



Joogapäiväkirjat

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja
tietoisien läsnäolon harjoituksista

Hanna Vilkki

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Joogapäiväkirjat

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja tietoisestä läsnäolon harjoituksista

Hanna Vilkki
Sosionomi
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2019

Hanna Vilkki

Joogapäiväkirjat - Mielensterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja tietoisesta läsnäolon harjoituksista

Vuosi 2019

Sivumäärä 94

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia joogaryhmään osallistuneiden mielensterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja tietoisesta läsnäolosta. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa ohjasin joogaryhmää, jonka tavoitteena oli luoda ryhmään luottamuksellinen ilmapiiri ja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden tarkoitus oli tuottaa tietoa joogan ja tietoisesta läsnäolon sovellettavuudesta kuntouttavassa mielensterveystyössä kuntoutujien omien kokemusten kautta. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Niemikotisäätiön päivätoimintakeskus Villa Borgisin kanssa ja kohderyhmänä olivat Villa Borgisissa käyvät mielensterveyskuntoutajat.

Ohjaamani joogaryhmä koostui asanaharjoituksesta, sekä tietoisesta läsnäolon harjoituksesta. Osallistujien kokemuksia selvitettiin joogapäiväkirjojen ja haastattelujen avulla. Osallistuvan havainnoinnin avulla kerättiin tietoa ryhmän ilmapiiristä ja ryhmähengestä. Näiden aineistonkeruumenetelmien avulla arvioitiin tavoitteisiin pääsemistä. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa pyrittiin tuomaan esiin osallistujien omaa ääntä.

Osallistujat kertoivat joogan ja tietoisesta läsnäolon harjoittamisen merkityksestä oman hyvinvoinnin paranemisessa: liikkuvuus ja keskittyminen paranivat, lisäksi vaikutukset olivat yhtäaikaaisesti rentouttavia ja piristäviä. Jokainen osallistuja koki joogaryhmän aikana onnistumisen ja pystyvyyden tunteita. Joillakin osallistujilla myös itsemyötätunto lisääntyi. Palautteiden perusteella joogaryhmä oli onnistuneesti toteutettu ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteet toteutuivat.

Opinnäytetyöprosessin aikana keräämäni aineiston perusteella voidaan arvioida, että joogaa ja tietoisesta läsnäoloa voidaan soveltaa ja käyttää mielensterveyskuntoutumisen tukena. Menetelmiä on myös mahdollista käyttää ennaltaehkäisevässä mielensterveystyössä ja erilaisissa toimintaympäristöissä. Menetelmien laajempialainen tutkiminen on aiheellista menetelmien hyödynnettävyyden kannalta.

Hanna Vilkki

Yoga Diaries - Experiences of yoga and mindfulness exercises in a mental health rehabilitation group

Year 2019 Pages 94

The purpose of this thesis was to examine a mental health rehabilitation group's experiences of yoga and mindfulness. In the practice-based part of the thesis, the author led a yoga group, which had the objectives of creating a confidential atmosphere and enabling experiences of success in the group. The aim was to research the adaptability of yoga and mindfulness within the target group, a mental health rehabilitation group. This thesis was executed in co-operation with Niemikoti-foundation's day activity centre, Villa Borgis.

The yoga group consisted of asana practices with mindfulness sessions. Experiences of the participants were examined through yoga diaries and personal interviews. The information on the atmosphere and team spirit was collected by participant observation. The collected data was used to evaluate if the objective of the thesis was achieved. In the research part of this thesis it was important to listen to the authentic voice of those participating.

The significance of practicing yoga and mindfulness in order to improve one's own welfare was expressed by the participants in these attributes: mobility and concentration improved, impacts were simultaneously relaxing and refreshing. Every participant was able to undergo feelings of success and capability. In addition, some participants were able to feel improved self-esteem. On the basis of the received feedback, the yoga group was successfully accomplished, and the objectives of this thesis were reached.

Based on the material collected during the study process, it can be esteemed that yoga and mindfulness can be implemented and used as supportive means for mental health rehabilitation. These methods can be used also in preventative mental healthcare and in various operational environments. In order to capitalize on these methods, it is justifiable to study them more profoundly.

Keywords: Yoga, Mindfulness, Experience, Mental health, Wellbeing

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Mielenterveys ja hyvinvointi	8
3	Kuntoutus mielenterveystyössä	10
4	Jooga	13
4.1	Joogafilosofia	15
4.2	Kehon ja mielen yhteys	16
5	Tietoinen läsnäolo	17
5.1	Rentoutumisen ja tietoisuustaitojen harjoittaminen	21
5.2	Hengityksen merkitys tietoisessa läsnäolossa	23
6	Opinnäytetyön tavoitteet.....	25
7	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	26
8	Kokemuksen tutkiminen	28
9	Aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analysointi	29
9.1	Havainnointi	30
9.2	Joogapäiväkirjat	31
9.3	Haastattelut	32
10	Toimintaympäristö ja kohderyhmä	33
11	Joogaryhmän suunnittelu ja toteutus	34
11.1	Joogan ohjaus	38
11.2	Joogan ohjauksessa käytetyt asennot.....	40
11.3	Tietoisien läsnäolon ohjaus	43
12	Tulokset	45
12.1	Osallistujien kokemuksia joogasta.....	45
12.2	Osallistujien kokemuksia tietoisesta läsnäolosta	53
12.3	Osallistujien kokemuksia ryhmästä.....	55
12.4	Palaute ohjauksesta	59
13	Tavoitteiden toteutuminen.....	62
14	Johtopäätökset.....	64
15	Eettinen näkökulma	68
16	Pohdinta	71

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aihe käsittelee mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogan ja tietoisien läsnäolon harjoittamisesta joogaryhmässä. Näiden menetelmien käyttö osana kuntoutusta ei ole vielä vakiinnuttanut paikkaansa Suomessa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuntoutujien kokemusten kautta tuottaa tietoa näiden kahden menetelmän sovellettavuudesta kuntouttavassa mielenterveystyössä. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Niemikotisäätiön päivätoimintakeskus Villa Borgisin kanssa.

Tutustuin Villa Borgisin toimintaan ohjatessani Kohtaamistaideryhmää Villa Borgisissa vuosina 2016-2017. Alkukipinä opinnäytetyön aiheeseen syntyi kulttuuni, että osa ryhmään osallistuneista kävi Villa Borgisissa joogassa. Olin vaikuttunut siitä, että Villa Borgisissa tarjottiin ohjattuja joogatunteja mielenterveyskuntoutujille. Olen itse harrastanut joogaa lähes kymmenen vuotta säännöllisesti, jonka vuoksi aihe on myös lähellä sydäntäni. Idea opinnäytetyön toteuttamisesta mielenterveyskuntoutujien ja joogan parissa johti työn kehittämisen harjoittelujaksolla valitsemaan harjoittelupaikaksi Villa Borgisin.

Työharjoittelujakson aikana sain tutustua Villa Borgisin kävijöihin ja kuntouttavan päivätoiminnan arkeen. Havainnoin Villa Borgisissa ohjattua joogaa, johon osallistuin itsekkin. Myöhemmin sain ohjata joogaa kävijöille ja kuulla heidän toiveensa ohjauksen sisällöstä. Tämän kokemuksen ansiosta inspiroiduin ja halusin lähteä toteuttamaan opinnäytetyötäni Villa Borgisin kävijöiden kanssa, sekä syventää ymmärrystä joogan vaikutuksista. Villa Borgisissa ja Niemikotisäätiöllä kiinnostuttiin opinnäytetyöni aiheesta, jolloin päätin aloittaa opinnäytetyöni aiheen kehittämisen.

Opinnäytetyöni aiheen kehittäminen alkoi aiheanalyysillä, sekä tavoitteiden ja eri näkökulmien tarkastelulla opinnäytetyöni ohjaajan kanssa. Varsinainen tutkimuskysymys alkoi rakentua jo opinnäytetyöprosessin varhaisessa vaiheessa. Koska ihmisen hyvinvointi on kytköksissä mielenterveyteen, pohdin, mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiin ja millä menetelmillä sitä voisi tukea. Oma kokemukseni joogasta ja kuntoutujien esille tuoma halu osallistua joogaan saivat toteamaan, että joogan hyötyjen tutkiminen on aiheellista. Lisäksi mielestäni oli tärkeää tuoda mielenterveyskuntoutujien omia kokemuksia joogasta esille. Mietin, miten voisin edes hieman olla mahdollistamassa heidän ääntensä esiin nousemista. Tästä nousi opinnäytetyön keskeisin tavoite, jonka pohjalta lähdin kehittämään opinnäytetyön sisältöä ja tutkimaan opinnäytetyön teoriapohjaa. Suunnitelman aikana opinnäytetyön teoriapohja ja viitekehys alkoi olla valmis, joskin työn tietopohjaan syventyminen on jatkunut koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tutkimuskysymykseksi muodostui, mitä ovat mielenterveyskuntoutujien kokemukset joogasta ja tietoisesta läsnäolosta, sekä miten kyseisiä menetelmiä voidaan soveltaa kuntouttavassa mielenterveystyössä. Tutkimuskysymyksen pohjalta tavoitteiden asettaminen opinnäytetyölle oli mahdollista.

Opinnäytetyön viitekehys käsittelee kuntoutusta mielenterveystyössä, mielenterveyttä ja hyvinvointia, sekä joogaa ja tietoista läsnäoloa. Opinnäytetyössäni esitän, miten nämä käsitteet limittyvät toisiinsa. Avaan mielenterveyskuntoutuksen käsitteitä ja kuntoutumisen edellytyksiä. Mielenterveyskuntoutuja nähdään oman elämänsä asiantuntijana ja osallisena yhteiskuntaan itsenäisenä toimijana. Ammattilaisen tehtävänä on toimia kuntoutujan rinnalla kulkijana ja tukena edistämällä kuntoutusta. (Koskisuus 2004, 30.) Yhteisöllisyys ja ryhmätoiminta edistävät kuntoutusta, sillä ne antavat mahdollisuuden oman kokemuksen peilaamiseen ja toisilta saatu vertaistuki on ensiarvoisen tärkeää (Koskisuus 2004, 196). Ihmisen yhteyttä toisiin ihmisiin pidetään yleisesti yhteiskunnan rakentavana voimana, mutta myös ihmisen hyvinvoinnin voimavarana. Ihmisen omat sosiaaliset verkostot ovat merkitykseltään suuressa roolissa tukemassa kuntoutusta (Koskisuus 2004, 18). Tarkastelen joogaa ja tietoista läsnäoloa teorialähtöisesti. Käsitteinä ne eivät ole sosiaalialalla yhtä selkeitä ja paikkaansa vakiinnuttaneita kuin hyvinvointi, mielenterveys ja kuntouttava mielenterveystyö, jonka vuoksi avaen niiden käsitettä laajemmin, kuin edellä mainittuja. Tarkoitukseni on selvittää joogan ja tietoisien läsnäolon merkitystä ja taustaa.

Joogan päämäärä on muuttunut vuosisatojen saatossa, mutta sen merkitys on silti pysynyt samankaltaisena. Joogasta on globaalina ilmiönä tullut synonyymi kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja henkilökohtaiselle kasvuille. (Rautaniemi 2015, 24.) Jokaiselle joogaan tutustuneelle on saattanut avautua joogan yhteys tietoiseen läsnäoloon. Kokemus näiden kahden keskinäisestä yhteydestä ja kokemus niiden vaikutuksista on hyvin henkilökohtainen jokaiselle ihmiselle. Kokemusta tutkiessa tavoitteena on ymmärtää ihmisen välitöntä kokemusta (Perttula 2009, 139). Kokemuksen tutkiminen voi edistää ymmärrystä joogan ja tietoisien läsnäolon vaikutuksista. Opinnäytetyöni tavoitteena on ollut tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja tietoisesta läsnäolosta, tuoden samalla heidän oma äänensä kuuluviin. Mielestäni aihe on ajankohtainen, sillä mielenterveyden hoitamisella ja ylläpitämisellä on ennaltaehkäisevä vaikutus. Mielenterveys on ihmisen voimavara ja omasta mielenterveydestä on hyvä pitää huolta.

Yhteiskunnassamme arvostetaan suorittavaa elämänasennetta, jossa tuloksellisuus on nostettu hyvinvointia tärkeämmäksi prioriteetiksi. Kiireisen arjen keskellä on hyvä kuitenkin pitää omasta mielenterveydestään huolta, pysähtyä hetkeksi ja antaa itselleen aikaa rauhoittua. Opinnäytetyöprosessin aikana keräämääni lukuisten tutkimusten ja aihetta käsittelevien kirjallisuuden perusteella voidaan todeta, että joogan sekä tietoisien läsnäolon taitoja kyetään hyödyntämään mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämässä monin eri tavoin (Kabat-Zinn 1970; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009; Greeson 2008; Silverton 2014; Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders). Voisikin sanoa, että jooga ja tietoinen läsnäolo on herättänyt kiinnostusta vaikutustensa vuoksi. Halusin hyödyntää joogan ja tietoisien läsnäolon menetelmiä ja yhdistää

ne kokonaisuudeksi, sillä tietoinen läsnäolo on osa joogaa. Tämä perustuu menetelmien vaikuttavuuteen myös oman empiirisen kokemuksen kautta.

Opinnäytetyössä avaan toiminnan sisältöä ja toiminnan tarkoitusta. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden sisällön suunnittelu perustuu joogan ja tietoisien läsnäolon harjoittamisen teoriaan, sekä omaan kokemukseeni niiden harjoittamisesta ja ohjaamisesta. Arvioin tavoitteiden toteutumista ja esitän joogan ja tietoisien läsnäolon mahdollisuuksia menetelminä mielenterveystyössä, sekä pohdin toiminnan eettistä näkökulmaa.

2 Mielenterveys ja hyvinvointi

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen on tietoinen omista kyvyistään ja kykenee selviytymään joustavasti elämän haasteissa, sekä työskentelemään ja ottamaan osaa toimintaan yhteisönsä jäsenenä. Mielenterveys voidaan määritellä voimavaraksi, jota on yhtä lailla enemmän tai vähemmän myös niillä, joilla on mielenterveysongelmia. Mielenterveyden häiriöstä kärsivällä voi olla voimavaroja selviytyä arjen askareista, muttei jaksamista pitää yllä ystävyysuhteita. Tämänkaltaista käsitystä kutsutaan positiivisesti mielenterveydeksi. Mielenterveys ei ole siis sairauksien tai oireiden puuttumista. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13-14.) Aikoinaan nähtiin toisin, jolloin mielen sairauksien ajateltiin vähentävän mielenterveyttä ja sitä vastoin mielenterveyden nähtiin lisääntyvän mielen sairauden väistyessä. Mielenterveys kehittyy ja muuttuu elämän eri tilanteiden mukaisesti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Mielenterveys voi olla hyvää tai alentunutta, aivan kuten mielen sairauden tilakin. Hyvän mielenterveyden, hyvinvoinnin, voidaan nähdä olevan mahdollista myös tilanteissa, joissa ihmisellä on mielen sairaus. (Peltomaa 2015, 113.) Positiivista mielenterveyttä on kaikilla ihmisillä, myös niillä, joilla on mielenterveyden ongelmia. Mielenterveys on ihmisen voimavara ja omasta mielenterveydestä on hyvä pitää huolta.

Yhteiskunnalliset olot vaikuttavat siihen, miten mielenterveysongelmiin ja niiden hoitoon suhtaudutaan, sillä mielenterveys on sidoksissa kulttuuriin. Stigman ja oikeuksien kapenemisen pelossa ihmisiltä voi jäädä apu hakematta mielenterveysongelmiinsa. Jokaisessa ikävaiheessa ihminen käy läpi mielenterveyteen vaikuttavia kehitystehtäviä, aina vauvaiän perusturvallisuuden synnystä vanhuuden terveyden ja toimintakyvyn muutosten hyväksymiseen. (Vuorilehto ym. 2014, 14.)

Hyvinvointi on osa mielenterveyttä ja ne ovat sidoksissa toisiinsa. Hyvinvoinnin käsite on laaja ja sen määrittäminen on haastavaa, sillä jokaisella ihmisellä on oma kokemuksensa ja käsityksensä hyvinvoinnista ja tekijöistä, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Kulttuuriset käsitykset ja yhteiskunnan muutokset vaikuttavat yhteiskunnassa vallitsevaan käsitykseen

hyväksyttävästä hyvinvoinnin tasosta. Hyvinvointi syntyy tarpeiden ja resurssien välisessä vuorovaikutuksessa, edellyttäen sekä yksilön omia, että yhteiskunnan resursseja. Hyvinvointi muodostuu ihmisten tarpeiden ja käytettävissä olevien resurssien välisessä prosessissa. (Pajukoski 2002, 54-56.)

Mielenterveydestä voidaan huolehtia ja mielen hyvinvointia voidaan edistää ja vahvistaa omaksutuilla mielenterveystaidoilla ja omilla valinnoilla. Mielenterveystaidot tarkoittavat valmiuksia, asenteita ja elämäntaitoja, joilla ihminen voi itse vaikuttaa kokemaansa mielen hyvinvoinnin tilaan. Tasapaino suoritusten ja levon välillä edistää hyvinvointia. Lepo suorituksista pitää sisällään myös aktiiviset toiminnot, kuten liikkumisen ja sosiaaliset tapahtumat. (Peltomaa 2015, 113.) Mielenterveyden itsehoitoon voi kuulua esimerkiksi erilaisten rentoutusharjoitusten harjoittelu ja omista rajoista kiinni pitäminen (Vuorilehto, ym. 2014, 30). Monet erilaiset asiat ovat hyvinvoinnin lähteitä, kuten hyvät ja merkitykselliset ihmissuhteet, omat ajatusmallit, meditaatio, liikunta, sekä elämän kokeminen merkityksellisenä (Peltomaa 2015, 103). Hyvinvoinnin lähteet muodostuvat ihmisen omista kokemuksista ja tarpeista.

Hyvinvointiin vaikuttavat aineelliset resurssit, jotka kuvaavat lähinnä elinoloja, kuten tuloja, asumisen tasoa, työllisyyttä, terveyttä ja koulutusta. Aineellisten resurssien lisäksi yksilön hyvinvointiin vaikuttaa tarve olla suhteessa muihin ihmisiin, kuten perheeseen, ystäviin ja työpaikan sekä asuinalueen yhteisöihin. Ihmisen tarve toteuttaa itseään yksilönä on kolmas hyvinvoinnin ulottuvuus. Siihen kuuluvat esimerkiksi aktiiviset harrastukset ja erilaiset toimintaan ja aktiivisuuteen liittyvät tekijät. (Pajukoski 2002, 56.)

Vuorilehto, Larri, Kurki ja Hätönen (2014, 15) ovat listanneet mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi hyvät ihmissuhteet, suotuisan perimän, koulutuksen ja mielekkään työn. Yhteiskunnallisilla oloilla on myös merkitys suojaavissa tekijöissä, kuten turvallinen elinympäristö, tasa-arvo, koulutus- ja työllistymismahdollisuudet, osallisuus ja vaikutusmahdollisuus asioihin, sekä asunnon saaminen, joka edellyttää helposti tavoitettavia ja lähellä olevia palveluita. Yksilöön liittyviä tekijöitä on esimerkiksi tunne hyvästä elämänhallinnasta, itsensä arvostaminen, itseluottamus ja usko omaan kykyihin, oppimiskyky, hyvät sosiaaliset taidot, sekä suotuisa geeniperimä. Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa mielenterveyttä, kuten perheen ja ystävien tuki, sekä mahdollisuus työntekoon. (Vuorilehto, ym. 2014, 15.)

Oman terveyden hoidossa kannamme vastuuta omasta terveydentilastamme, jolloin pyrimme ylläpitämään ja vahvistamaan terveyttämme. Tätä voi olla esimerkiksi terveellisempien elämäntapojen tekeminen ja liikunnan lisääminen, mutta myös mielenterveyttä on hyvä hoitaa. (Vuorilehto, ym. 2014, 30.) Liikunta vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin monin eri tavoin ja on havaittu, että liikunta saa aikaan muutoksia aivojen toiminnassa

(Peltomaa 2015, 110). Säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän lievän masennuksen oireita, (Peltomaa 2015, 110) joogan on todettu helpottavan myös ahdistuksen ja skitsofrenian oireita (Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders).

Psykologian osa-alueista erityisesti positiivinen psykologia on suuntautunut tutkimaan onnellisuuden käsitettä osana hyvinvointia. Psykologi Barbara Fredrickson määrittelee onnellisuuden ilmenevän kymmenen eri tunnetilan kautta: ilon, kiitollisuuden, mielen tyyneyden, toiveikkuuden, kiinnostuksen, itsearvostuksen, huvittuneisuuden, innostuneisuuden, kunnioituksen ja rakkauden. Monissa tutkimuksissa nämä tunnetilat nousevat esille hyvinvointiin liittyvinä ja hyvinvointia lisäävinä tekijöinä. (Peltomaa 2015, 104.)

3 Kuntoutus mielenterveystyössä

Kuntoutuksen ja näin ollen myös mielenterveyskuntoutuksen käsite on laaja ja osittain epäselvä, johtuen mielenterveysongelmien hoidon ja kuntoutuksen muutoksista, sekä tiedon lisääntymisestä viime vuosikymmeninä. Tiedon lisääntyessä muuttuu käsitys mielenterveysongelmien luonteesta ja siten kuntoutukselle asetettavat haasteet myös muuttuvat. Mielenterveyskuntoutus ja se mitä sillä ymmärretään, muuttuu ajan, kulttuurin ja yhteiskunnan mukana. (Koskisuus 2004, 10.)

Järvikosken ja Härkäpään (1995) mukaan kuntoutus on elämänhallintaa tukevaa suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, joka perustuu kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhteistyössä laatimaan kuntoutussuunnitelmaan ja kuntoutusprosessin arviointiin. Kuntoutukseen kuuluu myös yksilön voimavarojen, toimintakyvyn ja hallinnan tunteen lisääminen, sekä ympäristön tarjoamat toimenpiteet, joilla parannetaan toimintamahdollisuuksia. (Koskisuus 2004, 12.) Kuntoutus tarkoittaa toimintaa, jossa kuntoutuja asettaa omalle kuntoutumiselleen realistiset ja itselleen merkitykselliset tavoitteet yhdessä ammattilaisen kanssa, joiden saavuttamisen keinot suunnitellaan yhdessä kuntoutuksen asiantuntijoiden kanssa (Autti-Rämö & Salminen 2016, 14-15; Autti-Rämö, Mikkelsen, Lappalainen & Leino 2016, 67-68).

Hyvä kuntoutus on suunnitelmallista, monialaista ja tuloksellista toimintaa, jonka prosessia arvioidaan yhdessä kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän kanssa. (Suomela-Markkanen & Peltonen 2016, 247; Alaranta, Lindgren & Holma 2008, 647.) Tavoitteena sillä on tukea kuntoutujaa sellaisilla elämän osa-alueilla, joissa mahdollisuus päivittäiseen selviytymiseen ja sosiaaliseen integraatioon on vaikeutunut tai heikentynyt. (Alaranta, Lindgren & Holma 2008, 647.) Kuntoutus on toimivimmillaan yhteiskunnan varoja säästävää ja tarjoaa kuntoutujalle

mahdollisuuden merkitykselliseen elämään. Vaikuttavimmillaan se myös saa ihmisen palaamaan normaaleihin arjen rutiineihin kuten työhön, löytämään uuden ammatillisen suunnan tai pääsemään koulutukseen. (Kuntoutussäätiö.) Kuntoutuksella voidaan siis tukea ihmistä selviämään omassa arjessa ja elämässä eteenpäin.

Mielenterveyskuntoutus on monialaisen palveluverkoston kokonaisuus, jossa kuntoutumisprosessissa mukana olevien ammattilaisten työnä on kuntoutujan rinnalla kulkijana tukea, motivoida, ohjata ja rohkaista kuntoutujaa kohti yksilöllisesti suunniteltujen tavoitteiden saavuttamista. Yleisenä kuntouttavien palveluiden tavoitteena nähdään kuntoutujan tukeminen itsenäiseen selviytymiseen. Kuntouttavassa työssä asiakasta motivoidaan harjoittelemaan arkisten askareiden hoitamista ja ulkopuolisten palveluiden itsenäistä käyttämistä. (Mertala & Terävä 2016, 15.) Itsenäisen tekemisen rinnalla on aina myös kuntoutuksessa tuki, joten itsenäinen tekeminen ei tarkoita yksin tekemistä. Tämänkaltainen tuki näyttäytyy kuntouttavassa päivätoiminnassa, jossa arjen askareita ja kuntoutujalle mieluisia asioita tehdään yhdessä tuetusti kuntoutujan rinnalla. Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään löytämään tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen positiivisesti (Koskisuus 2004, 11).

Moni kuntoutuja voi kokea, ettei tule ymmärretyksi ja että läheiset eivät kykene ymmärtämään, mitä kuntoutuja käy läpi. Hän voi myös kokea, ettei osaa sitä itseään selittää. Kuntoutujan oma sairastuminen voi saada hänet tuntemaan, että on jollakin tavalla erilainen kuin ”terveet” ihmiset, jolloin tämä kokemus liittyy ulkopuolisuuden kokemiseen. Kuntoutujan omaan sairastumiseen ja jaksamattomuuteen liittyvät häpeän, huononmuuden ja hyväksymättömyyden tunteet voivat johtaa muulta maailmalta eristäytymiseen, eikä ihminen kykene uskomaan, että hänet voitaisiin hyväksyä sellaisenaan siinä tilanteessa kuin hän on. Kuntoutumisen tueksi tarvitaan vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin. Jotta ainoat ihmissuhteet eivät ole vain viranomaissuhteita, tulisi kuntoutusympäristöjen ja -menetelmien tukea ja mahdollistaa erilaista vuorovaikutusta. (Koskisuus 2004, 27-28.) Yhteisöllisyys ja ryhmätoiminta edistävät kuntoutusta, sillä toisilta saatu tuki on tärkeää ja omaa toipumista tukevaa. Yhdenvertaisuuden kokeminen ja ymmärretyksi tuleminen on ihmisoikeus. Voimavarojen tukeminen ja toimintakyvyn vahvistaminen, sekä osallisuuden kokemukset ovat merkityksellisiä ryhmään osallistuvilla. Ryhmään kuulumisen nähdään sosiaalityön välineenä ja vahvistaa asiakkaiden käyttämättömiä ja kätkeytyä voimavaroja, jotka kantavat arkea eteenpäin. (Tanskanen 2015, 106-107.)

Kuntoutumiseen kuuluu osallisuuden lisääminen. Osallisuus on mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämään ja itseään koskeviin asioihin aktiivisena toimijana. Osallisuus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja elämän kokemista mielekkäänä hyvinvointia lisäten. Osallisuuden voidaan nähdä olevan vastavoimana syrjäytymiselle, sillä se lisää yksilön kuulumista ja mukanaoloa yhteisössä. Mielenterveyden hoidossa osallisuus tarkoittaa itseään

koskeviin päätöksiin osallistumista ja vaikuttamista. Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja jokaisella on tietoa siitä, mitkä tekijät voivat heikentää tai edistää omaa toipumista. Mielenterveyspalveluissa tahdotaan vahvistaa ihmisten osallisuutta tarjoamalla asiakkaille mahdollisuus osallistua hoitonsa suunnitteluun ja palveluiden kehittämiseen. Osallisuus ja osallistuminen edellyttävät asiakkaalta jonkin verran elämännhallintataitoja ja kykyä arjenhallintaan. (Vuorilehto, ym. 2014, 31.) Päivätoimintakeskuksissa tapahtuva toiminta edistää myös kuntoutujan osallisuutta ja arjen taitojen harjoittelua.

Päivätoimintakeskuksia voidaan pitää merkittävinä kuntoutusresursseina, sillä niillä on mahdollista muuttaa toimintojaan ja ryhmiään joustavasti kuntoutujien tarpeiden mukaisesti ja tarjota edelleen toiminnallinen ja erilainen lähestymistapa kuntoutujien arkeen. Kuntoutumiseen kuuluu tavoitteiden asettamisen lisäksi tekeminen, opettelu ja harjoittelu. Hyvä ja toimiva kuntoutusjärjestelmän tarjoaa myös mahdollisuuksia kuntoutusta tukeviin erilaisiin toimintoihin. On syytä huomioida, mikä toiminta on kuntouttavaa tai kuntoutusta, sillä mikään toiminta ei ole sitä automaattisesti. Toimintaa voidaan kutsua kuntoutukseksi silloin, kun se vastaa kuntoutujien omia tarpeita, eikä ole lähtöisin esimerkiksi pelkästään kuntoutustyöntekijöiden omista kiinnostuksen kohteista ja vallalla olevasta perinteestä. (Koskisuu 2004, 207-208.)

Luovuus voi toimia myös kuntoutumisen tukena. Luovien menetelmien avulla ihminen voi päästä olennaisten asioiden äärelle helpommin kuin puhumalla. Luovat menetelmät voivat edesauttaa sisäisen ymmärryksen ja oivalluksen löytymistä. Luovuus on kykyä löytää asioista uusia merkityksiä ja odottamattomia yhteyksiä. (Punkanen, Erkkilä, Mäki, Hurme, Leijala-Marttila & Huttula 2016, 307.) Luova työskentely kuvataiteen, musiikin, kirjallisuuden, draaman, tanssin ja liikunnan alueilla voi saada aikaan pitkäaikaisempaa kiinnostusta ja iloa tuottavaa työskentelyä, sekä avata kuntoutujalle uusia elämän tavoitteita (Erkkilä & Rissanen 2008, 683).

Koskisuu (2004, 213) toteaa, ettei psyykkisistä sairauksista voi kuntoutua ainoastaan pohtimalla ja mietiskelemällä, vaan kuntoutumisen tueksi tarvitaan myös toimintaa. Liikunnalla on merkitystä niin kehollisen kuin henkisenkin hyvinvoinnin kannalta. Psykologi, fysioterapeutti Sari Lahti ja erityisryhmien liikunnanohjaaja Sinikka Maschke (2002) omaavat pitkän työkokemuksen, jonka kautta he arvioivat, että liikunnan yleisten terveysvaikutusten lisäksi sillä on vaikutusta kuntoutumisprosessin etenemiseen. Ihmisen ollessa psykofyysinen kokonaisuus, on kuntoutumisen kokonaisvaltaisessa muutosprosessissa myös keho oleellinen. Keho ei ole jokin joka meillä on, vaan me olemme kehomme. Lahti ja Maschke jaottelevat liikunnan merkitystä suhteessa kuntoutumiseen neljällä osa-alueella: 1) liikunta mielihyvän tuottajana, 2) liikunta keinona tutusta omaan kehoon ja itseen, 3) liikunta muutoksen mahdollistajana ja 4) liikunta osana päivittäistä elämää. (Koskisuu 2004, 214.)

Liikunnalla tiedetään yleisesti olevan ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia ominaisuuksia, erityisesti silloin, kun liikunta koetaan itse mielekkääksi ja mielihyvää lisääväksi. Alarannan (2008, 701) mukaan ryhmässä ohjatut tavoitteelliset liikunnan ohjaukset lisäävät myös liikunnan sosiaalista kanssakäymistä. Myönteisiä tekijöitä liikunnassa on myös liikunnan vaikutusten näkyminen kunnan kohenemisena, vaihtelu ja irrottautuminen päivän rutiineista. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus on osana liikunnan tuottamaa mielihyvää ja osana yhteistä liikuntatapahtuman jälkeistä sosiaalista jakamista. (Alaranta 2008, 701). Tavoitteellisuutta voi myös opetella liikunnan avulla. Omasta fyysisestä kunnosta huolenpitäminen voi auttaa ymmärtämään vastuun ottamista omasta elämästä ja hyvinvoinnista. (Koskisuus 2004, 214).

4 Jooga

Vaikkakin joogan uskotaan olevan Intiasta lähtöisin, sen varsinaisesta alkuperästä ei ole tarkkaa tietoa. Joogan alkuperänä voidaan pitää Veda-kirjoituksia, (n. 1000-350 eaa.) (Koski, 2000, 103; Broo 2010, 11; Rautaniemi 2015), esoteerisia Upanishad -tekstejä (800-300 eaa.) ja intialaisten askeettien harjoittamia asana- ja itsekuriharjoituksia, sekä meditaatiota (Rautaniemi 2015, 24-40). Opetusten mukaisesti joogan harjoittajan tulisi kyetä kehon ja mielen itsekuriin ja itsehillintään (Lumme & Rautiainen 2018, 15).

Sana ”jooga” on peräisin sanskritista ja tarkoittaa alkujaan valjastamista, iestämistä, jolla viitataan joogan alkuperään askeettisena harjoituksena, jonka tarkoitus on mielen ja kehon hallinta. Valjastamisella viitataan siihen, että joogin on ”valjastettava” mielensä ja aistinsa. Tämä voidaan saavuttaa mielen keskittämällä joogaharjoitukseen. (Rautaniemi 2015, 24-43.) Joogan voisi siis kääntää sanskritista suomeksi sanoin ”liittää” ja ”yhdistää” (Lumme & Rautiainen 2018, 15). Patanjalin yoga-sutra sisältää määritelmän, jonka mukaan ”jooga on mielen toimintojen pysäyttämistä” (Broo 2010, 32). Joogassa kehon hallinnan avulla tarkoituksena on saavuttaa fyysinen rentous, joka luo perustan henkisille harjoituksille (Klemola 1989, 10). Samalla joogassa tarkoituksena on saavuttaa mielen tasapaino ja tietoinen läsnäolo (Lumme & Rautiainen 2019, 15).

Sana ”asana” merkitsee kirjaimellisesti istuinta tai istuma-asentoa. Alkujaan asana on merkinnyt siis tapaa istua meditaatiossa tai hengitysharjoituksessa. (Kontala 2014, 78.) Asanalla viitataan myös joogan fyysiseen harjoitukseen, eli asanaharjoitukseen. Asanat ovat joogassa tehtäviä erilaisia asentoja, jotka muodostavat yhdessä erilaisia liikesarjoja. Asanaharjoitusten tarkoitus on ollut valmistaa ja tukea kehoa istumameditaatioon (Kontala 2015, 79). Asanoissa viivytään tietyn aikaa, osa asanoista on lyhytaikaisempia kestoiltaan ja osassa on tarkoitus ylläpitää pitkään samaa asentoa, esimerkiksi meditaatioharjoituksissa (Koski 2000, 117). Yksittäiset asennot ja asentosarjat joogassa kehittävät koordinaatiokykyä

ja kehonhallintaa, vahvistavat ja venyttävät lihaksia, niveliä ja sidekudoksia. Asennot myös edistävät liikkuvuutta ja tasapainoa. Näillä on vaikutuksia myös sympaattiseen ja parasympaattiseen, tahdosta riippumattomaan hermostoon. (Lumme & Rautiainen 2018, 15.)

Sana ”pranayama” viittaa joogafilosofiassa elämänenergian, eli pranin ylläpitämiseen hengitysharjoitusten avulla. Hengittäminen on elämänehto ja tapa, jolla hengitämme, on yhteydessä kokemaamme mielentilaan. Kiivas ja pinnallinen hengitys viittaa huolestumiseen, kun taas rauhoittuessa hengitys hidastuu ja rytmi on tasaisempaa. (Kontala 2015, 218.) Olennaista hengitysharjoituksessa on keskittyä hengitykseen ja tulla yhdeksi hengityksensä kanssa. Tietoisuuden harhaillessa hengitys ei ole eheää, jolloin joogan harjoittaja ei kykene olemaan harjoituksessa kokemuksellisesti läsnä. Hengityksen ideana on yhdistää keho ja mieli kokemuksellisesti. Hengitysharjoitukset ovat tärkeä osa joogan tekniikassa. (Koski 2000, 123.)

Joogamuotoja on useita ja niiden sisältämä harjoitus voi vaihdella intensiivisestä ja dynaamisesta asanaharjoituksesta meditointiin ja hengitysharjoituksiin. Joogamuotoja on muun muassa Hatha-, Astanga-, Raja-, Bhakti-, Jnana-, -lyengar- ja Karmajooga. Hathajooga on yleisin joogamuoto länsimaissa, joka pitää sisällään fyysisiä harjoituksia, kuten asanoita ja pranayamaa. Rautaniemi (2015, 13-15) toteaa nykyaikaisen joogan tarkoittavan joogamuotoja, jotka ovat kehittyneet 1800-luvun puolitaitteessa intialaisen ja länsimaisen kulttuurin keskinäisessä vuorovaikutuksessa.

Nykyaikaisen, modernin joogan isäksi on tituleerattu 1930-luvun alusta joogaa opettanutta Shri Tirumalai Krishnamacharyaa, jonka suhde joogaan oli kokonaisvaltainen. Krishnamacharya kehitti joogaa asanapainotteisemmaksi ja sovitti opetuksiaan kunkin harjoittajan yksilöllisiin tarpeisiin. Hän ymmärsi, että jokainen hänen oppilaistaan hakeutuu joogan pariin omista syistään. Jokaisen elämäntilanne, kyvyt, mahdollisuudet ja tavoitteet ovat erilaisia. Lisäksi jokainen ihminen on fyysiseltä, psyykkiseltä ja emotionaaliselta rakenteeltaan yksilöllinen, joten menetelmää tuli soveltaa kunkin yksilön tarpeisiin, kykyihin ja lähtökohtiin sopiviksi. (Rautaniemi 2015, 165-169.)

Joogan soveltaminen kunkin harjoittajan yksilöllisiin tarpeisiin näkyy nykypäivänä sekä joogan eri suuntauksissa, että asanoiden variaatioiden mahdollisuuksissa. Asanoiden variaatioilla tarkoitetaan erilaisia helpotettuja tai haastavampia tapoja tehdä asana ja saada kyseisen asanan tuottamat hyödyt. Erilaiset variaatiot antavat mahdollisuuden yksilölliseen harjoitukseen omia tarpeita kuunnellen. Jos esimerkiksi risti-istunta on haastavaa, voi istumista kokeilla polvien päällä tai tuolilla. (Kontala 2015,90.) Variaatioiden kautta on mahdollista edetä aloittaen helpoimmasta vaativampaan. Variaatiot tarjoavat myös mahdollisuuden soveltaa joogaa erilaisille ryhmille yksilölliset tarpeet ja lähtökohdat huomioiden.

Joogaa on tutkittu useissa eri teoksissa, sen historiaa, filosofiaa, sekä joogaan kuuluvia erilaisia hyvinvointiin pyrkiviä harjoituksia. Joogan asiantuntija Matti Rautaniemi on tutkinut pro gradu- tutkielmassaan (2010) astangajoogan harjoittajien käsityksiä joogan henkisyiden merkityksistä, sekä kirjoittanut kattavan tietokirjan joogasta ja joogan historiasta, Erakkomajoista kuntosaleille - miten jooga valloitti maailman (2015). Toinen varteenotettava opaskirja on uskontotieteen tohtorin ja joogafilosofin Janne Kontalan (2015) Joogan sydän - kohti sisäistä harjoitusta, jossa hän esittää jooga ja meditaatioharjoituksia, sekä erilaisia hengitystekniikoita. Kirjan opastusta olen hyödyntänyt tietoisien läsnäoloharjoitusten ja asanoiden ohjauksessa.

Tapio Koski (2000) on filosofisessa väitöskirjassaan tarkastellut perenniaalisia liikuntalajeja, muun muassa joogan biologisfyysisiä vaikutuksia. Väitöskirjassaan Koski esittää fyysisen harjoituksen voivan olla elämäntapa, jonka avulla voi kasvaa ihmisenä. Koski (2000, 99-100) pohtii, voiko länsimainen ihminen koskaan ymmärtää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun välineenä, päämääränään viisauden etsiminen voiton sijasta. Kosken mukaan joogaharjoitusten perimmäinen tehtävä on ajatusten ja mielen impulssien hallinta. Fenomenologisen perinteen mukaan myös toiminta joogafilosofiassa päämäärien saavuttamiseksi alkaa elämysmaailmasta (Koski 2000, 104). Kirja tutkii joogan merkitystä filosofiselta näkökannalta. Tämä näkökulma on myös opinnäytetyössäni olennainen, sillä joogaan liittyy henkilökohtainen kasvu. Kirjassa esille nostettuja näkemyksiä otan huomioon myös ohjatessani joogaa, esimerkiksi joogan kiireettömyyden liikkeitä tehdessä, sillä joogaan ei kuulu väkisin yrittäminen ja ponnistelu, vaan liikkeet tehdään kohtuullisuutta noudattaen. (Koski 2000, 116).

Yhdysvalloissa Duken yliopiston katsauksen (2013) mukaan joogan todettiin helpottavan kaikkia tutkittuja mielenterveyden häiriöitä. Joogan todettiin lievittävän lievän masennuksen oireita ja unihäiriöitä, sekä helpottavan skitsofreniaa ja lasten tarkkaavaisuushäiriötä. Tutkijat tarkastelivat yhteensä 124 tutkimusta, joista 16 täytti laadultaan vaaditut lääketieteelliset kriteerit. Tutkimuksen mukaan joogalla on yhteyksiä mielenterveyden kohenemiseen, he löysivät viitteitä joogan vaikuttavan kehoon samoin tavoin kuin mielialälääkkeet ja psykoterapia. (Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders 2013.)

4.1 Joogafilosofia

Jooga ei ole aivan tavanomainen liikuntamuoto, sillä sen alkuperäisenä tarkoituksena on ollut viisauden etsintä. Tämän vuoksi se on osa niin kutsuttua perenniaalista filosofiaa. Perenniaalisella filosofialla tarkoitetaan ihmisen olemassaolon peruskysymyksiä tutkivaa filosofian osa-aluetta, jonka pyrkimyksenä on löytää eri ajattelutavoissa olevaa filosofista

ykseyttä. Tämän keinoin on mahdollista tuoda näkyväksi ihmisen elämänlaatua lisääviä kokemuksia arvoineen, kuten minkälainen on onnellinen ja hyvä elämä, miten määritellään eettinen ihmiselämässä ja mitä on viisaus. Patanjalin Yoga-sutraa pidetään perenniaalisen kirjallisuuden klassisena filosofisena teoksena (Koski 2000, 25-28.)

Patanjalin Yoga-sutra on tunnetuin ja varhaisin pelkästään joogaa käsittelevä teksti, joka on kirjoitettu yli 1500 vuotta sitten. Teos on filosofinen, joskin muinaisessa Intiassa filosofia ei ollut erotettuna käytännön elämästä. Jo varhaisissa joogaa käsittelevissä teksteissä mainitaan vakaasta istuma-asennosta, hengitysharjoituksista ja mielen hallinnasta. Varhaisista ja hajanaisista maininnoista nousee esille kuva joogasta erilaisina psykofyysisinä aistien ja mielen hallinnan menetelminä, joiden tarkoituksena on antaa mielelle mahdollisuus levollisena syventyä meditaatioon. (Broo 2010, 9-10). Patanjalin Yoga-sutrassa ei käsitellä niin paljon joogan fyysisiä asana-harjoituksia, vaan niille on omistettu pieni osa koko tekstissä. Patanjalin kirjoituksista suurin osa keskittyy henkiseen kasvuun, keskittymisen taidon harjoittamiseen ja oikeanlaisen elämäntapaan. (Lumme & Rautiainen 2018, 12.)

Joogaa voidaan harjoittaa pelkkänä liikuntamotona, mutta silloin voi jäädä vaille sen syvemmistä merkityksistä, joiden kautta jooga avautuu monimerkityksisenä ja laajempaan kokemuksena. Joogan voiman ja vaikuttavuuden puolesta puhuu myös se, että sitä on harjoitettu vuosituhansia ja se löytää edelleen tiensä nykyihmisen arkeen. (Lumme & Rautiainen 2018, 12.) Omaan kokemukseeni perustuen voin todeta, että monet joogaa harjoittavat huomaavat jossakin vaiheessa joogapolkuaan, miten keho ja mieli ovat kosketuksissa toisiinsa. Tässä tilanteessa joogaaja usein alkaa huomaamaan joogan vaikutukset myös henkisesti. Jooga johdattaa itsessään ilman erillistä meditaatioharjoitustakin harjoittamaan tietoisia läsnäoloa; asanoita tehdessä keskitytään oikeiden linjausten tavoitteluun ja kuuntelemaan kehon tuntemuksia, hakemaan tasapainoa ja keskittymään käsillä olevaan hetkeen (Lumme & Rautiainen 2018, 134). Vaikka jooga on kehittynyt ja muuttunut vuosituhansien saatossa, sen periaatteet säilyvät silti samoina. Jooga kuuluu kaikille ja kaikenlaisille kehoille. (Lumme & Rautiainen 2018, 15.) Kontalan (2015, 77) mukaan mikään sairaus, vamma tai rajoite ei estä ketään joogaamasta tai meditoimasta, jos ihmisellä on itsellään vilpittömän toive edetä joogan polulla.

4.2 Kehon ja mielen yhteys

Evoluutiohistoriamme on jättänyt perinnöksi kehon, joka reagoi havaitessaan ympäristössä uhan. Kehomme ei kuitenkaan osaa erottaa, onko uhka ulkopuolinen vai sisäinen ”uhka”, kuten huolen tai stressin tunne. Kielteinen ajatus saa kehon helposti jännittyneeksi, jolloin keho valmistautuu jähmettymään, taistelemaan tai pakenemaan. Kehon tila vaikuttaa mielen tilaan huomaamattamme. Alakuloisen mielialan vaikutus kehoomme voi huomaamattamme

vääristää todellisen tilanteen uhkaa ja tapaamme arvioida ja tulkita asioita. Myös kehosta mieleen kulkeva tieto vaikuttaa mielialaamme. Kehon ja mielen välinen yhteys merkitsee sitä, että kehomme toimii tunneilmaisimena herkemmin kuin uskommekaan. Tämän tiedostaminen ei ole itsestään selvää, sillä ihmiset keskittyvät enemmän ajattelemaan. (Segal, Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2009, 40-42.) Keho luo tajunnallisen suhteen elämäntilanteen muihin alueisiin (Perttula 2009, 121).

Länsimaissa kehoa ja mieltä tarkastellaan usein erillisinä kuin yhtenäisenä kokonaisuutena. Tämä näyttäytyy muun muassa erikoisaloina lääketieteessä, jolloin lääkäriellä on ymmärrystä tietystä kehon alueesta. Lähtökohtaisesti tulisi huomioida, että ihminen on kokonaisuus. (Silverton 2014, 24.) Keho, tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen toimivat vuorovaikutuksessa suhteessa toisiinsa. Kehon reaktiot vaikuttavat mieleemme, kuten mieli vaikuttaa kehoomme. (Silverton 2014, 97.)

Tietoisien läsnäolon harjoituksissa pyritään saamaan yhteys omaan kehoon erilaisten aisteihin perustuvien havaintojen kautta. Harjoitukset auttavat havaitsemaan kehon eri tuntemuksia. (Silverton 2014, 108.) Samalla tavalla kehon tuntemuksia voi havaita joogan aikana. Joogan etu muihin liikuntamuotoihin nähden on se, että se huomioi ihmisen psykofyysisenä kokonaisuutena, jonka keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa (Lumme ja Rautiainen 2018, 15). Peltomaa (2015, 96) kuvaa joogan olevan rentoutusmenetelmänä toiminnallinen kehollinen menetelmä, jossa toistetaan harmonista liikettä.

Ihmisen käsitys omasta itsestään on sidoksissa siihen, millainen on hänen yhteys omaan kehoonsa. Itsensä tuntemiseen tarvitaan myös kykyä osata tuntea ja tulkita kehollisia tuntemuksiaan. Joogassa huomio suunnataan tiedostaen hengitykseen ja kehon muuttuviin tuntemuksiin. Joogan avulla huomioidaan omien tunteiden ja kehon välinen yhteys. Jos jokin liike tuntuu epämiellyttävältä, voi kokeilla tunteiden muuttamista. Syvään hengittämisen avulla voi lieventää lihasten jännittyneisyyttä ja uloshengitykseen keskittyminen voi tyynnyttää mieltä. Tunteiden huomioiminen kehittää tunteiden säätelyn kykyä. Muutos tapahtuu, kun kehoon alkaa suhtautua uteliaasti pelokkuuden sijaan. Kehotietoisuuden keinoin minätietoisuus voi lisääntyä. Kehon tuntemuksia havainnoidessa voi omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen helpottaa. (Van der Kolk 2018, 131-334.)

5 Tietoinen läsnäolo

Tietoisien läsnäolon meditaation kehittyminen on alkanut yli 2500 vuotta sitten (Klemola 2013, 17; Silverton 2014, 12). Sen juuret löytyvät itämaisestä filosofiasta, jotka ovat kehittyneet buddhalaisista opetuksista. Tietoista läsnäoloa harjoitetaan länsimaissa ei-uskonnollisena menetelmänä, jonka suosion kasvu näkyy sen sovellettavuudessa terveydenhoitotyössä,

sosiaalityössä, erilaisissa koulutuksissa ja liike-elämässä toimivuutensa vuoksi. (Silverton 2014, 12-16.)

Yhdysvaltalainen Massachusettsin yliopiston lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn on kehittänyt 1970-luvulla Mindfulness-based stress reduction- menetelmän (MBSR). Suomenkielellä menetelmää kutsutaan hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmäksi. Menetelmässä yhdistyy buddhalainen meditaatio ja jooga. Kyseisellä menetelmällä on hoidettu Massachusettsin yliopiston kipuklinikalla kipukroonisia potilaita, joiden hoitoon eivät yliopistollisen sairaalan keinot riittäneet. Menetelmän tuloksellisuuden vuoksi MBSR - menetelmän maailmanlaajuinen tieteellinen tutkimus alkoi ja menetelmää käytetään terveydenhoidon tukena (Pennanen 2014, 95-96). Esimerkiksi Mielenterveystalon hyväksyvän tietoisien läsnäolon -omahoito-ohjelma tarjoaa tietoa hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta ja kuinka tietoisuusharjoitusten avulla voidaan tukea hyvinvointia (Mielenterveystalo). Tietoisuustaitojen hyödyistä on tutkittua näyttöä ja menetelmällä hoidetaan nykyään erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta, uupumusta, stressiä ja kipua. MBSR:n pohjalta on luotu Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). MBCT:tä, suomeksi hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon perustuva kognitiivinen terapia, voidaan soveltaa terapian osana esimerkiksi uusiutuvien masennusjaksojen ennaltaehkäisyssä ja toistuvan kroonisen masennuksen lievittämisessä. Nämä menetelmät yhdessä kattavat erilaisten fyysisten ja psyykkisten oireiden hoidon. (Pennanen 2014, 95-97; Klemola 2013, 18.)

Jeffrey Greeson (2008) on amerikkalainen psykologi, joka on koonnut 52:n Mindfulness - tutkimuksen tuloksia artikkelissaan. Mindfulness, eli tietoisien läsnäolon todettiin vaikuttavan kokonaisvaltaisesti muun muassa mieleen, aivoihin, käyttäytymiseen ja kehoon. Tietoinen läsnäolo ei vaikuttanut kliinisissä tutkimuksissa pelkästään rentoutumiseen, vaan sen vaikutukset näkyivät myös elämänlaadun paranemisella useilla eri tavoilla. Katsauksen mukaan säännöllisesti tietoista läsnäoloa harjoittamalla palautuminen negatiivisiksi koetuista tunnetiloista nopeutui. Positiiviset mielentilan lisääntyminen, keskittyminen, hyväksyminen ja myötätunto voivat helpottaa mielen joustavuutta mukautua stressiin, jonka avulla kärsimys vähenee ja hyvinvointi lisääntyy. (Mindfulness research update, 2008.)

Tietoista läsnäoloa on tutkittu Suomessa kouluissa Terve Oppiva Mieli-hankkeessa, jossa tutkittiin mindfulness-taitojen opettamista ja harjoittamisen vaikutuksia peruskouluissa (Raevuori 2016, 1894). Hankkeen tavoitteena oli lisätä koululaisten ja opetushenkilöstön hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä suomalaisissa peruskouluissa. Seuraavan, käynnissä olevan Happy-kehittämishankkeen tarkoituksena on selvittää, miten tietoisuustaitoharjoituksia voitaisiin viedä osaksi kouluarkea. (Terve Oppiva Mieli.) Lisäksi tutkimusnäyttö osoittaa mindfulness-interventioiden vaikuttavan leikki- ja alakouluikäisiin lapsiin toiminnanohjauksen, oman käyttäytymisen hallinnan ja näönvaraisen hahmottamisen kohentumisena, sekä sosiaalisen toimintakyvyn, kuten toisten huomioimisen, parantumisena. 14-18-vuotiaille

psykiatrisessa avohoidossa oleville nuorille tehdyn ja heidän ykärhymälle sovelletun MBSR-intervention myötä havaittiin muun muassa nuorten raportoiman ahdistusoireiden ja stressin lieventyneen. (Raevuori 2016, 1890.)

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal ja Jon Kabat-Zinn (2009) ovat kirjoittaneet Mielekkäästi irti masennuksesta itsehoito-oppaan, joka perustuu MBRS -menetelmään. Kirjoittajat ovat professoreita ja tutkijoita, sekä psykologian ja psykiatrian asiantuntijoita. Kirja havainnollistaa masennukseen johtaneita kielteisiä ajatusmalleja, joita masentuneilla ihmisillä helposti esiintyy ja sisältää erilaisia tietoisien läsnäolon harjoituksia, jotka auttavat eroon kielteisistä ajatusmalleista. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2009.) Näitä tietoisien läsnäolon harjoituksia on sovellettu opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa, läsnäoloharjoituksia suunniteltaessa ja niiden toteuttamisessa.

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmä pitää sisällään useita erilaisia harjoituksia. Harjoitukset luokitellaan joogapohjaisiksi-, mielikuva-, hengityksentarkkailu- ja meditoitiasentojen mukaisiksi harjoitteiksi. Luonteeltaan ne ovat aisti-, ajatusten- ja tunteiden havainnointiharjoituksia, sekä omassa arjessa harjoitettavia tietoisien läsnäolon harjoituksia. (Peltomaa 2015, 126-127.) Tietoisien läsnäolon ja meditaation tekniikoita on erilaisia. Niille on kuitenkin yhteistä tietoinen pyrkimys huomion keskittämiseen. Tarkoituksena on pyrkiä olemaan tietoinen huomion kohteesta epäanalyttisellä tavalla, jossa kohdetta ei käsitellä ajatusten avulla, kohteen olemassaolo ainoastaan todetaan. Näin voidaan saavuttaa ajatukseton mielentila ja esikielellinen mielen taso, jossa maailmaa tarkastellaan kokemusten ja tunteiden kautta. (Peltomaa 2015, 122.) Tietoisessa läsnäolossa ja rentoutumismenetelmissä ajatukset ja havainnot keskitetään sen hetkiseen tilanteeseen, sekä omaan itseen ja omiin kokemuksiin (Peltomaa 2015, 95; Silverton 2014, 18).

Tietoisuustaidot tarkoittavat keskittyneitä tietoisuutta nykyhetkestä ja siihen asennoitumista hyväksyvällä tavalla. Tietoista läsnäoloa harjoittaessa voidaan havainnoida mielessä liikkuvia ajatuksia ja tunnetiloja. Ajatuksiin ja tunnetiloihin opetellaan suhtautumaan niitä arvottomatta, avoimesti, hyväksyvästi ja kiinnostuneesti, jolloin niiden vaikutus mielentilaan on erilainen, kuin automaattisten ja nopeiden reagoititapojen kautta. Kun omaa maailmaa havainnoidaan ja koetaan eri tavoin hetkellisestikin, se voi luoda uutta näköalaa omiin vakiintuneisiin ajattelu- ja kokemustapoihin. Tutkimusten mukaan meditaatiolla ja tietoisien läsnäolon harjoittamisella on merkittävä positiivinen vaikutus lieventää ahdistuneisuutta. Meditaatio- ja keskittymisharjoituksia käytetään osana tiettyjä psykoterapiamuotoja. (Peltomaa 2015, 121-126.)

Tietoista läsnäoloa kehittävät meditaatiotekniikat jakautuvat kahteen ryhmään: keskittyvään ja tarkkailevaan meditaatioon. Tarkkailevassa meditaatiossa tietoisuus kohdennetaan koko havainnointikenttään, keskittyvässä meditaatiossa tietoisuus keskittyy johonkin tiettyyn

kohteeseen. Tarkkailevan meditaation harjoitteiden avulla huomio tuodaan ulkoisia ja sisäisiä aistiärsykeitä havainnoivaan tilaan, jossa tajunta on valpas, mutta ei kiinnity tarkkailemaan ympäristössä yhtä tiettyä kohdetta. Ympäristöä, tunteita ja ajatuksia tarkastellaan sellaisina kuin ne ovat, niitä mielessä käsittelemättä tai arvottamatta. Näin esikielellisen kokemisen taso vahvistuu ja kielelliset sisällöt vähenevät. Keskittyvän meditaation harjoitusten huomion kiinnittämisen kohteet voivat olla erilaisia ja vailla sisällöllistä merkitystä, sillä niiden tarkoitus on toimia apuvälineinä keskittymisessä ja mielen tajunnan virran rauhoittamisessa. Näitä kohteita voi olla esimerkiksi toistuva ääni, rauhallinen musiikki, oman hengityksen tarkkailu ja tietoisuus oman kehon osista. (Peltomaa 2015, 123-124.) Toisaalta huomion kiinnittämisen kohteilla saattaa olla harjoituksen kannalta myös merkitys, kuten kehotietoisuuden lisääminen.

Jokainen ihminen meditoi elämänsä aikana toisinaan, tiedostamattakin. Näin voi tapahtua esimerkiksi hiihtoladulla, metsälenkillä tai saunan lauteilla. Usein näissä hetkissä unohtuu mieltä raskauttavat asiat ja ongelmat, jolloin mieli ja keho rentoutuu. Meditaation pyrkimyksenä on vapauttaa ja rauhoittaa mieli siellä mylläävistä ajatuksista, jotka eivät palvele meitä sillä hetkellä. Meditaatio rauhoittaa myös parasympaattista hermostoa, jolloin se voi vaikuttaa suotuisasti stressiin ja auttaa ehkäisemään stressin moninaisia oireita. Meditoinnille ei ole yhtä oikeaa tapaa, jokainen voi löytää oman ja itselleen toimivimman tavan meditoida. Jokainen ihminen eroaa toisistaan niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, emmekä voi tietää toisen kokemusta täysin. Meditaatio on henkilökohtainen tunne, eikä ulkopuolinen voi sitä toisen puolesta yksiselitteisesti kuvata. (Lumme & Rautiainen 2018, 128.)

Ihmisen mieli on oppinut analysoimaan ajattelun kautta kokemuksia jättämättä leikille sijaa tarkastella kokemuksia. Riittäväksi katsotaan kokemuksen nimeäminen ja ymmärtäminen käsitteellisesti. Tietoisen läsnäolon kautta annetaan aisteille tilaa kertoa meille tästä hetkestä. Aisteilta tietojen vastaanottaminen tapahtuu automaattisesti, mutta kun ihminen on tietoisesti läsnä voi hän havaita aistien kautta kokemusten yksityiskohdat herkemmin. Näin havahdumme kokemaan itsemme tässä hetkessä. (Silverton 2012, 18-19.) Säännöllisillä läsnäoloharjoituksilla on siis mahdollista hiljentää sisäistä mielen puhetta sekä analysointia, ja parhaimmillaan se mahdollistaa myös tietoisen läsnä olevan havainnoinnin tulemista osaksi arkea. Silverton (2012, 172) kuitenkin huomauttaa, että ajatus siitä, että kykenisimme jatkuvasti olemaan läsnä tämänhetkisissä kokemuksissamme ja jättää tulevaisuus huomiotta on naiivia ajattelua. Elämälle on hyvä nähdä kulkusuunta ja suunnitella asioita, jotka vievät eteenpäin. Tämä on välttämätöntä esimerkiksi sairauden hoidossa ja hoidon suunnitelmassa. Kyse onkin siitä, että osaamme suunnitelmien tai asioiden hoidon jälkeen palata tähän hetkeen ja jättää ajatukset menneestä tai tulevasta. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on kykyä olla läsnä tässä hetkessä, tiedostaa ja hyväksyä se sellaisena kuin se on (Pennanen 2014, 97).

Hyvin akuutin trauman tai shokin kohdatessa itsereflektio tai läsnä olevassa hetkessä eläminen on haasteellista ja tärkeintä onkin trauman tai shokin hoitaminen. Masentuneen ja ahdistuneen ihmisen on haastavaa kohdistaa enää tietoisuuttaan tarkkaavaisuutta vaativiin ajatus- tai toimintamalleihin, koska hänen tietoisuuttaan häiritsee sellainen informaatio, joka uhkaa hänen todellisia tavoitteitaan. Tilanteissa, joissa ihminen kohtaa akuutin kriisin, voi tietoisuuden tarkkailu ja läsnä olevassa hetkessä eläminen olla liian raskasta psyykelle. Kiireinen elämän vaihe, stressi tai traumaattiset kokemukset saavat ihmisen mielen helposti järkkymään, jolloin tietoinen läsnäolo muodostuu haastavaksi. Kun ajatukset ovat jatkuvasti menneessä tai tulevassa, voi tuntua mahdottomalta keskittyä nykyhetkeen. Tietoisien läsnäolotaitojen opettelu kuitenkin voi auttaa suhtautumista erilaisiin stressitekijöihin (Silverton 2014, 92) ja sen omaksuminen osaksi jokapäiväistä elämää edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä (Lumme & Rautiainen 2018, 134).

5.1 Rentoutumisen ja tietoisuustaitojen harjoittaminen

Levon ja palautumisen merkitys on korostunut nyky-yhteiskunnassa kiireisen elämänrytmin, aistiärsykkeiden suuruuden, sekä teknisten laitteiden lisääntyneen käytön myötä. Nämä stressitekijät saavat aikaan hermostollisen vireystilan nousun. Pitkittynyt hermoston yliaktiivinen tila saattaa johtaa henkisiin ja fyysisiin stressioireisiin. Rentoutusmenetelmillä voidaan parasympaattisen hermoston reaktiota hillitä, sillä rentoutuminen vaikuttaa parasympaattisen hermoston toimintaan ja täten lisää palautumista. Rentoutumisen aikana syke ja hengitystiheys laskevat ja yleisiä rentoutumisen aikaansaamia seurauksia ovat verenpaineen lasku ja kehon jännitystilojen raukeaminen. Rentoutumisen psyykkiset vaikutukset näkyvät usein jo rentoutumisen aikana ja sen jälkeen. Mieli on rauhallisempi ja kehontila on raukea. Rentoutusharjoitusten myötä kehotietoisuus lisääntyy, stressin luoma psyykinen paine vähenee ja olo koetaan miellyttäväksi. Samaan aikaan voidaan kokea olo tyyneksi ja virkistyneeksi. Kesken työpäivän tehty rentoutusharjoitus voi edistää psyykkistä palautumista, sillä se voi vaikuttaa oppimiseen ja muistamiseen myönteisesti, lisätä luovuutta ja olo voidaan kokea voimaantuneeksi. (Peltomaa 2015, 93-94.)

Rentoutuminen vaikuttaa siis sekä fyysiseen, että psyykkiseen palautumiseen. Ihmisen ollessa psykofyysinen, ei rentoutusharjoitusten vaikutuksia pystytä kohdentamaan ainoastaan fyysiseen tai psyykkiseen puoleen ihmisessä. Rentoutusharjoitukset vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Tavat, joilla rentoutumisen fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia mitataan eroavat toisistaan. Sykevälivaihtelumittaus hermoston toiminnan osalta ja kortisolihormonin taso elimistössä mittaavat fyysistä palautumista. Erilaiset kyselyt ja itsearviointimenetelmät mittaavat psyykkistä palautumista. Vaikka muutoksia aivotoiminnassa voidaan kuvantaa rentoutumisen aikana, on rentoutujan oma kokemus olennainen ilmaisemaan juuri kokijan

psykkisen palautumisen kokemuksen kannalta. Vaikka rentoutumisen aiheuttamia muutoksia ei kyettäisi mittaamaan fysiologisesti, on rentoutuminen hyödyllistä psyykkisen palautumisen kannalta, jos rentoutuja itse kokee asian olevan näin. (Peltomaa 2015, 94-95.)

Tietoisuustaitoja harjoittamalla voi parantaa myös unen laatua. Yhteys paremmaksi koettuun unen laatuun on todettu useissa tutkimuksissa. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen positiivisen vaikutuksen on käsitetty johtuvan niiden vaikutuksella stressin kokemisen vähenemiseen, ja harjoitteiden positiivisella vaikutuksella yleiseen terveystyöskäytymiseen, kuten nukkumis-, syömis-, ja liikuntatottumuksiin. (Peltomaa 2015, 126). Harjoitusten päämääränä ei ole kuitenkaan nukahtaminen, vaikka rentoutuminen saa aikaan lihasjännityksen vähenemistä ja mielen tyyntyneisyyttä, ellei kyseessä ole nukahtamisongelmiin tarkoitettu rentoutumisharjoitus. (Peltomaa 2015, 94-95.)

Alakuloisena ajatuksemme toimivat helposti tarkoitusperiämme vastaan. Negatiivisen tunteen tullessa alamme mieltä jo seuraavaa negatiivista ajatusta, vaikka alkuperäinen tunne ei liittyisi millään tavalla seuraavaksi mieleen tullessiin ajatuksiin. Ajatusten vavominen mielessä kääntyy itseään vastaan. Voi olla haastavaa keskittyä vain yhden tunteen käsittelyyn, sillä seuraava tunne on jo tulossa. Kriittisen ajattelun tilalle on olemassa vaihtoehtona tietoinen läsnäolo. Muistojen ja ajattelumallien käsitteleminen nykyhetkessä, heti niiden esiin noustessa, on tietoisena olemista. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2009, 60-65.) Tietoisien läsnäolon harjoittamisen on todettu lukuisissa tutkimuksissa vaikuttavan positiivisesti erilaisiin mielialahäiriöihin. Sen harjoittamisen avulla voi päästä eroon kielteisten ajatusten kierteestä, jota on usein masennuksesta tai ahdistuksesta kärsivällä ihmisellä.

Csikszentmihalyi (2005, 42) mainitsee ikivanhana tietona olevan, että elämän laadun parantamiseen vaikuttaa oman tietoisuutensa hallinta. Tämä käsittää omien tunteiden seuraamisen ja niiden refleктоimisen. Koska oma kokemuksemme on meidän todellisuutta, meidän tulee ymmärtää, että kokemusmaailmamme on aivan ainutlaatuinen. Kukaan muu ei tunne juuri niin kuin sinä tunnet. Tämä tekee ihmismielestä varsin kiehtovan tutkimuskohteen. Kuinka säätelemme omia tunteitamme ja kuinka tulkitsemme omia tunteitamme, annammeko niiden hallita meitä vai hallitsemmeko me niitä. Oman tietoisuuden hallinta vaatii jatkuvaa omien käytösmallien tutkimista ja huomioimista, eli tulemisesta tietoiseksi itsestään tarkkaavaisuuden avulla. Csikszentmihalyin (2005, 57) mukaan tietoisena oleva ihminen kykenee tahtoessaan keskittämään tarkkaavaisuutensa haluamaansa asiaan ja olemaan piittaamatta häiriötekijöistä. Ihminen, joka kykenee tähän useimmiten, iloitsee elämän pienistä asioista ja arjesta elämässään. Voimme harjaannuttaa tarkkaavaisuuttamme ja se mihin me haluamme harjaannuttaa tarkkaavaisuutemme vaikuttaa siihen, millaiseksi luomme itsemme ja todellisuutemme. Ajatuksemme, muistomme ja tunteemme rakentuvat sen perusteella, miten käytämme tarkkaavaisuutemme.

Tarkkaavaisuus on meidän hallittavissa ja siitä muotoutuu meidän tärkein työkalu tehtävässä, jonka tarkoituksena on kokemuksen laadun parantaminen, eli näin myös elämänlaadun parantaminen (Csikszentmihalyi 2005, 59-60).

Csikszentmihalyin (2005,78-79) mukaan ilo ja mielihyvä ovat erillisiä tunteita, vaikkakin mielihyvä voi myös tuottaa iloa. Ilo syntyy, kun olemme tässä hetkessä läsnä, jolloin tämä hetki saa meidän kiinnittämään tarkkaavaisuutemme ja huomiomme erityisen tarkasti johonkin tiettyyn asiaan. Ilolle ominaista on sen eteenpäin vievä voima ja tunne siitä, että on saavuttanut jotakin merkittävää. Tätä ei välttämättä havaitse juuri sillä hetkellä, mutta myöhemmin saatamme muistella, kuinka onnellisia olimmekaan saadessamme kokea tai oppia jotakin uutta ja se tekee meidän iloiseksi. Vaikka juuri tapahtumahetkellä itse ei havainnoisi iloa, saattaa keskittyminen olla niin intensiivistä, että ilon tunne tulee tapahtuman jälkeen. Toisin on mielihyvän kanssa, joka usein on välitöntä toiminnan aikana tapahtuvaa tunnetta. Ihminen voi kokea mielihyvää ilman suurempia ponnisteluja, mutta jotta hän kykenisi iloitsemaan, tulee hänen siirtää huomionsa kokonaisvaltaisesti sen hetkiseen toimintaan. (Csikszentmihalyi 2005, 78-79.)

5.2 Hengityksen merkitys tietoisessa läsnäolossa

Hengitys on elinehto elämälle, jonka vuoksi voikin ajatella, ettei väärin hengittäminen ole mahdollista. Pinnallisesti ja jännittyneesti hengittämiseen saattavat vaikuttaa stressi, jännittäminen, ahdistus, itseen kohdistuvat paineet ja arjen kiire. Pintapuolinen hengitys tapahtuu hengittämällä keuhkojen yläosalla, jolloin hengitys nopeutuu tai muuttuu vajavaiseksi, eikä elimistö saa tarpeeksi happea. Syvässä ja rauhallisessa hengityksessä, eli palleahengityksessä, veren happipitoisuus kasvaa ja aivojen toiminta virkistyy. Tällä on keskeinen merkitys rentoutumisessa ja yleisessä hyvinvoinnissa. (Lumme & Rautiainen 2018, 121.)

Tietoinen hengittäminen, etenkin hengityksen hidastaminen, auttaa mieltä rauhoittumaan, vaikka mieltä ei suoraan ohjata tähän (Kontala 2015, 219). Erilaisissa rentoutusmenetelmissä yhteisenä palautumiseen vaikuttavana tekijänä on hengityksen hidastuminen. Luontainen hengitysrytmi ihmisellä on noin kaksitoista kertaa minuutissa, useilla ihmisillä syvähengityksen luontainen rytmi on kolmesta viiteen kertaa minuutissa. Tietoisella hengittämisellä ja syvähengittämisellä voidaan siis vaikuttaa hengitysrytmin hidastumiseen. (Peltomaa 2015, 95.)

Sisäänhengityksellä aktivoituu sympaattinen hermosto ja sydämensyke nousee.

Uloshengityksellä parasympaattinen hermosto aktivoituu ja sydämensyke laskee. Tämä sykevälivaihtelu ilmaisee sympaattisen ja parasympaattisen hermoston tasapainoa ja se on

merkki perushyvinvoinnista. Sykevälivaihtelu on tärkeää sen vuoksi, että kun autonominen hermosto on tasapainossa, voi ihminen hallita kielteisiä tunnereaktioitaan kohtalaisen hyvin ja arvioimaan kokemiaan tunteitaan tyynesti. Omien reaktioiden säätelyn toimiessa mielenmaltti säilyy. Jos autonominen hermosto toimii huonosti, on henkisen ja fyysisen tasapainon järkkyminen todennäköisempää. Koska autonominen hermosto huolehtii fyysisestä ja psyykkisestä vireystilasta, heikko sykevälivaihtelu vaikuttaa kielteisesti tunnetiloihin ja ajatteluun, sekä kehon stressireaktioon. Tutkimuksissa on osoitettu, että jos hengitys ja syke eivät toimi yhdessä, on ihminen alttiimpi erilaisille fyysisille ja psyykkisille sairauksille. Tieteellisin menetelmin on näytetty todeksi, että hengityksen muuttamisella on lieventävä vaikutus vihaan, masennukseen ja ahdistukseen liittyvissä ongelmissa, ja joogan on todettu voivan vaikuttaa myönteisesti erilaisiin terveysongelmiin, kuten stressihormonien voimistuneeseen erittymiseen, korkeaan verenpaineeseen, astmaan ja alaselkäkipuihin. (Van der Kolk 2018, 325-326.)

Huomion keskittäminen ja palauttaminen hengitykseen auttaa oppimaan olemaan läsnä tässä hetkessä. Hengitys kulkee aina mukana ja sen avulla voimme palauttaa huomion takaisin nykyhetkeen. Hengitys toimii kuin ankkurina, siihen voi aina palata. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009, 104.) Lyhytkestoisestakin oikean hengityksen harjoituksesta on hyötyä säännöllisesti tehtynä. Oikeanlainen hengitys muodostuu ajallaan tavaksi ja sen avulla voi muistuttaa itseään siitä, jos hengitys käy pinnalliseksi stressitilanteissa. (Lumme & Rautiainen 2018, 123.)

Myös tavalla, jolla hengitämme, voi olla vaikutuksia siihen, kuinka hyvin muistamme. Nenän kautta hengittäminen vaikuttaa muistamiseen, todettiin ruotsalaisessa Karoliinisessa instituutin kokeellisessa tutkimuksessa, jonka julkaisi Journal of Neuroscience. Tutkimuksissa osoitettiin, että verrattuna suun kautta hengittämiseen, hengittäminen nenän kautta parantaa tunnustusmuistia. Hengittäminen nenän kautta uuden asian oppimisen äärellä vaikuttaa muistojen jäämiseen mieleen paremmin. Tutkimuksissa nenän kautta hengittäminen osoittautui tärkeäksi kriittisen ajanjakson aikana, jolloin muistot uudelleen aktivoituvat ja vahvistuvat. Hengittäminen vaikuttaa siis muistojen vakiintumiseen. (Journal of Neuroscience.) Karoliinisen instituutin neurotieteen laitoksen tutkija Artin Arshamian toteaa, että ajatus hengityksen vaikuttamisesta käyttäytymiseen ei ole uusi, sillä ymmärrys tästä on tuhansia vuosia vanha ja käytetty meditaatioissa. Miten hengitys vaikuttaa aivoihin, ei ole kuitenkaan aikaisemmin kyetty osoittamaan todeksi tieteellisesti, mutta nykyisillä välineillä on mahdollista paljastaa uusia kliinisiä tietoja. (Karolinska Institutet.)

6 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteet rakentuvat toiminnalliseen osuuteen, sekä osallistujien kokemusten tutkimiseen. Omat tavoitteeni opinnäytetyölle asetin oman ammatillisen kasvun kautta. Opinnäytetyöni keskeisin tavoite oli tutkia ja tuoda esille mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja tietoisesta läsnäolosta. Tämä mahdollistaa ymmärryksen lisäämistä joogan ja tietoisesta läsnäolon vaikutuksista, kuntoutujien näkökulmasta. Ymmärrys auttaa myös tuottamaan tietoa, onko menetelmiä mahdollista käyttää kuntoutumisen tukena. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli luottamuksellinen ilmapiirin luominen ryhmään, osatavoitteena oli onnistumisen kokemusten mahdollistaminen.

Oma henkilökohtainen tavoitteeni oli syventää omaa ymmärrystä joogan ja tietoisesta läsnäoloharjoitusten sovellettavuudesta mielenterveytyössä. Tämä on kytköksissä omaan ammatilliseen kehittymiseen ja ohjaajuuteen, sekä siihen, kuinka tulevaisuudessa työelämässä joogaa ja tietoisesta läsnäoloa voi soveltaa kohderyhmä huomioiden. Huomioitavaa onkin, että osallistajat ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja ohjaus tehdään heille heidän erityispiirteensä huomioon ottaen. Jokaisella on oma subjektiivinen kokemuksensa ja toiselle kohderyhmälle ohjattaessa kokemukset voivat olla toisenlaisia. Koin tärkeäksi tuoda esille kuntoutujien omaa ääntä ja heidän kokemuksiaan, jotta joogaa ja tietoisesta läsnäolon harjoituksia pystyttiin kehittämään kohderyhmälle sopivaksi. Kuntoutujien kokemusten kautta voidaan myös pohtia joogan ja tietoisesta läsnäolon mahdollisuuksia sosiaalialalla. Sosiaalialan eettiset periaatteet, asiakkaan arvostava kohtaaminen, asiakkaan kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, sekä ihmisen yksilöllisyys huomioitiin koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia, jota voidaan tehdä kriittisesti tutkivalla asenteella (Vilka & Airaksinen 2003, 154). Asetettuja tavoitteita arvioitiin kolmen erilaisen aineistonkeruukeinon avulla. Useiden tutkimusmenetelmien yhteiskäytöstä samassa tutkimuksessa käytetään termiä triangulaatio (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2007, 228). Triangulaatiossa kyse on moninäkökulmaisuudesta, tai useiden menetelmien ja lähestymistapojen yhdistämisestä (Tuomi & Sarajärvi 2003, 141).

Havainnoin ryhmän ja osallistujien toimintaa koko ohjauksen ajan ja kirjasin havaintoni ohjauksen päätteeksi havainnointirunkoon. Havainnointirunkoon kirjasin lisäksi omia kokemuksiani ja havaintoja, jolloin se toimi samalla opinnäytetyöpäiväkirjana. Toteutuksen havainnointi ja reflektointi on tärkeää toiminnan aikana, jotta kehittäminen onnistuu (Heikkinen 2008, 53). Joogaryhmään osallistuneet kirjoittivat joogapäiväkirjoja joogaryhmien lopuksi. Joogapäiväkirjojen tarkoituksena oli saada välitöntä tietoa osallistujien kokemuksista ja ajatuksista, joita heille oli herännyt joogaryhmän aikana. Joogaryhmän päätyttyä osallistujia haastateltiin yksilöhaastatteluissa. Arvioin joogaryhmän ja ohjauksen onnistumista haastatteluissa saadun palautteen pohjalta. Palautteen saaminen kohderyhmältä tavoitteiden

saavuttamisesta oman arvioinnin tueksi on tärkeää, jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-157). Edellä mainitut toimivat aineistona opinnäytetyölle.

Kulttuuripaja ELVIKSEN ohjaaja ja joogaohjaaja Teppo Tolvasen asiantuntijahaastattelu toimi tiedonhankintana ja opinnäytetyön lähteenä. Joogapäiväkirjat, osallistujien haastattelut, sekä oma havainnointi olivat arvioinnin välineitä. Huolellinen taustatutkimus ja aiheeseen perehtyminen ovat myös osa tavoitteiden toteutumista. Tavoitteiden toteutumista pohdin opinnäytetyön kattavuuden ja luotettavuuden kautta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-161). Eri menetelmien yhdistäminen on usein hyödyllistä, sillä se voi tuoda esille useampia näkökulmia ja tutkimuksen luotettavuus lisääntyy (Hirsjärvi & Hurme 2009, 38-39).

Tarkastelen tavoitteiden saavuttamista havainnoinnin ja haastatteluissa saadun palautteen kautta. Opinnäytetyössä esittelen ja arvioin suunnitteluprosessia ja työn tuloksia, sekä toteutustapaa ja tavoitteiden saavuttamista kokonaisuudessaan. Opinnäytetyöpäiväkirjan ja havainnointirungon avulla arvioin omaa ammatillista kasvua. Lisäksi olen saanut opinnäytetyöhön ulkopuolista arviointia ohjauskeskusteluissa ohjaavalta opettajalta ja opinnäytetyötä tekeviltä opiskelijoilta. Opinnäytetyöprosessin aikana oman ohjaamisen ja toiminnan toteutuksen reflektointi oli tärkeää. Tarkoituksena oli myös saada palautetta Villa Borgisin vastaavalta ohjaajalta, mutta vastaavan ohjaajan omista aikatauluista johtuen tämä ei toteutunut. Saatu palaute toimintaan osallistuneilta, sekä ohjaavalta opettajalta on välttämätöntä, jotta kykenen arvioimaan toimintaani syvemmin. Ulkopuolisen henkilön näkökulman avulla pyritään ymmärtämään reflektoinnin kautta omaa toimintaa (Heikkinen 2008, 33-34).

7 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön toteutustapa on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen osuuden opinnäytetyössäni suunnittelin taustateoriaa, sekä omaa ohjaamis- ja joogataustaa hyödyntäen. Opinnäytetyössäni toiminta koostuu joogaryhmän sisällön suunnittelusta ja ohjaamisesta. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena ammatillisessa kentässä on käytännön toiminnan ohjeistamista tai järjestämistä, kuten tapahtuman toteuttamista. Siinä yhdistyvät käytännön toteutus, sekä toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisella asenteella, yhdistäen riittävästi ammatillista tietoa ja taitoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.) Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa voi olla tapahtuman tai projektin tekeminen, joka on tavoitteellinen, tietyn ajan kestävä prosessi, jonka päätteeksi tulokset esitellään. Toiminnan onnistumisen takaamiseksi sitä tulee suunnitella, toteuttaa, seurata, ja arvioida tarkasti. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistavan yksi osa on selvityksen tekeminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48-51.) Opinnäytetyössäni tarkoitus onkin tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogan ja

tietoisien läsnäolon harjoituksista joogaryhmässä, jonka kautta tarkoitus oli tuottaa tietoa menetelmien käyttömahdollisuuksista kuntouttavassa mielenterveytyössä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston analysointia ei ole välttämätöntä toteuttaa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tämä koskee laadullisin menetelmin kerättyä aineistoa toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tutkimus on lähestymistavaltaan enemmänkin selvityksen tekemistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä saadun tiedon laatu pyritään turvaamaan käyttämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla. (Vilka & Airaksinen 2003, 57-58.) Aineiston laadun takaamiseksi olen pyrkinyt suunnittelemaan haastattelukysymykset vastaamaan mahdollisimman hyvin tutkimuksen tavoitteisiin, sillä haastateltavien joukko ei ole kovinkaan suuri. Vilka ja Airaksinen toteavat (2003, 64), että aineiston määrää tärkeämpää on aineiston laatu. Laadun kriteerinä on aineiston monipuolisuus, sekä miten hyvin se vastaa toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aineiston analysoiminen ole välttämätöntä, vaan sitä voidaan käyttää lähteenä. (Vilka & Airaksinen, 64.) Ohjauksesta ja ohjauksen sisällöstä saatua palautetta käytetäänkin opinnäytetyössä toiminnan arvioinnin lähteenä.

Laadullisen tutkimusmenetelmän aineiston keruun lähtökohtana on halu ymmärtää, millaiset asiat ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavat (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Tavoitteena on tutkimusaineiston toimiminen apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä (Vilka 2015, 150). Osallistujilta saadun aineiston avulla tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen kohdetta ja arvioida toiminnan vaikuttavuutta. Aineistoa kerättiin havainnoinnin, joogapäiväkirjojen ja haastattelujen avulla. Aineiston keruutapojen avulla tutkimuskysymys alkaa hahmottumaan tutkijalle, jolloin tutkija voi esittää tarkentavia kysymyksiä, jotta kokonaiskuva alkaa hahmottumaan. (Kananen 2014, 35.)

Kun tavoitteena on ymmärtää ja tarkastella ihmisen kokemia merkityksiä, on laadullinen tutkimusmenetelmä selvityksen toteuttamisen kannalta toimiva. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa voidaan tutkia merkityksiä, jotka muodostuvat kokemuksista ja käsityksistä. Tavoitteena on saada yhteys ihmisen omiin kuvauksiin koetusta todellisuudesta. (Vilka 2015, 118.) Hyvinvointia voidaan arvioida havainnoimalla ryhmien tai ihmisten hyvinvointia, tai tutkimalla ihmisten subjektiivista kokemusta hyvinvoinnista (Pajukoski 2002, 56). Opinnäytetyöni tarkoitus on ollut tavoittaa mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja tietoisien läsnäolon harjoittamisesta haastattelujen avulla, jolloin saadaan subjektiivinen kokemus hyvinvoinnista. Vaikka kokemus olisikin subjektiivinen, voi saman kokemuksen jakaa myös toinen, jolla on kokemusta samasta asiasta. Näiden kokemusten jakaminen yhdessä voi lisätä yhteisöllisyyden tunnetta.

8 Kokemuksen tutkiminen

Tutkittavan kohderyhmän kokemukset eivät Vilkan (2015, 118) mukaan tule täysin tyhjentävästi ymmärretyksi. Laine (2010, 28-31) kuvaa samoin todetessaan, ettei fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoite ole tehdä universaaleja yleistyksiä, vaan lähtökohtana on ymmärtää ja tulkita ihmisen yksilöllistä kokemusmaailmaa ja pyrkiä ymmärtämään tutkimuskohdetta. Kokemuksen aihe on rajatumpi fenomenologisessa erityistieteessä ja siinä tutkimuksen tavoite on ymmärtää ihmisen välitöntä kokemusta. Tutkija voi keskittyä tietyn elämäntilanteen kokemusaikkeen tutkimiseen, jolloin on ymmärrettävä, ettei tutkittavana ole silloin ihmisen elämä ja siinä eletty kokemus kokonaisuutena. Tämä on myös järkevää tutkimuksen rajaamisen kannalta. (Perttula 2009, 139.)

Kokemuksen käsitteen käytön kirjavuuden vuoksi sen määrittely voi olla haastavaa. Kokemus on yhtäaikaista ainutkertainen ja subjektiivinen. Se on arvokas yksilön kannalta samanaikaisesti, kun se on yhdistävä ja jaettu ilmiö. Kaksijakoisuudella on puolensa, sillä se antaa yksilöllisyydelle arvon ja yksilölle mahdollisuuden ilmaista kokemuksensa, toisaalta se mahdollistaa mielipiteen nostamisen tiedon kaltaiseen rooliin. (Toikkanen & Virtanen 2018, 9.)

Fenomenologian erityistiede käsittää kokemuksen suhteena, jossa kokemus pitää sisällään tajuavan subjektin, hänen tajunnallisen toimintansa, sekä kohteen johon toiminta suuntautuu. Kokemus rakentuu tästä suhteesta, joka yhdistää subjektin ja objektin yhdeksi kokonaisuudeksi. Elämäntilanne on se todellisuus, johon ihminen on suhteessa. Elämäntilanteen vaikutus koettuun todellisuuteen on merkityksellinen, sillä ihmisen elämäntilanne muodostuu kaikesta mihin hän on suhteessa. Kokemuksen tutkijan on tarpeellista huomioida, millaisista todellisuuksista elämäntilanteet voivat koostua. (Perttula 2009, 116-117.)

Merkityksellisyys ja ymmärtäminen ovat käsitteinä kokemuksen tutkimisessa tärkeitä, sillä molemmat kuuluvat kokemuksen rakenteeseen (Perttula 2009, 119). Kokemuksen tutkimisessa tieteellisyyden lähtökohtana on, miten hyvin tutkittavana oleva asia tavoitetaan tutkimuskysymysten kannalta sellaisena kuin se on. Empiiristä tutkimusta edeltää tutkijan oma kiinnostus toisten ihmisten kokemuksiin, sekä minkä aiheen merkityksellisyyttä tutkija haluaa ymmärtää. Tutkijan on myös löydettävä ihmisiä, joiden kokemuksista tutkija on kiinnostunut. Olennaista on myös heidän halukkuutensa kuvata kokemuksiaan tutkijalle. Enin mitä tutkija voi eettisesti toimien tehdä, on kertoa kohderyhmälle, miksi juuri heidän kokemuksensa ovat tutkimisen arvoisia. (Perttula 2009, 136-137.)

Kokemuksia ilmentävän tutkimusaineiston on täytettävä siihen palaamisen kriteeri. Kirjoittaminen ja puheen nauhoittaminen ovat tutkimusaineistoa tallentavia kuvaustapoja,

joihin voi palata. Toimivimmillaan fenomenologinen haastattelu toteutuu haastateltavan kokemuksista ilmaisevana yksinpuheluna, jossa tutkijan taitona on ohjata haastateltavaa kokemustensa suuntaan. Tarkoituksena ei ole tulkita kuvattuja kokemuksia tai edellyttää haastateltavaa kertomaan kokemuksistaan enempää, kuin hän on itse halukas niitä kuvaamaan. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston laatu ei riipu kuvattujen kokemusten monipuolisuudesta tai jäsenyisyydestä. Laatuksiteriksi käy se, miten todenmukaisesti elämykseensä nähden haastateltavat ilmaisevat niitä kokemuksia, jotka merkityksellistävät tutkijaa kiinnostavaa aihetta. (Perttula 2009, 140-142.)

9 Aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analysointi

Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin osallistuvalla havainnoinnilla ja teemahaastatteluilla, sekä osallistujien kirjoittamilla joogapäiväkirjoilla. Havainnoinnin pohjalta esille nousseet havainnot kirjattiin jokaisen joogaohjauksen päätteeksi havainnointirunkoon. Joogaryhmään osallistuneet kirjoittivat joogapäiväkirjaa jokaisen ohjauksen päätteeksi. Joogapäiväkirjamerkintöjä käytettiin haastattelujen tukena ja niiden avulla voitiin palata alkuvaiheen kokemuksiin. Näistä muodostui tutkimuksen aineiston perusta, joilla voitiin myös arvioida tavoitteiden onnistumista. Opinnäytetyössäni toteutin tutkimusaineiston analysoinnin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmää hyödyntäen. Sisällönanalyysissä etsitään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Niitä koskeva tieto esitetään sanallisina tulkintoina. (Vilka 2015, 163.)

Opinnäytetyössäni analysoin osallistujien kokemuksia haastatteluaineiston ja joogapäiväkirjojen perusteella. Havainnointirungon avulla selvitettiin toiminnallisen osuuden tavoitteisiin pääsemistä. Havainnointirungon sisältö, joogapäiväkirjojen sisältö ja haastattelut litteroitiin, jonka jälkeen koko aineisto ja jokainen aineistolaji käytiin läpi. Asettamani tavoitteet ovat ohjanneet etsimään aineistosta tavoitteisiin vastaavaa tietoa. Aineistoa tutkimalla löydettiin yhtäläisyyksiä, jotka koskivat osallistujien kokemuksia ryhmästä, joogasta ja tietoisesta läsnäolosta. Näiden avulla ryhmittelin ja luokittelin aineistoa. Jotta pystyin rajaamaan tutkimuksen kannalta oleellisimman tiedon, tuli aineistosta pelkistää karsimalla siitä sellaista sisältöä, joka ei vastannut tutkimuksen tavoitteisiin ja tutkimuskysymykseen. Koko aineisto sen alkuperäisessä muodossa kuitenkin säilytettiin, jotta pystyin palaamaan siihen tutkimuksen eri vaiheissa. Kävin aineistoa läpi useita kertoja, jotta oleelliset vastaukset nousisivat esille ja oleellinen tieto säilyisi. Aineistoon oli myös hyvä ottaa etäisyyttä ja palata sen äärelle uudelleen. Tämä auttoi tutkimusaineiston tarkastelemista uusin silmin. Tutkijan on tunnettava tutkimusaineistonsa hyvin, jotta lopullinen tulkinta ei perustu rajatun aineiston satunnaisuuksiin (Eskola & Suoranta 2000, 64). Vilkan (2015, 153-154) mukaan omaa tulkintaa on myös hyvä verrata vastaaviin tutkimuksiin

ja tutkittavaa asiaa koskeviin teorioihin. Haastatteluaineistoa läpi käydessä oli hyvä muistuttaa itselleen, että tehdyt tulkinnat eivät voi perustua vain omiin oletuksiin. Kokonaisuudessa tuli huomioida, mitä haastateltava oli sanonut ennen ja jälkeen esille nostettua merkityksellistä ilmaisua. Samoin tavat, joilla haastateltavat ovat asiat sanoneet, antaa painoarvoa heidän sanomalleen. Litteroidussa tekstissä tämä ei välttämättä tule esille, jonka vuoksi sanelimeen tallennettuihin haastatteluihin pystyttiin palaamaan. Kohderyhmään etukäteen tutustuminen auttoi mielestäni myös ymmärtämään heidän kokemusmaailmaansa paremmin, vaikkakaan toisen ihmisen kokemusmaailma ei voi tulla koskaan täysin tyhjentävästi ymmärretyksi. Asiat muodostuvat ihmiselle merkitykselliseksi myös suhteessa hänen tapaansa selittää asioita (Vilka 2015, 160).

Yhtäläisyyksiä ja niiden merkityksiä tutkiessa kävin läpi aineistoa etsimällä samankaltaisuuksia. Esimerkiksi jos haastateltava oli kertonut jostain tietystä asiasta ja sen merkityksestä, pystyin tutkimaan, oliko ilmiö tai kokemus todettu myös muissa haastatteluissa. Tärkeää oli myös huomioida missä yhteydessä merkitys ja kokemus oli tuotu esille; oliko itse esittänyt sen haastattelukysymyksenä vai oliko haastateltava tuonut itse asian esille. Lopuksi tutkimuksen kannalta merkitykselliset kokemukset käytiin läpi ja niistä esille nousseet teemat muodostivat tutkimukselle vastauksia. Näistä muodostui kokonaiskuva ja tulkintaa tarkasteltiin teoreettisen viitekehyksen avulla (Vilka 2015, 170).

9.1 Havainnointi

Havainnoin joogaryhmän ilmapiiriä ja ryhmän osallistujia ohjauksen aikana aktiivisena osallistuvana havainnoijana. Osallistuva havainnointi on sananmukaisesti tutkijan osallistumista tutkimuskohteen toimintaan, tutkimuskohteen kanssa ennalta sovitun ajan jakson ajan ja tutkimuskohteen ehdoilla (Vilka 2006, 42-44). Vaikka aineiston keräämisessä käytetty aika olisikin lyhyt, se ei estä osallistuvan havainnoinnin käyttöä. Käytettyä aikaa tärkeämpää on tutkimuskysymyksen, sekä tutkimuksen tavoitteiden tarkoituksenmukainen rajaus suhteessa valittuihin menetelmiin. (Vilka 2015, 146.)

Havainnointi ei ole pelkästään asioiden satunnaista seuraamista ja näkemistä, vaan tietoista tarkkailua. (Vilka 2006, 37-38.) Tämän vuoksi laadin havainnointirungon, jota käytin tukena havaintoja tehdessä (kts. liite 2). Havainnoinnin kohteena oli joogaryhmän osallistujat, ryhmähenki ja ilmapiiri. Havainnointirungon avulla myös tarkkailtiin osallistujien määrää ohjauskerroilla, sekä kuinka aktiivisesti he osallistuivat ohjaukseen. Havainnointirunkoon kirjattiin ylös ryhmältä saatua palautetta ohjauksesta, sekä muita mahdollisia opinnäytetyön tai havainnoinnin kannalta merkittäviä asioita. Samalla havainnointirunko toimi opinnäytetyöpäiväkirjana, johon kirjasin ylös omia kokemuksia ja ajatuksia ohjauksesta.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on samanaikaisesti osallinen ja ulkopuolinen. Tämä voi tapahtua tutkijan osallistuessa toimintaan ja tutkijan vetäytyessä tarkkailemaan. (Huovinen & Rovio 2008, 106.) Joogaohjauksen aikana täytyi olla koko ajan läsnä ja osallistuva, tämän vuoksi havainnointipäiväkirjan muistiinpanot oli tehtävä joogaohjauksen jälkeen erilliseen havainnointirunkoon. Joogan aikana ei mielestäni olisi ollut sensitiivistä ja tilanteeseen sopivaa kirjoittaa ylös havaitsemiaan asioita. Osallistuvassa havainnoinnissa omalla läsnäololla on vaikutus tutkittavaan ilmiöön ja havainnot toteutuvat vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa (Vilka 2006, 67-68).

Havainnoimalla voidaan saada myös sellaista tietoa, jota kohderyhmä ei kerro ääneen ohjaajalle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 208)¹⁷. Esimerkiksi joogaryhmää havainnoidessa saattaa tulla esille ryhmän tai yksittäisen osallistujan edistymistä tai informaatiota ryhmän sisäisestä dynaamikasta. Tämän vuoksi se sopii myös ryhmän vuorovaikutuksen ja yksittäisen ihmisen toiminnan tutkimiseen (Vilka 2006, 38). Havainnointia voidaan käyttää myös haastattelun tukena tuomalla haastattelutilanteessa esille mahdollisia havaintoja. Tuomi ja Sarajärvi (2003, 83) kuvaavatkin, että havainnoimalla voidaan saada monipuolisempaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Havainnointi voi paljastaa ristiriitoja, joita on noussut haastattelussa, tai päinvastoin haastattelu saattaa selventää havaittua käyttäytymistä.

9.2 Joogapäiväkirjat

Joogaryhmän lopussa osallistajat kirjoittivat joogapäiväkirjaa, johon he kirjoittivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan vapaamuotoisesti. Osallistujille kerrottiin, että halutessaan he voivat kirjoittaa joogaryhmän ulkopuolellakin heille mieleen nousseita asioita, jotka voidaan liittää osaksi joogapäiväkirjaa jälkikäteen. Osallistajat olivat tietoisia, että joogapäiväkirjat ja niiden sisältö oli vain heidän, sekä tutkijan tiedossa. Joogapäiväkirjojen sisältöä tarkasteltiin haastattelutilanteessa yhdessä osallistujien kanssa. Joogapäiväkirjat jaettiin osallistujille haastattelujen päätyttyä.

Kyselylomake on yleisin tapa kerätä aineistoa suurelta tai hajanaiselta joukolta ihmisiä. Sen haittana on riski siitä, että vastausprosentti jää alhaiseksi. Vastauslomakkeiden palauttamisen saattaa myös viivästyä. (Vilka 2015, 94.) Joogapäiväkirjojen täyttö ohjauksen päätyttyä oli tavoitteellista, jotta päiväkirjaan kirjatut asiat olisivat osallistujilla mahdollisimman tuoreessa muistissa. Joogapäiväkirjojen sisältö saatiin myös kerättyä talteen heti ohjauksen päätyttyä, joka on Vilkan (2015, 96) mukaan kasvokkain tehtyjen kyselyiden etu. Näin voidaan myös tarkastella tutkimusaineiston karttumista ja vastausten laatua. Joogapäiväkirjat olivat ikään kuin kasvokkain tehty kysely, jossa osallistajat saivat ilmaista kokemuksiaan vapaamuotoisesti. Joogapäiväkirjojen käyttö voi olla myös mieluisampi tapa kerätä tietoa kokemuksista, kuin kyselylomake. Kyselylomakkeen haittana näkisin sen täyttämisen

kokemista puuduttavana, sekä kysymysten samankaltaisuuden. Joogapäiväkirjojen avulla kyettiin saamaan erilaista tietoa kokemuksista, ilman rajaavia kysymyksiä.

Kokemus on sanallisesti ja kehollisesti ilmaistavaa, merkityksellistä suhdetta johonkin. Kehollisen kokemuksen sanoittaminen niin, että se on itselle ymmärrettävissä ja muille viestitettävissä muodossa, sekä oman kokemuksen kautta tapahtuva toiminnan reflektointi voi osoittautua käytännössä haasteelliseksi. (Rossi & Lundvall 2018, 192.) Kehollisten kokemusten sanoittamisen tukena käytettiin myös joogapäiväkirjoja hyödyksi. Joogapäiväkirjat tarjosivat mahdollisuuden toimia osallistujien omien kokemusten pohtimisen ja sanoittamisen välineenä.

Haastattelussa on mahdollista tuoda esille ihmisen omia kokemuksia. Näin ihminen on merkityksiä luova ja aktiivinen tutkimuksessa. Haastattelussa saatuja vastauksia on myös mahdollista selventää ja syventää. (Hirsjärvi, ym. 2007, 200.) Mikäli joogapäiväkirjamerkinnot olivat herättäneet kysymyksiä tai ajatuksia, niitä kyettiin myös selventämään haastattelujen yhteydessä. Joogapäiväkirjamerkinnot toimivat siis molemmin puolin, ne selkeyttivät tarkoituksia sekä haastateltavalle, että tutkijalle.

9.3 Haastattelut

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina yhdessä sovitusti haastateltavan kanssa. Aikaa haastatteluun varattiin reilu tunti yhtä haastateltavaa kohden. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelun pohjalta (kts. liite 3.) ja haastattelut etenivät keskustelunomaisesti. Avoimien kysymysten tukena on myös joogapäiväkirjamerkinnot ja ohjauksessa syntyneet havainnot. Haastattelut tallennettiin sanelimeen ja lopulta haastattelun aineisto litteroitiin. Tallennettuun litterointiin voidaan aina palata tarpeen vaatiessa, (Kananen 2014, 116) jonka vuoksi pidän sitä paitsi toimivana aineiston keruun osana, myös luotettavana työvälineenä. Teemahaastattelun kysymysten avulla pystyin toteuttamaan tavoitteeni, eli löytämään tutkimuksen kannalta merkityksellisiä vastauksia.

Teemahaastattelussa ei edetä valmiiden yksityiskohtaisin kysymyksiin, vaan haastattelutilanne pyritään pitämään keskustelunomaisena. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan haastateltavien kanssa. Haastateltavien elämysmaailma ja heidän määritelmiään tilanteesta korostetaan teemahaastattelussa. Haastattelussa oleellisinta on edetä tiettyjen keskeisten teemojen varassa yksityiskohtaisten kysymysten sijasta. Teemahaastattelu ottaa huomioon, että haastateltavien tulkinnat ja heidän asioilleen antamat merkitykset ovat keskeisessä asemassa, ja merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47-48.)

Havainnoitavassa tilanteessa tapahtumat ovat ainutkertaisia, kun taas haastattelutilanteessa epäselvänä koettu asia voidaan mahdollisesti ottaa esille uudestaan (Hirsjärvi & Hurme 2009, 38). Haastateltavien kanssa voidaan keskustella havainnoista ja pohtia, mitkä asiat mahdollisesti vaikuttivat havaitsemiimme asioihin. Näin havainnoidut asiat selkeytyvät tutkijalle, sekä haastateltavalle.

Yksilöllisessä haastattelussa voidaan päästä syvällisempään keskusteluun, kuin ryhmähaastattelussa, jossa ryhmän dynamiikka saattaa vaikuttaa vastauksiin. Näin pystytään myös rajaamaan puheliaamman osallistujan puheenvuoroja ja antamaan tilaa hiljaisemmalle osallistujalle. Yksilöhaastattelut olivat perusteltuja myös sen takia, että niissä tuotiin esille joogapäiväkirjamerkintöjä, jotka saattavat olla osallistujille henkilökohtaisia.

Joogaryhmän viidestä osallistujasta kaikki osallistuivat haastatteluun ja kunkin osallistujan kanssaan sovittiin erikseen haastatteluajankohdasta. Haastattelut tapahtuivat Villa Borgisissa sille erikseen varatussa tilassa, jossa oli muutama nojatuoli, pöytä ja sohva. Haastattelun aikana osallistujille tarjottiin mahdollisuus juoda kahvia ja vettä. Tarkoituksena oli luoda haastattelutilanteesta mahdollisimman rento ja lieventää mahdollista haastattelutilanteen aiheuttamaa jännittyneisyyttä. Haastattelut olivat kestoltaan noin puolituntisia ja etenivät teemahaastattelun pohjalta keskustelunomaisesti. Haastattelun alussa haastateltaville selvitetiin, että haastattelu nauhoitetaan ja myöhemmin litteroidaan.

10 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö järjestää sosiaalipsykiatrista kuntoutustyötä ja ehkäisevää mielenterveystyötä helsinkiläisille avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille. Vuodesta 2011 lähtien Niemikotisäätiö on ollut Helsingin kaupungin tytäryhteisö. Säätiön toiminta-ajatukseseen kuuluu kuntoutujan arjen- ja elämänhallintataitojen ylläpitäminen, kuntoutujan kanssa kunnioittavasti toiminen, sekä tukeminen palveluohjauksella ja arvioinnilla läpi kuntoutusprosessin. Niemikotisäätiö tarjoaa eritasoista tuettua asumispalvelua kuntoutujille. Asiakkaan tuen tarpeen arvioinnin pohjalta asiakkaalle valitaan sopivin asumismuoto ja asumisympäristö. Asumismuotoina on tehostettua asumispalvelua, tuettua asumispalvelua, sekä jälleenvuokrauspalvelua. Säätiö tarjoaa kuntoutujille asumisen lisäksi toiminnallista kuntoutusta. Palvelujen tarjonta on monipuolista, kuten valmennus- ja työtoimintaa, opiskelua, sekä vapaa-ajan toimintaa ja päivätoimintaa. Toiminnallisessa kuntoutuksessa harjoitetaan ja ylläpidetään arjen hallintataitoja, työelämän taitoja, sekä sosiaalista kanssakäymistä. (Niemikotisäätiö.)

Opinnäytetyö toteutettiin Niemikotisäätiön mielenterveyskuntoutujien päivätoimintakeskus Villa Borgisiin. Villa Borgis toimii yhteisöperiaatteella, jossa jokaisen kävijän panos on merkityksellinen. Tavoitteena on tukea kuntoutujia jokapäiväisissä arjen askareissa vahvistamalla toimintakykyä osallistamisen kautta. Villa Borgisin ryhmätoiminta painottuu

luoviin toimintoihin, kuten kädentaitoihin, kuvataiteeseen ja luovaan kirjoittamiseen. Kulttuuriretket taidenäyttelyihin ja museoihin, sekä retkeily pääkaupunkiseudun alueella ovat osana kuntouttavaa toimintaa. Toimintakeskuksessa asiakaspaikkoja on 25 ja ohjaajia on kaksi, joista toinen työskentelee vastaavana ohjaajana. (Niemikotisäätiö.)

Villa Borgisissa merkittävin liikunta- ja rentoutusmuoto on jooga, sekä erilaiset rentoutumisharjoitteet. Villa Borgisissa on ohjattu useiden vuosien ajan joogaa sen eri muodoissa. Ohjaajina ovat toimineet Villa Borgisin työntekijät ja ulkopuoliset ohjaajat. Niemikotisäätiön muissa toimintakeskuksissa on myös ohjattu kuntoutujille joogaa, esimerkiksi Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ, jossa joogaa ohjataan kerran viikossa. (Niemikotisäätiö; Tolvanen, 2018.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä on Villa Borgisissa käyvät kuntoutujat. Tutkimusluvan saatuni esittelin opinnäytetyöni aiheen ja kerroin tutkimusmenetelmistä Villa Borgisin kävijöille ja ohjaajille. Villa Borgisissa joogaryhmälle varattuun tilaan mahtuu kerrallaan kuusi osallistujaa ja ohjaaja, sillä joogamatot vievät oman tilansa ja niiden ympärillä on hyvä olla hieman väljyyttä. Joogaryhmään halukkaat osallistujat ilmoittautuivat Villa Borgisin vastaavalle ohjaajalle, joka kertoi minulle osallistujamäärän. Ryhmään osallistui viisi osallistujaa, joista kaikki olivat aikaisemmin käyneet Villa Borgisin joogatunneilla. Joogatunnit ovat olleet eri ohjaajien vetämiä ja osallistuneilla on kokemusta erilaisista tavoista joogata. Osallistujat olivat myös osallistuneet Villa Borgisissa ohjaamilleni joogatunneille aikaisemmin. En kuvaile osallistujia ja heidän ominaisuuksiaan tarkemmin opinnäytetyössä, sillä se ei ole mielestäni eettisesti kestävää.

Villa Borgisin kävijöistä suurella osalla on skitsofrenia ja sen liitännäissairauksia. Opinnäytetyössäni ei ole tarkoitus käsitellä erikseen mielenterveydenhäiriöitä tai kuntoutujien diagnooseja, mutta toiminnassa on huomioitu kuntoutujien toimintakyky ja voimavarat. En käsittele opinnäytetyössäni heidän kuntoutussuunnitelmiaan tai kuntoutumistavoitteita, sillä ne eivät ole olennaisia opinnäytetyöni kannalta. Mielenterveyskuntoutujat voivat kokea tulevansa nähdyksi usein diagnoosinsa kautta, tai he voivat kokea diagnoosin olevan heidän ja arkisen elämän asioiden välissä (Koskisuus 2004, 29). Suunnitellessani joogaryhmän sisältöä, oli mielestäni tarpeellista kuitenkin huomioida osallistujien tausta, sillä kroonistuneet sairaudet voivat vaikuttaa osallistujien fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.

11 Joogaryhmän suunnittelu ja toteutus

Toiminnan sisällön valinta pohjautuu teorian tietoon. Ohjauksen sisällön suunnittelussa olen hyödyntänyt joogan ja tietoisien läsnäolon teoriapohjaa (Kontala 2015; Lumme 2018; Coulter

2010; Pennanen; Silverton 2014; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009). Tietoisien läsnäolon harjoitukset suunnittelin niin, että ne pitenevät hieman aina seuraavilla kerroilla. Ensimmäisissä tietoisien läsnäolon harjoituksissa havainnoitiin ja keskitettiin huomio hengitykseen. Tietoinen ja rauhallinen hengittäminen auttaa mieltä rentoutumaan (Lumme & Rautiainen 2018, 121; Kontala 2015, 219; Peltomaa 2015, 95.) Seuraavissa harjoituksissa edettiin hengityksen tuomien tuntemusten ja kehon aistimusten lempeään, hyväksyvään tarkkailuun. Kaikkia suunnittelemani tietoisien läsnäolon harjoituksia olen kokeillut itse, jonka jälkeen olen pystynyt arvioimaan niiden käytettävyyttä kohderyhmälle. Kokeilin myös suunnittelemani asanaharjoitusta ensin itse ja muokkasin sitä tarpeen mukaan. Pitkään jooganneena voi helposti sokeutua asanoiden fyysisyydelle, jonka vuoksi sovelsin liikkeitä ja pohdin sopivia variaatioita. Halusin, että jokaisella olisi mahdollisuus osallistua ja tehdä liikkeitä omien kykyjen mukaisesti. Joogan ohjauksen sisältöä ja ohjauksessa käytettyjä asanoita, sekä tietoisien läsnäolon ohjaamista kuvaan seuraavissa alaluvuissa tarkemmin.

Joogaryhmän asanaharjoitus oli suunniteltu tunnettuja joogaliikkeitä käyttäen, sekä teorialtietoa hyödyntäen. Ohjauksen suunnitteluun ja sisältöön on vaikuttanut myös oma joogataustani. Olen itse perehtynyt kunkin ohjaamani asanan ja liikkeen tekemiseen ennen joogaryhmän alkua. Oma joogataustani alkoi kehkeytymään nuoruudessani, jolloin kiinnostuin joogan taustalla olevasta filosofiasta. Asanaharjoitus tuli elämäni noin kymmenen vuotta sitten. Olen kokeillut erilaisia joogan muotoja meditaatiosta asanapainotteisempaan harjoitukseen. Oma kokemuspohjani joogan harjoittamisesta ja sen ohjauksesta on ollut tarpeellista ja hyödyllistä ohjauksen sisältöä suunnitellessa, sekä ohjauksen aikana. Koen, että oman kokemuksen kautta voi ymmärtää joogan vaikuttavuutta paremmin. Ohjaajalla tulee olla omakohtaista kokemusta menetelmästä, sekä sen käytöstä ennen varsinaista ohjaamista. Tämä on mielestäni edellytys kaiken toiminnan ohjaamisessa. Lisäksi kaiken ryhmätoiminnan tulee olla aina tavoitteellista (Tanskanen 2015, 106).

Liikunnallista toimintaa suunniteltaessa on myös hyvä tutustua kohderyhmään etukäteen, selvittää ryhmään osallistuneiden liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ja mikä on heidän aikaisempi kokemus ja taito kyseisessä liikuntalajissa. Ohjaajan perehtyessä ennakkoon ohjaukseen vaikuttaviin tekijöihin, on hänen helpompi vastata ryhmän tarpeisiin ja suunnitella ryhmän sisältöä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä, Ihalainen 2011, 129.) Kohderyhmään tutustuminen alkoi jo työharjoittelujakson aikana, jolloin selvitin heidän toiveitaan harjoittelujakson aikana ohjaamaani joogaa varten. Opinnäytetyön joogaryhmään osallistujat olivat kaikki osallistuneet ohjaamilleni joogatunneille aikaisemmin. Osalle osallistujista erilaiset rentoutusharjoitukset olivat tuttuja. Tämän vuoksi erillistä kohderyhmään tutustumista tai heidän aikaisempaa kokemusta joogasta ei täytynyt kartoittaa yhtä perusteellisesti, kuin jos he eivät olisi koskaan aikaisemmin jooganneet, tai olleet entuudestaan keskenään tuttuja. Osallistujien liikunnallinen tausta ja liikkumiseen

vaikuttavat tekijät huomioitiin toiminnan sisältöä suunniteltaessa. Osa käytetyistä asanoista oli heille tuttuja ja suunnittelin käyttäväni lempeitä ja rauhallisia liikkeitä ohjauksen aikana.

Skitsofreniaan liittyy neuropsykologisia häiriöitä, jotka ovat usein luonteeltaan kognitiivisia. Psykiatri Yrjö Lähteenlahti (2001) jaottelee häiriöt kielellisten muistitoimintojen ja toiminnan ohjauksen häiriöihin, tarkkaavaisuuden ongelmiin, sekä motorisiin vaikeuksiin ja hahmotuksen ongelmiin. On syytä kuitenkin todeta, ettei juuri kenelläkään skitsofreniaa sairastavalla ilmene kaikkia edellä mainittuja häiriöitä. Kognitiiviset ongelmat, jotka ovat syntyneet sairauden seurauksena, ilmenevät eri tavoin eri ihmisillä ja ovat erilaisia vaikeusasteeltaan. Keskeistä on soveltaa ympäristöä tukemaan kuntoutujan keskittymistä ja oppimista, sekä huomioida kognitiiviset häiriöt erilaisissa toiminnoissa ja harjoituksissa. (Koskisuus 2004, 204-205.) Nämä skitsofreniaan liittyvät mahdolliset kognitiiviset häiriöt otettiin huomioon joogaryhmän sisältöä suunniteltaessa ja ohjauksen aikana. Omien voimavarojen ja kehon kuunteluun kannustettiin koko ohjauksen ajan. Osallistujia tuettiin heidän tarpeistaan lähtöisin ja ohjattiin variaatioiden tekemisessä.

Ohjaajan on hyvä pohtia ryhmätoiminnalleen sopivaa kokoontumistilaa ja paikkaa, joka palvelee parhaiten kohderyhmän tarpeita (Tanskanen 2015, 112). Mielestäni oli perusteltua toteuttaa joogaryhmä paikkaan, joka on kuntoutujille tuttu ja osa heidän arkea. Opinnäytetyö toteutettiin Villa Borgisin tiloissa, jossa ryhmän käytössä oli iso olohuoneenomainen sali. Joogamatot, istuintyyny ja joogapäiväkirjat saimme käyttöömmä Villa Borgisilta. Joogaryhmä oli kestoltaan tunnin mittainen, johon kuului alussa asanaharjoitus ja lopussa tietoinen läsnäoloharjoitus. Osallistujat olivat tietoisia joogaryhmän kestosta ja ajankohdasta. Joogaryhmä järjestettiin viisi kertaa perjantaisin, ennen Villa Borgisin lounasaikaa. Villa Borgisin omat aukioloajat vaikuttivat erillisiin aikataulumuutoksiin, joista pystyimme sopimaan joustavasti vastaavan ohjaajan kanssa. Sovimme, että vastaava ohjaaja tiedottaa osallistujia joogaryhmän aikataulumuutoksista.

Ryhmään osallistuneille on hyvä kertoa ryhmässä käytetyistä toimintatavoista ja heitä on hyvä rohkaista osallistumaan ryhmän toimintaan. Luottamuksellisuus ja vaitiolosäännöt on myös tarpeen käydä läpi ryhmään osallistuneiden kanssa. (Koskisuus 2004, 173.) Ennen toiminnan alkua osallistujia informoitiin suostumuslomakkeessa opinnäytetyön sisällöstä, tarkoituksesta ja tavoitteista. Osallistuneille kerrottiin etukäteen joogapäiväkirjojen kirjoittamisesta ja lopuksi pidettävistä yksilöhaastatteluista. Osallistujat olivat tietoisia käytetyistä aineistonkeruun menetelmistä ja tutkimustavoista. Osallistujat olivat tietoisia, että heidän identiteettinsä ei ole tunnistettavissa opinnäytetyössä ja heillä on mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen (suostumuslomake liitteenä 1). Jokainen osallistuja allekirjoitti kaksi identtistä kappaletta suostumuslomakkeita, joista toinen kappale jäi heille. Suostumuslomakkeella ja osallistujien informoinnilla rakennetaan myös luottamusta toiminnallisen osuuden aikana.

Osallistujille kerrottiin, että kaikki joogaryhmän sisällä käsiteltävät asiat ovat luottamuksellisia eikä kenenkään osallistujan asioita kerrota ryhmän ulkopuolella. Heille kerrottiin, että opinnäytetyössä osallistujien kertomia asioita kuvaillaan siten, etteivät he ole siitä tunnistettavissa. Ohjatessa korostui myös jokaisen osallistujan oman elämänsä asiantuntemus. Pyysin heitä kertomaan, mikäli minun tulee ohjaajana ottaa huomioon jokin heidän terveydentilaan liittyvä asia, kuten aikaisemmat urheiluvammat tai kivut, tai jos he toivovat, ettei heitä ohjata kosketuksella. Kysyin myös, onko osallistujilla erityisiä toiveita ohjauksen suhteen. Halusin tuoda esille, että he tietävät itse parhaiten omasta elämästään ja omasta voinnistaan, ja sitä tietoa heidän on hyvä kuunnella harjoitusten aikana.

Luottamuksellisen ilmapiirin edistämiseksi suunnitelmassa on hyvä pohtia, kuinka tämän toteutuminen huomioidaan. Ryhmähengen rakentuminen syntyy osallistujien keskinäisestä luottamuksesta. Koska osallistujat olivat keskenään tuttuja, olivat he jo valmiiksi ryhmäytyneet. Carl R. Rogers (1976) korostaa ohjaajan asiakasta kohtaan osoittaman hyväksynnän ja empatian, sekä todellisen kiinnostuksen merkitystä. Ohjaajan kyetessä ilmentämään näitä asioita vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa, asiakkaan on mahdollista luoda luottamuksellinen suhde ohjaajaan ja avautua itselleen tärkeissä asioissa. (Sayed 2015, 12.) Luottamusta edellyttää myös omana itsenään oleminen, johon kannustin osallistujia oman kehon ja itsensä kuuntelulla harjoitusten aikana. Omalta osaltani halusin kannustaa jokaista osallistujaa tasavertaisesti yksilöittäin ja ryhmässä. Kannustamisen kautta ihminen saattaa uskaltaa kokeilla haastaviltakin tuntuvia asioita ja näin ylittää itsensä. Kokemus itsensä ylittämisestä voi lisätä onnistumisen kokemuksia. Ryhmän ilmapiiriä arvioitiin havainnoimalla ja osallistujia haastatteleamalla.

Toiminnallisen ryhmän suunnittelu on yhtä tärkeää kuin jokaiseen kertaan erikseen valmistautuminen. Saavuin jokaisella joogaryhmän toimintakerralla paikalle vähintään puoli tuntia etuajassa, jolloin kuulumisten vaihtaminen osallistujien kanssa oli mahdollista ennen joogaryhmän alkamista. Ehdin myös valmistella joogaryhmälle varattua huonetta siirtelemällä pöytiä ja asettamalla joogamattoja lattialle, sekä ottamalla joogapäiväkirjat ja kynät esille. Ihanteellista olisi ollut asetella joogamatot huoneeseen ympyrään, jolloin osallistujat ja ohjaaja olisivat tasavertaisessa muodostelmassa. Joogamatot eivät kuitenkaan mahtuneet ympyrämuodostelmaan joogaryhmälle varattuun huoneeseen. Asetin joogamatot kuitenkin sillä tavoin, että jokainen näki ohjaamani liikkeet. Osallistujilla oli myös mahdollisuus vaihdella paikkaansa joogaryhmässä eri toimintakerroilla. Kävin vielä ennen ryhmän alkua pikaisesti läpi tietoisien läsnäoloharjoituksen ja varmistin, että se on saatavillani, kun sitä tarvitsen. Pystyin myös itse virittäytymään tunnelmaan ja valmistelemaan omaa mieltäni tulevaan harjoitukseen ja ohjaamiseen. Huolellisella valmistautumisella voidaan nähdä olevan vaikutusta ryhmätoiminnan onnistumiseen (Segal, Williams, Teasdale 2014, 129-130).

11.1 Joogan ohjaus

Joogaryhmän alussa pyysin osallistujia kertomaan, jos heillä olisi kipuja tai muuta huomioitavaa harjoituksen suhteen, mitä ohjaajana minun tulisi tietää. Osallistujille kerrottiin joogaryhmän koostuvan kevyestä ja rauhallisesta joogasta ja sen päätteeksi tehtävästä lyhyestä tietoisien läsnäolon harjoituksesta, sekä ennen ohjauksen loppua joogapäiväkirjojen itsenäisestä kirjoittamisesta.

Joogaharjoituksen alussa lämmittelimme yläkehoa ja rentoutimme venytyksillä mahdollisia niskahartia-alueen lihasjännityksiä. Samalla lämmittelyn tarkoituksena on virittäytyä tulevaan harjoitukseen. Joogaryhmässä tehtyjen asanoiden tarkoitus oli lisätä liikkuvuutta kehossa ja venyttää lihaksia. Tietyillä asanoilla voi olla myös vaikutusta ruoansulatukseen, sekä aineenvaihdunnan ja verenkierron vilkastumiseen (Kontala 2015, 169). Joogaryhmän tarkoitus oli olla rentouttava ja lisätä samalla kehotietoisuutta, joten asanat olivat lempeitä ja aloittelijoillekin helppoja.

Joogaohjauksessa huomioitiin osallistujien aikaisempi joogatausta ja mahdolliset liikkeitä rajoittavat tekijät. Harjoituksesta jätettiin pois asanat, joita ei suositella ihmisille, joilla on korkea verenpaine tai sydän- ja verisuonisairauksia. Vältettävissä asennoissa sydän on pään yläpuolella tai jalat nostetaan ilman tukea sydämen yläpuolelle, kuten mm. pää- ja hartiaseisonnoissa. (Lumme & Rautiainen 2018, 98.) Kaularangan alue on myös hyvin herkkä, jonka vuoksi on hyvä tuntea ja välttää ylösalaisten asentojen mahdolliset riskit (Kontala 2015, 119). Joogan aikana ohjasin osallistujia oman kehon kuunteluun. Mikäli he tuntisivat kipua jossain kohtaa harjoitusta, olisi hyvä siirtyä lapsen asentoon. Variaatioiden tekeminen oli myös osa oman kehon kuuntelua, sillä silloin tehdään liikkeitä oman kehon ehdoilla. Suorittaminen, vertailu, kilpailu ja tuomitseminen eivät ole osa joogaa. Teppo Tolvasen mukaan (2018) oman kehon kuuntelu on tärkeää, jotta ei tekisi joogan aikana sellaisia liikkeitä, jotka voivat tuottaa kipua tai lisätä riskiä loukkaantumiselle. Tolvanen (2018) kertoo huomanneensa itse, että jokaisella kerralla asana tuntuu erilaiselta. Kehon kuuntelulla ja tarkkailulla voidaan havainnoida erilaisia tuntemuksia kehossa ja sen mukaan päätellä, kuinka intensiivisesti joogaharjoituksen aikoo tehdä. Omilla valinnoilla on paljonkin merkitystä ja kehon kuuntelu lisää kehotietoisuutta (Van der Kolk 2018, 134).

Ohjatessani joogaa pidin tärkeänä jokaisen osallistujan tasaisen huomioimisen. Mikäli tiesin, että joku asana on haastava, ehdotin asanasta helpotettua variaatiota, tai vaihtoehtoisesti toista asanaa. Esimerkiksi alaspäin katsovan koiran sijaan sai mennä lapsen asentoon. Sanallisen ohjeistuksen ohessa saatoinkin käydä toisinaan lempeästi ohjaamassa osallistujan kehoa asanan tarkoitusta paremmin palvelevaan suuntaan. Näin myös välttyttiin mahdollisilta kivuilta ja saatiin parempi tuntuma asanaan. Ohjaajalla tulee olla kykyä hyväksyä erilaiset tunteet, joita voi nousta esille ryhmän ohjauksen aikana. Ohjaajan tehtävä on myös

huolehtia, että ryhmässä ollaan tässä hetkessä ja tilanteessa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 66.) Kerroin osallistujille, että kaikki tunteet ja ajatukset ovat ryhmässä sallittuja. Rohkaisin heitä kuitenkin suhtautumaan lempeästi omaan kehoon ja omaan mieleen. Näin pyrin ohjaajana luomaan luottamuksellista ilmapiiriä ja myönteistä vuorovaikutusta.

Kehotietoisuus voi muuttaa aikakäsitystä. Joogaa harjoittamalla oppii, että tuntemuksilla on alku ja loppu. Haastavampaa asanaa tehdessä voi tehdä mieli vastustella, jos asennon herättämät tunteet vaikuttavat epämiellyttäviltä. Joogaopettajan on hyvä kannustaa joogaajia kiinnittämään huomiota kehon jännityksiin ja ajoittamaan tuntemuksen hengityksen tahtiin: ”olemme tässä asennossa vielä viiden hengenvedon ajan.” Tämä tieto auttaa osallistujia odottamaan asennon päättymistä ja vahvistaa kykyä kestää asennon tuomia tuntemuksia. (Van der Kolk 2018, 333.)

Ajankäyttö tulee huomioida ohjauksen aikana, jotta ohjaaja on tietoinen, kuinka paljon aikaa on minkäkin asian tekemiseen. Osallistujien on myös hyvä olla tietoisia, kuinka kauan mikäkin harjoite kestää. Kerroin osallistujille, monta hengenvetoa tietyssä asanassa ollaan, tai monta kertaa toistamme tietyn liikkeen joogan alussa. Yritin seurata kelloa liikkeiden ohjauksen ja liikkeen aikana siten, ettei se olisi havaittavissa. Aika tuli huomioida myös asanoiden pituudessa, jotta tunnin loppupäähän jäisi aikaa tietoiselle läsnäoloharjoitukselle ja joogapäiväkirjan kirjoittamiselle. Tunnin lopussa vielä muistutin joogapäiväkirjaa kirjoittaessa merkitsemään päivämäärän muistiin. Näin pystyin myös itse yhdistämään joogapäiväkirjamerkintöjen sisällön ohjaukseen ja ohjauksen sisältöön.

Jokaisella ohjauksella jooga toteutettiin samaa asanoiden sarjaa käyttämällä. Ohjauksen aikana ehdotin variaatioita, eli helpompia vaihtoehtoja ohjeistetulle asennolle. Kerroin, että päämääränä joogassa ei ole suorittaa tai tehdä asentoja täydellisesti, sillä jokaisen keho on erilainen. Asanoiden tekeminen täsmälleen tietyllä tavalla on mahdotonta, sillä olemme kaikki erilaisia niin keholtamme kuin mittasuhteiltamme. Kerroin, ettei ole oikeaa tai väärää tapaa joogata, sillä jokainen voi tehdä oman versionsa yhdessä tekemästämme asanasta. Korostin myös, että vaikka ohjaisin osallistujia yksittäisesti, tarkoituksena on ohjata kehoa suuntaan, jossa asanan tekeminen olisi helpompaa. Tämä ei siis tarkoittaisi sitä, että asentoa tehdään väärin, asentojen tekeminen vaatii harjoittamista. Ohjasin osallistujia kuuntelemaan itseään ja kehoaan, sillä keho on erilainen joka päivä. Kehoon vaikuttavat edellispäivänä tehdyt asiat, oma mielentila ja odotuksemme kehostamme.

Harjoittelimme tietoisien läsnäoloharjoitusten aikana kevyesti hengitysharjoituksia. Ohjasin osallistujia hengittämään nenän kautta, sillä nenän kautta hengittäminen lämmittää ja kosteuttaa sisään hengitettävän ilman, sekä suodattaa epäpuhtauksia (Hengityslitto). Kontala (2015, 219) toteaa hengityksen harjoittamisen olevan parasta itsenäisenä harjoituksenaan, kunnes hengityksen säätely on oppinut. Tämän jälkeen oikean hengitystekniikan voi

integroida asana- ja meditaatioharjoitukseen. Ohjatessani joogaa kohderyhmälle, en pyrkinyt säätelemään asanaharjoituksen aikana osallistujien hengitystä. Joogaharjoituksen tarkoituksena oli olla rentouttava ja lempeä, ja hengitystekniikoiden harjoittaminen ei ollut välttämätöntä joogan aikana. Tietyissä asanoissa kuitenkin ohjasin esimerkiksi sisäänhengityksen aikana pidentämään selkäranka ja uloshengityksellä tekemään rangankiertoa, jotta hengitys kulkee liikkeen mukana tukien koko liikettä. Näin voidaan välttää myös pinnalliselta hengittämiseltä ja hengitys kulkee palleasta (Lumme & Rautiainen 2018, 121).

Joogaryhmä tarjosi osallistujille mahdollisuuden rentoutua arjessa, pysähtyä hetkeksi ja tulla tietoiseksi omasta kehosta, hengityksestä ja mielestä. Ohjasin osallistujia tuntemaan asanoita tehdessä miltä mikäkin asana tuntui, kuten miltä tuntuu, kun varpaat koskettavat toisiaan, tai tuntea kuinka kyljet venyvät, kun käsi kurottaa kohti kattoa. Joogan aikana asanat tehtiin kehoa kunnioittaen ja kuunnellen. Asanat tehdään varovasti, sillä suorittaminen ja väkisin yrittäminen eivät kuulu joogaan. Edistys tapahtuu asteittain ja hallitusti. Woodin mukaan (1968) joogan harjoittajan tulisi antaa hyvinolontunteen ohjata itseään, kun hän pohtii joogaharjoitustensa luonnetta ja määrää. (Koski 200, 116.) Tietoisessa läsnäolo harjoituksessa niin ikään ponnistelu tavoitteiden saavuttamiseksi ei ole päämääränä itse harjoituksessa, vaan hyväksyä tiedostavasti läsnä oleva hetki.

11.2 Joogan ohjauksessa käytetyt asennot

Ohjauksen sisältöä suunniteltaessa pyrin pitämään asanat sopivan pituisina. Sen määrittäminen taas riippui pitkälti siitä, minkälainen asana oli kyseessä. Levollisemmissä asanoissa oltiin pidempään, kuin haastavimmissa asanoissa. Kuitenkin kaikissa asanoissa on hyvä olla riittävän kauan, jotta asanan vaikutus on havaittavissa. Tämä voi olla hyvin henkilökohtainen kokemus jokaisella riippuen siitä, miten paljon on kyseistä asanaa tehnyt elämänsä aikana ja mitkä ovat omat henkilökohtaiset pyrkimykset joogan suhteen. Liian haastavat liikkeet voivat tuottaa lannistumisen kokemuksia, joten sellaisten jättäminen pois harjoituksesta on perusteltua. Ohjauksessa on käytetty osallistujille entuudestaan tuttuja ja uusia asanoita. Asanoiden tuttuus voi helpottaa jännittyneisyyttä osallistumisen suhteen ja uudet asanat taas luoda onnistumisen kokemuksia. Asanat kerrotaan siinä järjestyksessä, kun ne ovat joogan ohjauksessa tehty (kts. liite 5.). Asanoiden järjestys on laadittu niin, että edellisestä asanasta on luontevaa siirtyä seuraavaan. Joogaryhmässä teimme samat asanat jokaisella kerralla. Näin asanat tulivat paremmin tutuiksi osallistujille ja he saattoivat huomata kehitystä omassa harjoituksessaan.

Joogaharjoituksen alussa tehtävien niskan venytysten on tarkoitus lämmitellä niskahartia- aluetta ennen varsinaisten asanoiden tekemistä, jotta niska olisi mahdollisimman rento.

Asanoita tehdessä on tarpeetonta jännittää niskaa, sillä se tuottaa vain lisää jännittyneisyyttä niskahartia-alueelle. Kylkien venytyksen tarkoituksena on nimensä mukaisesti venyttää kylkiä. Käsien venyttäminen ylös ja siitä käsien tuominen uloshengityksellä eteen, ja sisäänhengityksellä sydämen eteen tuo myös liikettä kylkiin ja käsiin, sekä rinnan ja selän alueelle. Kun uloshengityksellä kädet tuodaan eteen ja selkä hieman pyöristyy, lisääntyy selkärangan liikkuvuus. Liikkeet tehtiin hitaasti ja tiedostaen. Kehon virittyessä harjoitukseen ja kehon lämmittelyn jälkeen aloitimme asanaharjoituksen. Seuraavaksi avaan käyttämiäni asanoita ja niiden merkitystä harjoittelussa.

Balasana, lapsen asento, on nimensä mukaisesti luontainen lapsille. Asana venyttää ja samalla se on rentouttava. Aluksi asetutaan polvilleen matolle, jalkojen päälle istuen selkä suorana ja kädet pidetään sivuilla rentoina. Varpaat pidetään yhdessä ja polvia avataan sivuille. Seuraavaksi lähdetään taivuttamaan ylävartaloa eteenpäin. Vartalo painuu reisien väliin ja kädet tuodaan pitkälle eteen matolle, sormet eteenpäin. Niska jatkaa selän linjaa ja otsa lepää kohti mattoa. Istuinluita tuodaan kohti kantapäitä. Pää, niska ja hartiat pidetään rentoina. Käsiä tuodaan vähitellen eteenpäin, näin saadaan venytystä kylkiin ja selkä on suorassa. Asanassa rentoudutaan ja hengitetään rauhallisesti. (Lumme & Rautiainen 2018, 34.) Ohjasin, että asanaa voidaan tukea asettamalla tyyny otsan alle, jos se ei yllä mattoon asti. Näin niska pysyy rentona.

Marjaryasana-Bitilasana, eli kissa-lehmä-asento on yhdistelmä kahdesta eri asennosta. Asana aloitetaan käymällä nelinkontin, polvet lantion levyisesti ja lantion kanssa samassa linjassa. Kädet ovat suorat ja ranteet ovat olkapäiden kanssa samassa linjassa. Alkuasennossa selkäranka on neutraali, sisäänhengityksellä rintakehä avataan ja katsetta tuodaan eteenpäin ylös. Uloshengityksellä katse tulee kohti lattiaa ja pää myötäilee liikettä, selkä pyöristyy ja lantio työntyy eteenpäin. Hengityksen rytmittämänä asanassa tehdään rullaavaa liikettä, joka tuo liikkuvuutta selkärangalle. (Lumme & Rautiainen 2018, 36.)

Utthita trikonasana variaatio, kolmion variaatio nelinkontin, avaa rintakehää ja venyttää alaselkää, sekä kylkiä. Variaatossa aloitimme nelinkontin, josta avasimme rintakehää kohottamalla oikean käden ylöspäin kohti kattoa, vasen käsi tuki asentoa matolla. Hengityksen tulee kulkea koko ajan ponnistelematta. Jos huomaa, että hengittäminen käy pinnalliseksi, on hyvä palata kierrossa takaisin päin, jotta hengittäminen sujuu ponnistelematta. (Coulter 2010, 257.)

Ardha matsyendrasana, puolittainen selän kierto aloitetaan istumalla jalat ojennettuina suorina eteen. Oikea jalka taivutetaan koukkuun suoran vasemman jalan reiden ulkopuolelle, lähelle polvea. Asanaa pystyy myös helpottamaan asettamalla koukistetun jalan suoran jalan reiden sisäpuolelle. Tämän jälkeen vasen polvi myös taivutettaisiin ja jalka asetettaisiin oikean lonkan vierelle. Teimme kuitenkin helpomman variaation, jossa vasen jalka jätettiin

suoraksi. Sisäänhengityksellä selkäranka suoristetaan, oikean jalan säärestä otetaan kiinni käsillä. Vasen käsi pitää oikeasta jalasta kiinni ja sisään hengityksellä selkärankaa pidennetään. Oikea käsi tulee taakse matolle ja uloshengityksellä aletaan kiertämään selkärankaa hitaasti oikealle. Sisäänhengityksellä rankaa pidennetään ja uloshengityksellä lisätään asteittain kiertoa. Selän kierto hieroo sisäelimiä ja voi vaikuttaa ruoansulatukseen. (Kontala 2015, 169-170.) Ohjasin kiertämään vartaloa juuri siihen kohtaan, missä itsestä tuntui hyvältä, hengityksen tuli kulkea vielä vaivatta kierron aikana. Lopuksi liikkeestä palataan hitaasti takaisin alkuasentoon ja toistetaan sama toiselle puolelle. Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia ja tuo nimensä mukaisesti selkärankaan kierrolla liikkuvuutta (Kontala 2015, 169).

Adho mukha svanasana, alaspäin katsova koira muistuttaa nimensä mukaisesti venyttelevää koira. Tämä oli liikesarjan ainoa inversio, eli asento, jossa ollaan pää alaspäin. Alaspäin katsova koira on yksi klassisimmista asanoista, joka venyttää ja voimistaa. Alussa asetutaan nelinkontin, päkiät käännetään mattoa kohti ja uloshengityksellä polvet nostetaan irti maasta ja istuinluita kohotetaan kohti kattoa. Kädet ja jalat ojennetaan pitkiksi. Kädet ovat vahvat ja suorat, sormet osoittavat eteenpäin. Selkäranka on pitkä ja suorana, kaularanka on rentona ja ojennettuna. Istuinluita pyritään kohottamaan asanassa olon ajan. Kehoa voi ajatella pyramidina, joka kasvaa ylöspäin. Asennosta poistutaan asettamalla polvet takaisin matolle. Kantapäitä ei ole välttämätöntä saada matolle, tärkeintä on pitää selkäranka suorana. (Kontala 2018, 121-122; Lumme & Rautiainen 2018, 39). Kerroin osallistujille, että mikäli asana tuntuu raskaalta tai osallistujilla on korkea verenpaine, on hyvä jäädä lapsen asentoon.

Eka pada rajakapotasana, eli kyyhkynen, johon siirryttiin alaspäin katsovasta koirasta. Kyyhkyselästä on olemassa kolme variaatiota, joista teimme helpoimman. Asana venyttää ja avaa lantion lihaksia ja lonkankoukistajaa. Kyyhkynen tehdään alaspäin katsovasta koirasta tuomalla ensin oikea jalka eteen, polvi koukistettuna sivuttain matolle lantion kohdalle. Vasen jalka on suorana taaksepäin matolla ja kyynärvarret tulevat mattoa vasten. Asennosta saa hitaasti laskeutua alaspäin matolle, tai jäädä kyynärvarsien varaan. Pään tueksi sai halutessaan käyttää tyynyjä. Asanasta poistutaan takaisin alaspäin katsovaan koiraan ja tehdään kyyhkynen toiselle puolelle. Ohjasin, että jos liike tuntuu hankalalta tai raskaalta, voi tehdä myös variaation, *sucirandhrasanan*, eli neulan silmä asennon. Ohjasin variaatiossa asettumaan selinmakuulle jalat koukistettuna. Vasenta jalkaa halataan kohti rintaa ja ristitään oikean jalan päälle niin, että vasen nilkka on oikean reiden päällä. Oikea jalka nousee matolta ja kädet voivat tulla oikean reiden taakse. Oikeaa jalkaa voi tuoda kohti rintaa, jolloin vasen lonkka avautuu. Kyyhkyselästä siirryttiin *Makarasanan*, krokotiili-asentoon, jossa asetutaan makaamaan vatsalleen, kädet tuodaan eteen ikäänkuin tyynyksi päälle. Asanassa rentoudutaan ja annetaan hengityksen tasaantua.

Ardha pavanmukhtasana, polvi rintaan -asento sopii erityisen hyvin polvikipujen hoitamiseen. Asento on hyvä monen vaivan hoidossa, kuten vatsan seudun vaivoissa. (Lumme & Rautiainen 2018, 97.) Asennossa asetutaan selinmakuulle selkä suorana ja toinen polvi nostetaan koukkuun ylös vatsan ja rinnan päälle. Kädet lasketaan sääriluun päälle ja jalkaa voi ikään kuin halata. Toinen jalka pysyy suorana koko asennon ajan. Asento tuo liikkuvuutta lonkankoukistajille. Tähän asanaan sai jäädä halutessaan, tai jatkaa seuraavaan asanaan. *Supta jathara parivartanasana*, eli selän kierto maaten, on jatkumoa edeltäneelle asanalle. Kun koukistettua jalkaa on pidetty rinnan ja vatsan päällä hetki, voidaan aloittaa rangon kierto. Koukistettu jalka kääntyy hitaasti toiselle puolta kehoa lantion yli, polvi kohti lattiaa. Painovoima antaa jalan olla rennosti taipuneena vartalon yli polvi kohti lattiaa. Jalan vastakkainen käsi voi levätä säären päällä ja toinen käsi avautuu suorana sivulle. Niska voi kääntyä kohti sivulle suoraksi ojennettua kättä ja katse voi seurata sormenpäitä. Hengitettyä hetken aikaa tässä, siirrytään takaisin selkä suorana selinmakuulle suoristamalla niska takaisin keskelle, kädet voivat halata polvea vielä kerran, jonka jälkeen molemmat jalat palaavat suoriksi ja sama toistetaan toiselle puolelle. Asana venyttää selän, kylkien, vatsan ja rinnan lihaksia, se tuo kiertoa ja lisää liikkuvuutta selkärangalle. (Kontala 2015, 169; Coulter 2010, 407.) *Supta baddha konasana*, perhonen, avaa lonkkia ja venyttää sisäreisiä. Aluksi asetutaan selinmakuulle ja polvet koukistetaan asettaen jalkapohjat matolle. Seuraavaksi jalkoja lähdetään avaamaan sivuille, jolloin jalkapohjat tuodaan yhteen. Vasemman käden voi halutessaan tuoda sydämelle ja oikean käden vatsalle.

Tunnetuin hathajoogan rentoutusasana on nimeltään *shavasana*, jota kutsutaan myös kuolleen miehen asennoksi, sen muistuttaessa kuollutta ruumista. Shavasanasassa maataan selällään lattialla, jalat kevyesti haarallaan ja kädet vartalon sivuilla kämmenpuolet ylöspäin. Tämä näyttää helposti yksinkertaiselta asennolta, sen hyvä hallinta edellyttää kuitenkin samanaikaista rauhallista rentoutumista sekä vireää läsnäoloa. (Kontala 2015, 201.) *Shavasana* oli liikesarjan viimeisin asana. Tietoista läsnäoloa voi harjoitella aktiivisesti jo *shavasanasassa*. Sen tarkoitus on palauttaa kehoa asanaharjoituksesta ja samalla valmistella mieltä meditaatioon.

11.3 Tietoisien läsnäolon ohjaus

Suunnittelin tietoisien läsnäolon harjoitukset teoriaa ja jo valmiita hengitysharjoituksia, sekä tietoisien läsnäolon harjoituksia hyödyntäen. Tietoisien läsnäolon harjoituksia suunniteltaessa huomioitiin vaiheittain eteneminen, sekä harjoitusten pituus. Ensimmäinen harjoitus kesti muutaman minuutin ja viimeinen harjoitus kesti kymmenen minuuttia. Samalla tavalla harjoitusten sisältö eteni asteittain. Alussa osallistujat tekivät harjoitukset selinmakuulla, jotta olisi helpompaa harjoitella rentoa hengittämistä (Kontala 2015, 220). Huomiota vietiin

harjoituksen aikana uloshengitykseen, jolloin keho ja syke rentoutuu. Vaikka tietoisien läsnäolon tarkoitus ei ole pelkästään rentouttaa vaan tulla aktiivisesti tietoiseksi, voi sillä kuitenkin olla rentouttava vaikutus (Lumme & Rautiainen 2018, 128). Rauhallista ja tiedostavaa hengitysharjoitusta käytettiin tietoisien läsnäolon harjoituksissa, jossa keskeisenä on syvä palleahengitys, sekä huomion tuominen hengitykseen ja sen tuomiin aistihavaintoihin. Harjoituksen tarkoituksena on saada mieltä ja kehoa rentoutumaan, olemalla samanaikaisesti tietoinen hengityksestä ja läsnä olevasta hetkestä.

Ensimmäisellä kerralla tietoinen läsnäoloharjoitus oli integroitu osaksi ja suoraksi jatkumoksi joogaharjoituksen shavasanaan. Tarkoituksena oli tuoda tietoisien läsnäolon harjoittaminen osaksi joogaa, jotta sen lähestyminen olisi helpompaa. Tietoisien läsnäolon harjoituksissa tuotiin aluksi huomio hengitykseen. Selinmakuulla on luontevampi harjoitella ja omaksua rentoa hengittämistä (Kontala 2015, 220), jonka vuoksi hengitysharjoittelu kannattaa aloittaa selinmakuulla (Lumme & Rautiainen 2018, 122). Tämän harjoittelun kautta voi siirtyä tekemään hengitysharjoituksia istuen, kuten joogan klassiset hengitysharjoitukset pääsääntöisesti tehdään (Kontala 2015, 235).

Tietoisien läsnäolon harjoituksiin oli yhdistetty hengityksen tarkkailua, joka ei ole varsinainen joogassa käytetty pranayama -harjoitus. Pranayama -harjoitusten poisjättäminen joogaharjoituksen kokonaisuudesta on mielestäni perusteltua sillä, että pranayama -harjoitukset voivat osoittautua haasteellisiksi oppia lyhyessä ajassa. Keskityimme enemmänkin hengityksen hyväksyvään tarkkailuun, hengitystä kuitenkin millään tavoin säätelemättä. Tarkoitus oli saada yhteys omaan kehoon ja huomioida, että hengityksellä on mahdollista rauhoittaa mieltä. Ajatusten harhaillessa oli mahdollista palauttaa huomio hengitykseen, jolloin keskittyminen hetkeen ja harjoitukseen olisi helpompaa. Huomion tuominen hengitykseen auttaa pysymään nykyhetkessä, sillä emme voi hengittää menneisyydessä tai tulevaisuudessa (Van der Kolk 2018, 335).

Tietoisien läsnäolon harjoituksista kaksi viidestä tehtiin selinmakuuasennossa. Selinmakuuasennon huonona puolena on, että siinä keho ja mieli saattaa rentoutua liikaa, jolloin saattaa jopa nukahtaa. Seistessä tai kävellessä vireys nousee liikaa, jolloin hengitykseen ja mieleen keskittyminen vaikeutuu. Tämän vuoksi Kontalan mukaan (2015, 235) istuma-asento edustaa kultaista keskietä. Istuessa joutuu myös keskittämään huomiona tasapainoon, toisin kuin selinmakuulla. Istuessa pidetään kehon painopiste keskellä pystylinjassa, kallistumatta sivuille, eteen tai taakse. Istuma-asento on rento ja vaivaton, sellainen, että siinä on hyvä olla. Istumiseen liittyvä epä mukavuus ja jatkuva asennon tarkastelu vie huomion pois hengittämisestä. (Kontala 2015, 235.)

Ohjasin osallistujia ottamaan itselleen sopivan ja hyvän istuma-asennon, sellaisen, jossa voi arvostaa itseään. Silmät sai sulkea tai pitää auki, katseelle oli kuitenkin hyvä löytää

kiintopiste esimerkiksi omasta sylistä. Katseen harhailu pitkin huonetta voi heikentää keskittymistä. Silmien kiinni pitäminen tai katseen luominen yhteen pisteeseen voi taas auttaa keskittymään paremmin harjoitukseen. Samalla tavalla joogan aikana asanaa tehdessä katseen luominen tiettyyn pisteeseen auttaa keskittymään ja säilyttämään tasapainon.

Olin perehtynyt ohjattavaan tietoisien läsnäolon harjoitukseen ennalta ja kokeillut, miltä sitä tuntui lukea ääneen ja miltä sanavalinnat tuntuivat. Käytin sanavalintoja, kuten ”voit sulkea halutessasi silmäsi” tai ”anna yhden tai molempien käsien levätä lempeästi vatsasi päällä”, jotta ohjeistus olisi lempeää ja tarjoaisi valinnanvaraa osallistujille. Tietoinen läsnäolo ei ole suorittavaa, vaan hyväksyvää ja sallivaa. Luin harjoituksen ohjeita ääneen rauhallisella ja aavistuksen hidastempoisella äänellä. Ohjeita ei tarvitse lukea ylikorostuneen hitaasti ja rauhallisesti, vaan luontevalla tavalla. Sama asia pätee ohjeiden sanatarkkaan lukemiseen, mikä ei ole tavoitteellista, vaan tässäkin suhteessa lukea luontevasti niin, että sanat sopivat ohjaajan omaan suuhun. Hiljaisten hetkien ja tilan antaminen ohjeiden välissä on suositeltavaa, näin osallistujille annetaan tilaa tehdä harjoitus itse. (Segal, Williams & Teasdale 2014, 137-139.) Kerroin osallistujille, että jos ajatukset harhailivat kesken tietoisien läsnäoloharjoituksen, se on täysin normaalia. Ajatusten voi ajatella antaa tulla ja mennä, niihin takertumatta. Vain tarkastelemalla niitä hyväksyen, antaen niiden vain olla. Jos ajatukset harhailivat, voi palata takaisin hengityksen tarkkailuun, tai keholliseen aistien havainnointiin, jolloin huomio tuodaan takaisin läsnä olevaan hetkeen. Harjoitusten tarkka kuvailu löytyy liitteistä 6-10.

12 Tulokset

Käsittelen seuraavissa luvuissa osallistujilta saatua palautetta ohjauksesta, sekä heidän kokemuksiin ryhmästä ja sen toiminnasta. Tuon esille myös joogaryhmään osallistuneiden kokemuksia joogasta ja tietoisesta läsnäolosta, joten tulosten havainnollistamiseksi tekstissä esiintyy alkuperäisiä otteita haastattelutilanteista ja joogapäiväkirjoista. Hakasuluissa on selventäviä lisäyksiä, jotka olen itse jälkikäteen merkannut. Hakasuluissa olevat pisteet merkitsevät haastateltavan pitävän taukoa, tai vastaamista tarkentavaan kysymykseen. Tietyt haastateltavien käyttämät tunnistettavat ilmaisut on poistettu anonymiteetin turvaamiseksi. Osallistujien nimiä ei mainita ja joogapäiväkirjamerkinnöissä ei yhdistetä sen sisältöä haastateltavaan anonymiteetin säilymisen vuoksi.

12.1 Osallistujien kokemuksia joogasta

Osallistujien kokemuksia joogasta selvitettiin haastattelujen ja joogapäiväkirjojen avulla. Haastatteluissa keskusteltiin osallistujien omasta joogataustasta, sekä siitä, mikä on saanut heidät kiinnostumaan alun alkaen joogasta ja mikä on kannustanut jatkamaan sen parissa.

Osallistujat kertoivat, mitä jooga on tuonut heidän elämäänsä ja onko sillä ollut vaikutusta heidän maailmankuvaansa. Haastatteluissa jaettiin kokemuksia joogapäiväkirjojen tukemana, miltä jooga ja tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat tuntuneet ja ovatko ne vaikuttaneet osallistujien tunteisiin heitä itseään tai muita kohtaan. Onnistumisen kokemukset joogan aikana olivat merkittäviä kokemuksia osallistujille.

Monelle osallistujalle kiinnostus joogaa kohtaan sen liikunnallisen puolen vuoksi on saanut heidän aloittamaan joogaamisen. Kaikilla osallistujilla oli aikaisemmin ollut jonkunlaista liikunnallista taustaa ennen joogan aloittamista. Jokaisella oli useamman vuoden kokemusta joogasta, osa oli harrastanut joogaa kymmenen vuotta ja yksi haastatelluista oli tutustunut joogaan ensimmäistä kertaa lähes kaksikymmentä vuotta sitten. Haastattelujen mukaan osallistujat halusivat tulla uudelleen tunneille ja heidät sai jatkamaan ajatus, että he pärjäävät ja osaavat joogata. Merkityksellisenä voidaan pitää sitä, että ihmisellä on kokemus itsenäiseen pärjäämiseen ja osaamiseen. Tämä lisää hyvinvointia ja sitä voidaan pitää myös kuntoutumisen kannalta tärkeänä.

”No mä niin ku vaan lähdin vaan kokeilemaan sitä, et millasta se [jooga] on. [...] No, se ehkä, ku siinä sit kuitenkin pärjää silleen aika hyvin, se ei oo vaikeeta.” (Haastateltava C.)

”No siitä puhuttiin ja sitten mä tota tykkäsin siitä ja rupesin siihen sitte osallistumaan. Joo, mä tykkään joogata kyllä. Se saa mut osallistumaan.” (Haastateltava E.)

”[Jooga] on jollain tapaa kuitenkin sellasta mielenkiintosta. Sitä nyt on tietenkin vaan kerran viikossa. [...] No se on jollain tavalla kuitenkin ihan erilaista, ku muut liikuntamuodot. Kun siihen tulee se henkinen puoli mukaan.” (Haastateltava D.)

Koski (2000, 100) pohtii, voidaanko länsimaissa ymmärtää sellaista liikunnanmuotoa, jonka päämäärä kilpailemisen ja palkinnon saamisen sijasta olisi itsensä tutkiminen ja viisauden etsiminen. Haasteena ymmärrykselle lienee urheilun painottuminen voitolle ja palkinnolle. Itämaisille liikuntalajeille ominaista on perinteisesti ollut henkisen aspektin korostumien fyysisessä harjoituksessa, jolloin kehotietoisuutta, itsen tutkiskelua ja kuuntelua kehitetään. (Koski 2000, 100.) Joogatessa voikin havainnoida itsestään sen, että fyysisen liikkeen ja harjoituksen rinnalle tulee henkinen harjoitus, jossa sisäistä ääntä tarkastellaan siihen tarttumatta, sitä kommentoimatta. Sisäinen puhuja hiljenee ja tietoinen läsnäolo ja hengitykseen keskittyminen astuu tilalle.

Haastatteluissa kävi ilmi, että osa osallistujista koki joogan ja tietoisien läsnäolon harjoitusten vaikuttaneen heidän maailmankuvaansa. Haastattelukysymyksellä pyrittiin selvittämään, mitä

merkityksiä joogalla voi olla ihmisen maailmankuvalle ja onko se tässä ryhmässä yksi vaikuttava tekijä. Osa haastatelluista koki, että henkinen puoli oli tärkeä osa joogaa. Haastatelluista kaksi kokivat, että joogalla ja tietoisien läsnäolon harjoituksella ei ole heille henkistä ulottuvuutta. Haastatteluissa nousi esille, että osa totesi tunnistavansa kuitenkin henkisen ulottuvuuden merkityksen joillekin joogan harjoittajille, mutta piti joogaa enemmän fyysisenä harjoituksena. Joogan avulla osa haastatelluista oli kuitenkin saanut uutta näkökulmaa asioihin ja siihen, kuinka suhtautuu niihin.

”Mul on jotenki aina ollu se, että sitä filosofista tai sitä henkistä, mitä se nyt on, elämään kuulunu muutenki. Ei se tavallaa oo sitä lisänny, mut on se jotain aspektia, tai jotain sellasta tuonu siihen, vaikka ei muuten olis asioita ajatellu. Niin sit tulee kuitenkin se fyysinen, ku mul on käyny myös niin, et ku on ollu se joogatunti, nii mä en oo pystyny syömään edes, niin paljon se laitto sitä kehoa ja energiajuttuja liikkeelle. Ja kyl sitä [joogaa] vähän sille odottaa, ku se on kerran viikossa. Tost [joogasta] ainaki tulee sellanen rauhallinen ja pehmeepi olo. Et miten suhtautuu asioihin.” (Haastateltava B.)

Haastateltava A ei osannut suoraan sanoa, miten jooga on vaikuttanut hänen maailmankuvaansa, mutta koki sen vaikuttaneen jonkin verran. Hän totesi pohtineensa, että joogassa on enemmän keskittymistä, kuin voimistelussa ja kertoi myös joogan vaikuttaneen hänen tapaansa ajatella tietoisemmin mitä sanoo tai tekee. Hän kertoi joogan tuoneen hänen elämäänsä keskittymistä ja rauhallisuutta. Omista ajatuksistaan tietoisena oleminen on osa joogaa. Tietoisien läsnäolon säännöllinen harjoittaminen lisää tietoista läsnäoloa ja automaation varassa oleva reagointi vähenee (Raevuori 2016, 1890).

”No mä sanosin silleen, että verrattuna voimisteluun toi [jooga] on niinku vähän hitaampaa, rentouttavampaa ja sitte joutuu niin ku tota ehkä enemmän, saa sellasta keskittymistä, ettei tarvii koko ajan olla semmonen sanotaanko niinku, kova meno päällä. On se tuonu rauhallisuutta.” (Haastateltava A.)

”No ehkä silleen, että mä aina niin ku keskityn ajattelemaan asioita, että sanoinkohan mä tai ajattelikohan mä nyt asian oikein. Että tota mä vielä uudelleen ajattelen jonkun asian. Että saattaa olla, että ennen oli joissain asioissa, että ei ollenkaan ajatellu, tai sitten tota on nopea jossain, että oliko oikein vai väärin, jossain päätöksissä.” (Haastateltava A.)

Vaikka jooga ei olisi vaikuttanut kaikkien haastateltujen maailmankuvaan, silti haastatelluista kaikki kokivat, että jooga on tuonut heidän elämäänsä jotakin. Haastatteluissa osallistujat kuvaavat joogan tuoneen heidän elämäänsä fyysisistä ja psyykkistä hyvää oloa, kuten lisännyt

notkeutta ja kehon liikkuvuutta, sekä antanut rentoutunutta ja virkeää oloa. Joogan aikana negatiiviset ajatukset väistyivät ja mieli tyyntyi.

”Varmaan sellasta rentoutunutta oloa.” (Haastateltava D.)

”Ehkä jonkin verran sellasta notkeutta. Tietysti jos vielä enemmän jaksais tehdä niitä liikkeitä, niin tulis enemmän sitä notkeutta.” (Haastateltava C.)

”No se on tuonu mulle, se on mulle ihan kiva harrastus, ei sillai oo ajatellu kaikkee surumielistä. [...] No jooga pitää virkeänä. Se on ihan kiva, en kyllä lopettais joogaa, että kyl mä sitä haluaisin jatkaa.” (Haastateltava E.)

”No kyl se just sitä tota kehon liikkuvuutta ja semmosta, niinku se on semmosta mielen harmoniaa.” (Haastateltava B.)

Haastattelutilanteessa käytettiin muistin tukena haastateltavien kirjoittamia joogapäiväkirjamerkintöjä. Joogapäiväkirjamerkintöihin palaaminen toimi haastattelutilanteessa tukena molemmiin puolin, sillä sen avulla pystyttiin palaamaan aikaisemmin koettuihin asioihin. Erityisesti haastattelukysymyksissä, joissa käsiteltiin tunteita, oli haastateltavien hieman vaikea vastata. Osallistujien kanssa keskusteltiin haastattelussa siitä, miltä jooga on tuntunut. Tämä kysymys oli selkeästi haastavin ja sen tukena joogapäiväkirja oli erittäin tarpeellinen, sillä sen avulla osallistujat pystyivät kuvailemaan paremmin tunteitaan. Joogapäiväkirjamerkintöjen kautta muistettiin taas, miltä oli tuntunut aikaisemmin ja tunteiden kuvaaminen helpottui.

”Tuntui lämmön tuntua ympäri kehoa. Venytykset teki kyllä hyvää. Olo tuli ihan rennoksi.” (Ote joogapäiväkirjasta)

”Joogan aikana alkoi rauhoittava olotila ja hyvä olo.” (Ote joogapäiväkirjasta)

Kolme haastatteluun osallistujista kertoi, että joogapäiväkirjan kirjoittaminen oli tuntunut heistä pääosin helpolta. He kokivat, että omien tunteiden ja ajatusten avaaminen oli miellyttävää. Heti ohjauksen päätteeksi kirjoittaminen auttoi myös muistamaan paremmin, miltä harjoituksen aikana oli tuntunut. Yksi osallistuja toi kuitenkin ilmi, että vaikka koki joogapäiväkirjan kirjoittamisen helpoksi, hänestä haastavaa oli, ettei joka kerralla löytynyt asioita, joita olisi osannut kuvailla. Pohdin jälkikäteen, olisiko tähän helpottanut se, että olisi antanut jokaisella kerralla tietyn aiheen, josta kirjoittaa. Halusin kuitenkin antaa osallistujille mahdollisuuden kirjoittaa joogapäiväkirjaan omia kokemuksiaan joogasta ja tietoisesta läsnäoloharjoituksesta ja siitä, miltä heistä on ohjauksen aikana tuntunut. Pohdin, että aiheiden rajausta joka tunnilla olisi mahdollisesti tehnyt joogapäiväkirjojen kirjoittamisesta

rajoittavaa ja sisällöstä suppeampaa. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin oma kokemusmaailmansa ja sen avaaminen on kovin yksilöllistä.

Osallistujat kertoivat, että jooga on vaikuttanut heidän itsearvostukseensa tai tuonut onnistumisen kokemuksia. He kertoivat joogan tuntuneen hyvältä ja rentouttavan, mutta samalla myös piristävän. Peltomaa (2015, 93) kuvaa, että rentoutumisen vaikutukset tulevat esille usein jo rentoutumisen aikana, sekä sen jälkeen. Rentoutumisen myötä mieli tyyntyy ja stressi vähenee, jolloin olotila voidaan kokea yhtäaikaisesti rauhalliseksi ja virkistyneeksi. Hektisen päivän keskellä tehty rentoutumisharjoitus voi vaikuttaa oppimiseen ja muistamiseen myönteisesti. (Peltomaa 2015, 93-94.)

”Sen [joogan] jälkeen lähtee työt ja kaikki mitä miellä on täällä, ne niinku onnistuu. Että se niin ku piristää kyllä. Ehkä se ei näy aina päällepäin, mutta kyl sen itse tietää usein ja tuntee.” (Haastateltava A.)

”No jotenki sellanen kevyempi olo. Se kestää niinku muutaman tunnin, mutta ei sit niinku enää tavallaa seuraavana päivänä kuitenkaa.” (Haastateltava D.)

”Ennen oli suht tavallista, olo tuntui jäykältä ja jumissa olemista (jänteet ja lihakset). Jälkeen olo oli rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Harmoninen.” (Ote joogapäiväkirjasta)

”Jooga rentoutti ja antoi hyvän piristävän olemisen.” (Ote joogapäiväkirjasta)

Haastattelussa kysyttiin, minkälainen olo osallistujilla on ollut joogan aikana. Koettuun oloon voi vaikuttaa aikaisemmin arjessa ja elämässä tapahtuneet asiat, oma olotila ja aikaisemmat kokemukset joogasta. Rentoutuneen olon lisäksi moni kuvailee joogan myös piristävän ja lisäävän keskittymiskykyä. Osallistujat kokivat joogan vaikuttaneen heidän päiväänsä positiivisesti, erityisesti jos aikaisemmin oli ollut negatiivisia tuntemuksia. Joogan tuoma positiivinen olo kesti osallistujien mukaan muutamasta tunnista iltaan asti. He kokivat joogan tuoneen iloa ja jaksamista päivään, sekä joogasta on ollut mielekästä keskustella tuntien jälkeen muiden kanssa.

”No se nyt vähän vaihtelee välillä. Joskus on tullu vähän muista asioista johtuen vähän huonoki fiilis, kerran pari, mut yleensä on ihan hyvä olo ollu. On se sit menny ohi. Kyl siit sellanen [rauhallinen olo] tulee. Sellanen kireys ja stressi hävii. [...] No kyl se itte ainaki sillee, et on jotenki rauhallisempi ja levollisempi olo. Ei oo stressiä sillee.” (Haastateltava B.)

”No oon huomannu, että jaksaa pidempään, et ne joogaliikkeet on niin hyviä, että niitä jaksaa pidempäänkin tehdä. No se tekee tosi hyvää oloa, se on tosiaan, että mä tykkään aina osallistua joogaan, vaikka sitä olis useampana kertana viikossa. Ihan hyvähän mulla on ollu, että tota ei mulla mitään semmosta ole, etten jaksais tätä joogaa. Se on just sitä, että on ilonen ja jaksaa, sitten tota aina se sen jälkeen keksiny, että mitä mä kysyisin siitä joogasta noilta toisilta.” (Haastateltava E.)

”Jooga tällä kertaa oli rauhoittavaa ja edisti keskittymiskykyä.” (Ote joogapäiväkirjasta)

”Tänään oli hyvä joogata. Vaikka olo oli hyvä, niin nyt tuntuu paremmalta.” (Ote joogapäiväkirjasta)

Haastateltava C kertoi, että enne joogaa häntä aluksi jännitti, mutta olo helpottui joogan aikana. Hän kuvaili, että jännittyneisyyteen heijastui omat odotukset joogasta ja siitä, miten itse onnistuu. Ryhmän ilmapiiri ja pystyvyys liikkeiden tekemiseen sai osallistujan rentoutumaan.

”No, ehkä aluks silleen vähän jännittänyt, mutta se jotenki niinku rentouttaa jonkin verran se jooga, mut sit se [jännitys] hävis sen joogan aikana. [Jännitti] varmaan miten pystyy tekee ne liikkeet ja jotain sellasta.” (Haastateltava C.)

Havainnoimalla voidaan saada myös sellaista tietoa, jota kohderyhmä ei kerro ääneen ohjaajalle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 208). Osallistujia ja joogaryhmää havainnoidessa nousi esille yksittäisten osallistujien edistymisen. Esimerkiksi näin tapahtui ehdottaessani ryhmälle ohjauksen aikana vaihtoehtoisesti helpompaa variaatiota kyyhkynen-asanasta. Osallistujat halusivat tehdä alkuperäisen asennon, vaikka osa oli aikaisemmin kokeillut myös helpompaa vaihtoehtoa. Eräs osallistuja sanoi tuolloin ääneen ”oho!” ja totesi, ettei olisi uskonut pääsevänsä tähän asentoon niin helposti.

”Noh, mulla on ollut kyllä muutamia sellasia, joita mä en usko todeksi, että mulla on onnistunu. Niin ku jotkut semmoset liikkeet, joita mä oonki sanonu, että eei, mä en ikinä osaa. Tai siis oonko sanonu, mutta ajatellu, ja sitte mulle on ohjattu se oikein ja se on onnistunu, mikä liike on sit ollukki, sillä ei nyt varmaan niin oo merkitystä. Mut kuitenkin nii mä oon ollu et: oho, oho, jopas! Mä osasinki jotain! Mut en yksin kyllä. Et siinä oli kyl tuettu, et siin oli kyl tukemassa ohjaaja, joka autto sitte.” (Haastateltava A.)

Jooga on tuonut jokaiselle osallistujalle onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset liittyivät pääosin siihen, kuinka hyvin osallistajat kokivat pärjänneensä joogassa ja onnistuivat tekemään liikkeitä, jotka saattoivat tuntua haastavilta aluksi. Haastattelujen perusteella onnistumisen kokemuksissa korostuu itsensä ylittäminen, kykeneväisyys asanoiden tekemiseen ja sen tuoma hyvä olo, toisaalta myös ohjauksen merkitys onnistumisen kokemuksissa tuli esille. Ohjaajan antama tuki ja kannustus voi auttaa uskaltamaan uuden kokeilemiseen ja itsensä ylittämiseen. Omien ennakkoluulojen rikkominen ja itsensä ylittäminen saattaa tuntua yllättävältä ja mahdollistaa onnistumisen kokemista.

”No ehkä vähän silleen, et ku jotain liikkeitä sillee toistunu, nii omasta mielestä pikkasen paremmin pystyny niit tekee. Kyl se melkeen päivittäin pitäis harjotella jos siinä haluais edistyä, esimerkiks notkeemmaks, tai et pystyis täydellisemmin tekee niit liikkeitä.” (Haastateltava B.)

”No ehkä se, jos se alaspäin katsova koira, mitä pidempään siinä jaksaa olla, niin se on ehkä semmonen, se vähän vaihtelee. Niin, se ehkä et miten pitkään jaksaa olla siinä asennossa.” (Haastateltava C.)

”No mä oon tuntenu, että kyllä mä onnistun, että kyllähän se aina paremmin ja paremmin menee, kun tota huomaa, että pystyy sitä tekemään, ettei tule niitä kipuja enää sitte.” (Haastateltava E.)

”No ylipäätään, että pystyy tekemään ne liikkeet. Se tuo niinku sellasta hyvää oloa.” (Haastateltava D.)

Itsepystyvyys ja onnistuminen voivat edistää hallinnan tunteen ja voimavarojen lisäämistä. Koskisuun (2004, 12) mukaan hallinnan tunne ja voimavarojen lisääminen ovat tärkeitä tekijöinä kuntoutuksessa. Työntekijän on tärkeää osoittaa omaa uskoaan kuntoutujan muutoksen mahdollisuuksiin (Koskisu 2004, 153). Ulkopuolelta saatu tuki ja kannustus ovat tärkeitä, mutta muutos lähtee kuntoutujasta itsestään. Käsitys omista voimavaroista voi muuttua, jos uskaltaa haastaa ja ylittää itsensä. Jos huomaa, että omilla valinnoilla on merkitystä itsepystyvyyden ja onnistumisen kannalta joogaryhmässä, voi ymmärrys tästä siirtyä kuntoutujan omaan arkeen. Ymmärrys siitä, että pystyy ja onnistuu, voi johtaa muutokseen muillakin elämän osa-alueilla.

Haastateltava A kuvaili kokeneensa joogan harjoittamisensa alkuaikoina, ettei pystyisi siihen. Kuitenkin pian hän huomasi, että hän osaa tehdä liikkeitä ja piti joogaa miellyttävänä. Hän koki, että jooga on muokannut hänen käsitystään omista kyvyistään ja hän on pärjännyt hyvin joogassa. Itsepystyvyys ja kokemus itsenäisetä pärjäämisestä on tavoitteellista

kuntotututumisen kannalta ja tärkeää omanarvontunnon kannalta. Osallistujia motivoitiin osallistumaan harjoitukseen ja kokeilemaan uutta.

”No siinä alussa ajattelin, että ei must oo tähän. Ei, ei, et ei must ollenkaa oo, että tää on ihan turhaa yrittää. Se tuntu siltä alkuvaiheessa. Et mä niinku ajattelin, ja vieläki joskus, kun tulee jotain uutta, mut mä oon taivuttanu itteni joskus ja sit se on onnistunu joissain asioissa, niin sit mä oon sanonu, et: ei sittenkään, mä otan sanani takaisin ja joogaan eteenpäin.”
(Haastateltava A.)

”No useimmiten sinä [joogan] aikana keskittyy niinku siihen joogaan, mutta sen jälkeen ennen kaikkea, tai osittain joskus jooganki aikana, et huomaa, et ai täähän on ihan kivaa ja tää menee mukavasti. Et niin ku oikeen hauskaa ja tolleen, et ei tuu sellanen olo, että niinku joskus mä ajattelin, et mitenköhän mä osaan ja mä en varmaan ollenkaan osaa, mä olin vähän niinku tällane. Et siinä on muuttunu se, että ei niinku oo sitä olotilaa, että kyl mä varmaan tästä jotenki pärjäilen eteenpäin.” (Haastateltava A.)

Osallistujat kertoivat haastatteluissa, oliko jooga ja tietoinen läsnäolo on vaikuttanut heidän tunteisiinsa itseään kohtaan. Jooga oli vaikuttanut jonkin verran osalla itsemyötätuntoon ja itsearvostukseen. Jooga herätti omasta itsestä positiivisia tunteita, joka vaikutti haluun viedä hyvää oloa eteenpäin. Kuitenkin jos odotukset eivät itseä tai joogaa kohtaan täyty, voi kokea myös pettymyksen tunteita. Osallistujista muutama koki, että heidän tulisi osata tehdä joogaliikkeitä entistä paremmin. Omaan kehoon ja itseen suhtautuminen arvostellen voi kieliä huonommuuden tunteesta, joka liittyy helposti mielenterveysongelmiin. Tämän vuoksi pidin tärkeänä korostaa aina ohjauksen aikana sitä, että jokaisen ihmisen keho on erilainen, myös päivästä riippuen, eikä joogassa pyrkimyksenä ole täydellisyys tai suorittaminen. Oman kehon kuuntelu on tärkeää, ja sen vuoksi jokaisella on lupa joogata niin kuin itse sillä hetkellä pystyy ja parhaaksi näkee.

”No on siinä tavallaan semmosta, että tota on vähän niin ku tuskastunu ku ei saa tehtyä tavallaan niin ku enemmän niitä liikkeitä. Niin ku paremmin.”
(Haastateltava D.)

”No mä yritän suhtautua itseen ja muihin, on ehkä siinä ollu oppivaisempi, että yrittää pitää saman arvoisena. Niin ku, että ei katso, tai joskus tulee katsottua, että joku on parempi, ku minä. Et sitä niinku aliarvioi itsensä. Että pitäis saada, on joku neuvonu niinkin, että itseäänkin pitää arvostaa yhtä tavalla. Ehkä just se, että [jooga] antaa niin ku semmosen paremman olon, tai siis sen paremman voinnin tunteen.” (Haastateltava A.)

”No mä tota tosiaan oon ilonen. No kyl se pitää kunnossa, kyl sen huomaa, että sitä jaksaa enemmän, että kyl se siihen auttaa. [...] No joo, se just, että se on positiivinen, positiivisia tunteita itseä kohtaan. Mä huomaan, että mä oon ilonen ja tosi positiivisia ajatuksia on ja kysyny sitte semmosia positiivisia ja hauskoja juttuja toisilta.” (Haastateltava E.)

12.2 Osallistujien kokemuksia tietoisesta läsnäolosta

Peltomaa (2015, 94-95) sekä Kontala (2015, 235) toteavat, että läsnäoloharjoituksia tehdessä makuuasennossa on se haitta, että niissä saattaa nukahtaa, vaikka se ei ole tarkoitus. Harjoitus voi olla niin rentouttava kokemus, mutta tällöin ei ole enää aktiivisesti läsnä, vaan antautuu kehon ja mielen rentoutumiselle, joka voi johtaa tahattomaan nukahtamiseen. Tämä ei suinkaan ole meditaation tai tietoisien läsnäolon tarkoitus. Nukahtamisen estämistä voikin harjoitella pyrkimällä olemaan mielessään ja kehossaan aktiivisesti tietoinen. Istuminen auttaa myös keskittymään, kun kehoa tulee kannatella, eikä keho tukeudu lattiaan samoin kuin makuuasennossa. (Kontala 2015, 235.)

Osallistujat kokivat tietoisien läsnäolon harjoitusten olevan rauhoittavia, rentouttavia ja virkistäviä. Rentoutumista kuvailtiin haastatteluissa kehon ja mielen rentoutumiseksi. Rentoutumisen aikana keho saa levätä ja mielen voi suunnata tietoisesti läsnä olevaan hetkeen. Haastateltava A koki tietoisien läsnäolo harjoituksen olevan toisinaan niin rentouttava, että hän torkahti hetkeksi. Hän kuitenkin lisäsi, että pyrki olemaan aktiivisesti mukana kuuntelemalla ohjausta, jotta välttyisi nukahtamiselta.

”Et sitä mä oon ihmettelly, että on se tosiaankin rentouttavaa. Koska mä en silleen, ehkä tällasessa niin ihan noin vaan nukahda, että silloin pitää niin ku tehdä ne kaikki mukana, että tulee se olotila. Mut nyt mä en oo, että nyt mä oon pitäny itteni oikeen kurissa, että mä oon oikein mukana ja oon silleen, että mä oon mukana, että mä en nukahda siihen kohtaan, mutta se on toisaalta niin, mä ajattelen, että on se [tietoinen läsnäolo harjoitus] aika hyvä ollu niin ku alkuvaiheessa ilmeisesti.” (Haastateltava A.)

Tietoinen läsnäolo oli vaikuttanut osallistujien hyvinvointiin monitasoisesti. He kuvailivat hyvinvointia lisääviksi tekijöiksi rentoutumisen, mielen tyyneyden ja rauhallisuuden. Fyysisesti hyvässä kunnossa pysyminen oli myös yksi hyvinvointia lisäävä tekijä. Haastatteluissa tuli esille, että joogan aikana unohtuvat arkiset murheet ja keskittyminen on vain itse tekemisessä. Tätä voidaan pitää tietoisena läsnä olemisena, jolloin aistit ovat herkemmät ja mieli rentona. Syvä ja rauhallinen hengitys virkistää aivojen toimintaa ja sillä

nähdään olevan huomattava merkitys rentoutumisen ja hyvinvoinnin kannalta. (Lumme & Rautiainen 2018, 121.) Rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, sillä sen vaikutukset eivät ulotu ainoastaan fyysiseen puoleen ihmisessä (Peltomaa 2015, 94-95).

”Siinä on useita asioita. Siinä on esimerkiksi just se, että sillä hetkellä tietysti ajattelee vaan sitä joogaa, eli sitä mitä siellä on. On siinä asiassa, eikä oikeen tiedä mistään muusta. Niin se on kyl aika henkilökohtasta, et siinä saadaan semmosta uutta energiaa tai uutta sisäistä voimaa.” (Haastateltava A.)

”No silleen, et ehkä oppii rentoutumaan siinä.” (Haastateltava C.)

”Mielen tyyneys. Niin, kyllähän niistäki tulee sellanen rentoutunut olo. Se on ihan hyvä.” (Haastateltava D.)

”Henkisesti ja fyysisesti. Et jos täällä vielä on joogaa, nii kyl mä sitä jatkan.” (Haastateltava B.)

Haastateltava C kuvaa, että tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat opettaneet häntä rentoutumaan enemmän. Hän kertoo, että hänen hyvinvointiaan osallistumisen aikana olisi voinut mahdollisesti lisätä, jos läsnäolon harjoituksia olisi ollut enemmän. Haastateltava D:n mukaan hyvinvointia lisäävä tekijä on se, että harjoitukset kestävät riittävän kauan, jotta harjoitukseen pystyy paremmin keskittymään. Lyhyetkin tietoisien läsnäolon harjoitukset voivat olla hyödyllisiä, mikäli niitä tehdään säännöllisesti (Lumme & Rautiainen 2018, 123.) Harjoituksen tulee kuitenkin kestää riittävän kauan, jotta harjoituksen tekijä koee saaneensa hyötyä harjoituksesta.

”No, ehkä jos olis enemmän ollut niitä läsnäolon harjoituksia.” (Haastateltava C.)

”Varmaan se, että ne harjoitukset kestää riittävän kauan. Et sitte niinku pääsee siihen mukaan.” (Haastateltava D.)

Liikkumisen tuottamat elämykset ovat yksilöllisiä. Myönteiset kokemukset ilmenevät ja voimistuvat, mitä enemmän liikkumiseen on tottunut, sekä lisäävät ja ylläpitävät liikuntamotivaatiota. (Nupponen 2005, 48.) Osallistujat kuvailivat joogan ja tietoisien läsnäolon psyykkisten hyötyjen lisäksi fyysisiä hyötyjä. Liikunnallisuus, notkeus ja vetreys nousivat päätekijöiksi hyödyistä keskusteltaessa. Henkinen puoli, mietiskely, levollisuus ja asioiden oivaltaminen olivat haastatteluissa kuvailtuja psyykkisiä hyötyjä. Haastatteluissa korostui joogan hyödyt muihin liikuntalajeihin verrattuna, sillä sen nähtiin sisältävän enemmän mietiskelyä ja keskittymistä, joka taas saattoi vaikuttaa mielen kokemista

tasapainoisemmaksi. Lumme ja Rautiainen (2018, 15) kuvaavatkin, että jooga huomioi ihmisen psykofyysisenä kokonaisuutena.

”No tärkeintä on se liikunta siinä, liikuntamuoto. Ja vetreyttäminen, oman itsensä vetreyttäminen ja henkilökohtanen, ehkäpä oivaltaa jotain asioita paremmin, ku aikasemmin. Ja tota, eiköhän se perustu jonkinlaiseen mietiskelyyn. Mä vähän menisin sille kannalle, et joogassa on vähän sellasta, et monet ei niinku, et tota nää muut [liikuntamuodot] niinku on sellasia vauhdikkaampia ehkä, mut ei välttämättä. Mut jooga on enemmän sellanen, et siinä saa jo vähän mietiskelyä.” (Haastateltava A.)

”Vetreyttä ja sitten tota mielen tasapainoa.” (Haastateltava D.)

”On se [jooga] vaikuttanu. Aika paljonkin. Henkisesti ja tota fyysisesti. [...] No fyysisesti ehkä, no kehon liikkuvuus vähän parantunu. Psykkisesti, en mä osaa sanoa. Ehkä se jotain keskittymiseen voi vaikuttaa.” (Haastateltava B.)

Haastatteluissa tuli esille osallistujien kokemus siitä, että jooga ja tietoisien läsnäolon harjoitukset olivat samaa jatkumoa. Tämä ei ollut haastattelukysymyksenä, vaan osallistujat toivat itse asian esille. Heidän kokemuksensa joogasta ja tietoisesta läsnäolon harjoituksesta nivoutuivat yhteen. Joogassa tietoinen läsnä oleminen tuleekin lähes itsestään, sillä liikkeisiin ja tasapainoon tulee keskittyä. Joogaa voidaankin pitää monimerkityksisenä ja monipuolisena liikuntamuotona myös sen henkisen ulottuvuuden vuoksi.

”No ne [tietoisien läsnäolon harjoitukset] on hyviä, koska oon huomannu, että ne kuuluu siihen joogaan.” (Haastateltava E.)

12.3 Osallistujien kokemuksia ryhmästä

Haastatteluissa keskustelimme osallistujien kanssa heidän kokemuksistaan ryhmästä. Keskustelimme siitä, mikä kannusti heitä osallistumaan ryhmään ja minkälaisena osallistujat kokivat ryhmähengen. Keskustelimme myös heidän toiveistaan ryhmän sisältöä kohtaan, sekä siitä, mikä on jäänyt heille parhaiten mieleen ryhmästä. Haastatteluissa käytyjen keskustelujen kautta näin kerättiin samalla palautetta ja tutkittiin luottamuksellisen ilmapiirin tavoitteen toteutumista.

Osallistujat sitoutuivat osallistumaan ryhmään alusta loppuun, yksittäisiä poissaoloja lukuun ottamatta. Havaitsin kuitenkin aikataulumuutosten vaikuttavan joidenkin osallistujien haluun osallistua joogatunnille, kun heille tieto joogatunnin alkamisajankodasta oli tullut juuri ennen tuntia. Aikataulumuutokset johtuivat esimerkiksi itsenäisyyspäivän jälkeisestä perjantaista,

jolloin Villa Borgis oli kiinni. Olimme sopineet edeltävällä viikolla vastaavan ohjaajan kanssa, että jooga pidettäisiin itsenäisyyspäiväviikon tiistaina aamupäivänä. Aikataulusta ja sovituista asioista on tärkeää pitää kiinni, joten aikataulumuutoksien on tultava osallistujien tietoisuuteen riittävän ajoissa. Toisaalta vaikka aikataulumuutos tuli osallistujien tietoon yllättäen, suurin osa halusi silti osallistua. Yksi osallistuja halusi olla mukana, vaikka hänellä ei ollut joogavaatteita mukana. Hän kertoi osallistuvansa niin hyvin kuin pystyi, vaikka hänen vaatteensa eivät joustaisi joogavaatteiden tavoin.

”Jooga tuntui ihan rauhalliselta, vaikka kaikkia asentoja en pystynyt oikein kunnolla tekemään, kun ei ollut jooga-asua mukana.” (Ote joogapäiväkirjasta)

Havainnointi sopii myös ryhmän vuorovaikutuksen ja yksittäisen ihmisen toiminnan tutkimiseen (Vilkkä 2006, 38). Havainnoimalla tutkin ryhmän sisäistä dynamiikkaa ja ryhmän ilmapiiriä. Havaitsin, että ryhmän ilmapiiri oli avoin ja lämminhenkinen, toiset huomioonottava. Tähän saattoi vaikuttaa myös se, että ryhmään osallistuneet olivat toisilleen ennalta tuttuja. Joka kerta ennen ryhmän alkua odotimme, että kaikki saapuisivat paikalle, ennen kuin aloitimme. Ryhmän jäsenet huolehtivat toisistaan ja pohtivat toisiaan, tuleeko kaikki osallistujat paikalle. Toiseksi viimeisellä ohjauksella oli havaittavissa odottavaista ilmapiiriä, kun jouduimme aloittamaan hieman myöhässä Villa Borgisin avautuessa tavallista myöhemmin, jonka vuoksi osa osallistujista saapui paikalle hieman myöhemmin. Tälläkin ohjauksella huomasin, että ilmapiiri oli lämminhenkinen, sillä ryhmässä osallistujien kesken uskallettiin vitsailla ja nauraa kesken asanaharjoituksen. Koin, että osallistujat olivat rentoutuneita, kun he uskaltavat vitsailla toistensa seurassa. Havaitsin, että lämminhenkinen keskustelu osallistujien ja ohjaajan kesken, sekä toisten huomioiminen vaikuttivat myönteiseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin.

Haastattelussa kysyttiin osallistujilta, minkälaisena he ovat kokeneet ryhmähengen ryhmässä. Vastaukset tukivat aikaisempia havaintojani ja niiden perusteella voidaan todeta, että ryhmähenki koettiin kannustavana ja ilmapiiri positiivisena. Ryhmän tuki nousi tärkeäksi tekijäksi ryhmässä. Osallistujat kokivat, että tuttu ryhmä lievitti jännitystä ja ryhmään osallistuminen oli tämän vuoksi helpompaa. Tämän vuoksi osallistujat kokivat, että joogan harjoittaminen ryhmässä, jossa osallistujat eivät olisi tuttuja, olisi haastavaa. Tuttuus madalsi heidän mukaansa kynnystä osallistua joogaryhmään. Ryhmän kokoa pidettiin myös hyvänä ja pieni ryhmä lisäsi turvallisuuden tunnetta. Ryhmähenki koettiin hyvänä ja toisiaan kannustavana. Ohjaajan rooli osana ryhmää näyttäytyi myös tärkeänä. Ohjaaja toimii ikään kuin kapellimestarina ja näyttää osallistujille suuntaa, mihin ollaan menossa ja mitä tekemässä seuraavaksi. Osallistujien mielestä ohjaajana onnistuini ryhmässä tukemaan luottamuksellista ilmapiiriä ja kannustamaan osallistujia.

”No esimerkiks toi, että toi yhteisö, kenen kanssa siellä ollaan, niin ne on vähän niinku siinä tukena, ja sitte tietysti ohjaaja. Kyllä ohjaajalla on iso työ siinä saada meidät jotenki pidettyä ja varmaan oppimaan ja kaikkea tällästä, että siinä on otettava kaikki huomioon, että yksinhän ei, pitää olla muitaki.” (Haastateltava A.)

”No ehkä ihan semmonen rauhallinen, kuitenkin vaikka kaikki on erilaisia, mutta kuitenkin semmonen, et kaikki tekee ne liikkeet silleen, ku pystyy.” (Haastateltava C.)

”Oikeen hyvänä. Mä oon ihan tyytyväinen. Olen tykkänyt. Kaikki on ollu oikeen asiallisia ja hienotunteisia. Ja sitte toinen toistaan pyytää vielä, et tuuksä mukaan ja tälleen.” (Haastateltava A.)

”No ryhmä on ollu ihan mukava ja tota kyl mä oon huomannu että huumorintajuaki riittää kaikilla.” (Haastateltava E.)

”Ihan hyvänä. No mun mielest oli ihan sopiva kaikin puolin. Se ryhmäkokoki oli ihan sopiva, että siihen ei enää oliskaa mahtunu. No on se tietenkä helmpompaa silleen, et se on tuttu ryhmä.” (Haastateltava D.)

Haastatteluissa keskustelimme osallistujien kanssa siitä, mikä oli kannustanut heitä osallistumaan ryhmään. Haastatteluista nousi esille, että osallistujien kiinnostus joogasta ja halu kokeilla muiden mukana sai alkujaan mielenkiinnon heräämään joogaryhmää kohtaan. Sen lisäksi joogaa pidettiin monipuolisena tapana liikkua. Itsestään huolenpitäminen, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin kannusti osallistumaan. Ryhmähenki ja rauhallinen tunnelma ryhmässä lisäsivät halua osallistua ja jatkaa ryhmässä. Koin, että ryhmän ilmapiiri oli lämminhenkinen ja vaikutti vahvasti osallistujien motivaatioon osallistua ryhmään. Ohjaajan pätevyys vaikutti myös haluun osallistua ryhmään. Ohjaajan pätevyydellä onkin merkitystä joogaryhmän sisällön suunnittelemisessa ja tavoissa ohjata. Jokaisella ihmisellä on oma tapansa ohjata ja tuoda persoonaansa esille ohjauksen aikana. Sosiaalialalla työtä tehdään omalla persoonalla ja ihminen on itse oma työvälineensä.

”No se just se itsestä huolen pito. Fysiikasta ja psyykkeestä. [...] Ne liikkeet siinä, ja se rauhallinen tunnelma ja musiikki ja pieni ryhmä on hyvä, parempi ku suuri ryhmä. Ja mukavat, kuitenkin melko pätevät ohjaajat.” (Haastateltava B.)

”No ehkä muiden mukana lähtee ja osittain sitte on itse kiinnostunu, että mitäköhän toi nyt mahtaa sitten olla ja haluaa olla mukana siinä kattomassa ja kuuntelemassa, ja tietysti tekemässä.” (Haastateltava A.)

”No varmaan se, et jotain liikunnallista pitää tehdä joka viikko, että kävelylenkit ei oikein riitä.” (Haastateltava D.)

”Tää ryhmähenki yleensä, että se on [kannustanut]. No just tää illoisuus ja huumorintaju. Se on todella positiivinen, että tota vois sanoa, että päivääkään en vaihtais pois, että kyllä se niin mukavaa on se jooga.” (Haastateltava E.)

”Ehkä niin ku se on ollu ihan mukava ryhmä. Yrittänyt vaan niin ku säännöllisesti käydä siinä, tai olla mukana siinä.” (Haastateltava C.)

Toiveita ja ajatuksia ennen joogaryhmän alkamista tai sen jälkeen ei osallistujien mukaan ollut. He antoivat palautetta, että ryhmän koko oli sopiva. Liian suuri ryhmä tai tuntemattomien ihmisen kanssa joogaaminen olisi voinut vaikuttaa haluun osallistua ryhmään. He innostuivat osallistumaan kuultuaan, että uusi joogaryhmä oli alkamassa. Jooga ja tietoisien läsnäolon harjoitukset olivat osallistujien mukaan sopivia, sillä ne eivät olleet liian haastavia.

”No mun mielest oli ihan sopiva kaikin puolin. Se ryhmäkokoki oli ihan sopiva, että siihen ei enää oliskaa mahtunu.” (Haastateltava D.)

”No ei mulla tota, heti kun mä kuulin, että jooga alkaa niin mähän osallistuin heti, että mä tykkäsin kyllä. En mä oikeestaan olis [muuttanut] mitään, nää on oikeestaan sellanen hyvä määrä, näillä kyllä pysyy kunnossa.” (Haastateltava E.)

”No ehkä tää on ollu semmosta sopivaa, ettei liian haastavaa sitten. Kun sitä on niin erimuotosta, sitä joogaa olemassa.” (Haastateltava C.)

Osallistujilta kysyttiin, haastattelujen lopussa, mikä on heille parhaiten mieleen jäänyt asia joogaryhmästä. Parhaiten mieleen jäänyt asia ryhmästä ja harjoituksista oli osallistujien mukaan joogaryhmässä tehdyt liikkeet ja niiden tuoma fyysisyys harjoituksissa. Pystyvyys liikkeiden tekemiseen lisäsi tyytyväisyyttä omaa itseä ja harjoitusta kohtaan. Kokonaisuudessaan joogaryhmän sisältö, sekä hyvä yhteishenki olivat jääneet osallistujille mieleen. Hyvä yhteishenki lisää ryhmässä olon mielekkyyttä ja voi vaikuttaa siihen, kuinka positiivisena ryhmässä tehty toiminta koetaan. Joogaharjoitus on jokaisen oma harjoitus, jossa edetään jokaisen omien edellytysten mukaisesti. Tuttu ryhmä voi kuitenkin motivoida ja luoda yhteishenkeä harjoitukseen, vaikka jokainen tekeekin harjoituksen itseään varten. Tietoisien läsnäolon harjoitus ja sen tuoma rentoutunut olo joogan päätteeksi korostuivat myös haastatteluissa. Jooga osoittautui toivotuksi ja pidetyksi ryhmätoiminnaksi. Osallistujat toivoivat, että jooga jatkuisi vielä Villa Borgisissa jatkossakin.

”No se kokonaisuus. On se hyvä et on tällstäki välillä, niin ku fyysistä, että tääl [Villa Borgisissa] on kirjotusryhmää, ja taide tai jotain maalausta, vaik ei se mitään hikijumppaa oo, mut kuitenkin.” (Haastateltava B.)

”No ensinnäkin se hiljainen musiikki ja sitte et kuullaan se, mitä me tehdään ja sit se rauhallisuus ja sitte se yhteishenki ja sitte just se, että siel on semmosta niinku, että saa itseään lepuuttaa, mutta pitää kuitenkin itseään vähän rasittaa.” (Haastateltava A.)

”Ehkä se rentoutus, se loppurentoutus ja sit se tietoisien läsnäolon harjoitus. No, ehkä ku niist tuli sellanen rentoutunu olo sitte lopuksi.” (Haastateltava C.)

”No tosiaan tota kyl se on just todella tää ryhmä, että on ryhmässä, kaikki haluaa osallistua, ja on sitä huumorintajua ja iloisuutta ja kaikkea tällasta.” (Haastateltava E.)

”Enempää mieltimättä, alaspäin katsova koira. [...] Se, että kuitenkin pystyy tekemään ne liikkeet.” (Haastateltava D.)

12.4 Palaute ohjauksesta

Palautteessa on hyvä pyytää kommentteja toiminnan onnistumisesta ja toimivuudesta. On tärkeää, että opinnäytetyön on ammatillisesti kiinnostava ja jollain tavoin merkittävä kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.) Palautetta kerättiin osallistujilta haastattelun yhteydessä. Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että palaute oli positiivista. Yksilöhaastattelussa vaikuttavana tekijänä palautteen annossa voi myös olla kahdenkeskeinen keskustelu, jonka myötä haastateltava joko uskaltaa herkemmin antaa palautetta, tai ei uskalla antaa kriittistä palautetta suoraan kasvotusten. Tätä jäin pohtimaan, sillä olisin mielelläni kuullut kehitysehdotuksia ja kriittistäkin palautetta laajemmin.

Joogaryhmästä ja ohjaamisesta kokonaisuutena osallistujat antoivat hyvää palautetta. Ryhmän koko oli osallistujien mielestä sopiva ja osallistujat pitivät tärkeänä, että ryhmään osallistuneet olivat tuttuja ihmisiä. Selkeän suullisen ohjaamisen ja ohjaajan osallistuminen tekemiseen koettiin auttavan hahmottamaan omaa toimintaa. Saadun palautteen perusteella joogaryhmä oli kestoltaan sopivan pituinen. Kuntoutujien arkea Villa Borgisissa rytmittävät lounaat ja kahvitauot, joten ryhmän kestoa ei olisi voinut venyttää pidemmäksi. Kaksi osallistujaa ilmaisi haastatteluissa toiveensa, että joogaryhmä voisi kestää kauemmin, mutta silloin sen tulisi alkaa hieman aikaisemmin.

Erityisesti loppurentoutus ja tietoisien läsnäolon harjoitukset olisivat osallistujien mukaan saaneet olla pidempiä kestoiltaan. Loppurentoutus, eli shavasana, koettiin haastateltavien mukaan palauttavana ja rentouttavana. Ohjasin osallistujia käymään selinmakuulle joogamatolle ja rentouttamaan vaihteittain eri kehonosiaan. Ohjatun lyhyen kehorentoutuksen jälkeen osallistujat saivat rentoutua shavasanasassa rauhallista musiikkia kuunnellen. Haastattelussa ehdotettiin myös, että shavasana voisi olla kestoiltaan pidempi, eikä se välttämättä tarvitsisi ohjausta laisinkaan.

”Ei tarvis olla ohjausta, saisi olla vaikka ensin [ohjausta ennen shavasanaa] ja sit annettais rentoutua. Et saisi levätä niiden liikkeiden jälkeen. Vaikka kymmenen minuuttia.” (Haastateltava B.)

Havaitsin ohjaamisen aikana ohjauksen sisällön sanoittamisen tärkeyden. Vaikka joogaan osallistujat olisivat jooganneet jo pidemmän aikaa, on selkeä ja tarkka ohjeistus silti tärkeää, eikä osallistujien joogataustaa tule pitää itsestään selvänä. Esimerkiksi jos sama asana toistetaan monta kertaa, tai se olisi osallistujille entuudestaan tuttu, oli silti hyvä selittää sanatarkasti, miten asana tehdään. Näin osallistujille on myös selkeää, miten liikkeet tehdään ja miten niistä siirrytään seuraavaan. Selkeä ohjeistus antaa myös osallistujille vapauden kokea ja tehdä. Ohjeistuksen ja äänenkäytön on oltava selkeää ja rauhallista, jolloin toiminnan toteutus on mahdollisimman ymmärrettävissä ja tavoitteellista. Tämän havaitsin erityisesti ohjatesani tietoisien läsnäolon harjoituksia, jolloin puheentahdin tuli olla sopivan rento, mutta ei korostetun rauhallinen. Kiireellisen kuuloisesti ohjattu tietoisien läsnäolo harjoitus olisi toiminut itseään vastaan. Kuten omissa havainnoissani toin esille sanoittamisen ja selkeän ohjeistuksen tärkeyden, tuli haastattelun aikana haastateltavan oma näkemys selkeästä ohjeistuksesta esille.

”Ohjaajan pitäisi tarkentaa, jos sanoo vasen tai oikea, ku se on peilikuvana silleen. Silleen niinku et, vaikka mäki oon tässä jo jonkin aikaa tehny, nii pitää sillee rautalangasta vääntää välil. Tavallaa, vaik se itestä [ohjaajasta] voi tuntuu, et kymmenen kertaa sanonu samasta. Vähän niinku ne [osallistujat] olis kaikki siinä ekaa kertaa.” (Haastateltava B.)

Haastattelussa selvitin osallistujien toiveita ja kehitysehdotuksia joogan ohjausta, sen sisältöä tai ryhmää kohtaan. Haastatteluissa saatujen palautteiden mukaan osallistujat olivat tyytyväisiä ohjaukseen. Ohjauksen sisältö ja ohjauksen kesto oli haastateltavien mukaan heille sopivia. Toisaalta osa kertoi asanoissa olon pituuden olevan hyviä sellaisenaan, osa toivoi asanoissa oloa pidemmäksi. Asanoiden pituus riippuu pitkälti itse asennosta ja sen keston on hyvä olla sellainen, että asennon ehtii kokea. Samalla voidaan harjoitella tiettyjen tuntemusten kestoja. Osallistujissa uusien asanoiden kokeileminen herätti myös kiinnostusta, mutta kaikkien joogaan osallistuneiden tulisi pystyä tekemään ne. Itsepystyvyys myös

kannustaa jatkamaan ja lisää onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia. Vaikka osa liikkeistä olisi tuntunut haastavilta, halusi osallistujat silti kokeilla niitä. Liian haastavat liikkeet voivat tuottaa lannistumisen kokemuksia ja heikentää halua osallistua.

”Kyl tää ihan hyvä oli. Mut et kuitenki, et ei mennä ihan heti seuraavaan, ku on tää tehty, nii sitte taas tää, siinä ei silleen rauhotu, eikä pysty keskittyä, sillai itteensä. Niin se on hyvä, että jos on joku sellanen venyttävä asento, et siinäki ollaan vähän kauemmin.” (Haastateltava B.)

”Jos sieltä löytyy jotain semmosia hyviä liikkeitä, jota pystyy sitten kaikki tekemään, tietysti on niitä vaikeampia liikkeitä, joita moni ei sitte pystyis tekemään. Jotain uutta, mutta ei mitään semmosia ihan älyttömän vaikeita, mutta jotain uusiaki kyllä. [...] En mä oikeestaan olis [muuttanu] mitään, nää on oikeestaan sellanen hyvä määrä, näillä kyllä pysyy kunnossa. No tietysti, jos on liian vauhdikasta nii se ei oo, mutta tällanenki mitä sullaki on ollut, niin on ihan hyvää joogaa.” (Haastateltava E.)

”No nää oli kuitenki aika sopivia silleen, et se kokonaisuus on kuitenki ihan hyvä.” (Haastateltava D.)

Haastattelujen lopussa osallistujat saivat antaa avoimesti palautetta tai lisätä haastatteluun vielä jotakin, jos halusivat. Jooga oli ollut osallistujille mielekäs harrastus, jonka toteuttamista päivätoimintakeskuksen ulkopuolella harkittiin. Itsensä toteuttaminen harrastuksen kautta vaikuttaa hyvinvointiin suotuisasti (Pajukoski 2002, 56).

Näin jälkikäteen toivon, että olisin esittänyt haastateltaville vielä ennen viimeistä avoimen palautteen kysymystä kysymyksen, miksi heidän mielestään joogaryhmään kannattaa osallistua, jos heidän tulisi kertoa se joogasta kiinnostuneelle henkilölle. Tämä olisi voinut avata heille syvemmin, mitä jooga ja siihen osallistuminen merkitsee heille itselleen.

”Ei mulle oikeestaan muuta, ku et se on ollu ihan hauskaa ja tota hyvin semmonen, hyvän olon tunne on saatu siitä. Ja oikein paljon kiitoksia minunki puolelta, että me ollaan saatu niin hyvä ohjausta.” (Haastateltava A.)

”Niin no, se nyt on semmonen rentoutumiskeino, et [...] Ainahan voi kuitenki mieltii, et meniskö johonki kuntosalii harrastamaa joogaa ohjattuu ryhmään.” (Haastateltava D.)

”Ihan mukavaa ollu toi jooga kyl, että se on jäänyt mieleen.” (Haastateltava C.)

13 Tavoitteiden toteutuminen

Ensisijaisena tavoitteena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia joogasta ja tietoisesta läsnäolosta. Joogaryhmään osallistuneiden kuntoutujien kokemusten kuulemisen kautta tarkoitus oli pohtia menetelmien hyödynnettävyyttä ja käytettävyyttä. Olen pyrkinyt tuomaan esille osallistujien kokemuksia mahdollisimman todenmukaisesti, sekä niin kattavasti, että joogan ja tietoisien läsnäolon vaikutuksista saataisiin relevanttia tietoa ja jotta niiden erilaiset käyttömahdollisuudet saisivat tunnettavuutta. Sain tutkimuksessani haastateltavilta runsaasti tietoa heidän kokemistaan joogan ja tietoisien läsnäolon vaikutuksista. Koen, että tavoitteet ovat toteutuneet onnistuneesti ja tutkimuskysymyksen kannalta saatiin relevantteja vastauksia haastattelujen ja joogapäiväkirjojen pohjalta.

Toiminnan tavoitteena oli luottamuksellisen ilmapiirin luominen ryhmään. Osatavoitteena oli onnistumisen kokemusten edistäminen. Ohjaajana pyrin tavoitteellisesti luomaan tätä omalta osin kannustamalla osallistujia ohjauksen aikana ja keskustelemalla heidän kanssaan hetken aina ennen tuntia, sekä tuntien jälkeen. Kerroin osallistujille, että kaikki keskustelemamme asiat ovat luottamuksellisia, jokainen saa olla omana itsenään ja juuri sellaisena kuin on, sekä omia tunteitaan saa tässä ryhmässä jakaa. Asioiden jakaminen yhdessä lisää luottamusta toisiin ihmisiin. Silloin myös ymmärtää, ettei ole kokemuksensa kanssa yksin. Luottamuksellinen ilmapiiri on tärkeää myös ohjauksen kannalta, sillä osallistujien luottaessa ohjaajaan, he voivat olla rennompia ja uskaltavat tuoda näkemyksiään esille. Luottamuksellisen ilmapiirin lisäksi myönteistä vuorovaikutusta edistettiin tavoitteellisesti ilmaisemalla, että ryhmässä esille nousevat tunteet ovat sallittuja. Tätä painotin erityisesti tietoisien läsnäolon harjoitusten aikana, jolloin kehoitin suhtautumaan ajatuksiin lempeästi ja antaa niiden kulkea mielen ohi niitä arvottamatta.

Ilmapiiriä ryhmässä luonnehdittiin kannustavaksi ja mukavaksi. Hyvä ryhmähenki kannusti myös osallistumaan ryhmään. Osallistujien keskinäinen tuttuus toi turvaa ja ryhmän koko koettiin sopivana. Luottamuksellisesta ilmapiiristä kertoi mielestäni se, kuinka osallistujat kannustivat toisiaan ja pystyivät keskustelemaan keskenään joogasta. Lisäksi heidän avoin suhtautuminen tutkimukseen ja haastatteluihin osallistumiseen voivat johtua luottamuksesta ohjaajaa kohtaan. Ryhmän ohjaamisen tavoilla on myös merkitystä ryhmään muodostuvan dynamiikan kannalta. Ohjatessa koin tärkeäksi kannustaa ja muistuttaa ryhmään osallistujia oma kehon ja voimavarojen kuuntelusta, sillä oma jaksaminen voi vaihdella päivästä riippuen. Kannustaminen voi olla myönteisen palautteen antamista, esimerkiksi sanoittamalla, miten oman kehon kuuntelulla on merkitystä erityisesti silloin, kun ei kykene tekemään kaikkia liikkeitä, sillä se on juuri oman kehon kuuntelua ja kunnioittamista. Jokaisen omaan tahtiin ja

omalle itselleen sopivalla tavalla eteneminen on kannustamisen arvoista ja ryhmän ilmapiirin, sekä onnistumisen kokemusten kannalta tärkeää.

Onnistumisen kokemuksia oli jokaisella osallistujalla. Onnistumisen kokemuksia pyrittiin luomaan kannustamalla ja motivoimalla osallistujia ohjauksen aikana. Osallistajat kertoivat onnistumisen tunteiden liittyvän itsepystyvyyteen ja pärjäämiseen. Nämä vaikuttivat osallistujien minäkuvaan positiivisesti, sekä jonkin verran heidän tunteisiinsa itseään kohtaan, kuten itsemyötätuntoon ja itsearvostukseen. Säännöllinen harjoittelu ja oman kehityksen koettiin tuottavan onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta lisäävän myönteisiä tunteita.

Mielenterveyskuntoutujilla voi olla tyypillisesti hallintakäsityksen heikkoutta, jolloin omaan hallintaan ei luoteta tai uskota, tai omaa toimintaa ja sen seurauksia ei kyetä hahmottamaan selkeästi. Ihminen voi kokea sairauden hallitsevan elämäänsä, jolloin sairauteen vaikuttaminen koetaan hyvin vaikeaksi. Ihmisen hallintakäsityksen ollessa heikko hän turvautuu helpommin toisten apuun, neuvoihin ja ohjaukseen, kuin ottaa itse vastuuta valinnoistaan ja toiminnastaan. Itsensä varaan jääminen voi tuntua kuntoutujasta turvattomalta. Tällaisen tilanteen edessä kuntoutuksen tulisi pyrkiä edistämään ihmisen omia hallintakäsityksiä ja lisätä uskoa ihmisen omiin kykyihin. (Koskisuus 2004, 14-15.) Onnistumisen kokeminen elämässä edistää hallinnan tunnetta. Jo se, että on onnistunut osallistumaan ryhmätoimintaan ja onnistunut olemaan ryhmässä loppuun asti, tai onnistunut seuraavalla kerralla keskittymään hengitykseen hieman pidempään, kuin edellisellä tietoisien läsnäolon harjoituskerralla, voi lisätä onnistumisen kokemisen kautta hallinnan tunnetta.

Toivo ja toiveikas näkymä tulevaisuudesta ovat oleellisia kuntoutuksen kannalta. Kuntoutusta tukevan vuorovaikutuksen kannalta toiveikkuuden ylläpitäminen on tärkeää. (Koskisuus 2004, 25.) Osallistujien kannustaminen ja heidän luottaminen omiin kykyihinsä oli tärkeä osa ohjausta. Kuntoutuksen tueksi tarvitaan vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin. Kuntoutusympäristöjen ja -menetelmien tuleekin mahdollistaa erilaista vuorovaikutusta. (Koskisuus 2004, 28.) Myönteinen vuorovaikutus ja ryhmähenki nousivat esille tärkeinä asioina haastattelujen pohjalta.

Tavoitteeni oman ymmärryksen syventämisestä joogan ja tietoisien läsnäolon sovellettavuudesta mielenterveytyössä on mielestäni toteutunut. Joogaryhmän ohjaus ja sisältö olivat haastatteluista saatujen palautteiden mukaan onnistunutta. Ohjausta pidettiin selkeänä ja johdonmukaisena, sekä tukea antavana. Joogaryhmää ja ryhmässä tehtyjä asanoita pidettiin sopivina kestoiltaan. Osa olisi toivonut tietoisien läsnäolon harjoitusten olevan kestoiltaan pidempiä. Tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujia tietoisien läsnäolon harjoituksiin pidentäen niitä aina loppua kohden. Osallistuneista osa oli jo tottuneita tietoisien läsnäolon harjoituksiin, joten tämän huomioiminen olisi voinut olla mahdollista. Toisaalta joogaryhmän jälkeen alkava lounastauko vaikutti ryhmän keston.

Tuttu ja turvallinen, arkeen sopiva ympäristö helpotti osallistujien mukaan osallistumista joogaryhmään. Joogaryhmä toteutettiin samassa tilassa, missä osallistujat olivat aikaisemminkin jooganneet. Saman tilan käyttäminen saattaa auttaa yhdistämään ajatukset joogaan ja virittämään mieltä harjoitukseen. Ohjauksen ja sisällön huolellinen suunniteltu takasi joogaryhmän rakenteellisen toimivuuden. Kaikkien osallistujien huomioiminen tasapuolisesti, kannustavan ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen ryhmään oli mielestäni onnistunutta. Joogan ja tietoisien läsnäolon harjoitusten pituudet olivat sopivia, myös osallistujien mielestä. Jatkoa ajatellen ohjattu ryhmä voisi kestää hieman pidempään, jos jooga ja tietoinen läsnäolo yhdistetään samalle kerralle. Siten lopuksi voisi jäädä hieman enemmän aikaa loppurentoutumiselle ja ryhmässä syntyneelle keskustelulle.

14 Johtopäätökset

Osallistujilta saadun aineiston perusteella joogaryhmä toteutui toivomallani tavalla ja vaikutukset olivat positiivisia. Yhteenvetona voidaan todeta, että joogaryhmään osallistuneet mielenterveyskuntoutujat ovat kokeneet joogan ja tietoisien läsnäolon edesauttavan rentoutumista ja mielen tyyneyttä, sekä lisäävän virkeyttä heidän päiväänsä. Suurin osa haastatelluista koki, että vaikutus kesti vahvimmillaan muutaman tunnin joogaryhmän jälkeen, osa koki vaikutusten kestäväen huomattavasti kauemmin. Kaiken kaikkiaan jooga on tukenut heidän fyysistä, että psyykkistä hyvinvointia. Osallistujat kuvailivat hyötyjen liittyvän itseoivalluksen ja keskittymiskyvyn lisääntymiseen joogan kautta. Onnistumisen kokemusten kautta itsepystyvyys kasvoi.

Onnistumisten tunteen kokeminen ja itsepystyvyys ovat merkittäviä, sillä ne voivat edistää hallinnan tunnetta ja sitä kautta lisätä ihmisen voimavaroja, jotka ovat kuntoutuksen kannalta tärkeitä tekijöitä (Koskisuus 2004, 12). Sairauden kokemus voi viedä varmuuden omista kyvyistä, jolloin pystyvyysodotukset ovat heikot. Myönteiset hallintakäsitykset ja pystyvyysodotukset haastavissakin tilanteissa johtavat motivaation ja yrittämisen halun lisääntymiseen, sekä tavoitetietoisempaan toimintaan. (Koskisuus 2004, 15.)

Osa koki joogan vaikuttaneen pystyvyyden tunteen kautta jonkin verran itsemyötätuntoon ja itsearvostukseen. Kuntoutumisen kannalta on merkittävää, että ihminen kokee pystyvänsä ja pärjäävänsä elämän arkisissa asioissa. Koskisuus (2004, 30) mukaan kuntoutuminen on sitä, mitä kuntoutujat itse tekevät. Kuntoutuminen tapahtuu arjessa päivittäin ja siihen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Mielenterveyskuntoutuksen fokus on yksilön kykyjen ja voimavarojen kehittämisessä. Voimaantuminen on sisäinen muutosprosessi, jossa oman henkilökohtaisen itsearvostuksen kautta vahvistuu tunne oman elämän kuulumisesta itselle ja sen hallinnasta (Koskisuus 2004, 50-55). Tämän kautta muutosprosessi voi alkaa kehittyä, kun ihminen alkaa luottaa omiin kykyihinsä.

Haastattelussa avointen kysymysten avulla esille voi nousta näkökulmia, joita tutkija ei ole osannut etukäteen asettaa tutkimuskysymykseksi (Hirsjärvi, ym. 2007, 195). Tätä voidaan pitää etuna aineistoa kerätessä joustavuutensa ansiosta (Hirsjärvi, ym. 2007, 199).

Haastatteluissa esille nousi joogan piristävä vaikutus, jota en ollut asettanut tutkimuskysymykseksi. Olin tästä ilmiöstä yllättynyt ja pidin sitä haastateltavien tavoin positiivisena vaikutuksena. Neljä haastateltavaa kertoi, että vaikka jooga oli rentouttavaa, sillä oli myös piristävä vaikutus tunnin jälkeen. Osallistujat kertoivat kokeneensa, että jakoivat arjessaan paremmin joogatuntien jälkeen.

Jooga myös vei ajatukset pois surumielisistä tai ahdistavista asioista. Osallistujat kokivat, että pystyivät olla paremmin läsnä hetkessä harjoitusten aikana, jolloin negatiiviset ajatukset hiipivät. Greesonin (2008) tutkimuksessa tietoisien läsnäolon todettiin lisäävän positiivista mielentilaa ja vaikuttavan ajatusten joustavuuteen. Joogaryhmän osallistujien haastatteluista tuli myös ilmi, että joogan ja tietoisien läsnäolon harjoittamisen koettiin vaikuttaneen ajatusten joustavuuteen ja pitävän mielen positiivisena.

Nenän kautta hengittäminen voi vaikuttaa muistamiseen (Journal of Neuroscience) ja pohdinkin, voiko joogaryhmän asanaharjoituksen ja tietoisien läsnäoloharjoitusten aikana tehty nenän kautta hengittäminen vaikuttaa osallistujien muistiin. Yksi osallistuja kertoi, että on alkanut joogan kautta miettimään, miten tuo sanomiaan asioita esille. Hän koki joogan vaikuttaneen hänen tapaansa ajatella tietoisemmin, mitä hän sanoo tai tekee.

Tietoisuustaitojen kehittämisen on todettu vaikuttavan oman käyttäytymisen hallinnan kautta toisten huomioimisen parantumiseen (Raevuori 2016, 1890). Maailmaa eri tavoin tarkasteltaessa voi luoda uutta näköalaa omiin vakiintuneisiin ajattelumalleihin ja kokemustapoihin (Peltomaa 2015, 121-126). Hengitysharjoitukset ja tietoinen läsnäolo voivat lisätä kykyä pysähtyä ajattelemaan ennen kuin reagoi, jolloin ihminen keskittää ajatukset hetkeksi hengitykseen ja siihen, mitä ympärillään havainnoi.

Ryhmä merkitys oli osallistujille suuri. Se tarjosi tukea ja turvaa, sekä lisäsi halua osallistua joogaryhmään. Osallistujien kokema kannustava ja hyvä ilmapiiri voi lujittaa ryhmän sisäistä luottamussuhdetta. Ryhmään kuulumisen vaikuttaa osallisuuden kokemiseen ja osallisuudenkokemukset ovat merkityksellisiä ryhmään osallistujille (Tanskanen 2015, 106). Ryhmän ilmapiiriä havainnoidessa ja ryhmää ohjattaessa oli hyvä muistaa, että jokaisen osallistujan elämäntilanne ja yksilölliset tekijät voivat vaikuttaa heidän oloonsa ja kokemuksiinsa. Kokemukseen vaikuttaa sen rakenteellinen side elämäntilanteeseen (Perttula 2009, 137). Yksi osallistuja toi haastattelussa esille, että heillä on elämässään muutakin kuin päivätoiminta, jolloin heidän tunteensa eivät ole aina positiivisia. Hän kuitenkin lisäsi, että nämä tunteet lieventyivät ja menivät ohi joogaryhmään osallistumisen aikana. Tämä kertoo mielestäni siitä, että osallistuja on itse havainnoinut omaa olotilaansa ja huomannut joogan vaikuttavan hänen mieleensä. Henkisen toiminnan kautta ihminen pystyy palaamaan

mielensisäisesti kokemuksiinsa, arvioida käsillä olevaa tilannetta ja aiempaa kokemaansa, joiden avulla hän kykenee ennakoimaan tulevaa (Perttula 2009, 122). Jos joogan avulla ihminen pystyy käsittelemään tunteitaan tai ymmärtämään niiden menevän ohitse, voi se lisätä itsetuntemusta ja halua jatkaa toimintaa, joka mahdollistaa tämän. Tämä voi vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja valintojen tekoon. Anthony, Farkas, Cohen ja Cagne (2002) painottavat, että arkikokemusten ja toiminnan kautta ihminen alkaa ymmärtämään itseään ja elämäänsä paremmin (Koskisuus 2004, 47).

Aineiston perusteella voidaan todeta joogan käytön osana kuntoutusta olevan varsin hyödyllistä. Tutkimuksen tuloksiin perustuen mielestäni joogaa voidaan soveltaa kuntoutumisen tueksi, kun sitä toteutetaan kuntoutujien omista tarpeista lähtöisin. Joogaryhmään osallistujien haastattelujen perusteella joogaa voidaan pitää hyvinvointia edistävänä ja siinä voi olla terapeuttisia elementtejä. Jooga ei kuitenkaan itsenäisenä itsensä harjoittamisen muotona ole terapiaa, eikä sitä voida yksin käyttää kuntouttavana tekijänä. Mielenterveyskuntoutukseen tarvitaan myös kuntoutusta tukevaa vuorovaikutusta (Koskisuus 2004, 28). Jooga voi toimia osana ja olla tukemassa kuntoutusta yhdistettynä muihin kuntouttaviin toimintoihin ja tukitoimiin. Haastatelluista esille tulleiden johtopäätösten perusteella jooga voisi olla tervetullut muihinkin kuntouttaviin toimintaympäristöihin. Joogaa ja tietoista läsnäoloa voisi käyttää myös ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä. Tietoista läsnäoloa onkin hyödynnetty jo peruskouluissa, (Terve Oppiva Mieli) sekä nuorten psykiatrisessa avohoidossa (Raevuori 2016, 1890).

Liikunnan ollessa tavallinen ja yleinen asia, se toimii mahdollistajana normalisoiville kokemuksille (Koskisuus 2004, 214). Mielenterveyskuntoutajat voivat kokea ulkopuolisuutta ja erilaisuutta sairautensa vuoksi. Tavanomaisten ja yleisten toimintojen keinoin on mahdollista kokea osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Mahdollisuus tehdä arkisia asioita ja kyky harrastaa itselleen tärkeitä asioita tukee kuntoutumista ja osallisuuden tunnetta. Jooga ja tietoinen läsnäolo tarjoavat keinoja rentoutumiseen, itsensä kuunteluun ja oman mielen kohtaamiseen, sekä lisäämään kehotietoisuutta. Joogan avulla voi rauhoittaa mieltään ja rentouttaa kehoaan. Vaikka joogaa ei käytetä hoitomuotona, toisin kuin tietoisien läsnäolon harjoittamista, voi se toimia apuna jännitykseen, masennuksen ennaltaehkäisyssä, sekä suuttumuksen ja ahdistuksen hallinnassa. Osallistajat kertoivat joogan olevan heille tärkeä osa heidän arkea ja toivoivatkin joogan ja tietoisien läsnäolon harjoittamisen jatkuvan omassa elämässään. Osa osallistujista koki joogan olevan hyödyllistä myös kotona tehdessä.

Kehotietoisuuden lisääminen voi olla hyödyllistä kaikille, mutta näkisin, että skitsofreniaa sairastavalle ihmiselle siitä voi olla erityistä hyötyä sen vuoksi, että sairauteen liittyy motorisia vaikeuksia ja hahmotuksen ongelmia (Koskisuus 2004, 204-205). Kehotietoisuuden lisääminen voi auttaa hahmottamaan omaa kehoa ja sen toimintaa. Lisäksi joogasta ja aktiivisesti tietoisena olosta voi olla hyötyä tarkkaavaisuuden ongelmiin. Haastatteluissa tuli

ilmi keskittymisen kohdentamisesta tietoisesti itse harjoitukseen, jolloin keskittyminen käsillä olevaan hetkeen koheni. Ei voida kuitenkaan todeta, onko kyseessä vain tämän joogaryhmän sisällä tapahtunut keskittymisen kohdentamisen paraneminen, vai onko tässä kyseessä pitkään joogan harjoittamisen tulos.

Joogan ja tietoisien läsnäolo harjoitusten käyttäminen ja soveltaminen mielenterveyskuntoutuksessa Suomessa ei ole kovin yleistä, joten sen vaikutuksia osana Suomessa tehtävää mielenterveyskuntoutusta ei ole tutkittu kattavasti. Suomen Mielenterveysseura ja Mielenterveystalo- sivusto tarjoavat hyväksyvän tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelmia, sekä erilaisia mindfulness- harjoituksia. Niemikotisäätiöllä joogan ohjaaminen kuntoutujille on alkanut ohjaajien oman kiinnostuksen ja halun pohjalta, sillä myös kuntoutujien keskuudessa on ollut kiinnostusta joogaa kohtaan, se on ollut kysyttyä erityisesti ELVIKSESSÄ ja Villa Borgisissa (Tolvanen 2018). Kehittämisen kannalta varteenotettavaa olisi saada laajempaa tutkimuksellista tietoa joogan ja tietoisien läsnäolon vaikutuksista mielenterveyskuntoutujilta, joka edesauttaisi menetelmien käyttöönottoa mielenterveyskuntoutuksessa. Jotta joogaa ja tietoista läsnäoloa voitaisiin hyödyntää kuntoutuksessa, tulisi joogaa ja tietoista läsnäoloa ohjaavan henkilön olla pätevä ohjaamaan kyseisiä toimintoja. Samoin joogan ja tietoisien läsnäolon vaikutusten laajempi tutkiminen mielenterveyskuntoutuksessa edellyttää ohjaajien pätevyyttä, sekä tieteellistä tutkimusnäkökulmaa. (Mindfulness)

Tietoisien läsnäolon hyödyistä kroonisen kivun, ahdistus- ja masennusoireiden lievittämisessä, sekä immunitetin kohentumisesta on runsaasti näyttöä. Raevuori (2016, 1890) toteaa mindfulness-interventioiden olevan tehokkaita ja soveltuvan erilaisille ihmisryhmille, mutta raportointi- ja julkaisemisharhan vuoksi ryhmätason vaikutukset voivat näyttäytyä vähäisempinä, kuin ne todellisuudessa tutkimusten mukaan ovatkaan. Mindfulness-interventiot voisivat tarjota suomalaisessa terveydenhuollossa inhimillisen, sekä kustannusvaikuttavan keinon hoitaa pitkäkestoista psykiatrisista häiriöistä, sekä somaattisten sairauksien liitännäisoireista kärsiviä ihmisiä. Myös lääkärin oma kokemus tietoisien läsnäolon harjoituksista voi läsnäolokyvyn ja myötätunnon kasvun kautta tukea lääkärin ja potilaan välistä vuorovaikutusta, sekä kohtaamista. (Raevuori 2016, 1890.)

Kuntoutuminen ei voi olla suorittavaa ja pakonomaista vaatimusten mukaista etenemistä. Tavoitteissa voidaan joustaa tai niitä voidaan muuttaa palvelemaan paremmin kuntoutumisen tarkoitusperiä. Vähittäiset askeleet auttavat kuntoutumisen etenemisessä. (Koskisuus 2004, 138). Liikunnan tulee olla luonteva osa kuntoutusta, jottei synny tunnetta liikkumiseen pakottamisesta, tai sen kokemista pelkkänä hoitokeinona. Joogan periaatteisiin ei nykyisen käsityksen mukaisesti kuulu suorittaminen ja pakottaminen (Koski 200, 116). Tätä ei voi mielestäni korostaa liiaksi ohjatessa kuntoutujille joogaa. Jos elämä on yhtä suorittamista, katoaa siltä pian mielekkyys. Jooga voi olla osana laajempaa kuntoutusprosessia. Jooga voi

toimia kuntoutumisen tukena esimerkiksi toimintakyvyn ylläpitäjänä, mielekkäänä toimintana, rentoutumiskeinona ja itsestään huolen pitämisenä.

15 Eettinen näkökulma

Koko opinnäytetyöprosessin aikana taustalla vaikuttivat sosiaalialan eettiset periaatteet. Sosiaalialan eettisiin periaatteisiin kuuluu ihmisten oikeus ilmaista tunteitaan ja kokemuksiaan, luottamus ja arvostava vuorovaikutus, ihmisen yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden huomioon ottaminen, sekä ihmisen omien vahvuuksien ja voimavarojen huomioiminen (Talentia 2017, 7). Sosiaalinen oikeudenmukaisuus on eettinen velvoite sosiaalialalla ja työikäntöjen laatukriteeri. Sosiaalista oikeudenmukaisuutta on mahdollista tarkastella esimerkiksi ihmisarvon, tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, sekä asiakasryhmien ja ihmisten eri tarpeiden huomioimisen näkökulmasta. (Talentia 2017, 20.) Vaikka luottamuksen rakentaminen osallistujiin alkoi jo työharjoittelussa, jatkui sen rakentaminen opinnäytetyön alkaessa osallistujien toiveita huomioonottaessa ja suostumuslomaketta läpi käydessä. Asiakasryhmän huomioiminen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, sekä heidän kokemuksensa esille tuominen on eettisesti perusteltua. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda kuntoutujien ääni kuuluviin.

Tutkimuseetiikka edellyttää pohtimaan, missä tutkimusaineisto säilytetään, sillä se liittyy tutkittavien anonymiteettiin. Tutkijan vastuulla on, että tutkimuksen tekeminen noudattaa hyvän tieteellisen käytännön mukaista tutkimuksen avoimuutta. Tutkijan tulee informoida kohderyhmää tutkimuksesta ja pyytää suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Vilka 2015, 47-51.) Suostumuslomakkeessa (kts. liite 1) osallistujia informoitiin opinnäytetyön sisällöstä, tarkoituksesta ja tavoitteista. Osallistujille kerrottiin joogapäiväkirjamerkintöjen olevan luottamuksellisia ja niiden lukuoikeus olisi ainoastaan kirjoittajalla itsellään, sekä ohjaajalla. Joogapäiväkirjat säilytettiin asianmukaisesti ulkopuolisten saavuttamattomissa ja ne annetaan haastattelujen päätyttyä osallistujille takaisin. Korostin yksilöhaastatteluihin osallistuvien henkilöllisyyden jäävän ainoastaan tutkijan tietoon, sekä haastatteluaineistoa ja ohjaukseen liittyviä havaintoja kuvailtavan siten, ettei osallistujat ole niistä tunnistettavissa. Osallistujat olivat myös tietoisia siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja heillä on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen ryhmän toimintaan ja tutkimukseen. Tämän tiedon heille saattaminen rakensi luottamusta jo ennen joogaryhmän alkamista. Haastattelujen alussa kävin suullisesti läpi suostumuslomakkeen kohdat, jotka käsittelivät haastattelutilannetta. Kerroin käyttäväni haastatteluissa sanelinta haastattelun nauhoittamiseen ja haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Havainnointi perustuu aina havainnoijan kokemukseen ja pohdintaan. Virheellisiä tulkintoja tulee välttää ja on syytä reflektoida, että tulkinnat ovat peräisin itse tutkittavasta

tilanteesta, eikä havainnoijan omista tulkinnoista käsin. Tämän vuoksi osallistujia haastatellessa heidän oman kokemuksensa kuuleminen oli tärkeää. Havainnoidessa huomioin ryhmän ilmapiiriä ja vireystasoa. Toisinaan koin tarpeelliseksi kannustaa ryhmää enemmän tai tukea yksittäisten osallistujien asanaharjoitusta. Havainnoinnin haasteena pidin sitä, ettei minulla ollut ohjaajaparia, jonka kanssa olisimme voineet mahdollisesti vuorotella havainnointia ja ohjaamista. Ohjaamisen ja liikkeen lomassa tuli yhtäaikaaisesti toimia aktiivisena osallistuvana havainnoijana. Tämä korostaa mielestäni sitä, ettei tämän kaltaista havainnointia voida pitää täysin eettisesti luotettavana aineiston keruukeinona, sillä se saattaa vaikuttaa tehtyjen ja myöhemmin ylös kirjattujen havainnointien tarkkuuteen. Keskittyminen täysin havainnointiin olisi voinut olla mahdollista, jos olisin esimerkiksi videokuvannut joogaryhmän harjoitukset. Mielestäni tämä ei kuitenkaan ollut eettisesti perusteltua ja olisi saattanut olla vahingollista tutkimuksen kannalta. Havainnointi ja havaintopäiväkirjan pitäminen on kuitenkin erinomainen keino toimia muistin tukena, sillä pystyin aina jälkikäteen palaamaan havaitsemiini asioihin.

Arvopohjana opinnäytetyössä on toiminut myös mielenterveyskuntoutusta ohjaavat eettiset arvot. John Sheetsin (2002) mukaan arvoperusta määrittelee, miten tuloksekasta toiminta on. Toiminnan perustuessa tunnettuihin ja tunnistettaviin arvoihin, sekä niiden eläminen käytännön työssä, ovat myös kuntoutuksen tulokset paremmat. Arvojen heijastamat perususkomukset ohjaavat käytännön työtä ja kuntoutuksen kehittymistä. Näitä perusarvoja ovat: yksilöorientoituneisuus, jolloin toiminnan lähtökohtana on kokonainen ihminen, ei hänen diagnoosinsa, sairautensa tai toiminnanvajaavuus; toimintakyky, jossa toiminnan lähtökohtana arjessa eläminen; tuki, jota tarjotaan tarpeen mukaisesti tai niin kauan, kuin kuntoutujia sitä itse haluaa; ympäristöspesifisyys, jolloin kuntoutuksen lähtökohtana ovat kuntoutujan elinympäristöt; osallistuminen, jolloin toiminta perustuu täysin yhteistyökumppanuudelle; valinta, jolloin ihmisen omat valinnat ja päätökset ohjaavat prosessia; lopputulosorientoituneisuus, jossa arvioidaan kuntoutusta kuntoutujan saaman hyödyn ja tulosten kannalta, sekä kasvun mahdollisuus, jossa painotetaan ihmisen omia mahdollisuuksia toimia menestyksellisesti ja onnistua, sekä olla tyytyväinen elämäänsä huolimatta mahdollisista vaikeuksista. (Koskisu 2004, 45-46.)

Kaiken toiminnan tulee olla tavoitteellista ja eettisesti perusteltua sosiaalialalla, ja toiminta täytyy suunnitella asiakkaiden tarpeet sekä toiveet huomioon ottaen. Tämä on huomioitu toiminnan sisältöä suunniteltaessa, pohjautuen tutkimuskysymyksiin, joogan ja tietoisien läsnäolon toimintaperiaatteisiin, sekä toiminnan tavoitteiden saavuttamiseen. Toiminnallinen osuus linkittyi myös teoreettiseen viitekehykseen, kuten tietoisien läsnäolon ja hyvinvoinnin teoriatietoon, jotka tukivat opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Teoriaan huolellinen

paneutuminen ja tavoitteiden toteutumisen tarkastelu valittujen menetelmien avulla toteutui opinnäytetyöprosessin aikana.

Tietoisien läsnäolon harjoituksissa käytin teoriaan pohjautuvia harjoituksia, joita sovellettiin ryhmälle. Toiminnan eettisessä näkökulmassa huomioitiin, ettei tietoisessa läsnäolo harjoituksissa käytetty voimakkaita visuaalisia harjoituksia. Osalla osallistujista saattaa olla harhaisuutta, jonka vuoksi visuaalisten harjoitusten poisjättäminen on perusteltua. Harjoitusten tarkoitus oli keskittyä kehollisiin tuntemuksiin ja hengitykseen, lievittää stressiä ja edistää rentoutumista. Kuten edellä mainittiin, on täysin yksilöllistä, miten tietoisien läsnäolon harjoitukset koetaan. Siihen voivat vaikuttaa esimerkiksi kokijan sen hetkinen mielentila, aiemmin koettu harjoitus, sekä odotukset itse harjoituksesta ja sen tuottamasta kokemuksesta. Tämän vuoksi koin tärkeäksi muistuttaa osallistujia, ettei ole oikeaa tai väärää tapaa kokea ja esille nousevia ajatuksia ei ole syytä tuomita, sen sijaan ne voi lempeästi hyväksyä. Musiikin käyttöä joogan aikana oli perusteltua, sillä se voi lieventää skitsofreniaa sairastavien kuuloharhoja. Musiikin käyttö ohjauksen aikana oli myös toivottua ryhmään osallistuneilta, joka otettiin huomioon joogan ohjauksessa ja sisältöä suunniteltaessa.

Skitsofreniaan liittyvät mahdolliset kognitiiviset häiriöt otettiin huomioon joogaryhmän sisältöä suunniteltaessa ja ohjauksen aikana. Joogaryhmää ohjatesa en halunnut kuitenkaan korostaa osallistujien olevan kuntoutujia tai nähdä heitä diagnoosiansa kautta. Lähtökohtana on nähdä ihminen kokonaisvaltaisena, eikä pelkästään hänen sairautensa kautta. On kuitenkin eettisesti perusteltua huomioida ohjauksessa mahdolliset mielenterveysongelmiin liittyvät vaikeudet. Silloin ihmistä kyetään tukemaan ja toimintaa soveltamaan hänen tarpeidensa mukaisesti. Osallistujat huomioitiin osallistumisen aikana myös yksilöittäin, vaikka toiminta tapahtui ryhmässä. Jokainen osallistuja teki liikkeitä sen mukaan, kuin omilta voimavaroiltaan ja taidoiltaan pystyi, ohjaus tapahtui tuetusti heidän tarpeitaan mukailten. Osallistujia myös ohjattiin yksilöittäin, mikäli joku asana tuntui heistä hankalalta hahmottaa. Tämän lisäksi asanoiden variaatioiden käyttäminen oli perusteltua.

Voimavarojen mukainen ohjaaminen ja voimavarojen vahvistaminen olivat osana toiminnan arvopohjaa. Osallistujien kokonaisvaltainen huomioiminen ja voimavarojen ymmärtäminen vaikuttivat ohjauksen sisältöön. Suunnittelin joogassa tehdyt asanat lempeiksi ja rauhallisiksi, ja ohjasin osallistujia oman kehonsa ja voimavarojensa kuunteluun. Mikäli joku asana tuntuisi haastavalta, voisi siitä aina tehdä variaation, tai vaihtoehtoisesti mennä lapsen asentoon. Kokemusten kautta voidaan arvioida kuntoutuksen onnistumista (Koskisuus 2004, 47) ja mielestäni myös toiminnan onnistumista. Joogaryhmään osallistuneiden kokemusten kuuleminen kertoi toiminnan olevan heille merkityksellistä ja palautteen mukaan onnistunutta.

16 Pohdinta

Yhteistyö Niemikotisäätiön kanssa oli sujuvaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Villa Borgisin ohjaajien kanssa saimme sovittua aikataulumuutoksista etukäteen, joissa kykenimme molemmat joustamaan. Pystyimme myös yhdessä pohtimaan, mitkä päivät olisivat sellaisia, jolloin kaikki osallistujat pääsevät osallistumaan joogaan. Kulttuuripaja ELVIKSEN ohjaajan Teppo Tolvasen asiantuntijahaastattelu antoi paljon hyödyllistä tietoa ja pohdittavaa opinnäytetyölle. Tolvasen haastattelu oli erityisen hyödyllistä myös siksi, ettei joogan ohjaamista mielenterveyskuntoutujille ole kattavasti Suomessa tutkittua tietoa. Sain myös uutta näkökulmaa siitä, mitä on joogan ohjaaminen nimenoman mielenterveyskuntoutujille.

Kaikessa ryhmäliikunnassa ei tehdä tiimityöskentelyä, vaan voidaan tehdä yksilönä ryhmässä, kuten tanssissa ja joogassa. Myönteinen palaute on oleellista myös yksilölajeissa, (Alaranta 2008, 101) jonka vuoksi myönteinen palaute on ollut tärkeä osa ohjatesani joogaryhmää, jossa osallistujat toimivat yksilöittäin. Havainnoin, että ohjaajan antama kannustava palaute vaikutti ryhmän ilmapiiriin myönteisesti. Tärkeää on myös kannustaa tasapuolisesti jokaista, ettei kenellekään tulisi sen vuoksi ulkopuolisuuden kokemusta. Vaikka joogaa harjoitetaan ryhmässä, sitä voidaan pitää yksilölajina.

Opinnäytetyöprosessi on antanut mahdollisuuden reflektoida omia kokemuksiani ja käsityksiäni. Olen oppinut olemaan entistä herkempi havaitsemaan ja ymmärtämään, miten erilaisia kokemuksia ihmisillä on joogasta ja kuinka heitä tulee sen kautta ohjata, heidän tarpeistaan ja kyvyistään lähtöisin. Opinnäytetyöprosessi on myös ollut ammatillisesti kasvattava ja olen huomoinut, miten tärkeää on pystyä soveltamaan erilaisia toiminnallisia menetelmiä erilaisille asiakasryhmille. Tolvanen (2018) kertoo, että hänen joogaohjaajakoulutuksen aikana häneen kolahti opettajan lause, jonka mukaan joogaohjaaja pystyy ohjaaman sen verran, mitä on itse matkaa tehnyt. Tällä tarkoitettiin sitä, että ohjaajalla tulee olla omaa kokemusta ja ymmärrystä, jolloin ohjaaminen tapahtuukin ohjaajan omista kyvyistä lähtöisin. Itselleen tulee myös olla rehellinen ja tunnistaa omat voimavaransa ohjaajana ja ohjata sen verran, kuin itseltään löytyy osaamista.

Tietoisen läsnäolon ohjaamisessa on myös tärkeää ohjaajan oma kokemus. Ohjaaja voi tehdä harjoitusta osallistujien mukana, vaikka osittain lukisin ohjeistuksen valmiista tekstistä, jolloin harjoitus ei kuulosta ulkoa luetulta (Segal, Williams & Teasdale 2014, 138). Tämän vuoksi olin kokeillut ohjaamiani tietoisen läsnäolon harjoituksia itse, ennen kuin ohjasin niitä ryhmälle. Pystyin näin myös arvioimaan, tulisiko sisältöä muuttaa tai päätyä toisiin sanavalintoihin. Ohjaustilanteessa oli kuitenkin luontevaa lukea tekstiä omin sanoin, ei sanasta sanaan. Joogan ohjaaminen vaatii omaa pidempiaikaisempaa kokemusta joogan harjoittamisesta ja sen ohjaamisesta. Joogaohjaajakoulutuksen pohjalta olisi harjoitus voinut olla toisenlainen ja olisin voinut osata ottaa paremmin huomioon fysiologisia puolia

asanaharjoituksessa. Molempia menetelmiä käytettäessä tulee kohderyhmän tarpeet ja erityispiirteet huomioida ja pohtia niiden sovellettavuutta. Ohjaajalla on oltava myös omakohtaista kokemusta molemmista, jotta hän kykenee ymmärtämään mitä on tekemässä ja miksi.

Tutkijan ymmärrys on myös kokemusta. Sen vuoksi tutkittaessa kokemusta on läsnä se haastavuus, että tutkimuskohteena on toisten oma kokemus ja tutkijalle näyttäytyy heidän kuvauksensa siitä. Koska kokemusta voidaan kuvailla monella eri tavalla, saa ymmärtämisen perustana oleva aihe monia muotoja. Tutkimustyö on perusluonteeltaan subjektiivista, aivan kuten myös itse kokemus on. (Perttula 2009, 143). Opinnäytetyössä saatuun tutkimustulokseen voi myös vaikuttaa se, että osallistujilla oli aiempaa kokemusta joogasta ja osalla myös tietoisien läsnäolon harjoittamisesta. Tutkimisen arvoista olisi joogan ja tietoisien läsnäolon vaikutusten tutkiminen ryhmällä, jolla ei ole näistä aiempaa kokemusta. Mindfulness- tutkimusten joukossa on nykyisin verrattain paljon asetelmiltaan satunnaistettuja, verrokki-interventio tutkimuksia, joilla on mahdollista tuottaa laadukasta tieteellistä näyttöä. Interventioita ei kuitenkaan kyetä täysin sokkouttamaan, jolloin tutkittavien tieto saamastaan interventiosta saattaa vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä ja oireiden raportointiin. Raevuori (2016, 1895) esittää, että tutkittavien valikoituminen voi olla havainnoivissa tutkimuksissa ongelmallista, sillä mindfulness-interventioon voi hakeutua juuri ne ihmiset, joilla on siitä mahdollisesti aiempaa kokemusta ja jotka erityisesti pitävät tietoista läsnäoloa toimivana. Jotta tutkimustulosten perusteella kyettäisiin tekemään johtopäätöksiä erityisesti mindfulness-interventioiden vaikutuksesta, olisi tutkimusasetelman kannalta ihanteellista, jos vertailuinterventio olisi luonteeltaan yhtäläinen. Silloin tutkittavien aiempi kokemus olisi yhtäläinen, eikä heillä olisi voimakkaita ennakoasenteita tietoista läsnäoloa kohtaan. (Raevuori 2016, 1894-1895.)

Voidaankin pohtia, hakeutuivatko osallistujat joogaryhmään ja olivatko he valmiita osallistumaan tutkimukseen sen vuoksi, että heille joogan ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen oli tuttua ja mielekästä. On kuitenkin täysin luontevaa, että ihmiset hakeutuvat miellyttävänä pitämiensä asioiden pariin. Miellyttävien asioiden kokeminen, sekä harrastaminen ja sen seurauksena syntyneet miellyttävät tunnetilat lisäävät elämään tyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Näiden asioiden voidaan taas nähdä ylläpitävän halua kuntoutua ja edistävän kuntoutumista. Koskisuu (2006, 41) puhuu rikastamisesta (eng. enrichment), joka tarkoittaa palveluita, joiden avulla pyritään lisäämään kuntoutujan osallisuutta palveluissa, jotka ovat hoitojärjestelmän ulkopuolella. Nämä palvelut ovat harrastuksiin suuntavia, mielekkääseen toimintaan ja tekemiseen ohjaavia ja itsensä kehittämiseen liittyviä. Nämä palvelut voivat olla myös hoitojärjestelmän sisällä. Periaatteena rikastamisessa on kuitenkin se, että kuntoutujan elämään liittyy myös toimintoja, jotka eivät ole kytköksissä hänen sairauteensa tai rajoituksiinsa. (Koskisuu 2006,

41.) Jos kuntoutuja itse kokee hyötynensä itselleen miellyttävästä toiminnasta, voidaan toimintaa pitää onnistuneena.

Vaikka halusin huomioida joogaan osallistuneiden erityispiirteet ohjauksessa, en halunnut painottaa ohjauksessa osallistujien olevan kuntoutujia. Tarkoituksena oli enemmänkin tarjota heille mahdollisuus osallistua omana itsenään joogaan, ilman valmiita leimoja. Tolvasen (2018) mukaan joogaa ohjatesa kuntoutujille tulisi unohtaa sanan ”kuntoutuja”. Hän ei tarkoita tällä sitä, etteikö asiakasryhmän erityispiirteitä huomioitaisi, vaan joogaan osallistujia hän kohtelisi ja huomioisi samalla tavoin kuin ketä tahansa joogaan osallistunutta. Tolvasen (2018) mukaan ohjauksessa tulisi tehdä samoja asioita, joita tekisi kaikkien muidenkin ihmisten kanssa. Hänen mukaansa se vaikuttaa muutoin ohjaamiseen, esimerkiksi niin, että kuntoutujaa pidetään kykenemättömänä. Joogatunti kulkee samoin tavoin, oli osallistujat ketä tahansa. Tolvanen (2018) lisää, että jos ihmiset ovat lähtökohtaisesti tulleet vapaaehtoisesti joogatunneille, heillä jokaisella on mahdollisuus poistua kesken tunnin, jos heistä tuntuu siltä. Ohjattuun toimintaan liittyy aina vapaaehtoisuus ja jokaisen omaa valintaa kunnioitetaan.

Luottamuksen Tolvanen (2018) mainitsee olevan ykkösasia ihmisten kanssa työskenneltäessä. Luottamuksellisen ilmapiirin luominen ryhmässä oli mielestäni tärkeää ryhmän toiminnan kannalta. Samoin osallistujien luottamus ohjaajaan, sillä ilman luottamusta kokemusten jakaminen ja ryhmään osallistuminen olisi voinut olla haasteellisempaa. Joogassa tarvitaan myös hieman luottamusta itseän ja se tuli esille osallistujia haastatellessa, sekä joogaa havainnoidessa. Kun luottaa itseensä, uskaltaa olla avoin ja kokeilla asanaa, joka on voinut aluksi tuntua vieraalta, tai ei ole luottanut omiin kykyihinsä, voikin yllättyä iloisesti ja saada onnistumisen kokemuksen. Joogaan ei kuulu vertailu, suorittaminen tai kilpailu, vaan jokainen tekee oman asanasarjansa ja on juuri sillä tavalla täydellinen. Tolvanen (2018) kertoo olevansa hyvin vakuuttunut siitä, että ne kokemukset, joita hänellä on joogasta, on jokaisen ihmisen mahdollista kokea omassa elämässään, löytää samoja oivalluksia, poistaa pelkoja ja käydä vuorovaikutusta itsensä kanssa.

Tietoisessa läsnäolossa omien tuntemusten ja ajatusten havainnoinnin kautta voi vapautua oman mielen luomista kahleista, kun siirtyykin tarkkailijan rooliin. Silloin ollaan myös aktiivisena toimijana ja tarkkailijan roolin kautta voi oppia tunnistamaan tuntemuksiaan ja hyväksymään ne sellaisena, kuin ne ovat. Joogaa voidaan kuvailla meditatiiviseksi harjoitukseksi, jonka aikana havainnoidaan sisäisiä tuntemuksia ja kehollisia aisteja. Jokaiselle ihmiselle joogan merkitys voi olla hyvin erilainen, eikä suinkaan kaikille joogassa ole minkäänlaista henkistä puolta. Silloin voidaan pohtia, harjoittaako ihminen joogaa laisinkaan, vai ainoastaan asanaharjoitusta, sillä joogaan kuuluu olennaisena osana myös meditatiivinen aspekti. Toisaalta ei voida määrittellä mikä on oikeaa joogaa, sillä joogan

opetustapa, muoto ja suuntauokset ovat muuttuneet ajan saaton aikana. Joogan merkitystä osoittaa se, miten se vaikuttaa harjoittajansa elämään (Rautaniemi 2015, 12).

Opinnäytetyön aineisto toi esille useita joogan ja tietoisien läsnäolon positiivisia vaikutuksia. Vaikutuksia voidaan pitää yhtäläisinä teoreettisen tiedon kanssa, jonka vuoksi se on mielestäni varteenotettava menetelmä tukemaan kuntoutusta. Joogaa ja tietoista läsnäoloa tullaan varmasti tutkimaan jatkossakin, sillä niiden hyödyt on osoitettu useissa tieteellisissä tutkimuksissa. Jooga ja tietoinen läsnäolo ovat myös erinomaisia menetelmiä sen vuoksi, että niiden käyttötarkoitus on laaja ja ne ovat sovellettavissa erilaisten kohderyhmien tarpeiden mukaisesti. Uskonkin, että joogaa ja tietoista läsnäoloa voidaan hyödyntää nykyistä enemmän osana mielenterveyskuntoutusta.

Lähteet

Painetut:

Alaranta, H. Lindberg, H. & Holma, T. 2008. Hyvä kuntoutuskäytäntö. Teoksessa Rissanen, P. Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.

Autti-Rämö, I. & Salminen, A-L. 2016. Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa Autti-Rämö, I. Salminen, A-L. Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim.

Autti-Rämö, I. Mikkelsen, M. Lappalainen, T. & Leino, E. 2016. Kuntoutumisen prosessi. Teoksessa Autti-Rämö, I. Salminen, A-L. Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim.

Broo, M. (toim.) 2010. Patanjalin Yoga-sutra joogan filosofia. Helsinki: Hakapaino.

Coulter, H. D. 2010. Anatomy of hatha yoga: a manual for students, teachers, and practitioners. Foreword by McCall, T. Honesdale: Body & Breath.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow - elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.

Erkkilä, J. & Rissanen, P. 2008. Taiteet ja kuntoutuminen. Teoksessa Rissanen, P. Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.

Eskola, J & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fogelholm, M & Vuori, I. 2006. Terveysliikunta - Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. UKK-instituutti. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen, H.L. T. 2008. Tutkiva ote toimintaan. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. Korjattu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu - teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H. L. T. Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. Korjattu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

- Järvikoski A. & Härkäpää, K. 2008 Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa Rissanen, P. Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.
- Kananen, J. 2014. Etnografinen tutkimus - miten kirjoitan etnografisen opinnäytetyön? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy.
- Kettunen, A. Kähäri-Wiik, K. Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2011. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4.-5. painos. Helsinki: WSOY.
- Klemola, T. 2013. Mindfulness - Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Duocendo.
- Kontala, J. 2015. Joogan sydän. Helsinki: Basam Books.
- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä - Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille - Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Teoksessa ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lumme, S. & Rautiainen, A. 2018 Lempeän joogan voima. Helsinki: Readme.fi
- Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Duodecim. 48-60.
- Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Tapaninen, A. Kauppinen, T. Kivinen, K. Kotilainen, H. Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WSOY.
- Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi - Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Opintoverkko. Vantaa: Hansaprint.
- Pennanen, L. 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR -menetelmässä. Teoksessa Kortelainen, I. Saari, A & Väänänen, M. (toim.) Mindfulness ja tieteet - Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press. 96-103.

- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus - merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Lapin yliopistokustannus. Tampere: Juvenes Print. 115-162.
- Punkanen, M. Erkkilä, J. Mäki, S. Hurme, P. Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. Luovat terapiat kuntoutuksessa. Teoksessa Autti-Rämö, I. Salminen, A-L. Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim.
- Rautaniemi, M. Erakkomajoista kuntosaleille - Miten jooga valloitti maailman. Helsinki: Basam Books.
- Rossi, P. & Lundvall, P. 2018. Kehollisesta kokemisesta kohti sanallistettuja kokemuksia: hevoset reflektoinnin mahdollistajana. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (toim.) Kokemuksen tutkimus - kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press. 191-2008.
- Sayed, T. 2015. Ohjaus keskusteluun perustuvana menetelmänä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita. 8-24.
- Segal, Z., Williams, J.M.G. & Teasdale, J. 2014. Mindfulness masennuksen hoidossa. Helsinki: Basam Books.
- Silverton, S. 2014. Mindfulness - tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. 2. Painos. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Suomela-Markkanen, T. & Peltonen, R. 2016 Kuntoututussuunnitelma. Autti-Rämö, I. Salminen, A-L. Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Teoksessa Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim.
- Tanskanen, S. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita. 105-126.
- Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (toim.) 2018. Kokemuksen tutkimus - kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Van der Kolk, B. 2018. Jäljet kehossa - Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä.
- Vilka, H. & Airaksinen, 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vuorilehto, M. Larri, T. Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Williams, M. Teasdale, J. Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Helsinki: Basam Books.

Sähköiset:

Greeson, J. M. 2008. Mindfulness research update. Viitattu 05.11.2018.
<http://chp.sagepub.com/content/14/1/10.abstract>

Hengityслиitto. Hengitä ja hengästy. Viitattu 13.11.2018.
<https://www.hengityслиitto.fi/sites/default/files/oppaat/hengitajahengasty.pdf>

Journal of Neuroscience. Respiration Modulates Olfactory Memory Consolidation in Humans. Viitattu 14.11.2018. <http://www.jneurosci.org/content/38/48/10286>

Karolinska Institutet. Breathing through the nose aids memory storage. Viitattu 14.11.2018.
https://ki.se/en/news/breathing-through-the-nose-aids-memory-storage?_ga=2.187732331.2113092430.1540372473-708794575.1540372473

Klemola, T. 1989. Mitä on liikunnan filosofia. Julkaistu sarjassa: Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta. Vol II. Tampere 1989. 57-73. Viitattu 25.11.2018.
https://asiakas.kotisivukone.com/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/mita_on_liikunnanfilosofia.pdf

Kuntoutussäätiö. Viitattu 21.11.2018. <https://kuntoutussaatio.fi>

Niemikotisäätiö. Viitattu 19.11.2018. <https://niemikoti.fi>

Mertala, S. & Terävä, K. 2016. Yhteisöllinen työhyvinvointi ja työnohjaus psykiatrisissa asumispalveluissa. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 89/2016. Kuntoutussäätiö, Helsinki. Viitattu 21.11.2018. <https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2016/10/Yhteisöllinen-työhyvinvointi-ja-työnohjaus-psykiatrisissa-asumispalveluissa-tutkimuksia-89.pdf>

Mindfulness. Viitattu 17.1.2019. <https://mindfulness.fi>

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim 1890-1897. Viitattu 7.1.2019. <https://core.ac.uk/download/pdf/146448849.pdf>

Rautaniemi, M. 2010. Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa. Uskontotieteen Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 07.11.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/21664/henkisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Talentia, 2017. Arki, arvot ja etiikka - Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 10.1.2019. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Terve Oppiva Mieli. Viitattu 26.1.2019. <https://www.terveoppivamieli.fi>

Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*. Viitattu 02.12.2018. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2012.00117/full>

Julkaisemattomat

Tolvanen, T. 2018. Ohjaaja. Kulttuuripaja ELVIS. Haastattelu, 14.11.2018.

Liitteet

Liite 1: Suostumuslomake	81
Liite 2: Havainnointirunko / Opinnäytetyöpäiväkirja	82
Liite 3: Teemahaastattelun runko	83
Liite 4: Asiantuntijahaastattelun runko	85
Liite 5: Joogaryhmän asanaharjoitus	86
Liite 6: Tietoinen läsnäoloharjoitus 1.	87
Liite 7: Tietoisien läsnäolon harjoitus 2.	88
Liite 8: Tietoisien läsnäolon harjoitus 3.	90
Liite 9: Tietoisien läsnäolon harjoitus 4.	92
Liite 10: Tietoisien läsnäolon harjoitus 5.	94

Liite 1: Suostumuslomake

Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen

Opinnäytetyön alustava nimi: Joogan vaikutus mielenterveyteen - Kuntoutujien kokemuksia joogan ja tietoisien läsnäolon merkityksestä hyvinvoinnille

Tietoa tutkimuksesta:

Olen Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja olen tekemässä opinnäytetyötäni Villa Borgisin kävijöiden kokemuksista joogasta ja tietoisien läsnäolon harjoituksista. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, mitä jooga ja tietoinen läsnäolo merkitsee Villa Borgisin kävijöille ja miten joogaa ja tietoista läsnäoloa voi käyttää kuntoutuksen tukena.

Ohjaan viisi kertaa joogaa ja lyhyitä tietoisien läsnäolon harjoituksia perjantaisin Villa Borgisin tiloissa. Joogaan osallistujat kirjoittavat myös tuntien lopussa joogapäiväkirjaa, joita pidetään säilytyksessä Villa Borgisin toimistossa. Joogapäiväkirjamerkinnät ovat luottamuksellisia, niitä saa lukea ainoastaan ohjaaja ja kirjoittaja itse, lopuksi joogapäiväkirjat palautetaan osallistuneille. Tutkimuksen aineiston keräämiseen käytän myös yksilohaastatteluita, jotka tallennetaan. Haastattelut toteutetaan viimeisen joogaohjauksen jälkeen kunkin osallistujan kanssa sovittu kahden kesken. Haastatteluihin osallistaminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyydet jäävät tutkijan tietoon. Haastatteluaineistoa ja ohjaukseen liittyviä asioita kuvaillaan siten, että osallistujat eivät ole tunnistettavissa. Kerättyä aineistoa käytetään ainoastaan tämän opinnäytetyön tutkimusta varten ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostumus tutkimukseen osallistumiseen:

Olen tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, että osallistaminen tutkimukseen on vapaaehtoista, osallistumisen joogaan ja tutkimukseen saa keskeyttää. Olen tietoinen siitä, että tutkimus ei aiheuta minkäänlaisia kustannuksia minulle, eikä vahingoita minua mitenkään. Annan suostumukseni siihen, että minua haastatellaan ja joogapäiväkirjamerkintöjä käydään läpi kanssani haastattelun yhteydessä, sekä antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin.

Tästä sopimuksesta on kaksi kappaletta, yksi tutkittavalle ja yksi tutkijalle.

Helsinki _____ . 20 _____ .

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys Ohjaajan allekirjoitus

Lisätietoja voi tarvittaessa kysyä hanna.vilkki@student.laurea.fi

Liite 2: Havainnointirunko / Opinnäytetyöpäiväkirja

Päivämäärä:

Monta osallistujaa ryhmässä oli:

Miten ryhmä osallistui ohjaukseen:

Minkälainen ilmapiiri oli ryhmässä:

Minkälainen ryhmähenki oli:

Osallistujilta saatu palaute/kommentointi:

Oma kokemus ohjauksesta:

Tapahtuiko ryhmässä jotakin ohjauksen aikana:

Muuta huomioitavaa:

Liite 3: Teemahaastattelun runko

Teema- ja lisäkysymykset, joista lisäkysymykset ovat lähinnä tarkoitettu haastattelijan muistilistaksi. Haastattelussa palataan myös joogapäiväkirjamerkintöihin ja niitä voidaan käyttää tukena lisäkysymyksiä esitettäessä.

1. Mitä muutoksia jooga ja tietoinen läsnäolo on tuonut elämääsi?
 - Kerro hieman joogataustastasi: oletko harrastanut kauan vai oliko tämä ensimmäinen kertasi?
 - Mitä jooga ja tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat tuonut elämääsi?
 - Onko joogalla ja tietoisella läsnäolon harjoituksilla ollut vaikutuksia maailmankuvaasi?

2. Miltä jooga ja tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat tuntuneet?
 - Minkälainen olosi on ollut joogan aikana? Entä tietoisien läsnäolo harjoitusten aikana?
 - Minkälainen olosi on ollut joogan jälkeen? Entä tietoisien läsnäoloharjoitusten jälkeen?
 - Miten tämä olotila on vaikuttanut päivääsi?

3. Miten jooga ja tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat vaikuttaneet tunteisiin itseäsi kohtaan?
 - Minkälaisiksi olet kokenut nämä tunteet?
 - Ovatko nämä tunteet vaikuttaneet haluusi osallistua ryhmään?
 - Mitkä asiat vaikuttivat mielestäsi tunteisiisi?
 - Millaista onnistumisen kokemuksia sinulla oli joogaharjoituksen aikana? Missä koit onnistuneesi?

4. Miten joogan ja tietoisien läsnäolon vaikutukset hyvinvointiin tulivat esille?
 - Koetko joogan vaikuttavan hyvinvointiisi? Millä tavoin?
 - Koetko tietoisien läsnäoloharjoitusten vaikuttavan hyvinvointiisi? Millä tavoin?
 - Mitkä asiat vaikuttivat mielestäsi hyvinvointiisi osallistumisesi aikana?
 - Mitkä asiat olisivat voineet lisätä hyvinvointiasi osallistumisen aikana?
 - Miten joogan vaikutus hyvinvointiin on tullut esille? Miten sitä olisi voinut lisätä?
 - Koetko olotilassasi muutoksia verrattuna ajankohtaan, jolloin ryhmä vasta alkoi?
 - Mitä hyötyä koet saaneesi joogasta ja tietoisien läsnäolon harjoituksista? Mitä haittoja?

5. Mitä ajatuksia ja toiveita sinulla oli ennen ryhmään osallistumista?

- Millä tavoin ajatuksesi ja toiveesi ovat muuttuneet ryhmään osallistumisen jälkeen?
- Mitä olisit toivonut enemmän tai muuttanut?
- Mitä kehitettävää toivoisit ohjauksen suhteen?
- Minkälaisena koit ryhmähengen ryhmässä? Minkälaisena koit ryhmän?
- Mikä asia kannusti sinua osallistumaan ryhmään?
- Mikä sai sinut osallistumaan joogaan?
- Koetko saaneesi hyötyä osallistumisestasi ryhmään? Minkälaista hyötyä?
- Oliko harjoitukset mielestäsi sinulle sopivia? Minkä tyyllisestä joogasta pidät?
- Miltä joogapäiväkirjan kirjoittaminen tuntui?
- Mikä asia jäi sinulle parhaiten mieleen ryhmän toiminnasta tai harjoituksista?

Saat kertoa vapaasti vielä, jos mieleesi on tullut jotakin, mitä haluaisit lisätä.

Liite 4: Asiantuntijahaastattelun runko

Teema- ja lisäkysymykset, joista lisäkysymykset ovat lähinnä tarkoitettu haastattelijan muistilistaksi.

1. Kauan olet ollut töissä sosiaalialalla?
 - Kauan olet ollut töissä Niemikotisäätiöllä?
 - Kauan olet ollut töissä Kulttuuripaja Elviksessä?
 - Oletko viihtynyt sosiaalialalla?

2. Kauan olet harjoittanut joogaa?
 - Milloin olet aloittanut joogan harjoittamisen?
 - Mitä jooga on tuonut elämääsi?
 - Minkälaisia kokemuksia sinulla on joogasta?
 - Mitä jooga sinulle merkitsee?
 - Kun vertaat olotilaasi ennen joogan harjoittamisen aloittamista, koetko olotilasi muuttuneen? Miten?
 - Koetko joogan vaikuttaneen hyvinvointiisi? Millä tavoin?

3. Kauan olet ohjannut joogaa ja mitä ohjaamisessa tulee mielestäsi huomioida?
 - Mille kohderyhmälle olet ohjannut joogaa?
 - Kauan olet ohjannut joogaa kuntoutujille?
 - Kauan olet ohjannut Elviksessä joogaa?
 - Oletko viihtynyt joogan ohjaajana?
 - Minkälaisia kokemuksia sinulla on joogan ohjaamisesta?
 - Mitä asioita mielestäsi kuntoutujille joogan ohjaamisessa tulisi huomioida?
 - Mitä asioita otat huomioon suunnitellessasi joogaa erityisryhmille?
 - Miten sosiaalialan eettiset periaatteet tulevat esille mielestäsi joogaa ohjattaessa kuntoutujille?

4. Minkälaista palautetta olet saanut ohjaamastasi joogasta?
 - Mikä on yksi tärkeimmistäsi saadusta palautteesta?
 - Miten olet kehittänyt joogaa palautteen myötä?
 - Onko mielestäsi jooga ja sen merkityksellisyys näkynyt jollain tavoin kuntoutujien elämässä? Miten?

Saat kertoa vapaasti vielä, jos mieleesi on tullut jotakin, mitä haluaisit lisätä.

Liite 5: Joogaryhmän asanaharjoitus

Aloitetaan istuma-asennolla. Istua voi joko tuetusti risti-istunnassa, polvien päällä tai jalat koukussa. Syvä sisäänhengitys ja uloshengitys. Hartioiden kevyt pyöräytys taakse.

Pään kääntäminen sivuille, niskan kiertoa.

Pää rauhallisesti kohti olkapäitä, niskan venytys, käsi tukena matolla.

Pään varovainen ja hidas pyörittäminen. Suunnan vaihto.

Kyljen ja käden venytys sivuille istuen, toisella kädellä tukien.

Käsien venyttäminen ylös, siitä käsien tuominen suorana eteen uloshengityksellä, käsien tuominen sydämen eteen sisäänhengityksellä.

Käsien tuominen syliin. Sisään -ja uloshengitys.

Balasana - Lapsen asento

Marjaryasana-Bitilasana - Kissa-lehmä

Utthita Trikonasana variaatio - Kolmion variaatio kontillaan

Basalsana - Lapsen asento, käsien ja kylkien venytys

Ardha Matsyendrasana - Puolittainen istuen tehty selän kierto

Adho Mukha Svanasana - Alaspäin katsova koira (variaationa Balasana)

Eka Pada Rajakapotasana - Puolittainen Kyyhkynen (variaationa Sucirandhrasana - Neulan silmä)

Makarasana - Krokotiili

Ardha pavanmukhtasana - Polvi rintaan -asento

Supta Jathara Parivartanasana - Selän kierto

Supta Baddha Konasana - Perhonen

Shavasana - Kuolleen miehen asento, harjoituksen viimeinen palauttava ja rentouttava asento.

Liite 6: Tietoinen läsnäoloharjoitus 1.

Rento tarkkailu ja rentoutus uloshengityksellä

Aloitetaan tietoisien läsnäolon harjoitus selinmakuulla, eli voit jäädä shavasanaan makaamaan. Anna itsellesi hetki aikaa rentoutua ottamalla mahdollisimman mukava asento.

Anna hengityksen kulkea rauhallisesti sisään ja ulos. Sinulla ja hengitykselläsi ei tarvitse olla kiire mihinkään. Voit viedä huomiosi hengitykseen. Tarkkaile tietoisesti sisäänhengitystä ja uloshengitystä. Voit tuntea miten rintakehä ja vatsa kohoavat hieman sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä laskeutuvat hitaasti. Ilma virtaa sisään ja ulos nenän kautta, voit kuunnella omaa hengitystäsi. Voi antaa hengityksen kulkea rauhallisesti. Hengitykseen ei tarvitse kohdistaa mitään odotuksia, anna sen kulkea vapaasti, vain sitä tarkkaillen.

Jos huomaat, että ajatuksesi karkaavat, voit antaa niiden vain olla ja palata takaisin keskittymään hengitykseen.

Anna yhden tai molempien käsien levätä lempeästi vatsasi päällä. Kosketusentunteella on taipumusta auttaa päästämään irti vatsanseudun jännityksistä ja se auttaa tarkkailemaan vatsan liikettä. Kun hengität ulos, voit tuntea miten vatsa laskeutuu. Sisäänhengitys tapahtuu itsestään, sinun ei tarvitse enää suunnata siihen huomiotasi. Hengittäessä käsi vatsan päällä huomaat, miten vatsa laskeutuu ja nousee. Liikkeet eivät ole suuria, kun hengität rauhallisesti. Anna tarkkaavaisuutesi vain levätä vatsan laskeutuessa uloshengityksellä. Uloshengityksellä käsi vatsan päällä voit tuntea, miten vatsa laskeutuu ja rentoutuu. Jokaisella uloshengityksellä voit tuntea rentoutuvasi. Hengitys kulkee rauhallisesti.

Hitaasti tuo kätesi takaisin kehon viereen kämmenpuolet ylöspäin. Voit liikutella varpaitasi ja sormiasi, voit varovasti kääntää päätäsi puolelta toiselle. Nosta kädet pään yläpuolelle ja venytä itsesi pitkäksi. Seuraavaksi voit kääntyä oikealle kyljelle siitä omaan tahtiin maton etuosaan istumaan.

Lähde: Kontala, J. 2015. Joogan sydän - kohti sisäistä harjoitusta. Helsinki: Basam Books Oy. 221-223.

Liite 7: Tietoisien läsnäolon harjoitus 2.

Tietoisuuden tuominen hengitykseen ja kehoon

Aloitetaan tietoisien läsnäolon harjoitus selinmakuulla, eli voit jäädä shavasanaan makaamaan. Anna itsellesi hetki aikaa rentoutua ottamalla mahdollisimman mukava asento.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Sinulla ja hengitykselläsi ei tarvitse olla kiire mihinkään. Voit viedä huomion hengitykseen. Tarkkaile tietoisesti sisäänhengitystä ja uloshengitystä. Voit tuntea miten rintakehä ja vatsa kohoavat hieman sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä laskeutuvat hitaasti. Ilma virtaa sisään ja ulos nenän kautta, voit kuunnella omaa hengitystäsi. Hengitys kulkee rauhallisesti. Hengitykseen ei tarvitse kohdistaa mitään odotuksia, anna sen kulkea vapaasti, vain sitä tarkkaillen.

Jos huomaat, että ajatuksesi karkaavat, anna niiden lipua ohitse kuin taivaalla kulkevat poutapilvet, ja palaa takaisin keskittymään hengitykseen. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Jotta saisit tuntumaa siihen, miten hengitys kulkee kehossa juuri nyt, voit viedä toinen tai molemmat kätesi vatsan päälle. Voi huomioida, miten tässä asennossa vatsa nousee hengittäessä sisään ja laskee hengittäessä ulos. Voit huomioida, pystytkö tuntemaan tämän liikkeen ensin kädellä ja sitten ilman kättä, vain siirtämällä huomiota vatsan seudulle ja hengitykseen. Hengitystä ei tarvitse säädellä, anna sen vain kulkea omia aikojaan ja seuraa kehon tuntemuksia.

Ole tässä hetkessä rentoutuen ja samalla tarkkaillen kehoa, tunne, kuinka hengitys kulkee kehossa ja kuinka vatsa liikkuu hengityksen tahtiin. Voit tuoda huomiosi kehon eri tuntemuksiin, tunne miten selkä painautuu lattiaan, tunne miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten. Tunne miltä näissä kohdissa tuntuu.

Tule tietoiseksi nyt siitä, miten tuntemukset vaihtelevat vatsan alueella, kun hengitys virtaa sisään ja ulos kehosta. Voit tarkkailla hengitystä ja antaa sen virrata vapaasti, anna kehon hengittää itsekseen. Tuo tämä salliva asenne koko muuhunkin kokemukseen - sinun ei tarvitse korjata mitään, eikä päästä mihinkään tiettyyn tilaan. Anna kokemuksen olla sellainen kuin se on, sen ei tarvitse olla toisenlainen.

Hitaasti tuo kätesi takaisin kehon viereen kämmenpuolet ylöspäin. Voit liikutella varpaitasi ja sormiasi, voit varovasti kääntää päätäsi puolelta toiselle. Nosta kädet pään yläpuolelle ja venytä itsesi pitkäksi. Seuraavaksi voit kääntyä oikealle kyljelle ja siitä omaan tahtiin maton etuosaan istumaan.

Lähteet:

Kontala, J. 2015. Joogan sydän - kohti sisäistä harjoitusta. Helsinki: Basam Books Oy. 221-223.

Williams, M. Teasdale, J. Segal, Z & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Helsinki: Basam Books Oy. 103-105.

Liite 8: Tietoisien läsnäolon harjoitus 3.

Tietoisuuden tuominen hengitykseen ja kehoon istuen

Aloitetaan tietoisien läsnäolon harjoitus selinmakuulla, eli voit jäädä shavasanaan makaamaan.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Sinulla ja hengitykselläsi ei tarvitse olla kiire mihinkään. Voit viedä huomion hengitykseen. Tarkkaile tietoisesti sisäänhengitystä ja uloshengitystä. Voit tuntea miten rintakehä ja pallea kohoavat hieman sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä laskeutuvat hitaasti. Ilma virtaa sisään ja ulos nenän kautta, voit kuunnella omaa hengitystäsi. Hengitys kulkee rauhallisesti. Hengitykseen ei tarvitse kohdistaa mitään odotuksia, anna sen kulkea vapaasti, vain sitä tarkkaillen.

Nouse nyt rauhallisesti istumaan ja ota sellainen istuma-asento, jossa tunnet olosi mukavaksi. Voit halutessasi istua tyynyn päälle, se auttaa tukemaan istuma-asentoa ja selkärankaa. Kuuntelemalla kehoa voit valita sille juuri tällä hetkellä sopivan asennon. Anna hartioiden olla täysin rentoina. Käsien voit antaa levätä sylissäsi.

Istu rennosti ja anna mielesi rentoutua. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu sinusta luonnolliselta. Hengitä rauhallisesti ja tietoisesti, voit keskittyä uloshengitykseen. On täysin luonnollista, että mieleesi voi nousta erilaisia ajatuksia. Jos huomaat ajatusten karkaavan, anna niiden lipua ohitse kuin taivaalla kulkevat poutapilvet, ja palaa takaisin keskittymään hengitykseen. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Anna hengityksen kulkea kehossasi vapaasti, hengitystä säätelemättä tai pakottamatta. Anna sen vain kulkea omia aikojaan ja seuraa kehon tuntemuksia. Ole tässä hetkessä rentoutuen ja samalla tarkkaillen lempeästi kehoa. Voit tuoda huomiosi kehon eri tuntemuksiin; tunne miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten, miltä kädet tuntuvat, kun ne lepäävät sylissäsi. Miltä tuntuu, kun hengitys virtaa kehossa ja keho liikkuu hengityksen tahdissa. Tunne miltä näissä kohdissa tuntuu.

Tule tietoiseksi nyt siitä, miten tuntemukset vaihtelevat sisään ja ulos hengityksellä. Pysyvätkö aistimukset samanlaisina, vai muuttuvatko ne. Voit tarkkailla hengitystä ja antaa sen virrata vapaasti, anna kehon hengittää itsekseen. Tuo tämä salliva asenne koko muuhunkin kokemukseen - sinun ei tarvitse korjata mitään, eikä päästä mihinkään tiettyyn tilaan. Anna kokemuksen olla sellainen kuin se on, sen ei tarvitse olla toisenlainen.

Hitaasti voit liikutella sormiasi ja varpaitasi. Kun olet valmis, voit hitaasti avata silmäsi.

Lähteet:

Kontala, J. 2015. Joogan sydän - kohti sisäistä harjoitusta. Helsinki: Basam Books Oy. 221-223.

Lumme, S & Rautiainen, A. 2018. Lempeän joogan voima. Keuruu: Readme.fi. 131.

Sirverton, S. 2013. Mindfulness - tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderström. 55-57.

Williams, M. Teasdale, J. Segal, Z & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Helsinki: Basam Books Oy.103-105.

Liite 9: Tietoisien läsnäolon harjoitus 4.

Hetkeen asettuminen ja aistien hyväksyvä havainnoiminen

Aloitetaan tietoisien läsnäolon harjoitus. Nouse hitaasti ja rauhallisesti istumaan. Voit istua halutessasi tyynyn päälle, se auttaa saamaan selkäranka suoraksi ja tuo ryhtiä istuma-asentoon. Ota itsellesi miellyttävä, rento istuma-asento, sellainen, jossa voit olla läsnä tässä hetkessä. Anna asennon olla itseäsi arvostava ja hyväksyvä. Voit pyöryttää olkapäitä hieman taaksepäin. Istu rennosti ja anna mielesi rauhoittua. Käsien voit antaa levätä sylissäsi. Voit sulkea silmät, jos se tuntuu sinusta luonnolliselta.

Voit tuoda huomiosi hengitykseen, aistien hengityksen. Missä kehon kohdassa aistit hengityksen. Anna hengityksen kulkea nenän kautta kehossasi vapaasti, hengitystä säätelemättä tai pakottamatta. Ole tässä hetkessä rentoutuen ja samalla tarkkaillen lempeästi kehoa. Tunne kuinka hengitys kulkee kehossa ja pallea liikkuu hengityksen tahtiin.

Voit viedä huomiotasi kehoon. Mitä tunnet juuri nyt, erilaisia tuntemuksia kehossa. Jalkapohjat, kosketus lattiaan, sääret, reidet, aistien alaselän ja vatsan alueen, yläselän ja rinnan alueen. Miltä kämmenet tuntuvat, kun ne lepäävät sylissä. Aistien kaulan, niskan, pään. Tuntemuksia ei tarvitse yrittää muuttaa, vain huomioiden, havainnoiden, tutustuen mieleesi ja aistimuksiisi. Ole avoin kaikelle sille, mitä on.

Hengitä rauhallisesti ja tietoisesti. On täysin luonnollista, että mieleesi voi nousta erilaisia ajatuksia. Jos huomaat että ajatukset karkaavat, muista, että se on aivan normaalia, mieli on luotu sellaiseksi. Suuntaa huomiosi lempeästi takaisin hengitykseen ja aistimuksiin, joita hengitys luo kulkiessa kehossa sisään ja ulos.

Voit tarkkailla hengitystä ja antaa sen virrata vapaasti, anna kehon hengittää itsekseen. Tuo tämä salliva asenne koko muuhunkin kokemukseen - sinun ei tarvitse korjata mitään, eikä päästä mihinkään tiettyyn tilaan. Anna kokemuksen olla sellainen kuin se on, sen ei tarvitse olla toisenlainen.

Tuo tietoisuutesi koko kehoon, aistien tuntemukset kehossa, tässä hetkessä, tämä keho. Ehkä voit tuntea ystävällisyyttä tätä hetkeä ja itseäsi kohtaan. Muistaen, että hengitys on aina läsnä, ankkurina ja turvasatamana, riippumatta siitä, missä olet, voit aina palata päivän eri hetkissä hengitykseesi, muutaman hengenvedon ajan.

Hitaasti voit liikutella sormiasi ja varpaitasi. Voit avata hitaasti silmäsi.

Lähteet:

Kontala, J. 2015. Joogan sydän - kohti sisäistä harjoitusta. Helsinki: Basam Books Oy. 238.

Lumme, S & Rautiainen, A. 2018. Lempeän joogan voima. Keuruu: Readme.fi. 131.

Pennanen, L. Mindfulness App.

Sirverton, S. 2013. Mindfulness - tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderström. 168.

Williams, M. Teasdale, J. Segal, Z & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Helsinki: Basam Books Oy. 103-105.

Liite 10: Tietoisen läsnäolon harjoitus 5.

Hyväntahtoisen tietoisuuden hyväksyvä havainnoiminen

Aloitetaan tietoisen läsnäolon harjoitus. Nouse hitaasti ja rauhallisesti istumaan. Voit istua halutessasi tyynyn päälle, se auttaa saamaan selkäranka suoraksi ja tuo ryhtiä istuma-asentoon. Ota itsellesi miellyttävä, rento istuma-asento, sellainen, jossa voit olla läsnä tässä hetkessä. Anna asennon olla itseäsi arvostava ja hyväksyvä. Voit pyöryttää olkapäitä hieman taaksepäin. Istu rennosti ja anna mielesi rauhoittua. Käsien voit antaa levätä sylissäsi. Voit sulkea silmät, jos se tuntuu sinusta luonnolliselta.

Selkärangan ollessa suorassa asentosi on ryhdikäs ja samalla levollinen. Voit havainnoida koko kehoasi läsnä olevana, vakaana ja ylväänä.

Voit antaa huomiosi olla hengityksessä, aistien hengityksen. Anna hengityksen kulkea nenän kautta kehossasi vapaasti, hengitystä säätelemättä tai pakottamatta. Voit olla tässä hetkessä rentoutuen ja samalla tarkkaillen lempeästi kehoa. Tuo tämä salliva asenne koko muuhunkin kokemukseen - sinun ei tarvitse korjata mitään, eikä päästä mihinkään tiettyyn tilaan. Anna kokemuksen olla sellainen kuin se on, sen ei tarvitse olla toisenlainen.

Voit antaa huomiosi siirtyä kehoon. Mitä tunnet juuri nyt, erilaisia tuntemuksia kehossa. Miltä kämmenet tuntuvat, kun ne lepäävät sylissä. Aistien, miltä jalat, kädet, selkä, niska ja kaula tuntuvat. Tuntemuksia ei tarvitse yrittää muuttaa, vain huomioiden, havainnoiden, tutustuen mieleesi ja aistimuksiisi. Ole avoin kaikelle sille, mitä on.

On täysin luonnollista, että mieleesi voi nousta erilaisia ajatuksia. Jos huomaat että ajatukset karkaavat, anna ajatusten lipua ohi kuin poutapilvet taivaalla. Suuntaa vain huomiosi lempeästi takaisin hengitykseen ja kehosi aistimuksiin.

Anna huomiosi suuntautua mihin tahansa mukavaan aistimukseen. Havainnoi miellyttäviä aistimuksia kehossa, ilman henkäys, lämpö, viileys. Pidä nämä aistimukset tietoisuudessa ja lepää tässä.

Huomioi kohdat, jotka tuntuvat neutraaleilta. Salli kokemuksesi vain olla sellainen kuin se on.

Nyt voit suunnata huomiosi mihin tahansa kehon kohtaan, jossa voi tuntua epämukavuutta, tai jotain, jonka huomaat, kireyttä tai puutumista, ja hyväksy näiden aistimuksen olemassaolo. Havainnoi, miten reagoit niihin ja helli myös näitä aistimuksia hyväntahtoisella tietoisuudella.

Kun nyt istut ja suhtaudut kaikkiin näihin tuntemiisi aistimuksiin - miellyttäviin, neutraaleihin ja epämiellyttäviin - ystävällisesti ja tietoisesti, antaen niiden olla sellaisia kuin ne ovat, huomaat, että ne tulevat, menevät ja muuttuvat. Kuten ajatukset ja tunteet tulevat, menevät ja muuttuvat niiden mukana. Yrittämättä muuttaa mitään, ole vain tässä hetkessä sellaisena kuin se on ja ympäröi itsesi ja kokemuksesi lempeällä tietoisuudella.

Tuo tietoisuus koko kehoon, aistien tuntemukset kehossa, tässä hetkessä, tämä keho. Ehkä voit tuntea ystävällisyyttä tätä hetkeä ja itseäsi kohtaan. Muistaen, että hengitys on aina läsnä, ankkurina ja turvasatamana, riippumatta siitä, missä olet, voit aina palata päivän eri hetkissä hengitykseesi, muutaman hengenvedon ajan.

Hitaasti voit liikutella sormiasi ja varpaitasi. Voit hitaasti avata silmäsi.

Lähteet:

Kontala, J. 2015. Joogan sydän - kohti sisäistä harjoitusta. Helsinki: Basam Books Oy. 238.

Lumme, S & Rautiainen, A. 2018. Lempeän joogan voima. Keuruu: Readme.fi. 131.

Pennanen, L. Mindfulness App.

Silverton, S. 2014. Mindfulness - tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. 2. Painos. Helsinki: Schildts & Söderströms. 153&168.

Williams, M. Teasdale, J. Segal, Z & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Helsinki: Basam Books Oy. 103-105.