

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tatjana Jauhiainen

JOOGA OSANA MIESTEN ITSEHOITOA

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala

JAUHIAINEN, TATJANA

Jooga Osana Miesten Itsehoitoa

Opinnäytetyö

68 sivua + 3liite

Työn ohjaaja

THM Asta Niemi

Toimeksiantaja

Suomen Joogaliitto

Marraskuu 2012

Avainsanat

jooga, itsehoito, terveys, terveysliikunta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miesten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kokemuksia joogan vaikutuksista terveyteen. Tutkimus tehtiin Suomen Joogaliitolle. Tutkimuksessa tarkastellaan joogan kokonaisvaltaista itsehoidollista merkitystä terveydelle ja miten joogan harjoittaminen nostaa miesten kokonaisvaltaista koettua itsehoidon ja terveyden tunnetta. Tutkimuksessa vastataan myös kysymykseen, miksi miehet hakeutuvat joogaharrastuksen pariin.

Työssäni tutkittiin joogaa osana terveysliikuntaa, jolla on henkinen ulottuvuus. Aiheita lähestyttiin terveyden, itsehoidon sekä terveysliikunnan näkökulmasta.

Tutkimus oli pääosin kvantitatiivinen, ja sitä täydennettiin kvalitatiivisella aineistolla esittämällä kaksi vapaata kysymystä. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeiden teoretisena käytettiin UKK-instituutin terveysliikunnan suosituksia. Kohderyhminä olivat äijäjoogaryhmät Helsingistä, Lappeenrannasta ja Kouvolasta. Vastaajia oli yhteensä 55. Kyselylomakkeiden tulokset analysoitiin SPSS-ohjelmalla.

Tutkimuksen tulosten perusteella voi todeta, että jooga edisti sekä fyysistä että psyykkishenkistä hyvinvointia monella eri tavalla. Erityisesti joogassa korostui sen kokonaisvaltainen vaikutus terveyteen. Kaikissa vastauksissa mainitaan kokemus rentoutumisesta, hyvän olon tunteista, mielihyvää, virkistyneisyydestä, notkeudesta, parantuneesta hengityksestä sekä tasapainon tunteesta. Osalla selkäongelmat ja kivut olivat joko lievittyneet tai poistuneet kokonaan. Tutkimuksen tuloksista näkyi, että miehet kokivat joogan täydellisenä itsehoitomenetelmänä, joka käsittää mielen ja kehon kokonaisvaltaisuutta.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

JAUHIAINEN, TATJANA

Yoga as a Self-Care Method for Men

Bachelor's Thesis

68 pages + 3 appendices

Supervisor

Asta Niemi, Senior lecturer

Commissioned by

Yoga Federation of Finland

November 2012

Keywords

yoga, self-care, health, health exercises

The purpose of this study was to explain men's physical, psychological, intellectual and social experiences of yoga on health. This study was carried out for the Yoga Federation of Finland. This Bachelor's thesis examines the therapeutic importance of yoga on an individual's health, how yoga raises men's holistic self-experienced health and self-care. The thesis also answers the question of the reasons for men seeking to yoga as a hobby.

I studied yoga in my work as part of health exercise, which has a spiritual dimension. I approached the topic from the perspective of health, self-care and health exercise.

The study was mainly a quantitative one, supplemented by two qualitative open questions. The questionnaires used in the theory part were recommendations by FAQ Institute of Health. The target groups were male yoga classes from Helsinki, Lappeenranta and Kouvola. There were 55 respondents. The questionnaires were analyzed using SPSS software.

According to the results of this study yoga contributed to both the physical and psycho-spiritual well-being in many different ways and in particular the overall impact on health was highlighted. All respondents mentioned the experience of relaxation, feeling of well-being, pleasure, restoration, agility, improved breathing, and a sense of balance. Some back problems and pains either improved or disappeared completely. The study results also indicate that men experience yoga as a self-help method dealing with the entity of mind and body.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TERVEYS	8
	2.1 Terveys kokonaisvaltaisena käsitteenä	8
	2.2 Miehen terveys	9
3	ITSEHOITO	10
	3.1 Ihmiskäsitys itsehoidon näkökulmasta	10
	3.2 Itsehoidon määrittely	12
	3.2.1 Fyysinen itsehoito	13
	3.2.2 Psykkis- henkinen itsehoito	14
	3.2.3 Sosiaalinen itsehoito	15
4	TERVEYSLIIKUNTA ITSEHOITONA	15
	4.1 Terveysliikunnan määrittely	15
	4.2 Terveyskunto	18
	4.2.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja fyysinen toimintakyky	19
	4.2.2 Liikuntaelimistön ja fyysinen kunto	19
	4.2.3 Motorinen kunto eli liikehallintakunto	20
	4.2.4 Tuki- ja liikuntaelimistön kunto	21
	4.2.5 Lihassoima- ja kestävyys	22
	4.2.6 Liikunta ja henkinen hyvinvointi	23
	4.2.7 Liikunnan terveyshyödyt	26
5	JOOGA ITSEHOITOMENETELMÄNÄ	28
	5.1 Joogan määritelmä	28
	5.2 Ehyt ihminen ja uusi tietoisuus	31

6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	34
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	35
7.1	Tehtävä ja tavoitteet	35
7.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	35
7.3	Kyselylomake	36
7.4	Aineiston analyysi	37
7.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	37
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	38
8.1	Kyselyyn vastanneiden taustatiedot	38
8.2	Miksi miehet hakeutuvat jooga harrastuksen pariin	38
8.3	Vastanneiden kokemukset terveyskunnan muutoksista	41
8.3.1	Joogan vaikutus liikehallintakuntoon	41
8.3.2	Joogan vaikutukset tuki- ja liikuntaelimistönkunnolle	42
8.3.3	Jooga henkisenkyvyn parantajana	43
8.3.4	Miesten kokemukset joogasta	48
8.4	Johtopäätökset	52
9	POHDINTA	53
9.1.1	Terveys joogan silmin	55
9.1.2	Itsehoito joogan mukaan	55
9.1.3	Jooga osana terveysliikuntaa	57
9.1.4	Joogan yhteiskunnalliset vaikutukset	57
9.1.5	Jatkotutkimuksen aiheita	58
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Terveys on ihmisen tavoitellumpia asioita. Sitä ei korvaa hyvä yhteiskunnallinen tai taloudellinen asema. Sitä ei välttämättä saavuteta etelän auringossa tai Lapin ruskassa. Ajassamme on meneillään terveyden ja elinvoiman etsintä. Terveyttä etsitään geeneistä, perinnöllisyydestä ja muista ulkopuolisista tekijöistä. (Nikula, Pursiainen, Niikkuunen & Tuovila 2009, 5.) Tiedemiehet keksivät tehokkaita hoitoja, joiden ostamiseen rahat eivät riitä. Poliitikot kehittävät lainsäädäntöä, priorisointiohjelmiä, ja käypä-hoito-suosituksia soveltamalla liike-elämästä kopioitua yhteiskunnalle kallista tulos- ja tehokkuus ajattelua. On olemassa paljon tietoa elämäntavoista, jotka ehkäisevät sairauksia. Valtiovalta, terveydenhuollon asiantuntijat ja erilaiset järjestöt tekevät arvokasta työtä erilaisten projektien, teemavuosien ja kampanjoiden merkeissä. (Kelo-maa-Sulonen 2006, 7.) Kaikista tästä huolimatta, vain osa ihmisistä ovat motivoituneet kantamaan vastuun omasta itsestä ja terveydestään. Kiivastahtisen kilpailuyhteiskunnan ihminen on hukkaamassa tai on jo hukannut elämän ja elämisen tärkeimmät perusasiat. (Nikula ym. 2009, 5.)

Ajalle tyypillisesti näemme terveyden hyödykkeenä, joka voidaan ostaa tuotteilla tai toiminnalla. Terveystyöstä on tullut osa kaupallistunutta länsimäistä kulttuuria. (Sirola, Härmälä & Sundsröm 1998, 20.) Todellisuudessa kuitenkin ihminen itse voi eniten vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Hänellä on oman terveyden kaikki avaimet. (Nikula ym. 2009, 5.) Tässä opinnäytetyössä haluan tuoda lisää tietoa kokonaisvaltaisen itsehoiton merkityksen joogan kautta.

Myös uusi terveydenhuoltolaki, joka on astunut voimaan 1.5.2011 korostaa sairauksien ennaltaehkäisemistä ja terveydenedistämistä. Lain tarkoituksena on lisätä asiakkaan valinnan mahdollisuuksia hoitonsa suhteen ja muuttaa perusterveydenhuollon painopistettä terveyden edistämistä ja varhaiseen puuttumiseen, jolla tiedetään olevan suurempi vaikutus yksilön ja yhteisöjen terveyteen kuin pelkästään terveystalvelujen saatavuudella. (Tossavainen 2011, 14 - 17.) Näin terveydenhuoltolaki osaltaan jatkaa ja vahvistaa sitä myönteistä kehitystä, jota terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on viime aikoina tehty. (Lehtomäki 2011, 3.)

Uusi terveydenhuoltolaki vahvistaa Valtioneuvoston hyväksymä Terveys 2015 - kansanterveysohjelman. Ohjelma linjaa Suomen terveystalvelitiikka 15 vuoden aikavälillä. Sen taustalla on Maailman terveystalveljärjestön WHO:n Health for All -ohjelma.

Ohjelman pääpaino on terveyden edistämisessä, ei niinkään terveysjärjestelmien kehittämistä. Ohjelma on asettanut tavoitteeksi viedä toimintalinjat lähelle kansalaisten arkea. (Tossavainen 2011, 14 - 17). Suomessa jooga, merkittävänä kolmannen sektorin vaihtoehtona tarjoaa varteenotettavia keinoja oman terveyden ja hyvinvoinnin vaalimiseen. (Sinikka Tala, 2010). Kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa liikunnalla on todettu olevan huomattava merkitys.

Koska terveydenhoitajat työskentelevät väestön terveyden edistämisessä, näkisin erityisen tärkeäksi, että terveydenhoitaja ymmärtää kokonaisvaltaisen itsehoidon merkityksen terveydelle. Tämä on myös yhteiskunnalle edullinen olemassa olevaa tietoa elämäntavoista, jotka tehokkaasti ennaltaehkäisevät ja hoitavatkin sairauksia. Terveydenhuollon lakiuudistuksessa ajatuksena on asiakaskeskisyyden korostaminen. Asiakkaan odotetaan sitoutuvan hoitonsa suunnitteluun. Terveydenhoitaja korostaa itsehoidon merkitystä ja kannustaa asiakkaita lähtemään aktiivisesti mukaan yhteistyöhön omien terveystaitojen parantamiseksi. Lisäksi terveydenhoitajalla on myös mahdollisuus kannustaa yhteiskunnan ulkopuolella olevia asiakkaita huolehtimaan omasta terveydestään. (Tossavainen 2011, 14 - 15.)

Jooga on itselleni elämäntapa. Se käsittää fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, henkisen ja mentaalisen olemuksemme tasapainoisuuden ja kasvamisen. Olen kiinnostunut tarkastelemaan terveyden edistämistä ja elinvoiman ylläpitämistä joogan ja terveysliikunnan näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä tutkin joogaa yhtenä terveysliikunnan muotona. Erityisesti haluan kiinnittää huomiota kokonaisvaltaiseen eheytymiseen joogaharjoituksen kautta. Opinnäytetyöllä haluan tuoda esille joogan itsehoidollisen ja itsekasvatuksellisen merkityksen ja vaikutuksen. Koska Suomessa miehen terveyden ja eliniän odotukset poikkeavat jonkun verran muista Euroopan maista, kiinnostus miesten terveyteen liittyviin kysymyksiin auttoi aiheen valitsemisessa.

Tein opinnäytetyöni Suomen Joogaliitolle. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää apuna, kun halutaan saada miehiä mukaan joogaharrastukseen, liikkumaan ja kiinnostumaan terveydestään. Tässä kansanterveysalan järjestöt toimivat terveyden edistämisen mielipidevaikuttajia, tiedon välittäjiä ja palvelujen tuottaja tai kehittäjiä. Lisäksi joogaopettajat voivat käyttää tuloksia opetussuunnittelussa.

2 TERVEYS

2.1 Terveys kokonaisvaltaisena käsitteenä

Hyvinvoinnille ja terveydelle on monia erilaisia määritelmiä. WHO on määritellyt terveyden vuonna 1948 seuraavasti: ”Terveys ei ole pelkästään sairauksien tai toiminnanvajavuuden puuttumista vaan täydellinen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.” (Ewels & Simnet 1995, 36.) Jo Nightgale (1957) ymmärsi, että terveys ei ole vain sairauden tai taudin puuttumista. Hän määritteli terveyden hyvinvoinniksi ja kaikkien kykyjen täyspainoiseksi käyttämiseksi. Terveyteen kuuluu fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäksi sosiaalinen hyvinvointi. Terveys on ihmisen kykyä suoriutua erilaisista sosiaalisista rooleista. Näin terveys on myös arvo tai hyve, jota hoitotyö ja -työntekijät tavoittelevat. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindsröm, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Astedt-Kurki 2007, 78.)

Terveys on elävän olennon elämänkaaren dynaaminen tila, joka sopeutuu jatkuvasti parhaalla mahdollisella tavalla sisäisen ja ulkoisen ympäristön paineisiin yksilön käyttäessä voimavarojaan päivittäisen elämänsä hyväksi. Kingin määritelmä terveydestä on dynaaminen: terveys on alati muuttuva prosessi, olemassaolon jatkuva vaihe, eikä ainoastaan tietty saavutettava päämäärä, joka pysyy staattisena. Tämä dynaaminen vaihe kuuluu ihmisen elämänkaareen - erotukseksi kuolemasta. (Georg 1986, 217 - 218.)

Sirolan ym. 1998 mukaan terveyttä voidaan määritellä myös fyysiseksi, henkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Terveys on ihmisen sisäistä vahvuutta ja hallinnan tunnetta, johon liitetään vielä tietoisuus omasta elämästä, tunteista, toiveista ja pettymyksistä. Lisäksi näiden ominaisuuksien merkitys tunnistetaan siinä kulttuurisessa ympäristössä, jossa ihminen elää. Huomioon otetaan vielä aikaan, ympäristön ja elämäntapoihin sisältyvä tietoisuus. (Sirola ym. 1998, 19 - 20.) Yksilö on olemassa yhtenäisenä biopsykososiaalispirituaalisena olentona, joka on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa kulttuurisine, rodullisine ja etnisine tekijöineen. (Krause & Salo, 1992, 110.) Terveys on määritelty muun muassa sisäiseksi eheyden ja hallinnan kokemukseksi (Eriksson ym. 2006, 77).

Kun terveyttä pidetään voimavarana, se liittyy ihmisen elämän voimaa antaviin tekijöihin, jotka voivat olla joko ihmisen itsensä tunnistamia tai tunnistamattomia. On hy-

vä ymmärtää, että terveyteen haitallisesti vaikuttavat asiat saattavat toimia ihmistä tukevana voimana. Kiintopiste on kuitenkin myönteisissä tekijöissä. Ihminen on aktiivinen ja pyrkii tunnistamaan omassa itsessään piilevää vahvuutta. Tällöin toiminta ankuroituu ihmisen omaan elämäntilanteeseen. (Sirola ym. 1996, 19.)

2.2 Miehen terveys

Hyyrylaisen mukaan 2003, Terveys on Suomessa poikkeuksellisen sukupuolittunutta: miesten terveys on kohentumisestaan huolimatta selvästi naisten terveyttä huonompi. Syitä tähän ovat muun muassa elintavat ja erot terveystalvelujen käytössä. Työ ja terveys 2009- tutkimuksen mukaan epäterveelliset terveystottumukset ovat miehillä yleisempiä kuin naisilla. Terveelliset elintavat omaavia oli vain noin viidesosa miehistä ja kolmasosa naisista (Laitinen, Perkiö - Mäkelä & Virtanen 2010.)

Miesten ja naisten välinen kuolleisuusero on Suomessa suuri verrattuna useimpiin muihin läntisen Euroopan maihin, vaikka se onkin viime vuosikymmenien aikana kaventunut. Vuonna 1977 suomalaisen naisten ja miesten välinen elinajanodotteen ero ole kaikkein suurin, peräti 8,8 vuotta. Sen jälkeen ero on verkalleen pienentynyt 6,6 vuoteen vuonna 2002. Sukupuolten välinen suhteellinen kuolleisuusero on nykyään suurimmillaan 20-29 vuoden iässä, jolloin miesten kuolleisuus on yli kolmenkertainen naisiin verrattuna. Noin 70. ikävuoteen saakka miesten kuolleisuus on vähintään kaksinkertainen naisten kuolleisuuteen verrattuna. Nuorten miesten ylikuolleisuus naisiin verrattuna johtuu ennen kaikkea tapaturmista ja väkivaltaisista kuolemista, kun taas keski-ikäisillä ja vanhemmilla se on suurelta osin seurausta sepelvaltimotautikuolemista. Muita miesten suurempaan kuolleisuuteen vaikuttavia tärkeitä kuolemansyitä ovat alkoholin liittyvät taudit, alkoholimyrkytykset, keuhkosityöpä ja itsemurhat. Alkoholin käytön ja tupakoinnin on arvioitu selittävän noin puolet miesten ja naisten elinajanodotteiden erosta. (Martelin, Koskinen & Lahelma 2005, 267 - 269.) Vuonna 2008 itsemurhaan päätyi kaiken kaikkiaan 1033 henkilöä, joista peräti 77 % oli miehiä, ja 90 % ikävälissä 30 - 64 vuotta. Miehen elämässä hallintakeinojen niukkuus johtaa herkästi henkiseen umpikujan voimakkaissa kriisi- ja muutosvaiheissa. (Nurmenniemi)

Vuoden 2004 tilastojen mukaan miesten yleisimpiä syöpiä Suomessa olivat eturauhasen syöpä 5232, keuhkosityöpä 1472, paksu- ja peräsuolensyövät 1237 ja virtsarakon syöpä 597 uutta tapausta vuodessa. Lisäystä on tullut etenkin eturauhasen syövän il-

maantumiseen, mikä johtuu osin väestön ikääntymisestä, osin aktiivisemmasta taudin seulonnasta PSA - verikokeen avulla. (Yleisemmät syövät Suomessa.)

Noin puolella 35 - 64-vuotiasta suomalaisista miehistä ja kolmasosalla samanikäisistä naisista on kohonnut verenpaine eli arvot ylittivät 140/90 mmHg. Edelleen vain puolet verenpaineen tavoitearvot ylittävistä suomalaisista tietää kohonneesta verenpaineestaan. (Käypähoito, Duodecim, 2005.) Pitkään jatkunut hoitamaton verenpaine lisää sydämen vajaatoiminnan, sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen riskiä. Korkealla verenpaineella on haitallinen vaikutus myös munuaisten toimintaan. (Verenpainediagnoosiin tarkkuutta.)

Nelikymppinen mies pitää terveyttään hyvänä, vaikka vyötärömitta venyy ja verenpaine kohoaa osoittaa tohtori Anita Näslindh - Ylispangarin väitöskirja. Tutkimukseen osallistui 273 miestä, joille tehtiin kyselyhaastattelu ja terveystarkastus. Sydän- ja verisuonitautien riskit korostuivat tässä tutkimuksessa. Ylipainoa oli lähes 70 %:lla tutkituista ja yli 40 %:lla diastolinen paine oli yli 90 mmHg. Yli 50 % tupakoi päivittäin ja yli 40 % käytti runsaasti alkoholia. (Lehtinen 2008.)

3 ITSEHOITO

3.1 Ihmiskäsitys itsehoidon näkökulmasta

Itämäinen ihmiskäsitys eroa suuresti suppeasta länsimaisesta ihmiskäsityksestä. Näin myös joogassa lähestytään ihmistä hyvin holistisesti, huomioiden erityisesti ihmisen henkistä ulottuvuutta. Länsimainen ihmiskäsitys korostaa ruumin ja mielen erottamista, suorittamista, tekemistä, objektiivista ajattelua. Itämäinen ihmiskäsitys ajattelee ruumin ja mielen kokonaisvaltaisuutta, sisäistä kokemusta ja muutosta, pysähtymistä, olemassa olevan hyväksymistä. (Kelomaa - Sulonen 2006, 7.)

Länsimaisessa kulttuurisamme teemme selkeän eron ruumiin ja sielun, sooman ja psyyken välillä. Tällä jaolla tai dikotoimalla on laajankantaiset ja syvälliset vaikutukset meidän ihmiskäsityksemme ja meidän käsityksemme siitä, mitä sairaus on. Koko terveys- ja hoitojärjestelmämme on rakennettu tämän dikotomian varaan: ihmisen nähdään elintensä ja elintoimintansa summana, eräänlaisena lihakoneena. Tämän mukaan terveen ihmisen kaikki erilliset osat toimivat normaalisti, kun taas sairaus merkitse jonkin tai joidenkin elinten tai elintoimintojen vikaa tai häiriötilaa. Sairaalois-

samme on erilliset osastot sydäntä, keuhkoja, munuaisia, ihoa, silmiä, korvia, sisäeritystä tai naisen sukuelimiä varten. Erillään näistä olemme rakentaneet laitoksia niitä varten, joiden katsotaan kärsivän mielen häiriöistä ja sairauksista. Tämä kaikki on johdantanut pinnalliseen ja mekaaniseen käsitykseen ihmisestä ja ihmisenä olemisesta, sen seurauksena, vinoutuneisiin ja hedelmättömiin hoitokäytäntöihin. (Andersson 2010, 7.)

Hoitotiede korostaa ihmisen kehon ja mielen erottamattomuutta eli ihmisen kokonaisuutta. Useimmiten katsotaan, että tämä kokonaisuus muodostuu fyysisbiologisesta, psykologisesta ja sosiaalisesta osatekijästä, jotka vaikuttavat toisiinsa. Ihmistä on pidetty avoimena järjestelmänä sekä tuntevana, ajattelevana ja sosiaalisena olentona, joka pystyy kommunikoimaan symbolisesti ja käsittelemään ympäristöstä tulevia vaikutteita. Ihminen on havaitseva, ajatteleva, tahtova ja tavoitteellinen. Eri aikakausina on korostettu ihmisen tietoisuutta eli kykyä abstrahoida, tuntea, ajatella ja käyttää kieltä. (Eriksson ym. 2007, 75 - 76.) Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jonka toiminnot vaikuttavat toisiinsa. Kehon, mielen ja hengen välillä vallitse yhteys ja toivottavasti myös tasapaino. Jos tämä tasapaino järkkyy, alkavat osa-alueet oireilla ja ihminen sairastuu. Ihmisen hyvinvoinnin avaimet ovat kokonaisuudessa (Nikula ym. 2009, 5.)

Filosofi Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys on sopiva väline tähän opinnäytetyön tarkastelulähtökohtana. Jooga, esimerkiksi, tarkastelee ihmistä holistisesta näkökulmasta, ja sen mukaan ihmisen on hyvin voidakseen harjoitettava säännöllisesti kehoa, sielua ja mieltä - tässä ja nyt (Norberg & Lundberg 2002, 10). Ihminen on ongelmien, kriiseineen, psykkisine sairauksineen ja kärsimyksineen kuitenkin yhtä aikaa sosiaalinen, psykologinen, biologinen ja yhteiskunnallinen olento. Biologisen seikkojen ylikorostaminen vääristää kuvaa ihmisestä. (Andersson 2003, 24.)

Rauhala esittää ihmisen ontologisen perusmuotoisuuden kolmenlaatuiseena. Hänen käsityksensä mukaan ihmisen olemassaolon perusmuodot ovat tajunnallisuus, jolla hän tarkoittaa psyykkishenkistä, kokemuksellista olemassaoloa, kehollisuutta orgaanisena ja elollisena tapahtumana sekä situationaalisuus, jolla hän tarkoittaa olemassaoloa suhteina todellisuuteen, elämäntilanteen kautta maailmaan kietoutuneisuutta. Kaikki kolme ontologista perustekijää esiintyvät aina yhdessä ja ovat yhtä alkuperäisiä sekä yhtä välttämättömiä. (Raatikainen 1986, 46.) Kun työskentelee ihmisten kanssa, olisi tär-

keä, että työntekijä tunnistaisi oman ihmiskäsityksensä, tiedostaisi oman ajattelun subjektivisuuden ja suhteellisuuden. Tällöin pystyisi helpommin ymmärtämään asiakkaan ajattelua, joka on muotoutunut ja peräisin hänen omasta elämänsäpiiristään. (Koski 2003,18.)

3.2 Itsehoidon määrittely

Hellsten (2004, 43 - 48) mukaan ihmisen keskeinen asia toipumisessa on, että ihminen oivaltaa olevansa vastuussa itsestään ja omasta elämästään. Samalla tämä on toipumisessa ja koko ihmisen elämässä varmasti eräs vaikeampia tehtäviä, jonka eteen hän voi joutua. Meidän on niin paljon helpompaa olla vakuuttuneita siitä, että olemme elämässä ulkopuolisten voimien riepoteltavina. Terveystä lähtevään hoitoon liittyy ajatus, että terveyttä ei voi antaa eikä ottaa pois, vaan sitä voidaan etsiä, se voidaan tunnistaa ja löytää. (Sirola ym. 1998, 20.)

Ihmisen tietoinen pyrkimys auttaa itseään mukautumisprosessissa ja stressin sietämisessä tai liian suuren stressin välttämiseksi on itsehoitoa. Ihminen joutuu koko elämänsä ajan adaptoitumaan, mukautumaan muuttuviin olosuhteisiin. Adaptoituminen mahdollistaa tarkoituksenmukaisen toiminnan ja säästää energiaa. (Raatikainen 1986, 204.)

Oremin mukaan itsehoito on käytännön toimintaa, jonka yksilöt itse aloittavat ja josta he huolehtivat ylläpitääkseen elämää, terveyttä ja hyvinvointia. Se on aikuisen henkilökohtainen, jatkuva panos oman terveytensä ja hyvinvointinsa puolesta. Itsehoitoa voi kuvata harkituksi, päämäärätietoiseksi toiminnaksi. Itsehoito edeltää tilanteen pohdinta ja arviointi sekä toimintatavan tietoinen valinta. Itsehoito on myönteistä toimintaa, joka on luonteeltaan sekä käytännöllistä että terapeutista. Itsehoidon terapeutinen luonne korostuu, kun pyritään auttamaan normaalien elintoimintojen ylläpitämistä ja edistämistä sekä normaalin kasvun ja kehityksen tukemista. Myös sairauksien ja vammojen ehkäiseminen, rajoittaminen, parantaminen sekä toimintakyvyttömyyden ehkäiseminen tai kompensoiminen korostavat itsehoidon terapeutista vaikutusta. (Coldwell Foster & Janssens 1986, 109 -112.)

Dorothea Orem alkoi kehittää itsehoitoa koskevaa käsitteistöä ja teoria jo 1950-luvulla, ja hänen ajatuksensa ovat edelleen käyttökelpoisia itsehoitoa käsittelevissä hoitotyön tutkimuksissa. Orem on käsittänyt niin, että itsehoitoa tarvitaan omaa itsen-

sä varten elämän, terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, ja se on elämän säilymisen ja terveyden sekä hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä. Oremin mukaan hoitotyö on itsehoitoa korvaavaa tai sitä tukevaa. (Raatikainen 1986, 8.) Oremin (1985) määritelmässä painottuu lisäksi ihmisen kyky reflektoida. Reflektio ja itsensä tulkitseminen perustuvat siihen, ettei ihminen ole ennalta määritelty vaan hän muotoutuu vanhetessaan. Vuorovaikutuskykyjensä avulla ihmisen on mahdollista sopeutua ympäristön vaatimuksiin. (Eriksson ym. 2007, 75 - 76.)

Itsehoidolla tarkoitetaan ilman lääkärin apua tapahtuvaa itsensä hoitamista omaehtoisia hoitokeinoja soveltaen ja apteekista ilman reseptiä saatavia keinoja (Idäänpää & Heikkilä 1997, 12). Itsehoidon parantava voima perustuu tunteeseen oman terveyden ja sairauden hallittavuudesta sekä mahdollisesta sosiaalisesta tuesta (Punamäki 1995, 18).

Ihmiset hoitavat itse suurimman kaikista terveyteensä liittyvistä asioista. Valtaosa kaikista oireista ja vaivoista on sellaisia, jotka hoidetaan lähiympäristön tuella tai aivan itse. Terveydenhuoltoa tarvitaan, kun omat keinot eivät riitä. Kun ihmisillä ilmenee oireita tai vaivoja, he pyrkivät yleensä ensin itse tekemään voitavansa oireiden vähentämiseksi ennen kuin ottavat yhteyttä terveydenhuoltoon (Vertio & Klaukka 1995, 9.)

Tässä opinnäytetyössä ymmärrän itsehoidon ja liikunnan erottamattomuutta, osana terveyden edistämisenä, hallintana, sairauksien ennaltaehkäisynä sekä jokapäiväisenä dynaamisena voimavarana. Terveysliikunnan avulla miehet hallitsevat arkipäivän paremmin ja elävät mielekkäämmin. Vaikein asia itsehoidon ja terveystoiminnan polulla on saada ihmisiä kiinnostumaan terveyden vaalimisesta tai hoitamisesta sekä omaksumaan tämän osana elämäntapaa.

3.2.1 Fyysinen itsehoito

Fyysisen itsehoitoluokituksen ominaispiirteitä ovat seuraavat: fyysistä tasapainoisuutta ylläpitävää itsehoitoa on elämän jatkumisen turvaaminen huolehtimalla fysiologisen tasapainotilan säilymisestä ja orgaanisten tarpeiden tyydyttymisestä esimerkiksi syömisestä, juomisesta, erittämisestä, puhtaudesta ja liikkumisesta. Fyysistä epätasapainoisuutta ehkäisevää itsehoitoa ovat elintoimintojen heikkenemisen, elimistön rappeutumisen, fysiologisen mukautumattomuustilan sekä tautien ja tapaturmien ehkäiseminen. Myös lihavuuden, laihuuden, kuivumisen ja ummetuksen ehkäiseminen sekä ris-

kikäyttäytymisen välttäminen kuuluvat itsehoitomuotoina tähän käsiteluookkaan. Fyysistä epätasapainoisuutta korjaavaa itsehoitoa ovat itselääkitys, esimerkiksi yskässä, päänsäryssä ja lievässä kuumeilussa sekä itsediagnosointi ja itsetarkkailu. Huonon fyysisen kunnon korjaamisen liikunnan avulla tai anemian korjaaminen ruokavaliolla sisältyvät korjaavaan itsehoitoon. Fyysisesti kuntouttavaa itsehoitoa ovat heikentyneen fyysisen toimintakyvyn lisääminen, vamman aiheuttaman haitan minimointi tai kompensointi terveiden elinten toimintakyvyn parantamisella ja päivittäisten toimintojen harjoittelu. Fyysinen itsehoito kuolemaa lähestyttäessä voisi sisältää orgaanisten tarpeiden tyydyttämisestä ja päivittäisistä toiminnoista huolehtimisen voimien mukaan sekä itselääkityksen. (Raatikainen 1986, 269.)

Huttusen mukaan liikunta on yksi tehokkaimmista (ja miellyttävimmistä) keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Se voi olla täsmäase, jolla ehkäistään tai hoidetaan tiettyä oiretta tai sairautta, mutta ennen kaikkea se on yleislääke, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa edullisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. (Huttunen 2011).

3.2.2 Psykkishenkinen itsehoito

Psykkisen itsehoitoluokituksen ominaispiirteitä ovat seuraavat: Koettua hyväoloisuutta ylläpitävää ja edistävää itsehoitoa ovat subjektiivisesti koettavan fyysisestä olemismuodosta heijastuvan hyvinvointitunteen ylläpitäminen sekä psyykkisestä tasapainoisuudesta, iloisuudesta ja inhimillisestä kasvusta huolehtiminen. Koettua pahaoloisuutta ehkäisevää itsehoitoa ovat mm. kivun ja säryn, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden sekä yksinäisyyden-, irrallisuuden-, avuttomuudentunteen ehkäiseminen. Koettua pahaoloisuutta lievittävää itsehoitoa ovat esimerkiksi säryn, kivun ja muun pahanolontunteen lievittäminen itselääkityksellä, ahdistuksen ja pelon lievittäminen esimerkiksi kommunikoinnin avulla ihmissuhteissa sekä yksittäisten merkityssuhteiden häiriöiden ja ristiriitaisiksi koettujen vuorovaikutussuhteiden korjaaminen. Koettua vammaisuutta kuntouttavaa itsehoitoa on uudentyyppisen minäkuvan, itsetunnon ja eheyden tavoittelu mukautumisen, kompensoinnin ja itsekasvatuksen avulla, esimerkiksi hankkimalla itseluottamusta tuottavia uusia kokemuksia. Psykkinen itsehoito kuolemaa lähestyessä voi sisältää fyysisen kivun ja epämiellyttävien koettujen oireiden lievittämisen, pelkojen ja ahdistuksen lievittämissyrkimyksen sekä hengellisen tuen etsimisen. (Raatikainen 1986, 269 - 270.)

Ihminen tarvitsee kunnolla rentoutuakseen myös työstä poikkeavia harrastuksia, jotka virkistävät mieltä ja lisäävät fyysisen- ja henkisen kehon hyvinvointia. Kannattaa tarkistaa elämäntavat ja asioiden tärkeysjärjestys. Jos menettää terveyden esim. stressaavan työn takia, mitä jää jäljelle? Henkisen terveyden vaaliminen on yhtä tärkeää kuin kehon hyvinvointi. Kun voi hyvin kokonaisvaltaisesti, on myös sosiaalisesti terve ja tulee toimeen ihmisten kanssa niin työpaikalla, harrastuksissa kuin kotona, pystyy arvostamaan muita ja ottamaan huomioon olematta itse alistettavissa. Kunnioittamalla ja hyväksymällä itsensä hyväksi ihmiset sellaisena kuin he ovat. Kukin voi muuttaa vain itseään, ei toista. (Veijonen 2008, 145.)

3.2.3 Sosiaalinen itsehoito

Sosiaalisenitseoituluokituksen ominaispiirteitä ovat seuraavat: sosiaalisten suhteiden tasapainoisuutta ylläpitävän itsehoidon piirteitä ovat pysyvien ihmissuhteiden ylläpitäminen, päivittäisistä toiminnoista ja roolitehtävistä selviytymisen edistäminen, sosiaalistentarpeiden tyydytyksestä huolehtiminen ja oman elämän hallintakyvyn säilyttäminen. Sosiaalisten suhteiden epätasapainoisuutta ehkäisevää itsehoitoa ovat esimerkiksi osallistumisen passivoitumisen, ihmissuhdehäiriöiden, roolien heikkenemisen, sopeutumattomuuden ja riippuvuuden torjuminen sekä tulevaan elämäntilanteeseen ennalta sopeutuminen ja ympäristön haittatekijöiden poistaminen. Sosiaalisten suhteiden epätasapainoisuutta korjaava itsehoito sisältää mm. sairausajan sosiaalisen aktiivisuuden vähentäminen ja voimien säästämisen, heikentyneiden roolitoimintojen aktivoiminnin ja ihmissuhdehäiriöiden korjaamisen. Sosiaalisesti kuntouttavaa itsehoitoa ovat uusien roolien opettelu ja sosiaalinen uudelleen sopeutuminen, oma-apuryhmissä ja vammaisten järjestöissä toimiminen sekä vammaisten elinolojen edistämien. Sosiaalinen itsehoito kuolemaa lähestyessä voi sisältää mm. läheisimpien ihmissuhteiden ja perheyhteyden säilyttämisen. (Raatikainen 19886, 270.)

4 TERVEYSLIIKUNTA ITSEHOITONA

4.1 Terveysliikunnan määrittely

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. Kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan mitä tahansa fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa, jonka aikana hengästyy jonkin verran, mutta pystyy

Liikunnan vaikutusten palautuvuus korostaa myös liikunnan jatkuvuuden tarpeellisuutta. Liikunnasta ei ole terveydelle paljonkaan hyötyä ”kuntokuureina” tai muuna ajoittaisena toimintana vaan jatkuvana elämäntapana. (Vuori 2011, 18.)

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa (Kuva 1). Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8 - 10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8 - 12. Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta. (UKK- instituutti. Liikuntapiirakka 2011.) 1 - 2 kertaa viikossa venyttelyä, voimistelua, tanssia, kuntojumppaa, kuntosaliharjoittelua tai erilaisia pallopelejä ovat liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Liikkumisvarmuus heikkenee hermoston toiminnan hidastuessa iän myötä. Lihasvoiman ja notkeuden harjoittamisen lisäksi ikääntyvien on tärkeää harjoittaa tasapainoa parantavaa liikuntaa. Maastokävely, hiihto, pallopelit, tanssi, jooga, tai-chi tai golfi sopivat tasapaino harjoitukseksi. (Suni ym. 2003.)



Kuva.1 UKK–instituutin liikuntapiirakka

Naisten motiivit liikunnan harrastamiselle liittyvät usein rentoutumiseen, hyvän olon tuntemukseen ja esteettisiin kokemuksiin. Miehillä liikunta on useammin suorittamista, halua ponnistella ja rasittaa itseään. Liikuntaa harrastavista miehistä jopa joka viides on jossain vaiheessa osallistunut kilpailuihin, naisista vain 6 %. Toisaalta kilpailuhallusta on hyötyäkin: kilpaurheiluharrastus nuoruudessa on havaittu merkittäväksi teki-

jäksi myöhemmin iän aktiivisuudelle. Alle 40-vuotiaana kilpaurheilua harrastaneet pysyivät yli kaksi kertaa aktiivisempina eläkeiässä verrattuna niihin, jotka eivät olleet kilpailleet. (Louto 2011, 105.)

Naiset ja miehet näyttävät kokevan liikunnan eri tavalla. Tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että naiset hyötyisivät liikunnasta psykologisesti enemmän kuin miehet. (Svennevig 2005, 102 -104.)

Suomalaisista aikuisista 60 - 65 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Naiset liikkuvat riittävästi terveytensä kannalta hieman miehiä yleisemmin. Viimeisten 30 vuoden aikana vapaa-ajan liikunta aikuisten keskuudessa on lisääntynyt, mutta työmatka- ja asiointiaktiivisuus on vähentynyt. On myös todettu, että nuorten aikuisten miesten kestävyyskunto on jatkuvasti heikentynyt 1970-luvun lopusta lähtien. Vähiten liikkuvat aikuisista 30 - 45-vuotiaat ja yli 75-vuotiaat. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 3 - 4.)

4.2 Terveyskunto

Terveyskunnolla tarkoitetaan kaikkia sellaisia fyysisen kunnan osa-alueita, jotka ovat yhteydessä terveyteen tai toimintakykyyn ja joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti. Sillä tarkoitetaan niitä fyysisen kunnan osa-alueita, joilla on yhteyksiä terveyteen ja toimintakykyyn ja joita voidaan parantaa liikunnalla. Terveyskunnan osa-alueita ovat: hengitys ja verenkiertoelimistön kunto (kestävyys), sujuva liikkuminen ja tasapaino (liikehallinta), lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto) sekä painon hallinta. (Taulaniemi 2009, 2 - 3.)

Työssä käyvän väestön nopea ikärakenteen muutos ja ennenaikainen eläkkeelle siirtyminen liikuntaelimistön vaivojen vuoksi ovat tällä hetkellä suuria haasteita koko yhteiskunnalle. Työikäisen väestön liikuntaelimistön fyysistä toimintakykyä heikentävät erityisesti lanneselkävaivat, erilaiset niskan- ja hartiaseudun kiputilat ja nivelrikko. Iäkkäillä henkilöllä heikkoudet fyysisessä suorituskyvyssä lisäävät tavallisesti ensin liikkumisrajoitusten vaaraa ja kaatumisriskiä ja uhkaavat myöhemmin kokonaisvaltaisesti itsenäistä selviytymisen kotona. Liikuntaelimistön toimintakyky vaikuttavien kunnan ulottuvuuksien ja osa-alueiden määrääikainen arviointi ja seuranta on keino löytää henkilöitä, joiden fyysinen toimintakyky on vaarassa heikentyä. Tilanteeseen puuttuminen varhaisessa vaiheessa liikunnan keinoin voi merkittävästi ehkäistä fyysi-

sen toimintakyvyn heikkenemistä niin työikäisillä kuin iäkkäälläkin väestöllä. (Suni & Vasankari 2011, 32.)

Liikunta (fyysinen aktiivisuus) vaikuttaa terveystuntoon, kuten terveyteenkin, myönteisesti ja liikunnan puute kielteisesti. Riittävän terveystunnon avulla selviydyimme arkipäivän toiminnoista liika väsymättä, huono kunto puolestaan altistaa meitä sairauksille ja toiminnan rajoituksille.

4.2.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja fyysinen toimintakyky

Hyvä aerobinen kestävyys tarkoittaa, että elimistö kykenee kiertämään lihaksille nopeasti hapekasta verta ja lihakset kykenevät käyttämään saamansa hapen tehokkaasti hyväksi. Sydän myös jaksaa pumpata joka lyönnillä riittävästi verta niin, ettei syketiheys kohoakaan kovin korkeaksi. Sykетиheys kuvastaakin varsin hyvin sydämen kuntoa. Kaikki tämä auttaa jaksamaan enemmän. Jos sydämen ja verenkiertoelimistön kunto on kovin heikko, jo parin korttelin kävelymatka tai pyykkikorin kantaminen portaikossa ottavat helposti voimille ja hengästyttää. (Kunto on sydämenasia 2001, 112)

Aiemmin oltiin sitä mieltä, että ainoastaan hyvin rasittava liikunta, kuten juokseminen tai kuntopyöräily suurella vastuksella vahvistaisivat sydäntä. Tuoreet aerobista kestävyystuntoa koskevat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että myös maltillinen kuormitus, kuten reipas kävely, edistää merkittävästi sydämen ja verenkiertoelimistön hyvinvointia. Tämä on rohkaiseva uutinen kaikille kuntoilijoille. (Kunto on sydämenasia 2001, 113.)

4.2.2 Liikuntaelimistön ja fyysinen kunto

Liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta tärkein elimistön toiminnallinen kokonaisuus on hermo-lihasjärjestelmä. Liikuntaelimistön toimintakykyä voi yksinkertaisesti kuvata kykyä tuottaa liikettä kehon eri osissa. Liikkeen tuottaminen edellyttää hermo-lihasjärjestelmän toiminnan (voimantuotto, suoritustekniikka) ohella aina myös energian tuottamista (aerobinen, anaerobinen). Liikkeiden laadusta ja fyysisen suorituksen kestosta riippuu, minkälaista lihasten koordinaatiota ja voimaa, vartalon tasapainoa, nivelten notkeutta ja energia-aineenvaihduntaa tarvitaan. (Suni, ym. 2011, 35 - 36.)

Liikunta-kunto-terveysviitekehelyksessä motorinen kunto eli liikehallintakyky ja tuki- ja liikuntaelimestön kunto ovat keskeisimmät liikuntaelimestön toimintakykyyn vaikuttavat terveyskunnan ulottuvuudet. Tutkimuspohjainen tieto fyysisen aktiivisuuden, terveyskunnan ja liikuntaelimestön toimintakyvyn yhteyksistä sekä syy-seuraus- ja annos-vastesuhteista on vielä monilta osin puutteellista verrattuna tieteellisen näyttöön kestävyysliikunnan ja hengitys- ja verenkiertoelimestön (kestävyyskunnan, aerobisen kunnan) merkityksestä sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Tästä huolimatta voidaan todeta, että liikuntaelimestön toimintakyvyn ylläpitämiseen tai parantamiseen ei ole olemassa mitään muutaakaan ”lääkettä” kuin liike ja liikkuminen. (Suni ym. 2011, 36.) Terveyskunnan ulottuvuuksista myös kehon koostumus vaikuttaa liikuntaelimestön toimintakykyyn: keski-ikässä lihavuus, erityisesti vatsan alueelle kerjynyt rasva, altistaa liikkumisvaikeuksille sekä selkä-, polvi- ja lonkkavaivoille (Suni ym. 2011, 36).

4.2.3 Motorinen kunto eli liikehallintakunto

Liikehallintakyky tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallinta, joka ilmenee aisti-toimintojen, hermoston ja lihaksiston kykynä selviytyä sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti liikesuorituksista. Liikuntaelimestön toimintakyvyn kannalta tärkeitä liikehallintakyvyn osatekijöistä ovat tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja liikenoisuus. Ihmisen liikkeiden säätely perustuu useiden aistinjärjestelmien sekä biomekaanisten ja motoristen toimintojen saumattomaan yhteistyöhön, aiempiin kokemuksiin ja kykyyn ennakoita tulevia tilanteita. Liikkeiden säätelyyn osallistuvat keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimestö ja aistikanavat (sisäkorvan tasapainoelin, näkö, tuntoaisti ja asento- ja liiketunto). (Suni ym. 2011, 36.)

Nykykäsityksen mukaan erilaiset tuki- ja liikuntaelimestön kiputilat aiheuttavat häiriötä ja muutoksia sekä ennakoivien, että reaktiivisten liikkeiden säätelyssä esim. lanneselän ja niskahartiaseudun vaivat. Häiriöt ovat alkuvaiheessa toiminnallisia mutta aiheuttavat kivun pitkittyessä rakenteellisia muutoksia liikuntaelimestöön ja motoriseen säätelyjärjestelmään aivoissa. (Suni ym. 2011, 37.) Selkäkipu heikentää vartalon asennon ja liikkeiden hallintaa sekä tasapainoa. Selkäkipuisten kannattakin erityisesti harjoittaa näitä motorisia taitoja. Tämä on esim. selkäpotilaiden kuntoutuksessa huomioitu vasta viime aikoina. Selkävaivat aiheuttavat merkittävästi sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyttä. (Taulaniemi 2009, 15.)

Suurin osa ihmisen toiminnoista edellyttää pystyasennon hallintaa eli tasapainoa. Tasapaino on kyky ylläpitää erilaisia asentoja, sopeuttaa keho tahdonalaisiin liikkeisiin ja reagoida ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Tasapainon ylläpitämisessä aistit (sensoriset järjestelmät) eli etenkin näkö, syvä ja pinnallinen tuntoaisti ja sisäkorvan tasapainolin (vestibulaarijärjestelmä) tuottavat tärkeä tietoa keskushermostolle, joka käsittelee tämän informaation ja reagoi siihen. Tasapaino ei ole pysyvä ilmiö. Siihen vaikuttavat muun muassa yksilö ja hänen fysiologiset ominaisuutensa, aiemmat kokemukset, tehtävä ja sen asettamat vaatimukset sekä ympäristö ja tilanne, jossa tehtävä tehdään. Monet ihmisen elämänkaareen liittyvät asiat, esimerkiksi ikä, sairaudet, lihominen ja fyysinen aktiivisuus, vaikuttavat tasapainoon, kuten myös hermo-lihasjärjestelmän toimintaan hetkellisesti vaikuttavat tekijät, kuten vireystila, lääkkeet, päihteet ja muut vastaavat. Ihminen tarvitsee nopeita reaktioita muun muassa m. tasapainon ylläpitämiseen äkillisissä horjahduksissa tai pyrkiessään väistämään yllättäen eteen tulevaa estettä. Hermo-lihasjärjestelmässä ikääntymisen (tai liikkumattomuuden) seurauksena tapahtuvat muutokset heikentävät tai hidastavat sekä aistitoimintoja että tarvittavia liike (motorisia) vastetta. Liikunta puolestaan hidastaa monia näitä muutoksista toimintakyvyn kannalta merkittävästi. Ikääntymisen myötä heikosta tasapainosta ja hidastuneesta reaktiokyvystä voi tulla merkittävä terveysvaara, jota erilaiset tuli- ja liikuntaelimistön kiputilat vielä lisäävät. Huono tasapaino lisää iäkkäiden liikkumisen pelkoa, mikä helposti johtaa entistä suurempaan liikkumattomuuteen. (Suni ym. 2011, 37 - 38.)

Liikehallintaa kehittäviä liikuntalajeja: maastokävely, maastohiihto, melonta, pallo- ja mailapelit, tanssi, erilaiset kuntojumput, jooga, tai-chi, pilates, kuntonyrkkeily, itsepuolustuslajit, baletti, taitoluistelu, surffausta, laskettelu, lumilautailu, luistelu, rullaluistelu, golf. (Taulaniemi 2009, 17.)

4.2.4 Tuki- ja liikuntaelimistön kunto

Terveyskuntokäsitteen mukaisesti tuki- ja liikuntaelimistön kunnan osatekijöistä ovat notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys. Niillä on monenlaisia yhteyksiä lihas- ja tukikudosten rakenteisiin ja toimintoihin sekä niiden vammoihin ja sairauksiin. Notkeudella tarkoitetaan tietyn nivelen ympäri tai useamman nivelen toiminnallisen yhdistelmän eri liikesuunnissa tapahtuvaa mahdollisimman suurta liikelaajuutta. Terveissä nivelissä notkeus kuvaa suurelta osin jänteen tai lihaksen kykyä venyä. Notkeutta on kahdenlaista staattista ja dynaamista. Tietty määrä notkeutta on edellytys onnistuneel-

le liikkeelle. Suuri osa ihmisen päivittäisistä toiminnoista, liikkumisesta ja liikuntala-jeistakin edellyttää fysiologisesti normaalia eli terveelle nivelelle ominaista liikelaajuutta. Dynaaminen notkeus kuvaa liikkeen helppoutta (joustavuus) tai rakenteen vastusta venytykseen (jäykkyys) olemassa olevalla liikelaajuudella (vrt. lihasjäykkyys). Liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta dynaaminen notkeus on ilmeisesti tärkeämpi ominaisuus kuin staattinen notkeus. Staattinen notkeus vähenee iän myötä eri tavalla eri nivelissä, ja vähentyminen on vaihdellut 2 - 50% tarkasteltaessa eroja 20- ja 70 -vuotiailla. Myös sukupuolten välillä on eroja, mutta niitä ei tarkkaan tunneta. Staattisella notkeudella on yhteys lihasjäykkyyteen (muscular stiffness). (Suni ym. 2011, 39 - 40.)

Sekä jäykkyys että liiallinen notkeus voivat aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Esimerkiksi selkäpotilailla esiintyy sekä selkärangan yliliikkuvuutta että jäykkyyttä. (Taulaniemi 2009, 18.)

Ikääntymisen myötä nivelten liikerajoitukset ja lihasten jäykkyys liikkumisessa lisääntyvät. Liikerajoitukset alaraajoissa ovat yhteydessä liikkumisvaikeuksiin. Nilkanivelen jäykkyys vaikeuttaa tasapainonhallintaa ja pohjelihasten voimantuottoa mm. kävelyn tukivaiheessa. Selkärangan liikkeiden jäykistyminen ja ryhtimuutokset vaikuttavat tasapainon hallintaan sekä paikalla seistäessä että kävellessä. Olkanivelen jäykistäminen vaikeuttaa monia päivittäisiä perustoimintoja, kuten esimerkiksi pukeutumista. (Suni ym. 2011, 41.)

4.2.5 Lihasvoima- ja kestävyys

Käyttämättöminä lihakset rapistuvat, sen sijaan jatkuva käyttö pitää ne kunnossa. Lihakset vahvistuvat ja kasvavat, kun niiltä vaaditaan tavanomaista suurempaa voimaa, mutta vajaakäytöstä ne heikkenevät ja pienevät. Lihasvoiman kasvattaminen parantaa ja ylläpitää monipuolisesti fyysistä kuntoa, terveyttä ja toimintakykyä. Se edistää aineenvaihduntaa, ehkäisee luukatoa ja lisää ruista ranteisiin. Sen avulla voi myös ehkäistä ja kuntouttaa monia tuki- ja liikuntaelimistön vammoja. (Elämänilo lihasvoimasta 2001, 122.)

Lihasten voimantuoton suuruus riippuu lihasten koosta ja hermotuksen tehokkuudesta. Lihasvoima on huipussaan 20 - 30 vuoden iässä ja pysyy melko muuttumattomana noin 50. ikävuoteen saakka. Tämän jälkeen lihasvoima heikkenee noin prosentin vuo-

nessa ja kiihtyy 65. ikävuoden jälkeen 1,5 - 2 %:iin. Hormonaalisten muutosten vuoksi naisten lihasvoima heikkenee vaihdevuosista alkaen nopeammin. Voiman väheneminen on nopeampaa alaraajojen ja vartalon lihaksistossa kuin yläraajoissa. Tärkein syy lihasvoiman heikkenemisen on lihasmassan menetys (sarkopenia), joka alkaa 30. ikävuoden jälkeen. Lihasmassan menetys johtuu ensisijaisesti hitaiden ja nopeiden lihassolujen lukumäärän vähenemisestä, myös etenkin nopeiden lihassolujen poikkipinta-ala pienenee. Samanlaisia muutoksia voidaan havaita myös nuoremmilla ihmisillä liikkumattomuuden yhteydessä. Onkin varsin todennäköistä, että osa ikääntymiseen liittyvistä lihasmuutoksista on seurausta niiden käyttämättömyydestä. (Suni ym. 2011, 40 - 41.)

Fyysisesti raskaat työt kuten esimerkiksi maa- ja metsätaloustyöt, pelastustyö, varasto- ja kuljetustyöt sekä monet siivous- ja hoiva-ammattit, vaativat lihasvoimaa ja kestävyyttä. Hyvä vartalon lihasten kestävyys tukee selän terveyttä. Lihasväsymys heikentää asennon hallintaa ja altistaa siten selkävammoille, jotka tapahtuvat usein esimerkiksi työvuoron loppupuolella. (Taulaniemi 2009, 21.)

Lihaskunnan ja etenkin nopeusvoiman (räjähtävä voima) heikkeneminen voi olla tuntua 50-vuotiaana ja jopa dramaattista 70-vuotiaana (Suni 2011, 41- 42). Lihasmassan menetys on tärkein syy fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen ikääntyessä (Taulaniemi 2009, 21).

Lihaskunnan ylläpitämiseksi tai parantamiseksi tulee harjoitella vähintään 2 kertaa viikossa (aloittelijat). Suuremmalla harjoitusmäärällä saavutetaan enemmän terveyshyötyjä ja parempi lihaskunto, mutta tällöin lihaskuntoharjoittelua ei tulisi tehdä peräkkäisinä päivinä. Lihasvoimaansa voi näin parantaa 25- 100 %, jopa enemmän. Lihasvoimaa- ja kestävyyttä voi harjoittaa monella tavalla ja minkä ikäisenä tahansa. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa suotuisasti glukoosi- (sokeri) ja insuliiniaineenvaihduntaan. (Taulaniemi 2009, 23 - 24.)

4.2.6 Liikunta ja henkinen hyvinvointi

Kuntosalilta ja lenkkipoluilta haetaan voimaa, kestävyyttä, kiinteitä lihaksia ja kadonnutta vyötäröä. Toisaalta ihmisiä motivoivat liikkumaan myös luontoelämykset, sosiaaliset kokemukset, fyysisen rasituksen työlle tuoma vastapaino ja liikunnalla saavutettava rentoutunut olo. Silloin kun liikunnasta haetaan henkistä ulottuvuutta, tär-

keimmiksi nousevat kokemukset, joita liikkueessaan tai harjoituksia tehdessään saavuttaa aisteillaan. Ihminen pyrkii olemaan kokonaisuutena läsnä omassa liikuntasuorituksessaan, yhtä oman kehonsa ja kokemustensa kanssa ja – mikä tärkeintä – hyväksymään todellisuuden sellaisena kuin se on. (Bäck 1999, 172.)

Liikunnan vaikutukset mielialan ja henkisen hyvinvointiin vaihtelevat yksilöittäin paljon enemmän kuin liikunnan vaikutukset fysiologiaan. Keho on ihmismielen koti, ja liikunnan vaikutukset tapahtuvat moneen suuntaan, joko yhtäaikaisesti tai viiveellä. Useimmiten liikunta lisää hyvinvointia, ja hyvinvoiva liikkuu enemmän, masentunut vähemmän. (Taulaniemi 2009, 32.)

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus, varsinkin säännöllinen vapaa-ajan liikunta, vähentää masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä etenkin keski-ikäisissä ja sitä vanhemmissa väestöryhmissä. Säännölliseen liikuntaan tottuneilla hyvinvointi ei parannu liikunnan lisäämisestä yhtä selvästi kuin vähän liikkuneilla. Säännöllinen liikunta parantaa psyykkistä ja fysiologista akuutin stressin sietoa. Se ei riitä suojaamaan hyvinvointia, jos psyykinen tai fyysinen kuormitus jatkuu voimakkaana ja kauan. (Nupponen 2011, 43.)

Koettu hyvinvointi ei terveystottumusten yhteydessä tarkoita onnellisuutta eikä elämän kokemista mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi. Pikemminkin kysymys on sellaisesta psykofyysisestä tilasta, jota ihmiset kuvaavat sanoilla hyvä olo. Oma ruumis tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä, eikä siinä ilmenee häiritseviä tuntemuksia. Mieliala on melko myönteinen, eivätkä huolet tai kiusaavat ajatukset häiritse syventymistä kiinnostaviin asioihin. (Nupponen 2011, 43 - 44.) Suurin osa hölkkääjistä kertoo, että viidentoista minuutin tai puolen tunnin juoksun jälkeen he joutuvat tilaan, jossa ajatukset muodostuvat kuin itsestään positiivisiksi, suorastaan luoviksi. He ovat vähemmän tietoisia itsestään ja antavat juoksun rytmin johdattaa heitä. Juuri sitä kutsutaan yleisesti ”hölkkääjän hurmioksi”, jonka voivat saavuttaa vain ne, jotka jaksavat harjoitella useita viikkoja. Kuten Mihaly Csikszentmihali, ”Flow-kokemuksen” eli ”virtauksen tilan” tutkija, on loistavasti osoittanut, ”virtauksen”(flow) tilaan pääsemiseksi riittää, että jatkaa harjoitusta pysytellen kykyjensä rajoilla - nimenomaan rajoilla, ei niitä ylittäen. (Servan-Shreiber 2006, 175 - 176.)

Liikunnan oletetaan myös kerta kerralta tuottavan tilapäisen rentoutumisen, joka voi edistää elimistön elpymistä. Oletukset perustuvat siis elimistön tapahtumiin. Elpymis-

tä edistäviä psyykkisiä ja fysiologisia vaikutuksia voi syntyäkin siitäkin, että liikkumalla on tilaisuus päästä lyhyeksi ajaksi eroon kireästä elämäntilanteesta ja tunnistaa oman kehon elinvoimaisuuden merkkejä. Säännöllisen liikunnan on tutkimuksissa todettu vähentävän epämääräisten vaivojen ja oireiden kokemista, ärtyneisyyttä ja muita psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä (distress). (Nupponen 2011, 50 - 51.) Terveysliikunta on tutkimusten mukaan erittäin onnellisten ihmisten elämässä usein päivittäinen tapa (Mattila, 2009).

Liikunta parantaa myös unen laatua: nukahdat helpommin ja uni on yhtenäistä läpi yön. Yhdysvaltalaisen Stanfordin yliopiston tutkimuksen mukaan noin 40 minuuttia kävelyä tai matalatehoista kestävyysliikuntaa neljästi viikossa lyhensi nukahtamisaikaa puoleen entisestä ja pidensi unen kestoa tunnilla. Tähän liittyy toinenkin etu: koska ikääntyessä syvän ja samalla levollisimman unen jaksot lyhenevät, liikunta on hyvä keino pidentää syvän unen jaksoja. (Liikkuva ihminen 2011, 106.) Säännöllinen liikunta auttaa sietämään jokapäiväisiä harmejä. Yhdessä paremman unen kanssa nämä edesauttavat keskittymiskyvyn ylläpidossa. (Taulaniemi 2009, 34.) Niillä jotka harrastavat säännöllisesti liikuntaa, sydämen syke on vaihtelevampi ja paremmassa sopuolosuhteissa kuin niillä, jotka eivät liiku. Se tarkoittaa, että heidän parasympaattinen hermosto, elimistön ”jarru”, joka tuottaa tyyneyden tiloja, on terveempi ja voimakkaampi. Autonomisen hermoston kahden haaran välinen tasapaino on yksi parhaista mahdollisista lääkkeistä ahdistusta ja paniikkihäiriöitä vastaan. (Servan- Shreiber 2006, 179 - 180.)

Liikkuminen lievittää kroonista kipua. Jo muutaman viikon mittaisen säännöllisen liikuntaohjelman noudattaminen kasvattaa itsetuntoa, sillä itselleen tärkeän tavoitteen saavuttaminen on palkitseva. (Liikkuva ihminen 2011, 10.)

Liikuntaan sinänsä ei liity tapaturmienkaltaisia epäedullisia hyvinvointivaikutuksia. Keskinäinen vertailu, kilpailu ja epäonnistumiskokemukset liikuntatilanteissa voivat kylläkin olla haitaksi toistuessaan. Onhan niistä kehittynyt joillekin koulusta aikuisuuteen ulottuva vastenmielisyys liikuntaa ja liikuntatilanteisiin osallistumista kohtaan. Kiihkeimmin joitakin lajia harrastaville tai jatkuvasti parempaa mitattua kuntoa tavoitteleville voi tiivis harjoittelu tuottaa samantapaisia uupumisilmiöitä kuin ne, joita kilpaurheilijoilla kutsutaan ylikunnoksi. (Nupponen 2011, 51.)

4.2.7 Liikunnan terveyshyödyt

Fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt ja vähäsen fyysisen aktiivisuuden terveysvaarat osoitettiin 1990-luvulla vakuuttavasti. Liikunnan todettiin edistävän merkittävästi terveyttä ja koettua hyvinvointia. Tutkimustiedon pohjalta syntyi terveyttä edistävästä liikunnasta. Uuden terveysliikuntasuosituksen mukaisesti liikkua ei tarvitse ryhtyä urheilijaksi tai edes kuntoliikkujaksi. (Suni ym. 2003.)

Fyysisen aktiivisuuden välittömät vaikutukset ovat yhteydessä mielialaan, vireystilaan, tyytyväisyyteen, rentoutumiseen ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Lisäksi liikunta lievittää jännittyneisyyden ja harmin luonnollisella tavalla. Rauhallisen liikunnan vaikutukset ovat yhteydessä luovaan ideointiin ja ”liikuntahurmokseen” eli ”flow” tunteeseen. (Taulaniemi 2009, 33.)

Ruotsalaisessa väestöseurannassa 50 vuotta täyttäneiden miesten liikunta-aktiivisuutta ja kuolleisuutta seurattiin 35 vuoden ajan. Tulosten mukaan fyysisesti passiivisten liikunnan lisääminen ei ensimmäisen viiden vuoden aikana vaikuta kokonaiskuolleisuuteen, mutta 10 vuoden jälkeen kokonaiskuolleisuus on samalla tasolla kuin jatkuvasti liikuntaa harrastaneilla. Liikunnan lisäämisellä saavutettu terveyshyöty vastaa tupakoinnin lopettamisella saavutettua hyötyä. (Vapaa-ajan liikunnan muutokset ja kokonaiskuolleisuus).

Liikunta auttaa parantamaan elämän laatua, vähentämään monien sairauksien riskiä ja pidentämään elinikää. Liikunnallisuus on myös tehokas keino ikääntymistä vastaan. Kunnon kohentaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. On tutkittu, että viiden vuoden aikana kuntoaan kohentaneiden keski-ikäisten miesten kuolleisuus oli 44 prosenttia alempi kuin kuntoilua harrastamattomassa vertailuryhmässä. Liikunta ei ole ainoastaan sijoitus tulevaisuuteen, vaan myös nykyhetkeen: aktiivinen elämäntapa nuorentaa kaikenikäisiä ja auttaa säilyttämään innostuneisuuden. Lisäksi se helpottaa jokapäiväistä elämää. (Liikkuva ihminen 2001, 106.) Säännöllinen liikunta auttaa jaksamaan työssä ja hidastaa ikääntymisen aiheuttamia fyysisiä muutoksia terveystason osalla (Taulaniemi 2009, 34). Säännöllinen liikunta on sitä tärkeämpi, mitä vanhemmassa miehestä on kyse (Larva & Takala 2004, 201).

Liikunta ja kuntoilu tarjoavat useimmille yksinkertaisen tavan parantaa stressin hallintaa. Hyvä fyysinen kunto lisää itseluottamusta, ehkäisee ja helpottaa masennusta ja an-

taa pohjan hyvälle henkiselle suorituskyvyille. Liikunnan tarve ei vähene keski-ikässä, pikemminkin päinvastoin. Liikunta auttaa säätelemään stressaantumistasetta muullakin tavalla. Sen avulla mies voi nopeasti purkaa joitakin stressaavia tekijöitä, kuten päivittäisiä työpaineita. Siihen liittyvä rentoutuminen ja mielihyvän lisääntyminen kohoaa mielialaa ja auttaa myös parantamaan suhteita lähimmäisiin, joiden apu on tarpeen stressaavissa tilanteissa. Säännöllinen liikunta on sitä tärkeämpi, mitä vanhemmasta miehestä on kyse. Liikunta ehkäisee lihasten ja nivelten kangistumista ja jäykistymistä ja luukatoa eli osteoporoosia, joka voi vaivata myös miehiä. (Larva ym. 2004, 201.)

Liikunta rauhoittaa. Säännöllisesti liikkuvien verenpaine ei kohoa stressitilanteissa yhtä paljon kuin liikuntaa harrastamattomilla. Texasin yliopiston tutkimuksen mukaan liikunnan harrastajilla esiintyi ankaran stressaavissa elämäntilanteissa 37 prosenttia vähemmän fyysisiä vaivoja kun vähemmän liikkuvilla. (Liikkuva ihminen 2001,106.)

Lähes kaikki säännöllisesti toistuva fyysinen toiminta vahvistaa sydäntä niin, että se jaksaa sykkiä vaivattomammin. Liikunta auttaa pitämään valtimoiden seinämät kimmoisina, mikä vähentää sydänsairauksien riskiä. Kohtuullisesti kuormittava tai rasittava liikunta (joka kuluttaa 1200 – 1600 kilokaloria viikossa) parantaa veren kolesteroliarvoja lisäämällä HDL:n eli ”hyvän” kolesterolin osuutta ja ehkäisee valtimotukosten syntyä. Lisäksi se ehkäisee nähtävästi LDL:n eli ”pahan” kolesterolin hapettumista niin, ettei se takerru yhtä helposti valtimoiden seinämiin. (Liikkuva ihminen 2001, 107.)

Liikunta hidastaa kuitenkin tuntuvasti lihasmassan vähenemistä. Voimaharjoittelu vähintään 15 vuoden ajan harrastaneet aikuisikäiset olivat yhdysvaltalaisen John Hopkins –yliopiston tutkimusten mukaan yhtä vahvoja tai jopa vahvempia kuin liikuntaa harrastamattomat 20-vuotiaat. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Yhdysvaltalaisen Tuftsin yliopiston tutkimuksessa jopa yli 80-vuotiaat henkilöt kolminkertaistivat lihasvoimansa kahden kuukauden voimaharjoittelua. (Elää hyvin, vanhenee viisaasti 2001, 122.)

Aerobinen eli sydäntä kuormittava kestävyysarjoittelu, kuten reipas kävely, hölkkä tai pyöräily, voivat hidastaa jyrkästi ikääntymiseen liittyvää aerobisen kunnan heikkenemistä. Noin 1500 miestä käsittäneessä tutkimuksessa kaikkein hyväkuntoisempien ja eniten liikkuvien miesten aerobinen kunto pysyi 30 ja 70 ikävuoden välillä jokseen-

kin samalla tasolla. Kohtalaisen hyväkuntoisilla ja kohtalaisesti liikunta harrastavilla se heikkeni noin 25 prosenttia. Sen sijaan liikuntaa harrastamattomien ja ylipainoisten miesten aerobinen kestävyys heikkeni yli 50 prosenttia. (Kunto on sydämenasia 2001, 112.)

Useat tutkimukset osoittavat, että mitä ”lösähtäneempi” ihminen on – toisin sanoen, mitä enemmän hän on ahminut liian raskaita aterioita, mitä vähemmän hän on liikunnut muuten kuin autolla, ja mitä pidempään on istunut ”sohvaperunana” televisiota tuijottaen – sitä nopeammin jo vähäinenkin liikunta aikaansaa suotuisia tuloksia. (Servan-Shreiber 2006, 171.)

Lääketieteen lisensiaatti Maarit Valtosen tuoreessa väitöskirjassa osoittaa, että liikunta edistää keski-ikäisten miesten luottamusta tulevaisuuteen. Valtosen tutkimuksen mukaan säännöllisesti liikunta harrastavat miehet kokevat vähemmän toivottomuutta itsensä ja tulevaisuutensa suhteen riippumatta muista masennusoireista. (Terveysliikuntautiset 2012, 9.)

Eija Savolaisen väitöskirja osoittaa, että aktiiviset liikkujat kokevat vähemmän työstressiä kuin liikuntaa harrastamattomat. Liikunnan vaikutus stressin kokemiseen oli samansuuntaista niin naisilla kuin miehillä, vaikka naiset kokevat selvästi miehiä useammin työstä aiheutuvaa stressiä. (Savolainen 2012, 15.)

Ihmiset, jotka harrastavat säännöllistä liikuntaa, nauttivat enemmän elämän pienistä iloista: ystävistään, lemmikkieläimestään, ruoasta, lukemisesta, tuntemattoman vastaan tulijan hymystä. Ikään kuin heidän olisi helpompi olla tyytyväisempi elämäänsä. (Servan- Shreiber 2006, 179 - 180.)

5 JOOGA ITSEHOITOMENETELMÄNÄ

5.1 Joogan määritelmä

Jooga kuuluu Intian ikivanhaan kulttuuriperinteeseen. Jo vanhimmassa intialaisessa kirjallisuudessa vuosilta 3000 - 1500 e.Kr. n.s. Veda-ajalta, sana jooga esiintyy yleisnimenä. Sillä tarkoitetaan erilaisia kehittäviä harjoituksia ja toimintoja, joihin ihminen tietoisesti antautuu tai joita hän luonnostaan suorittaa. (Jooga Suomessa I, 5.) Jooga

ehdottaa sisäistä tietä suuntana, josta ihminen tulisi etsiä ratkaisua elämänsä ongelmiin. Jooga on tietoisuuden korkean laadun ensisijaisuutta painottava elämäntapa. (Tavi 2004.) Jooga on perinteisen intialaisen lääketieteen, Ayrvedan, yksi keino. Jooga on pitkään liittynyt ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin vaalimiseen. (Tala 2010, 12.)

Jooga tarkoittaa liittoa, yhdistämistä tai välinettä, joka liittää ja yhdistää. Termi jooga perustuu sanskritin kantasanan *judz*, jota vastaa esimerkiksi latinan *iugo* (liittää yhteen) tai englannin *yoke* (väline, joka liittää yhteen). Jooga on nimenomaan keino, joka yhdistää ja saattaa sopusointuun ihmisen fyysisen ja psyykkisen puolen. (Kuronen 1980, 9.) Sana ”jooga” tarkoittaa ”yhdistymistä” ilmaisten sitä, että ihminen sitoutuu tiettyyn elämäntapaan tavoitellakseen kaiken olevaisen ykseyttä. Joogaa voidaan hyödyntää kaikilla elämän alueilla ja sen voi liittää osaksi arkipäivää. (Have 2003, 13.) Eräs *yoga*-sanan merkitys voi olla tärkeämpi ja myös syvällisempikin. Tämä merkitys on ”saavuttaa piste, missä emme vielä olleet”. Jos on jotain, joka on tänään mahdotonta tehdä, ja löydämme keinon tehdä se mahdolliseksi, tämä liike on *yoga*. (Desikachar 1985, 2.)

Patanjali –niminen filosofi kokosi joogan koskevat perusasiat kirjallisen muotoon arvovaltaisimman Joogasutran. Kokoamisen tarkkaa ajankohta ei tiedetä. Yleinen käsitys on, että se on tapahtunut kuudennella tai viidennellä vuosisadalla ennen ajanlaskumme alkua. (Tavi 2004, 5.) Tämä sanskritinkielinen kirjoitus sisältää noin 200 aforistista lausuntoa, lyhyitä viisauksia. Joogasutrat esittelevät joogaa helppotajuisessa ja järjestelmällisessä muodossa. Monet joogit pitävät niitä joogisen ymmärryksen lähteenä. (Norberg & Lunberg 2002, 29.) Patanjali korostaa joogasuttrissa, että jooga on mielen aaltojen, ”vrittien”, lakkaamista tai katkeamista. Näiden aaltojen hallintaa voi opetella fyysisten asentojen eli *asanoiden*, ja dynaamisen hengityksen avulla. Jooga ei ole ailahtelua, vaan jatkuvaa pysyvyyttä: kohdistumista tähän hetkeen ja läsnäoloon siinä. (Norberg ym. 2002, 21.)

Patanjalin perusajatuksia on se, että ihmisen vaikeudet pääasiassa johtuvat siitä, että hän on oman alhaisen mielensä orja. Tuon mielen orjuudesta ihmisen tulee vapautua. Jooga on ensisijaisesti mielen harjoitusta ja ikään kuin sivutuotteena tulee notkeutta, fyysistä terveyttä ja työkuntoa. Hatha-jooga on tie kehon hallintaan ja ensimmäinen askel myös mielen hallintaan saattamiseksi. (Melartin & Aulanko 1974,30.) Hatha-jooga on fyysinen tyyliuunta, jonka tavoitteena on kehon tasapainottaminen ja har-

monian saavuttaminen niin, että ihminen pystyy hyödyntämään kaikki voimavaransa (Have 2003, 17.)

Suomen Joogaliitto määrittelee joogan itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmänä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen (Suomen Joogaliitto 2012, 2).

Joogaan liittyy sekä fyysisiä että henkisiä harjoituksia, jotka edistävät terveyttä, nostavat energiatasoa ja lisäävät positiivista asennetta muuttaen käsitystämme itsestämme ja koko maailmasta. Joogan avulla ihminen voi löytää sisällään olevat voimavarat ja henkisen tietoisuuden. (Have 2003, 13.) Kysymys on kokemuksesta ja sen tiedostamisesta. Harjoituksen myötä kasvaa vastuunotto omasta itsestä. Muutos alkaa sisältä päin. Se vasta mahdollistaa muutoksen pysyvyyden. Ulkoa tullut käskytyks on turhaa, vasta oma oivallus tuo muutoksen. (Kelomaa-Sulonen 2006, 6.)

Fahri (2004, 54 - 55) kutsuu joogaharjoitusta elämänharjoitukseksi. Elämänharjoituksella hän tarkoittaa jatkuva pyrkimystä lähestyä sitä villiä voimaa, joka virtaa kaiken läpi – ja meidän lävitsemme, jos maltamme pysähtyä riittävän pitkäksi aikaa huomataksemme sen – ja tulla osaksi sitä. Lisäksi se on asenne tai mitä tahansa toimintaa joka auttaa meitä olemaan yhteydessä elämään voimaan.

Iyengarin (2010, 224) mukaan jooga on ikivanha hoitotaito, joka on ollut ja tulee olemaan vertaista vailla oleva terapiamuoto vuosisatojen ajan. Pohjimmiltaan jooga ei ole terapia, vaikka paraneminen on joogan harjoittamisen sivuvaikutus. Jooga on ensisijaisesti henkinen hoitotiede ja keino yhdistä keho, mieli ja sielu yhdeksi kokonaisuudeksi, joka lopulta yhdistyy Universaaliin Sieluun.

Timo Klemola kutsuu jooga Itsen projektiksi. Itsen projekteilla hän viittaa kaikkiin niihin liikunnallisiin traditioihin, joiden avulla ihminen tutkii itseään. Länsimainen liikunta on yleensä hahmotettu voiton tai terveyden tavoitteluna tai ilmaisuna (Klemola 1998, 99). Klemolan mukaan fyysinen harjoitus herkistää ihmistä sille, mitä voidaan kutsua elämän voimaksi, elämän energiaksi. Kysymyksessä on kokemuksellinen käsite, joka kuvaa sitä sisäistä kokemusta, kuinka elämä virtaa lävitsemme. Tämä kokemus tulee esiin hyvin, kun harjoitamme kehoamme. Se on kehotietoisuuteemme piirtyvä kokemus siitä, miten elämä sykki sähköisenä sormiemme päissä, pulssina kaulallemme, hengityksemme rytmissä. (Klemola 1998, 10 - 11). Itsen projektit pyrkivät

avaamaan sellaisia kokemushorisontteja, jotka egoloogisen kehon tasolla pysyvät suljettuna. Klemola kutsuu tätä transpersoonaliseksi kokemukseksi, joka on yhteyden tai ykseyden kokemista. Tämä kokemus on syvästi kehollinen, ei älyllinen. (Klemola 1998, 99).

5.2 Ehyt ihminen ja uusi tietoisuus

Jooga ei paranna sairautta, jooga parantaa ihmisen. Joogan mukaan terveydellä tarkoitetaan eheyttä, toiminnallista tasapainoa kaikilla ihmisenä olemisen tasoilla. Epätasapaino merkitsee sairautta, joka joogan mukaan voidaan pysyvästi parantaa vain ihmisen kokonaispersoonallisuuden kehittämällä sekä elämäntapojen ja asenteiden muuttamisella. (Melartin ym. 1974,31.) Joogassa pidetään jokaista kehon osaa osana kokonaisuutta, kunnioitetaan sitä sellaisena ja ymmärretään sen kyvyt vahvistua, avautua ja tasapainottua yksilönä ajan myötä. Jooga tekee osien liitosta näkyvän. (Norberg ym. 2002, 32.) Ihmisen ruumiinkuvaa on tutkittu paljon. On todettu, että mitä tutumpaa majaa ihminen elää kehossaan, sen paremmat edellytykset hänellä on elää sovussa itsensä ja muiden kanssa ja tasapainoisesti selviytyä elämän haasteista. Ruumiinkuva on siis yhteydessä ihmisen minäkuvaan. (Bäck 1999, 174.)

Kaikki vaikuttaa kaikkeen - periaate merkitse joogassa sitä, että työskennellään ihmisenä olemisen koko kentässä yhtä aikaa pyrkien poistamaan niitä syitä, jotka sairastumiseen ovat johtaneet (Melartin ym. 1974, 31). Kukaan ei ole koskaan parantunut sairaudesta vain lukemalla lääketieteellistä aikakauslehteä (Fahri 2004, 59). Joogassa työ tehdään itse – erittäin tärkeä joogan periaate. Joogan käyttökelpoisen tekniikan avulla, jokainen voi itse työskennellä oman elämänsä eheyttämiseksi ja sairauden voittamiseksi. Joogassa tulokset tulevat hitaasti, mutta ovat sitä pysyvämpiä. (Melartin 1974, 31.) Harjoitus on aina matkalla oloa, se on prosessi, jonka päämäärä saattaa antaa odottaa itseään koko elämään (Klemola 1998, 12).

Jooga on paitsi hoitavaa myös ennaltaehkäisevää, sillä se pitää kehon terveenä ja lujana, mielen kirkkaana ja puhtaana ja tunteet vakaina. Joogassa ei ole unohdettu sosiaalista terveyttä. Ystävällisyys, myötätunto, iloisuus ja takertumattomuus iloihin ja suruihin, hyveisiin ja paheisiin ovat sosiaalisen terveyden rakennuspalikat. (Iyengar 2010, 225.)

Jooga on enemmän kuin vain liikkeitä. Sitä voi pitää käytännön taiteena, jossa kehon energia vapautetaan hitaalla liikkeiden kehittämällä. Tämä vapautuminen tarkoittaa, että ihminen herää elämään sisäisesti ja hänen mahdollisuutensa ottaa vastaan ja kehittää elinvoimaa kasvavat. (Norberg ym. 2002, 41.) Joogassa ei ole mitään vaikeasti tavoitettavaa - paitsi että meillä on taipumus vältellä itsestään selviä asioita kuvitellen, että olisi parempaa (ja miellyttävämpää) jäädä paikoilleen ja odottaa, että kohdallemme osuu jokin onnenpotku (Fahri 2004, 59).

Nykyään puhutaan ymmärrystä ja tietoa lisäävien (kognitiivisten) terapioiden ”kolmannesta aallosta”, jonka piiriin kuuluvat tietoisuustaitopohjaiset terapiat. Näissä menetelmissä on havaittavissa selkeitä yhtäläisyyksiä suomen Joogaliiton opettamaan joogaan. (Tala 2010, 13.) Joogaharjoituksessa vallitsee hyväksyvä tietoinen läsnäolo, jossa opettelemme hellittämistä ja rentoutumista. Asenteet muuttuvat ottamisesta vastaanottamiseen, jatkuvasta suorittamisesta levolliseen läsnäoloon. Fyysinen harjoittelu ja tietoisuuden harjoittaminen tapahtuvat joogassa samanaikaisesti. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa meitä elämään kuuluvien kipujen ja sairauksien kanssa ja näin lievittämään kipujen aiheuttamia toimintakykyä rajoittavia haittoja. (Tala 2011, 30.)

Jon Kabat-Zinn (2007) kehittämänsä hyväksyvän, tietoiseen läsnäolon menetelmä perustuu joogaan ja meditaation. Se on järjestelmällinen keino saada elämämme uudenlaista hallintaa ja viisautta. Hänen mukaan niin kauan kuin ihminen hengittää, hän enemmän on terve kuin sairas, tunsipa hän itsensä kuinka sairaaksi tai epätoivoiseksi tahansa. Ihmiset eivät ole passiivisia tuen ja terapeuttien neuvojen vastaanottajia. Menetelmää on väline aktiivisen oppimiseen, jotta ihmiset voivat kehittää omia vahvuuksiaan ja tehdä jotain omaksi hyväkseen edistääkseen terveyttään ja voidakseen paremmin.

Klemolan mukaan silloin kun fyysisessä harjoituksessa kehontietoisuus piirtyy voimakkaana esiin, se hiljentää egotietoisuutemme. Jatkuva puhe ja kuvat, jotka pääsämme virtaavat, pysähtyvät hetkeksi ja voimme kuunnella sisäistä kokemustamme. (Klemola 1998, 11.) Se on kehollinen kokemus, kosketuspinta, jossa koetaan transendentin kosketus. Se on kehollinen kokemus siksi, että ajattelun muuttuessa oleiseksi ilman ajattelua, ajatteluun liittyvä ego katoaa ja kehontietoisuus astuu voimakkaana esiin. (Klemola 1998, 36.) Kaiken henkisen harjoituksen ydin on yksinkertai-

sesti hiljentyminen, jota kutsutaan myös keskittymiseksi, mietiskelyksi tai meditaatioksi. Tämä tarkoittaa sitä, että pitää pysähtyä hetkeksi, siirtyä oman ihon sisälle, hiljentyä rajaamaan pois oman kehon ulkopuolella olevat asiat ja keskittyä omien aistiensa avaamaan maailmaan. (Bäck 1999, 173). Itsetajuisuus mahdollistaa sen, että välittömän kokemisemme ohella me myös otamme välimatkaa itseemme ja omaan elämäämme. Voimme tarkastella itseämme uusista ja avartavissa näkökulmista. (Lindqvist 1985, 68.) Henkisyys liikunnassa on yksi tapa lisätä itsetuntemusta. Itsetuntemuksen lisääminen auttaa kohti henkistä tasapainoa, kulkemaan itsensä ja muiden kanssa sovussa oman elämän tietä, tekemään itselle oikeita valintoja tienhaaran sattuessa kohdalle. Lähtökohtana on utelias, hyväksyvä havainnointi: ”Ahaa, nyt on näin, ja hyvä niin.” (Bäck 1999, 174.)

Joogaharjoitus opettaa kehotietoisuutta. Siinä opimme havainnoimaan oman ruumiin tuntemuksia ja hahmottamaan oikeita asentoja sekä oikeita työtapoja. (Tala 2011,30.) Kehon ja tietoisuuden yhdistäjäksi tarvitaan hengitystä (Norberg 2002, 56). Tietoinen ja oikea tapa hengittää rauhoittaa hermojärjestelmää. Mitä syvempään hengittämme, sitä rauhallisempi on mieli. Hengitys on elämää – me hengitämme elääksemme. Tietoinen hengittäminen auttaa elämään enemmän, parantumaan ja välttämään monia pahoja tauteja, koska se lisää hapen määrää soluissa. (Norberg 2002,45 – 46.)

Klassinen joogateksti Hatha Yoga Pradipika kertoo, että niin kauan kuin hengitys on epäsäännöllinen, on mieli levoton. Kun hengitys tyyntyy, rauhoittuu mieli tyyneksi ja joogi saavuttaa pitkän elämän. (Tavi 2002, 47.) Monsten (2010, 22) mukaan silloin kuin hengitys on rentoutunutta ja spontaania, se kulkee vapaasti hengitysteiden läpi muuntuen elimistön sisäisten ja ulkoisten vaatimusten mukaisesti. Tällainen hengitys luo perustan myös hyvälle psyykkiselle muuntautumiskyvylle ja sallii lähtökohtaisesti tunteiden kokemisen ja näyttämisen. Hengitys on portti vegetatiiviseen maailmaan, jossa tapahtuu kaikkien elintoimintojemme säätely tiedostamattamme (Kelomaa-Sulonen 2006, 6).

Seuramaalla kehoamme ja hengitystämme tietoisuus itsestämme kehittyy ja tarkentuu. Opimme tunnistamaan pienetkin vaihtelut ja erot. Ne auttavat meitä kokemaan eheyden tilan, oman keskuksemme ja sisäisen hiljaisuuden. Tästä tilasta käsin avautuu uusi vaihe sisäisen muutoksemme tiellä. (Tala 2006, 22.) Joogaharjoitusten jälkeen olo on yleensä rakastava, harmoninen ja tyyne, eikä siinä mielentilassa helposti, varasta, ryh-

dy väkivaltaiseksi tai tee muuta vastaavaa. Eettiset elämänohjeet ovat läsnä. (Norberg 2002, 32.)

Edellä kuvatut asiat tulevat ilmi Ketolan (2006) tutkimuksessa ”Tasapainon merkitys joogassa”. Tulokset kertovat, että joogaharjoituksen koetaan saavan aikaan rentoutuneen, rauhallisen ja tyynen olotilan, johon kuitenkin kuuluu paradoksaalisesti virkistyneisyyden, energisyyden ja innostuksen elementtejä. Tällaisessa, jo joogaperinteekin korostamassa tasapainossa näyttäisi olevan avain moneen muuhun joogan itsehoitolliseen merkitykseen liittyvään piirteeseen.

Liikunta voi suunnata todellistumistamme eri suuntiin, kohti erilaisia kokemuksellisia horisontteja. Avatessaan mahdollisuuden kokea leikkivä kehomme, liikunta voi suunnata huomiomme kohti juuriamme. Liikunta voi avata mahdollisuutemme kohti varsinaista olemista, mutta puhtaana voiton projektina se voi myös sulkea tämän mahdollisuuden ja jähmettää meidät epävarsinaiseen tapaan olla maailmassa. (Klemola, 100-101.) Itsen projektissa tärkeämpää kun työn lopputulos on tekemisen prosessi, se onko harjoituksensa aikana onnistunut taivaltamaan eteenpäin edes lyhyen matkaa ihmiseksi tulemisen tiellä. (Klemola 1998, 12).

Elämä itsessään on elämänikäinen prosessi. Sen tarkoituksena on muokata meistä ihmisiä. Tähän haastavan tavoitteeseen pyrittäessä on jooga merkittävä apu (Salonius-Hatakka 2004, 7).

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten miehet kokevat joogasta saatuja terveysvaikutuksia. Tein yhteistyötä äijäjoogaryhmien opettajien kanssa, sekä omien ryhmäläisteni kanssa. Tutkimustehtävinä ovat seuraavat kysymykset:

1. Millaisena miehet kokevat joogan fyysiset, psyykkiset ja henkiset ja sosiaaliset vaikutuksen terveydelle?
2. Miksi miehet hakeutuvat jooga harrastuksen pariin?
3. Joogaharjoitus kokonaisvaltaisena itsehoitokeinona?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tehtävä ja tavoitteet

Oman työni kautta olen ollut jo pitkään kiinnostunut miesten terveydestä. Lisäksi olen hyvin kiinnostunut tietämään, miten miehet kokevat joogaharjoituksen, mitä he saavat harjoituksesta ”irti” sekä miksi miehet hakeutuvat joogaan. Työssäni halusin selvittää joogan itsehoidollisen vaikutuksen. Koska itselläni on joogatausta ja lisäksi opetan joogaa kansalaisopistolla, aiheen valitseminen oli jo selvä koulutuksen alussa. Otin yhteyttä Suomen Joogaliittoon puheenjohtajan Sinikka Taalaan, hän on myös fyysiatrinen, ja kysyin häneltä, onko tälle aiheelle kysyntää. Hän otti asian hyvin vastaan ja sopimuksen teimme melkein saman tien.

Tämän tutkimustyön tehtävänä ja tavoitteena on tuoda esille miehen saatuja terveysvaikutuksia joogasta. Lisäksi haluan viedä näitä tutkimuksesta saatuja tuloksia Suomen joogaliitolle toivoen, että tätä kautta tämä tutkimus saavuttaa paremmin sekä paljon harrastaneita että joogasta vasta kiinnostuneita. Toivon, että työni motivoi miehiä sitoutumaan joogan harjoitukseen, kuitenkin aina joogan periaatteita kunnioittaen.

Koska tänä päivänä puhutaan paljon terveyden edistämisestä ja myös uusi kansanterveyslaki korostaa tätä, halusin myös tässä tutkimuksessa avata itsehoito käsitteen, joka korostaa itsehoidon merkitystä. Myös Suomen joogaliitto määrittää joogan itsehoito- ja itsekasvatus menetelmäksi. 15 vuoden joogakokemuksen perusteella koen joogan erittäin toimivaksi itsehoitomenetelmäksi, jolla on hyvin vahva henkinen ulottuvuus. Lisäksi tulevana terveydenhoitajalla minulla on mahdollisuus tavoittaa fyysisesti passiiviset ihmiset ja motivoida heitä ottamaan kokonaisvaltaisesti vastuun omasta hyvinvoinnistaan valitsemalla terveellisiä elämän tapoja. Näen myös kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen tärkeäksi sekä terveydenhoitajan että joogaopettajan työssä.

7.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Käytin tutkimuksessa kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimusmenetelmä on tehty jakamalla kyselylomakkeet joogaryhmissä. Kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä ovat johtopäätöksiä aiemmista tutkimuksista, aiemmista teorioista, hypoteesien määrittäminen sekä käsitteiden määrittely. Suunnitelmat aineis-

ton keruusta tai koejärjestelyt ovat tavallisia ja on tärkeää, että aineisto soveltuu määrälliseen, numeraaliseen mittaamiseen. Usein kvantitatiiviseen tutkimukseen liittyy koehenkilöiden tai tutkittavien tarkka valinta ja otantasuunnitelma, jolloin usein määrällään perusjoukko ja otetaan tästä joukosta otos. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 136.) Lomakkeissa on ollut strukturoitujen kysymyksiä lisäksi kaksi avointa kysymystä. Näin ajattelin saavani selville lisää miesten henkilökohtaisia kokemuksia joogasta. Kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyvät usein koehenkilöille esitetyt avoimet kysymykset sekä analysointivaiheessa vastausten litterointi eli puhtaaksi kirjoittaminen (Metsämuuronen 2005, 204).

Tutkimuslupa- anomuksen (liite 1) lähetin Kouvolan Kansalaisopiston rehtorille syksyllä 2010. Tutkimuslupa -anomuksen mukaan lähetettiin kyselykaavakkeet. (liite 3) kyselylomakkeen mukaan lähetin tutkimusta koskevan saatekirje (liite 2), jossa korostettiin vastausten luottamuksellisuutta sekä vastaamisen vapaaehtoisuutta.

Valitsin otokseen äijäjoogaryhmät Helsingissä, Kouvolassa sekä Lappeenrannassa. Kouvolan ja Helsingin ryhmien opettajiin otin itse yhteyttä. Kouvolan ryhmän opettajalle lähetin kyselylomakkeita sähköpostin välityksellä ja hän itse tulosti ne jakaen omalle ryhmälleen. Helsingin ryhmälle lähetin lomakkeen postitse. Lisäksi omissa ryhmissä annoin lomakkeen vastaajille. Lappeenrannan joogaryhmästä sain tietää Suomen joogaliiton puheenjohtajalta Sinikka Taalalta. Sinikka Taalaan olin yhteydessä ja pyysin häneltä apua koska halusin enemmän vastaajia. Lappeenrannan lomakkeet lähetin myös postitse, lomakkeiden postitus ja jakaminen tehtiin keväällä v. 2011. Melkein kaikki lomakkeet palautettiin keväällä 2011, joitakin lomakkeita tuli vielä tiipottain syksyllä 2011 ja alkuvuodesta 2012. Lomakkeita jaettiin 75 kpl, palautettuja 55 kpl, joka on 73 %. Yhteistyö opettajien kanssa sujui todella hyvin, kaikki olivat hyvin kiinnostuneita aiheesta.

7.3 Kyselylomake

Kyselylomake (liite 3) sisälsi seitsemän eri osaa, jotka ovat taustatiedot, koulutus, joogaharjoituksen säännöllisyys, syy miksi on hakeutunut harrastuksen pariin. Kyselylomakkeessa on ollut yhtensä 25 kysymystä kolmella eri sivulla. Kysymyksistä oli 18 strukturoitua monivalintakysymyksiä, jossa oli valmiit vastausvaihtoehdot, ja vastaaja ympäröi valitsemansa vaihtoehdon. Vaihtoehtoja oli 5. Neljä kysymystä oli struktu-

roidun ja avoimen kysymyksen välimuotoja. Avoimia kysymyksiä oli kaksi, ja niiden perässä oli tilaa vastauksen kirjoittamista varten.

Terveyskunto- osiossa oli 18 strukturoitua kysymystä, jotka käsittelevät liikehallintakuntoon, tuki - ja liikuntaelimistönkuntoon sekä psyykkis-henkisen hyvinvoinnin. Kyselylomakkeiden teoretietona käytin UKK –instituutin terveysliikunnan suositukset, sekä UKK– instituutin kouluttajan PowerPoint– esitys. Sieltä poimin suoraan kaikki terveysliikunnan osa-alueet.

7.4 Aineiston analyysi

Luin huolellisesti läpi kaikki palautuneet kyselylomakkeet ja numeroin satunnaisesti lukemisjärjestyksessä. Kaikki lomakkeet hyväksyin tutkimukseen mukaan.

Analysoin kyselylomakkeiden tulokset SPSS –ohjelman käyttäen syksyllä 2011 ja jatkoin vielä keväällä 2012. Koen SPSS– ohjelman käyttöä haasteelliseksi. Numeroituja kyselylomakkeita syötin SPSS– ohjelman yksitellen. Laskin prosentinjakauman sekä keskiarvon. Tein myös taulukoita, jotta tulos näkyisi selkeämmin.

Avointen kysymysten vastausten avulla pyrin saamaan vastauksia tutkimusongelmiin sekä täydentämään tilastollista aineistoa. Avointen kysymysten vastauksia kirjoitin vastaajan kirjoittamassa muodossa puhtaaksi. Tämän jälkeen vastaukset lajittelevin niin, että sama tarkoittavat vastaukset luokittelin yhteen.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustyölle hain luvan Kouvolan Kansalaisopiston rehtorilta (liite 1). Jokaisen lomakkeen yhteydessä oli saatekirje, jossa kerroin, että lomakkeiden käsittely on luotamuksellista. Lisäksi vastaaminen oli vapaaehtoista.

Koen tämän tutkimuksen luotettavaksi koska vastaajia oli 55. Kaikkiin kysymyksiin vastattiin. Vapaaseen kysymykseen vastaajia oli 48. Luotettavuutta tutkimuksessa lisää se, että esitetasin lomakkeet ja kyselyn ajoitus sopiva.

Tehdessäni lomakkeita nyt, selventäisin joitakin kysymyksiä. Näin vasta-alkajatkin ymmärtäisivät kysymykset selkeämmin. Kysymykset joita haluaisin muuttaa, olisivat

seuraavat; 15 ” Flow ” liikuntahurmos ”, sekä 22 Fyysisen minäkuvan jäsentyminen. Kyselylomakkeet olivat testattu ennen kuin ryhmät oli jaettu. Testautin lomakkeet erittäin kokeneella henkilöllä, kuitenkin käsitteiden olisi pitänyt olla selkeämmät, jotta vasta-alkajatkin olisivat ne ymmärtäneet. Tämä oli myös minulle hyvä opetus, koska olen harrastanut joogaa hyvin pitkään. Asiat, jotka ovat minulle päivänselviä, voivat olla toiselle hyvinkin epäselviä. Nämä asiat on otettava vakavasti huomioon myös terveydenhoitajan työssä. Terveysvalistuksen ja neuvonnan pitäisi tehdä toisen lähtökohdat huomioiden. On aina huomioitava ihmisten ymmärrys ja tarpeet.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Kyselylomakkeiden vastaajat olivat kaikki ikäiset äijäjooga harrastaneet miehet Kovalasta, Helsingistä ja Lappeenrannasta. Iältään he olivat 23 - 79 -vuotiaita. Joogaa he ovat harrastaneet puolesta vuodesta 40 vuoteen.

8.2 Miksi miehet hakeutuvat jooga harrastuksen pariin

Vastaajista 27 henkilöä hakeutui joogaan parantaakseen sekä ehkäisemään selkävaivoja, lisätäkseen liikkuvuutta, ja kehontuntemusta:

”Lihasten rentouttaminen, taipuisuuden lisääminen (nivelet, selkä....), keskittymiskyvyn parantaminen.”

”Hain rentouttavaa ja notkistavaa liikuntamuotoa, jossa ei kilpailla.”

”Halu säilyttää liikuntakyvyn nivelissä.”

”Infarktin jälkeinen kömpelyys.”

”Henkinen osuus, rauhoittuminen, rentoutuminen ja henkinen kasvu. Polvivamman jälkeen kroppa jäykistynyt, notkeutta ja taitoja venytellä.”

”Tullakseni notkeammaksi ja parantaakseni lihaskuntoa.”

*”Kun tämän ikäinen mies on jäykkä kuin rautakanki ja rautakangessa-
han on tunnetusti vähän liikkuvia osia, siinä ne painavat syyt aloittaa
jooga.”*

”Terveysten ylläpitämiseksi ja selkäsairauksien ehkäisemiseksi.”

Vastaajista 16 henkilöä hakeutui joogaan löytääkseen mielenrauhan, tasapainoon, ren-
toutumiseen ja eheytymiseen kokemuksen:

*”Koko kehon hyvän mielen saamiseksi. Minulle sopivat asanat, rentou-
tuminen ja hengityksen mukanaolo harjoituksessa.”*

”Elämän laadun paraneminen.”

”Hyvinvoinnin ja raajojen sekä mielesi hyvinvoinnin vuoksi”

”Mielen ja ruumin hyvinvoinnin vuoksi.”

”Oppiakseni rentoutumaan kovan työstressin paineissa.”

”Tarve parantaa fyysistä ja henkistä kuntoa.”

Uteliaisuus ohjasi 4 henkilöä joogamaan:

*”Uteliaisuus, itsehallinnan kehittäminen, tasapainon pyrkiminen, sosi-
aalisten suhteiden kehittäminen.”*

*”Uteliaisuus, selän ja muun vartalon kunnon koheneminen, mielen-
rauhan opetteleminen, rentoutuminen.”*

*”Tiedon halu, jooga oli tuntematon käsite kun kiinnostuin siitä, halusin
selvittää mitä jooga on.”*

”Uteliaisuus.”

Vaimon esimerkkiä oli seurannut 6 miestä:

”Seurasin vaimon harrastusta 10v. tutustuen jo silloin joihinkin alan kirjoihin. Sitten tapahtui se, mikä monelle miehelle on käynyt: vaimo saa kerran houkuteltua joogaopistolle, niin mies on mennyt joogalle.”

”Seurasin vaimoni esimerkkiä.”

”Vaimoni esimerkin kautta.”

”Vaimon suosituksesta, kun pääsin eläkkeelle.”

”Vaimo suositteli Veikko Tarvaista.”

Sosiaalisten suhteiden paraneminen oli tärkeää neljälle miehelle:

”Sosiaalisten suhteiden kehittäminen”

”Yhdessä harrastamisen takia”

Yhdelle miehistä fysioterapeutti suositteli joogaa:

”Fysioterapeutti suosittelee, olen kiinnostunut joogasta.”

Tuttavat, omaiset tai joku muu ehdotti joogaharrastusta:

”Naapureiden kannustamana.”

”Tarjottu tilaisuus taloyhtiössä, liikunta kiinnostaa noin ylipäättään, helpous.”

”Selkäongelmat, tytär harrastaa astangaa, kehotti kokeilemaan hat-haa.”

”Sain lahjakortin äijäjoogaan.”

”Radio ohjelma antoi kipinän.”

”Tuttavan suositus, selän jäykkyys ja ajoittaiset selkävivot.”

”1970-luvulta asti on arkistoitunut Tuure Aran ja Mielikki Ivalon jooga-artikkelit.”

”Ystävän kautta.”

”Tuttavan suositus.”

Kansalaisopiston kautta joogaharrastuksen oli löytänyt neljä miestä:

”Kansalaisopisto.”

”Kansalaisopiston info.”

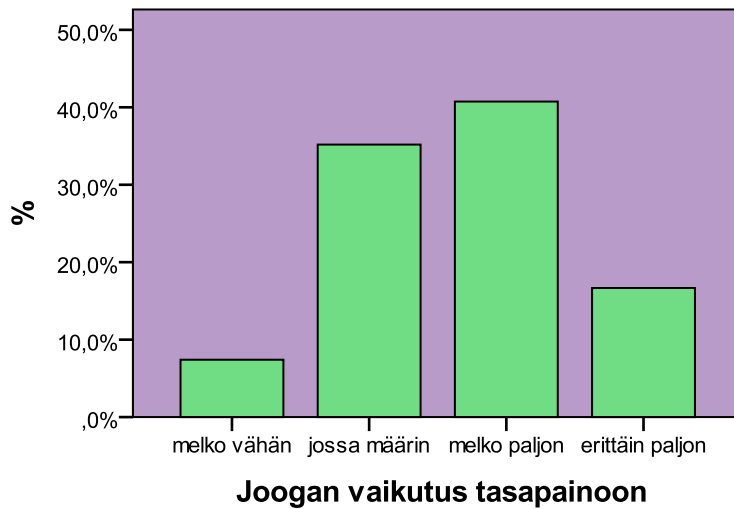
8.3 Vastanneiden kokemukset terveystilanteen muutoksista

8.3.1 Joogan vaikutus liikehallintakuntoon

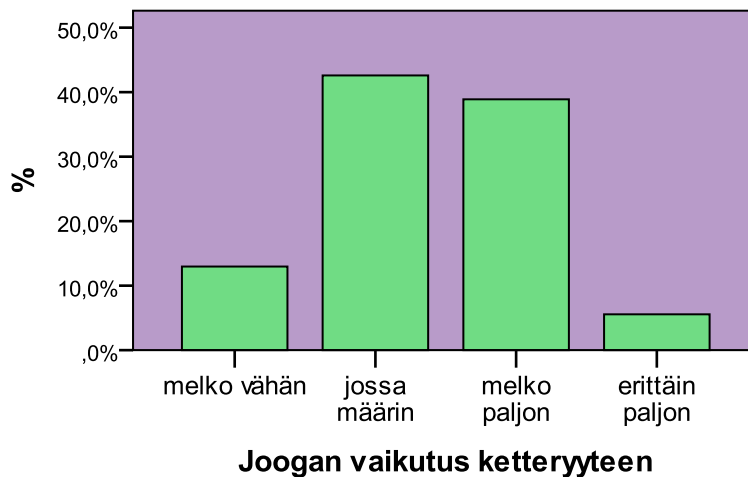
Liikehallintakunto käsittää tasapainon, koordinaation ja ketteryyden. Taulukossa 1 on esitetty joogan vaikutus liikehallintakuntoon. Vastaajista oli 16 % kokenut parantaneen tasapainoa (kuva 2) erittäin paljon, 40 % melko paljon, 34,5 % jossain määrin ja 9,1 % melko vähän. Ketteryyttä (kuva 3) oli 5,5 % saanut erittäin paljon, 38,2 % melko paljon, 41,8 % jossain määrin ja 14,5 % melko vähän.

Taulukko 1. Joogan vaikutus liikehallintakuntoon

Vastausvaihtoehdot %					
Liikehallintakunnan osa-alueet	erittäin paljon	melko paljon	jossain määrin	melko vähän	ei lainkaan
Tasapaino	16,4	40	36,4	3,6	0
Ketteryys	5,5	38,2	41,8	14,5	0



Kuva 2. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta tasapainoon



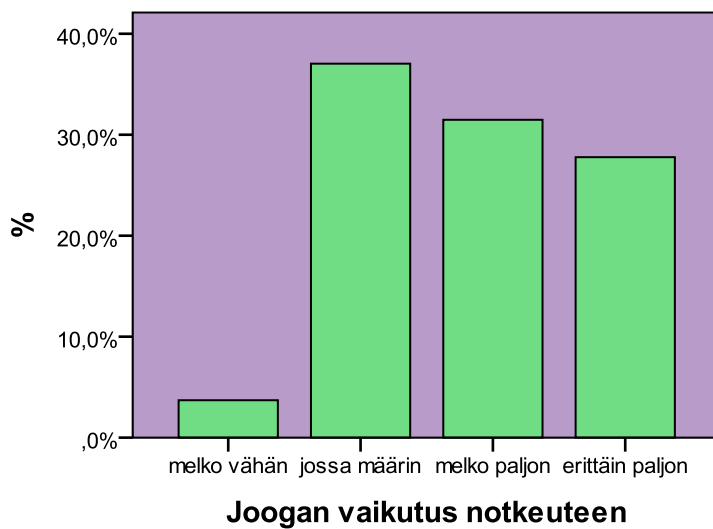
Kuva 3. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta ketteryyteen

8.3.2 Joogan vaikutukset tuki- ja liikuntaelimestönkunnolle

Tuki- ja liikuntaelimestönkunto käsittää notkeuden, lihasvoiman, lihaskestävyyden. Taulukossa 2 on esitetty joogan vaikutusta tuki- ja liikuntaelimestön, kunnan, notkeuden, lihasvoiman ja lihaskestävyyteen osuudelta. Notkeus (kuva 4) oli lisääntynyt 27,3 %:lla erittäin paljon, 32,7 %:lla melko paljon, 36,4 %:lla jossain määrin ja 3,6 %:lla melko vähän. Joogaa lihasvoiman vahvistavana harjoituksena oli 1,8 % kokenut erittäin paljon, 16,4 % melko paljon, 45,5 % jossain määrin, 29,1 % melko vähän ja 7,3 % ei lainkaan. Lihaskestävyys parantui 3,6 %:lla erittäin paljon, 16,4 %:lla melko paljon, 45,5 %:lla jossain määrin, 27,3 %:lla melko vähän ja 3,6:lla ei lainkaan.

Taulukko 2. Joogan vaikutus tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon

Vastausvaihtoehdot %					
Tuki- ja liikunta- elimistön osa-alueet	erittäin paljon	melko paljon	jossain määrin	melko vähän	ei lain- kaan
Notkeus	27,3	32,7	36,4	3,6	
Lihaskoivu	1,8	16,4	45,5	29,1	7,3
Kestävyys	3,6	16,4	49,1	27,3	3,6



Kuva 4. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta notkeuteen

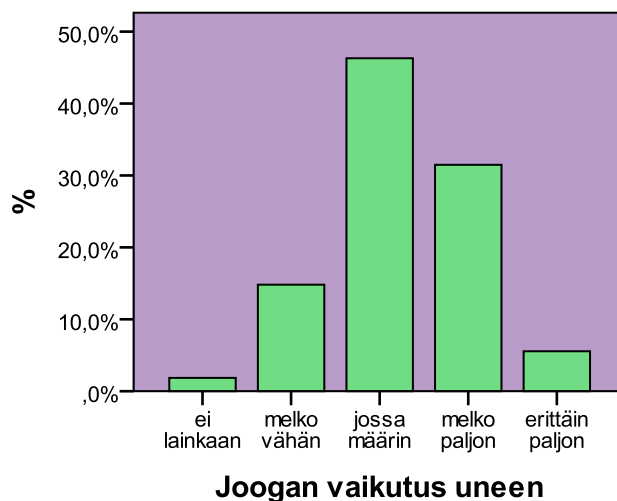
8.3.3 Jooga henkisenkyvyn parantajana

Taulukossa 3 on esitetty joogan vaikutusta henkiseen hyvinvointiin. Jooga auttoi luonnollisen hengityksen rytmin löytämiseen 16,4 % erittäin paljon, 40 % melko paljon, 36,4 % jossain määrin ja 7,3 % melko vähän. ”Flow” –tunnetta harjoituksessa koki 1,8 % erittäin paljon, 30,9 % melko paljon, 29,1 % jossain määrin, 32,7 % melko vähän ja 5,5 % ei lainkaan. Rauhan ja eheyden tunnetta 10,9 % koki erittäin paljon, 32,7 % melko paljon, 29,1 % jossain määrin, 25,5 % melko vähän ja 1,8 % ei lainkaan.

Taulukko 3. Joogan vaikutus henkisen hyvinvoinnin

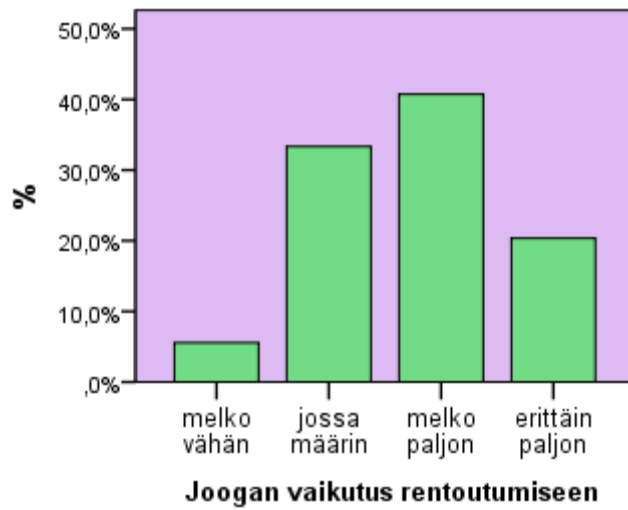
Vaihtoehdot %					
Henkisen hyvinvoinnin osa-alueet	erittäin paljon	melko paljon	jossain määrin	melko vähän	ei lainkaan
Luonnollisen hengityksen rytmin löytäminen	5,5	32,7	45,5	14,4	1,8
”Flow” Liikuntahurmos	1,8	30,9	29,1	32,7	5,5
Rauhan ja eheyden tunne	10,9	32,7	29,1	25,5	1,8
Onnellisuuden tunne	5,5	40	23,6	23,6	7,3
Virkistyneisyys	9,1	45,5	38,2	5,5	

Unenlaadun paranemista (kuva 5) koki 5,5 % erittäin paljon, 32,7 % melko paljon, 45,5 % jossain määrin, 14,4 % melko vähän ja 1,8 % ei lainkaan.



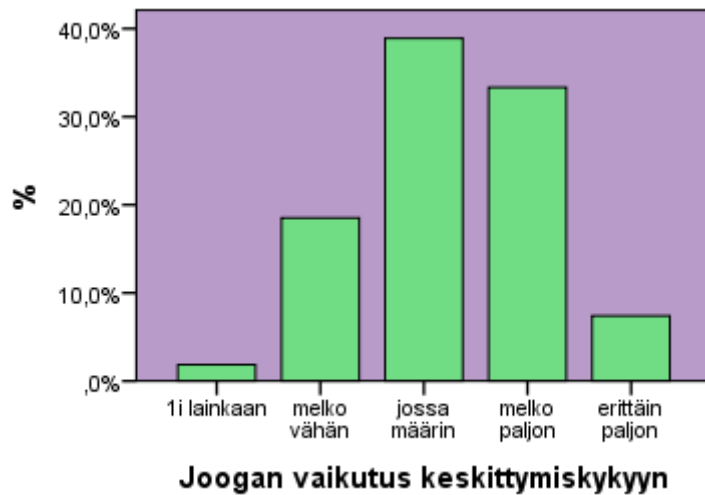
Kuva 5. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta unen paranemiseen

Rentoutuneisuuden (kuva 6) harjoituksessa 20 % koki erittäin paljon, 41,8 % melko paljon, 32,7 % jossain määrin ja 5,5 % melko vähän.



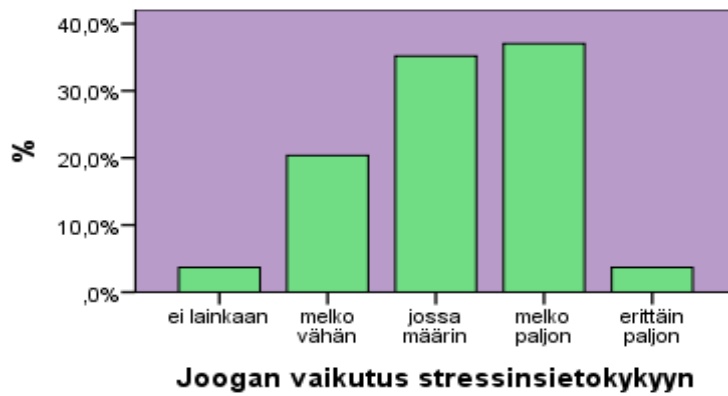
Kuva 6. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta rentoutumiseen

Keskittymiskyky (kuva 7) parantui 7,3 %:lla erittäin paljon, 32,7 %:lla melko paljon, 38,2 %:lla jossain määrin, 20 %:lla melko vähän ja 1,8 %:lla ei lainkaan.



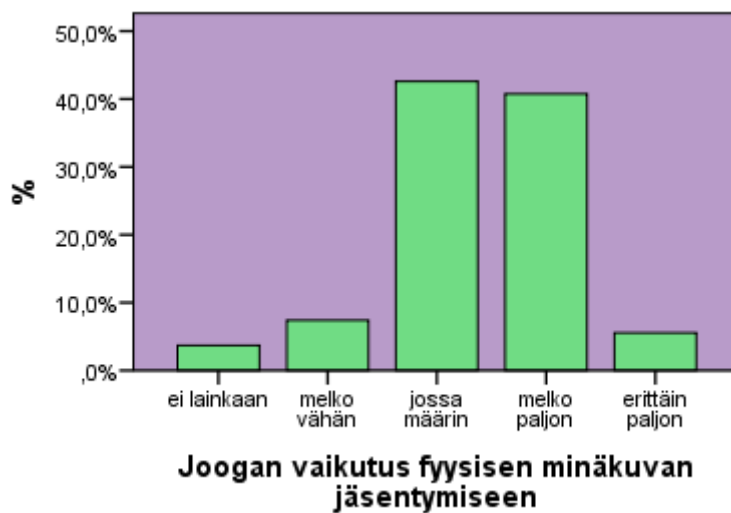
Kuva 7. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta keskittymiskykyyn

Stressinsietokyky parantui (kuva 8) 2 %:lla erittäin paljon, 21 %:lla melko paljon, 19 %:lla jossain määrin, 11 %:lla melko vähän ja 2 %:lla ei lainkaan.



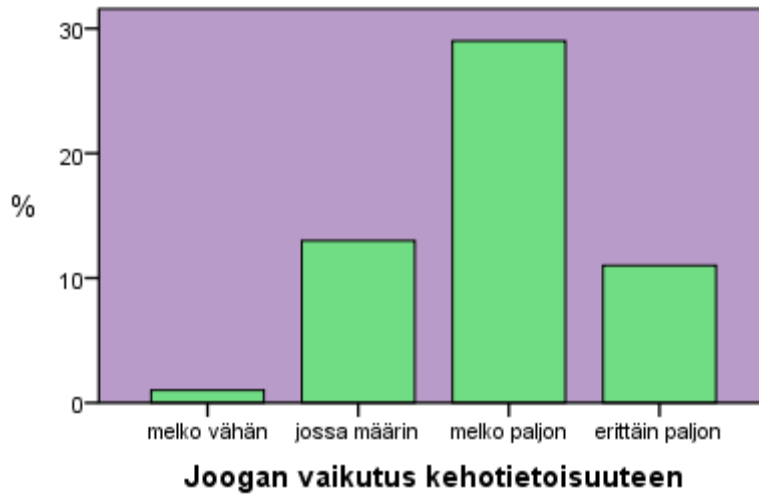
Kuva 8. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta stressinsietokykyyn

Fyysisen minäkuvan jäsentymiseen (kuva 9) jooga auttoi 3 %:lla erittäin paljon, 22 %:lla melko paljon, 22 %:lla jossain määrin, 4 %:lla melko vähän ja 2 %:lla ei lainkaan.



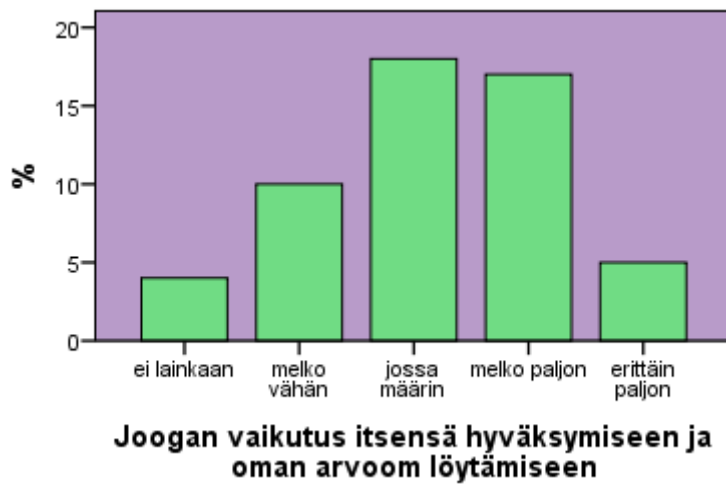
Kuva 9. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta fyysisen minäkuvan jäsentymiseen

Jooga auttoi parantamaan kehotietoisuutta (kuva 10) 11 % erittäin paljon, 29 % melko paljon, 14 % jossain määrin, 1 % melko vähän.



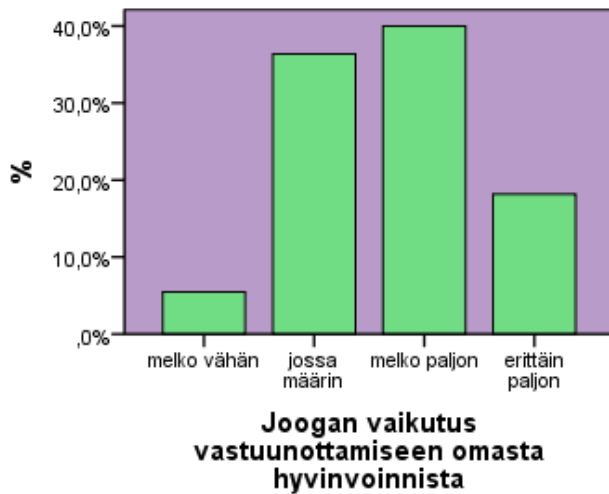
Kuva 10. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta kehotietoisuuteen

Itsensä hyväksymiseen ja oman arvoon löytämiseen (kuva 11) jooga vaikutti erittäin paljon 5 %:lla, melko paljon 17 %:lla, jossain määrin 18 %:lla, melko vähän 11 %:lla ja ei lainkaan 4 %:lla.



Kuva 11. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta itsensä hyväksymiseen ja oman arvon löytämiseen

Jooga auttoi ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan (kuva 12) erittäin paljon 10 %:lla, melko paljon 22 %:lla, jossa määrin 20 %:lla ja melko vähän 3 %:lla.



Kuva 12. Vastaajien näkemys joogan vaikutuksesta vastuunottamiseen omasta hyvinvoinnista

8.3.4 Miesten kokemukset joogasta

55 vastaajista 48 oli vastannut avoimiin kysymyksiin. Kysymyksessä vastaajat saivat halutessaan kertoa vapaasti omasta joogakokemuksesta. Vastauksissaan miehet kokivat, että jooga edisti sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia monella eri tavalla ja erityisesti korostui sen kokonaisvaltainen vaikutus terveyteen. Jooga vaikutti samaan aikaan sekä fyysisellä että psyykkis-henkisellä tasolla. Koska samoissa vastauksissa erilaiset asiat ovat kietoutuneita yhteen, koin lajittelun teemoittain hyvin vaikeaksi. Yritin kuitenkin pysyä teoriassa ja lajittelin vastaukset fyysisin, psyykkis- henkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin.

Suurin osa vastaajista 33 mainitsivat joogan rentouttavan vaikutukseen sekä hyvän olon ja mielenrauhan lisääntymiseen. Miehet kokevat näitä kokemuksia seuraavasti:

”Mielihyvän hetkiä, oman vartalon ja fysiikan tuntemaan oppiminen, pitkäjänteisyyttä, jossain määrin mielenrauhaa ja tasapainoa.”

”Virkistymisen tunnetta ja uskoa, että vanhanakin voi harrastaa. Eläimen riemua päivittäin.”

”Tasapainoisempaa elämää.”

”Rentoutta”

”Ajatuksia itseni hyvinvoinnista.”

”Rentoa, vapaata suhtautumista omaan kehoon, tyyneyttä.”

”Oman kehon kautta ja mielen kautta vaikeiden tilanteiden kohtaaminen joogan avulla.”

”Mahdollisuuden pysähtyä keskittyä itsessä ja pohtimaan henkisen kasvun mahdollisuuksia.”

”Mielenrauha, oma rauha ja ystäviä.”

”Hyvän olon tunteen ja noin 2 cm lisää pituutta.”

”Yksi kerta viikossa mieltä ja stressin vähenemistä.”

”Oman kehon kautta ja mielen kautta vaiettein tilanteiden kohtaaminen joogan avulla.”

Osa vastaajista totesi joogaan auttaneen henkisen kasvu- ja kehityksen tiellä.

”Jooga antaa rajattomat mahdollisuudet kehittyä ihmisenä. Siinä kaikki informaatio tulee kokemuksen kautta, ei oppikirjoista. Joogassa voi löytää syvällisen näkemyksen ja tiedon ympäröivästä maailmasta, itsestä sekä elämän tarkoituksesta.”

”Mahdollisuuden pysähtyä keskittyä itsessä ja pohtimaan henkisen kasvun mahdollisuuksia.”

”Henkinen osuus, rauhoittuminen, rentoutuminen ja henkinen kasvu.”

Suurin osa vastaajista 24 totesi joogan vaikuttavaan positiivisesti fyysisen kuntoon. Vastaajat totesivat joogaharjoittelun parantavan ja ennaltaehkäisevän selän ja nivelten kuntoa. Vastaajat kokivat joogaan lisäävän keuhohallintaa ja parantanut ryhtiä. Jooga laukaisi lihasjännityksiä ja lisäsi tasapainoa. Osa vastanneista mainitsi hengityksen sekä unen paranemisesta. Vastaajat kokivat, että jooga tuo helpotusta kipuihin poistamalla ja vähentämällä kipuja. Joogan koettiin auttavan selkäsärkyyn, nivelkipuihin, niskakipuun sekä hartioiden kipuun:

”Tosi mielenkiintoista. Selkäni on nyt parempi kuin syksyllä. Ajatus oman kehon kunnioituksesta ja elämisestä tässä hetkessä ja ”iloita” siitä, että on ”olemassa”, tuntee ja hengittää on hyvin kiinnostavaa. Ihminen tänä päivänä tuntuu elävän enemmän ajatuksissaan mennessä ja tulevaisuudessa kun tätä hetkeä. Uskon vakaavasti siihen että mielenrauhan saavuttaminen oman itsensä kanssa on avain onnellisuuteen ja jospa jooga auttaisi sen löytämisessä.....sitten joskus.”

”Kipu hävinnyt nivelistä. Minulla on ruumiillisesta työstä ja urheilusta tulleita vakavia kulumia nivelissä, joogaamalla nämä kulumiset eivät enää oireile. Mieli on rauhallinen ja tunne-elämä tasapainoinen. Olen alkoholisti ja olen kolme kertaa sairastunut vakavaan depressioon. Joogan avulla olen ollut henkisesti paljon paremmassa kunnossa.”

”Kaikkia miellyttävän henkisen ja fyysisen tasapainon. Selkävivot ovat poissa ja selän muoto on muuttunut. Onnellisuus on lisääntynyt, itsetuntemus on kasvanut ja samoin tuntemus omasta kehosta. Löytynyt mukavaa seuraa ja säännöllisyyttä. Yhteinen harrastaminen vaimon kanssa. En tunne itseäni sen ikäiseksi kuin olen, miksi pitäisi.”

”Ei enää selkäkipuja. Lihaskireys helpottunut, nivelten liikkuvuus. Rentoutumisen hyödyllisyys koettu. Tasapainoharjoituksen tuottaneet tulosta.”

”Notkeus ja lihaskunto parantunut.”

”Lisännyt liikkuvuutta ja poistanut niskakipuja.”

”Säännöllistä venyttelyä, jota en aiemmin tehnyt. Lihasten ja nivelten parempaa toimivuutta.”

”Pää kääntyy molempiin suuntiin, ristiselkä aijempaa parempi, yleinen vireys parantunut, tajuan miten paljon voin itse vaikuttaa olotilaansa.”

”Pikkuhartia yms. kivut karaneet, parempi uni, hengitys parantunut.”

”Selkäkunnan kohentuminen.”

”Kaikkia miellyttävän henkisen ja fyysisen tasapainon. Selkäkivut ovat poissa ja selän muoto on muuttunut. Onnellisuus on lisääntynyt, itsetuntemus on kasvanut ja samoin tuntemus omasta kehosta. Löytynyt mukavaa seuraa ja säännöllisyyttä. Yhteinen harrastaminen vaimon kanssa. En tunne itseäni sen ikäiseksi kuin olen, miksi pitäisi.”

”Olen päässyt eroon muutamia vuosia kestäneistä selkäkivuista (oletettavasti joogaa ansiosta.)”

Vastanneista 12 arvioi joogan tuovan sosiaalista hyvinvointia seuraavasti:

”Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntynyt, oman kehon tuntemuksen parantuminen. Joogata voi itsekseenkin kun on oppinut tekniikan.”

”Yhteisöllisyyttä. Yhden hyödyllisen liikuntaharrastuksen lisää.”

”Paljon ystäviä Suomesta ja ulkomailta. Monenlaisia tehtäviä joogan parissa.”

”Erilainen harrastus, liikuntaa voi harrastaa ”hitaamminkin”. Tutustuminen uusiin kavereihin.”

”Yksi kerta viikossa on aivan liian vähän suurempia muutoksia ajatellen, mutta tällaisenaankin se on tuonut kavereita, rentoutta, hyvää mieltä ja stressin vähenemistä.”

”Mielenrauha, oma rauha ja ystäviä.”

”Toivottavasti loppu elämän kestävän suhteen samalla tavalla ajattelevaan ihmiseen. henkistä tasapainoa ja hyvän ohjauksen seurauksena uskoa itseän ja oman tekemiseen.”

Seitsemän vastaajista koki joogan välittömät vaikutukset sairauksien lievittymiseen.

”Mittaan verenpaineeni n. 2 krt kuukaudessa ennen ja jälkeen joogaharjoituksen samana viikonpäivänä ja samaan aikaan aamulla. Tuloksena yläpaine 10-15, alapaine 5-10 yksikköä matalampi suoritetun harjoituksen jälkeen. lisäksi mielen rauhoittuminen, kokonaisvaltainen paremman

olon tunne tuntuu hyvältä. Muun liikunnan hyvänä lisänä jooga sopii minulle. Fyysinen kunto säilyy parempana.”

”Ennen jooga harjoituksen alkamista minua vaivasi vuosittain hengitystien tulehdukset, ne poistuivat ja ovat pysyneet poissa aloitettuani joogan. Jooga on opettanut terveellisten elämäntapojen merkitystä hyvinvoinnille. Jooga harrastus on kehittänyt kehon ja mielen vuorovaikutuksen tiedostamista. Jooga on vaikuttanut elämäkatsomukseeni. Hyväksyntä toisten ihmisten näkemyksiä ja tunteita kohtaan on kehittynyt. Jooga on antanut ymmärrystä ja hyväksyntää omissa vastoinkäymisissä. Harrastus on tuonut runsaasti mielenkiintoisia ihmisiä rikastuttamaan elämäni.”

”Minulla on jatkuva vaiva, tinnitys vasen korva, käytän kuulolaitetta. Joogatessa se on poissa käytöstä. Olen pannut merkille että 90 minuutin kestävän ohjelman jälkeen tinnitykseni vaimenee lähes puolella. Käsitykseni tämä johtuu hyvin tehdystä niska liikkeestä. Olen kyllä sinut tinnityksen kanssa kun sitä on kestänyt kohta 20 vuotta. minun kohdalla antoi lopullisen syyn ryhtyä joogaamaan vaimolta.”

”Kipu hävinnyt nivelistä. Minulla on ruumiillisesta työstä ja urheilusta tulleita vakavia kulumia nivelissä, joogaamalla nämä kulumiset eivät enää oireile. Mieli on rauhallinen ja tunne-elämä tasapainoinen. Olen alkoholisti ja olen kolme kertaa sairastunut vakavaan depression. Joogan avulla olen ollut henkisesti paljon paremmassa kunnossa.”

8.4 Johtopäätökset

Jooga edistää fyysistä ja psyykkis-henkistä terveyttä kokonaisvaltaisesti. Se myös edistää hyvää oloa, tasapainottaa, eheyttää, virkistää mutta samalla rauhoittaa mieltä. Jooga auttaa miestä hyväksymään itsensä, löytämään omanarvontunteen, sekä vähentää stressiä. Myös hengityksen laatu paranee ja kivut vähentyvät ja/tai lievittyvät. Harjoitus parantaa unenlaatua. Jooga on täydellinen itsehoitomenetelmä, joka auttaa miestä ottamaan paremmin vastuuta omasta terveydestä.

Jooga edistää kehonhallintaa, jossa erityisesti korostuvat notkeus ja tasapaino. Lihaskunto- ja kestävyyskunto oli parantunut osalla vastaajista. Liikuntapiirakan terveysliikunnan suositukset lihaskunto-/liikehallinta – osuudesta toteutuvat hyvin joogaharjoituksessa. Jooga auttaa tiedostamaan omaa kehoa paremmin ja näin jäsentämään fyysistä minäkuvaa.

9 POHDINTA

Tutkimuksen tekeminen on ollut mielenkiintoinen prosessi. Omasta suunnitellusta aikataulusta olen ollut hieman myöhässä. Prosessiin mahtuu monia hienoja hetkiä, johon liittynyt ilon, surun ja oivalluksen tuntemuksia. Osa niistä on vaatinut pysähtymistä, hengittämistä ja taas eteenpäin jatkamista. Aihe on ollut minulle hyvin kiinnostava, koska olen joogaopettaja ja työni kautta halusin saada itselleni lisää ymmärrystä miesten joogamaailmasta. Prosessi on kasvattanut minua ihmisenä, joogaopettajana ja terveydenhoitajana. Selviytyttyäni neljän vuoden opiskelusta, jota jatkoin heti lähihoitajakoulutuksen jälkeen, koen joogan olevan erittäin suuri voimavara minun elämässäni. Tulevana terveydenhoitajana saan joogasta ja tästä tutkimuksesta paljon työkaluja tulevaan työhön, jossa ihmissuhdetyö korostuu.

Tiesin jo heti terveydenhoitajakoulutuksen alussa, että haluan tehdä tämän tutkimuksen miehiin kohdistuen. Olen kiinnostunut sukupuolisensitiivisestä työotteesta hoitotyössä ja halusin naisena ja hoitajana oppia ymmärtämään, miten miesten erilaiset tarpeet voidaan ottaa huomioon arkipäivän työssä ja elämässä. Tutkimustyöni on nostanut esille oman suhtautumiseni toiseen ihmiseen ja antanut valmiuksia kohdata toinen ihminen hoitotyössä sukupuolesta riippumatta.

Ymmärrän nyt syvällisesti, miten tärkeää hoitajan on tunnistaa oma ihmiskäsitys, ajattelu ja kyky reflektoida omia näkemyksiä osana ammattitaidon kehittämisessä. Jos tämä näkökulma sivuutetaan tai jätetään vähälle huomiolle, vaarana on pinnallinen, mekaaninen ja kylmä ihmissuhde hoitotyössä. Raatikaisen mukaan (1986, 45) mitä tiedostetummin ja selkeämmin pystytään ihmiskäsitystä tarkastelemaan, sitä johdonmukaisemman lähtökohdan se tarjoaa terveys- ja itsehoitokäsitejärjestelmiä koskevien ongelmien ratkaisemiseksi.

Löysin oman opinnäytetyöni syvän merkityksen vasta pohdinta vaiheessa. Työssäni koin haasteelliseksi jättää sivulle omat joogakokemukset ja tarkastella tutkimuson-

gelmaa terveydenhoitajan ammattitaidon silmin. Toisaalta koin, että juuri oma kokemus on elävöittänyt työni. Muuten olisi vaarana liian teoreettinen kuiva teksti. Ainoastaan teorian pohjalta, ilman kokemusta, on mahdotonta ymmärtää joogakokemusta, jossa on kyse oivalluksesta ja kokemuksesta.

Olen kiitollinen kaikille, jotka ovat mahdollistaneet tämän työn onnistumisen. Erityisen paljon haluan kiittää Sirpa Poloa, joka on aina jaksanut kannustaa ja auttaa ja pysynyt lähellä koko matkan ajan. Tutkimuksen alkuvaiheessa sain paljon vauhtia Heli Jeroselta. Haluan kiittää äijäjoogan ohjaajaa Anja Pietiläistä, Veikko Tarvaista, Esko Tikanmäkeä avusta tämän tutkimuksen toteuttamisessa. Lisäksi haluan kiittää miehiä luottamuksesta ja myönteisestä suhtautumisesta tähän tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvat 55 miestä ja vapaaseen kysymykseen vastanneet 48 miestä. Otos on ollut tarpeeksi suuri joten tutkimustulokset ovat luotettavia. Tutkimus antoi tietoa miten kokonaisvaltaisesti miehet kokevat joogaharjoituksen vaikutuksia terveydelle. Lisäksi tutkimuksessa selventyi joogan itsehoidollinen ominaisuus. Vapaa kysymys täydensi ja vahvisti strukturoitujen kysymysten tuloksia.

Tässä työssä tutkin joogan itsehoitomenetelmänä ja osana terveysliikuntaa. Koska hoitotieteessä (Eriksson ym. 2007) niin kuin joogassakin korostuu kehon ja mielen erottamattomuus eli ihmisen kokonaisuus, koin luontevaksi ottaa tähän Lauri Rauhalan ja joogan holistisen ihmiskäsityksen. Lähestyin joogaan terveyden, itsehoidon ja terveysliikunnan käsitteiden avulla.

Kaikissa vastauksissa, sekä strukturoituihin että vapaasti vastattaviin kysymyksiin, vastaajat tuovat esille vahvasti joogan kokonaisvaltaisen vaikutuksen terveydelle. Jooga on vaikuttanut sekä kehon kuntoon että mieleen. Kaikissa vastauksissa mainitaan kokemus rentoutumisesta, hyvän olon tunteista, mielihyvästä, virkistyneisyydestä, notkeudesta, parantuneesta hengityksestä sekä tasapainon tunteesta. Avointen kysymysten vastausten analysoinnissa oli hieman vaikeaa ryhmittää tuntemuksia edellä mainittuihin luokkiin. Pysyminen strukturoitujen kysymysten ja teorian osuudessa auttoi ryhmittämään ne oikean suuntaisesti. Tutustumalla kyselylomakkeen kautta, mitä tekijöitä tutkin psyykkis-henkisen hyvinvoinnin tai fyysisen kunnan näkökulmasta, lukija saa selkeän kuvan, miksi vastaukset ovat ryhmitetty tällä tavalla. Koska joogan näkemys ihmisestä on erittäin kokonaisvaltainen, en voi erottaa kehoa ja mieltä toisis-

taan. Tämän käy hyvin ilmi vastauksista, jossa suurin osaa miehistä mainitsivat fyysisen kuntoon olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin.

9.1.1 Terveys joogan silmin

Terveydelle on olemassa lukemattomia määritelmiä. Terveys (Eriksson 2007) on kokonaisvaltainen käsite, johon kuuluu ihmisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen puolen hyvinvointi. Kingin (Georg 1986) mukaan terveys on dynaaminen tila, joka on muuttuva prosessi, olemassaolon jatkuva vaihe. Tämä määritelmä sopii hyvin kuvaamaan, miksi tarvitsemme joogaa. Jotta ihminen löytää tämän dynaamisuuden (flow) ja pysyy elämään sen lävitse ymmärtääkseen, missä oikeasti on oman elämänsä ja terveytensä kanssa, hän tarvitsee pysähtymistä. Tätä juuri jooga opettaa meille, pysähtymistä, itsensä kuuntelemista ja läsnäoloa tässä ja nyt. Jooga on kokemus, jota ei voi opettaa. Sen voi löytää ja kokea harjoituksessa. Pysähtymisen kautta ihmisellä on mahdollisuus löytää mielenrauha ja sisäinen tasapaino. Pysähtymällä ihminen alkaa tarkkaila, mitä hänelle oikeasti kuuluu. Tarkkavaisuuden ja läsnäolon ohjaamana ihmisestä tulee valppaampi. Kyky reagoida ja kuunnella kehon viestiä lisääntyy. Herkistyminen auttaa ymmärtämään, mitä tarvitsemme juuri nyt. Otamme paremmin vastuuta omasta terveydestämme. Silloin hyväksymme lempeämmin ikääntymisen merkkejä ja iän tuomia muutoksia terveydessä. Näin jooga opettaa ihmiselle tarkkailun ja läsnäolon taidon, johon kuuluu omasta terveydestä huolehtiminen ja oivallus elämän jatkuvasta muutoksesta, johon pitäisi sopeutua vähin kolhuin. Näin jooga on myös itsehoito.

9.1.2 Itsehoito joogan mukaan

Koska terveys on kokonaisvaltainen käsite, niin myös itsehoito käsittää fyysisen, psyykkis-henkisen ja sosiaalisen itsehoidon. Raatikaisen (1986) mukaan ihmisen tietoinen pyrkimys auttaa itseään sopeutumaan vaihtuviin elämäntilanteisiin on itsehoitoa. Oremin (Coldwell ym. 1986) mukaan itsehoito on henkilökohtaista käytännön toimintaa ja jatkuvaa panostusta oman terveyden ja hyvinvoinnin puolesta. Orem painottaa itsensä tarkkailemista, tulkitsemista ja kykyä reflektoida. Ihminen ei ole ennalta määritelty vaan muotoutuu vanhetessaan. Myös hoitotiede (Eriksson 2007) korostaa ihmisen kykyä abstrahoida, tuntea, ajatella ja kyetä ilmaisemaan itseään kielellisesti.

Mielestäni itsehoito käynnistyy jo silloin, kun ihminen alkaa harkita joogaharrastusta. Tulkitseen sen niin, että ihminen on saanut tarpeeksi kiireestä ja ärsykkeiden täyteisestä

maailmasta. Hän on harkitsemassa sellaista harjoittelumuotoa, josta saa mielenrauhaa ja rentoutta.

Tässä tutkimuksessa tuli esille, että nimenomaan itsehoidollinen merkitys sai tutkimuksen kohteena olevat miehet hakeutumaan joogaharrastuksen pariin. Suurin osa vastaajista mainitsi, että juuri mielenrauhan kokeminen, selkäkunnosta huolehtiminen ja oman kehon kuuntelu oli syy hakeutua joogaan.

Kyky reflektoida alkaa jo samoihin aikoihin, hän ei ole tyytyväinen oloilasta jossa hän elää. Keinot vaan puuttuvat. Kyky reflektoida syvenee joogaharjoituksessa jo heti alusta silloin kun ihminen suostuu asettumaan joogamatolle ja olemaan hiljaa. Paluu alkuun on nimeltään hiljaisuus (Laotse Klemolan 1992 mukaan). Ihmiseksi kasvamisen matka alkaa kehon kautta. Jooga ehdottaa meille tien kehotietoisien harjoituksen kautta, jossa luonnollinen hengitys ohjaa harjoitusta. Tietoinen hengitys auttaa meitä enemmän olemaan yhtä kehonsa kanssa. Tietoisuus omasta kehosta ja hengityksestä kuljettaa kohti sisäistä kokemusta, joka ilmenee rauhana ja eheytenä. Kokemuksen kautta jokin meissä muuttuu, harjoittaja ei ole enää samanlainen. Myös maailmaa ympärillä on muuttunut. Ihminen alkaa tarkkailla myös päivittäisiä toimintoja eri tavalla. Mitä hän syö, missä asennossa työskentelee, miltä hänen ryhtinsä näyttää, miten hänen ilmeensä ovat yhteydessä sisäiseen kokemukseen, miten hän suhtautuu lähimmäiseensä.

Ahimsa, eli väkivallattomuuden periaate (joogan moraalinen ohje) astuu ihmisen arkeen. Silloin tarkkavaisuus on läsnä kaikissa tekemisissä. Väkivallattomuus alkaa ihmisestä itsestään. Hän on lempeä itselleen ja muille. Hän voi myös antaa periksi menettämättä itsetuntoa. Hänen ei tarvitse mestaroida, mutta ei myöskään alistua. Ihmisen kyky antaa tilaa itselle ja toisille kehittyy. Tästä alkaa joogan henkinen ulottuvuus, joka johtaa myös eettisten kysymysten pohdintaan. Tämä johtaa kohti tärkeitä kysymyksiä. Kuka minä olen? Mikä on minun elämäni tarkoitus? Täten jooga on itsehoidon ohella aina myös henkinen tie. Miesten vastauksista näkyy, että joogalla on terveysliikunnan ominaisuuksien lisäksi voimakas henkinen ulottuvuus.

Fyysisen terveyden ylläpitämisen ja kuntouttamisen ohella joogasta löytyy myös sosiaalisen itsehoidon ominaisuus. Vastauksistaan miehet ovat tuoneet esille yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen merkityksen kokonaisvaltaisen terveyden ja mielenrauhan kehittymisessä. Jooga (Nathamuni 2004) korostaa, että yksilöllisessä harjoituk-

sessä on tärkeää aina ottaa huomioon henkilön suorituskyky, harjoituspaikka, työn rasitusten jäljet ja läsnä oleva elämäntilanne (situationaalisuus, Rauhalan ihmiskäsitys). Joogan parhaat vaikutukset ja mahdollisuudet eivät tule esille, jos näitä ei ole otettu huomioon. Tutkimuksen tuloksista näkyy, että miehet kokevat joogan täydellisenä itsehoitomenetelmänä, joka käsittää mielen ja kehon kokonaisvaltaisuutta. Harjoituksen antama kokemus on johtanut muutokseen, olemassa olevan hyväksymiseen ja vastuun ottamiseen omasta terveydestä.

9.1.3 Jooga osana terveystoimintaa

Opinnäytetyössä käytin apuna UKK-instituuttiin vuonna 2009 uudistetun liikuntapiirakkaa, jossa hahmottuu terveystoimintasuosituksia. Suositusten tavoite on terveyden ylläpitämistä sekä ehkäisemistä, eikä niinkään suorituskyvyn parantamista. Taulaniemen (2009) mukaan terveystoiminnan tulisi olla teholtaan ja vauhdiltaan maltillista sekä nautinnollista. Monet vastaajat ovat kertoneet rauhallisen joogarytmin sopivan heille hyvin. Vastaajien kokemusten perusteella voi todetta, että terveystoiminnan ylläpitäminen lihaskunto/liikehallinta osuudelta säännöllisen joogaharjoituksen kautta toteutuu hyvin. Talan mukaan (2006) kireiden lihasten venyttäminen ja heikentyneiden lihasten aktivointi parantaa lihastasapainoa ja liikkeiden sujuvuutta. Harjoituksen suorittaminen keskittyneesti, liikkeiden laatua ja koordinaatiota tarkaten, edistää liikehallintaa ja kehon tasapainoa. Taulaniemi (2009) kirjoittaa, että selkäkipuisten kannattaa erityisesti harjoittaa näitä motorisia taitoja, koska selkäkipu heikentää vartalon asennon ja liikkeiden hallintaa sekä tasapainoa. Tämä on uusi näkökulma selkäpotilaiden kuntoutuksessa. Osa vastaajista ovat maininneet selkävaurion joko lievittyneen tai parantuneen kokonaan joogan ansiosta.

Kestävyystoiminnan osion toteuttamiseksi tarvitaan jotakin muuta aktiviteettia. Toisaalta joogaharjoituksen voi suunnitella sellaiseksi, jossa toteutuu kestävyystoiminnan suositukset, esimerkiksi tekemällä voimakkaita aurinkoterveysharjoituksia. Joogaopettajasta riippuu, mitä asioita hän korostaa harjoituksissa.

9.1.4 Joogan yhteiskunnalliset vaikutukset

Suni ym. (2011) työikäisten väestön yleiset vaivat ovat lanneselkävaivat, niska- ja hartia kiputilat sekä nivelrikko. Selkävaivat aiheuttavat merkittävästi sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyttä. Iäkkäillä ihmisillä huono fyysinen kunto on yhteydessä liikku-

misrajoituksiin, kaatumisiin sekä itsenäiseen selviytymiseen. Puuttamalla ajoissa ja hoitamalla jo olemassa olevia ongelmia joogan keinoin, voidaan vähentää merkittävästi toimintakyvyn heikkenemistä työikäisillä ja iäkkäällä väestöllä. Tutkimuksen mukaan joogaa harjoittavat miehet kokivat liikkuvuuden, notkeuden ja tasapainon lisääntyneen merkittävästi joogaharjoituksen ansiosta. Joogan koettiin lisäävän myös stressinsietokykyä, keskittymiskyvyn ja unen laadun paranemista, oman arvon tunnetta ja vastuun ottamista omasta hyvinvoinnista.

Mielestäni nämä ovat tärkeitä itsehoidon ominaisuuksia, jotka vaikuttavat yhteiskunnan toimivuuteen ja työelämän vakauteen sairauspoissaolojen vähenemisenä, mistä on osoitettavissa suoria taloudellisia hyötyjä. Tähän tähtää myös uusi terveydenhuoltolaki.

9.1.5 Jatkotutkimuksen aiheita

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia miesten joogakokemuksia laadullisen tutkimuksen menetelmällä. Tutkimusta voisi kohdistaa siihen, miten ikä vaikuttaa oman itsehoidon merkitykseen ja itsehoidosta kiinnostumiseen. Mitkä itsehoidolliset ominaisuudet korostuvat eri-ikäisten miesten keskuudessa? Tarvitsevatko nuoret voimakkaampia ja dynaamisempia harjoituksia ja korostuvatko itsehoidon yhteydessä olevat sosiaaliset, psykologiset ja henkiset tarpeet ikääntyvillä miehillä? Erityisesti kiinnostavia tutkimuksen kohteita olisivat työikäiset miehet ja päihdeongelmaiset. Onko miesten koulutuksella vaikutusta siihen, miten mies huolehtii joogan avulla omasta terveydestään?

Lopuksi voin todeta, että jokainen ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija. Jokin minussa tietää, mikä on minulle oikein, millainen on minulle merkityksellinen hyvä elämä. On tärkeä oppia kuulemaan oman sisäisen viisauden ääntä ja ohjaamaan elämän valintoja sen mukaisesti. Jooga tarjoaa monia viisaita keinoja terveytemme ja hyvinvointimme tueksi. (Tala 2006, 23.)

LÄHTEET

Andersson, C. 2010. Ihmisen ruumis ”puhuu” sairautta. Teoksessa: Broom, B. Sairaus täynnä merkityksiä, s.7.

Andersson, C. 2003. Hulluudestamme ja hulluudestanne. Toinen painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aukee, A. 2003. Terveyskäyttäytymisen erot. Teoksessa: Luoto, R., Viisanen, K & Kualmala, I. (Toim.) Sukupuoli ja Terveys. Tampere: Vastapaino.

Bäck, T. 1999. Liikuntaan kuuluu myös henkinen ulottuvuus. Teoksessa: Schone, A., Petäjä, M., Laitinen, A & Mäkelä, H. (Toim.) Hyvän elämän avaimet. Elämää täysillä. Porvoo: WSOY.

Coldwell Foster, P. & Janssens, N. 1986. Hoitotyön teoriat. Teoksessa: The Nursing Theories Conference Group. Sairaanhoidtajien koulutussäätiön julkaisu. WSOY: Juva, s. 109 - 112.

Desikachar, T.K.V. 1985. Yogan Uskonnollisuus. Teorian ja Käytännön luentoja. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Elmänänilo lihasvoimasta. 2001. Teoksessa: Elää hyvin, vanhenee viisaasti. Ehkäisee sairaudet oikeilla elämäntavoilla. LookingAfterYourBody. Helsinki: Valitut Palat OY.

Ewels, L. Simnett, I. 1995. Terveiden edistämisen opas. Sairaanhoidtajien koulutussäätiö. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindsröm, Unni Ä., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K & Astedt-Kurki, P. 2007. Hoitotiede. 1 painos. Helsinki: WSOY.

Fahri, D. 2004. Jooga ja elämän voima. Helsinki: Basam Books Oy.

Fogerholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja

terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, UKK-instituutti.

Georg Jilia, B. 1986. Hoitotyönteoriat. Teoksessa: The nursing Theories Conference Group. Sairaanhoitajien koulutussäätiön julkaisu. Juva: WSOY, s. 217 - 218.

Have, C. 2003. Jooga laihduttajalle. Hoikkaan kuntoon neljän viikon terveellisellä ja tehokkaalla jooga- ja dieettiohjelmalla. Hämeenlinna: Karisto OY.

Hellsten, T. 2004. Elämän lapsi. Vastuullisen aikuisuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Huttunen, J. 2011. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. 1.7.2011. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=liikunta,itsehoito [viitattu 23.10.2012].

Hyyryläinen, M. 2003. Tutkijahaastattelussa: Antti Uutela. Terveiden edistämisen monet keinot. Kansanterveys-lehti 4/2003. Saatavissa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2003/4_2003/terveyden_edistamisen_monet_keinot/ [viitattu 22.10.2012].

Häkkinen, A. & Arkila-Kautiainen, M. 2007. Reuma. Kestävyyskunnan, lihasvoiman ja liikehallinnan arviointimenetelmät. Duodecim. Terveyskirjasto- Luotettava tietoa terveydestä. Päivitetty 27.11.2007. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00298 [viitattu 8.8.2011].

Idänpää-Heikkilä, J. J. & Idänpää-Heikkilä, J. E. 1997. Itsehoito-opas Suomessa ja matkalla Euroopassa. Juva: WSOY.

Iyengar, B.K.S. 2010. Hyvän olon joogaa. Helsinki: Otava.

Jooga Suomessa 1. 1983. Saarijärvi: Offset - PojatKy.

Klemola, T. 1992. Hiljaisuuden estetiikka. Tampereen yliopisto. Saatavissa: http://files.kotisivukone.com/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/hiljaisuuden_estetiikka.pdf [viitattu 23.11.2012].

Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää. Kehon ja Mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: BasamBooks Oy.

Kelomaa-Sulonen, K. 2006. Joogalla pystyy hoitamaan itseään. Suomen Joogalehti 3/2006.

Keho- ja liikuntaklinikka. Terveysliikunta. Julkaistu 13.8.2009. Saatavissa: <http://www.tohtori.fi/?page=8934587&id=8984062> [viitattu 28.7.2011]

Ketola, K. 2005. Jooga rentouttaa ja samalla energisoi. Suomen Joogalehti 4/2005.

Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu - liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Tampere: Fitty 66.

Koski, T. 2002. Kehollisuus ihmistyön yhteisenä perustana. Fysioterapia 4, s. 17 - 19.

Krause, K & Salo, S. 1992. Teoreettinen Hoitotyö. Tampere: Kustannus Oy Tamara Press.

Kunto on sydämenasia. 2001. Teoksessa: Elää hyvin, vanhenee viisaasti. Ehkäise sairaudet oikeilla elämäntavoilla. Looking After Your Body. Helsinki: Oy Valitut Palat.

Kuronen, A. 1980. Tie terveyteen. Jooga ja nykyaika. Jyväskylä: Gummerus Osakeyhtiön kirjapanossa.

Lahelma, E. 1995. Huono- ja hyväosaiset miehet. Miehen terveyden kokovartalokuva. Teoksessa: Miehen Terveys Maskuliinisuuden onni ja kirous. Toimituskunta Kontula. E., Parviainen. T., Santti. R. Helsinki: Kirjayhtymä OY.

Larva, L & Takala, H. 2004. Ikimies. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lehtomäki, L. 2011. Kauan odotettu lakiuudistus. Terveystoimittaja 3/2011, s. 3.

Lidgvist, M. 1985. Ammattina ihminen. Hoidon etiikasta ja arvoista. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Liikkuva ihminen. 2001. Teoksessa: Elää hyvin, vanhenee viisaasti. Ehkäise sairaudet oikeilla elämäntavoilla. Looking After Your Body. Helsinki: OY Valitut Palat.

Luoto, R. 2011 Naisten terveystiikunnan erityiskysymyksiä. Teoksessa: Foggerholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (Toim.) Terveystiikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Mattila, Antti. S. Liikunta. Onnentaidot. Duodecim. Terveystiikjasto. Saatavissa: http://www.terveystiikjasto.fi/terveystiikjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00016&p_haku=itsehoito,%20liikunta [viitattu 24.9.2012].

Martelin, T., Koskinen. S & Lahelma, E. 2005. Väestöryhmien väliset terveysterot. Teoksessa: Suomalaisten Terveyst. 2005. Toimituskunta: Aromaa. A., Huttunen. J., Koskinen. S & Teperi. J. Helsinki: Duodecim.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T., Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Melartin, E & Aulnako, E. 1974. Joogan Alkeisopas. Perustuu intialaisen Santa Cruizin Yogainstituutin alkeiskurssin. Suomen Yogaliiton ry:n julkaisusarja no.4. Lahti: Salpausselän kirjapaino.

Nurmenniemi, V. Mies älä vaikenee. Miehen terveysteen ja hyvinvoinnin asiantuntija verkossa miehelle ja naiselle. Ajankohtaista. Saatavissa http://www.miesklinikka.com/miesklinikka/vanhan_miesklinikan_arkisto/a [viitattu 26.10.2012].

Lehtinen, P. 2008. Nelikymppisen miehen terveyst laiminlyöty. Ajankohtaista. Lähde: Helsingin yliopisto, ViestintäMens health behavior, health beliefs and need for health counselling -study 26.9.2008. Saatavissa: http://www.miesklinikka.com/miesklinikka/vanhan_miesklinikan_arkisto/ [viitattu 16.7.2012].

Nikula, S., Pursiainen, J., Kinnunen, V. & Tuovila, E. 2009. Avaimet Elämään - kirja, joka ei vanhene. 1. Painos. Kuortane: ET Ryhmä Oy

Norberg, U. & Ludberg, A. 2002. Voimajooga. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Foggerholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (Toim.) Terveysliikunta. 2.uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Punamäki, R.-I. 1995. Terveyskeskusasiakkaiden terveyden hallinta. Sairauden selitysmallit, psykososiaaliset voimavarat ja vastaanottokokemukset. Stakes sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 1995. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Puska, P. 2006. SLU, Liikunnan ja Urheilun Maailma. Uusi kansanterveyslaki korostaa kuntien vastuuta. Saatavissa:

http://www.slu.fi/lum/03_06/urheiluseuroille/uusi_kansanterveyslaki_korostaa/ [viitattu 16.4.2012]

Raatikainen, R. 1986. Itsehoito ja Hoitotyö. Toinen painos. Helsinki: Helsingin yliopisto Valtiotieteellinen tiedekunta. Sairaanhoidtajien koulutussäätiö.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino

Savolainen, E. 2012. Liikunta lieventää työstressin kokemista. Terveysliikuntauutiset. UKK- instituutti.

Servan-Shreiber, D. 2006. Anna mielesi toipua. Eron stressistä, ahdistuksesta ja masennuksesta ilman lääkkeitä ja psykoterapia. 2.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sirola, K., Härmälä, M., Puodinketo - Wahlsten, A., Salminen, E.-M. & Sundström, L. 1998. Terveys työnä. 1. painos. Juva: WSOY- Kirjapainoyksikkö.

Suni, A. & Taulaniemi, A. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Terveysliikunta- tavoitteena terveys, ei suorituskyky. Kansanterveyslehti 1/2003. Saatavissa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2003/1_2003/terveysliikunta_-_tavoitteena_tereveys [viitattu 28.7.2011]

Suni, J & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa: Foggerholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (Toim.) Terveysliikunta. 2 uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Sri Nathamuni, 2004. Joogan salaisuus. Yogarahasya. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 28. Arvo Tavin suomennos. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Svennevig, H. Kehon mieli. Kehontuntemuksia itsetuntemukseen. 2005. Helsinki: WSOY.

Suomen joogaliitto. 2012. Suomen joogalehti 4/2012. s.2.

Tala, S. 2010. Jooga Terveyden ja Hyvinvoinnin tukena. Suomen Joogalehti 3/2010. s.12 -13.

Tala, S. 2011. Jooga auttaa niskan hoidossa ja kuntoutuksessa. Suomen Joogalehti 2/2011. s. 28 – 30.

Tala, S. 2006. Jooga terveyden edistäjänä. Suomen Joogalehti 2/2006.

Taulaniemi, A. (toim.) & Suni, J. 2009. Liikkumalla terveyttä ja hyvinvointia - hyvä tietää terveystoiminnasta. Cd-rom-tallenne. PowerPoint-esitys. UKK-instituutti.

Tavi, A. 2004. Patanjalin Joogasutra. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 29. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tossavainen, K. 2011. Terveydenhuoltolain uudistus ja terveydenhoitajatyö. Terveydenhoitaja 2/2011.

UKK-instituutti. Vapaa -ajan liikunnan muutokset ja kokonaiskuolleisuus. Lyhennelmän laatija Taulaniemi, A. 12/2009. Saatavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/49painos> [viitattu 29.7.2011].

UKK–instituutin liikuntapiirakka. UKK-instituutin internetsivut. Saatavissa:
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> [viitattu 13.8.2012].

Valtonen, M. 2012. Liikunta edistää keski-ikäisten miesten luottamusta tulevaisuuteen Väitöstiedote, Itä- Suomen yliopisto. Terveysliikuntautiset. UKK- instituutti.

Vapaa-ajan liikunnan muutokset ja kokonaiskuolleisuus. 2009. UKK-instituutin julkaisuja 12/2009. UKK-instituutin internetsivut. Saatavissa:
<http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntautiset/uutinen/49> [viitattu 2.11.2012].

Veijonen, M.-L. 2008. Luontaisesti terveeksi. Helsinki: Edito Oy.

Vertio, H. & Klaukka, T. 1995. Oman terveyden hoito lepoa, lääkettä, lääkäriin? Tampere: Suomen Punainen Risti. Tammer-Paino Oy.

Verenpainetautiin tarkkuutta. Vanhan miesklinikan arkisto. Saatavissa:
http://www.miesklinikka.com/miesklinikka/vanhan_miesklinikan_arkisto/[viitattu 15.7.2012].

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa: Fogerholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (Toim.) Terveysliikunta. 2 uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Yleisimmät syövät Suomessa. Vanhan miesklinikan arkisto. Lähde: Suomensyöpärekisteri. Saatavissa:
http://www.miesklinikka.com/miesklinikka/vanhan_miesklinikan_arkisto/[viitattu 10.7.2012].

Tanja Jauhiainen

Tutkimuslupa-anomus

KYAMK/Terveysala

28.03.2011

Sairaalankuja 6

45750 Kouvola

Kouvolan Kansalaisopisto

Hanna Karimo-Monder

Tutkimuslupa-anomus

Opiskelen Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa terveystieteiden koulutusohjelmassa. Tavoitteenani on valmistautua joulukuussa 2012 tutkintonimekkeellä terveydenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön aiheena on ” Jooga osana miesten itsehoitoa”. Ohjaajina opinnäytetyössäni on opettaja Asta Niemi ja Liisa Korpivaara.

Olen opettanut joogaa 6 vuotta Kansalaisopistolla. Näiden vuosien aikana miehet ryhmissä ovat olleet vähemmistö. Tutkimustyöni tarkoitus on saada tietoa siitä, miten miehet kokevat joogan merkityksen hyvinvoinnilleen. Tuloksia voidaan käyttää apuna, kun halutaan saada miehiä mukaan joogaharrastukseen, liikkumaan ja kiinnostumaan terveydestään

Tätä tutkimustyötä teen analysoimalla kyselylomakkeita. Teorian pohjana käytän UKK:n instituuttiin liikuntapiirakan suosituksia. Tavoitteena on tutkia jooga terveysliikuntana.

Anon teiltä kirjallista lupaa tutkimukselleni. Tutkimus säilyy anonyminä koko prosessin ajan. Kenenkään tutkimuksessa olleen henkilöllisyys ei tule esille.

Ystävällisin terveisin

Tanja Jauhiainen

tatjana.jauhiainentudent.kyamk.fi

Liite: Kyselylomake

Saatekirje

Hyvä vastaaja!

Olen terveydenhoitajaopiskelija Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Lisäksi olen joogaohjaaja. Teen terveydenhoitajan koulutukseen kuuluvaa opinnäytetyötä ” Jooga osana miesten itsehoitoa” yhteistyössä Suomen Joogaliiton kanssa.

Olen opettanut joogaa 6 vuotta Kansalaisopistolla. Näiden vuosien aikana miehet ryhmissä ovat olleet vähemmistö. Tutkimustyöni tarkoitus on saada tietoa siitä, miten miehet kokevat joogan merkityksen hyvinvoinnilleen. Tuloksia voidaan käyttää apuna, kun halutaan saada miehiä mukaan joogaharrastukseen, liikkumaan ja kiinnostumaan terveydestään.

Toivon, että vastaat oheiseen lomakkeen kysymyksiin. Vastauksesi on arvokas opinnäytetyön onnistumiselle.

Vakuutan, että lomakkeiden käsittely on täysin luottamuksellista. Tulokset esitetään niin, etteivät yksittäisten vastaajien tiedot tule esille.

Palauta lomakkeet ohjaajalle

Ystävällisin terveisin

Tanja Jauhiainen

tatjana.jauhiainen@student.kyamk.fi

Kyselylomake jooganharrastajille

1. Ikäsi
2. Mikä on koulutuksesi (ympyröi sinulle sopivin vaihtoehto)

Perusasteen koulutus

Ylioppilastutkinto

Toisen asteen ammatillinen perustutkinto

Ammatti - ja erikoisammattitutkinto

Opistoaste

Alempi korkeatutkinto ja ammatillinen korkea-aste

Ylempi korkeakoulututkinto

Tutkijakoulutus

3. Kuinka monta vuotta olet harrastanut joogaa?
4. Miten usein teet joogaharjoituksen?
5. Miksi olet hakeutunut jooga harrastuksen pariin?
6. Missä määrin jooga on mielestäsi kehittänyt seuraavia asioita?

Rengasta sopivin vaihtoehto

5=erittäin paljon 4=melko paljon 3=jossa määrin 2=melko vähän 1=ei lainkaan

7. Tasapaino
- 5 4 3 2 1

8. Ketteryys	5	4	3	2	1
9. Notkeus	5	4	3	2	1
10. Lihasvoima	5	4	3	2	1
11. Lihaskestävyys	5	4	3	2	1

5=erittäin paljon 4=melko paljon 3=jossa määrin 2=melko vähän 1=ei lainkaan

12. Luonnollisen

hengityksen rytmin

löytäminen	5	4	3	2	1
------------	---	---	---	---	---

13. Unen laadun	5	4	3	2	1
-----------------	---	---	---	---	---

paraneminen

14. Rentoutuneisuus	5	4	3	2	1
---------------------	---	---	---	---	---

15. Flow

”liikuntahurmos”	5	4	3	2	1
------------------	---	---	---	---	---

16. Rauhan ja eheyden

tunne	5	4	3	2	1
-------	---	---	---	---	---

17. Keskittymiskyvyn

paraneminen	5	4	3	2	1
-------------	---	---	---	---	---

18. Stressin sietokyvyn

paraneminen	5	4	3	2	1
-------------	---	---	---	---	---

19. Onnellisuuden

tunne	5	4	3	2	1
-------	---	---	---	---	---

20. Virkistyneisyys

	5	4	3	2	1
--	---	---	---	---	---

21. Kehon tuntemuksen

paraneminen	5	4	3	2	1
-------------	---	---	---	---	---

22. Fyysisen minäkuvan

jäsentyminen	5	4	3	2	1
--------------	---	---	---	---	---

23. Itsensä

hyväksyminen ja

oman arvon

löytäminen	5	4	3	2	1
------------	---	---	---	---	---

24. Vastuunottaminen

omasta

hyvinvoinnista	5	4	3	2	1
----------------	---	---	---	---	---

25. Kerro vapaasti mitä joogaharrastus on antanut sinulle?

KIITOS VASTAUKSISTASI