

Pinja Kauhanen

**”SIINÄ ON JOTAIN, JOKA NOSTAA  
SEN HARJOITUKSEN TASOA  
KORKEAMMALLE”**

Yhteisöllisyys yhtenä ryhmäjooga-  
harrastuksen motiiveista

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Pinja Kauhanen
Työn nimi	”Siinä on jotain, joka nostaa sen harjoituksen tasoa korkeammalle”. Yhteisöllisyys yhtenä ryhmäjoogaharrastuksen motiiveista.
Toimeksiantaja	Joogashala Kuunvalo
Vuosi	2024
Sivut	44 sivua, liitteitä 3 sivua
Työn ohjaaja	Lassi Pöyry

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada käsitystä siitä, millaiset motiivit vievät ihmisiä ryhmäjoogan pariin sekä selvittää, kuinka merkittävässä osassa erityisesti yhteisöllisyys on ryhmäjoogassa. Nämä ovat myös opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Opinnäytetyön tilaaja on jyvaskyläläinen Joogashala Kuunvalo, jonka asiakkaita haastateltiin tätä opinnäytetyötä varten. Joogashala Kuunvalo voi potentiaalisesti hyödyntää tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia ja päätelmiä omassa toiminnassaan.

Opinnäytetyössä kuvataan aiheen taustaa yleisesti joogan historian ja nykytilanteen kautta sekä käsitellään yhteisöllisyyden merkitystä erityisesti harrastusryhmien kontekstissa.

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Aineisto hankittiin haastattelemalla kolmea Joogashala Kuunvalon ryhmäjoogatunneilla kävijää yksilöhaastatteluin teemahaastattelun menetelmin. Haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysin sekä teemoittelun metodein.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että yhteisöllisyyden kokemukset ryhmäjoogan kontekstissa ovat haastateltaville tärkeitä. Ryhmäjoogan yhteisöllisyyttä kuvataan ns. näkymättömänä yhteisöllisyytenä, jossa suurin tekijä on toisten ihmisten läsnäolo. Ryhmäjoogaan ei tulosten perusteella hakeuduta aktiivisesti sosialisoitumaan, vaan tekemään yhdessä omaa hyvinvointia parantavaa harjoitusta. Myös joogaohjaajaa pidettiin oleellisena motivaattorina ryhmäjoogaharrastukselle. Lisäksi ilmeni, että motiiveja harrastukselle ovat fyysisen terveyden, lihaskunnon ja liikkuvuuden parantaminen sekä mielenrauhan ja seesteisyyden lisääminen omaan arkeen. Haastateltavat kokivat ryhmäjoogan nostavan joogaharjoituksensa tasoa korkeammalle verrattuna yksin joogaamiseen.

Opinnäytetyön tulokset vastasivat hyvin tutkimuskysymyksiin. Joogaa on kuitenkin tutkittu yhteisöllisyyden näkökulmasta verrattain vähän, minkä vuoksi tulosten vertaaminen aiempiin tutkimuksiin on rajallista. Yleisesti voidaan kuitenkin nähdä, että motiivit ryhmäjoogaharrastukselle ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat monenlaiset tekijät. Yhteistä vastauksille on kuitenkin kokemus siitä, että toisten ihmisten läsnäolo ja yhteinen tekeminen seesteisessä ilmapiiirissä koetaan hyvinvointia vahvistavaksi ja merkityksellisyyttä tuovaksi toiminnaksi.

**Asiasanat:** jooga, yhteisöllisyys, harrastus, ryhmäliikunta, motivaatio

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Pinja Kauhanen
Thesis title	"There's something about it that elevates the level of its practice to a higher level". Community spirit as one of the motivations for group yoga.
Commissioned by	Joogashala Kuunvalo
Time	2024
Pages	44 pages, 3 pages of appendices
Supervisor	Lassi Pöyry

## ABSTRACT

The goal of this thesis was to get an idea of what kind of motives lead people to group yoga, and to find out how important part community spirit is when practicing yoga in a group setting. These also served as research questions. The client of the thesis was Yogashala Kuunvalo from Jyväskylä, whose clients were interviewed for this thesis. Yogashala Kuunvalo can potentially use the results and conclusions obtained in this study in its own activities.

This thesis describes the background of the topic in general through the history and current situation of yoga and discusses the importance of community especially in the context of hobby groups.

The thesis was conducted as a qualitative study. The material was collected by individually interviewing three people who attend Yogashala Kuunvalo's group yoga classes using theme interviewing methods. The interview material was interpreted by content and thematic analysis.

The results of the research show that community spirit in the context of group yoga is important to the interviewees. The communal nature of group yoga is described as an invisible communality, where the biggest factor is the presence of other people. Based on the results, people don't participate group yoga to actively socialize, but to do an exercise that improves your own well-being together with other people. The yoga instructor was also considered an essential motivator for yoga practice. In addition, it appeared that the motives for this hobby are also improving physical health, muscle condition and mobility, as well as increasing peace of mind and serenity to one's everyday life. The interviewees thought that group yoga elevates the level of their yoga practice higher compared to doing yoga alone.

The research results answered the research questions well. However, yoga has been studied relatively little from community spirit's point of view, which is why comparing the results with previous studies is limited. In general, however, it can be seen that the motives for group yoga are individual and influenced by many factors. Common in the responses is the experience that the presence of other people and practicing together in a serene atmosphere is perceived as an activity that improves well-being and brings the sense of meaning.

**Keywords:** yoga, community spirit, hobby, group exercise, motivation

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	JOOGA.....	7
2.1	Joogan määritelmä.....	7
2.2	Historiasta ja traditionaalisesta harjoituksesta.....	8
2.3	Asanoiden nousu ja modernin joogan perustan synty.....	9
2.4	Modernin joogan tutkimus.....	11
3	YHTEISÖLLISYYS.....	12
3.1	Yhteisöllisyyden määritelmä ja merkitys.....	12
3.2	Nykypäivän yhteisöllisyys harrastustoiminnassa.....	14
3.3	Nykypäivän yhteisöllinen jooga.....	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
4.1	Tutkittava kohde ja kohderyhmä.....	16
4.2	Tutkimuskysymykset.....	17
4.3	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	17
4.4	Aineistonkeruuprosessi.....	19
4.5	Aineiston analyysi.....	20
5	TULOKSET.....	21
5.1	Haastateltavien joogatausta.....	21
5.2	Näkymätön, turvallinen yhteisöllisyys.....	22
5.3	Turvallisen yhteisöllisyyden tärkeys yksilökeskeisessä maailmassa.....	25
5.4	Keholle ja mielelle hyödylliseksi koettu laji.....	29
5.5	Joogashala Kuunvalon ilmapiiri.....	31
5.6	Joogafilosofia toissijaisena motiivina.....	32
6	LOPPUPOHDINTA.....	34
6.1	Tulokset ja johtopäätökset.....	34
6.2	Tulosten luotettavuuden arviointi.....	37
6.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	38

LÄHTEET.....40

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Tutkimustiedote

## 1 JOHDANTO

Jooga on harjoitteena perinteisesti yksilökeskeinen. Se keskittyy muun muassa oman hyvinvoinnin parantamiseen toisinaan hyvinkin henkilökohtaisin, henkisin menetelmin. Näiden harjoitteiden ympärille on muovautunut kuitenkin laaja yhteisöllinen rakenne. Alun perin muusta yhteiskunnasta eristäytyneiden askeetikkojen uskonnollinen harjoite on tänä päivänä äärimmäisen monimuotoinen, jatkuvasti uudistuva ja ihmisiä yhteen tuova harrastus. (Rautaniemi 2020.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena onkin saada käsitystä siitä, millaiset asiat motivoivat ihmisiä ryhmäjoogan pariin sekä selvittää, kuinka merkittävässä osassa nimenomaan yhteisöllisyys on ryhmäjoogassa. Nämä ovat myös opinnäytetyön tutkimuskysymykset.

Yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat asioita, joita moni nyky-yhteiskunnassa kaipaa ja siksi hakee erilaisin tavoin. Yhteiskunnan individualisoituminen erityisesti monissa länsimaissa on osaltaan johtanut siihen, että yhteisöllisyyden kokemuksia ei aina saa tarpeeksi ilman, että niitä lähtee erikseen hakemaan. Opinnäytetyössä tutkitaan ryhmäjoogaharrastusta yhteisöllisyyden kokemusten mahdollistajana ja pyritään saamaan käsitystä sen yhteisöllisyyden luonteesta ja ominaispiirteistä.

Ryhmäjoogaa on tutkittu yhteisöllisyyden näkökulmasta verrattain vähän, minkä vuoksi tutkimukselle on tarvetta. Yhteiskunnan lisääntyneen yksilökeskeisyyden ja siitä johtuvan yhteisöllisyyden puutteen vuoksi moni kokee tarvetta hakeutua johonkin, missä yhteisöllisyyttä voi kokea turvallisessa ympäristössä. Tällaisiksi ympäristöiksi lukeutuvat esimerkiksi erilaiset harrastusryhmät ja muut yhteisten kiinnostuksenkohteiden ympärille muodostuneet ryhmät. Yhteisöllisyyden eri muotojen ymmärtäminen ja ylipäättään yhteisöllisyyden tarkeys individualisoituneessa yhteiskunnassa ovat aiheita, jotka ovat ajankohtaisia ja kaipaisivat mielestäni entistä enemmän huomiota.

Opinnäytetyössä käydään aluksi läpi joogan historiaa ja nykytilannetta, jonka jälkeen käsitellään yhteisöllisyyttä erityisesti harrastusryhmien ja sitä kautta modernin ryhmäjoogan kontekstissa. Opinnäytetyön tutkimusosio toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Työn tilaajana toimi Jyväskylässä sijaitseva Joo-

gashala Kuunvalo, jonka kolmea ryhmäjoogatunneilla kävijää haastateltiin tutkimusta varten. Haastatteluprosessi toteutettiin kokonaisuudessaan maaliskuun 2024 aikana. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina teemahaastattelun menetelmin ja analysoitiin sisällönanalyysin ja teemoittelun metodein. Kokonaisvaltaisena tavoitteena opinnäytetyössä on tuottaa tietoa yhteisöllisyyden ilmenemisestä ryhmäjoogassa sekä sitä kautta myös mahdollisesti hyödyttää tilaajana toimivaa Joogashala Kuunvaloa oman toimintansa kehittämisessä.

## 2 JOOGA

### 2.1 Joogan määritelmä

Joogalla on valtavasti erilaisia määritelmiä jo pelkästään sanana. Sana jooga tulee sanskritista, Intian muinaisesta pyhästä kielestä. Uskontotieteilijä, tietokirjailija ja joogatutkija Matti Rautaniemi (2020, 28) kertoo *yogan* tarkoittavan Intian klassisessa kirjallisuudessa muun muassa ”eläimen iestämistä eli valjastamista, planeettojen kohtaamista, sekoitusta, reseptiä, välinettä, menetelmää, strategiaa, taikakalua, loitsua, huijausta, temppua, yritystä, yhdistelmää, järjestelmää, intoa, huolellisuutta, pikkutarkkuutta, yritteliäisyyttä, kurinalaisuutta, käytäntöä, lopputulosta, alkemiaa ja henkistä harjoitusta.” Merkityksiä siis riittää. Sanajuurena näissä on yhteen liittämistä kuvaava *yuj*, jolle on sukua myös latinan *jugum*, englannin *yoke* ja jopa suomen *juko*, joka on Suomessa tuttu ainakin Aleksis Kiven Jukolan veljeksistä. Rautaniemi kertoo *jukon* tarkoittavan ”sekä reen jalaksien välissä olevaa yhdyslautaa että marjakuusta, joka on skandinaavisessa mytologiassa todellisuuden eri tasot läpäisevä maailmanpuu.” (Rautaniemi 2020, 28; Rautaniemi 2021, 37.)

Joogalla käsitteenä on kuitenkin jonkinlainen vakiintunut merkitys. Intialaisessa kulttuurissa jooga määritellään Rautaniemen mukaan tarkoittamaan ”askeettista, uskonnollista tai maagista harjoitusta, johon liittyy mielen ja kehon ’valjastaminen’ henkisen päämäärän tavoitteluun tai yksilöllisen tietoisuuden ’yhdistäminen’ universaaliin tietoisuuteen”. Erityisesti perinteisen käsityksen mukaan kaikki joogan menetelmät moninaisuudessaan pyrkivät samaan päämäärään, eli yhteyden saavuttamiseen tai palauttamiseen. (Rautaniemi 2020, 29.)

On hyvä sisäistää, ettei jooga itsessään ole yleisnimitys jollekin asialle. Sen sijaan jooga voidaan nähdä nimityksenä useille erilaisille opeille, harjoituksille ja toimintatavoille. Periaatteessa jooga on filosofia, johon voidaan soveltaa erilaisia harjoituksia. Jooga ei siis tarkoita yksinomaan tietynlaisten fyysisten harjoitusten tekemistä. Erilaiset jooga-asennot eli asanat ovat vain yksi monista joogan metodeista, eivätkä ne kuulu joogan historiassa edes sen merkittävimpiin menetelmiin. Traditionaalisen joogan kontekstissa oleellisimpia menetelmiä olivat hengitysharjoitukset, mantrat, meditaatio, pyhien tekstien opiskelu sekä erilaiset rituaalit. Nämä kaikki vaikuttavat joogassa tänäkin päivänä, mutta fyysiset asanat ovat nousseet selkeästi tärkeimmäksi joogan menetelmäksi. (Rautaniemi 2021, 38–39.)

Termiä joogi käytetään yleensä ihmisestä, joka on omistanut elämänsä jooga-harjoitukselle, joskin nykyään sitä voidaan käyttää myös yleisesti joogan harrastajasta. Ylipäättään joogan harjoittaja ja joogan harrastaja kuvaavat yleensä hiukan eri asioita – harjoittaja on usein joogalle omistautuneempi, sen traditionaalisiin ja uskonnollisiinkin aspekteihin vihkiytynyt henkilö, harrastaja taas kuvaa ihmistä, joka harrastaa joogaa siinä missä mitä tahansa muuta harrastusta, vaikkakin on silti hyvä huomioida joogassa lähes aina taustalla vaikuttava henkisyys, jota ei samalla tavoin löydy monista muista harrastuksista. (Rautaniemi 2021, 308–309.)

## **2.2 Historiasta ja traditionaalisesta harjoituksesta**

Joogan perusta on alkujaan tuhansien vuosien takaisesta Intiasta ja vahvasti yhteydessä hindulaisuuteen. Varhaisimmat tiedot ovat useimpien tutkijoiden mukaan 1800-luvulla ennen meidän ajanlaskumme alkua alkaneelta vedalaiselta kaudelta. Traditionaalinen eli esimoderni jooga ulottuu tuolta vedalaiselta kaudelta 1800-luvulle (jälkeen ajanlaskumme alun) asti eli joogan muinai-semppi historia on useita tuhansia vuosia pitkän ajanjakson ajalta. 1800-luvulta eteenpäin joogasta käytetään useimmiten termiä moderni jooga. Tosin nyky-päivänä tuota varhaista joogaa voi olla vaikea tunnistaa samaksi harjoitteeksi nykypäivän joogasalien asana-harjoituksiin pohjaavien joogatuntien kanssa. Jooga ei siis ole aina tarkoittanut sitä, miksi se nykyään mielletään, vaikka esi-

merkiksi asana onkin hyvin vanha termi. Tämä on tietenkin luonnollista kehitystä aikojen saatossa – aikaa kun kuitenkin on kulunut jo useamman tuhat vuotta. Jooga on siis kehittynyt harjoittajiensa keskuudessa vastaamaan niitä tarpeita, joita se on kulloinkin tullut täyttämään, eikä historiallista joogaa voida siis käytännössä suoraan vertailla nykypäivän joogan kanssa. Molemmat antavat harjoittajilleen paljon – eroistaan riippumatta. (Rautaniemi 2020, 32.)

Joogan maailmankuvan perusta on *samsarassa* sekä ihmisen kuolematonmassa sielussa. *Atman* eli ihminen itse on yhtä koko todellisuuden perimmäisen olemuksen eli *brahmanin* kanssa. Aikakäsitys joogafilosofiassa on syklinen, eli aika ei ole lineaarista, vaan kehämäistä. Tämä on ollut joogan historiassa hyvinkin oleellinen seikka ihan perinteisen joogaa harjoittavan ihmisen elämässä. Perinteisesti on siis ajateltu, että maailman syklisen luonteen vuoksi myös ihminen syntyy aina uudelleen niin kauan, kunnes onnistuu vapautumaan tästä kiertokulusta. Jooga on toiminut menetelmänä, jonka korkeimpana päämääränä on ollut ja jolla voidaan saavuttaa tämä uudelleensyntymisen kiertokulusta irrottautuminen. (Rautaniemi 2018.)

### 2.3 Asanoiden nousu ja modernin joogan perustan synty

Joogan ehkä tunnetuin ja nykyisin arvostetuin joogateksti on Patanjalin *Yogasutra* noin vuodelta 350 ajanlaskun jälkeen. Monet nykyiset joogasuuntaukset sanovat edustavansa juuri Patanjalin joogaa. Patanjalin henkilöllisyys on edelleen mysteerinä, minkä vuoksi monet pitävätkin hahmoa itse asiassa vertauskuvana, joka ilmentää tietyn koulukunnan opetuksia joogasta. Lyhyesti sanottuna *Yogasutra* on eräänlainen opetusteksti, joka perustuu ensisijaisesti oppiin maailmankaikkeuden rakenteesta. Lisäksi siinä esitellään joogan menetelmiä ja päämääriä. Menetelmien avulla joogan harjoittaja pystyy saamaan ruumiinsa ja mielensä asteittain passiiviseen tilaan pysyessään samalla täydellisessä hallinnassa ja näin saavuttamaan yhä syvempiä meditaatiotiloja. (Rautaniemi 2020, 65–72.) Asanalla tarkoitetaan Patanjalin *Yogasutrassa* istuma-asentoa, joka on otollinen pitkäaikaiseen meditaation sekä pranayaman eli hengitysharjoittelun harjoittamiseen. Nykypäivän ihmisen katsantokannasta käsin jooga oli siis varhaisemmassa historiassaan paljon lähempänä meditaatiota, kuin nykyistä asentojoogaa, vaikkakin pranayama eli hengitysharjoittelu

onkin yleensä mukana myös nykypäivän joogaharjoituksissa. (Rautaniemi 2020, 191.)

Nykypäivän jooga pohjautuu hengitysharjoittelun lisäksi vahvasti hathajoogan menetelmiin perustuviin asana-harjoituksiin eli erilaisiin asentoihin ja liikesarjoihin, joita katsotaan tämän päivän linssien läpi. Rautaniemi kertoo näiden kehittyneen klassisia hathajoogatekstejä tutkineen Sir James Mallinsonin mukaan askeetikkojen ruumiinkurituksista eli tapaksesta, jonka pohja rakentui todennäköisesti niin sanotusti luonnottomille ja tuskallisille asennoille. Askeetikot harjoittivat näitä asentoja pitkiäkin aikoja itsekurin ja henkisen voiman kehittämisen toivossa sekä ilmentääkseen vapauttaan kehonsa vallasta. 1800- ja 1900-luvuilla näitä hathajoogan harjoituksia alettiin tutkia myös lääketieteellisesti, koska joogaa haluttiin valtavirtaistaa ja tämä vaati joogaharjoitusten hyötyjen todistamista. 1920-luvulla joogaa harjoittivatkin jo esimerkiksi intialaiset olympiaurheilijat sekä kehonrakentajat. (Rautaniemi 2020, 191–192; Rautaniemi 2021, 57.)

Joogaa opetettiin hyvin pitkään vain miehille. Shri Yogenda (1897–1989), joka teki hathajoogaa tunnetuksi länsimaiselle yleisölle, alkoi opettaa joogaa myös naisille vuonna 1918. Hänen Mumbaihin perustamansa Yoga Institute oli ensimmäinen paikka Intiassa, jossa myös naiset pääsivät tutustumaan joogan saloihin. Toinen länsimaalaisille joogaa tunnetuksi tuonut henkilö oli Swami Kuvalayananda (1883–1966). Hän perusti vuonna 1921 Intian Lonavlaan tieteellistä joogatutkimusta toteuttavan Kaivalyadhama-instituutin. Instituutti on julkaissut vuodesta 1924 asti tieteellistä lehteä nimeltä Yoga-Mimansa. Se on ensimmäinen julkaisu, jossa joogaa alettiin tarkastella tieteellisestä näkökulmasta käsin. Sekä lehti että instituutti ovat toiminnassa edelleen tänä päivänä. Kaivalyadhama-instituutissa tutkitaan klassisiin joogateksteihin paneutumisen lisäksi myös joogan fysiologisia vaikutuksia laboratorio-olosuhteissa. Lisäksi yksi instituutin tehtävistä on tuottaa kriittiset editiot kaikista klassisista joogateksteistä. (Rautaniemi 2020, 195–198.)

Yllä mainittu joogavaikuttaja Shri Yogenda loi myös selkeän perustan sille toiminnalle, mikä nykypäivänä mielletään tyypilliseksi joogaharjoitukseksi. Yogenda yhdisti hengityksen ja kehon liikkeen asanaharjoituksessa ja opetti näiden onnistunutta rytmittämistä. Yogenda myös loi koko joogatunnin käsitteen,

eli yhteisen joogaharjoituksen, jonne oppilaat saapuvat, tekevät yhdessä harjoituksensa ja palaavat sitten koteihinsa. Joogatunnin käsite on hyvin erilainen verrattuna perinteiseen tapaan harjoittaa joogaa. Perinteisesti jooga oli hyvin yksityistä ja eristynyttä joogien asuessa usein syrjäisissä paikoissa, kuten metsissä, erämaissa ja vuoristoissa. Yogendan innovaatioiden myötä jooga oli saatavilla myös kaupunkilaisille ja käytännössä kenelle tahansa. Joogatuntien keksimisen myötä joogaan alkoi liittyä siis myös yhteisöllisiä ominaisuuksia. Toinen yllä mainittu, Kuvalayananda, puolestaan innovoi joogan ryhmäohjauksen laatimalla intialaisiin peruskouluihin joogaohjelman, jossa suuria oppilasryhmiä ohjattiin yhtäaikaaisesti yksinkertaisin komennoin. Nämä molemmat joogavaikuttajat kirjoittivat myös yleistajuisia englanninkielisiä joogaoppaita, joissa esitellään esimerkiksi yksinkertaistettuja asanoita ja niihin valmistavia harjoituksia. Nämä toimivat osaltaan esikuvina nykypäivän kirjallisille joogaoppaille. (Rautaniemi 2020, 198–200.)

## **2.4 Modernin joogan tutkimus**

Moderni jooga on merkittävän uran joogan parissa tehneen tutkijan Elizabeth de Michelisin kehittämä nimitys, jolla kuvataan joogan kehitystä 1800-luvulta tähän päivään. Ennen 1800-lukua joogan harjoittaminen keskittyi Intian niemimaalle, mutta 1800-luvulta alkaen sen kansainvälistymisen myötä jooga alkoi levitä ympäri maailman. Tänä päivänä joogasaleja löytyy lähes jokaisesta maailman kolkasta. Nykypäivän joogaharrastaja tarkoittaa joogalla lähes poikkeuksetta asentojoogaa eli fyysisiin asanoihin pohjaavaa toimintaa, jota pidetään yhtenä tämän niin kutsutun modernin joogan alalajeista. Moderni, kansainvälinen jooga kehittyi 1800-luvulta alkaen, kun länsimaiseen hyvinvointikenttään haluttiin tuoda elementtejä intialaisista harjoitteista. Muinainen filosofinen harjoite tavallaan keksittiin uudelleen ja muovattiin länsimaiseen yhteiskuntaan sopivaksi. Tutkimuskirjallisuudessa 1800-luvun vaihdetta pidetään siis karkeana erottajana traditionaalisen askeettisen joogan ja modernin asentojoogan välillä. (De Michelis 2007, 6; Puustinen ym. 2013, 22; Rautaniemi 2020, 191; Rautaniemi 2021, 22–43.)

Modernia joogaa on tutkittu pääasiassa kahdesta eri näkökulmasta: humanististen ja sosiaalitieteiden kautta sekä liikuntatieteiden kautta. Humanistisissa ja sosiaalitieteissä painoarvo tutkimuksessa on keskittynyt modernin joogan

historiaan, sosiaaliseen dynamiikkaan ja uskonnollis-filosofiseen katsantokantaan. Liikuntatieteissä puolestaan on keskitytty erityisesti joogan asanoihin eli liikkeisiin sekä niiden mahdollisiin terapeuttisiin ja parantaviin vaikutuksiin. Liikuntatieteellisissä tutkimuksissa on pyritty myös löytämään keinoja hyödyntää joogan fyysisiä menetelmiä liikunnan lisäksi myös esimerkiksi terveydenhuollon alalla. (De Michelis 2007, 2.) Yhteisöllisyyden näkökulmasta joogaa on tutkittu verrattain vähän.

Traditionaalisen joogan harjoittajan perimmäinen syy harjoitukselleen oli yleensä yhteyden saavuttaminen maailman perimmäisen olemuksen kanssa sekä jälleensyntymien kiertokulusta vapautuminen (Rautaniemi 2021, 43). Tänä päivänä jooga sen sijaan on monelle ennemminkin harrastus muiden joukossa. Toki myös nykypäivänä ympäri maailman löytyy joogan harjoittajia, jotka pitävät harjoituksessaan tärkeänä perinteisen joogan filosofista puolta ja samaistuvat sen maailmankuvaan. Tässä tapauksessa joogan traditionaalinen puoli ei siis suinkaan ole kadonnut, vaan jatkaa edelleen merkittävänä vaikuttajana monen ihmisen elämässä. Kuitenkin tyypillisempää on, että meidän aikamme joogaharrastajalle yleisin syy harrastaa joogaa ei ole useinkaan traditionaalisemman joogafilosofian tavoin jälleensyntymien kiertokulusta vapautuminen. Tänä päivänä moni harrastaa joogaa muun muassa omalle keholle sopivaksi koettuna liikuntamuotona, seesteisyyttä löytääkseen, palautuakseen arjesta tai mielekkäänä yhteisöllisenä harrastuksena. Usein syyt esiintyvät myös lomittain. (Rautaniemi 2021, 308–313.)

### **3 YHTEISÖLLISYYS**

#### **3.1 Yhteisöllisyyden määritelmä ja merkitys**

Etymologisesti sanat *yhteisöllisyys*, *yhteisö* ja *yhteisöllinen* pohjaavat sanoihin *yhteys* ja *yhteinen*, jotka niin ikään ovat johdoksia suomen ikivanhasta lukusanasta *yksi* (Kalliokoski 2020, 10). Kielitoimiston sanakirja määrittelee yhteisön tarkoittavan ihmisryhmää tai yhteenliittymää, joka muotoutuu elämänmuodon, taloudellisten tai aatteellisten päämäärien ympärille. (Kotimaisten kielten keskus 2022.)

Opetushallitus kuvaa ryhmätoiminnan muovaavan ihmisen identiteettiä ja vaikuttavan vuorovaikutukseen. Ryhmä onkin Opetushallituksen määritelmän

mukaan ”joukko yksilöitä, jotka ovat toistuvasti keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Ryhmän muodostavat sellaiset henkilöt, jotka kokevat kuuluvansa ryhmään.” Yhteisön Opetushallitus määrittelee seuraavanlaisesti: ”Jonkin alueen tai asian ympärille koostuva rajattu ryhmä, jolla on sosiaalinen rakenne ja joka koostuu yksilöistä, joita usein yhdistää yhteinen tehtävä tai päämäärä. Yhteisöissä on normistot, jotka vaikuttavat yksilön asemaan ja jotka yhdessä ryhmäpaineen ja sosiaalisen kontrollin kanssa pitävät yhteisön koossa.” (Opetushallitus 2024.) Esimerkiksi ryhmäjoogaharrastukseen osallistuvat muodostavat siis keskenään rajatun ryhmän, johon kuuluvilla on yhteinen tehtävä tai päämäärä, eli tässä tapauksessa joogan harrastaminen. Yhteinen päämäärä ja ryhmän sosiaalinen rakenne tekevät ryhmästä yhteisön, joka tuottaa jäsenilleen merkityksellisyyden tunnetta yhteisöllisyyden kokemusten kautta.

Yhteisöllisyys on evoluutiobiologisestikin merkittävää, sillä se on mahdollistanut lajimme säilymisen ja kehittymisen. Lääkäri Pirjo Lindfors kertoo Psykoterapia-lehdessä sosiaalisen pääoman olevan yksi näkökulma useissa yhteisöllisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa. Sosiaalista pääomaa voidaan pitää useiden tutkijoiden mukaan yhteisön kollektiivisena ominaisuutena, joskin jotkin tutkijat mieltävät sen yksilölliseksi ominaisuudeksi. Sosiaalista pääomaa on siis ollut vaikea määritellä. Useat eri alojen (antropologia, filosofia, sosiologia, psykologia ja lääketiede) tutkimukset ovat antaneet viitteitä yhteisöllisyyden mahdollisiin terveyttä edistäviin ominaisuuksiin. Kokemus sosiaalisesta yhteenkuulumisesta näyttäisi vaikuttavan muun muassa mielenterveyteen ja tunne-elämään positiivisesti. (Lindfors 2007.)

Yhteisöllisyys ilmenee eri kulttuureissa eri tavoin. Osa kulttuureista on hyvinkin yhteisöllisiä, toiset taas enemmän individualistia. Esimerkiksi monet länsimaiset ihmiset ovat tottuneet individualistisempaan elämäntapaan, kuin mikä monissa muissa kulttuureissa on tapana. Moni länsimainen ihminen on tottunut asumaan esimerkiksi yksioissa ja kaukana suvusta, usein jopa opiskelemaan tai työskentelemään kotoa käsin, jolloin sosiaaliset kontaktit jäävät monella vähiin, ellei niitä lähde erikseen etsimään. Useissa muissa kulttuureissa yhteisöllisyys ilmenee päivittäisessä elämässä laajalti: saman katon alla asuu iso osa suvusta ja kaupungilla vastaantulijoiden kanssa jäädään juttelemaan esimerkiksi suomalaista kulttuuria enemmän. (Lindfors 2007.) Yhteisöllisyyden kokemuksia saa näissä kulttuureissa siis jo ihan tavallisessa päivittäisessä

elämässä luonnostaan hyvän määrän. Tämän vuoksi yksilökeskeisemmät kulttuurit hyötyvät kenties näitä merkittävämmiin yhteisöllisistä harrastuksista, joihin myös ryhmäjooga lukeutuu.

### 3.2 Nykypäivän yhteisöllisyys harrastustoiminnassa

Yhteisöjen merkitys on ollut tärkeää ihmisille aina, myös nykypäivän hektisessä elämänrytmissä. Tunne yhteenkuuluvuudesta on merkittävä tekijä yksilön hyvinvoinnissa, sillä jokaisen perustarpeena on tulla nähdyksi ja kuulluksi. Esimerkiksi sosiologian – joka on kehitetty nimenomaan yhteisöjä tutkivaksi tieteenalaksi – näkökulmasta katsottuna yhteisöä pidetään oleellisena osana elämää, sillä yhteisö on sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti tärkeä organisoitumisen muoto. Erilaisiin yhteisöihin hakeudutaan usein halusta olla vuorovaikutuksessa sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista kuin itse. Nykypäivänä tyypillisiä ovat niin sanotut post-traditionaaliset yhteisöt, joissa yhteisöllisyys on kevyttä ja muotoutuu usein esimerkiksi harrastusryhmän ympärille. Harrastusryhmän jäsenillä on yhteinen kiinnostuksen kohde, mutta he eivät ole harrastuksen ulkopuolella juurikaan tekemisissä. (Aro 2011, 53–58.)

Harrastusryhmä määritellään toiminnalliseksi yhteisöksi, sillä siinä yhteiset kiinnostuksenkohteet tuovat ihmisiä yhteen ja yhteisöllisyys rakentuu juuri tämän spesifin toiminnan ympärille. Yhteisön jäsenet tuntevat toisistaan tämän puolen, eivätkä esimerkiksi koulutustaso tai siviilisääty ole useinkaan millään lailla oleellisia asioita. Yhteinen toiminta antaa väylän kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisinaan harrastustoiminnan kautta luodaan myös harrastuksen ulkopuolella vaalittavia ystävyys-suhteita, vaikkei tämä olekaan välttämättömyyttä yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumiselle. (Aro 2011, 54; Kalliokoski 2020, 20.)

Michel Maffesoli kuvaa nykypäivän yhteisöjä termillä *tribus*, joka voitaisiin suomentaa eräänlaiseksi heimoksi tai ryhmäksi. *Tribus* ei kuitenkaan ole Maffesolin määritelmän mukaan heimo (eng. tribe) määritelmän perinteisessä antropologisessa merkityksessä, sillä nämä nykypäivän heimot eivät ole entisajan kaimoihinsa verrattuna yhtä pitkäikäisiä tai järjestyneitä, vaan ennemmin hyvin

joustavia. *Tribus*-yhteisöä yhdistää samanlainen elämäntapa tai mielenkiinnonkohteet ja moni nykyihminen kuuluukin useampaan ryhmään yhtä aikaa. Tiettyä muotisuuntausta, urheilulajia tai nuorisokulttuuria seuraavat kuuluvat kukin johonkin *tribus*-yhteisöön, samoin kuin erilaisiin harrastusryhmiin hakeutuvat. (Maffesoli 1996, 1–5.) Samaa ilmiötä voidaan kuvata myös niin sanottuna sosiaalisten maailmojen teoriana, jonka kehittäjiä ovat olleet David Unruh sekä Anselm Strauss. Sen mukaan nykypäivän yhteiskunnassa elävät ihmiset ovat useinkin monen erilaisen yhteisön jäseniä ja siten elävät monissa sosiaalisissa maailmoissa yhtä aikaa. Yhteisöt voivat olla hyvinkin toisistaan poikkeavia. (Aro 2011, 53.) Ryhmäjooga on hyvä esimerkki nykyisenkaltaisesta heimosta, johon kuuluminen on joustavaa ja jonka ohella voi hyvin kuulua muihin yhteisöihin. Se myös tuottaa jo pienissäkin määrin yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä merkityksellisyyttä tuovia yhteisöllisyyden kokemuksia.

### 3.3 Nykypäivän yhteisöllinen jooga

Suomessa jooga alkoi nousta erityisen suosituksi harrastukseksi 2000-luvun vaihteesta lähtien, vaikka toki suomalaisia joogea oli ollut olemassa jo vuosikymmenten ajan. Suosion mittakaava oli kuitenkin nyt täysin eri. Nykypäivän modernin joogan kehitykseen ja suosion kasvuun on vaikuttanut vahvasti muun muassa länsimaisen individualistisen henkisyyskasvu. Joogasta on muotoutunut vakiintunut osa globaalia hyvinvointikulttuuria yhdessä muiden niin sanottua sitoutumatonta henkisyyttä toteuttavien tuotteiden ja palveluiden kanssa. Perinteiseen uskonnollisuuteen verrattaessa individualistinen henkisyys on ulkoisten auktoriteettien sijaan oman itsetuntemuksen ja itseilmaisun määrittämää, eikä edellytä sitoutumista minkäänlaiseen ryhmään tai oppiin. Individualistisessa henkisyudessa oppeja ja käytänteitä otetaan omaan elämään useista erilaisista perinteistä. Myös joogan osalta moni harjoittaja kuvaa saavansa itselleen sitä, mitä kulloinkin tarvitsee. Vaikka joogaa leimaakin individualistisuuden kulttuuri, harrastetaan sitä kuitenkin usein myös nimenomaan ryhmässä, jonka kautta omaan yksilöharjoitukseen saadaan liitettyä haluttua yhteisöllisyyden kokemusta. (Puustinen ym. 2013, 22–24.)

Joogaa käsitellään nykypäivän aikakauslehdissä pääasiassa liikunnallisen harrastuksen näkökulmasta, johon sisältyy selkeä henkinen aspekti. Joogaa kuvaillaan filosofiaksi ja painotetaan, ettei se ole uskonnollinen harjoite, vaikka

pohja tuleekin hindulaisuuden vaikutuspiiristä. Puustinen, Rautaniemi ja Halonen kertovat Media & Viestintä -lehdessä julkaistussa artikkelissaan (Puustinen ym. 2013, 27–28) joogaa luokiteltavan lehdissä usein niin kutsutuksi keho & mieli -lajiksi, eli lajiksi, jossa korostetaan kehotietoisuutta ja kehon kuunte-  
lua. Kehon ja mielen yhdistävissä psykofyysisissä lajeissa korostuu usein hengitysharjoittelun merkitys, jonka koetaan auttavat keho-mieli-yhteyden luon-  
nissa. Hengitysharjoittelu on oleellinen osa myös joogan metodeja. (Puustinen ym. 2013, 27–28.)

Moni hakeutuu tänä päivänä joogasaleille fyysisen, rentouttavan harjoitteen lisäksi myös erityisesti kokemaan yhteisöllisyyttä ja viettämään aikaa samanmielisten ihmisten seurassa (De Michelis 2007, 9). Joogaharrastus voi usein antaa harrastajalleen myös väylän kokea henkisyttä yhdessä muiden kanssa. Yhteinen henkinen harjoite on monelle joogaajalle tärkeä yhteisöllisyyden kokemisen muoto. Tämä joogan henkinen ja usein hyvin syvälinen luonne tekee ryhmäjoogasta mielenkiintoisen kohteen tutkimukselle nimenomaan yhteisöllisyyden näkökulmasta, sillä yhteisöllisyyden luonne joogaharrastuksessa voi usein olla montaa muuta harrastusta intiimimpi myös silloin, kun muita ryhmän jäseniä ei tunne hyvin. (Puustinen ym. 2013, 22–24.)

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **4.1 Tutkittava kohde ja kohderyhmä**

Tämän tutkimuksen kohteena oli selvittää jyvaskyläläisellä Joogashala Kuunvalolla käyvien ihmisten motiiveja ryhmäjoogaharrastukselleen, keskittyen erityisesti yhteisöllisyyden merkitykseen ryhmäjoogan kontekstissa.

Opinnäytetyön tilaajana toimiva Joogashala Kuunvalo on Jyväskylässä sijaitseva vuonna 2022 perustettu joogakoulu. Kuunvalo tarjoaa vinyasa flow-, hatha-, yin-, shakta-, kundaliini-, astanga- ja ilmajoogatunteja. Lisäksi tiloissa pidetään meditaatioita ja äänimaljarentoutuksia sekä tehdään reiki- ja energiahoitoja. (Joogashala Kuunvalo 2022.)

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Joogashala Kuunvalon ryhmäjoogatunneilla kävijät. Enemmistö Kuunvalolla kävijöistä on naisia. Haastateltaviksi

osallistui kolme henkilöä, jotka hekin ovat kaikki naispuolisia. Jokaisen haastateltavan joogatausta on yksilöllinen ja toisistaan osittain poikkeava, mikä toi toivottua variaatiota tutkimusaineiston hankintaan.

## 4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksiä oli tässä opinnäytetyössä kaksi:

1. Millaiset motiivit vievät ihmisiä ryhmäjoogan pariin?
2. Kuinka merkittävässä osassa yhteisöllisyys on ryhmäjoogassa?

Nämä tutkimuskysymykset toimivat suuntaviivoina selvitettäessä ryhmäjoogaa harrastavien ihmisten erilaisia motiiveja harrastukselleen sekä pyrittäessä saamaan käsitystä yhteisöllisyyden merkityksestä tässä kontekstissa. Koska joogan harrastaminen ei automaattisesti vaadi ryhmää tuekseen, minua kiinnostaa aiheen tutkijana erityisesti se, mitä lisäarvoa joogan harrastajat kokevat ryhmässä tekemisen antavan heidän joogaharjoituksilleen.

## 4.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisin eli kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin. Laadullinen tutkimus menetelmävalintana toimii mielestäni parhaiten tässä opinnäytetyössä, sillä aihetta palvelee parhaiten pienellä otannalla hankittu, mutta kokonaisvaltaisempi käsitys ilmiöstä sen sijaan, että otanta olisi suurempi, mutta käsitys ilmiöstä jäisi pintapuolisemmaksi.

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan yleensä kokonaisuutena. Alasuutari (2015) määrittelee laadullisen analyysin kattavan kaksi vaihetta, jotka ovat *havaintojen pelkistäminen* ja *arvoituksen ratkaiseminen*. Havaintojen pelkistämisen vaiheessa tutkija tarkastelee saamaansa aineistoa aina tietyistä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että huomio kiinnitetään aineistoa tarkasteltaessa vain siihen, mikä on olennaista tutkimuksen kontekstissa sen teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta. Tällä tavoin tutkija pystyy löytämään aineistostaan erillisiä ”raakahavaintoja”, jotka hän voi tämän jälkeen yhdistää yhdeksi tai useammiksi havainnoiksi. Yhdistäminen onnistuu löytämällä esimerkiksi jonkinlaisia yhteisiä piirteitä havaintojen joukosta. (Alasuutari 2015.) Konkreetti-

sesti tässä opinnäytetyössä kiinnitin huomiota erityisesti yhteisöllisyyttä koskettaviin teemoihin ja vastauksiin, huomioiden samalla muut joogaharrastukseen mahdollisesti vaikuttavat erilaiset motiivit.

Laadullisessa analyysissä havaintoja yhdistelemällä ei kuitenkaan pyritä pelkistämään saatua dataa niin sanottuihin tyyppiesimerkkeihin tai keskivertoyksilöihin, vaan pyritään yksinkertaisesti löytämään joitain yhteneväisiä piirteitä tai teemoja yksilöllisten vastausten väliltä, minkä myötä aineistoa on helpompi tarkastella esimerkiksi teemoittelemalla. (Alasuutari 2015.)

Alasuutarin (2015) kuvaamassa arvoituksen ratkaisemisen vaiheessa kyse on käytännössä tulosten tulkitsemisesta. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija tekee saamiensa tulosten pohjalta merkitystulkinnan tutkittavasta ilmiöstä. Tutkija tekee päätelmiä saamansa ja analysoimansa datan pohjalta ja luo lopulliset johtopäätelmät tutkimukselleen. (Alasuutari 2015.)

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, koska koin sen vastaavan parhaiten tarpeitani tässä tutkimuksessa. Koin, että valitsemiini tutkimuskysymyksiin saataisiin parhaat vastaukset nimenomaan silloin, kun aineistonkeruusta ei tehdä tarkasti strukturoitua.

Teemahaastattelu on kasvatustieteilijä Sirkka Hirsjärven ja Helena Nurmen (1979) luoma termi haastattelusta, jossa tutkija määrittelee haastattelulle tietyt siinä käsiteltävät teemat, mutta ei pidättäydy tarkoissa ennalta määritellyissä haastattelukysymyksissä, vaan antaa kysymysten sen sijaan toimia suuntaantavina haastattelun ajan. Teemahaastattelu on siis puolistrukturoitu haastattelu. Itse valmistelemini kysymysten lisäksi haastattelijä suuntaa siinä keskustelua haastateltavan esiin nostamiin käsitteisiin ja teemoihin haastattelun edetessä. (Hyvärinen ym. 2017.)

Teemahaastattelun kautta haastateltavilta saadaan tälle tutkimustyölle otollisia subjektiivisia vastauksia ja se mahdollistaa myös sellaisten ajatusten esille tuonnin, joita en välttämättä ole osannut miettiä etukäteen, mutta jotka voivat tuoda tutkimukselle selvää lisäarvoa. Pyrin näissä haastatteluissa osaltaan mahdollistamaan haastateltavan mahdollisimman vapaan kokemukseronnan,

koska uskoin tämänkaltaisen haastattelumenetelmän mahdollistavan parhaiten haastateltavalle merkityksellisimpien seikkojen esille tuonnin aiheen tiimoilta. Kerronnallisessa haastattelussa haastateltavaa pyydetään kuvailemaan ja kertomaan omin sanoin haastattelijan asettamista teemoista (Hyväriinen ym. 2017.). Näiden lisäksi esitin kysymyksiä ”millainen, miten, kuinka kauan?”, joiden avulla sain selkeää taustatietoa muutoin laajemmin käsiteltävistä aiheista. Jokaisen teeman lopuksi kysyin, tuleeko haastateltavalla mieleen vielä jotain muuta, mitä hän haluaisi tuoda esille, jotta pystyin antamaan tilaa myös sellaisille ajatuksille, joita ei välttämättä muutoin vielä tultu käsitelleeksi.

#### **4.4 Aineistonkeruuprosessi**

Aineistonkeruuprosessi toteutettiin maaliskuun 2024 aikana. Se alkoi informoimalla Joogashala Kuunvalolla joogaa harrastavia opinnäytetyöstä haastatteluprosesseineen sekä luomalla teemahaastattelurunko (liite 1), tutkimustiedote (liite 2) ja eettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja. Opinnäytetyön tilaaja Joogashala Kuunvalo auttoi haastateltavien löytämisessä julkaisemalla Instagram-tilillään lyhyen esittelyn minusta ja opinnäytetyöstäni, johon etsin haastateltavia. Tilaaja tarjosi myös tilan joogashalalta haastattelujen pitoa varten. Haastateltaviksi valikoitui kolme ensimmäisenä ilmoittautunutta, jotka myös onnekkaasti saivat edustamaan hiihkon erityyppisiä joogaharrastajia. Haastattelut järjestettiin viikolla 12. Ne toteutettiin yksilöhaastatteluina niin, että kaksi haastatteluista pidettiin kasvotusten Joogashala Kuunvalolla ja yksi puhelimitse. Nämä valikoituivat haastattelujen järjestämismenetelmiksi haastattelijan ja haastateltavien aikatauluja mahdollisimman optimaalisesti yhteen saatettaessa. Valitsin yksilöhaastattelut ryhmähaastattelujen sijaan, koska halusin, että jokainen haastateltava saa tasavertaisesti jakamattoman huomion. Ryhmähaastattelu mahdollistaisi sen, että haastateltavat voisivat täydentää toistensa puhetta, mutta riskinä olisi, että joku haastateltavista saisi vähemmän puheenvuoroja, kuin toinen. Haastateltaville ei toimitettu haastattelukysymyksiä etukäteen, mutta heitä informoitiin aiheesta ja teemasta ennen haastattelua.

Aineistonkeruu tässä työssä ei vaatinut haastateltavien henkilötietojen keräämistä. Haastateltaville esitettiin ja lähetettiin sähköpostitse tutkimustiedote

sekä eettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilöitä. Haastattelurunko pohjautui määrittämiini tutkimuskysymyksiin (Millaiset motiivit vievät ihmisiä ryhmäjoogan pariin? Kuinka merkittävässä osassa yhteisöllisyys on ryhmäjoogassa?). Näiden lisäksi kartoitin aluksi haastateltavien joogataustaa saadakseni käsityksen heidän tilanteistaan.

#### 4.5 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto koostui kolmesta äänitetystä teemahaastattelusta. Ne litteroitiin tietokoneelle tekstimuotoon sisällönanalyysin metodein, eli aineisto litteroitiin sanatarkasti, kuitenkin ilman naurahduksia ja minimipalautteita (esim. *mm*, *hmm*) ja sen kautta analysoitiin haastattelussa puhuttuja sisältöjä. (Hyvärinen ym. 2017.) Äänitettyä haastatteluaineistoa kertyi yhteensä yhden tunnin, 19 minuutin ja 28 sekunnin verran. Litteroitua aineistoa tästä tuli 84 sivua fontilla Arial, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

Aineiston analyysimenetelmänä oli teemoittelu, sillä se tuntui luontevimmalta metodilta tämänkaltaisessa tutkimuksessa. Teemoittelin aineiston pohjaten sekä tutkimuskysymyksiin että aineistoon itseensä. Eskolan ym. (2008) mukaan teemoittelulla tarkoitetaan usein kvalitatiivisissa tutkimuksissa tyypillistä analyysimenetelmää, jossa erilaisia teemoja nostetaan aineistosta siten, että ne valaisevat asetettuja tutkimuskysymyksiä. Tämä mahdollistaa sen, että tiettyjä teemoja sekä niiden esiintymistä ja ilmentymistä aineistossa voidaan vertailla. (Eskola ym. 2008.)

Jo haastatteluvaiheessa voitiin havaita saatavan aineiston tuottavan hyvin vastauksia molempiin määrittelemiini tutkimuskysymyksiin. Erityisesti äänitettyä aineistoa tarkasteltaessa ja litteroitua aineistoa läpikäydessä voitiin huomata monia yhtäläisyyksiä haastateltavien vastausten välillä. Eniten aineistosta nousi esiin niin sanottu näkymättömän yhteisöllisyyden rooli ryhmäjoogassa, jonka haastateltavat kokivat tärkeäksi. Tämä esiintyi kaikkien haastateltavien vastauksissa.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Haastateltavien joogatausta

Yksilöhaastatteluun toteutettuihin haastatteluihin osallistui 3 alle keski-ikäistä naista. He ovat kaikki harrastaneet tähän mennessä joogaa 4–5 vuotta, jokainen hiukan erilaisin taustoin. Yksi haastateltavista kertoi aloittaneensa joogan ystävänsä avustuksella, joka toimi siihen aikaan joogaohjaajana. Ystävän lopetettua joogan ohjaamisen, ei joogan harrastaminen yksin kuitenkaan enää tuntunut samalta.

Vaikka mulla kaikki ne elementit siellä kotona on, niin mulla on myös kohtuunuolet lapset ja se arki, hektinen arki, niin ei tuu otettua sitä omaa aikaa siinä. (H1)

Joogashala Kuunvalo valikoitui haastateltavalla myöhemmin ihan sattumalta ryhmäjoogaharrastuksen paikaksi, kun hän kaipasi yhteisöllisyyttä ja ryhmää joogaharjoitustensa tueksi. Hänelle joogan harrastaminen ryhmässä on ensisijainen tapa yksilötekemisen sijaan. Toinen haastateltava aloitti joogan aluksi itsekseen kotona videoiden avustuksella ja lähti myöhemmin mukaan myös ryhmäjoogatunneille, joilla käy nykyään säännöllisesti. Hänelle joogan terveyttä edistävät seikat olivat tärkeimpiä syitä harrastuksen aloittamiselle.

Mulla oli ylipainoa kertyny silleen ihan reippaasti, 20 kiloa enemmän, kuin mitä nyttän tässä ja oli niinkun terveyshuolia ynnä muita ja niinkun mitkä vaikutti kehoon ja olemiseen, niin sitä kautta se jooga niinkun tuli myös. Että halus niinkun tehdä muutosta elämään. Et se oli niinkun tosi iso niinkun semmonen voima, joka vei sitten eteenpäin. (H2)

Kolmas haastateltava kertoo harrastavansa joogaa säännöllisesti kotona ja käyvänsä välillä myös ohjatuilla ryhmäjoogatunneilla. Myös hän aloitti joogan harrastamisen kotona YouTube-videoiden kautta. Hänelle ehkä isoin motivaattori joogaharrastukselle on ollut sen fyysinen puoli, jonka hän kokee lihasvoimaa ja liikkuvuutta parantavana.

Mulla varmasti se, että semmoinen liikunnallisuus taustalla ja sitten kiinnostuin siitä, et se kehittää lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Niitä nimenomaan halusin kehittää, niin sitä kautta sitten kiinnostuin ja huomasin, et on tosi monipuolinen laji. (H3)

Yksi haastateltavista aloitti siis joogan harrastamisen suoraan ryhmäjoogasta ja kaksi muuta harrastivat joogaa aluksi itsekseen kotona, toinen kahden ja toinen viiden vuoden ajan, ennen ryhmäjoogatunneille lähtemistä. Haastateltavat kuvasivat joogaa lajina, joka tuntui nopeasti omalta jutulta. Yksi haastateltavista innostui joogasta niin paljon, että opiskeli itsekkin joogaohjaajaksi.

Oli kaverin polttarit, oli ilmajoogaa, niin siellä sit mä muistan sen ihan ensimmäisen tunnin tosi tarkasti, koska heti sen tunnin jälkeen mul oli semmoinen olo, että tuntu tosi hyvältä, että tää niinkun tuntuu ihan omalta jutulta. (H2)

Kyllä se on ihan erilaista tehdä yksin tai sitten ryhmässä, on ihan eri fiilis. (H1)

Ryhmäjooga koettiin haastateltavien keskuudessa harrastukseksi, jota ei voida aivan suoraan verrata yksin harrastettavaan joogaan, sillä ryhmän antama energia ja paikan tunnelma vaikuttavat niin vahvasti siihen, millaisen kokemuksen harjoitus antaa.

## 5.2 Näkymätön, turvallinen yhteisöllisyys

Niin sanottu näkymätön, turvallinen yhteisöllisyys nousi aineistosta mielestäni eniten esille ja koin sen kaikista merkityksellisimmäksi ja mielenkiintoisimmaksi ilmiöksi saamani aineiston osalta. Haastateltavat kuvasivat joogaa harrastukseksi, jossa voi keskittyä rauhassa omaan tekemiseensä, mutta saaden silti samalla tunteen ja kokemuksen turvallisesta yhteisöllisyydestä. Muiden joogasalilla käyvien kanssa ei välttämättä edes hakeuduta erityisen läheisiksi, vaan enemmän arvostetaan yhteistä tekemistä, jossa muiden tämän yhteisön jäsenten elämästä ei tarvitse tietää sen kummemmin. Muiden statukset, elämäntilanteet tai edes nimet eivät välttämättä ole kovinkaan tärkeitä – tärkeämpää on itse yhteisöllisyyden kokemus, joka syntyy yhdessä tehdystä, rentouttavasta harjoituksesta. Ryhmäjoogan voidaan nähdä siis tutkimusaineiston perusteella olevan yksi muoto Aron kuvaamasta nykypäivän post-traditionaalista yhteisöstä, jossa yhteisöllisyys on kevyttä ja jonka jäsenyys perustuu yhteiseen kiinnostuksenkohteeseen, kuten harrastukseen, mutta yhteisön jäsenet eivät ole sen ulkopuolella juurikaan tekemisissä (Aro 2011, 53–58).

Ei olla mitään titteleitä tai varsinaisesti nimiäkään. – – On aika vapauttavaa, että ei tarvii niinkun... Ei oo mitään rooleja. Että ollaan vaan täällä niinkun joogaja keskenämme. (H1)

Kyl se varmasti se tavallaan se yhteisöllisyyden kokemus siinä, et saa jakaa tän harjotuksen. Vaikka hassulta tuntuukin, et ei välttämättä tunne niitä muita, mut sit se tavallaan semmonen kokemus siitä, et on jakanut sen harjotuksen muiden kanssa. Se on varmaan se merkittävin. (H3)

Kyllä se on se oma harjoitus mihin siinä keskittyy, että ehkä se on sit vaan semmoinen niinkun just se tavallaan näkymätön yhteisöllisyyden kokemus, minkä siitä saa. (H3)

Haastateltavat kertoivat toisinaan jäävänsä joogastudiolle vielä tunnin jälkeen juttelemaan muiden kanssa. Haastateltavat kertoivat jäävänsä juttelemaan enemmän joogaohjaajien, kuin muiden joogaajien kanssa, vaikka toki keskusteluja kerrottiin syntyneen säännöllisesti myös muiden joogaajien kanssa. Keskustelut ohjaajien kanssa mainittiin kuitenkin haastatteluaineistossa selvästi useammin.

Siis oon ihan ystäväystynyt ihmisiin. Tääl on niinkun paljon niinkun tuttuja joitten kaa on kiva jutella, mutta ei olla silleen niinkun menty sen läheisemmiksi, et se on ehkä niinkun semmonen, et kiva että täällä on semmosia niinkun ihmisiä joiden kaa on kiva jutella, mutta pystyy myös päästää irti omasta elämästään silleen. (H2)

En mä ole esimerkiksi niinkun kenenkään kanssa sopinut jotain, että mä menisin jonnekin teelle tai kahville, että yleensä me niinkun nähdään täällä ja jutellaan täällä. – – Mä en muista, tiedäkö mä hirveän monen nimeä, muuta kuin ohjaajien. (H1)

Ehkä varmaan eniten mä oon niinkun kyllä sitten kuitenkin jutellut niinkun ohjaajien kanssa tuntien jälkeen. (H1)

Monesti tykkään vaikka ohjaajalle antaa palautetta ja ohjaajan kanssa vaikka sit jäädä vaihtamaan pari sanaa, jos sitten harjotuksen aikana nousee vaikka joku mitä haluaa jakaa tai muuta, niin semmonen mahdollisuus myöskin siinä jäädä juttelemaan tunnin jälkeen, se on ihana. (H3)

Haastateltavien kokemukset ryhmäjoogan yhteisöllisyydestä vastaavat teoriaosuudessa käsiteltyä Maffesolin nykyaikaista *tribus*-yhteisöä, joka osaltaan vertautuu perinteisiin heimoihin sen jäsenten yhteneväisten päämäärien

kautta, mutta johon kuulumisen kuitenkin nykypäivään sopien on paljon tuota edeltäjäänsä löyhempää. Ryhmäjoogaan osallistuminen ei vaadi sitoutumista tai itsensä esille tuomista. (Maffesoli 1996.)

Haastatteluaineiston kautta saatujen tulosten perusteella ryhmäjoogassa koettu yhteisöllisyys ei ole aktiivista sosialisoitumista, jossa pyrittäisiin viettämään erityisen tiiviisti aikaa yhdessä tai luomaan ystävyys-suhteita. Ryhmäjoogan yhteisöllisyyttä voidaan sen sijaan kuvata niin sanottuna näkymättömänä yhteisöllisyytenä, jonka arvo ja merkitys tulee siitä, että saadaan tehdä omaa joogaharjoitusta omassa kuplassa, mutta yhdessä muiden kanssa. Yhdessä tehtävä joogaharjoitus koetaan omaa henkilökohtaista harjoitusta nostattavana, mikä toimii tärkeänä motivaattorina lähteä nimenomaan ryhmäjoogatunille kotona joogan harrastamisen sijaan. Myös aiemmin käsittelemäni, joogan muita ryhmäliikuntaharrastuksia usein intiimimpi luonne tuli esille haastateluissa. Tällä tarkoitan ryhmäjoogassa heräävää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka koetaan usein silloinkin, kun muita ryhmän jäseniä ei tunneta hyvin.

Vaikka niinkun menis jollekin ryhmäliikuntatunnille, niin se on eri asia, kun tulla niinkun joogaamaan ryhmässä. Että vaikka täällä on muita ihmisiä silloin, niin kaikki on vähän omissa kuplissaan, mutta toisaalta kun kaikki on niissä omissa kuplissaan yhdessä, niin tuntuu, että siitä tulee niinkun semmoinen lisä siihen tuntiin, että kaikkien energia vaikuttaa siihen tunnin kulkuun ja niinkun olemukseen. (H2)

Kun on eri tasosia joogeja, niin sitten heidän olemuksestaan myös niinkun oppii asioita, ei pelkästään sen opettajan. Ja totta kai niinkun omankin kehon kautta. Mutta se että kun ollaan niinkun vuorovaikutuksessa edes silleen niinkun samassa tilassa yhdessä tekemässä sitä harjoitusta, niin siinä on niinkun jotain, joka niinkun nostaa sen harjoituksen tasoa korkeammalle. (H2)

Tommoisessa ryhmämuotoisessa niin, se on niinkun välttämättömyydestä keskittyä siihen hetkeen, niin se on tosi niinkun ihana kokemus. Semmoinen läsnäoleva kokemus, mutta se on myöskin se yhteisöllisyyden tunne, minkä takia sitä hakee ja siitä jää semmoinen niinkun rauhoittunut mieli. (H3)

Haastateltavat kuvasivat isoimmaksi eroksi ryhmäjoogan ja yksin harrastettavan joogan välillä muiden ihmisten tilaan tuoman energian ja tunnelman. Mui-

den tuoman energian koettiin nostattavan oman harjoituksen tasoa korkeammalle. Koettiin myös, että muiden läsnäolo auttaa siihen, että haluaa itse panostaa omaan joogaharjoitukseensa tehokkaammin.

Siis se ryhmä tekee sen tunnin. – – Et sä voit yksinään kyllä kikkailla jotain jos viitsit, ensinnäkin saat sen ajan luotua itsellesi. Mutta siis semmonen tunnelma, semmonen mikä täällä on, niin ei se oo pelkästään sen ohjaajan tekosia. Se on ehkä joku tavallaan kanava siinä myöskin, mutta tota niin kyllä se kokonaisuus on se koko ryhmä, eikä niinkun sen yksittäiset palaset. (H1)

Kotona kun teet itse, niin se on helpompi jättää väliin haastavia asioita, eikä tehdä ihan niin täysiä silleen, eikä aina tarvitsekaan tehdä täysiä. Mutta jos haluaa kehittyä siinä tai niinkun ylipäättään pitkän ajan kanssa, niin se on apua, että sä oot muiden kanssa, että sä vähän automaattisesti vähän panostat enemmän siihen hetkeen ja se auttaa sua niinkun olemaan enemmän läsnä sun itses kanssa. (H2)

Tunnelman joo. Se voi olla samankaltaisilla tunneilla hyvinkin erilainen, et välillä voi olla hyvinkin energistä ja välillä on sitten hyvinkin paljon rennompaa. – – Se on niinkun ehkä jotain semmosta mitä ei voi ihan silleen selittää järjellä. (H1)

Yleisesti ryhmäjoogaa voidaan siis pitää yksilöharjoituksena, jossa on kuitenkin mukana vahva ja selkeä yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys ilmenee ryhmäjoogassa yhteisenä tekemisenä ilman aktiivista sosialisoitumista. Ryhmäjoogakemuksen tärkeänä osana voidaan pitää jokaisen osallistujan tilaan tuomaa energiaa, jonka koetaan vaikuttavan joogaharjoitukseen positiivisesti. Joo-gatunnin tunnelmaan vaikuttaa aktiivisesti jokaisen osallistujan kontribuutio. Tunnelman voidaan nähdä vaihtelevan eri tuntien välillä. Ilmiönä ihmisten tuomat energiat sekä tilan tunnelma ovat hyvin abstrakteja, minkä vuoksi niitä on haastavaa kuvata teoreettisen tarkasti. Kyse on ennemmin jokaisen ihmisen omasta kokemuksesta, joka ei ole pysyvä ja aina samankaltainen, vaan johon vaikuttavat monenlaiset tekijät.

### **5.3 Turvallisen yhteisöllisyyden tärkeys yksilökeskeisessä maailmassa**

Yhteisöllisyyden merkitystä korostettiin tärkeänä osana joogaharrastusta.

Tämä ilmeni haastateltavien puheissa osaltaan siten, että ympäröivä maailma koettiin liian yksilökeskeisenä, minkä vuoksi pienetkin yhteisöllisyyden kokemukset ovat osoittautuneet tärkeiksi.

Aro (2011) kuvaa sosiologian klassikoiden määrittelevän traditionaalisen yhteisöllisen sosiaalisen siteen yhteenkuuluvuuden tunteeksi, nimittäen tätä eräänlaiseksi ”sosiaaliseksi sentimentiksi”. Aro kuvaa nimenomaisesti emotionaalisen kokemuksen yhteisöön kuulumisesta olevan tärkeää yhteisöllisyydessä. (Aro 2011, 38.) Tämä kävi ilmi myös haastatteluaineistosta. Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne saivat paljon merkityksenantoja haastatteluissa. Eriytyisen tärkeäksi nousi myös joogan turvallisuuden tunnetta tuova puoli. Rentouttava ja mieltä rauhoittava joogaharjoitus yhdessä muiden kanssa koettiin tekemisenä, jonka aikaansaama rauhoittava olo pysyy yllä myös joogatunnin jälkeen. Tämän koettiin edistävän turvan tunteen syntyä yleisessä arkielämässä ja kanssakäymisessä muiden kanssa.

Ehkä se on vaan siis tärkeätä joogassa, et vaikka se on niin henkilökohtanen harjoitus, et saadaan niitä kokemuksia siitä turvallisuudesta yhteisöllisyydestä silleen yhteiskunnassa. Kun tuntuu, et sellanen tietynlainen yhteisöllisyys on yhteiskunnassa, on niinkun harventunut paljon, et se on niinkun... Joillakin tiettenkin on niinkun enemmän tiiviimmät piirit, kun toisilla, mut sellanen kanssakäyminen vieraiden ihmisten kanssa ei oo niinkun mitään arkipäivää kovinkaan monen kanssa. Ja kun joogaan tulee, niin sinne saattaa tulla kuka tahansa ja sit sulla on turvallinen tila opetella sitä niinkun sellasta miniyhteisöllisyyttä siinä. (H2)

Sä oot tehnyt sen harjoituksen siinä, niin sulla on ehkä turvallisempi olo niinkun silleen ulkomaailmassa. (H2)

Pienetkin sosiaaliset kanssakäymiset täällä niin tuntuu, että ne niinkun nostattaa silleen tosi pitkälle. Tuntuu että niistä saa silleen ehkä enemmän irti sillon, kun saa vähäks aikaa pysähtytyä. – – Joogan jälkeen on ihmisillä yleensä silleen kuitenkin selkeämpi olo ja semmoinen rauhallisempi olo, niin on helpompi niinkun lyhyessä ajassa ja pienemmässä kontaktissa niinkun tämmöstä merkityksen tunnetta niinkun elämään sillä, että tää nyt oli jollakin tavalla merkityksellinen kohtaaminen. Niin se tulee jotenkin enemmän ilmi siitä, että kun käy ryhmäjoogassa ja sitten niinkun keskustelelee vähän sen jälkeen jonkun kanssa, se tuntuu aidommalta. (H2)

Samansuuntaisia tuloksia löytyi myös joogatutkija Matti Rautaniemen pro gradu -tutkielmasta ”Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa”. Tässä tutkimuksessa monet haastateltavista

pitivät joogan luonnetta yhteisöllisenä ja kokivat ryhmäjoogaharjoitusten vahvistavan yhteenkuuluvuuden tunnetta, tosin pieni osa koki joogan olevan hyvin epäsosiaalinen harrastus. (Rautaniemi 2010, 93.) Rautaniemen tutkimus eroaa tästä opinnäytetyöstä muun muassa otannaltaan, sillä hänen työnsä kohderyhmä olivat pelkästään astangajoogaa harrastavat, kun taas Joogashala Kuunvalolla, jonne tämä opinnäytetyö keskittyy, tuntivalikoimaan kuuluu myös muita joogatunteja. On hyvä huomioda, että astangajoogan luonne traditionaalisenä ja siten ehkä enemmän yksilökeskeisenä joogalajina voi vaikuttaa tutkimustulosten osittaiseen eriytyvyyteen.

Musta tuntuu, että täällä käy paljon ihmisiä, jotka niinkun on niin stressaantuneita töiden jälkeen että haluaa päästä irti, eikä halua miettiä mitään henkilökohtaisia juttuja ja luvan hetken aikaa hengähtää ja olla. Niin se on silleen kiva, että saa sellaista sosiaalista kontaktia eikä siinä välttämättä oo mitään sen syvempää, – – mutta sillä on tosi suuri merkitys oman hyvinvoinnin kannalta kuitenkin. (H2)

Tuntuu, että suomalaisille myös sopii se, että sitten kun uskaltaa tulla sinne joogatunnille, että saa tulla sinne niinkun ihan omana jurona itsenään, jos haluaa, eikä tarvii niinkun sen enempää, mutta kuitenkin saa sen jonkinlaisen kokemuksen, että sä kuulut johonkin. (H2)

Yhdeksi merkittävistä Joogashala Kuunvalolla toteutuvista yhteisöllisyyden ilmentymistä koettiin yhteiset tehetket joogatuntien ympärillä. Joogashala Kuunvalolla on aina tarjolla teetä, jota voi juoda ennen joogatunnin alkua tai jäädä teelle joogatunnin päätteeksi, vaikka lueskellen samalla monenlaisista aiheista kertovia esillä olevia kirjoja ja katselemalla erilaisia korttipakkoja. Näiden ohessa voi vaihtaa muutaman sanan toisten kanssa tai välillä jäädä keskustelemaan pidemmäksikin aikaa. Haastateltavat kuvaavat jäävänsä välillä ennen tuntia tai sen päätteeksi teelle yhdessä muiden kanssa.

On kiva niinkun juoda vaikka kuppi teetä sitten vielä tunnin jälkeen ja jutella tässä. (H1)

Istutaan tähän ja juodaan teetä tai sitten – – niinkun katsotaan noita tota niin oraakkelikortteja tai jotain muuta. Että ne on semmoisia niinkun yhteisiä hetkiä sitten, että kun kyllähän niinkun ne itse harjoitukset, niin nehän on hyvin niinkun henkilökohtaisia. Sä

oot siinä omalla matolla tai omassa kankaassa siellä omassa kuplassa, ei siinä jutella, – – vaikka se sitten niinkun se yhteinen henki tai se voi hyvinkin olla. (H1)

Tykkään jäädä kyllä [teelle] ja myöskin ennen tuntia. Niin on kiva, kiva semmonen rauhottumishetki ennen sitä tuntia ja myöskin sen jälkeen. (H3)

Tää on turvallinen paikka olla silleen yhdessä muiden kanssa, eikä tarvitse kuitenkaan silleen kommunikoida niin paljon, että on kuitenkin semmoinen jonkinlainen sosiaalinen aspekti siinä. Mut se on kuitenkin semmoinen niinkun et sä voit itse vaikuttaa siihen. – – Tuntien jälkeen tai ennen muille puhuminenkin on semmoinen, että se on ihan ok puhua, mutta on myös ok olla omissa oloissa ja kukaan ei tuomitse sua siitä. (H2)

Aineistosta käy ilmi, että jooga koetaan mieltä avaavana harjoituksena, jonka myötä myös kommunikaatio muiden kanssa voi olla avoimempaa.

Se on helpompi ryhmäjoogatunnin jälkeen olla silleen vastaanottavainen siihen niinkun kontaktiin. (H2)

Ihan laidasta laitaan, mutta on niinkun tosi henkeviäkin juteltu ihan silleen vähän niinkun sivulauseissakin välillä. – – Tavallaan se, et ei siinä haeta mitään semmoista tosi niinkun syvällistä keskustelua, mutta ehkä se sitten on niinkun mieli ja sydän auki siinä tunnin jälkeen varsinkin. (H1)

Yleisesti voidaan nähdä ryhmäjoogan olevan tämän päivän yhteiskunnassa tyypillisen kaltainen väylä yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteen kokemiselle. Ryhmäjoogaan osallistuminen on laajalti individualisoituneessa yhteiskunnassa kätevä tapa löytää sellaisten ihmisten pariin, jotka arvostavat samalla tavoin yhteistä, mielekästä tekemistä, kuitenkin ilman sosiaalisen kanssakäymisen painetta. Monelle on tärkeää saada kokea yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ilman, että tarvitsee välttämättä olla suorassa sosiaalisessa kontaktissa toisten kanssa. Haastateltavat kokivat, ettei heidän tarvitse Joogashala Kuunvalolla vaatia itseltään sosiaalisuutta voidakseen osallistua ryhmäjoogatunneille, vaan he saavat mennä sinne juuri siinä mielentilassa, missä he kulloinkin ovat. Keskustelut ja kommunikaatio muiden kanssa eivät ole välttämättömiä, mutta joogan mieltä avaavan olemuksen vuoksi mie-

lenkiintoisiksi ja autenttisiksi koettuja keskusteluja saattaa usein syntyä pakotamatta. Tämänkaltainen välittömyys voidaan nähdä piirteenä, joka voi olla ryhmäliikuntaharrastusten joukossa nimenomaan ryhmäjoogalle ominainen.

#### 5.4 Keholle ja mielelle hyödylliseksi koettu laji

Jooga yhdistää moninaisuudessaan useita sekä keholle että mielelle hyödyllisiksi koettuja harjoituksia. Tämä näkyi myös haastateltavien puheissa yhtenä harrastuksensa motivaatiotekijöistä. Joogaa pidettiin lajina, joka tuottaa hyvinvointia sekä keholle että mielelle.

Mä koin sen just hyvin vahvasti sen tunteen, että kun mä oon semmoinen vähän luova mieli, että mulla on niinkun koko ajan miljoona juttua päässä ja mä en saa sitä pyörää niinkun pysähtymään, niin täällä mä sain tai saan. – – Tää on se semmoinen mun happy place, että täällä voin niinkun päästää irti ja vaan niinkun olla. (H1)

Mä oon myös taiteilija, mä maalaan. – – Olin miettinyt pitkään, että olis hyvä osata silleen yhdistää jotenkin niinkun omia niinkun vahvuuksia silleen, että siitä [joogasta] sais jonkinlaisen tasapainottavan elementin siihen taiteen tekemisen rinnalle. (H2)

On se semmonen hyvinvointia lisäävä asia kokonaisvaltaisesti, että semmonen, että tulee lähdettyä kotoa pois ja mentyä ryhmämuotoseen joogaan, että se on semmonen tärkeä, minkä itselle kokee niinkun hyväksi. (H3)

Lihaskunnan ja liikkuvuuden kehittäminen ja yleisen fyysisen terveyden kohentaminen nousi vastauksissa esille. Jooga koettiin tehokkaana liikuntamuotona, jossa tuloksia pääsee näkemään nopeastikin. Tehokas fyysinen harjoite yhdistyi haastateltavien puheissa usein yhtenäiseksi keho-mieli-kokonaisuudeksi, jossa fyysisen harjoitteen vastaparina mainittiin myös mielen hyvinvoinnin edistäminen.

Onhan se semmoinen kehittävä laji, että siinä nopeasti huomaa sen oman kehityksen. – – Tuonut sitä liikkuvuutta ja sitten lihaskuntoharjoitteluun myöskin sitä vahvistusta. Ja sitten on tullut paljon uusia liikkeitä myöskin omaan niinkun liikuntarytmiin, et on niinkun tutustunut erilaisiin liikkeisiin ja sitten niistä on tullut vähän osa omia harjoituksia myöskin. Että sitten monesti kun venyttelee

vaikka jonkun harjoituksen jälkeen, niin muistaa sieltä joogatunnilta niinkun juttuja. Ja sitten tykkään tehdä myös rentoutusharjoituksia kotona, niin monesti hyödynnän niitä liikkeitä. (H3)

Kun huomaa tosi nopeesti sen muutoksen siinä kehossa ja niinkun mielessä, ja kuinka nopeesti se alkoi siitä, kun alko vaan tekemään ihan vähänkin päivässä silleen 20 minuuttia päivässä, niin se oli tosi suuri vaikutus niinkun tosi lyhyessä ajassa. (H2)

Ja sit tuli bonuksena sit kaikki hermostoa rauhoittavat vaikutukset ja muut, niinkun mitä siitä saakaan, niin ne tuli silleen vähän kylkiäisenä sitten. (H2)

Just se hermoston rentouttaminen ryhmässä. – – Sitten kun on niinkun yhdessä tässä tekemässä, niin sit se jotenkin oppii ehkä niinkun silleen – – tasapainottaa, että se on sitten helpompi olla myös niinkun muissa porukoissa. (H2)

Myös Rautaniemen (2010) pro gradu -tutkielmassa, jossa haastateltavat kuvasivat kokemuksiaan joogasta, korostui haastateltavien vastauksissa hyvän terveyden ylläpitäminen ja joogan liikunnalliset aspektit. Rautaniemen haastattelulaineistossa mainittiin muun muassa hyvä fyysinen kunto, voima, notkeus ja kestävyys, kehotietoisuus sekä tietoisuus omasta hengityksestä ja sen vaikutuksista kehoon ja mieleen. (Rautaniemi 2010, 84.) Tässä opinnäytetyössä haastateltavat kuvasivat näiden elementtien lisäksi joogaa yleisesti monipuolisena lajina ja kokivat, että erilaiset joogatyylit sopivat eri hetkiin ja elämäntilanteisiin.

Sitten se [shaktajooga] eri tavalla haastaa myöskin lihasvoimaa. Et se yinjooga on vähän enemmän semmosta niinkun rentouttavaa ja sitten siinä [shaktajoogassa] taas tulee eri tavalla vähän voimakkaampia liikkeitä. (H3)

Mä oon ehkä huomannut tässä viimeisten vuosien aikana, että jokaiseen hetkeen löytyy sopiva joogatyylili. (H2)

Haastateltavat kokivat joogan ylläpitävän ja parantavan sekä mielen että kehon hyvinvointia. Lyhyesti sanottuna mieli-keho-yhteydellä tarkoitetaan ihmisen mielen ja kehon yhteyttä, huomioiden siis näiden kahden vaikutukset toisiinsa. Esimerkiksi stressitilanteessa mieli käy helposti ylikierroksilla ja rauhoittuminen voi olla vaikeaa. Kehossa tämä näkyy stressihormonien lisääntyneenä tuotantona. (Kilkus 2022.) Haastateltavat kokivat joogan toimintana,

jonka avulla he pystyivät vaikuttamaan sekä mielen että kehon hyvinvointiin. Koettiin, että joogan avulla voidaan myös oppia ymmärtämään omaa keho-mieli-yhteyttä ja pystytään siten vaikuttamaan omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

## 5.5 Joogashala Kuunvalon ilmapiiri

Kaikki haastateltavat kuvasivat yhdeksi tärkeimmistä motivaattoreistaan ryhmäjoogaharrastukselleen nimenomaan Joogashala Kuunvalon ilmapiiriä. Moni heistä oli käynyt useammalla joogasalilla, mutta tykästynyt eniten juuri Kuunvalon tunnelmaan, jota kuvattiin seesteiseksi ja vastaanottavaiseksi. Haastateltavat kokivat, että Kuunvalolle voi tulla juuri sellaisena kuin on ja että siellä hyväksytään jokainen omana itsenään.

En tuntenut ketään, mutta oli niinkun hyvä porukka ja kiva ja ei ollut semmoinen tunne, että en pääsisi joukkoon. (H1)

Se oli tosi ihana se ympäristö ja sitten jäi semmoinen lämmin vastaanotto ja tosi hyvä fiilis kaiken kaikkiaan ja just semmoinen tosi yhteisöllinen kokemus. (H3)

Semmoinen ensimmäinen kerta, kun tuli semmoinen tunne, että ihan niinkun olisi kotiin tullut, kun [joogaohjaaja] seisoo jossain rappusilla – – ja sitten huikkasi sieltä, että moi [nimi], niin tuli semmoinen niinkun tosi kiva fiilis, että joo että se niinkun otti mut vastaan. – – Pieni juttu, mutta iso merkitys. (H1)

Siellä on tosi niinkun ihanasti huomioitu semmoisilla pienillä asioilla asiakas tai että sen takia oon siellä tykännyt käydä, että on aina tosi semmoinen läsnäoleva ja lämmin se vastaanotto. – – Asiakkaalla on mahdollisuus niinkun pysähtyä siihen hetkeen, et heti kun tulee sinne, niin tervehditään ja luodaan semmonen kiireettömyyden tunne siihen ympärille. Ja sit just se, että on mahdollisuus jäädä siihen juttelemaan niin pitkäksi aikaa, kun haluaa ja näin. Ja sitä niinkun korostetaan, et tähän saa jäädä ja et ei oo mikään kiire. Se on tosi ihana juttu siellä. (H3)

Koska haastateltavat pitivät joogaa pääasiassa henkilökohtaisena harjoituksena, sai Joogashala Kuunvalon rajattu asiakasmäärä positiivista palautetta. Kuunvalolla käy yhdellä joogatunnilla keskimäärin noin 5–12 ihmistä. Minimiosallistujamäärä tunnin toteutumista varten on 4 henkilöä ja maksimimäärä tunnista riippuen 10–17 henkilöä. (Joogashala Kuunvalo 2022.) Kun joogaaja

ei ole yhdessä ryhmässä liikaa, pystyy ohjaaja tarjoamaan tarvittaessa myös henkilökohtaista apua esimerkiksi asanoiden oikeaoppisessa asemoinnissa. Rajatun asiakasmäärän voidaan nähdä tarjoavan myös tarpeeksi intiimin yhteisöllisyyden kokemuksen verrattuna suuremman asiakaskapasiteetin jooga-harjoitukseen ja sitä kautta rennomman tunnelman.

Eikä ollut liikaa ihmisiä myöskään siellä, että oli aika kivasti huomioitu se, että otetaan vaan tietty määrä ihmisiä siihen ryhmään. (H3)

Se on just kanssa kiva, että ohjaajalla on mahdollisuus tulla sitten yksilöllisemmin ohjaamaan, jos tuntuu että joku liike on haastava. (H3)

Täällä on kiva käydä, että se on niinkun löytynyt semmoinen oma paikka. (H1)

Ehkä se on just se semmoinen niinkun tiivis yhteisö, mikä siellä on. (H3)

Ei ole hirveästi tavaraa vaikka ympärillä, on semmoinen niinku siisti ja seesteinen ja rauhoittava se ympäristö, sillä on tosi iso merkitys. (H3)

Kuunvalon esteettinen ympäristö sai myös palautetta, se koettiin haastatteluaineiston perusteella seesteiseksi. Ympäristön rauhoittava estetiikka koettiin tärkeänä vaikuttajana omaan harjoitukseen.

## 5.6 Joogafilosofia toissijaisena motiivina

Kuten tämän tutkimustyön teoriaosuudessa kävi ilmi, jooga on traditionaalisesti erittäin henkinen harjoite, jonka pohja tulee hindulaisuudesta ja jolla on alun perin pyritty saavuttamaan muun muassa jälleensyntymisen kiertokulusta vapautuminen. (Rautaniemi 2018.) Nykypäivän joogaajalla tämä ei useinkaan ole päämääränä, vaan joogalla nähdään olevan muita elämänlaatua parantavia vaikutuksia. Haastattelemillani henkilöillä joogan filosofia ei ole ollut ensisijaisen motiivien joukossa, mutta joogan henkinen puoli on tullut heille tutummaksi ja jollain tapaa tärkeäksikin joogaharrastuksen myötä, vaikkei olisikaan muutoin alun perin perehtynyt joogan filosofiaan.

Nyt kun se jooga on tullut silleen osaksi elämää enempi, niin on kyllä - on huomannut sen, että se on myös paljon niinkun henkisen harjoitus ja tuonut myös sitä henkistä hyvinvointia arkeen, että se on niinkun luonut sitä merkityksellisyyttä lisää siihen lajiin. (H3)

Ollaan kyllä keskusteltu paljon [joogan filosofiasta] niinkun muiden joogien kanssa ja silleen vähäsen, mutta se on kuitenkin niin laaja käsite, et on vaikee saada sellasta niinkun konkreettista otetta silleen tipottain keskustellen ihmisten kanssa. (H2)

Jooga on harrastuksena erittäin moniulotteinen, eikä siksi automaattisesti vaadi harrastajaltaan perehtymistä sen traditionaaliseen filosofiaan. Toiset joogalajit ovat kiinteämmässä yhteydessä joogan filosofisiin aspekteihin kuin toiset, muttei edes traditionaalisen, askeettisemmän joogan harrastajaltakaan vaadita erityisesti laajaa tietotaitoa lajin historiasta ennen sen aloittamista. (Rautaniemi 2020; Rautaniemi 2021.) Joogaaja oppii joogaohjaajaltaan ja muilta joogaajilta usein jonkin verran joogan filosofiasta ryhmäjoogatunneilla käydessään. Kaikilla joogatunneilla lajin filosofia ei kuitenkaan tule puheeksi, eikä se ole nykypäivän joogassa useinkaan ensisijaista tai välttämättä edes tarpeellista, sillä joogaa harrastetaan niin monista erilaisista syistä.

En mitenkään hirveän paljon [ole perehtynyt joogan filosofiaan], että kyllä nyt toki mitä tässä niinkun jutellaan ja niin mitä niinkun ohjaajat kertoo. – – En mä oo ite niinkun lukenut mitään joogakirjoja varsinaisesti. (H1)

Ehkä se henkinen puoli tulee sitten siinä niinkun nimenomaan siinä ohjauksessa niinkun mukana sitten. (H3)

Ryhmäjooga nähtiin haastatteluissa yhtenä henkistä kasvua tukevana elementtinä. Henkistä kasvua kuvatessa keho-mieli-yhteys tuli myös uudelleen esiin, henkisen kasvun voitiin nähdä olevan osa sitä.

No siis henkisen kasvun osalta silleen, kuinka se keho ja mieli on yhteydessä toisiinsa, niin se on semmoinen mikä on tullut tosi vahvana sieltä [joogan filosofiasta] ja minkä on huomannut itse käytännössä. Että kun keho vahvistuu, niin mielikin vahvistuu ja toisin päin, et ne on niinkun niin vahvasti linkittyneet toisiinsa, että on tullut silleen näkyviin, kun on käynyt aktiivisesti joogassa. (H2)

Se on myöskin semmoista henkistä kasvua, mitä enemmän sitä harjoittaa. (H3)

Ryhmäjoogan koettiin siis edistävän henkistä kasvua. Henkinen kasvu on osaltaan abstrakti termi, sillä jokainen kokee oman henkisen kasvunsa ja sen elementit yksilöllisesti. Henkiselle kasvulle ei myöskään ole selkeää yhtenäistä määritelmää ja se kuvataan eri tavoin riippuen siitä, katsotaanko sitä esimerkiksi kristillisen perinteen, jonkin itämaisen uskonnon tai vaikkapa uushenkisyyden näkökulmasta. Yhteistä kaikille on kuitenkin subjektiivinen kokemus kasvusta ihmisenä.

## 6 LOPPUPOHDINTA

### 6.1 Tulokset ja johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä saatujen tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että ryhmäjoogaharrastukseen osallistumisessa ihmisiä motivoi erityisesti fyysinen, tehokas ja mielekäs liikuntamuoto, mielenrauhan lisääminen arkeen, joogaohjaajan opastus, yhteisöllisyyden kokeminen sekä seesteinen ilmapiiri joogasalilla. Jokainen haastateltava oli harrastanut joogaa myös itsekseen, mutta koki ryhmäjoogan nostavan joogaharjoituksen tasoa korkeammalle. Tähän vaikutti varsinkin jokaisen ryhmän jäsenen tilaan tuoma energia ja joogosalin seesteiseksi koettu tunnelma.

Mielestäni tärkeimpänä ilmiönä tuloksista nousi niin kutsuttu näkymätön, turvallinen yhteisöllisyys, joka koettiin erityisen tärkeäksi nykyisessä yksilökeskeisessä maailmanajassa. Ilmiölle tyypillistä on yhteisöllisyys, jonka suurin arvo ja merkitys tulee yhdessä tekemisestä kuitenkin niin, ettei muiden yhteisön jäsenten kanssa ensisijaisesti pyritä hakeutumaan erityisen läheiseksi. Läheisten ihmissuhteiden muodostumisen mahdollisuutta ei kuitenkaan pyritä minimoimaan, vaan oleellisinta tässä on kommunikaation välittömyys, joka antaa mahdollisuuden synnyttää mielenkiintoisiksi koettuja ja toisinaan syvällisiäkin keskusteluja ja potentiaalisesti ystävyyssuhteitakin autenttisesti ilman koettua painetta sosiaalisuuteen.

Tätä ilmiötä on kuvattu tutkimuskirjallisuudessa eri tavoin. Esimerkkejä tästä ovat teoriaosuudessa tarkemmin käsitellyt Michel Maffesolin *tribus*-yhteisö sekä David Unruh ja Anselm Straussin kehittämä sosiaalisten maailmojen

teoria. Näiden mukaan ihminen voi kuulua yhtä aikaa moneen erilaiseen yhteisöön, kuitenkin sitoutumatta niihin vahvasti. Tämän kaltainen moderni yhteisöllisyys kuvataan kevyenä, usein jonkin yhteisen mielenkiinnonkohteen, kuten tässä tapauksessa harrastusryhmän, ympärille muodostuvana toimintana, joka ei vaadi toisten yhteisön jäsenten syvällistä tuntemista. (Maffesoli 1996, 1–5; Aro 2011, 53–58.)

Haastatteluaineistossa kuvattiin nyky-yhteiskunnan individualisoitumista ja sitä kautta yhteisöllisyyden vähenemistä. Teoriaosuudessa käytiin läpi Lindforsin (Lindfors 2007) kuvaamia erilaisten kulttuurien välillä olevia yhteisöllisyyden eroja. Lindfors kuvasi artikkelissaan yhteisöllisyyden ilmenevän eri kulttuureissa eri tavoin, ollen individualistisissa kulttuureissa usein liian vähäistä. (Lindfors 2007.) Oli mielenkiintoista huomata, että myös haastatteluaineistossa mainittiin Suomen kaltaisen yksilökeskeisen kulttuurin liian vähäiseksi koettu yhteisöllisyys. Haastatteluaineistosta kävi ilmi, että ryhmäjooga koettiin hyväksi väyläksi päästä kokemaan yhteisöllisyyttä turvallisessa ympäristössä.

Yksi tärkeimmistä motiiveista ryhmäjoogaharrastukselle oli tulosten perusteella yleisen hyvinvoinnin lisääminen sekä fyysisesti että henkisesti. Joogaa pidettiin haastateltavien keskuudessa tehokkaana liikuntamuotona, jossa tuloksia pääsee näkemään nopeastikin. Joogan harrastamisen ryhmässä koettiin vaikuttavan positiivisesti lihaskunnan ja liikkuvuuden kehittämiseen, sillä ryhmän läsnäolo kannustaa tekemään liikkeitä tehokkaammin. Myös joogaohjaajan antama opastus koettiin tärkeänä ja hyödyllisenä oman kehityksen kannalta. Joogasta opittuja liikkeitä ja toisaalta myös hengitysharjoittelua hyödynnettiin mielellään myös kotona harjoiteltaessa.

Ryhmäjooga koettiin merkitykselliseksi harrastukseksi myös seesteisen ja mieltä rauhoittavan luonteensa vuoksi. Haastateltavat kokivat tärkeänä motiivina ryhmäjoogaharrastukselleen lajin mielenrauhaa tuovan puolen ja kokivat tärkeäksi, että tätä pystyi lisäämään arkeensa nimenomaan yhdessä muiden kanssa. Haastateltavat kokivat joogan toimivan mieltä avaavana harjoituksena, jonka jälkeen myös keskustelu ja kommunikaatio muiden kanssa on avoimempaa. Haastateltavat kertoivatkin mielellään keskustelewansa muiden kanssa joogatunnin päätteeksi, vaikkakin aineistosta kävi ilmi, että suurin osa

näistä keskusteluista käytiin enemmän joogaohjaajien, kuin muiden joogaajien kanssa.

Joogaohjaaja koettiin tärkeänä motivaattorina ryhmäjoogaharrastukselle. Ohjaajan rooli koettiin tärkeäksi erityisesti silloin, kun joogaaja tarvitsee apua asanoiden eli joogaliikkeiden oikeaoppisessa asemoinnissa. Joogashala Kuunvalon seesteiseksi ja vastaanottavaiseksi kuvattu ilmapiiri toistui myös kaikkien haastateltavien vastauksissa. Haastateltavat kokivat nimenomaan Kuunvalon ilmapiirin ja tunnelman toimivan merkittävänä motivaattorina ryhmäjoogaharrastukselleen. Heille oli tärkeää, että he kokivat olonsa tervetulleeksi ja että tilassa vallitsi kiireettömyyden tunne. Näiden asioiden koettiin toteutuvan erityisen hyvin Joogashala Kuunvalolla.

Joogashala Kuunvalolla tarjotaan aina teetä ennen ja jälkeen joogatuntien. Asiakkaat voivat siis mennä juomaan teetä tuntien ympärillä ja sitä kautta viettämään aikaa muiden joogaajien kanssa. Tämä koettiin merkityksellisenä toimintana haastateltavien keskuudessa. Haastateltavat kuvasivat usein jäävänsä teelle muiden kanssa ja kokivat sen tärkeäksi, rauhoittavaksi aktiviteetiksi. Haastatteluaineistossa kuvattiin joogan mieltä avaavaa vaikutusta ja koettiin, että sen myötä keskustelut teellä muiden kanssa voivat olla normaalia avoimempia ja välittömämpiä. Haastateltavat kokivat muiden suhtautuvan toisiin joogaajiin arvostavasti, eivätkä siksi kokeneet painetta olla sosiaalinen. Kommunikaatiota muiden kanssa kuvattiin toimintana, joka ei tule pakotetusti, vaan jokainen saa olla tilassa oma itsensä – keskustella muiden kanssa tai olla keskustelematta niin halutessaan.

Joogan filosofia ei ollut haastateltavien keskuudessa ensisijaisten motiivien joukossa ryhmäjoogaharrastukselle, vaikkakin sen vaikutus omaan harrastukseen tiedostettiin. Lyhyesti sanottuna yhtenä joogafilosofian tärkeimmistä päämääristä, joka tulee tuhansien vuosien takaisesta muinaisesta Intiasta ja pohjaa siis hindulaisuuteen, on ollut joogaharjoitusten avulla jälleensyntymien kiertokulusta vapautuminen (Rautaniemi 2020, 32). Tätä aihetta käsiteltiin teoriaosuudessa laajemmin. Hindulaisuus tai jälleensyntymien kiertokulusta vapautuminen eivät tulleet esille haastatteluaineistossa lainkaan. Tulos vastasi tutkimuskirjallisuuden käsitystä joogan nykytilanteesta ja harrastuksen motii-

veista. Motiiveja ryhmäjoogaharrastukselle nykypäivänä ovat tyypillisesti mielekkään liikuntaharrastuksen harrastaminen, seesteisyyden lisääminen arkeen, yleisen hyvinvoinnin ja keho-mieli-yhteyden edistäminen, arjesta palautuminen, yhteisöllisyyden kokeminen sekä ajan viettäminen samanmielisten seurassa. (De Michelis 2007, 9; Puustinen ym. 2013, 24–28; Rautaniemi 2021, 308–313.) Jokainen näistä motiiveista ilmeni myös tämän opinnäytetyön tuloksissa, vaikkakin ajan viettäminen samanmielisten seurassa ei ollut kovin oleellisessa osassa. Haastatteluista kävi ilmi, että aikaa vietetään ryhmäjoogan parissa mielellään myös hyvin erilaisten ihmisten kanssa, eikä koeta tarpeelliseksi löytää heidän kanssaan välttämättä mitään muuta yhteistä, kuin jaettu kiinnostus joogaharrastukseen. Joogafilosofiaa käsiteltäessä haastateltavat kuvasivat joogassa koettua keho-mieli-yhteyden vahvistumista sekä kertoivat oppivansa jonkin verran joogan filosofiasta joogaohjaajalta ja muilta joogaajilta.

## **6.2 Tulosten luotettavuuden arviointi**

On mielestäni oleellista huomioida haastattelujen toteutusten erot – tiedostaa, että haastattelu joogasalilla paikan päällä toteutettuna ja haastattelu puhelimitse toteutettuna luovat hiukan erilaiset lähtöasetelmat. Tämä voi mahdollisesti vaikuttaa haastattelussa saataviin vastauksiin. Haastatteluista kaksi tehtiin siis paikan päällä Joogashala Kuunvalolla ja yksi puhelimitse. Lisäksi eroa oli sillä, milloin haastattelut pidettiin. Ensimmäinen haastattelu pidettiin suoraan joogatunnin päätyttyä, toinen ja kolmas tavallisina arkipäivinä muiden arkiaskareiden välissä. Nämä ajankohdat haastatteluille valittiin puhtaasti aikataulusyistä – haastattelut järjestettiin sopimaan sekä haastattelijan että haastateltavien aikatauluihin. Mikäli tämän tutkimuksen aiheesta halutaan tehdä lisätutkimusta, kannustaisin toteuttamaan haastattelut keskenään mahdollisimman samanlaisissa olosuhteissa, mieluiten vaikkapa samoihin aikoihin juuri joogatunnin päätteeksi, jolloin ihmiset ovat tyypillisesti ehkä keskivertoa rennommassa olotilassa. Tämän rentouden myös yksi haastateltavista itse toi esille, kun keskustelimme ryhmäjoogaharrastuksen sosiaalisista aspekteista.

Se on helpompi ryhmäjoogatunnin jälkeen olla silleen vastaanottavainen siihen niinkun kontaktiin. (H2)

Yleisesti ottaen saatu aineisto vastasi tutkimuskysymyksiin hyvin. Tutkimuskysymysten määrittely oli mielestäni toimivaa. Sain niiden pohjalta muovatus haastattelurungon avulla relevantteja vastauksia juuri niiden aiheiden tiimoilta, joita pyrin tässä opinnäytetyössä käsittelemään. Suuri osa vastauksista puolsi tutkimuskirjallisuudessa käsitellyjä tuloksia ja sain siten nivottua opinnäytetyön tuloksia ja teoriaosuudessa käytyjä ilmiöitä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyön tulosten luotettavuuden arviointi on kuitenkin jollain tasolla haastavaa, koska aiheesta on tehty ennestään sen verran vähän tutkimusta.

Modernia joogaa ja ryhmäjoogaa on tutkittu humanististen ja sosiaalitieteiden kautta tutkimuksen painottuessa erityisesti modernin joogan historiaan, sosiaaliseen dynamiikkaan ja uskonnollis-filosofiseen katsantokantaan. Lisäksi tutkimusta on tehty liikuntatieteissä keskittyen erityisesti joogan fyysiseen puoleen ja mahdollisiin parantaviin vaikutuksiin. (De Michelis 2007, 2.) Tutkimuskirjallisuutta ryhmäjoogasta erityisesti yhteisöllisyyden näkökulmasta on siis suhteellisen vähän. Suomessa joogatutkimuksen todennäköisesti suurimpana nimenä toimiva Matti Rautaniemi on julkaissut paljon suomenkielistä materiaalia varsinkin joogan historiasta, mutta myös nykytilanteesta. Tätä on hyödynnetty tässä opinnäytetyössä paljon saatavuutensa lisäksi myös muun muassa siksi, että opinnäytetyön aihe sijoittuu nimenomaan suomalaiseen ryhmäjoogakenttään.

Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös tietenkin pieni otanta. Tässä opinnäytetyössä se oli kolme joogaharrastajaa yhdellä joogasalilla. Pienellä otannalla voitiin paneutua aiheeseen suhteellisen syvällisesti, mutta on hyvä huomioda, etteivät tässä opinnäytetyössä saadut tulokset vastaa automaattisesti kokonaistilannetta ryhmäjoogaharrastajien motiiveista harrastukselleen.

### **6.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Ryhmäjoogan yhteisöllisyys on mielestäni aiheena sellainen, joka kaipaisi selvästi lisää jatkotutkimusta, koska tähän mennessä tutkimusta aiheesta on tehty sen verran vähän. Erityisesti tuloksista ilmennyt näkymättömän, turvallisen yhteisöllisyyden merkitys on ajankohtainen ilmiö tämänhetkisessä, aiempaa yksilökeskeisemmässä maailmanajassa. Joogashala Kuunvalo on tutki-

mustulosten perusteella hyvä paikka toteuttaa ja kokea tällaisen kaltaista yhteisöllisyyttä. Tärkeimmiksi asioiksi, jotka motivoivat haastateltavia harrastamaan joogaa nimenomaan Kuunvalolla, haastateltavat kuvasivat joogashalan seesteisen tunnelman, joogaohjaajien antaman avun, yhteisölliset teehetket joogatuntien ympärillä sekä erityisesti tunteen siitä, että on tervetullut tilaan juuri sellaisena, kuin kulloinkin on. Nämä ovat asioita, joihin ryhmäjoogaharrastusta mahdollistettaessa on hyvä panostaa.

Joogatuntien ulkopuolella monen länsimaisen elämäntyyli on tänä päivänä hektinen ja yksilökeskeinen. Moni haluaa usein vain rentoutua päivän päätteeksi, eikä välttämättä halua hakeutua aktiivisesti sosialisitumaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivätkö ihmiset silti kaipaisi yhteisöllisyyden kokemuksia ja tunnetta siitä, että kuuluu johonkin. Ryhmäjooga on tämän opinnäytetyön tulosten perusteella hyväksi koettu väylä päästä kokemaan tarpeellista yhteisöllisyyttä turvallisessa ympäristössä. Ryhmäjoogan ehkä keskivertoharrastusta syvällisempi luonne ja seesteinen toteuttamisympäristö ovat seikkoja, jotka luovat yhdessä tilan kokea autenttista ja merkitykselliseksi koettua vuorovaikutusta myös itselle tuntemattomien ihmisten kanssa. Haastatteluaineistosta kävi mielestäni ilmi ihmisten vahva tarve päästä kokemaan yhteisöllisyyttä ympäristössä, joka ei vaadi osallistujaltaan aktiivista sosialisitumista. Ryhmäjooga antaa harrastajalleen yhteenkuuluvuuden tunnetta ilman, että hänen täytyy erityisesti tuoda mitenkään itseään esille.

Aiheena tämänkaltainen näkymätön, turvallinen yhteisöllisyys on sellainen, josta pystyy tekemään tutkimusta myös muissa, kuin ryhmäjoogan kontekstissa. Kokisin, että tänä päivänä tällaiselle tutkimukselle on tarvetta. Näkymätön yhteisöllisyys ilmenee nykypäivänä myös muun muassa digitaalisesti internetin välityksellä, jonka osalta aiheen tutkimusmahdollisuudet ovat hyvin laajat. Kuitenkin koen, että ihanteellisimmat tutkimuskohteet näkymättömän, turvallisen yhteisöllisyyden osalta löytyvät virtuaalimaailman ulkopuolelta todellisesta elämästä, sillä kuten myös haastatteluaineistosta kävi ilmi, koetaan muiden tilassa läsnäolijoiden energian vaikuttavan omaan olemiseen merkittävästi, tässä tapauksessa omaan joogaharjoitukseen. Muiden fyysinen läsnäolo koetaan asiana, jota kaivataan ja haetaan. Kuinka voimme yhteiskuntana mahdollistaa yhteisöllisyyden toteutumisen eri tavoin ja myös silloin, kun emme hakeudu aktiivisesti sosialisitumaan muiden kanssa?

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2015. Laadullinen tutkimus 2.0. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789517685030> [viitattu 25.4.2024].
- Aro, J. 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampereen yliopisto, 35–60. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/urn:nbn:uta-3-466> [viitattu 19.2.2024].
- De Michelis, E. 2007. A preliminary survey of modern yoga studies. *Asian Medicine* 3, 1–19. ResearchGate. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/233629698\\_A\\_Preliminary\\_Survey\\_of\\_Modern\\_Yoga\\_Studies](https://www.researchgate.net/publication/233629698_A_Preliminary_Survey_of_Modern_Yoga_Studies) [viitattu 24.1.2024].
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-035-6> [viitattu 21.3.2024].
- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. E-kirja (ei sivunumeroita). Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789517686112> [viitattu 20.3.2024].
- Joogashala Kuunvalo. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.joogashalakuunvalo.fi> [viitattu 12.12.2023].
- Kalliokoski, T. 2020. Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6077-5> [viitattu 21.2.2024].
- Kilkus, J. 2022. Is the mind-body-connection real? Demystifying how stress impacts the body. *Psychology Today*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/navigating-cancer/202203/is-the-mind-body-connection-real> [viitattu 18.5.2024].
- Kotimaisten kielten keskus. 2022. Yhteisö. Kielitoimiston sanakirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/yhteis%C3%B6> [viitattu 21.2.2024].
- Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. *Psykoterapia* 1/2007. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm> [viitattu 21.2.2024].
- Maffesoli, M. 1996. Time of the tribes: the decline of individualism in mass society. London: Sage. E-kirja. Saatavissa: <https://books.google.fi/books?id=CJx4wxkiTI4C> [viitattu 11.5.2024].
- Opetushallitus. 2024. Yhteisöllisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys> [viitattu 11.5.2024].

Puustinen, L., Rautaniemi, M. & Halonen, L. 2013. Enemmän kuin liikuntaa. Jooga kaupallisessa mediakulttuurissa. *Media & viestintä* 36(2). Saatavissa: <https://doi.org/10.23983/mv.62277> [viitattu 3.3.2024].

Rautaniemi, M. 2010. Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201004121636> [viitattu 18.5.2024].

Rautaniemi, M. 2018. Matti Rautaniemi – Joogan maailmankuva. Youtube. Videoleike. Julkaistu 26.9.2018. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=dZGWFLWrPGc&t=1983s> [viitattu 24.1.2024].

Rautaniemi, M. 2020. Joogan historia: Erakkomajoista kuntosaleille. 2. uudistettu painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Rautaniemi, M. 2021. Tiedonjanoinen joogi: Mistä joogassa on kyse. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Aula & Co.

## HAASTATTELURUNKO

### Teema 1: Joogatausta

1. Millainen joogatausta sinulla on?
2. Kerro, miten innostuit joogasta.
3. Oletko tutustunut joogan filosofiaan? Mitä se merkitsee sinulle?
4. Kuinka kauan olet käynyt ryhmäjoogatunneilla?
5. Kuinka kauan olet käynyt nimenomaan Joogashala Kuunvalolla?
6. Haluatko kertoa vielä jotain muuta joogataustastasi?

### Teema 2: Motiivit ryhmäjoogaharrastukselle

1. Mitkä asiat motivoivat sinua ryhmäjoogan pariin? Kuvaile mahdollisimman kattavasti.
2. Mitä lisäarvoa joogan harrastaminen ryhmässä antaa sinulle yksin joogaamisen sijaan?
3. Millaisia vaikutuksia olet huomannut ryhmäjoogan harrastamisella olevan omaan elämäsi?
4. Tuleeko sinulle mieleen vielä jotain muuta, mikä on motivoinut jatkamaan ryhmäjoogaharrastusta?

### Teema 3: Yhteisöllisyys

1. Kuvaile suhdettasi muihin Kuunvalon joogaajiin.
2. Kuvaile suhdettasi joogaopettajiisi.
3. Millainen ryhmähenki tunneilla on? Miten se ilmenee?
4. Jäätkö usein tunnin jälkeen viettämään aikaa muiden joogaajien kanssa?
5. Oletko ystävystynyt ryhmäjoogassa jonkun kanssa niin, että olette tavanneet myös joogatuntien ulkopuolella?
6. Näkyykö yhteisöllisyys ryhmäjoogassa joillain muilla tavoin? Kuvaile.

## Tutkimustiedote

Kerron tässä tutkimustiedotteessa tutkimuksesta, sen tavoitteista, toteutuksesta ja tulosten raportoinnista. Yhteystietosi olen saanut suoraan sinulta.

### Tutkimuksen tekijä

Pinja Kauhanen, yhteisöpedagogiopiskelija  
Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkelin kampus,  
Patteristonkatu 3 D, 50101 Mikkeli

### Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä

Pinja Kauhanen, p. XXXXXXXXXXX, XXX@XXX.XXX

### Tutkimuksen aihe ja ajankohta

Yhteisöllisyyden merkitys ryhmäjoogassa, kevät 2024

### Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydän sinua osallistumaan tutkimukseen, jonka aiheena on yhteisöllisyyden merkitys ryhmäjoogassa. Opinnäytetyön tilaajana toimii jyvaskyläläinen Joogashala Kuunvalo. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ryhmäjoogaharrastuksen erilaisia motiiveja ja saada käsitystä siitä, kuinka suuressa osassa yhteisöllisyys siinä on. Haastateltavien tulee olla Joogashala Kuunvalolla ryhmäjoogaa harrastavia henkilöitä.

### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana eikä siitä koidu sinulle kielteisiä seurauksia.

Sinulla on oikeus saada pääsy tietoihin, oikeus oikaista tietoja, oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetus sisältää tutkimustarkoitukseen liittyvän erityisen poikkeuksen tähän liittyen), oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä ja oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (ei koske täysin manuaalista henkilötietojen käsittelyä). Keskeyttäessäsi tutkimuksen, keskeyttämiseen asti sinusta kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa. Peruuttaessasi suostumuksesi henkilötietojesi käsittelyyn, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä osana tutkimusta, vaan ne tuhoetaan, mikäli niiden poistaminen aineistosta on mahdollista tai tiedot anonymisoidaan välittömästi peruuttamisen jälkeen, jolloin jo kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa. Anonymisoidut henkilötiedot eivät ole kohtuullisin keinoin tunnistettavissa annettujen tietojen perusteella tai tietoja muihin tietoihin yhdistämällä.

### Tutkimuksen kulku

Tutkimus toteutetaan jokaisen haastateltavan osalta yhdellä teemahaastattelulla, joka kestää yhdessä sovittun ajan verran. Haastattelut äänitetään. Sinua ei vaadita jakamaan itsestäsi henkilötietoja tutkimukseen osallistumista varten.

**Tutkimuksen mahdolliset hyödyt sekä haitat/riskit ja niihin varautuminen**  
Joogashala Kuunvalo voi halutessaan hyödyntää tutkimuksesta saatua tutkimustietoa omassa toiminnassaan tutkimuksen päätyttyä. Tunnistettavia tietoja tutkimukseen osallistuvista henkilöistä ei kuitenkaan jaeta Joogashala Kuunvalolle, vaan jokaisen tutkimukseen osallistuvan henkilön jakamat tiedot pysyvät anonyyminä.

#### **Tutkimusaineiston käsittely**

Tutkimusaineiston kerääminen toteutetaan teemahaastatteluin, jotka äänitetään. Äänitettyä aineistoa säilytetään tutkimuksen teon ajan tutkimuksen tekijän tietokoneella, eikä sitä jaeta eteenpäin kenellekään muulle. Äänitetty aineisto tuhoetaan kuukauden sisään tutkimuksen valmistuttua, eikä lopulliseen, julkaistavaan työhön sisälly äänitiedostoja.

#### **Tutkimustulokset ja niistä tiedottaminen**

Tuloksista raportoidaan tutkimuksen tekijän opinnäytetyössä kirjallisessa muodossa. Opinnäytetyö on valmistuttuaan kenen tahansa luettavissa. Tutkimukseen osallistuneita ei voida tunnistaa valmiista työstä. Jokainen tutkimukseen osallistuja pysyy anonyyminä koko tutkimuksen ajan ja sen valmistuttua.

#### **Tutkimuksen korvaukset tutkittavalle**

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

**Tutkittavan oikeudet on kuvattu eettisessä suostumuksessa ja tässä tiedotteessa.**

**Tutkijalle.** Tutkimustiedote annetaan tutkittavalle. Kopio tutkimustiedotteesta jää tutkijan arkistoon. Mikäli tutkimuksen kohteena on alaikäinen, vanhemmille tai sosiaalityöntekijöille tms. annetaan tutkimustiedote sekä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

#### **LIITTEET**

LIITE: Eettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja.