

**Yin joogan rauhoittava merkitys kehitysvammaisten ja autismin  
kirjon henkilöiden arjessa**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

2023

Kirsi Alanära

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden mielen hyvinvoinnin edistämistä sekä löytää uusia menetelmiä arjen sujuvuuden ja mielen hyvinvoinnin tueksi. Kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden mielenterveyden tukeminen on tärkeä osa heidän kanssaan tehtävää työtä.

Opinnäytetyö tehtiin laadullisen toimintatutkimuksen menetelmin erityisryhmille suunnatuilla yin joogatunneilla multisensorisessa toimintaympäristössä 14 kertaa syksyllä 2022. Yin joogan menetelmät ja multisensorinen toiminta edistävät rauhoittumista ja rentoutumista. Yin jooga on harjoitusmuoto, joka tarjoaa syvävenyttelyn ja pysähtymisen lisäksi meditatiivisen keskittymisen sekä tietoisien hengittämisen. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla kymmentä joogakävijää sekä heidän lähihenkilöitään. Lisäksi joogatunneilta kerättiin havaintoja tutkimuspäiväkirjaan tutkijan havaintojen perusteella. Tämän tutkimuksen tekijän rooli joogatunneilla oli mukauttaa toimintaa osallistujien tarpeita vastaaviksi. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällön analyysin menetelmin.

Tutkimuksessa selvisi, että erityisryhmille järjestetty Yin joogatoiminta rauhoitti, rentoutti ja sai aikaan pääasiassa positiivisia tunnekokemuksia. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden psykofyysisen hyvinvoinnin edistäminen Yin joogan menetelmin multisensorisessa toimintaympäristössä on mahdollista. Yin joogatunnilla opitut rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot eivät kuitenkaan siirtyneet vakiintuneeksi osaksi joogaryhmäläisten arkea. Näin ollen tarvitaan jatkotutkimusta, millä keinoilla rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelmät saadaan siirtymään myös joogasalin ulkopuolelle osaksi arkea.

Avainsanat Autismi, jooga, kehitysvammaisuus, mielenrauha, rentoutus

Sivut 36 sivua ja liitteitä 15 sivua

Name of Degree Programme Sosionomi AMK

Abstract

Author Kirsi Alanära

Year 2023

Subject The calming significance of Yin yoga in the everyday life of people with intellectual disabilities and autism spectrum.

Supervisors Liisa Harakkamäki

---

The aim of the thesis was to investigate the improvement of the mental well-being of people with intellectual disabilities and autism spectrum disorders, and to find new methods to make their everyday life go smoother and to support mental well-being. Supporting the mental health of these people is an important part of working with them.

The thesis utilized qualitative action research methods in 14 yin yoga classes aimed at special groups in a multisensory activity environment in the fall of 2022. The methods and multisensory activity of yin yoga enhances calmness and relaxation. Yin yoga is a form of exercise that, in addition to deep stretching and stopping, offers meditative focus and conscious breathing. The research material was collected by interviewing ten yogis as well as close relatives to these yogis. In addition, observations from the yoga classes were collected in a research journal based on the researcher's observations. The research material was analyzed using data-oriented content analysis methods.

The study revealed that the yin yoga activities organized for special groups calmed, relaxed, and brought mainly positive emotional experiences. Based on the results, it can be concluded that it is possible to improve the psychophysical well-being of persons with intellectual disabilities or autism spectrum disorders with the methods of yin yoga in a multisensory operational environment. Nevertheless, the skills of calming down in a yin yoga class did not become an established part of the yoga group members' everyday life. Therefore, further research is required to explore how the methods of calming down and relaxation can be transferred outside the yoga room and into everyday life.

Keywords Autism spectrum, disability, peacefulness, relaxation, yoga

Pages 35 pages and appendices 15 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Autismin kirjo, kehitysvammaisuus, mielen hyvinvointi ja Yin-jooga .....	2
2.1	Autismin kirjo ja psyykinen kuormitus .....	2
2.2	Kehitysvamma ja mielen hyvinvoinnin haasteet .....	4
2.3	Yin jooga, mielen hyvinvointi ja multisensorinen toiminta .....	5
2.3.1	Mielen hyvinvoinnin tukeminen yin joogan avulla .....	6
2.3.2	Multisensoriset menetelmät Yin-jooga tunneilla .....	7
2.4	Vammaisuus ja sujuva arki .....	9
2.5	Aiemmat tutkimukset .....	10
3	Tutkimuksen toteutus .....	13
3.1	Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuskysymykset, tavoite ja tarkoitus .....	13
3.2	Yin joogatoiminnan kuvaus .....	16
3.2.1	Toiminnan toteutus .....	17
3.2.2	Toiminnan arviointi ja reflektointi .....	18
3.3	Tutkimusmenetelmät .....	19
3.3.1	Aineiston hankinnan menetelmät .....	21
3.3.2	Aineiston analyysi .....	24
4	Tulokset ja johtopäätökset .....	27
4.1	Yin-joogan merkitys .....	27
4.2	Rauhoittuminen ja rentoutuminen Yin-joogatunnilla .....	28
4.3	Rauhoittuminen ja rentoutuminen arjessa .....	30
4.4	Johtopäätökset .....	31
5	Pohdinta .....	34
	Lähteet .....	37

## **Liitteet**

- Liite 1 Aineiston hallinnansuunnitelma
- Liite 2 Tutkimuslupalomake
- Liite 3 Tunnekuvat
- Liite 4 Joogakuvat
- Liite 5 Joogan säännöt
- Liite 6 Jooga-asanat
- Liite 7 Multisensoriset elementit yin joogatunnilla
- Liite 8 Joogaryhmäläisten haastattelulomake
- Liite 9 Lähihenkilöiden haastattelulomake

## 1 Johdanto

Kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden psyykkisen hyvinvoinnin haasteet ovat olleet viime vuosina tutkimuksen kohteena sekä kansallisesti (Sohlman, ym. 2021. s. 29) että kansainvälisesti (Karolinska institutet, 2019). Kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden mielenterveyden tukeminen on tärkeä osa asiakasryhmän kanssa tehtävää ohjaustyötä. Työssäni kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden ohjaajana olen saanut huomata, kuinka tarpeellista olisi luoda rentouttavia toimintaympäristöjä, jotta asiakkaiden kertynyttä stressikuormaa saadaan purettua ja arkea helpotettua.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan erityisryhmien Yin joogatoimintaa mielen hyvinvoinnin tukena. Yin jooga on harjoitusmuoto, joka tarjoaa syvävenyttelyn ja pysähtymisen lisäksi meditatiivisen keskittymisen sekä tietoisesta hengittämisestä. Rauhoittavan ja rentouttavan yin joogatoiminnan tavoitteena oli luoda ympäristö, jossa joogaryhmäläiset voivat saada rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemuksia sekä stressittömän tilanteen, jossa on sekä fyysisesti että psyykkisesti hyvä olla.

Opinnäytetyössäni haen vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mikä merkitys Yin joogalla on kehitysvammaisille ja autismikirjon henkilöille? Miten ryhmäläisten oppimat rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelmät näkyvät Yin joogatunnilla? Miten Yin joogassa opitut rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot näkyvät arjessa? Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmän, jotta voin itse oppia lisää kohderyhmästä, saada uusia työkaluja asiakkaideni arjen haasteiden helpottamiseksi, mahdollistaa rauhoittumisen ja rentoutumisen opettelun asiakasryhmälle itsehoidon näkökulmasta sekä käynnistää uudentyyppisen harrastuksen tutkimuksen kohteena olevan asiakasryhmän kotikunnassa. Tutkimuksen tilaajana toimii organisaatio, joka tuottaa vammaispalveluita Uudellamaalla. Tutkimustulosta tullaan hyödyntämään osana ohjaustyötä, ja tutkimus tuloksineen ja välineineen ovat vapaasti tilaajaorganisaation käytettävissä.

## **2 Autismin kirjo, kehitysvammaisuus, mielen hyvinvointi ja yin jooga**

Mielenterveyden tukeminen ohjauksellisin keinoin on tärkeä osa työtä kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden kanssa työskennellessä. Autismin kirjon henkilöillä on kohonnut riski sairastua muun muassa masennukseen ja ahdistuneisuuteen (Socada, 2020). Tyypillistä on, että autismin kirjon henkilöillä sekä henkilöillä, joilla on autistisia piirteitä, stressi kasaantuu. Kasaantunut stressi puolestaan näyttäytyy haastavana käyttäytymisenä tai sulkeutumisenä (Autismiliitto, 2022). Törrönen ym. (2016, s. 162) viittaavat teoksessaan Joutsenniemen ja Lipposen (2015) tutkimukseen, jossa todetaan myönteisten tunteiden parantavan suorituskykyä sekä vastoinkäymisistä selviytymistä eli resilienssiä. Yin joogatuntien tavoitteena on mahdollistaa myönteiset tunnekokemukset ja näin ollen opetella stressinhallinnan sekä resilienssin taitoja rauhoittumisen ja rentoutumisen keinoin.

### **2.1 Autismin kirjo ja psyykinen kuormitus**

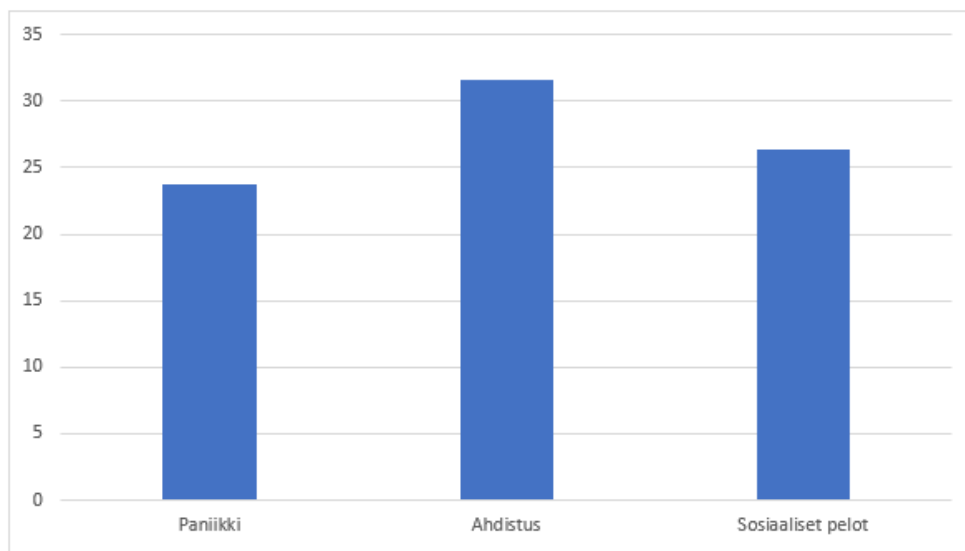
Autismikirjon häiriön määrittely on muuttunut viime vuosikymmeninä lapsuusiän häiriöstä monimuotoiseksi elinikäiseksi tilaksi. Nykypäivänä autismia tutkitaan paljon ja häiriö on laajasti tunnettu. (Raaska & Vanhala, 2020) Autismin kirjo kattaa useita diagnooseja, mutta kaikkia yhdistää tietyt peruspiirteet sekä neurobiologisen kehityksen erilaisuus (Partanen, 2010, s. 24). Henkilöitä yhdistää myös poikkeavan voimakas hermoston kuormittuminen ja stressitason nousu. (Autismiliitto, 2022). Henkilöillä on usein poikkeavuuksia aisteissa, esimerkiksi liian kirkas valaistus voi olla kivuliaan kirkkaita autistiselle henkilölle, jolloin keskittyminen kaikkeen muuhun herpaantuu. Matalan äänikynnyksen omaava henkilö voi häiriintyä kaikista ylimääräisistä äänistä. (Partanen, 2010, s. 34)

Autismin kirjon henkilöillä autismi näyttäytyy jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Yleensä jo kolmeen ikävuoteen mennessä on huomattu puutteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja viestinnässä. Autismi ilmenee hyvin yksilöllisesti, eikä se ole yksittäinen sairaus vaan oireyhtymä, joka vaikuttaa käyttäytymiseen. Joillain autismin kirjon henkilöillä saattaa olla autismin lisäksi älyllinen kehitysvamma tai toisaalta he saattavat olla keskivertoa älykkäämpiä. (Jäntti & Savinainen, 2018, ss. 283–284, 286)

Autismin kirjon diagnosointi on tärkeää kaikissa ikäluokissa. Usein diagnoosi tehdään jo varhaislapsuudessa, mutta osa diagnooseista tehdään vasta kouluiässä, jolloin sosiaalisia vuorovaikutustaitoja koskevat vaatimukset lisääntyvät. Myös nuorilla ja aikuisilla diagnosointi on tärkeää, jos oireita ilmenee elämän siirtymävaiheissa, kuten jatko-opintojen tai työelämän paineiden kasvaessa, jotta tarvittavat kuntouttavat toimenpiteet voidaan suunnitella tarpeita vastaaviksi ja syrjäytymistä ehkäiseviksi. (Raaska & Vanhala, 2020)

Tyypillistä on stressin kasautuminen. Sitä kuvataan palikkatornina, jossa jokainen stressinosa on palikka. Lopulta palikkatorni ei enää kestä ja se kaatuu. Näin autismin kirjon henkilöllä ylittyy kaaosraja. (Autismiliitto, 2022) Stressikuorman kasaantuminen johtaa muun muassa ahdistukseen, aggressioihin, univaikeuksiin ja ärtymykseen. Kuvassa 1 havainnollistetaan prosentuaalisesti ahdistuneisuushäiriön esiintyvyyttä autismin kirjon henkilöillä. Aiheen vakavuudesta kertovat myös osaltaan tilastot. Laaja ruotsalainen tutkimus paljasti, että autismin kirjon henkilön itsemurhariski on kymmenkertainen muuhun väestön verrattuna. (Karolinska institutet, 2019)

Kuva 1. Ahdistuneisuushäiriöiden yleisyys prosentuaalisesti kuvattuna autismin kirjon henkilöillä (Bermúdez ym., 2015, s. 2534)



## 2.2 Kehitysvamma ja mielen hyvinvoinnin haasteet

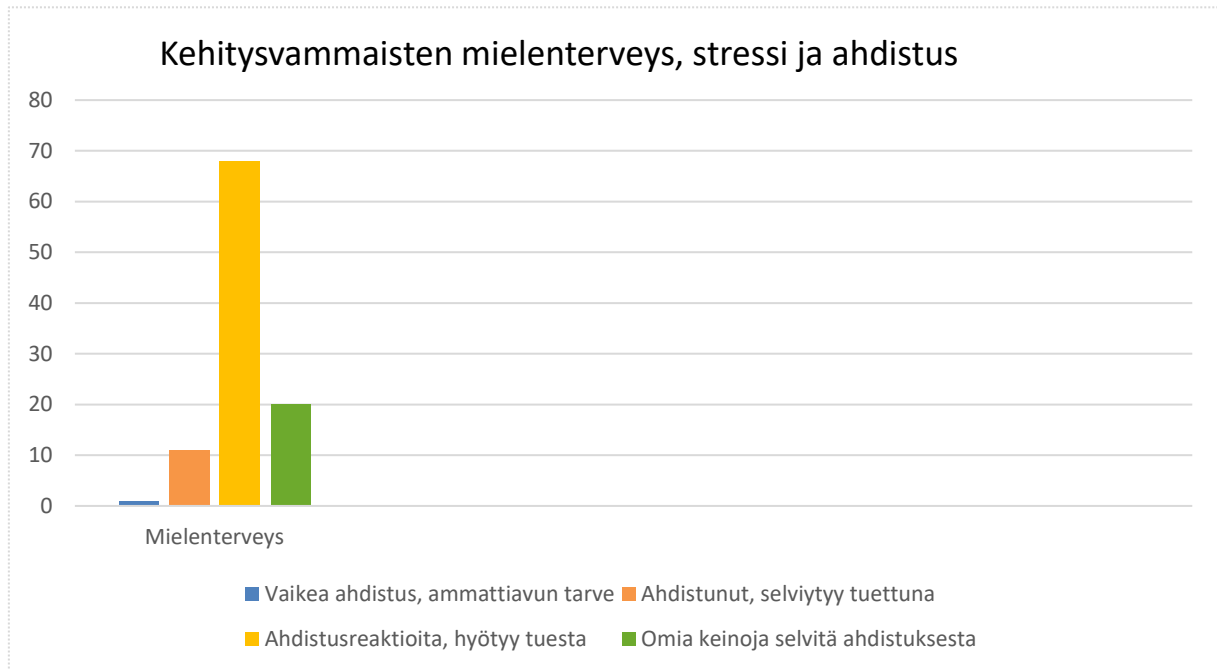
Heikki Seppälä käyttää teoksessaan (2017, ss. 36–37) Maailman terveysjärjestön (WHO 2001) määritelmää kehitysvammaisuudesta, jonka mukaan kehitysvammaisuus on sateenvarjokäsite, joka kattaa alleen useita eri vammaisuuden muotoja. Lisäksi kehitysvammaisuus on käsitteenä hallinnollinen ja sitä tarvitaan sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluiden järjestämistä varten. Käsitettä kehitysvammaisuus käytetään lääketieteellisen diagnoosin tapaan, jotta henkilöt, jotka eivät selviydy itsenäisesti iän mukana tuomista rooleista ja perustehtävistä, tunnistetaan. Tuen tarpeessa olevien henkilöiden tunnistaminen on tärkeää, jotta heille voidaan turvata ja järjestää tuki-, hoito- ja kuntoutuspalveluja sekä turvaamaan toimeentulo.

Yhdysvaltojen kehitysvammaliitto AAIDD määrittelee kehitysvammaisuuden ominaispiirteeksi merkittävän rajoittuneisuuden elämähallintataidoissa sekä yleisessä henkisessä kyvykkyydessä. Seppälä kuvaa kehitysvammaisuuden olevan ajan mittaan muodostuva monitekijäinen ilmiö, joka näyttäytyy yksilön psykososiaalisessa toimintakyvyssä. Toimintakykyyn määritteleviä tekijöitä ovat henkiset kyvyt, elämähallintataidot, terveydentila, osallistuminen, sosiaaliset roolit sekä ympäristö, jossa henkilö toimii. (Seppälä, H. 2017, s. 37)

Vuonna 2010 teetettiin TOIMI®- menetelmän kehittämishanke kehitysvammapalveluissa. TOIMI®- menetelmä kuvataan Kehitysvammaliiton verkkosivuille menetelmäksi, jonka avulla voidaan laatia laaja-alainen kuvaus vammaisen henkilön psykososiaalisista kyvyistä. (Kehitysvammaliitto, 2011). Seppälä kertoo kehittämishankkeen tuloksista (Kuva 2.) seuraavasti: 1 % hankkeeseen osallistuneista kehitysvammaisista kärsii erittäin vaikeasta ahdistuksesta ja on tuskainen ja ovat asiantuntija avun tarpeessa. 11 % aineiston kehitysvammaisista tuntevat pitkäkestoista ja yleistynyttä ahdistusta, joka oireilee sekä fyysisinä, että psyykkisinä oireina, mutta selviytyvät saadessaan tukea. 68 % tuntee olonsa välillä ahdistuneeksi ja hyötyy tuesta, joka auttaa hankalien vaiheiden yli. 20 % osallistuneista selviytyy itse ahdistavista tilanteista ja omaa hyvät mielenterveydelliset voimavarat. Kehitysvammaisuus ei ole siis mielenterveyden este, mutta 80 % tutkimuksen

aineistosta tarvitsee ulkopuolista apua mielenterveyden haasteiden käsittelyssä. (Seppälä, 2017, ss. 85–86, 133)

Kuva 2. Stressi ja ahdistus prosentuaalisesti kehitysvammaisilla (Seppälä, 2017, s. 86)



Hoitotiede-lehti julkaisi tutkimusartikkelin (Sohlman, B. ym. 2021, s. 29) kehitysvammaisten masennusoireista. Tutkimus koostui 1878 kehitysvammaisesta henkilöstä, jotka olivat asiakkaina kehitysvammapalveluissa. Tulokset tutkimukseen saatiin InterRai-arviointia käyttämällä. Tutkimukseen osallistuvilla todettiin esiintyvän runsaasti masennusoireita. Tutkimuksen perusteella kehitysvammapalveluissa olevien asiakkaiden arjessa on masennusoireisiin yhteydessä olevia tekijöitä, joita edellä mainittu tutkimus ei kuitenkaan tuo esiin.

### 2.3 Yin jooga, mielen hyvinvointi ja multisensorinen toiminta

Yin jooga perustuu taolaiseen filosofiaan sekä perinteisen kiinalaisen lääketieteen tietouteen kehon ja mielen mekanismeista. Yin jooga on harjoitusmuoto, joka tarjoaa syvävenyttelyn ja pysähtymisen lisäksi meditatiivisen keskittymisen sekä tietoisesta hengittämisestä.

Joogamuotona se sopii kaikille kehotyypeille. (Hallikainen, 2019. s. 11)

Yleisesti jooga kuvataan rentouttavana ja rauhoittavana liikuntamuotona. Rentoutuminen puolestaan lievittää fyysisten kipujen lisäksi ahdistuneisuutta ja yleistä pahoinvointia. Rentoutusharjoituksia käytetään muun muassa stressitilojen sekä jännityksen hoidossa. Joogan tärkein tehtävä on rentoutumisen lisäksi kehittää tietoisuuden laatua sekä tietoista hengittämistä. Rentoutumisen merkitystä kuvataan muun muassa ahdistuksen ja lihaskireyksiensä poistamisessa ja hallinnassa. Lisäksi rentoutumista helpottaa rauhallinen tila ja riittävästi aikaa. (Rintala ym., 2012, ss. 263–265)

### **2.3.1 Mielen hyvinvoinnin tukeminen yin joogan avulla**

Joogassa hengitys ja jooga-asennot eli asanat rauhoittavat keskushermostoa ja lisäävät sisäistä herkkyyttä. Lisäksi rentoutumistekniikat, visualisoinnit eli mielikuvaharjoitukset, positiivisten ajatusten toistaminen ja hengitysharjoitukset opettavat taitoja itsensä rauhoittamiseen. (Freeman, n.d. s. 37)

Yin jooga on rauhallinen joogamuoto. Fyysisesti yin joogassa tavoitteena on vaikuttaa kehon sidekudoksiin, luihin, lihaksiin ja lihaskalvoihin. Asennot tuetaan niin, että rentoutuminen on mahdollista. Rentoutumisen ja pitkään viipyilevien asanoiden myötä harjoituksen vaikutukset saadaan kohdistumaan syvempiin kehon rakenteisiin. Psykkisellä tasolla yin joogan avulla tavoitellaan rauhallisuutta, levollisuutta ja tyyneyttä. Harjoitusten on arvioitu vahvistavan myös muun muassa joogaajan kärsivällisyyttä. (Kapulainen & Kapulainen, 2020. ss. 20–21.)

Hallikaisen mukaan yin jooga vaikuttaa mieleen vähentämällä stressiä ja ahdistusta sekä kehoon vähentämällä jäykkyyttä ja kireyttä. Näin ollen sillä on ihmiseen psykofyysinen vaikutus. Yin-harjoitukset kohdistuvat usein lantion alueelle, joka toimii kehon voiman ja liikkeen keskuspaikkana. Lantion alueella on usein kehomme suurimmat lihaskireydet. Yin joogassa asanoissa ollaan minuutteja. Pitkien venytysten aikana hengitetään rauhallisesti, jolloin sekä mielelle, että keholle annetaan mahdollisuus rentoutua. (Hallikainen, 2019. ss. 22–23)

Kapulainen (2018) viittaa tutkimuksessaan Martinin (Martin, 2014) tutkimukseen, jonka mukaan itse- ja tunnesäätelytaidot ovat olennainen osa terveyttä. Tunnesäätelytaitoinen henkilö kykenee sietämään tunnetiloja sekä soveltamaan ja ilmaisemaan niitä joustavasti. Tunnesäätelytaitoihin kuuluu myös kehollinen puoli. Rauhallinen hengittäminen auttaa usein paremmin tunteiden säätelyssä kuin järjellä ajatteleva. (Kapulainen, 2018, s. 16) Neuropsykiatriin häiriöihin, kuten autismiin, liittyy usein haasteita itsesäätelyssä. Tällöin oman toiminnan ja käyttäytymisen säätelyssä ilmenee vaikeuksia tilanteen odottamalla tavalla. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 300) Lisäksi Kapulainen (2018, s. 16) viittaa tutkimuksessaan Thornton Hardyn teokseen (2015), jossa mainitaan joogaharjoittelun vahvistavan autismin kirjon henkilön itsesäätelytaitoja.

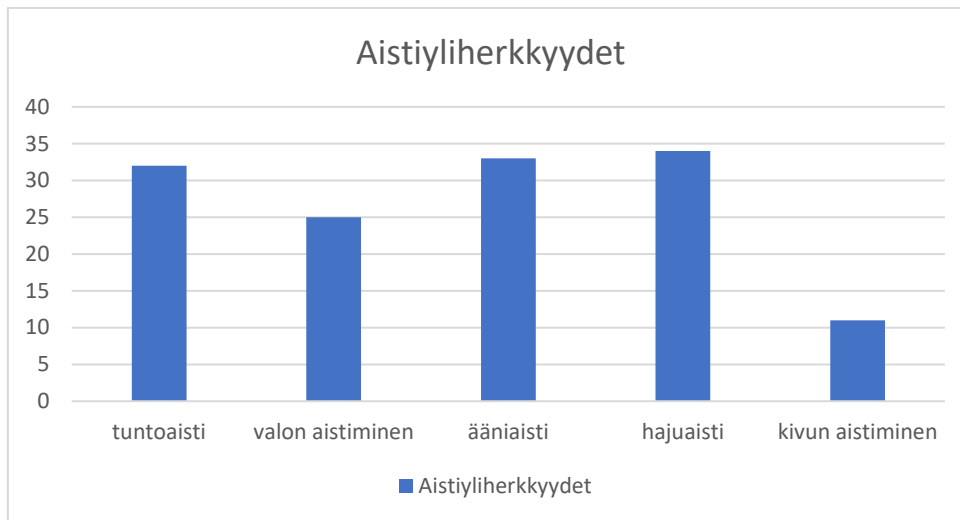
Tämän opinnäytetyön yin joogatunneilla käytettiin myös rentouttavaa hierontaa rentoutumisen ja rauhoittumisen edistämiseksi. Mäkelä (2005) toteaa artikkelissaan hieronnan lisäävän ylivilkkaiden, aggressiivisten ja impulsiivisten lasten sosiaalisuutta sekä vähentävän heidän oireiluaan. Lisäksi Mäkelän mukaan henkilöille, joilla on puutteellinen kyky säädellä stressiä, voi kosketus tuoda välittömän kokemuksen rauhoittumisesta. Toistettuna koskettamisen kokemus voi tuottaa mallin, joka jää henkilölle käyttöön stressitilanteiden käsittelyn tueksi. Kokemuksen kautta on mahdollista, että henkilö löytää avun omaan pahaan oloonsa. Tämän lisäksi kosketus voi korjata aivojen kehityksellisiä puutteita ja auttaa kehoa stressinreaktioiden hillitsemisessä. (Mäkelä, 2005, ss. 1543, 1548)

### **2.3.2 Multisensoriset menetelmät Yin jooga tunneilla**

Marja Sirkkola (Sirkkola, 2009, ss. 4, 19–20) kuvaa tutkimuksessaan Paul Paglianon (1998, 2001) määritelmää multisensorisesta ympäristöstä, jossa ympäristöön valitaan elementtejä, joiden stimulaatiota voidaan kontrolloida, muunnella, vahvistaa, yhdistellä tai käyttää erikseen. Jos henkilöllä on näköaistin poikkeavuutta tai monivammaisuutta, saattaa multisensorinen toiminta olla sopivampaa heille, kuin neurologisesti tyypillisille henkilöille, koska tällöin ohjaaja voi ottaa henkilön aistipoikkeavuudet (kuva 3.) huomioon multisensorisen toiminnan näkökulmassa. Multisensorinen toiminta on tapa kommunikoida sensoristen stimulanttien kautta ja sitä käytetään toiminnan osana mm. terapioiden,

koulutuksissa ja rentoutumisessa. Multisensorinen tila tarjoaa positiivisia copingkeinoja henkilöille, joilla on vaikeuksia säädellä tunteitaan. (Sirkkola, 2009. s. 83)

Kuva 3. Aistitoimintojen yliherkkyyksien yleisyys prosentuaalisesti autismin kirjon henkilöillä (Nieminen-von Wendt, 2004, s. 54).



Joogatunnilla käytettiin multisensorisia menetelmiä rentoutumisen ja rauhoittumisen tukena, muun muassa aromadiffuuseria erilaisten tuoksumailmojen luomiseen, valoheijasteita näköaistin stimulointiin sekä äänimaljoja erilaisten äänimailmojen luomiseen (Liite 7.). Tila pidettiin hämäränä, jotta näköaistin stimulointia voitiin kontrolloida. Lisäksi tila pidettiin hiljaisena muilta ääniltä sulkemalla tilan ovet, jotta äänimailmaa voitiin kontrolloida. Ilmastointi katkaistiin tilasta, jotta äänimailma kontrollin lisäksi tuoksumailma voitiin luoda. Ilmastointi olisi vienyt aromadiffuuserista tuoksut ulos tilasta, mutta ilmastoinnin katkaisulla tuoksu saatiin leviämään koko ryhmätilaan ja näin ollen hajuaistin stimulointia saatiin vahvistettua. Tuoksujen käyttö yin jooga tunnilla auttoi rentoutumisessa. Grace (2014, s.52) kuvaa artikkelissaan, että hajuaistillamme on suora yhteys aivojemme limbiseen alueeseen, jossa käsittelemme tunteita, sosiaalisia taitoja sekä empatiaa. Tuoksut saavat limbisen alueen lähettämään kehoomme viestejä, jotka rauhoittavat mielen jännitteitä sekä mahdollistavat fyysisen rentoutumisen. (Grace, 2014. s. 52) Sirkkola kuvaa tutkimuksessaan (Sirkkola, 2014. s. 128) että aistikokemukset salliva ympäristö, luo jo itsessään yhteyden ympäristöön.

## 2.4 Vammaisuus ja sujuva arki

Toimintakyvyn tukeminen, mielen hyvinvointi ja tyytyväisyys omaan elämään ovat osa sujuvaa arkea. Käsitettä sujuva arki voi määritellä useasta näkökulmasta, koska arjen sujuvuutta määrittelee ihminen itse. Jokainen ihminen voi kokea arjen sujuvuuden eritavoin. Tässä opinnäytetyössä arjen sujuvuutta tarkastellaan Helena Ahponen (2008) tutkimuksen sekä sosiaalihuoltolain näkökulmasta.

Vammaisilla henkilöillä on usein tuentarpeita, jotta arki on sujuvaa. Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014 § 11) määritellään henkilön tuentarvetta toimintakyvyn näkökulmasta. Fyysisen toimintakykyyn katsotaan kuuluvan liikkuminen, näkeminen ja kuuleminen. Tämän määritelmän mukaan fyysinen toimintakyky liittyy kiinteästi perustoimintoihin kuten syömiseen, pukeutumiseen, peseytymiseen ja wc-käynteihin. Myös muiden arjen toimintojen katsotaan liittyvän fyysiseen toimintakykyyn kuten harrastamisen, työelämän ja opiskelun, sekä arjen toimintojen suorittamiseen, esimerkiksi kotiaskareiden hoidon. Psykkisen toimintakyvyn kuvataan liittyvän elämänhallintaan, tyytyväisyyteen, mielenterveyteen, mielialaan sekä henkiseen hyvinvointiin. Psykkisen toimintakyvyn käsite sisältää muun muassa itsearvostuksen sekä henkisiin voimavaroihin ja mielialaan liittyviä tekijöitä. Toimintakyvyn kognitiivinen ulottuvuus kuvataan sosiaalihuoltolaissa kykyä ajatella, ymmärtää, oppia ja muistaa. Kognitiivinen ulottuvuus vaikuttaa ajattelun nopeuteen, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen, kielenkäyttöön ja hahmottamiseen, sekä ongelmanratkaisutaitoon ja tietojen käsittelyyn. Toimintakyvyn sosiaalisen ulottuvuuden kuvataan liittyvän sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ja kykyyn toimia muiden ihmisten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017, s. 47)

Terveyden- ja sosiaalihuollon viranomaisilla ja ammattilaisilla on paljon valtaa vammaisten elämässä, koska vammaiset saavat etuuksia. Heidän liikkumistaan, asumistaan sekä ihmissuhteitaan seurataan. Vammattomien aikuisten ei tarvitse selvittää viranomaisille henkilökohtaisista asioistaan kuten ketä tapaa, mihin aikaan, missä ja kenen kanssa liikkuu tai mitä harrastaa. (Ahponen, 2008, s. 189) Ahponen mukaan autonomian saavuttamiseen vaikuttaa vamman laatu. Kun elämästä puuttuu autonomia, saattaa se keskittyä jokapäiväisten asioiden ympärille. Näin ollen elämästä puuttuvat iloa ja nautintoa tuottavat

asiat. Toisaalta Ahponen toteaa, että vähäisestä autonomiasta huolimatta vammaisen ihmisen elämä voi olla rikasta ja monipuolista. (Ahponen, 2008, s. 162)

Ahponen viittaa tutkimuksessaan Uutelan (1996, 50) tutkimukseen, jonka mukaan elämänhallinnan tunne on seurausta vuorovaikutuksesta sosiaalisen ympäristön kanssa. Jos henkilö on sopusoinnussa ympäristönsä kanssa, elämänhallinta on hyvä. Näin ollen elämä antaa mahdollisuuksia mutta myös vaatii sopivasti ponnistuksia. Lisäksi elämänhallinnan piirteitä ovat mielekkyys ja tyytyväisyys. Elämä pitäisi pystyä järjestämään itselle sopivaksi. (Ahponen, 2017, s. 177)

Monet arkipäiväiset asiat ovat vammaiselle henkilölle toistuvia rutiineja, joissa he tarvitsevat apua. Peseytyminen, pukeminen, syöminen ja WC-käynnit ovat toimintoja, jotka monilla ihmisillä sujuvat ajattelematta. Nämä toiminnot voivat kuitenkin nousta vammaisen henkilön elämän keskiöön. Kaikki pitää suunnitella tarkasti. Avustaja täytyy pyytää paikalle, jotta saa vaatteet päälleen. Lisäksi taksin kanssa pitää sopia kuljetusajat ja jos vammaisella henkilöllä on käytössä avustaja, pitää hänenkin kanssaan saada aikataulut sovitettua yhteen. Vammaiset henkilöt joutuvat kohtaamaan ympäristön haasteet eri tavalla kuin vammaaton henkilö, joka voi valita toiminnoilleen itselle sopivat ajankohdat ja valita liikkumiseensa, vaikka bussin, polkupyörän, rullaluistimet tai kävelyn. Vammaisella valikoima on paljon suppeampi. (Ahponen, 2017, s. 153)

## **2.5 Aiemmat tutkimukset**

Tutkimusaihetta on viime vuosina tutkittu sekä kansainvälisesti että kansallisesti. Tässä luvussa avataan tarkemmin muutamia aikaisempia tutkimuksia. Mukaan otettiin Erkkajooga konseptin luoja Mari Kapulaisen (2018) tutkimus, Lyn G Litchken (2018) tutkimus Teksasin yliopistosta sekä Autismisäätiöllä (2010) toteutettu Taito-projekti.

Mari Kapulainen teki opinnäytetyön (Fysioterapeutti AMK), joka tarkastelee erityisryhmille suunnattua joogaa. Kapulaisen kehittämä erityisryhmien joogatoiminnan konsepti (Erkkajooga®) sekä joogaopaskirja ovat saaneet näkyvyyttä erityisryhmien kanssa työskentelevien parissa. Kapulainen on tuonut joogan erityisryhmien harrastusvalikoimiin

erityisesti pääkaupunkiseudulla, sekä Varsinais-Suomessa, joten Kapulaisen tutkimus otettiin mukaan tämän opinnäytetyön tietoperustaan, vaikka tutkimus on tehty ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyönä. Kapulaisen luoma joogakonsepti on merkittävä osa erityisryhmien joogatoimintaa Suomessa.

Kapulainen (Kapulainen, 2018, s. 9) kuvaa Erkkajoogan olevan psykofyysinen kokonaisuus, jossa otetaan huomioon ihminen kokonaisuutena. Kapulaisen opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa joogan soveltamisesta erityisryhmille sekä luoda kattava opaskirja erkkajoogaohjaajille. Erkkajooga-konseptin tavoitteena on edistää erityisryhmien terveyttä ja hyvinvointia. Kapulainen julkaisi Erkkajoogaohjaajille opaskirjan vuonna 2020.

Erkkajoogassa lähtökohtana on jooga, joka sopii kaikille. Se on terveyttä edistävää joogaa, joka on suunnattu kehitysvammaisille henkilöille sekä muille erityisryhmille. Erkkajooga-konsepti syntyi tarpeesta luoda harrasteryhmä, joka on saavutettava ja sovellettavissa mille tahansa ryhmälle. (Kapulainen, 2018, s. 9)

Teksasin yliopistossa julkaistiin tutkimus multisensorisen joogan vaikutuksista autististen lasten sosiaalisiin taitoihin ja mielialaan. Tutkimus tehtiin osana autismin kirjon lasten leiriä. Neljä viikkoisen leirin aikana joogaharjoituksia järjestettiin kahdesti viikossa 45 minuutin ajan. Tutkimukseen osallistuvat lapset olivat iältään 5–7-vuotiaita. Joogatunneilla käytettiin multisensorista välineistönä muun muassa säkkituoleja, taskulamppuja, joogakuvia, hyrriä sekä rauhallista musiikkia. Joogatunneilla toistui rutiini, joka muodostui tunteiden tunnistamisesta eli tunnekuvien valitsemisesta, hengitysharjoituksesta, asanavariaatioista, venyttelystä, rentoutumisesta ja tunteiden tunnistamisesta. Joogatuntien merkitystä tunteisiin tutkittiin tunnekuvien avulla. Lapset saivat valita ennen ja jälkeen joogatuntien kulloistakin mielialaa vastaavan tunnekuvan.

Joogatunneille osallistui tutkija tarkkailijan roolissa. Tutkimustuloksen yhteenveto tehtiin tarkkailijan havaintojen pohjalta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että multisensorinen joogaharjoittelu paransi mm. osallistujien mielialaa, auttoi keskittymistä vaativissa tehtävissä, sekä vähensi ei-toivottua käyttäytymistä. Tutkimuksessa kuvattiin, kuinka motorisesti levoton lapsi oppi tekemään liikkeitä rauhallisesti ja hallitsemaan tunteitaan

joogaharjoitusten myötä. Joogaharjoituksiin osallistuneiden lasten kouluista raportoitiin, että lapsilla esiintyy vähemmän ei-toivottua käytöstä luokassa kuin joogaa edeltävänä aikana. Tutkijoiden mukaan koulun havainnot ovat samassa linjassa tutkimustulosten kanssa. Tutkimuksen pohdinnassa todettiin, että tutkimus ja sen tulokset tarjoavat vaihtoehtoisen ja täydentävän lähestymistavan autismin kirjon henkilöiden kuntoutukseen lääketieteellisen lähestymistavan rinnalle. (Litchke ym., 2018, ss. 2–6)

Autismisäätiöllä toteutettiin Taito-projekti, jossa keskeisenä teemana oli ryhmäkuntoutus. Projektin juuret juontavat Jorvin sairaalan kuntoutuspsykiatriselle poliklinikalle, jossa skitsofreniaa sairastavien kuntoutuksessa huomattiin neurokognitiivisten puutteiden merkitys. Autismi kirjon henkilöillä ei ollut aiemmin käytetty Jorvin sairaalassa kehitettyä kuntoutusmuotoa, joten se piti räätälöidä autismi kirjon henkilöille sopivammaksi. Taito-projektissa oli mukana kaksi ryhmää, kognitiivinen ryhmä, sekä sosiaalisten taitojen ryhmä. Toimintaan osallistui yhteensä 17 henkilöä. Molemmissa ryhmissä sisältönä oli muun muassa aistiharjoitukset, sanattoman viestinnän harjoitukset ja kontaktinottoharjoitukset. Tapaamiskerroilla oli tärkeätä, että tekeminen oli ryhmäläisille miellyttävää, jotta motivaatio ryhmässä käymiseen säilyi hyvänä. Ryhmien tapaamiskertojen teemat vaihtelivat, mutta jokaisella kerralla oli rauhoittumisharjoitus. Tapaamiskertoja oli yhteensä 21. Rauhoittumisharjoitusten tavoitteena oli saada luotua kontakti omaan kehoon harjoitteiden avulla. Rauhoittumisharjoitus tehtiin jokaisen tapaamiskerran alussa. Se toimi läsnäoloharjoituksena, jotta ryhmäläiset saivat kohdennettua ajatuksensa tulevaan tapaamiseen. Näin ollen kaikki mitä oli tapahtunut ennen tapaamiseen tulemistä ja kaikki mitä tapahtuu tapaamisen jälkeen, pyrittiin jättämään pois ajatuksista. Lisäksi tavoitteena oli, että ryhmäläiset oppisivat käyttämään harjoitusta myös ryhmän ulkopuolella rentoutumisen keinona. Tunnilla kiinnitettiin erityistä huomiota myönteisten tunteiden mahdollistamiseen ja kokemiseen. (Partanen, 2010, ss. 74–75, 93 ,95)

Partanen viittaa tekstissään Bogdashinaan (2003), jonka mukaan rauhoittumisharjoitusten avulla voi opetella kuuntelemaan omaa kehoaan. Sillä miten suhtaudumme kehoomme ja miten keho voi, on suuri merkitys elämänlaatuamme. Oman kehon kuuntelemisella voi välttää vaaratilanteita ja tunnistaa milloin keho on levon ja hoidon tarpeessa. Bogdashinan mukaan autismi kirjon henkilöillä oman kehon kuunteleminen on erityisen haastavaa, koska

heidän aistitoiminnoissaan on poikkeavuutta. Taito-projektissa pyrittiin harjoittamaan oman kehon hahmottamiseen liittyviä taitoja ja sitä kautta rentoutumisen ja stressinhallinnan taitoja. (Partanen, 2010, ss. 95–96)

Rauhoittumisharjoituksissa käytettiin musiikkia rentoutumisen helpottamiseksi. Musiikin käytön ajateltiin peittävän ympäristön häiritsevät äänet, kuten ilmaston ja loisteputkien aiheuttamat äänet. Oikeanlaisen musiikin valitseminen osoittautui haastavaksi, koska musiikki sai ryhmäläisissä aikaan erilaisia reaktioita ärtymyksestä rentoutumiseen. Musiikki kokeiltiin vaihtaa luonnonääniin, jotta musiikin aiheuttamat reaktiot eivät häiritse rentoutumista. Tärkeäksi koettiin, että rentoutusharjoitus mukautetaan ryhmälle sopivaksi. Projektin rauhoittumisharjoitukset osoittivat, että se ei ole kaikille sopiva tapa rentoutua. Partanen toteaa tekstissään, että rentoutuminen vaatii aina harjoittelua, oli rentoutustapa mikä tahansa. Rentoutumisen taito ei ole itsestään selvyys, mutta se on taito, jonka voi oppia. Projektin päätteeksi todettiin, että tapaamiskerroilla opitut rentoutumisen taidot siirtyivät ainoastaan kahdella ryhmäläisellä osaksi arkea. Jotta taitoja saisi siirrettyä osaksi arkea, olisi harjoittelun lisäksi tarpeellista motivoida ryhmäläisiä, sekä käydä syvällisemmin läpi rentoutumisen merkitystä hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. (Partanen, 2010, s. 96–97)

### **3 Tutkimuksen toteutus**

Tässä luvussa avataan tarkemmin tutkimuksen vaiheet. Tutkimusvaiheet jakautuvat toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, sekä tutkimuksessa käytettyihin tiedonhankinta ja tutkimusmenetelmiin. Tutkimus toteutettiin syys-joulukuussa 2022 toiminnallisen opinnäytetyön menetelmin.

#### **3.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuskysymykset, tavoite ja tarkoitus**

Yin joogatunteja järjestettiin yhteensä 14 kertaa. Yin joogatoiminnan tavoitteena on saada vastaus kysymyksiin: Mikä merkitys yin joogalla on kehitysvammaisille ja autismin kirjon henkilöille? Miten ryhmäläisten oppimat rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelmät

näkyvät yin joogatunnilla? Miten yin joogassa opitut rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot näkyvät arjessa?

Salonen (2013. ss. 17–19) kuvaa teoksessaan kehittämishankkeeseen, tässä tapauksessa opinnäytetyön toimintatutkimukseen, kuuluvan seitsemän eri vaihetta. Aloitusvaiheen mainitaan olevan tutkimuksen kannalta tärkeässä osassa, sillä tässä vaiheessa sitoudutaan toiminnan järjestämiseen sekä rajataan aihe. Opinnäytetyöni aloitusvaihe alkoi yhteydenotolla paikalliseen liikuntakeskukseen helmikuussa 2022. Aloitusvaiheessa liikuntakeskukselle ehdotettiin erityisryhmien joogan järjestämistä. Liikuntakeskuksen yhteyshenkilön kanssa saatiin sovittua joogan aloitus syksylle 2022. Työnjaolliset tehtävät hoidettiin myös tässä vaiheessa. Liikuntakeskuksen tehtävänä oli joogatunnin mainostaminen ja tulevien tunti-ilmoittautumisten vastaanottaminen, muu tarvittava tiedottaminen, sekä joogatiljan järjestäminen. Joogaopettajan etsiminen tehtiin yhteisvastuullisesti. Joogaohjaaja erityisryhmien joogalle löytyi lopulta omasta lähipiiristäni. Tässä vaiheessa opinnäytetyöni aihe rajautui selkeämmin ja tavoitteeksi muodostui aihe, joka mahdollistaa yin joogan keinoin joogaryhmäläisiä oppimaan erilaisia keinoja rauhoittumiseen ja stressikuorman purkamiseen.

Suunnitteluvaiheessa laadittiin opinnäytetyön kirjallinen suunnitelma. Salosen mukaan suunnitelman tulee sisältää muun muassa toiminnan tavoitteet ja sen vaiheet, toimintaympäristön kuvauksen, toimijat ja avainhenkilöt, toimijat eli ydin- tai avainhenkilöt, tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiomenetelmät, tarvittavat materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, sekä dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittelyyn liittyvät menetelmät (Salonen, 2013. s. 17.) Toiminnan suunnittelusta kerrotaan lisää myöhemmässä vaiheessa raporttia.

Tutkimuksen esivaiheessa tutkimus siirrettiin ”kentälle” eli siihen ympäristöön, jossa toiminta tulee tapahtumaan. Tässä vaiheessa järjestettiin näytetunti liikuntakeskuksen järjestämässä liikuntaryhmässä. Syksyllä alkavan joogan järjestäjätahot olivat kaikki näytetunnilla mukana. Näytetunnin jälkeen arvioitiin yhdessä mikä liikuntasali on paras kyseiselle asiakasryhmälle, sekä joogalle. Yhdessä päädyimme, että karatesali olisi paras paikka, koska siellä on pehmeä tatami lattiana ja näin olen sopiva alusta joogan

järjestämiseen. Lisäksi karatesalista sai ilmastoinnin katkaistua tunnin ajaksi, jotta ilmastoinnin äänet eivät häiritse joogaryhmäläisiä.

Työstövaihe sisälsi käytännön toteutuksen. Salosen mukaan tässä vaiheessa realisoituvat kaikki hankkeen osatekijät eli keitä toiminnassa on mukana, ja mitkä ovat vastuut ja roolit, miten hanke toteutetaan, mitä materiaaleja ja aineistoja käytetään, sekä miten tuotettu materiaali ja aineistot dokumentoidaan. (Salonen, 2013. s. 17.) Työstövaiheesta eli toiminnan toteutuksesta kerrotaan lisää myöhemmin.

Tarkastusvaiheessa tapahtui toiminnan arviointi. Arviointia tapahtui läpi koko työstövaiheen. Jokaisen joogatunnin alkaessa arvioitiin kunkin ryhmäläisen tilanne ja mieliala. Erityisesti joogaryhmäläisten mieliala huomioitiin ohjauksessa. Jos ryhmäläinen oli hermostuneen oloinen tunnin alussa, annettiin hänen rentoutua ja rauhoittua rauhassa ilman lähiohjausta. Kun ryhmäläinen vaikutti rauhoittuneen alun levottomuudesta, pystyttiin ohjausta antamaan jopa fyysisesti. Kuitenkin tässäkin kohdassa fyysinen ohjaus lopetettiin heti, jos asiakas antoi signaalin, että tarvitsee edelleen omaa tilaa. Signaalina toimi muun muassa levoton liikehdintä koskettaessa, silmien voimakas sulkeminen tai sanallinen ilmaisu haluttomuudesta ohjaukseen. Myös fyysisen ohjaamisen sietämisen pystyi huomaamaan ohjattavan kehon jäykkyydestä. Ohjausmyönteisyys näkyi kehon rentoutena ja ohjaajan oli vaivatonta asettaa joogaryhmäläisen raajoja kulloiseenkin asanaan. Joogatuntien jälkeen ohjaajien suullinen reflektio auttoi kehittämään toimintaa. Ensimmäisessä reflektiossa musiikin huomattiin olevan joogatunneilla mahdollinen häiriötekijä. Sama havainto tehtiin toisella reflektiokerralla, joten musiikki jätettiin kolmannesta tunnista lähtien kokonaan pois ja äänimaljojen soittamista lisättiin. Muutoksella oli selkeästi rauhoittava vaikutus erityisesti henkilöön, joilla tiedettiin olevan ääniyliherkkyyttä. Salosen mukaan tarkistusvaiheen voidaan ajatella sisältyvän kaikkiin vaiheisiin, mutta sen erittely omaksi vaiheeksi kertoo vaiheen tärkeydestä. (Salonen, 2013. s. 18.) Toiminnan arviointia, tutkimusetiikkaa, tutkimusmenetelmiä sekä aineiston analyysiin liittyviä menetelmiä kuvataan myöhemmin tässä raportissa.

Viimeistelyvaiheen tarkoituksena oli viimeistellä tutkimus sekä tutkimusraportti.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä viimeistelyvaiheeseen kuuluu kehittämistoiminnan

tuotteen viimeistely, sekä hankkeen loppuraportti. Viimeistelyvaiheen päävastuu on tutkimuksen tekijällä, mutta mukana voi olla myös muita tuotoksen toiminnassa mukana olleita henkilöitä kuten tutkimuksen tilaaja tai tutkimukseen osallistuneet henkilöt. Kirjallinen raportointi on tutkijan vastuulla. (Salonen, 2013. s. 18.)

Viimeisessä vaiheessa kehittämishanke päättyy. Valmis tuotos esitellään ja luovutetaan mahdolliseen levitykseen. Kehittämishankkeessa syntyy yleensä jokin konkreettinen tuote kuten opas, esite tai toiminta. (Salonen, 2013. s. 19.) Tässä opinnäytetyössä kehittämistoiminnan tuotteena oli yin joogatunnit kehitysvammaisille ja autismin kirjon henkilöille.

### **3.2 Yin joogatoiminnan kuvaus**

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli yin joogatunnit suunniteltiin kahden ohjaajan ohjaamaksi. Näin ollen toinen ohjaaja toimi joogaohjaajana ja toinen, eli tämän tutkimuksen tekijä, toiminnan ohjaajana. Joogaohjaajan vastuulla oli joogatunnin sisällön suunnittelu ja ohjaus. Toiminnan ohjaajan vastuulla oli asanoiden mukauttaminen ja niiden tukeminen sekä joogaryhmäläisten tarpeiden huomioiminen.

Toiminnan suunnittelussa otettiin huomioon mahdollisuuksien mukaan ryhmäläisten aistipoikkeavuudet, rakenteelliset poikkeavuudet sekä tapa kommunikoida. Kehitysvammaisilla sekä autismin kirjon henkilöillä on usein tuen tarvetta edellä mainituissa piirteissä. Kaikkiin asanoihin sekä ryhmän ja yksilön ohjaamiseen liittyvään toimintaan opeteltiin tarvittavia viittomia. Kopakkalan (2008, luku 8, osa kaksi, 3. ja 4. kappale) korostaa ohjaajan tärkeyttä ryhmän toiminnan kannalta. Ohjaaja toimii ryhmässä suunnannäyttäjänä ja antaa ryhmäläisille palautetta toiminnan oikeasta suunnasta. Edellä mainitut seikat puoltavat kahden ohjaajan tarpeellisuutta Yin joogatunneilla, koska monilla joogaryhmäläisillä oli haasteita toimia suullisten ohjeiden mukaan. Joogaohjaajan tehtävänä oli mallintaa toiminnan haluttu suunta eli asanat sekä niiden vaihtelu ja toiminnan ohjaajan tehtävänä oli toimia suunnannäyttäjänä sekä palautteen antajana joogaryhmäläisille.

### 3.2.1 Toiminnan toteutus

Yin jooga tuntien perusrakenne oli aina sama, koska pysyvä struktuuri sekä toiminnan ennakoitavuus ovat tärkeitä ottaa huomioon autismin kirjjon henkilöiden kanssa toimiessa. Autismiliiton verkkosivuilla (2022) on maininta, että autismin kirjjon henkilöillä toiminnan muutokset voivat aiheuttaa ahdistusta ja saada aikaan kielteisen reaktion. Pientä vaihtelua ja muutoksia joogatunneilla tuli asanoissa, tuoksuissa ja valon värissä kuitenkin rakenteen struktuuria rikkomatta. Joogatunnit rakennettiin niin, että tunneilla 1–5 aromadiffuuserin tuottama tuoksu oli piparminttu ja efektivalon värinä sininen. Tunneilla 6–10 tuoksu oli kaneli ja väri valkoinen. Tunneilla 11–14 värinä oli punainen ja tuoksuna mausteinen mandariini. Tuoksujen valinnassa kiinnitettiin huomiota tuttuihin tuoksuihin, jotta tuoksumaaailma saatiin pidettyä miellyttävänä ja turvallisena. Valkoinen ja sininen väri valittiin värien pehmeän heijaste-efektin perusteella. Punainen väri valikoitui tummenevan loppuvuoden ja lähestyvän joulun perusteella.

Kaikki tunnin aikana tapahtuva toiminta kerrottiin puheella, tarvittaessa tukiviittomia käyttäen sekä mallintamalla. Ensimmäinen tunti oli kaikille uusi kokemus, joten ensimmäisen tunnin alkuun kerrottiin tulevienkin Yin joogatuntien rakenne. Ohjaajia oli Yin joogatunneilla aina kaksi, joogaohjaaja ja toiminnan ohjaaja. Joogaohjaajan vastuulla oli joogatunnin sisällön suunnittelu ja ohjaus. Toiminnan ohjaajan vastuulla oli asanoiden mukauttaminen ja tukeminen. Lisäksi toiminnan ohjaaja piti huolen tunnin turvallisesta ilmapiiristä huolehtimalla siitä, että kaikki joogaryhmäläiset saivat sekä psyykkisen- että fyysisen avun joogatunneilla. Psyykkinen apu sisälsi kannustusta, kehumista, tunteiden sanoittamista sekä avustusta fyysisen ympäristön hahmottamisessa kertomalla ennakoiden muun muassa valojen sammuttamisesta tai sytyttämisestä, sekä kertomalla kyseisen joogatunnin tuoksun aromadiffuuserissa sekä efektilampun värin. Fyysinen apu sisälsi raajojen asettamista pyydettyihin asentoihin, asanoiden tukemista sekä kevyttä hierontaa rentoutumisen helpottamiseksi.

Joogatuntien alussa kysyttiin kysymys ”Miltä sinusta tuntuu nyt?”. Apuna tunteen kertomisessa käytettiin tunnekuvia. Osallistujat valitsivat tunnekuvan sen hetkisen tunteen mukaan, kertoivat tunteen sanallisesti tai ilmeellä, jonka ohjaaja tulkitsevi kuhunkin

tunteeseen sopivaksi. Tunnekuvien valitsemisen jälkeen seurasi rauhoittumisvaihe eli laskeuduttiin joogan rauhalliseen tunnelmaan. Rauhoittuminen sisälsi alkurentoutuksen, johon kuului mm. rauhallista liikehdintää, hengitysharjoituksia sekä ohjattu kehohahmotusrentoutus. Alkurentoutuksesta siirryttiin tekemään asanoita eli joogan asentoja. Asanat valittiin niin, että ne olivat mahdollista tehdä rakenteellisista poikkeavuuksista tai lihasjäykkyydestä huolimatta. Kaikissa asanoissa käytettiin tarvittaessa apuvälineitä, kuten tukityynyjä. Apuvälineiden käytön suhteen ohjaajien tuli olla tarkkoja, jotta asanat pysyivät rentouttavina ja miellyttävänä tuntuisina. Yin joogassa asanoiden miellyttävyys ja helppous auttavat joogaajaa kehon rentouttamisessa. Hallikainen kuvaa kuinka kehon rentoutuessa myös mielen mahdollisuudet rentoutua paranevat, sillä keho ja mielivaikuttavat toisiinsa. Kehon hyvinvointi auttaa mieltä voimaan hyvin ja mielen hyvinvointi auttaa laukaisemaan kehon jännitetiloihin. (Hallikainen, 2019, ss. 64–65)

Toiminnallisen osuuden jälkeen seurasi äänimaljarentoutus. Alatalo viittaa tutkimuksessaan Jyan Marie Landryn tutkimukseen, jonka mukaan tiibetiläiset maljat värähtelevät voimakkaasti ja tuottavat matalia taajuuksia. Matalat taajuudet laskevat tutkimusten mukaan muun muassa verenpainetta ja hidastavat sydämen sykettä. (Alatalo, 2020, ss. 1, 7)

Näin ollen äänimaljat rauhoittavat fyysisiä ominaisuuksia, jolloin myös psyykinen rentoutuminen voi helpottua. Lisäksi tärkeää oli joogatunnin turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri, jotta jokaiselle joogaryhmäläiselle mahdollistui rentoutumisen kokemus ilman ylimääräisiä jännitteitä.

### **3.2.2 Toiminnan arviointi ja reflektointi**

Toiminnan jatkuva arviointi sekä oman toiminnan arviointi ja tarvittaessa oman toiminnan ja suunnitelmien muuttaminen olivat merkittävässä osassa opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Toimintaan osallistuvien havainnointi ja arviointi määrittelivät toiminnan suunnan. Toimintaan osallistuvilta pyydettiin jokaisen tunnin lopuksi suullinen palaute menneestä joogatunnista. Palautteen perusteella tehtiin mahdolliset ja/tai tarvittavat muutokset seuraavan tunnin ohjelmaan.

Opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmänä olivat kehitysvammaiset sekä autismin kirjon henkilöt. Eettisissä kysymyksissä roolini tutkijana korostui. Tutkijan velvollisuus on ottaa

erityisen herkästi huomioon itsemääräämiseen liittyvät kysymykset, sillä tutkimus perustuu aina vapaaehtoisuuteen (Hyvärinen ym., s. 246). Tutkijan velvollisuus oli muistuttaa tutkittavaa ryhmää vapaaehtoisuudesta sekä heidän oikeudestaan keskeyttää tutkimus. Tutkimukseen osallistuvilta ja heidän lähihenkilöiltään kysyttiin lupa tutkimukseen osallistumisesta. Tärkeää oli toimia tutkittavan henkilön näkökulmasta ja mielipidettä kunnioittaen. Vaikka lähihenkilö olisi antanut luvan tutkimuksen tekemiseen, tärkeämpää oli kuulla tutkittavaa itseään. Tutkimusluvasta huolimatta tutkittavalla oli oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimusetiikan kannalta oli tärkeää, että tutkittavat henkilöt eivät kokeneet pakkoa tai velvollisuudentuntoa tutkimukseen osallistumisesta. Hyvärinen ym. korostavat, että haavoittuviksi määriteltyjen ryhmien tutkimuksessa eettiset kysymykset korostuvat astetta vahvemmin (Hyvärinen, ym., 2017, s. 246).

Tutkimusaineisto hankittiin havaintojen lisäksi haastattelujen kautta. Haastattelun aika, paikka ja ajankohta tuli valita harkiten (ks. Hyvärinen, ym., 2017, s. 246). Tutkittavassa ryhmässä oli henkilöitä, jotka olivat hyvin herkkiä sekä impulsiivisia tunnetasolla. Näin ollen tutkijan tuli olla valmis muuttamaan toimintatapojaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tutkijana minulla tuli olla valmius haasteiden ja muutosten ennakointiin. Haastattelussa oli eettisesti tärkeää, että haastateltava ymmärsi kysymykset. Tutkijana toimin epäeettisesti, jos kysymysten asettelu on liian monimutkainen ja vaikeaselkoinen haastateltavan kehitystasoon nähden. Oli siis erityisen tärkeää, että puhuin haastateltavien kanssa ”samaa kieltä”. Haastattelulomaketta laatiessa otin huomioon selkokielisyyden sekä korvaavan kommunikoinnin välineistön kuten kuvakommunikaation ja tukiviittomat. Näin ollen huomioin Tutkimushaastattelun käsikirjassa mainitut haastattelutaidot (Hyvärinen, ym., 2017, s. 246).

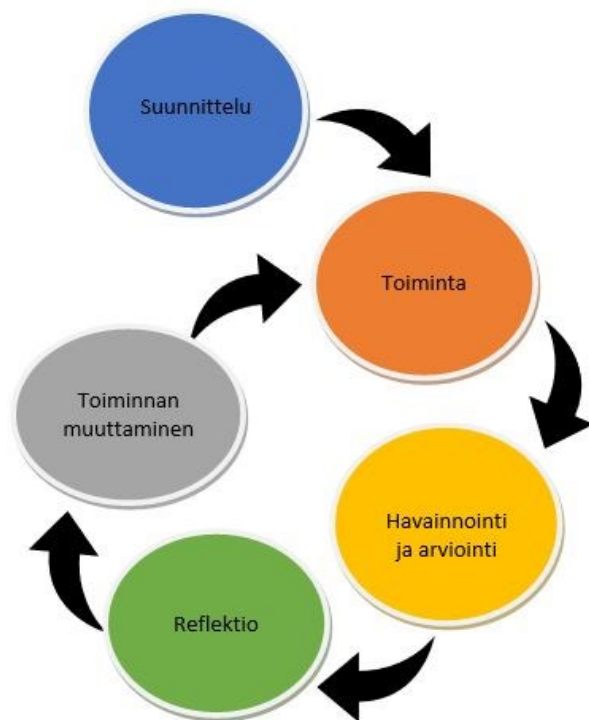
### **3.3 Tutkimusmenetelmät**

Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksen menetelmin. Toimintatutkimuksessa toimijat osallistuvat tutkimusprosessiin. Toimintatutkimuksessa on tärkeä säilyttää tasapaino tutkimuksen ja kehittämisen välillä, jotta kehittäminen ei vie liikaa tilaa tutkimukselta. (Puusa & Juuti, 2020, s. 263) Toimintatutkimus jäsentyy suunnittelun, toiminnan,

havainnoinnin ja arvioinnin, reflektion ja toiminnan muuttamisen kehään (Kuva 4). (Toikko & Rantanen, 2009, ss. 66–67)

Toimintatutkimuksen lähtökohtana on saada toimijoiden näkökulma mukaan tutkimukseen, jotta toimijat alkavat näkemään tekojensa seuraukset (Puusa & Juuti, 2020, s. 263). Näin ollen opinnäytetyö tavoitteli myös muutosta kohderyhmän arkeen. Toiminnallinen osuus eli yin joogatunnit mahdollistivat uusien käytäntöjen oppimisen eli uusien rentoutumis- ja stressinpurkukeinojen omaksumisen ja opitun siirtämisen uuteen kontekstiin pois joogasalilta. Toiminta tähtäsi muutokseen, jonka kautta tavoiteltiin keinoja hallita stressiä arjessa. Keskeistä oli kehittämisen elementti (Toikko & Rantanen, 2009, s. 16) eli mahdollistaa uuden oppiminen arjen hallinnan tueksi.

Kuva 4. Toimintatutkimuksen kehämäinen rakenne (mukaillen Toikko & Rantanen, 2009, ss. 66–67).



### 3.3.1 Aineiston hankinnan menetelmät

Opinnäytteen tutkimusaineiston hankinnan menetelmät olivat haastattelut sekä havainnointi. Tutkimusaineisto kasvoi toiminnallisen osuuden edetessä. Tutkimuspäiväkirjan muistiinpanot toiminnallisesta osuudesta olivat tärkeä osa tutkimusta tutkimuksen onnistumisen kannalta. Tutkimuksen toiminnallinen osuus järjestettiin 5.9.–12.12.2022 kerran viikossa 45 minuutin ajan. Tutkimukseen osallistui 10 henkilöä.

Haastattelut tehtiin tutkimukseen osallistuville ryhmäläisille sekä heidän lähihenkilöilleen eli vanhemmille tai asumisen ohjaajille joulukuussa 2022 joogatoiminnan syyskauden päätyttyä. Lähihenkilöt saivat ennakkotiedon tutkimuksesta, sekä tutkittavasta teemasta, jotta he voivat havainnoida joogaan osallistuvaa henkilöä ja arvioida mahdollisia muutoksia henkilön käyttäytymisessä. Tutkimukseen osallistuvien lähihenkilöitä haastateltiin heidän kokemustensa sekä havaintojen pohjalta. Lähihenkilöille annettiin valmis sabluuna havainnoitavista teemoista, jotta tutkimuksen kannalta oleelliset seikat tulevat esille. Lähihenkilöitä pyydettiin kirjaamaan ylös, miten joogassa opitut rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot näkyvät arjessa. Ryhmäläisten haastattelujen tukena käytettiin erilaisilla lomakkeita sekä kuvakertomuksia riippuen siitä, mikä kommunikointitapa haastatteluun osallistuvalla henkilöllä oli. Näin ollen haastattelu tehtiin puolistrukturoidun mallin mukaisesti, jolloin tutkimuksen kannalta oleelliset asiat oli kirjattu, mutta aineiston keruuseen liittyi myös vapauksia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s. 125). Kommunikoinnin tukena käytettiin kuvia ja viittomia. Haastattelulomakkeet laadittiin myös kokonaan kuvia käyttäen. Kuvalliset haastattelulomakkeet laadittiin kuvakommunikoinnin apuohjelma SymWriterilla. SymWriter on kuvakirjoitusohjelma, jonka avulla voi laatia mm. kuvitettuja toimintaohjeita ja sosiaalisia tarinoita (Haltija, 2022). Haastatteluissa oli tärkeää luoda luottamuksellinen ilmapiiri sekä motivoida haastateltavaa osallistumaan haastatteluun täysipainoisesti (Puusa & Juuti, 2020. s. 103). Lisäksi kysymysten asettelu mietittiin tarkasti, jotta tutkimukseen osallistuvat ryhmäläiset ymmärsivät kysymykset oikein, jotta virhemarginaalia saatiin kavennettua (Puusa & Juuti, 2020. s. 103). Tärkeää oli saada tuotua haastateltavien todellinen mielipide ja kokemukset esiin.

Haastatteluissa oli tärkeää huomioida vuorovaikutuksellisuus. Haastattelukysymykset laadittiin tutkimuskysymysten teemojen alle. Kuitenkin kysymykset toimivat ennen kaikkea tukikysymyksinä vuorovaikutukselliselle keskustelulle, jotta haastattelussa oli riittävästi liikkumavaraa tilanneratkaisuille, kuten tarkentaville kysymyksille. Liikkumavara sallii haastattelun joustavuuden sekä mahdollistaa sen että haastattelija pystyy toimimaan aktiivisena kuuntelijana. (Hirsjärvi & Hurme, 2008. ss. 102–103)

Haastatteluissa käytettiin kahta eri lomaketta. Joogaryhmäläisten haastattelussa oli käytössä kuvallinen lomake, jossa kysymykset oli kirjoitetun tekstin lisäksi kuvina (Liite 8).

Lähihenkilöiden haastattelussa käytössä oli perinteinen haastattelulomake, joka oli jaettu kahteen pääaiheeseen ja niiden alakysymyksiin (Liite 9). Kaikista haastatteluista tehtiin sekä äänitallenne, että puheesta tekstiksi tallenne. Haastattelun alkaessa kaikilta haastatteluun osallistuneilta kysyttiin lupa haastattelun tallentamiseen.

Joogaryhmäläisten haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluna 14 joogakerran jälkeen rauhallisessa ympäristössä, jossa oli mahdollisimman vähän ylimääräisiä häiriötekijöitä ja aistiärsykeitä. Yksilöhaastattelu ryhmähaastattelun sijaan oli tärkeä tutkimuksen onnistumisen kannalta, koska tällöin haastattelun fokus voitiin kohdentaa vain yhteen henkilöön ja haastattelussa voitiin käyttää mahdollisia korvaavan kommunikoinnin menetelmiä. Lisäksi yksilöhaastattelussa saatiin karsittua ylimääräisiä aistiärsykeitä, koska paikalla oli vain haastattelija ja haastateltava. Haastattelupaikkoina toimivat joogaryhmäläisten kodeissa omat huoneet ja työpaikoilla rauhalliset ryhmätilat.

Haastatteluista oli kerrottu joogaryhmäläisille etukäteen, jotta he välttyivät yllätyksiltä ja struktuurien rikkomisesta johtuvilta stressitilanteilta. Haastattelutilanteessa lomakkeen kuvakertomus oli joogaryhmäläiselle kuullun puheen tukena. Kuvia käyttämällä voitiin helpottaa puhuttujen viestien ymmärtämistä (Papunet, 2022). Haastattelija osoitti sormellaan lauseen kuvaa samalla kun kysymys eteni. Tällöin joogaryhmäläinen sekä kuuli, että näki kysymyksen. Kysymysten rakenne pidettiin selkokielistenä ymmärtämisen helpottamiseksi. Lisäksi haastatteluun otettiin mukaan kysymyksiä, joihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei, koska osalla haastatteluun osallistuvista oli hyvin rajallinen kyky kommunikoida. Kysymyksiin vastaamisen tueksi käytössä oli asiakkaiden arkikäytössä olevat kyllä ja ei kuvat sekä joogatunneilla käytetyt tunnekuvat. Kyllä-ei kysymysten mukaan ottamisen avulla

saatiin tuotua esiin myös heikomman kommunikoinnin omaavien joogaryhmäläisten mielipide.

Lähihenkilöiden haastattelut toteutettiin tutkimuksen toiminnallisen osuuden päätyttyä joko ryhmä- tai yksilöhaastatteluina. Ryhmähaastattelu valittiin, jos joogaryhmäläinen asui asumisyksikössä, jossa oli työvuorossa useita ohjaajia. Yksilöhaastattelut tehtiin, jos joogaryhmäläinen asui lapsuudenkodissaan tai asumisyksikössä, jossa oli vain yksi ohjaaja työvuorossa. Lähihenkilöitä oli pyydetty kuudennen joogatunnin jälkeen havainnoimaan joogaryhmäläisiä, jotta kokonaiskuva joogan merkityksestä tuli selkeämmäksi. Lisäksi haastattelukysymykset toimitettiin kaikille lähihenkilöille etukäteen, mutta kysymykset eivät olleet kulkeutuneet asumisyksiköissä ohjaajien saataville. Ryhmähaastattelun hyvänä puolena oli ohjaajien näkemysten ja kokemusten yhdistyminen. Näin ollen joogan merkityksestä saatiin monipuolinen ja laaja kuvaus. Yksilöhaastatteluissa sen sijaan ei saatu edellä mainittua monipuolista kuvausta joogan merkityksestä, mutta lähihenkilöillä vaikutti kuitenkin olevan hyvin selkeä näkemys mikä merkitys joogalla oli joogaryhmäläiselle.

Havainnointi ja tutkimuspäiväkirjan pitäminen oli tärkeä osa tutkimusta, koska osalla joogaan osallistuneista oli hyvin rajallinen kyky kommunikoida. Havainnot kirjattiin tutkimuspäiväkirjaan jokaisen joogatunnin jälkeen. Tutkijan tehtävänä on nostaa esiin ilmiöitä ja tapahtumia, jotka ovat tutkimuksen kannalta merkityksellisiä (Paalumäki, & Vähämäki, 2022, luku 8, kappale 24). Tutkimuspäiväkirjan kirjattujen havaintojen pohjalta tehtiin analyysi (kuva 6) miten ryhmäläisten oppimat rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelmät näkyivät Yin-joogatunnilla.

Havainnointi tutkimusmenetelmänä antaa edun tilanteiden reaaliaikaiseen tulkintaan. Lisäksi havainnoinnin etuna on ilmiön tai tapahtuman prosessimaisen etenemisen tarkastelu. (Paalumäki & Vähämäki, 2020, Luku 8 kappale 2) Havaintojen kautta saatiin tärkeää tietoa joogaryhmäläisten tunteista ja oppimisesta sekä joogan merkityksestä. Tutkimuspäiväkirjaan kirjattiin kaikki tutkimuksen kannalta merkityksellisiltä tuntuvat ajatukset ja havainnot. Joogatuntien alussa ryhmäläisiltä kysyttiin sen hetkinen tunne. Apuna oman tunteen ja olon kertomisessa käytettiin tunnekuvia (Liite 3). Jokainen tunti päätettiin myös oman tunteen tarkasteluun ja tunnekuviin, jotta joogatunnin mahdolliset vaikutukset tunteisiin saatiin

selvitettyä. Havaintoja tehtiin ja kirjattiin jokaisen joogaryhmäläisen käytöksestä, ilmeistä, olemuksesta, tavasta puhua, rauhoittumiseen laskeutumisesta, ohjaamisen tarpeesta, ohjausmyönteisyydestä sekä ohjaajan huomion hakemisesta. Myös lähihenkilöiden viestit joogaryhmäläisen mielialasta ennen joogatunnille saapumista kirjattiin ylös.

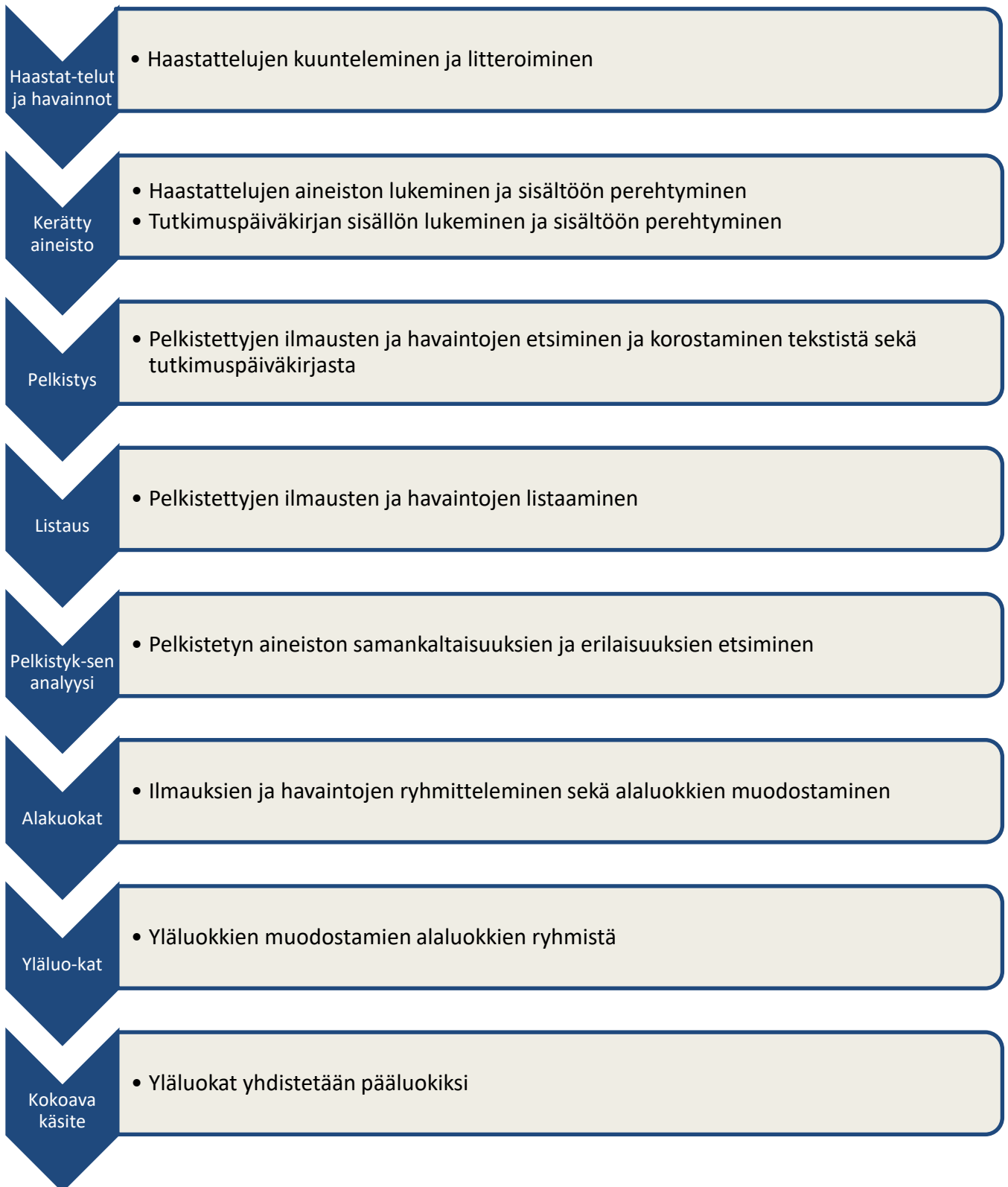
Tutkimuspäiväkirjaan kerättiin sekä joogaryhmäläisten, että heidän lähihenkilöidensä kertomia palautteita joogatunneista. Lisäksi kolmen joogatunnin lopussa annettiin ns. kotitehtävä, joka kirjattiin tutkimuspäiväkirjaan. Kotitehtävien kautta pystyttiin kannustamaan osallistujia siirtämään jooga osaksi heidän arkeaan. Kotitehtävistä kerrotaan tarkemmin pohdinta osuudessa.

### **3.3.2 Aineiston analyysi**

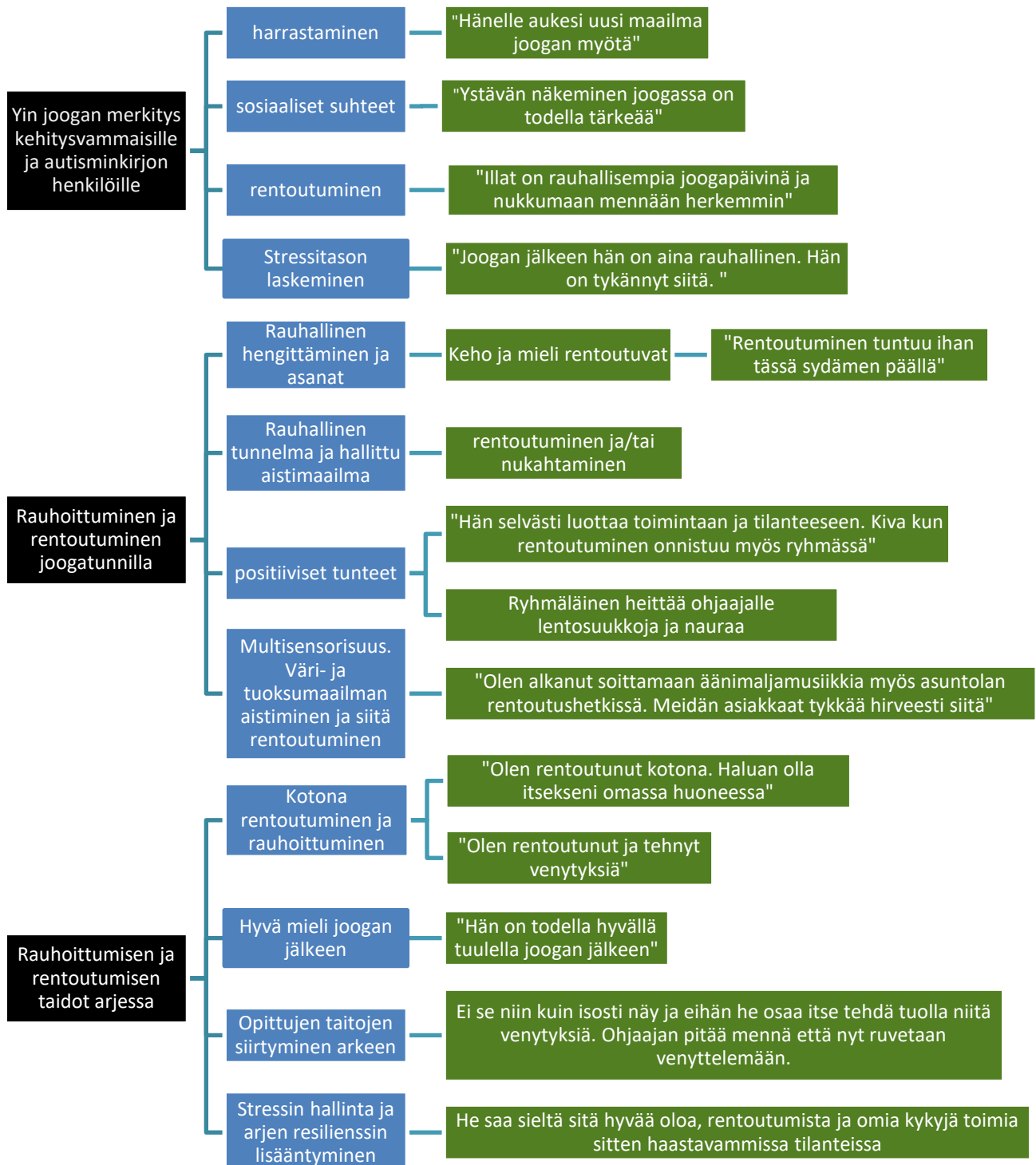
Tutkimusaineiston analyysi aloitettiin heti tutkimuksen toiminnallisen osuuden käynnistyttyä. Tutkimustulosten analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jonka eteneminen on kuvattu tarkemmin edellä (Kuva 5). Tutkimuksen aineisto analysoitiin sisältölähtöisesti ja jaettiin kolmeen luokkaan: Pääluokkaan, yläluokkaan ja alaluokkaan. (Kuva 6) Pääluokkaan kerättiin kolme tutkimuksen pääaihetta. Pääaiheet valikoituivat tutkimuskysymysten mukaan. Yläluokat muodostuivat havaintojen sekä haastattelussa nousseiden teemojen pohjalta. Alaluokkiin on puolestaan kerätty haastatteluissa ja havainnoissa nousseita konkreettisia seikkoja, jotka liittyvät joogaryhmäläisen käytökseen, tunteisiin, haastattelukysymysten vastauksiin tai lähihenkilöiden havaintoihin.

Aineiston sisällön analyysistä tehtiin kuvio sisällön tulkinnan helpottamiseksi (Kuva 6). Aineistosta nostettiin esiin pääluokat, jotka muodostuivat tutkimuskysymyksistä. Yläluokat puolestaan muodostuivat tutkimuskysymysten teemoista. Alaluokissa on kooste tärkeimmistä seikoista, jotka tulivat esiin haastatteluissa sekä havainnoissa. (Kostamo, ym., 2022, ss. 43–44)

Kuva 5. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi &amp; Sarajärvi, 2018, s. 92).



Kuva 6. Tutkimuksen sisällön analyysin tulokset jaettiin pääluokkiin (musta), yläluokkiin (sininen) ja alaluokkiin (vihreä).



Tutkimuksen aineisto analysoitiin sisältölähtöisesti ja jaettiin kolmeen luokkaan: Pääluokkaan, yläluokkaan ja alaluokkaan. (Kuva 6) Pääluokkaan kerättiin kolme tutkimuksen pääaihetta. Pääaiheet valikoituivat tutkimuskysymysten mukaan. Yläluokat muodostuivat havaintojen sekä haastattelussa nousseiden teemojen pohjalta. Alaluokkiin on puolestaan kerätty haastatteluissa ja havainnoissa nousseita konkreettisia seikkoja, jotka liittyvät joogaryhmäläisen käytökseen, tunteisiin, haastattelukysymysten vastauksiin tai lähihenkilöiden havaintoihin.

## **4 Tulokset ja johtopäätökset**

Tutkimustulokset avataan ensisijaisesti joogaryhmäläisten näkökulmasta, ja niitä täydennetään lähihenkilöiden haastatteluissa nousseilla huomioilla sekä tutkimuspäiväkirjan kirjauksilla. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Mikä merkitys yin joogalla on kehitysvammaisille ja autismikirjon henkilöille? Miten ryhmäläisten oppimat rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelmät näkyvät yin joogatunnilla? Miten yin joogassa opitut rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot näkyvät arjessa?

Havaintojen systemaattinen kirjaaminen tutkimuspäiväkirjaan auttoi tutkimuksen aikana havaitsemaan joogaryhmäläisten oppimista ja edistymistä. Havaintojen perusteella oli selvää, että tuttu toiminta ja toimintamallin toistuvuus auttoivat saavuttamaan rentoutumisen ja rauhoittumisen. Keskimäärin kaikki ryhmäläiset pystyivät rentoutumaan heti kun ymmärsivät yin joogan tarkoituksen eli oppia pysähtymään ja rentoutumaan.

### **4.1 Yin joogan merkitys**

Tutkimukseen osallistuneiden haastatteluissa yhdeksän kertoi tulevansa mielellään joogaan ja yksi jätti vastaamatta kysymykseen. Lähihenkilöiden haastatteluissa ilmeni kaikkien haastateltavien kohdalla näkemys, että joogaan lähdetään aina iloisena ja hyvällä mielellä. Joogan kerrottiin olevan tärkeä harrastus, jossa tapaa tuttavita. Lähihenkilöiden haastatteluissa tuli vahvasti esiin näkemys, jonka mukaan kodin ulkopuolelle lähteminen oli

tärkeää, jotta joogaajien arkeen saa vaihtelevuutta ja mielekkyyttä. Yhdessä tapauksessa kerrottiin, että jooga avasi kokonaan uuden maailman joogaajalle, koska löytyi harrastus, johon hän pystyi osallistumaan. Lähihenkilöiltä tuli myös kiitosta, että kaupungissa järjestetään viimeinkin erityisryhmille myös rauhallista liikuntaa aikaisempien jumppien ja joukkuepeliharrastusten lisäksi.

Tutkimuspäiväkirjan muistiinpanoista tuli vahvana näkemys, että joogaan tultiin lähes aina hyvällä mielellä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Negatiivisten tunteiden taustalla oli vain muutamassa tapauksessa joogaan tuleminen, joka liittyi sijaisohjaajan läsnäoloon ja jännittämiseen siitä, kuka joogatunnin ohjaa. Muissa tapauksissa negatiivisten tunteiden syynä oli ennen joogatuntia sattuneet tapahtumat.

## 4.2 Rauhoittuminen ja rentoutuminen yin joogatunnilla

Joogan kerrottiin tuntuvan hyvältä ja rentouttavalta. Lähihenkilöiden haastatteluissa ei tullut esille joogatunnin aikana koettuja tunteita eli joogaryhmäläiset eivät kertoneet läheisilleen joogan kokemuksista. Joogaryhmäläisten haastatteluissa ilmeni joogatuntien aikana koettu hyvä olo muun muassa sanoin:

Rentoutuminen tuntuu ihan tässä sydämen päällä.

Positiiviset kokemukset joogatunneista painoutuivat rentoutumiseen ja hyvään mieleen. Haastattelussa teemoiksi nousivat lisäksi jumppaaminen ja tuoksut. Tutkimuspäiväkirjan merkinnöistä ilmeni tuoksujen merkitys joogaajien keskuudessa. Vaikka haastatteluissa ainoastaan yksi henkilö kertoi tuoksujen olevan parasta joogassa, näkyi tuoksujen merkitys kaikilla joogatunneilla. Jokaisen joogatunnin alussa kerrottiin päivän tuoksu. Usein tuoksua haisteltiin ilmasta ja mietittiin mitä tuoksusta tulee mieleen. Tuoksujen lisäksi efektivalo näytti olevan muutamalle joogaryhmäläiselle tärkeä joogatunnilla. Valon heijasteita katossa katsottiin tarkasti ja keskittyneesti. Erityisesti yksi kävijä oli erittäin kiinnostunut sekä valoista että tuoksuista ja vietti joogatunnit pääasiassa haistellen tuoksua suoraan aromadiffuuserista. Kukaan joogaajista ei tuonut haastattelussa esiin äänimaljoja, mutta maljojen ääni sai kaikki ryhmäläiset rauhoittumaan ja pysähtymään vaikka levottomuutta olisi esiintynyt. Myös lähihenkilöiden haastattelussa kävi ilmi äänimaljojen rauhoittava

vaikutus ja kerrottiin että äänimaljatalenteiden käyttö on tullut osaksi joogaajien kodin rentoutusharjoituksia.

Häiriötekijäksi yin joogatunneilla ilmeni muiden joogaajien aiheuttamat äänet. Ajoittain joogatunneilla oli levottomuutta ja haasteita rauhoittumisen ja pysähtymisen kanssa. Joogaryhmässä oli henkilöitä erilaisista lähtökohdista. Toisille rentoutuminen ja hiljentyminen oli helppoa, mutta osa ryhmäläisistä tarvitsi ajoittain muun muassa rentouttavaa hierontaa sekä sanallista ohjausta. Ylimääräiset äänet koettiin häiritseviksi ja vaikeuttaneen rentoutumista. Epämieluisaksi asiaksi lähihenkilöiden haastattelussa nousi myös ohjaajan vaihtuminen. Jos tuttu joogaohjaaja oli poissa, ei sijaisen koettu saavan luotua samanlaista tunnelmaa joogatunnille ja kaiken kaikkiaan tunnelman koettiin olevan rauhaton. Haastattelussa mainittiin, että tunnelma ei ollut niin turvallinen sijaisohjaajien kanssa, joten ilmapiiri oli yleisesti levoton.

Ryhmän joogaajat kokivat joogan olevan pääsääntöisesti helppoa. Kolme henkilöä kertoi joogan olevan joskus myös vaikeaa. Kokemus joogan vaikeudesta liittyi lähinnä fyysisiin haasteisiin, kuten kehon rakenteellisiin poikkeavuuksiin. Yhdessä vastauksessa kävi ilmi myös asanasta toiseen vaihtaminen, koska asanaan olisi haluttu jäädä pidemmäksi aikaa.

Joogatuntien alussa käytiin läpi joogan säännöt (Liite 5). Säännöissä mainittiin, että joogaa ei voi tehdä väärin. Kaikilla tunneilla myös painotettiin, että kaikki osaavat joogata. Tärkeää oli, että kukaan ei tuntenut joogassa oloaan epävarmaksi. Positiivista palautetta annettiin kaikissa ohjaustilanteissa ja tunnelma pidettiin kaikin puolin positiivisena ja kannustavana.

Joogaajien haastatteluissa nousi selvästi esiin rentoutumisen kokemukset.

Tutkimuspäiväkirjan muistiinpanojen mukaan rentoutumista ja rauhoittumista tapahtui lähes jokaisella joogatunnilla kaikilla osallistujilla. Kolmella tunnilla tunnelma oli hyvin levoton. Ensimmäinen joogatunti oli kaikille uusi tilanne, jolloin ilmapiiri oli levoton ja äänekäs. Toinen tunti, jolloin levottomuutta ja rauhattomuutta esiintyi, oli tunti, jossa joogan piti sijaisohjaaja. Joogatunneilla mukana ollut lähihenkilö totesi haastattelussa, että sijaisohjaajan tunnilla oli levoton ja epävarma ilmapiiri.

Tutkimuspäiväkirjan merkintöjen mukaan kahdeksan kymmenestä joogaryhmäläisestä pystyivät rentoutumaan keskimäärin neljännellä joogatunnilla. Yhden ryhmäläisen kohdalla rentoutuminen näkyi vasta 13. joogatunnilla. Tällöin hän pyysi itse että hänet autetaan lattialle makuuasentoon, jossa hän pystyi olemaan rauhassa ja puhumatta koko tunnin. Aiemmat kerrat hän joko istui tai oli makuuasennossa osan tunnista ja tarvitsi ohjaajan huomiota useita kertoja tuntien aikana. Yksi ryhmäläinen ei oppinut/pystynyt olemaan täysin rentoutuneena yhdelläkään joogatunnilla. Erityisen voimakasta levottomuus oli viidennellä joogatunnilla, jolloin joogan ohjasi sijaisohjaaja. Sijaisohjaajan läsnäolo sai edellä mainitun henkilön tuntemaan olonsa jännittyneeksi ja vihaiseksi. Tämä tuli ilmi joogaajien tunteiden kartoittamisessa ennen ja jälkeen joogatuntien. Negatiiviset tunnekokemukset seurasivat tätä joogaajaa aina kahdeksanteen joogakertaan asti, jonka jälkeen tunteet muuttuivat taas positiivisiksi ja tutkimuspäiväkirjaan kirjattujen havaintojen mukaan hänen koko olemus rentoutui ja rauhoittui. Kahdeksan tutkimukseen osallistujan kohdalla joogatunnilla rentoutuminen onnistui hyvin. Tämä ilmeni pysähtymisenä, hiljentymisenä sekä välillä jopa nukahtamisena. Havainnot vahvistivat joogatuntien jälkeen annettu palaute ryhmäläisten kokemista tunnetiloista, joka selvitettiin kysymällä, miltä sinusta tuntuu nyt. Joogatuntien alussa tunneskaala oli melko laaja. Kuitenkin  $\frac{3}{4}$  koetuista tunteista koko joogasyksyn aikana olivat positiivisia (iloinen ja rauhallinen).  $\frac{1}{4}$  koetuista tunteista olivat negatiivisia tai neutraaleja (väsynyt, jännittynyt, paha mieli, vihainen, rauhaton, surullinen). Tunteisiin liittyviä kokemuksia kerättiin tutkimuspäiväkirjaan yhteensä 128 kappaletta. Vastausta kysymykseen, miltä sinusta tuntuu nyt, ei saatu 11 kerralla.

### 4.3 Rauhoittuminen ja rentoutuminen arjessa

Tutkimukseen osallistuneista puolet kertoivat jooganneen myös kotona. Kotona joogaaminen tarkoitti yleisimmin rauhoittumista ja rentoutumista omassa huoneessa. Lähihenkilöistä yksi kertoi, että jooga on siirtynyt kotiin niin asanoina, kuin rentoutusharjoituksina. Hänellä oli kotona oma joogamatto, jossa hän teki oman harjoituksensa. Muiden lähihenkilöiden haastatteluissa ei joogan koettu millään tavalla siirtynyt arkeen. Haastatteluissa nousi esiin, että joogaajat eivät oma-aloitteisesti joogaa kotona, vaan lähihenkilön tulee ohjata ja opastaa heitä. Lähihenkilöiden haastatteluissa nousi myös esiin toive, että joogasta olisi tullut säännöllisesti kotitehtäviä, joita ryhmäläiset

olisivat voineet tehdä kotona. Näin ollen joogassa opittuja taitoja olisi saatu harjoiteltua myös joogasalin ulkopuolelle.

Kotitehtäviä annettiin kolme kertaa joogasyksyn aikana. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli antaa tehtäviä jokaisen tunnin jälkeen, mutta tehtävät aiheuttivat osalle joogaajista stressiä. Näin ollen tehtäviä ei annettu säännöllisesti, vaan hyvin satunnaisesti, yksilöllisesti ja tarpeen mukaan. Kotitehtävinä oli rentoutuminen ja rauhoittuminen omassa huoneessa työpäivän jälkeen, rentouttavan musiikin tai äänimaljamusiikin kuunteleminen omassa huoneessa sekä yhden lempi asanan tekeminen. Tämän lisäksi arjen stressitilanteisiin annettiin vinkkejä yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Lähihenkilöiden haastatteluissa kävi ilmi, että joogan jälkeiset illat ovat rauhallisempia kuin illat normaalisti ovat ja nukkumaan hakeudutaan aikaisemmin. Kuitenkin ilmiö saattoi lähihenkilön mukaan selittyä myös sillä, että jooga järjestettiin maanantaisin, jolloin viikon ensimmäinen työpäivä oli myös takana. Toisessa lähihenkilön haastattelussa nousi esiin, että joogan osallistunut henkilö on aina joogan jälkeen rauhallisempi, kuin ennen joogaa. Kuitenkin tämä ilmiö saattaa selittyä lähihenkilön mukaan sillä, että ryhmäläinen tulee joogaan suoraan töistä, jolloin hänellä on vielä mielessä työpäivään liittyvä hälinä ja kiire. Muiden lähihenkilöiden haastattelujen vastausten perusteella joogasta tullaan kotiin aina hyvällä mielellä ja illat ovat rauhallisia ja hyväntuulisia.

#### **4.4 Johtopäätökset**

Tämän tutkimuksen joogatunneista saatiin luotua tutkimukseen osallistuvan ryhmän tarpeita vastaava. Joogatunnit olivat sekä fyysisesti, että psyykkisesti esteettömiä. Esteettömyys oli ensiarvoisen tärkeää ottaa huomioon tämän kyseisen joogaryhmän osallistujien kannalta. Fyysisen esteettömyyden takasi huolellisesti valittu joogasali, jonne kulkeminen oli kaikille osallistujille helppoa. Jokaisella järjestetyllä joogatunnilla oli kaksi ohjaajaa, jolloin sekä fyysinen, että psyykinen avustaminen mahdollistuivat. Esteettömän tilan lisäksi ryhmässä esiintyvät kehon rakenteelliset poikkeamat saatiin huomioitua erilaisten tukityynyjen avulla. Psyykinen esteettömyys saatiin luotua hallituilla aistiärsykkeillä, jotka luotiin multisensorisen tilan luomisella. Efektivalo, aromadiffuuseri, ilmastointilaitteen hiljentäminen, loisteputkivalojen äänen ja valaisun poistaminen sekä äänimaljoiden käyttö

varmistivat hallitun aistimaailman luomisen, jolloin yllättävät ja häiritsevät aistiärsykkeet saatiin poistettua. Lisäksi toisen ohjaajan välitön keskusteluapu sekä rauhallinen ohjaus olivat tärkeässä roolissa, kun joku ryhmäläisistä tarvitsi avustusta epävarmoissa tilanteissa. Epävarmojen tilanteiden käsittely oli edellytys turvallisen ilmapiirin luomisessa.

Toiminnassa epäonnistuttiin siinä, että joogatunnin perumisen sijaan tunnille otettiin sijaisohjaaja. Vieras ohjaaja sai osassa ryhmäläisistä aikaan voimakkaan tunnereaktion, jonka myötä joogatunti oli hyvin levoton. Tutkimuspäiväkirjaan tehtyjen havaintojen perusteella on parempi, että tämän ryhmän kohdalla tunti perutaan, jos tuttu ohjaaja estyy ohjaamasta tunnin. Näin ollen joogatunneilla säilyy tuttu struktuuri, joka on havaintojen mukaan tälle ryhmälle tärkeä. Mari Kapulaisen (2018) tutkimus erityisryhmille suunnatusta joogasta toimi tämän tutkimuksen Yin joogatuntien suunnittelun innoittajana. Kapulaisen luoman joogakonseptin ideana on jooga, jota voidaan soveltaa kaikille ryhmille. (Kapulainen, 2018, s. 9)

Autismisäätiön Taito-projektin (2007) loppuraportissa viitattiin Bogdashinan (2003) tutkimukseen, jonka mukaan rauhoittumisharjoitusten avulla voi opetella kuuntelemaan omaa kehoa. Oman kehon kuunteleminen ja tarpeiden tunnistaminen voi auttaa tunnistamaan tilanteet, joissa keho kaipaa lepoa ja rentoutusta. Taito-projektissa pyrittiin harjoittamaan oman kehon hahmottamiseen liittyviä taitoja sekä rentoutumista ja stressin hallintaa. (Partanen, 2010, ss. 95–96) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli luoda mahdollisuus harrastukselle, jossa voi opetella edellä mainittuja taitoja, sekä luoda tila, jossa rentoutuminen ja rauhoittuminen mahdollistuvat. Tutkimustuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että joogaryhmän osallistujat oppivat rauhoittumisen taitoja, jotka ilmenevät joogatuntien aikana. Arkeen siirtyviä stressin hallinnan taitoja ei puolestaan pystytä tutkimustulosten perusteella osoittamaan. Sen sijaan joogatunnit saivat aikaan pääasiassa positiivisia tunnekokemuksia. Positiivisten tunnekokemusten kautta voi myös tehdä johtopäätöksen, että joogatuntien aikana suurin osa (9/10) joogaryhmän osallistujista pystyi saavuttamaan stressittömän tunnetilan.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa havaittiin samoja piirteitä kuin Taito-projektissa musiikin vaikutuksesta rentoutumiseen. Taito-projektin aikana havaittiin, että musiikkityylillä

on suuri merkitys ja musiikkityyli, josta kaikki hyötyisivät, on vaikea löytää. (Partanen, 2010, s. 96). Tämän tutkimuksen toiminnallisessa osuudessa eli yin joogatunneilla musiikki jätettiin kokonaan pois jo kolmannella joogatunnilla. Ensimmäisellä ja toisella tunnilla huomattiin, että musiikki sai aikaan aistiärsyksen, josta yksi ryhmään osallistuvista henkilöistä häiriintyi merkittävän paljon. Näin ollen musiikki korvattiin hiljaisuudella ja ryhmätilanne saatiin rauhoitettua. Alku- ja loppurentoutuksissa käytettiin sen sijaan äänimaljoja, joiden ääni sai havaintojen perusteella kaikki joogaryhmäläiset hiljentymään ja pysähtymään.

Taito-projektin loppuraportissa todetaan, että rentoutuminen ei ole itsestäänselvyys, vaan vaatii harjoittelua. Tämän lisäksi arkeen rentoutumistaitojen siirtyminen arkeen vaatii harjoittelun lisäksi ryhmäläisten motivointia, sekä keskustelua rentoutumisen tärkeydestä. (Partanen, 2010, s. 96–97). Myös tämän opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella voi todeta, että rentoutumisen oppiminen vaatii harjoittelua. Ensimmäisillä joogatunneilla tunnelma oli hyvin levoton. Vähitellen ryhmä tottui toimintaympäristöön ja toimintatapoihin, sekä oppi miten pysähtytään ja hiljennytään. Rentoutumisharjoitusten siirtyminen osaksi arkea toteutui viidellä joogaryhmäläisellä. Jotta joogassa opeteltuja rentoutumisen ja rauhoittumisen keinoja olisi siirtynyt paremmin osaksi arkea, olisi lähihenkilöitä pitänyt informoida enemmän joogatuntien sisällöistä. Tämän lisäksi lähihenkilöiden rooli kotiympäristön mahdollistajina rentoutumisharjoitusten osalta olisi pitänyt korostaa ja sitouttaa enemmän koko joogasyksyn aikana, koska lähes kaikilla ryhmäläisillä oli vahva tuentarve arjesta selviytymiseen sekä oman toiminnan ohjaukseen. Toisaalta kaksi joogaryhmäläistä halusivat, että jooga tapahtuu vain joogasalilla ja kotona tehdään muita vapaa-ajan asioita. Näin ollen vain kolme kymmenestä joogaryhmään osallistuvasta ei pystynyt/osannut siirtää joogassa opittuja taitoja arkeen. Tutkimuksessa ei kuitenkaan käy ilmi, kuinka säännöllisesti kotona joogaavat ja rentoutuvat harjoittelevat joogatunneilla opittuja taitoja. Tästä syystä joogassa opittujen taitojen siirtymistä osaksi arkea tulee tarkastella kriittisesti, koska lähihenkilöiden haastattelujen perusteella jooga ja rentoutuminen ei ole osana arkea kuin yhdellä tutkimukseen osallistuneella henkilöllä.

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella päästään osittain samankaltaisiin tuloksiin kuin Litchke ym. (2018) kuvaavat tutkimuksessaan. Edellä mainitun tutkimuksen tulokset osoittivat, että joogaharjoittelu paransi mm. osallistujien mielialaa, auttoi

keskittymistä vaativissa tehtävissä, sekä vähensi ei-toivottua käyttäytymistä. Tutkimuksessa kuvattiin, kuinka motorisesti levoton lapsi oppi tekemään liikkeitä rauhallisesti ja hallitsemaan tunteitaan joogaharjoitusten myötä. (Litchke ym., 2018, ss. 2–6) Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella joogaharjoittelu paransi osallistujien mielialaa joogatuntien aikana. Lisäksi mieli pysyi lähihenkilöiden mukaan rauhallisena myös joogatuntien jälkeen ja ei-toivottua käyttäytymistä ei ilmennyt sinä päivänä, jolloin joogatunti oli ollut. Joogaharjoitusten positiivisten vaikutuksen siirtymistä arkeen ei voitu tämän tutkimuksen perusteella osoittaa. Lähihenkilöiden haastattelussa tuli mm. ilmi, että käytös ei ole muuttunut siinä määrin, että muutos näkyisi arjessa.

## 5 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö noudatti kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen periaatteita, jossa päämäärä ei ole tutkimustulosten tilastollinen yleistettävyyttä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 74). Näin ollen tutkimuksella haettiin lisää ymmärrystä ja menetelmiä kohderyhmän arjen sujuvuuden lisäämiseksi.

Tutkimusaihe oli haastava tutkittava, koska osalla joogaryhmään osallistuneista oli merkittäviä puutteita kommunikoinnissa. Tutkimuseettisestänäkökulmasta tutkimus noudatti ammattieettisiä käytäntöjä sekä ohjeita. Tutkimuksen tekijä sitoutui opinnäytetyöprosessiin sekä toimi vastuullisesti (Hirsjärvi & Hurme, 2015, ss. 184–185). Kohderyhmän kunnioitus korostui kaikissa vaiheissa tutkimusta. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määritellyt, että vajaakykyisiä henkilöitä tutkittaessa tieto tutkimuksesta tulee antaa tavalla, jonka tutkimukseen osallistuva henkilö ymmärtää. Tutkimukseen osallistuva henkilö päättää itse, haluaako osallistua tutkimukseen, vaikka tutkimukseen osallistuminen edellyttäisi myös edunvalvojan tai muun laillisen edustajan suostumuksen. Näin ollen tutkijan tulee kunnioittaa vajaakykyisen tutkittavan itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuutta riippumatta laillisen edustajan suostumuksesta. Lisäksi tutkijan tulee keskeyttää tutkimus, jos tutkimus ei ole tutkittavan edun ja tahdon mukaista. (Kohonen ym., 2019, s. 10) Tässä tutkimuksessa käytettiin kunkin osallistujan olemuskieltä eli puhetta ja ymmärtämistä tukevia menetelmiä. Käytössä oli tunteiden ilmaisussa käytetyt kuvat (Liite 3).

kuvakommunikointi joogaan tullessa (Liite 4) sekä kuvallinen haastattelulomake (Liite 8). Lisäksi tukiviittomia käytettiin keskustelu-, ohjaus- ja haastattelutilanteissa.

Joidenkin joogan osallistuneiden haastattelutilanteet olisi pitänyt jakaa kahteen tai jopa kolmeen osaan, koska selvää väsymystä ja keskittymisen herpaantumista näkyi erityisesti yhden joogaryhmäläisen haastattelussa. Haastattelussa pidettiin pieniä taukoja ja haastateltavaa kannustettiin jaksamaan vielä pieni hetki. Tämä ei kuitenkaan auttanut häntä keskittymisessä haastattelun loppuun asti. Haastattelu olisi ollut hyvä jakaa ainakin kahteen haastattelutuokioon, mutta ajankäytöllisesti se ei ollut mahdollista. Näin ollen edellä mainitun henkilön kohdalla tutkimuspäiväkirjan muistiinpanojen tärkeys korostui.

Tässä opinnäytetyössä haettiin lisää ymmärrystä ja menetelmiä kohderyhmän arjen helpottamiseksi. Koska laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämään tilastollisesti tutkimustuloksia (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 74), joten tutkimustulos koskee ainoastaan tähän tutkimukseen osallistuneita henkilöitä. Näin ollen tutkimustulos ei ole yleistettävissä, mutta tutkimuksen toiminnallinen osuus eli yin jooga toiminta multisensorisessa ympäristössä, on tutkijan näkemyksen mukaan siirrettävissä osaksi kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden kanssa tehtävää työtä positiivisista ja kannustavista tuloksista johtuen. Joogatunnin multisensoriset elementit olivat joillekin joogaryhmäläisille itse joogaa tärkeämpiä. Valo-, ääni- ja tuoksumaaailmoiden tuomisella kohderyhmään arkeen saadaan luotua hallittuja aistikokemuksia ja näin ollen mahdollisesti purettua kertynyttä stressikuormaa rentoutumisen ja rauhoittumisen kautta. Tutkijan näkemyksen ja kokemuksen perusteella tutkimuksen toiminnallinen osuus, aikaisemmat tutkimukset, sekä tilastotieto osoittivat, että yin joogan kaltaiselle rauhoittavalle ja rentouttavalle toiminnalle on tarvetta. Kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden mielenterveyden tukeminen sekä sitä kautta arjen sujuvuuden mahdollistaminen on tärkeä osa heidän kanssaan tehtävää työtä. Mielen hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja merkittävä osa sujuvaa arkea. Sujuva arki ja hyvinvoiva mieli puolestaan vaikuttavat vammaisten henkilöiden elämänlaatuun. Tutkimuksen tulosten perusteella yin jooga multisensorisessa toimintaympäristössä psykofyysisen hyvinvoinnin edistäminen on mahdollista.

Tutkimuksen toiminnallinen osuus eli erityisryhmien yin joogatoiminta osoittautui joogaan osallistuneiden keskuudessa niin pidetyksi harrastusmuodoksi, että toimintaa järjestävä taho

päätti jatkaa toimintaa myös kevätkauden ajan. Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista tutkia mitkä olisivat ne menetelmät, joilla yin joogaharrastajat saataisiin tekemään joogaharjoituksia säännöllisesti myös kotona sekä saada lisää tutkimustuloksia rauhoittumisen ja rentoutumisen taitojen siirtämisestä pysyväksi osaksi kehitysvammaisten ja autismlinkirjon henkilöiden arkea itsehoidon näkökulmasta.

## Lähteet

- Alatalo, K. (2020). *Kokemuksia tiibetiläisten äänimaljojen käytöstä rentoutusmenetelmänä työnohjauskontekstissa*. [Kandidaatin tutkielma, Jyväskylän yliopisto].  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68424/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-202004022637.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Autismiliitto. (2022). *Haastava käyttäytyminen*. Haettu 28.10.2022 osoitteesta  
<https://autismiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/haastemanuaali/haastava-kayttaytyminen/#title-1>
- Autismiliitto. (2022). *Rutiinit ja rituaalit*. Haettu 28.10.2022 osoitteesta  
<https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/rutiinit-ja-rituaalit/>
- Freeman, D. (n.d.). *Yoga for children with special needs. Kida yoga academy/Yoga in my school*. Complextrauma.uk  
<https://www.complextrauma.uk/uploads/2/3/9/4/23949705/specialneedsmanual2.pdf>
- Grace, H.-M. (2014). The use of essential oils aroma as environmental or personal application for enhancing mood and wellbeing. Teoksessa M. Sirkkola (Toim.) *Everyday Multisensory Environments, Wellness Technology and Snoezelen* (ss. 45-53). Hämeen ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-784-682-0>
- Haltija. (n.d.) *Kuvakirjoitusohjelma SymWriter*. Haettu 25.10.2022 osoitteesta  
<https://www.haltija.fi/tuotteet/kommunikointi-ja-nako/kommunikoinnin-apuohjelmat/symwriter/>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus
- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusu vuori, J. (Toim.) (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Jäntti, E. & Savinainen, R. toim. (2018). *Nepsyt: erityistä elämää*. Karisto Oy
- Kapulainen, M. (2018). *Erkkajooga® -kuntouttavaa joogaa kehitysvammaisille ja muille erityisryhmille: Ohjaajan opas*. [Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120620397>
- Kapulainen, M. & Kapulainen, M. (2020). *Erkkajooga-Turvallista ja terveyttä edistävää joogaa*. Books on Demand.

- Karolinska Institutet. (1.7.2019). Autism linked to greatly increased risk of suicidal behaviour. *News from Karolinska institutet*. <https://news.ki.se/autism-linked-to-greatly-increased-risk-of-suicidal-behaviour>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). *Tutkimus hoitotieteessä*. Sanoma Pro Oy.
- Kehitysvammaliitto. (n.d.) *Kuvapankki*. Haettu 20.8.2022 osoitteesta <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- Kehitysvammaliitto. (2022). *Puhetta tukeva, täydentävä ja korvaava kommunikointi eli AAC*. <https://papunet.net/tietoa/puhetta-tukeva-taydentava-ja-korvaava-kommunikointi-eli-aac>
- Kehitysvammaliitto. (2011). *TOIMI menetelmä psykososiaalisen toimintakyvyn kuvaamiseen*. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/toimi-menetelma-psykososiaalisen-toimintakyvyn-kuvaamiseen-kirja-julkaistu/>
- Kohonen, Iina & Kuula-Luumi, Arja & Spoof, Sanna-Kaisa (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Kopakkala, A. (2008). *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Edita.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House
- Laki sosiaalihuollosta 2014/1301. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Litchke, L G., Liu, T. & Scroggins, M. (2018). Therapeutic Effects of Multisensory Yoga Program on Mood, Initiation of Needs and Social Skills for Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 6(2), 0028–0034. <https://doi.org/10.19080/JYP.2018.06.555659>
- Mäkelä, J. (2005). Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. *Lääkärilehti*, 60(14), 1543–1549. [https://asiakas.kotisivukone.com/files/pirpana2.tarjoaa.fi/tiedostot/kosketuksen\\_merkitys\\_artikkeli.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/pirpana2.tarjoaa.fi/tiedostot/kosketuksen_merkitys_artikkeli.pdf)
- Nieminen-von Wendt, T. (2004). *On the origins and diagnosis of asperger syndrome a clinical, neuroimaging and genetic study* [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-2079-2>
- Puusa, A & Juuti, P. toim. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

- Raaska, H. & Vanhala, R. (17.4.2020). Miksi ja miten autismin diagnostiset kriteerit muuttuvat? *Lääkärilehti*, 75(16), 964–967.  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miksi-ja-miten-autismin-diagnostiset-kriteerit-muuttuvat/?public=7fcf41d96a001eee7da91094299e5b86>
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). *Soveltava liikunta. Julkaisu nro 168*. Liikuntatieteellinen seura.
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Seppälä, H. (2017). *Erilaiset eväät- Kirja kehitysvammaisuudesta*. Kehitysvammaliitto ry
- Sirkkola, M. (2009). *Multisensory Environments in social care: Participation and empowerment in sociocultural multisensory work*. [Väitöskirja, James Cook University, Australia] <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-784-523-6>
- Sohlman, B., Mäkelä, M., Heikkilä R. & Nurmi-Kokkalainen, P. (2020). Kehitysvammaisten henkilöiden masennusoireet ja niiden yhteydessä olevat tekijät. *Hoitotiede*, 33(1), 29–42.
- STM, (2017). *Sosiaalihuoltolain soveltamisopas*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2017:5. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3959-2>
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere University Press.

## **Liite 1 Aineistonhallintasuunnitelma**

### *Aineiston hankinnan menetelmät ja aineiston muoto*

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla, havainnoimalla sekä kyselyillä. Havainnointi oli aineiston hankinnan menetelmä, joka toistuu jokaisessa toiminnallisessa tuokiossa eli Yin-jooga tunnilla. Lisäksi kysely tunteista ja joogan vaikutuksista toistuivat kaikkina toimintakertoina tunnin aluksi ja lopuksi. Lisäksi haastattelu tehtiin tutkimukseen osallistuville kerran syksyn aikana. Toiminnan ryhmä aloitti 5.9. Ryhmän haastattelut tehtiin joulukuussa ryhmätoiminnan päätyttyä. Lisäksi aineistoa hankitaan haastattelemalla joogien lähihenkilöille.

Kaikki joogatuntien havainnot kirjattiin ylös anonyymisti. Lisäksi joogatunneilta otettiin valokuvia.

Analysoitava aineisto on kirjoitettuasiakirjoina, sekä valokuvina. Opinnäytetyössä ei käsitelty henkilötietoja, koska ne olivat merkityksettömiä tutkimuksen kannalta.

### *Aineistojen säilytys opinnäytetyöprosessin aikana*

Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto tallennettiin henkilökohtaiselle tietokoneelleni, johon kenelläkään muulla ei ole pääsyä. Kaikki valokuvat ja videomateriaalit otettiin henkilökohtaisella puhelimellani. Lisäksi haastattelut tallennettiin henkilökohtaiselle puhelimelleni. Kaikki videot, kuvat sekä haastattelutallenteet siirrettiin mahdollisimman nopeasti henkilökohtaisen tietokoneelleni. Puhelimen mahdollisen katoamisen sattuessa siirtämätön materiaali oli suojattu kasvotunnisteella, sekä numerokoodilla.

### *Aineistojen käsittely opinnäytetyön valmistuttua*

Opinnäytteeseen kerättyä aineistoa (haastattelut, kuvat, videot) käytettiin ainoastaan tässä opinnäytetyössä. Aineisto ei ole hyödynnettävissä missään muissa yhteyksissä, joten aineiston säilyttämiseen ei ole tarvetta. Aineisto tuhotaan HAMKin ohjeita noudattaen. Näin ollen aineistoa tullaan säilyttämään yksi vuosi opinnäytetyön hyväksymispäivästä

henkilökohtaisella tietokoneellani tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen. Yhden vuoden jälkeen kaikki aineistot tullaan tuhoamaan. Tuhoamisen muistamisen varmistamiseksi päivämäärä tullaan lisäämään sähköiseen kalenteriini.

**Liite 2 Tutkimuslupalomake**

## TUTKIMUSLUPA

Tutkimuksen aihe: Yin-joogan merkitys arjessa ja mielen hyvinvoinnissa- Tutkimus Yin-joogan rauhoittavasta merkityksestä kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden ohjauksessa \_\_\_\_\_ on ilmoittautunut [REDACTED] liikuntakeskuksen järjestämään erityisryhmille suunnattuun joogaan, joka pidetään 5.9.–12.12.2022 välisenä aikana. Hämeen ammattikoulun sosionomiopiskelija Kirsi Alanära toteuttaa joogaryhmässä opinnäytteensä toiminnallisen osuuden tutkimuksen. Tutkimuksen tavoitteena on löytää lisää työvälineitä, joiden avulla kehitysvammaisia ja autismin kirjon henkilöitä voi tukea saavuttamaan sujuva arki mielen hyvinvointia tukemalla. Opinnäytteessä tutkitaan, millainen merkitys Yin-joogalla on kehitysvammaisiin ja autismikirjon henkilöihin, miten ryhmäläiset oppivat rauhoittumisen ja rentoutumisen menetelmiä yin-joogatunnilla, sekä miten Yin-joogassa opitut rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot näkyvät arjessa”? Tutkimusmenetelminä käytetään havainnointia ja haastattelua. Tutkija takaa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden nimettömyyden ja tunnistamattomuuden kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa. Lisäksi kaikki tutkimuksen materiaalit tullaan säilyttämään asianmukaisesti ja hävittämään tutkimusprosessin päättymisen jälkeen. Tutkimus perustuu vapaaehtoisuuteen ja tutkittava henkilö voi kieltäytyä tutkimuksesta myös suostumuksen jälkeen myöhemmissä tutkimuksen vaiheissa. Kaikkiin tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä voi olla yhteydessä tutkijaan sähköpostitse os. kirsi.alanara@student.hamk.fi tai puhelimitse nro. [REDACTED]

Saa osallistua tutkimukseen

Ei saa osallistua tutkimukseen

---

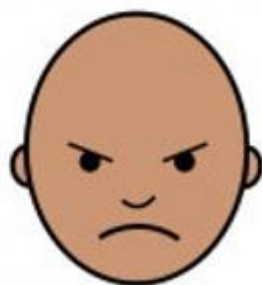
päiväys, allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3 Tunnekuvat

Kuva 7 Tunnekuvat (Papunet.net)

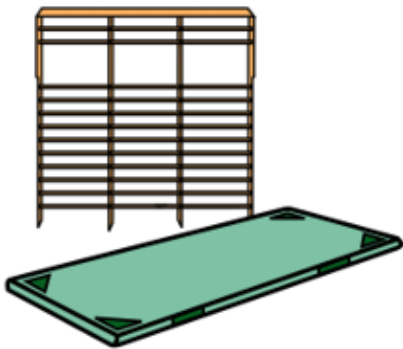
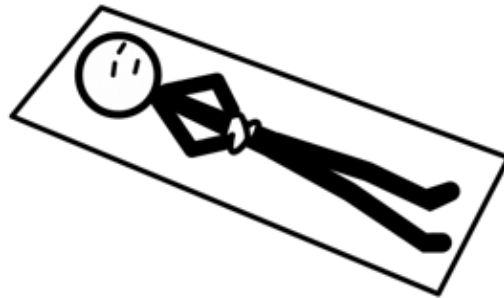


|



Liite 4 Joogakuvat

Kuva 8 Joogakuvat (Papunet.net)




**Liite 5 Joogan säännöt**

Kuva 9 Joogan säännöt (Joogakamut, 2021, Perhejooga-Tmi Anne Slåen)

**Joogassa on tärkeä muistaa nämä asiat:**

- Jokainen osaa joogata - harjoituksia ei voi tehdä oikein tai väärin.
- On kivaa, kun saa oman paikan. Pysythän omalla paikallasi ja annat kaverille joogarauhan.
- Saa olla hiljaa. Oman kehomielen viestit kuulee parhaiten, kun on hiljaista.
- Joogan ei kuulu sattua. Jos tunnet kipua, pidä tauko ja kerro aikuiselle.
- Saa tuntea: saa olla kivaa ja saa olla tylsää ja kaikkea siltä väliltä.
- Saa vain olla - ei tarvitse olla tai tehdä tietyllä tavalla.

**HUIPPUA, KUN HARJOITTELET KANSSAMME!**

A colorful illustration of ten diverse children of various ethnicities and abilities practicing yoga. One child is in a wheelchair, another is in a headscarf, and another is in a headscarf. They are in various yoga poses: some are standing, some are sitting on the floor, and one is in a wheelchair. The children are smiling and appear to be enjoying their practice.

**Liite 6 Jooga-asanat**

Kuva 10 Banaani



Kuva 11 Vartalon kierto variaatio 1



Kuva 12 Tuulen poistaja



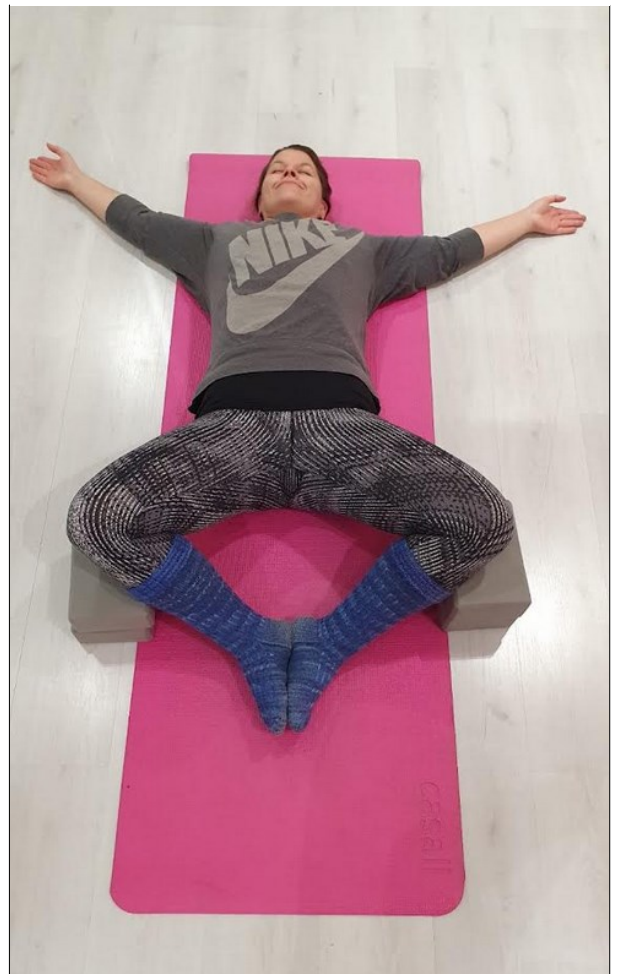
Kuva 13 Vartalon kierto variaatio 2



Kuva 14 Perhonen



Kuva 15 Nukkuva perhonen



Kuva 16 Loppurentoutus



Kuva 17 Namaste, kiitos



## Liite 7 Multisensoriset elementit yin joogatunnilla

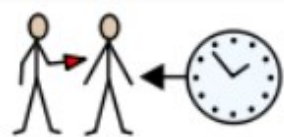
Kuva 18 Efektivalon heijastus kattoon



Kuva 19 Aromadiffuuseri ja äänimaljat



## Liite 8 Joogaryhmäläisten haastattelulomake



Olet



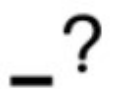
käynyt



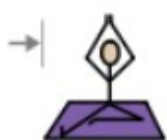
maanantaisin



joogassa



Onko



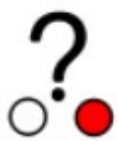
joogaan



mukava



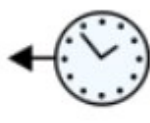
tulla



Miltä



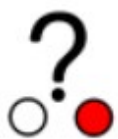
jooga



on



tuntunut



Mikä



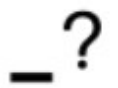
on



parasta



joogassa



Onko



joogassa



jokin



asia






josta



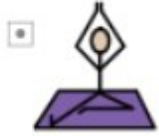


et pidä

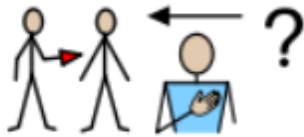
— ?    
 Onko jooga helppoa

— ?     
 Onko joogassa jokin vaikeaa

    
 Oletko joogannut kotona

     
 Mitä olet oppinut joogassa

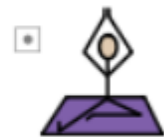
    
 Joogassa opeteltiin rentoutumista



Tunsitko



itsesi



joogassa



rentoutuneeksi



Haluaisitko



sanoa

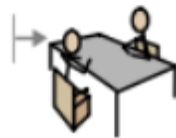
vielä



jotakin



Kiitos



haastattelusta

## **Liite 9 Lähihenkilöiden haastattelulomake**

**Yin-joogaa ja mielenrauhaa-** Tutkimus Yin-joogan rauhoittavasta merkityksestä kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden arjessa

### **Tutkimuksen haastattelukysymykset lähihenkilöille**

#### **1. Mikä merkitys Yin-joogalla on kehitysvammaisille/autismikirjon henkilöille?**

Millainen kokemus joogaryhmään osallistuneella on toteutuneista joogatunneista sinun näkemyksesi mukaan?

Mitkä ovat yin-joogatuntien tärkeimmät merkitykset joogaryhmäläiselle sinun näkemyksesi mukaan? Mikä onnistui? Mikä epäonnistui? Mitä voisi tehdä toisin?

Miten joogassa käyminen ilmeni arjessa? Puheissa? Käytöksessä? Olemuksessa?

Millaisia eroja huomasit joogaryhmäläisen mielialassa tai tunteissa ennen ja jälkeen joogatuntien?

#### **2. Miten Yin-joogassa opitut rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot näkyvät arjessa?**

Joogatunneilta sai kotitehtäviä. Miten joogaryhmäläinen sai tehtyä kotitehtävät eli siirtyikö opittu taito kotiin.

Mitkä asiat joogasta siirtyivät joogaryhmäläisen arkeen?

Näkyikö arjessa merkkejä uusista rentoutumisen tai rauhoittumisen taidoista?

Mitä olisit joogaryhmäläisen toivonut/odottanut oppivan joogassa?

Mitä muuta haluaisit mainita haastattelun loppuun?