous

Tässä luvussa tarkastellaan muusikkoutta ja valaistaan termiä muusikko tämän opin- näytetyön näkökulmasta sekä käsitellään muusikon työn luonnetta. Lisäksi luvussa kerrotaan muusikon työn fyysisistä sekä psyykkisistä haasteista. Myös apukeinoja yllä- pitää sekä edistää muusikon hyvinvointia ja työssä jaksamista kartoitetaan.

#### 3.1 Muusikon määrittelyä

Kuinka määritellä muusikko? Onko kyseessä esimerkiksi itseoppinut harrastelija, mu- siikkiopistoa käyvä nuori vaiko ammatillisen koulutuksen saanut orkesterimuusikko? Vanhahtava synonyymi muusikko-sanalle, *muusikeri* määritellään Laurilan (1976, 115) musiikkisanakirjassa säveltaiteilijaksi, "joka elintehtävänänsä luo, esittää tahi opettaa säveltaidetta". Otavan sivistyssanakirjassa muusikko määritellään ammattisoittajaksi (Nurmi, Rekiaro, Rekiaro & Sorjanen 2002, 290), joka siis ansaitsee ainakin osan elan- nostaan musisoimalla, laulamalla tai soittamalla. Ero ammattisoittajan ja harrastelijan välillä onkin monesti toistojen määrässä; ammatinharjoittaja esiintyy, harjoittelee sekä kuljettaa soitinkalustoaan työnsä puolesta useammin kuin harrastelijakollegansa. Täs- sä luvussa termillä muusikko tarkoitetaan vastedes nimenomaan ammattisoittajaa/- laulajaa.

Muusikoita voidaan pitää etuoikeutettuna ammattikuntana, koska he saavat työsken- nellä ja ansaita elantonsa sen asian parissa, jota kohtaan moni tuntee paloa ja haluaisi käyttää siihen myös vapaa-aikaansa. Juuri rajaton innostuminen musiikista on yksi syy,

miksi musiikkialalle ryhdytään. (Irving 2002, 37–38.) Myös tahto toteuttaa itseään sekä muun muassa hyvien esiintymiskokemusten karttuminen motivoivat soittajia ryhtymään ammattilaiseksi. Irving (2002) uskoo, että nykyajan muusikoilla odotukset työstä ja menestymismahdollisuuksista ovat realistisempia kuin ennen. (Irving 2002, 34–35.) Muusikon työhön ryhtymisen kannustimena toimii usein jokin muu kuin haave menestyksestä tai huippu-urasta. Lisäksi voidaan tunnistaa sellainen joukko muusikoita, jotka eivät osaa sanoa syytä ammatinvalinnalleen, eikä heillä ole tuntunut olevan muita vaihtoehtoja (Irving 2002, 38).

Maijala (2003, 8) on jakanut huippumuusikot kahteen ryhmään, elämäntapa- ja uranrakentajamuusikoihin. Irvingin (2002, 38) mainitsemat muusikot, jotka ammatti on ikään kuin "valinnut", näyttäisivät sopivan Maijalan (2003, 8) tutkimuksen elämäntapamuusikoiden ryhmään. Tämä ryhmä piti soittamista kutsumuksena ja eräänlaisena annettuna lahjana. Soittamisen elämyksellisyys ja nautinnollisuus korostuivat tämän ryhmän kohdalla. He myös kokivat yhteyttä maailmankaikkeuteen soittaessaan ja esiintyessään. (Maijala 2003, 117–118.) Toinen ryhmä, uranrakentajamuusikot, taas korosti kurinalaisuutta ja suunnitelmallisuutta harjoittelussaan. Lisäksi itse asetetut tavoitteet ja määrätietoinen asenne suhteessa soittamiseen sekä itse soittaminen olivat tämän ryhmän muusikkokuvan keskiössä. Uranrakentajamuusikot tunsivat kertovansa omaa elämäntarinaansa soittaessaan ja heillä oli myös selkeä visio oman uran sekä soiton kehittämisestä. He olivat valmiita näkemään paljon vaivaa tavoitteidensa toteuttamiseksi ja harjoittelivat huomattavasti enemmän verrattuna elämäntapamuusikoiden ryhmään. (Maijala 2003, 119.) Siitä huolimatta, miten muusikko suhtautuu muusikkouteen ja musiikin harjoitteluun, on hänen harjoiteltava vuosia saavuttaakseen ammatillisen tason instrumentissaan (Irving 2002, 16).

Pitkäaikainen ja määrätietoinen musiikillisten taitojen rakentaminen edellyttää muusikolta tiettyjä asenteita sekä luonteenpiirteitä, kuten kunnianhimoa, itsepäisyyttä ja sinnikkyyttä (Maijala 2003, 8). Muusikon usko itseensä ja tunne hyvästä minäpystyvyydestä tukevat fyysisesti ja henkisesti raskaassa työssä. Alalla vallitseva jatkuva kilpailu, suorituspainet sekä jopa muusikon oma luonteenlaatu voivat kuitenkin altistaa esimerkiksi raskas-, kipu- tai mielenterveydellisille oireille (Irving 2002, 16–17). Mahdollisesti jatkuvassa muutoksen tilassa oleva suhde esiintymiseen ja musisointiin elää positiivisten ja negatiivisten mielikuvien ristiaallokossa. Lahjakkuus, luovuus sekä tietoisuus saavat usein vastaparikseen hermostuneisuuden, huonon itseluottamuksen sekä keskittymis-

vaikeudet muusikon ajatuksissa (Irving 2002, 32–33.) Mieli ja itsetunto ovat muusikon hyviä ystäviä, mutta ne voivat olla myös hänen pahimpia vihollisiaan, jotka häiritsevät ja vaikeuttavat ammatin harjoittamista. Muusikolla itsellään on kuitenkin mahdollisuus oikealla asenteella ja tiedostamisella valjastaa mielen voimavarat käyttöönsä.

### 3.2 Muusikon työn haasteita

Muusikon työ on parhaimmillaan hyvin mielenkiintoista, antoisaa ja mieltä avartavaa. Muusikon ammatissa on mahdollista päästä tapaamaan kiinnostavia ihmisiä, näkemään monenlaisia paikkoja ja tapahtumia. Muusikot saavat luoda erilaisia tunnelmia ja tuoda iloa ihmisten elämään. Ihanteellisimmillaan muusikkous on luovaa sekä kehittävä työtä ja siinä saa toteuttaa itseään. Antoisuudesta huolimatta muusikon ammatti on myös sekä henkisesti että fyysisesti raskasta ja vaativaa.

Samama (2001) vertaa muusikoita huippu-urheilijoihin, joiden täytyy käyttää lihaksiaan mahdollisimman optimaalisesti, tehokkaasti ja järkevästi. Musiikin tekemisessä koko keho kuormittuu ja on altis vammautumiselle, ellei sitä pidetä kunnossa. (Samama 2001, 19.) Arjas (1997) löytää yhteneväisyyksiä muusikon ja urheilijan työstä psyykkisen valmistautumisen osalta. Ajan käyttäminen ennen suoritusta, itsensä motivoiminen mahdollisimman hyvään vireeseen, verryttelyn tarve, sekä suhtautuminen paineen ja jännityksen kokemiseen ovat haasteita, joita sekä muusikon että urheilijan on pohdittava ja työstettävä. (Arjas 1997, 42–43.) Voidaankin sanoa, että muusikoiden tulisi panostaa urheilijoiden tavoin sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin ja tasapainoon. Käytännössä tämä ei kuitenkaan toteudu kaikkien muusikoiden kohdalla eikä esimerkiksi musiikkialan koulutuksessa käytetä paljoakaan resursseja ennaltaehkäisevään työhön, jolla vaikutettaisiin tulevien muusikoiden asenteisiin ja työtapoihin (Irving 2002, 16–17; vrt. Metropolia AMK [s.a.] a & b).

Muusikoiden ammattitauteja on selvitetty laajalti (Harman 1987, 155–162). Suonuuti (2000) on tutkinut rytmimusiikin ammattilaisten<sup>7</sup> ammattiperäisiä vaivoja. Tässä kyselytutkimuksen kohderyhmässä niska-hartiaseudun kipu oli hyvin yleistä (95 %) ja myös selkäkivut vaivasivat monia soittajia (90 %). Soittimen kannattelusta johtuvaa niskakipua tai ryhtimuutoksia oli kokenut soitinryhmästä riippumatta 65,8 prosenttia vastaan-

---

<sup>7</sup> Helsingin Pop & Jazz Konservatorion opettajat ja ammattilinjän opiskelijat

neista. (Suonuuti 2000, 46–47.) Tuki- ja liikuntaelinten oireet sekä sairaudet ovat siis hyvin yleisiä muusikoiden keskuudessa. Soittajilla esiintyi lisäksi verrattain usein hermosto- ja kompressioneuropatiatiloja, eritoten käden pikkulihaksissa (esimerkiksi rannekanavaoireyhtymä) (Suonuuti 2000, 12; Kaakkola & Larsen 2002, 1604). Muita yleisiä sairauksia ovat soittajan kramppi (Suonuuti 2000, 14–15; Kaakkola & Larsen 2002, 1603), erilaiset leukanivelen ja hampaiston ongelmat, ihosairaudet sekä kuulovauriot (Suonuuti 2000, 15–19).

On lukuisia syitä, miksi muusikoilla esiintyy fyysisiä vaivoja. Nämä syyt voidaan jakaa sekä ulkoisiin että sisäisiin tekijöihin. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi soittimen kantaminen, soittoliikkeen vaativa voima sekä soittoasento. (Suonuuti 2000, 6–7.) On kuitenkin huomattava etteivät vaivat aiheudu läheskään aina soittimen käsittelystä (Sammama 2001, 74). Sisäiset tekijät, kuten muusikon ruumiinrakenne ja fyysinen kunto (mm. koko, lihasvoima, venyvyys) sekä mahdolliset sairaudet, vaikuttavat myös siihen, kuinka muusikon keho reagoi itse soittamiseen, ja aiheutuuko soittamisesta esimerkiksi rasisoireita (Suonuuti 2000, 6–7). Lisäksi puutteellinen hengitystekniikka voi vaikuttaa muusikon toimintakykyyn. Hengityksen pidättäminen, ylihengittäminen sekä pinnallinen hengitys ovat yleisimpiä vaikeuksia, jotka voivat aiheuttaa hapenpuutetta lihaksissa ja siten johtaa nopeaan väsymiseen musisoidessa. (Arjas 1997, 45.)

Myös psyykkiset sairaudet ja ongelmat muodostavat merkittävän osan muusikon ammattitaupeista (Suonuuti 2000, 19; Blum & Peltomaa 2002, 1613). Ahdistus sekä masennus ovat yleisiä oireita muusikoilla hyvin yleisesti ilmenevän esiintymisjännityksen tai -ahdistuksen lisäksi (Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus & Ellis 1988, Suonuutin 2000, 19 mukaan). Juuri ammatinsa luonteen vuoksi esiintyvät taiteilijat altistuvat työssään esiintymisjännityksen lisäksi korkealle adrenaliinitasolle ja sen oireille, uupumukselle, sosiaaliselle paineelle sekä taloudelliselle epävarmuudelle (Lehrer, Goldman & Strommen 1990, 18). Suonuutin (2000) tutkimuksen mukaan kevyen musiikin soittajista 72,2 prosenttia koki ongelmalliseksi ammatista johtuvan epäsäännöllisen päivärytmin. Myös alkoholin kulutus koettiin runsaammaksi työolosuhteiden vuoksi (29,1 % vastaajista). (Suonuuti 2000, 46–47.) Näyttäisi siltä, että muun muassa alalla vallitseva kilpailu työtilanteista, alkoholin käyttö, epäsäännölliset työajat ja jatkuva arvostelu sekä ulkopuolelta että itseltä ovat muusikoiden psyykkisten ongelmien puhkeamisen riskitekijöitä.

### 3.3 Muusikon keinoja selättää haasteita

Moni muusikko kokee työnsä antoisaksi mutta raskaaksi. Työn luonteesta ja elämäntilanteesta riippuen, muusikolle saattaa olla hankalaa pitää yllä omaa fyysistä sekä henkistä terveyttään. Nykypäivänä kuitenkin itsehoito- ja kuntoutusmetodien määrä on kirjava ja lukuisa, joten jokaisen muusikon on mahdollista löytää itselleen sopivimmat työkalut pysyä hyvässä toimintakunnossa. Myös tietoisuus ammattitauudeista ja keinoista selättää ne kasvaa jatkuvasti, kiitos tieteellisen tutkimustyön, musiikkilääketieteen ja avoimen keskustelun.

Tutkimusten mukaan muusikoilla on rasitusvammoja enemmän kuin valtaväestöllä. Näitä rasitusvammoja voitaisiin ehkäistä säännöllisellä kehonhuollolla. Työn fyysisen kuormittavuuden huomioonottaen ammattimuusikon tulisivin venytellä sekä tehdä tukilihashasten voimaharjoituksia. (Porander 2003.) Ihanteellisimmillaan muusikko on siis fyysisesti aktiivinen ja pitää huolta soittoergonomiastaan. Moni muusikko huoltaakin peruskuntoa ja -kestävyyttä liikkumalla monipuolisesti. Perinteisten liikuntamuotojen (juoksu, uinti, kuntosali jne.) lisäksi muusikot voivat pitää toimintakykyään yllä esimerkiksi Alexander-tekniikalla (Tapaninen [s.a.]; Taideyliopisto 2013), Mensendieck-metodilla (Samama [s.a.]) ja säännöllisillä fysioterapiaharjoitteilla. Myös itämaiseen perinteeseen pohjaavat lajit ovat kasvattaneet suosiotaan muusikoiden parissa. Esimerkiksi moni muusikko joogaa ja suosittelee sitä sen lukuisten hyvien vaikutusten vuoksi (Arjas 1997, 51; Irving 2002, 70). Joistakin lajeista ja metodeista on jopa räätylöytyjä versioita, jotka ottavat muusikon työn haasteet huomioon. Lajitarjonnasta löytyy esimerkiksi Pilates muusikoille® (Hyttinen [s.a.]), jossa harjoitus rakennetaan muusikoiden erityistarpeisiin.

Psyykinen valmennus on myös yksi muusikoiden käyttämistä metodeista ja sitä käytetään henkisen hyvinvoinnin edistämiseen. Se sisältää kaiken harjoittelun, mitä muusikko tekee itsensä kehittämiseksi fyysisen harjoittamisen lisäksi. Arjas (1997) luonnehtii psyykkistä valmennusta prosessiksi, "jonka muusikko joutuu käymään läpi rakentaessaan minäkuvaansa ja työstäessään kappaleita ilman soitinta". (Arjas 1997, 37.) Monet muusikot ovat löytäneet psyykkisestä valmennuksesta välineitä tehostaa itse soittoharjoittelua (Arjas 1997, 101). Siitä on saatu apua myös esiintymisjännitykseen ja jännityksestä johtuvien oireiden käsittelyyn (Arjas 2002, 103). Keskittyminen, rentoutuminen sekä hengitysharjoitukset ovat psyykkisen valmennuksen perusmenetelmiä (Arjas

1997, 45–55). Vaikka psyykkistä valmennusta käytetään yhä enenevässä määrin muusikoiden apukeinona, on jostain syystä muusikoiden henkisten voimavarojen kehittäminen ja vahvistaminen jäänyt fyysisten ominaisuuksien parantamisen varjoon (Arjas 1997, 39).

Muita muusikoiden käyttämiä apukeinoja kohdata työn haasteita ja kohentaa työkykyä ovat esimerkiksi hypnoosi (Irving 2002, 70), psykoterapia, biopalaute, behavioristiset tekniikat (Suonuuti 2000, 14–15) sekä lääkkeet (Arjas 1997, 23). Lääkkeitä käytetään muun muassa kiputilojen hoitamiseen ja esiintymispelon oireiden lieventämiseen. Lääkkeiden käyttö kuitenkin jakaa mielipiteitä; usein hoidetaan oiretta, ei itse ongelman syytä. Muusikon elämäntapojen muutos tai jonkin tietyn menetelmän opetteleminen voisi auttaa poistamaan työperäisen ongelman aiheuttajan, joka on oireiden taustalla (Arjas 1997, 23–24).

Omalla aktiivisuudella sekä kehon- ja mielenhuollolla muusikko voi vähentää tai jopa ehkäistä ammattivaivoja ja -tauteja. Kehon hallinta sekä reagointi oman kehon signaaleihin vaikuttavat paljon muusikon hyvinvointiin. Mikäli muusikko on tietoinen kehostaan ja sen tarpeista, hän tietää milloin tulee kuntoilla, milloin huoltaa kehoa ja milloin levätä. (Porander 2003.) Jokaisella muusikolla on valittavanaan monista eri metodeista ja lajeista itselleen sopivimmat kehotietoisuutta, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävät menetelmät. Kokonaisvaltaista terveyttä edistävien toimintamallien harjoittelu ja omaksuminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa muusikon uraa tukevat ammatillista kehitystä, ammatin harjoittamista sekä lisäävät muusikon hyvää elämänlaatua.

#### **4 Kohti muusikon joogaharjoitusta**

Tässä luvussa esittelen muusikoille suunnatun joogaharjoituksen, joka on koostettu kokemusteni pohjalta sekä omia tarpeitani ajatellen. Joogaharjoitus on asana- ja keskittymisharjoitus, jossa hengitys jaksottaa liikesarjoja. Olen muokannut joitakin harjoituksen asanoita siten, että ne soveltuvat paremmin muusikon joogaharjoituksen luonteeseen. Harjoitus on helposti toteutettavissa ympäristöstä riippumatta, eikä siinä tarvita erityisiä välineitä (vaatteet, matto yms.). Muutamassa liikkeessä käytetään tuolia (tai muuta vastaavaa istuinsijaa) apuna, mutta liikkeet ovat myös sovellettavissa lattialla tehtäviksi. Muusikoiden joogaharjoitus on tarkoitus tehdä lempeästi kehoa kuunnellen, omien lähtökohtien ehdoilla, ja se on kaikkien joogasta kiinnostuneiden käytettävissä.

Ennen harjoituksen esittelemistä tarkastelen vielä, kuinka hengitystä ja keskivartalon tukea käytetään joogaharjoituksessa.

#### 4.1 Hengitys ja keskivartalon tuki joogaharjoituksen työkaluina

##### Hengitys joogaharjoituksessa

Hengityksen tiedostamisella ja erilaisilla hengitystekniikoilla on mahdollista vaikuttaa mieleen, tunnetiloihin ja kehon tuntemuksiin (kts. luku 2). Hengitys onkin joogaharjoituksen perusta (Olson 2009, 10) ja sillä luodaan yhteys mielen ja kehon välille (Räisänen 2007, 50; Knight 2012, 31). Harjoituksessa hengityksen rytmi kannattelee kehon liikettä, ja tietoisuus on läsnä sekä hengityksessä että liikkeessä. Tarkoituksena on löytää kehon, mielen ja hengityksen harmonia. (Klemola 2004 65; 229–230.) Hengitysharjoitusten avulla voidaan parantaa keskittymistä, tarkkaavaisuutta sekä vähentää jännitystiloja. Mikäli muusikko on harjoitellut hengityksensä hallintaa ja tiedostaa hengityksensä, voi hän käyttää tätä hyväkseen esimerkiksi esiintymistilanteissa. (Olson 2009, 11.)

Tämän luvun muusikon joogaharjoituksessa on tarkoitus hengittää nenän kautta joko normaalisti tai täydellisellä joogahengityksellä. Täydellinen joogahengitys on tavallista hengitystä syvempi tahdonalainen hengitys ja se on kolmivaiheinen (Olson 2009, 12). Nämä vaiheet ovat pallean- eli vatsahengitys, kylkiluu- ja rintakehä- eli keskihengitys sekä solisluu- eli keuhkojen yläosan hengitys. Täydellisessä joogahengityksessä nämä kolme vaihetta liittyvät toisiinsa saumattomasti. (Kassila 2000, 22; Ilaskari 2005, 68.) Hengitystä voi harjoitella hyvin *tadasanassa* (kts. luku 4.2) tai vaikka tuolilla istuen.

Ohjeet täydelliseen joogahengitykseen (koostettu Kassilan (2000, 22–23) sekä Ilaskarin (2005, 68) joogakirjojen ohjeista): Hengitä nenän kautta ulos ja anna keuhkojen tyhjentyä kunnolla. Hengitä sisään rauhallisesti ja pehmeästi siten, että

- 1) ensin vatsanseutu pyöristyy
- 2) sitten rintakehän alaosa kylkiluineen laajenee
- 3) lopuksi rintakehän yläosa solisluita myöten kaareutuu

Uloshengityksellä vatsa laskeutuu ensin, sitten kylkiluut ja lopulta rintakehän yläosa ja olkapäät laskeutuvat, eli järjestys on sama kuin hengitettäessä sisään. Pyri täyttämään ja tyhjentämään keuhkot perusteellisesti jokaisella sisään- ja uloshengityksellä.

### **Keskivartalon tuki joogaharjoituksessa**

Joogaharjoituksessa lantio toimii liikkeen ja kehon keskuksena. Hyvä ja tasapainoinen lihaskontrolli lantiossa muodostuu lantionpohjan lihasten, pallean sekä syvien vatsa- että selkälihasten yhteistyöstä. (Rautaparta 2007, 91; 187.) Tämä neljältä eri suunnalta muodostuva lantion ydintuki aktivoidaan joogaharjoituksessa (Rautaparta 2007, 91). Tuki suojaa sekä linjaa kehoa siten, että jooga-asennot voidaan tehdä turvallisesti. Lisäksi tukea käytetään avuksi tasapainon ja voimankäytön säätelyssä sekä lantion ja selkärangan terveen eli neutraalin asennon löytämisessä. Ydintuella on suuri merkitys myös ryhdin ylläpitämisessä. (Putkisto 2004, 19.) Toimiva tuki mahdollistaa kehon keskuksien toimimisen ns. tukivoimapisteenä liikkeille ja hengitykselle (Putkisto 2004, 32).

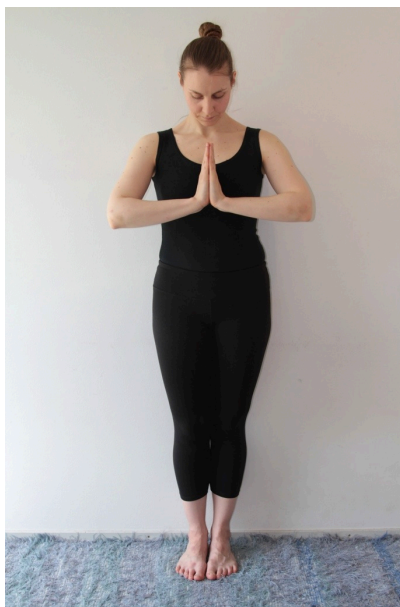
Muusikon joogaharjoituksessa tarvittavaa ydintukea ja sen aktivointia voidaan harjoitella esimerkiksi supistamalla lantionpohjan lihaksia sekä vetämällä syviä vatsalihaksia sisäänpäin ja nostamalla niitä kohti palleaa. Virtsan pidättämisen tunne, mielikuva liian tiukkojen housujen vetämisestä jalkaan ja ajatus vartaloa tukevasta korsetista voivat auttaa oikean tuntemuksen saavuttamisessa. On hyvä muistaa, että tuen aktivointiin tarvittavaa lihasvoimaa voi säädellä. Tukea harjoitettaessa onkin hyvä pyrkiä elastisella lihastyöskentelyllä kohtuulliseen voimankäyttöön ja välttää liiallista lihasten supistamista sekä jännittämistä.

## 5 Muusikon joogaharjoitus

Tehdessäsi muusikon joogaharjoitusta hengitä rauhallisesti täydellisellä joogahengityksellä tai normaalisti nenän kautta. Muista olla lempeä itsellesi ja anna hengityksen kulkea vapaasti jokaisessa asennossa. Jos huomaat pidättäväsi hengitystä tai hengitys vaikeutuu, voi se olla merkki siitä, että pusket liikaa ja menet omien rajojesi yli. Vaikka harjoituksen ohjeissa kehoitetaan tekemään jooga-asanat viiden sisään- ja uloshengityksen ajan, voit kuitenkin viipyä asanoissa haluamasi ajan. Ajattele tilaa niveliisi äläkä koskaan lukitse niitä. Pidä jokaisessa asennossa keskivartalon tuki aktiivisena, ikään kuin sinulla olisi korsetti tai tiukat housut yllä. Vältä liiallista voimankäyttöä ja pyri tekemään harjoitus rennosti. Tunne hengitys koko kehollasi: sisäänhengitys luo tilaa kehoosi, uloshengitys poistaa turhia jännityksiä.

Nyt on joogaharjoituksen aika.

*Namaste*<sup>8</sup> (Kuva 1.).



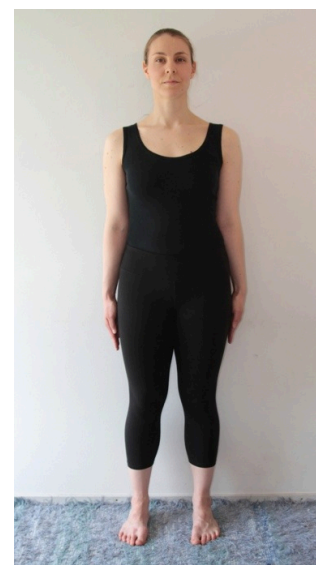
Kuva 1. Namaste.  
Valokuva E. Aalto 2013

---

<sup>8</sup> *Namaste* tarkoittaa toiselle kumartamista. Tervehdyseenä, kädet rinnan päällä yhteen liitettyinä, *namaste* symboloi jumaluutta meissä kaikissa. (Geno 2013.)

## 5.1 Tadasana (vuoriasento)

Aloita joogaharjoitus seisomalla lantion levyisessä haara-asennossa. Vie painoasi puolelta toiselle, eteen ja taakse. Etsi hyvä ja tasapainoinen seisoma-asento, jossa paino jakautuu tasaisesti koko jalkapohjille, ikään kuin juurruttaisit kehosi maahan. Huolehdi etteivät polvesi ole lukossa. Tarkista lantion asento ja se, että selkärangasta muodostuu luontainen kaari (ei notko tai lautaselkä). Aktivoi keskivartalon tuki, pyöräytä hartiat rennosti taakse ja pidä rintakehä ryhdikkäänä. Käsivarret ovat suorina vartalon suuntaisina, kämmenet kohti reisiä. Ojenna niska pitkäksi ja vedä leukaa kevyesti sisään. Jos haluat, voit kohdistaa katseesi nenänpäähän. Hengitä sisään ja ulos viisi kertaa.



Kuva 2. Tadasana.  
Valokuva E. Aalto 2013

Tadasana (Kuva 2.) on jokaisen jooga-asanan lähtökohta. Kun olet oppinut linjaamaan kehosi tadasanassa, voit hyödyntää kokemustasi ja saavuttamaasi tuntemusta myös muissa asanoissa, olivat ne sitten seisaaltaan tai istualtaan tehtäviä asanoita.

## 5.2 Suryanamaskara (aurinkotervehdys, muunnelma)

Aurinkotervehdys aloitetaan tadasanasta (Kuva 3.A). Tuo sisäänhengityksellä käsivarret suorina vartalon sivukautta ylös. Anna sisäänhengityksen laajentaa rintakehää ja selkää. Paina kämmenet ja sormet pään yläpuolella vastakkain ja kohdista katse peukaloiden päihin. Suorista kyynärpäät ja ojenna käsivarsiasi kohti kattoa samalla, kun pidät jalkapohjat tukevasti maassa (Kuva 3.B). Aktivoi keskivartalon tuki.

Taivuta ylävartaloa uloshengityksellä lantiosta alas ja laske kädet etukautta kohti lattiaa. Pidä selkä ja jalat suorina sekä tarkista keskivartalon tuki. Aseta kämmenet jalkapöytien, säärien tai polvien päälle (Kuva 3.C). Suorista selkää sisäänhengityksellä nostamalla päätä ja nojaamalla kehoa kevyesti eteenpäin kohti päkiöitä, mutta pidä jalkapohjat tasaisesti lattiassa (Kuva 3.D). Voit kohdistaa katseen kulmakarvojen väliin. Rentouta uloshengityksellä niska ja aseta pää selkärangan jatkeeksi (Kuva 3.E). Halutessasi kohdista katse nenänpäähän. Hengitä sisään ja ulos viisi kertaa.

Suorista selkä seuraavalla sisäänhengityksellä nostamalla päätä ja nojaamalla kehoa kevyesti eteenpäin (Kuva 3.F). Voit kohdistaa katseen kulmakarvojen väliin. Pidä asento uloshengityksen ajan. Aktivoi keskivartalo, nouse sisäänhengityksellä selkä suorana, rintakehä avoinna kohti pystysuoraa seisoma-asentoa. Tuo käsivarret suorina vartalon sivukautta ylös ja paina kämmenet vastakkain ja kohdistaa katse peukaloiden päihin (Kuva 3.G). Tarvittaessa voit koukistaa polvia hiukan noustessasi ylös. Laske uloshengityksellä käsivarret suorina sivukautta alas vartalon suuntaiseksi ja palauta pää selkärangan jatkeeksi. Olet jälleen tadasanassa (Kuva 3.H). Voit halutessasi toistaa aurinko-tervehdyssarjan useita kertoja.



Kuva 3. Suryanamaskara-sarja. Valokuvat E. Aalto 2013

### 5.3 Utthita trikonasana (kolmioasento)

Astu sisäänhengityksellä kolmen jalkaterän levyiseen haara-asentoon, jalkaterät eteenpäin. Ojenna käsivarret T-asentoon, kämmenet alaspäin. Venytä olkapäitä levittämällä käsivarsia sivusuuntaan, avaa rintakehää ja suorista selkää.

Käännä uloshengityksellä oikea jalkaterä 90 astetta oikealle. Pidä kantapäätä maassa (näin molemmat kantapääät pysyvät samassa linjassa) ja käännä vasenta jalkaterää hieman etuviistoon (sisäkiertoon) vähentääksesi polveen kohdistuvaa painetta. Voimista keskivartalon tukea, pidä selkä suorana ja vie oikeaa kylkeä kohti oikeaa reittä, ikään kuin olisit kahden seinän välissä. Käsivarret pysyvät suorina ja seuraavat ylävartalon liikettä rintakehän pysyessä avoimena. Aseta oikean käden kämmen oikealle säarelle (Kuva 4.A) tai jalkapöydälle (Kuva 4.B) tukeaksesi asentoa. Halutessasi voit myös asettaa kämmenselän säären sisäsyryjää (Kuva 4.C) vasten (tukitiilen tai tuolin käyttäminen on myös mahdollista). Vasen käsivarsi osoittaa ylöspäin, kämmenen ollessa eteenpäin. Kohdistista katse vasemman käden peukaloon ja pidä pää samassa linjassa selkärangan kanssa sekä niska rentona. Hengitä sisään ja ulos viisi kertaa.



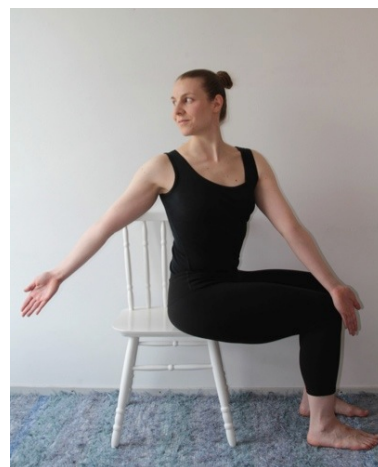
Kuva 4. Utthita trikonasana. Valokuvat E. Aalto 2013

Voimista keskivartalon tukea ja nouse sisäänhengityksellä käsivarret suorina ylös. Voit koukistaa oikeaa polvea hiukan ylösnousun aikana. Käännä uloshengityksellä jalkaterät eteenpäin, laske kädet alas vartalon sivuille ja palaa tadasanaan.

Tee liikesarja toiselle puolelle.

#### 5.4 Bharadvajasana (selän kiertoliike, muunnelma tuolilla)

Istu tuolin reunalle selkä suorana. Koukista polvet siten, että reitesi ja sääresi muodostavat 90 asteen kulman. Jaa jalkapohjillasi oleva paino tasaisesti ja juurruta jalkoja kohti lattiaa. Mikäli tarpeellista, voit siirtää pakaroita istuinluiden alta saadaksesi tasapainoisemman istuma-asennon. Aktivoi keskivartalon tuki ja pidä selkä suorana. Voit ajatella energiasi lähtevän päältäesi ylöspäin. Vie sisäänhengityksellä käsivarret T-asentoon ja kierrä uloshengityksellä ylävartaloa oikealle samalla kun lasket käsivarret osoittamaan alaviistoon 45 asteen kulmaan.

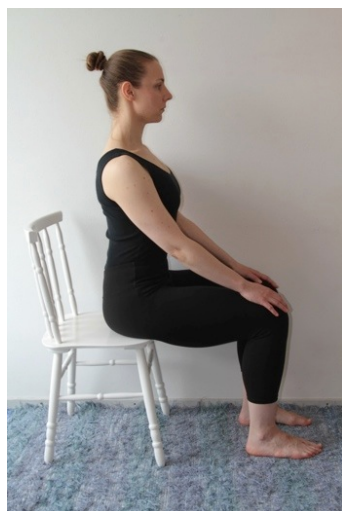


Kuva 5. Bharadvajasana. Valokuva E. Aalto 2013

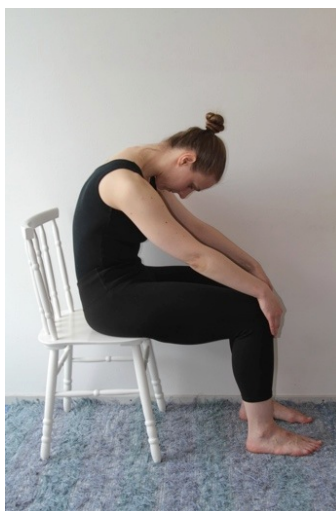
Aseta vasen kämmenselkä oikean reiden ulkosyrjälle ja käännä oikea kämmen auki avataksesi rintakehää (Kuva 5.). Mikäli haluat asanasta haastavamman, voit kääntää päätä ja katsetta oikean olkapääsi yli. Muista kuitenkin pitää selkä suorana ja ryhdikkäänä. Hengitä sisään ja ulos viisi kertaa.

Vapauta asento uloshengityksellä ja toista asana toiselle puolelle.

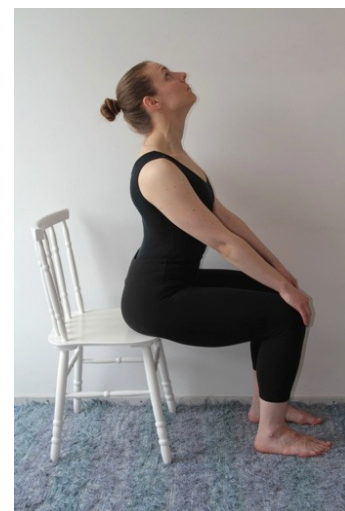
#### 5.5 Bidasana (kissasarja, muunnelma tuolilla)



A



B



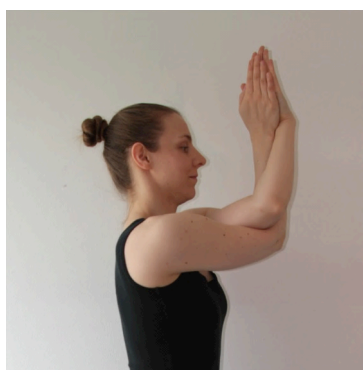
C

Kuva 6. Bidasana. Valokuvat E. Aalto 2013

Istu tuolin reunalla selkä suorana. Koukista polvet siten, että reitesi ja sääresi muodostavat 90 asteen kulman. Jaa jalkapohjillasi oleva paino tasaisesti ja juurruta jalkojasi kohti lattiaa. Tuo kädet polvillesi (Kuva 6.A). Hengitä sisään ja seuraavalla uloshengityksellä pyöristä koko selkää siten, että pää ja häntäluu lähestyvät toisiaan kehon etupuolelta (Kuva 6.B). Vie katse kohti napaa. Seuraavalla sisäinhengityksellä taivuta selkäsi notkolle ja kohota päätä ylös taakse sekä nosta katse ylös (Kuva 6.C). Toista liikesarja viisi kertaa hengityksen kanssa. Voit myös sulkea silmäsi saadaksesi paremman sisäisen tuntemuksen.

## 5.6 Garudasana (kotka-asento)

Asetu tadasanaan. Vie sisäinhengityksellä käsivarret sivulle T-asentoon, kämmenet lattiaa kohti. Tuo uloshengityksellä käsivarret eteesi siten, että kyynärpäät risteävät, oikea kyynärpää vasemman alle. Aseta ylempi kyynärpää alemman päälle jos pystyt.

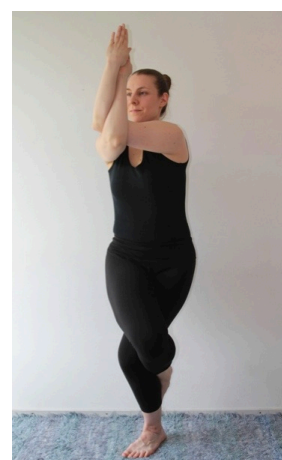


Kuva 7. Garudasana (kädet).  
Valokuva E. Aalto 2013

Taivuta kyynärvarsia siten, että kämmenselät ovat vastakkain. Tuo oikeaa kättä nenääsi kohti ja kiedo se vasemman käden ympäri siten, että kämmenet tulevat vastakkain ja sormet osoittavat ylöspäin. Nosta käsivarsiasi niin, että olkapäät ja kyynärvartesi muodostavat 90 asteen kulman. Pidä olkapäät alhaalla (Kuva 7.). Etene vain niin syväälle asentoon kuin sinun on hyvä olla. Voit kohdentaa hengityksen selkääsi luodaksesi tilaa lapaluittesi väliin. Hengitä sisään ja ulos viisi kertaa.

Mikäli haluat haastavamman asennon, voit nostaa sisäinhengityksellä oikean jalan ilmaan. Koukista vasenta polvea ja risti uloshengityksellä oikea jalka vasemman yli. Tarkista selän asento ja aktivoi keskivartalon tuki. Jos pystyt, pidä oikea jalkaterä ilmassa. Voit viedä jalkaterän halutessasi myös vasemman jalan pohkeen taakse. Voit kohdistaa katseen nenänpäähän (Kuva 8.). Hengitä sisään ja ulos viisi kertaa.

Vapauta uloshengityksellä sekä käsien että jalkojen asento. Toista asana toiselle puolelle.



Kuva 8. Garudasana.  
Valokuva E. Aalto 2013

## 5.7 Meditaatio- ja keskittymisharjoitus

Istu tuolin reunalla selkä suorana, jalkapohjat tasaisesti maassa. Tuo kädet reisien päälle. Aseta kämmenesi suuntaamaan ylös- tai alaspäin, kumpi tuntuu sinusta luontevammalta tällä hetkellä (Kuva 9.A ja B). Voit myös halutessasi tehdä *jnana mudran*<sup>9</sup>, jossa etusormien ja peukaloiden päät ovat yhdessä, muiden sormien ollessa suorina (Kuva 9.C). Kun löydät tasapainoisen ja vakaan istuma-asennon, voit sulkea silmäsi.

Kiinnitä huomiota kehosi tuntemuksiin. Mitä viestejä kehosi lähettää sinulle? Hengitätkö hyvin? Voit kokeilla säädellä hengitystäsi siten, että sisään- ja uloshengityksesi kestot ovat yhtä pitkiä. Pidä hengitys kuitenkin luonnollisena ja vapaana sekä kehosi rentona. Voit myös kokeilla laskea hengitystesi pituutta. Tässä asennossa voit viipyä niin kauan kuin haluat ja sinun on hyvä olla. Säännöllisen harjoittelun myötä kokeile pidentää harjoitukseen käyttämääsi aikaa.



Kuva 9. Meditaatio- ja keskittymisharjoitus. Valokuvat E. Aalto 2013

<sup>9</sup> *Jnana mudra* tarkoittaa viisaan käsiasentoa. Pikkurilli kuvaa kehoa, nimetön mieltä ja keskisormi sielua. "Peukalo symboloi Jumalaa ja etusormi yksilösielua; kun sielu ja Jumala yhdistyvät – se on jooga." (Kassila 2008, 244.)

## Loppurentoutus

Muusikon joogaharjoituksen loppuksi anna itsellesi hetki aikaa vain olla ja nauttia olostasi. Hengitä normaalisti, ja mikäli sinun on mahdollista asettua selinmakuulle, tee mieluiten niin. Voit toki myös istua tuolilla mukavasti ja rennosti.

Rentoutuksen jälkeen voit tuoda kädet yhteen sydämen korkeudelle ja kiittää harjoituksesta (Kuva 10.). *Namaste*.



Kuva 10. Namaste. Valokuva E. Aalto 2013

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyössäni olen raottanut joogan historiaa ja filosofiaa sekä kertonut muusikon ammatista ja sen haasteista. Olen esitellyt koostamani muusikoille suunnatun jooga-harjoituksen, joka on helposti tehtävissä vaikkapa takahuoneessa ennen keikkaa. Tässä pohdinnassa kerron opinnäytetyöprosessissa heränneistä ajatuksista.

### 6.1 Omat lähtökohdat ja joogan tutkiminen

Jooga on kuulunut monta vuotta elämäni, ja siitä on tullut minulle elämäntapa. Olen saanut kokea joogan harjoittamisen positiivisia kokonaisvaltaisia vaikutuksia ja olen hyvin kiitollinen niistä. Syy miksi valitsin opinnäytetyöni aiheeksi joogan oli se, että halusin jakaa oppimaani ja kokemaani muille sekä perehtyä syvemmin joogan tiehen. Haluan myös kannustaa muusikoita kokeilemaan joogaa yhtenä mahdollisuutena hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi toivon opinnäytetyöni herättävän keskustelua muusikoiden työhyvinvoinnista sekä yksilö- että oppilaitostasolla.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani joogasuhteeni ja -identiteettini oli jatkuvassa muutoksessa. Perehtyessäni runsaaseen ja monenkirjavaan joogakirjallisuuteen jouduin pohtimaan ja refleктоimaan, mitä jooga merkitsee minulle ja millaisen kuvan siitä haluan välittää. Huomaamattani yritin aluksi löytää joogakirjallisuudesta ajatusmalleja, jotka vahvistaisivat omaa käsitystäni joogasta. Toisistaan poikkeavat käytännöt ja traditiot joogassa saivat minut epäilemään omaa näkemystäni ja huomasin olevani todella kriittinen joitakin lähteitä kohtaan. Prosessin edetessä erilaiset joogatekstit, lähteet sekä näkemykset alkoivat kuitenkin vähitellen keskustella keskenään pääni sisällä. Aloin vähitellen ymmärtää, kuinka erilaisten ihmisten kokemukset, kertomukset, kirjat ja joogaopettajien opit kertovat poluista, jotka kaikki vievät kohti joogan päämäärää, eli rauhaa ja onnellisuutta.

Joogaoppaita tarkastellessani huomasin, että niissä viitataan kovin harvoin tieteellisesti tutkittuun tietoon. Esimerkiksi joogaliikkeiden ja -asentojen (*asana*) vaikutuksista kyllä kerrotaan, mutta se, mistä tieto on peräisin ja kuinka se on kerätty, on jätetty usein mainitsematta. Suullisena perimätietona siirretty joogan traditio, jonka opettaja välittää

suoraan oppilailleen, onkin todennäköisesti yhtenä syynä tähän "lähteettömyyteen". Opinnäytetyön kirjoittajana koin lähdeviitteiden puuttumisen ensin turhauttavana, mutta huomasin sen myös lisäävän tiedonhaluani. Kaipasin omakohtaisten joogakokemuksieni rinnalle objektiivista tietoa.

Koska jooga on verraten tuore ilmiö länsimaissa, epäilin tutkitun tiedon löytämisen osoittautuvan haasteelliseksi. Yllätyksekseni tietoa oli tarjolla mukavasti, mutta samalla kuitenkin pohdin tutkimuksellisen tiedon luotettavuutta sekä mielekkyyttä joogasta puhuttaessa. Jos kyseessä on kokonaisvaltainen itsekasvatusmenetelmä (Saari 2006, 6), niin miten on mahdollista mitata tätä kasvua ja millä mittareilla se onnistuisi? Toki tiettyjä fysiologisia muutoksia, kuten verenpainetta ja lihasmassan määrää, voidaan tarkastella mittaamalla. Mutta psyykkiset muutokset, esimerkiksi itsetunnon kohoaminen tai elämänasenteen muuttuminen, eivät olekaan enää niin helposti ja objektiivisesti mitattavissa; henkinen kasvu kun määritellään useimmiten omakohtaisen kokemuksen ja tuntemuksen kautta.

## **6.2 Matkalla muusikon joogaharjoitukseen**

Muusikon joogaharjoitus on syntynyt omien kokemusteni ja kokeilujeni pohjalta, ja se on muotoutunut näköisekseen vuosien kuluessa. Koostaessani sekä hioessani muusikon joogaharjoitusta tätä opinnäytetyötä varten kävin monenkirjavaa keskustelua itseni kanssa. Onko minulla riittävästi kokemusta joogan tiestä, jotta kykenen kertomaan vakuuttavasti joogan käytännöistä ja periaatteista? Mikä on joogan tradition hengen mukaista ja mikä ei? Pystyisinkö sanomaan, mitä joogaliikkeitä muusikon olisi hyvä tehdä? Perinteisestihän joogaharjoitusta ohjaa joogaopettaja tai guru, joka tarvittaessa muokkaa harjoitusta kunkin oppilaan erityistarpeisiin. Opettaja tukee joogaoppilasta harjoitteluprosessissa ja henkisen kasvun tiellä. Hän myös kertoo joogaharjoituksen vaikutuksista sekä joogafilosofiasta ja siitä, kuinka joogan opit voivat näkyä arjessa ja käytännön elämässä.

Olen pyrkinyt laatimaan muusikon joogaharjoituksesta ja opinnäytetyöni joogafilosofian tietopakettista kattavan ja monipuolisen kokonaisuuden, mutta täytyy muistaa, että tämä ei kuitenkaan korvaa pätevää joogaopettajaa. Näenkin, että opinnäytetyössäni vain raotan joogan maailman ovea, josta kaikki kiinnostuneet voivat astua sisään. Kiinnostuksen ja kokeilun avulla voi saada omakohtaisen kokemuksen joogasta ja sen vaiku-

tuksista omaan elämään. Mikäli kiinnostus muuttuu innostukseksi, on kuitenkin suositeltavaa etsiä ammattitaitoisen joogaopettajan ohjaukseen, esimerkiksi joogakurssin muodossa. Näin on mahdollista aloittaa säännöllinen joogaharjoittelu turvallisesti ja saada opastusta sekä tukea joogan tielle.

Esittelemässäni muusikon joogaharjoituksessa olen pyrkinyt ottamaan huomioon sen, että harjoitus olisi helposti sovellettavissa muusikon arkeen. Tämä näkyy muun muassa siinä, että harjoitus on mahdollista tehdä pienessäkin tilassa, esimerkiksi taka- tai soittoharjoitushuoneessa, ilman apuvälineitä. Itse olen tehnyt ja teen edelleen muusikon joogaharjoitusta esimerkiksi ennen esiintymistä, joko täysimittaisena tai lyhennettynä tehden vain muutaman *asanan*. Koen, että tärkeää ei ole harjoituksen kesto tai rakenne, vaan se, että teen harjoituksen meditatiivisella mielen asenteella ja tietoisesti. Olenkin huomannut, että jo lyhyen jooga- ja meditaatioharjoituksen tekeminen ennen esiintymistä tai vaikkapa soittoharjoittelun lomassa antaa minulle levollisemmän olon ja vahvistaa läsnäoloani. Tällöin koen olevani enemmän hereillä ja että olen oikeassa paikassa oikeaan aikaan – juuri tässä, juuri nyt.

Ennen kuin muusikon joogaharjoitus sai nimityksensä tämän opinnäytetyöprosessin aikana, se oli minulle lyhyt niin sanottu matkalaukkuharjoitus, jonka sain vietyä helposti mukani minne vain. Jooga-asanat olivat valikoituneet tähän helposti "rouhattavaan" harjoitukseen kehoni ja mieleni tarpeita kuunnellen. Myös muusikon arjen realiteetit, kuten takahuoneiden usein vaatimattomat olot, vaikuttivat asanoiden valintaan. Tarkasteltaessa jooga-asanoiden ulkoista muotoa ja vaikutuksia voidaan ne jakaa kuuteen eri ryhmään, jotka ovat seisoma-, ylösalais-, eteentaivutus-, taaksetaivutus- ja sivutaivutusasennot sekä kierrot (Jones 2001, 11). Ryhdyttyäni analysoimaan harjoitukseni rakennetta ja jäsentämään sitä opinnäytetyötäni varten havaitsin yllätyksekseni sen olevan varsin monipuolinen sekä kattava kokonaisuus ja huomasi sisällyttäneeni harjoitukseeni mukavasti asanoita jokaisesta edellä mainitusta ryhmästä. Muokatessani harjoitusta opinnäytetyötä varten päädyin kuitenkin jättämään pois harjoituksen ainoan ylösalaisen asennon, käsilläseisannon seinää vasten (*adho mukha vrksasana*). Käsilläseisonta on asento, johon edetään asteittain monen muun asanan kautta ja johon usein tarvitaan joogaohjaajan avustusta. Tästä syystä katsoin parhaaksi olla liittämättä kyseistä asanaa muusikon joogaharjoitukseen.

Vaikka muusikon joogaharjoitus saavutti käytännön muotonsa luontevasti, osoittautui sen työstäminen kirjalliseen muotoon hyvin haastavaksi. Pitkästä joogakokemuksestani ja moniin joogaoppaisiin tutustumisesta huolimatta oli joogaohjeiden kirjoittaminen itselleni hidasta sekä työlästä. Punnitsin muusikon joogaharjoituksen kirjallista muotoa pitkään, sekä mietin erilaisia vaihtoehtoja ja sanamuotoja ohjeiden antamiseen. Lopulta päädyin käyttämään ohjeissa niin sanottua käskymuotoa. Näin ohjeet ovat mielestäni mahdollisimman selkeitä ja kuulostavat siltä, että ne voisivat olla myös joogaohjaajan suusta kuultuja. Olen kirjoittanut muusikon joogaharjoituksen asanoiden nimet sekä suomeksi että sanskritiksi, jota pidetään joogaperinteen yleismaailmallisena kielenä (Räisänen 2008, 22). Sanskritia on kutsuttu myös Intian pyhäksi kieleksi, ja sitä käytetään yleisesti joogatunneilla muun muassa mantroissa ja asanoiden nimityksissä.

Kirjallisten ohjeiden lisäksi olin suunnitellut esitteleväni opinnäytetyöni muusikon joogaharjoituksen myös valokuvin, koska kuvat kertovat enemmän kuin tuhat sanaa. Valokuvien liittäminen joogaharjoitukseen osoittautuikin mielestäni hyväksi ratkaisuksi, sillä kuvat selkeyttävät muusikon joogaharjoituksen kirjallisia ohjeita. Valokuvat on otettu kotiloissa ja esiinnyn niissä itse. Vaikka ensin ajatus "joogamallina" toimimisesta ja kuvien laadusta arveluttikin, uskon valokuvien palvelevan tarkoitustaan hyvin.

### **6.3 Hyvinvointia muusikoille?**

Opinnäytetyöprosessin aikana pohdin pitkään, kenelle laatimani joogaharjoitus on suunnattu. Oli kyllä selvää, että harjoitus oli rakentunut minun, siis muusikon lähtökohdista. Mutta eikö kuka tahansa voisi hyödyntää esittelemääni harjoitusta? Uskonkin, että opinnäytetyöstäni sekä muusikon joogaharjoituksesta voivat hyötyä ammattisoittajien lisäksi myös musiikin harrastajat. Hekin kun joutuvat kohtaamaan musisoimisen haasteita ja ratkaisemaan niitä. Toki sekä henkinen että fyysinen kuormitus on toista luokkaa ammattilaisilla, juuri toistuvien esiintymis- ja harjoitustilanteiden vuoksi, joten heidän on kiinnitettävä erityistä huomiota toimintakykyynsä ja sen ylläpitoon.

Muusikon ammattiopinnoissa keskeistä on musiikin tulkinnan ja teknisen osaamisen harjoittaminen, psyykkisen valmennuksen ja kehonhuollon jäädessä usein toissijaiseksi (Irving 2002, 16–17). Oma kokemukseni onkin, että musiikkialan ammattiopinnoissa on mahdollista saada opetusta, joka antaa hyviä työvälineitä oman musiikillisen ilmaisun kehittämiseen sekä musiikin esittämiseen. Valitettavasti kuitenkin koen, että en ole

saanut opinnoissani riittävästi tietoa keinoista parantaa ja ylläpitää työhyvinvointiani muusikkona. Esimerkiksi Metropolia Ammattikorkeakoulun kulttuurialan pop/jazz-musiikin koulutusohjelman lukuvuoden 2013–2014 opetussuunnitelmassa ei ole yhtään yksinomaan kehonhuoltoon tai ergonomiaan keskittyvää pakollista kurssia (Metropolia AMK [s.a.] a). Musiikin koulutusohjelman opetussuunnitelmassa 2013–2014 on sitä vastoin soittajille pakollinen ergonomiaan keskittyvä kurssi, jossa opiskelijoille tarjotaan yksilöllistä ohjausta. Laulajien vastaava kurssi on äänenkäytön fysiologiaan keskittyvä kurssi. (Metropolia AMK [s.a.] b.) Opetussuunnitelmia tarkasteltaessa näyttäisikin siltä, että opintojen määrään nähden kehon ja mielen huoltoon panostetaan vain vähän. Toki henkilökohtaisilla soitto- ja laulutunneilla on mahdollisuus tarkastella muusikon työn haasteita monesta eri näkökulmasta. Tämä kuitenkin jää pitkälti opiskelijan ja opettajan aktiivisuuden sekä heidän tietojen ja taitojen nojaan.

Oli muusikko koulutettu tai ei, on hän viime kädessä itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään. Mielenkiintoista onkin se, mikseivät kaikki muusikot halua tai osaa panostaa omaan terveyteensä. Eikö muusikkokin hyvin voidessaan pysty parempaan musiikilliseen suoritukseen? Valitettavasti näyttää siltä, että osa muusikoista kiinnostuu työhyvinvoinnista vasta sen jälkeen, kun omassa terveydessä ilmenee joitakin ongelmia. Tarjolla on kuitenkin lukuisia vaihtoehtoja, joiden avulla muusikot voivat edistää ja ylläpitää omaa hyvinvointiaan. Tässä opinnäytetyössä olen halunnut esitellä yhden vaihtoehdon, joogaharjoituksen, muusikon kehon ja mielen hyvinvoinnin eheyttämiseen sekä ylläpitämiseen. Toivonkin, että työni kannustaa ja innoittaa muusikoita pitämään huolta itsestään.

#### **6.4 Mutta miksi muusikon kannattaisi valita juuri jooga?**

Olen lukenut monia haastatteluja, joissa huippumuusikot kertovat, kuinka he ovat uskoneet itseensä sekä kulkeneet musiikillista päämääräänsä kohti vastoinkäymisistä huolimatta. Nämä "musiikin mestarit" ovat löytäneet sisältään voimaa, jonka avulla he ovat toteuttaneet itseään ja tavoitelleet unelmiaan. Kitaristi Steve Vai kertoo tästä löytöretkestä:

Vaatii paljon kurinalaista työtä, että todella hallitsit soittimesi... se vaatii todellista sisua... mennä tosi matalaksi ja syvälle asiaan ja vetää sieltä juttu jota et koskaan tiennyt itselläsi olevan, voimaa jota et koskaan välittänyt aikaisemmin löytää (Sudo 1998, 37).

Mutta miten tämä voima on saavutettavissa? Yksi tapa valjastaa henkiset voimavarat käyttöön on jooga, jonka avulla harjoitamme läsnäoloa ja pysähtymistä.

Berklee College of Music:in professori Mia Olsonin (2009) mukaan muusikon tulisi olla tietoinen ammattia harjoittaessaan hengityksestä, asennoista, kehosta sekä mielestä, ja tätä tietoisuutta tulisi harjoitella yhtäläillä kuin vaikkapa sävelten ja rytmien soittamisesta. Joogaa harjoitettaessa keskiössä on nimenomaan tietoisuuden ja läsnäolon harjoittaminen; pyrkimyksenä on tiedostaa kuinka hengitämme, kannatteleemme tai linjaamme kehoamme ja tarkkailemme ajatuksiamme. Hyödyntämällä joogan tekniikoita soiton ja laulun harjoittelussa on mahdollista oppia entistä tietoisemmaksi siitä, kuinka harjoittelee sekä käsittelee soitinta. Näin muusikko voi oppia esimerkiksi soittamaan vaivattomasti, rauhoittamaan hermonsa ja olemaan takertumatta ajatustensa virtaan. (Olson 2009, ix.) Myös oman kokemukseni mukaan tiedostamisella ja läsnäololla on suuri rooli muusikon ammatissa. Kun muistan pysähtyä ja kysyä itseltäni vaikkapa harjoitus- tai esiintymistilanteissa, mitä olen tekemässä, miten sen teen ja miksi sen teen, koen musisoimisen kokonaisvaltaisempaan sekä antoisempaan. Joogan harjoittamisen ja siitä seuranneen tiedostamisen myötä olen pystynyt myös muuttamaan suhtautumistani mieleni kommentteihin, jotka saattavat olla esimerkiksi ”en osaa”, ”en uskalla”, ”olen paras” tai ”minun pitäisi”. Opin koko ajan lisää siitä, kuinka voin jättää mieleni huomaukset omaan arvoonsa, sillä ne eivät lopulta määritä minua ihmisenä. Se, että olen tässä hetkessä läsnä, on paljon tärkeämpää.

Muusikot kohtaavat työssään henkisten haasteiden lisäksi myös fyysistä rasitusta. Monet fyysiset haasteet ovat helpommin kohdattavissa hyvällä lihaskunnolla, oikealla hengitystekniikalla, paremmalla ryhdillä ja liikkuvuudella sekä soittoasennon tai työergonomian parantamisella. Joogan eri asennot ja liikesarjat säännöllisesti harjoitettuna auttavatkin kehoa voimistumaan ja notkistumaan sekä helpottavat kehon linjauksessa. Myös hengitystekniikka, joka on opittu joogaharjoitusten myötä, on muusikon käytettävissä vaativissakin esiintymisolosuhteissa. (Olson 2009, ix & 19.) Omalla kohdallani muun muassa hengityksen tiedostamisesta on ollut paljon apua. Tapanani on ollut pidättää hengitystä jännittäessäni esiintymistä sekä soittaessani teknisesti haastavia rytmij- ja sävelkulkuja. Joogan myötä olen kuitenkin oppinut huomioimaan ja vapauttamaan hengitystäni siten, että pystyn hengittämään rauhallisemmin esiintyessäni tai soittaessani ”vaikeita paikkoja”. Olen myös huomannut soittamisesta johtuvien käsien

väsymisoireiden vähentyneen paremman hengittämisen myötä ja soittamani musiikin virtaavan vaivattomammin.

Muusikoiden on siis mahdollista saada joogasta monenlaista tukea ja hyötyä ammat-  
tinsa harjoittamiseen. Toki nykypäivänä löytyy myös monia muita vaihtoehtoja muusi-  
kon hyvinvoinnin edistämiseen aina psyykkisestä valmennuksesta Alexander-  
tekniikkaan. Mutta mikäli muusikko on kiinnostunut kokeilemaan joogaa ja valmis heit-  
täytymään harjoituksen vietäväksi, voi tämä tuoda kokonaisvaltaista hyvinvointia elä-  
män kaikille osa-alueille.

## **6.5 "Harjoittele ja kaikki tapahtuu"**

Opinnäytetyön suunnittelu- ja työstämisprosessin aikana mielenkiintoni joogaa sekä sen kokonaisvaltaisia vaikutuksia kohtaan on kasvanut entisestään ja olen miettinyt, kuinka kiinnostavaa olisi tutkia vaikkapa yksittäisten muusikoiden joogasuhteiden kehitymistä ja sitä, kuinka jooga on vaikuttanut heidän elämäänsä. Jos jooga lisää yhteyttä kehon, mielen, hengen sekä maailmankaikkeuden välillä, niin voisiko joogan harjoittaminen esimerkiksi auttaa muusikkoa pääsemään vaivattomammin niin sanottuun flow-tilaan, jossa ihminen kokee sulautuvansa yhteen sen kanssa mitä hän tekee tai kokee (Maslow 1987, 163–164)? Entäpä voiko luovuutta tukea joogaamalla? Olisi myös mielenkiintoista tietää, onko joogalla pelkästään positiivisia vaikutuksia muusikoiden elämässä. Muun muassa nämä kysymykset kiinnostavat itseäni, ja haluankin tulevaisuudessa sukeltaa syvemmälle joogan ja muusikkouden yhteiseen maailmaan. Opinnäytetyöprosessin aikana ajatukseni joogaohjaajakoulutukseen hakeutumisesta on myös saanut lisää tuulta siipiensä alle.

Itselleni joogasta on tullut ajan saatossa keino, jolla vahvistan yhteyttä kehon, mielen ja hengen välillä. Tällöin myös yhteyteni musiikkiin voimistuu ja voin tuntea musiikin kumpuavan itsestäni tai jopa jostain minua suuremmasta. Mutta tämä on vain minun kokemukseni. Jollekin toiselle jooga voi tarkoittaa esimerkiksi kehoa avaavaa venyttelyä, jännittävää trendiharrastusta, rentoutumismenetelmää tai vaikkapa mahdollisuutta pysähtyä arjen keskellä. Kaikki nämä ovat yhtä arvokkaita merkityksiä, sillä joogasta saatu kokemus on aina ainutlaatuinen ja henkilökohtainen. Tässä kokemuksessa itää ihmisen fyysisen ja psyykkisen terveyden siemen, joka kasvaa, mikäli sitä ruokkii säännöllisellä joogaharjoituksella. Jokainen voi valita, haluaako antaa joogalle mahdollisuu-

den. Tärkeää mielekkään joogasuhteen kehittymiselle on se, että harjoittaja uskaltaa pysähtyä joogan äärelle ja on avoin tiedostamaan kehon, mielen sekä maailmankaikkeuden viestejä. Joogaguru Sri K. Pattabhi Jois on kiteyttänyt tämän ajatuksen taitavasti: "Harjoittele ja kaikki tapahtuu" (Räisänen 2007, 18).

## Lähteet

### Kirjallisuus- ja verkkolähteet

Anderson, Diane 2011. Yoga Journal. Yoga and Music: Feel the Vibration. Saatavuus <<http://www.yogajournal.com/lifestyle/3134>> (luettu 1.4.2013).

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen – Muusikon psyykinen valmennus. Jyväskylä: Atena.

Arjas, Päivi 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys: tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Broo, Måns 2010. Joogan filosofia: Patañjalin Yoga-sūtra. Suomentanut ja toimittanut Måns Broo. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Farhi, Donna 2009. Kehon ja mielen joogaa. Suom. Eija Tervonen. Helsinki: Otava.

Gelman, Lauren 2009. Fix Your Health with Yoga. Prevention. 62(2). 15–16.

Geno, Rita 2013. The Meaning of "Namaste". Yoga Journal. Saatavuus <<http://www.yogajournal.com/basics/822>> (luettu 20.4.2013)

Haich, Elisabeth & Yesudian, Selvarajan 1986. Terveys ja jooga. Suom. Ilona Attila. Helsinki: Suomen Henkisen Kehityksen Liitto ry.

Harman, Susan E. 1987. Bibliography of occupational disorders in instrumental musicians. Medical Problems of Performing Artists. 2(4). 155–162.

Hart, Cady E. F. & Tracy, Brian L. 2008. Yoga as Steadiness Training: Effects on Motor Variability in Young Adults. Journal of Strength and Conditioning Research. 22(5). 1659–1669.

Hyttinen, Tommi [s.a.]. Pilates. Saatavuus <<http://www.tommihyttinen.net/index.php?item=237>> (luettu 27.3.2013)

Ilaskari, Heli 2005. Lempeää joogaa aloittelijoille. Helsinki: Tammi.

Irving, Dorothy 2002. Ammatti: muusikko. Suom. Kaija Nuoranne. Helsinki: Yliopistopaino.

Iyengar, B. K. S. 2010. Hyvän olon jooga. Suom. Eija Tervonen. Helsinki: Otava.

Jenkins, Nicky & Brandon, Leigh 2010. Anatomy of yoga for posture and health. London: New Holland.

Jones, Annie 2001. Jooga: pieni käytännön opas. Suom. Elina Kyrö. Hämeenlinna: Karisto Oy.

- Kaakkola, Seppo & Larsen, Andreo 2002. Soittajan neurologiset ongelmat. Duodecim. 118. 1603–1607. Helsinki: Duodecim Oy.
- Kassila, Taavi 2000. Opi joogaa Sadun & Taavin kanssa. Helsinki: WSOY.
- Kassila, Taavi 2008. Onnellisuuden jooga. Helsinki: Basam Books Oy.
- Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Knight, Bethany 2012. Jooga – tie terveempään elämään. Suom. Ilkka Markkula & Sampsa Markkula. Helsinki: Delfini Kirjat.
- Lark, Liz 2010. Yoga for life: the at-home introduction to Iyengar, Astanga, Viniyoga and Sivananda. Lontoo: Carlton Books Limited.
- Laurila, Lepo 1976. Musiikkisanasto. Viides painos. Koonnut ja suom. Lepo Laurila. Helsinki: Musiikki Fazer.
- Lehrer, Paul M. – Goldman, Nina S. & Strommen, Erik F. 1990. A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 12–18.
- Maehle, Gregor 2010. Astangajooga: harjoitukset & filosofia. Suom. Terhi Viljakainen, Nina Valtavirta. Helsinki: Basam Books Oy.
- Maijala, Pirre Pauliina 2003. Muusikon matka huipulle – soittamisen eksperttiys huipusoittajan itsensä kokemana. Helsinki: Sibelius-Akatemia, DocMus-yksikkö.
- Maslow, A. H. 1987. *Motivation and personality*. Kolmas painos. New York: Harper-Collins.
- Metropolia AMK [s.a.] a. Opinto-opas 2013–2014, Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma, Musiikkipedagogi, Musiikkipedagogi. Saatavuus <<http://opinto-opas-ops.metropolia.fi/index.php/fi/16183/fi/39/KZD13S1/1178>> (luettu 11.3.2013).
- Metropolia AMK [s.a.] b. Opinto-opas 2013–2014, Musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogi, Soiton- tai laulunopetus. Saatavuus <<http://opinto-opas-ops.metropolia.fi/index.php/fi/16183/fi/37/KSD13S1/1169>> (luettu 11.3.2013).
- Nurmi, Timo – Rekiaro, Ilkka – Rekiaro, Päivi & Sorjanen, Timo 2002. Gummeruksen suuri sivistyssanakirja. Neljäs painos. Helsinki: Gummerus.
- Olson, Mia 2009. *Musician's Yoga: A Guide to Practice, Performance, and Inspiration*. Boston: Berklee Press.
- Pizer, Ann 2012a. Ashtanga Yoga. Saatavuus <<http://yoga.about.com/od/ashtangayoga/a/ashtangs.htm>> (luettu 16.2.2013).
- Pizer, Ann 2012b. Iyengar Yoga. Saatavuus <<http://yoga.about.com/od/typesofyoga/a/iyengar.htm>> (luettu 16.2.2013).

- Pizer, Ann 2012c. Viniyoga. Saatavuus <<http://yoga.about.com/od/typesofyoga/a/Viniyoga.htm>> (luettu 16.2.2013).
- Porander, Katarina 2003. Muusikon työhyvinvointi fysioterapeutin näkökulmasta. Saatavuus <<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/yfi/oppiaineet/kup/tekstit/konferenssit/kulttuurienergia/muusikon>> (luettu 26.3.2013)
- Posadzki, Paul & Parekh, Sheetal 2009. Yoga and Physiotherapy: A Speculative Review and Conceptual Synthesis. *Chinese Journal of Integrative Medicine* 15(1). 66–72.
- Putkisto, Marja 2004. Method Putkisto – syväjumpalla notkeaksi. Kolmas painos. Helsinki: Gummerus.
- Rautaparta, Malla 2007. Jokanaisen joogakirja. Helsinki: WSOY.
- Räisänen, Petri 2007. Astanga: joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. Toinen painos. Helsinki: Otava.
- Räisänen, Petri 2008. Nadi sodhana: astangajoogan toinen asentosarja Sri K. Pattabhi Joisin mukaan. Helsinki: Otava.
- Saari, Elvi 2006. Kahdeksan portaan tie: Patanjalin joogaopetuksen tulkintaa. Korjattu painos. Saarijärvi: Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 7.
- Samama, Ans 2001. Vireästi musisoimaan: soita ja laula ilman kipua ja särkyä. Suom. Antero Helasvuo. Jyväskylä: Atena.
- Samama, Ans [s.a.]. Making Music Without Pain: Mensendieck specific. Saatavuus <<http://www.musicerenzonderpijn.nl/index-english.htm>> (luettu 27.3.2013).
- Sudo, Philip Toshio 1998. Zenkitara. Suom. Kimmo Kivelä. Helsinki: Nastamuumio Oy.
- Suonuuti, Heidi 2000. "Rhythm is gonna get you": kevyen musiikin soittajien ammattitaudit. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Taideyliopisto 2013. Sibelius-Akatemia: Weboodi. Haku: Alexander-tekniikka. Saatavuus <<https://siba-weboodi.it.helsinki.fi/siba/>> (luettu 27.3.2013).
- Tapaninen, Sirpa [s.a.]. Alexander-tekniikka: Muusikot ja Alexander-tekniikka. Saatavuus <<http://www.alexandertekniikka.eu/index.php?page=alexander-tekniikka>> (luettu 27.3.2013).
- Toivanen, Pauliina 2012. Joogasta tuli bisnestä, jolla on vaikea rikastua. Yle Keski-Suomi. Saatavuus <[http://yle.fi/uutiset/joogasta\\_tuli\\_bisnesta\\_jolla\\_on\\_vaikea\\_rikastua/6331480](http://yle.fi/uutiset/joogasta_tuli_bisnesta_jolla_on_vaikea_rikastua/6331480)> (luettu 6.5.2013)
- Williams Kimberly Anne – Petronis John – Smith David – Goodrich David – Wu Juan – Ravi Neelima – Doyle Edward J. Jr – Juckett R. Gregory – Kolar Maria Munoz – Gross Richard & Steinberg Lois 2005. Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. *Pain* 115(1). 107–117.

Williams K. – Abildso C. – Steinberg L. – Doyle E. – Epstein B. – Smith D. – Hobbs G. – Gross R. – Kelley G. & Cooper L. 2009. Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain. *Spine* 34(19). 2066–2076.

Worby, Cynthia [s.a.]. The History of Yoga: Yoga's Recent History. Saatavuus <<http://www.netplaces.com/yoga/the-history-of-yoga/yogas-recent-history.htm>> (luettu 18.2.2013).

### **Valokuvat**

Kuva 1. Namaste. Aalto, Erno 2013.

Kuva 2. Tadasana. Aalto, Erno 2013.

Kuva 3. Suryanamaskara-sarja A–H. Aalto, Erno 2013.

Kuva 4. Utthita trikonasana A–C. Aalto, Erno 2013.

Kuva 5. Bharadvajasana. Aalto, Erno 2013.

Kuva 6. Bidasana A–C. Aalto, Erno 2013.

Kuva 7. Garudasana (kädet). Aalto, Erno 2013.

Kuva 8. Garudasana. Aalto, Erno 2013.

Kuva 9. Meditaatio- ja keskittymisharjoitus A–C. Aalto, Erno 2013.

Kuva 10. Namaste. Aalto, Erno 2013.