
KEHOSTA VOIMAA?

Joogakokeilu valmistavan koulutuksen nuorille




Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminta

Lahdensivu, syksy 2014

Leena Saha



HÄMEENLINNA

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Terapeuttinen suuntautumisvaihtoehto

Tekijä	Leena Saha	Vuosi 2014
Työn nimi	Kehosta voimaa? – Joogakokeilu valmistavan koulutuksen nuorille	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aihe syntyi joogaopettajakoulutuksen myötä, jonka opinnäytetyön tekijä suoritti osana ohjaustoiminnan opintoja. Jooga on tekijälle ollut pitkään tärkeä harrastus, josta hän on saanut voimaa haastavissa elämäntilanteissa. Myös tutkimusten mukaan jooga hyödyttää ihmistä kokonaisvaltaisesti. Siksi se sopii hyvin terapeuttiseen ohjaustoimintaan.

Opinnäytetyössä haluttiin tutkia joogan voimauttavia vaikutuksia hämeenlinnalaisille valmistavan koulutuksen nuorille ohjaamalla heille joogatunteja keväällä 2014. Säännöllisesti kokoontuvaa ryhmää ei kuitenkaan onnistuttu luomaan, joten joogan hyötyjä oli mahdotonta tutkia. Opinnäytetyön uudeksi tutkimuskysymykseksi muotoutui seuraava: miten joogaa voisi tarjota kyseisille nuorille niin, että he innostuisivat siitä ja sitoutuisivat siihen?

Opinnäytetyön taustateoria pohjautuu joogafilosofiaan, jonka tärkeimpänä teoksena pidetään Patanjalin joogasutraa. Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto muodostuu havaintopäiväkirjasta, ryhmähaastattelusta ja kyselystä nuorille sekä heidän ohjaajalleen.

Kohderyhmän kanssa haasteiksi muodostuivat ennakkoluulot, motivaation puute ja kyky sitoutua. Opinnäyteprosessissa havaittiin, että onnistumisen kannalta tärkeitä ovat kohderyhmän parempi tuntemus, toiminnan integroiminen heidän arkeensa sekä asiakaslähtöisyys ohjauksessa. Ratkaisuksi uuteen tutkimusongelmaan voisi olla palvelumuotoilu, jonka tekijä tulevaisuudessa toteuttaa muun muassa niin, että nuoret saavat itse ideoida mahdollisimman pitkälle joogatuntien sisällön ja taustamusiikin. Opinnäytetyön tärkein anti tekijälle oli kuitenkin oman liikeidean kypsyminen. Jatkossa hän yhdistää joogaohjauksen taideterapeuttiseen työskentelyyn.

Avainsanat jooga, joogaopettajuus, kehollisuus, syrjäytyminen, nuoret

Sivut 33 s. + liitteet 2 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Crafts and Recreation

Author	Leena Saha	Year 2014
Subject of Bachelor's thesis	Power from the body? – Yoga experimentation for young people attending preparatory instruction and guidance for vocational education and training	

ABSTRACT

The subject for the Bachelor's thesis came from the yoga teacher training, which was realized as a part of the Crafts and Recreation studies. Yoga has been a powerful hobby for the author for a long time. According to research, the benefits of yoga are comprehensive and hence yoga is well suited for therapeutic crafts and recreation.

Originally the purpose of the thesis was to examine the benefits of yoga for young people attending preparatory instruction and guidance for vocational education and training in Hämeenlinna in spring 2014. Forming a group with regular sessions did not succeed; therefore it was impossible to investigate the benefits of yoga. A new research question was formulated: how should yoga be offered and realized for the youth so that they would be inspired and committed to it?

The theory was based in yoga philosophy, of which "The Yoga Sutras of Patanjali" is considered the most important book. The data were collected using qualitative methods. The data consist of a diary held during the yoga classes, group interviews and inquiry for the students and their instructor.

The challenges with the youth were prejudices, lack of motivation and capacity to engage. During the process it was noticed that important factors for the success are better knowledge of the target group, integration of yoga to the everyday life of the youth and customer oriented approach in the yoga classes. The solution could be found from the service design, which will be realized for example so that the youth will be allowed to plan the contents of the yoga class and the background music as well. The best achievement of the thesis was the business idea to bring together yoga and art therapy.

Keywords yoga, yoga instruction, body, social exclusion, youth

Pages 33 p. + appendices 2 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Opinnäytetyöprosessi	2
2.1	Filosofia joogan taustalla	4
2.2	Jooga.....	5
3	TEOREETTISET KÄSITTEET	11
3.1	Nuoruus	11
3.2	Syrjäytyminen	12
3.3	Kehollisuus.....	13
3.4	Keskeiset käsitteet suhteessa joogaan	14
4	OHJAUSTEN KULKU	15
5	TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON KERUU	17
6	AINEISTON ANALYYSI	19
6.1	Kohderyhmä	19
6.2	Minä kehossani.....	19
6.3	Odotukset ja kokemukset joogasta	22
6.4	Motivaatio ja sitoutuminen.....	24
6.5	Tulosten yhteenvetoa ja tulosten luotettavuudesta.....	25
6.6	Johtopäätökset	26
7	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET	31
Liite 1	Kysymykset nuorille	
Liite 2	Kysymykset ohjaajalle	

1 JOHDANTO

Miten voin olla läsnä kehossani? Kuinka voin hyväksyä ja rakastaa kehoani? Mitä kerrottavaa fyysisillä oireilla on? Näihin kysymyksiin lähdin etsimään vastausta yli kymmenen vuotta sitten aloittaessani joogaharrastuksen ja perinteisen kiinalaisen lääketieteen opinnot. Joogapolkuni on kestänyt tähän päivään asti, ja syksyllä 2013 valmistuin integraalijoogaopettajaksi osana ohjaustoiminnan opintojani ja keväällä 2014 flowjoogaopettajaksi.

Innostus joogaopettajaksi ryhtymiseen lähti joogan tuomasta hyvästä olostta. Toisaalta oman kehon ymmärtäminen ja kehittäminen on ollut teema, jota olen aina halunnut syventää. Myös ohjaustoiminta tarjosi hyvät mahdollisuudet: kehollisen ulottuvuuden tuominen taidetoiminnalliseen ohjaamiseen tuntui toimivalta täydennykseltä.

Jooga on loistava työkalu ohjaustoiminnan artemille sekä itsehoitovälineenä että ohjausmenetelmänä. Kyetäkseen luoviin oivalluksiin ihminen tarvitsee rauhaa ja mielen hiljentämistä. Joogan myötä syntyvä mielen tyyntyminen ja mekaanisesta ajatusten kehästä vapautuminen antavat tilaa uusille oivalluksille, olipa kyseessä sitten ohjaustoiminta tai mikä tahansa elämän osa-alue.

Opinnäytetyöni kohderyhmäksi valitsin työttömät nuoret kiinnostukseni pohjalta. Näen heissä paljon haastetta ja samanaikaisesti paljon mahdollisuuksia. Myös omaan nuoruuteeni kuului paljon epävarmuutta ja itsensä etsimistä. Tästä syystä koen pystyväni ymmärtämään itsensä kanssa painiskelevia nuoria. Jooga voisi mahdollisesti antaa suuntaa ja merkitystä nuoren ihmisen elämään, johon kuuluvat kokemusten ja elämyksen jano, sekä kaipuu löytää jotain sisäisesti puhuttelevaa ja merkityksellistä.

Aihe on myös ajankohtainen, sillä nuorten pahoinvointi ja syrjäytyminen ovat tämänhetkisiä yhteiskuntaamme puhuttelevia aiheita, samaten nuorisotyöttömyys. Nuorisotakuun myötä nuorille on tarjottava työ-, harjoittelu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikka viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi joutumisesta (Nuorten yhteiskuntatakuu 2012, 2). Tarvitaan siis uusia toimivia keinoja tilanteen parantamiseksi. Nuorille tarjottava jooga yksistään tai yhdistettynä muuhun kulttuuri- ja taidetoimintaan tarjoaa monia mahdollisuuksia. Sain tästä jo vähän kokemusta tehdessäni ensimmäistä työharjoittelua Tampereen Monitoimitalo 13 toimivassa Pajastossa.

Pajasto on työttömien tamperelaisten nuorten työkokeilupaiikka, jossa tutustutaan taiteeseen ja kulttuuriin kurssiluontoisesti (Nuortentampere n.d.). Käsityön lisäksi ohjasin nuorille joogaa. Sain kannustavaa palautetta ja näin joogan käytännössä toimivan. Nuoret kertoivat joogan lisänsen muun muassa keskittymiskykyä, läsnäolontaitoa ja kehon notkeutta. Nämä ovat tärkeitä asioita puhuttaessa nuoren voimaantumisen ja syrjäytymisen ehkäisystä. Voimaantumisen myötä nuori löytää kiinnostavia asioita

elämässään, tulee tarve tehdä ja toimia. Nämä puolestaan motivoivat nuorta hankkimaan koulutus- tai työpaikan.

Opinnäytetyöni alkuperäinen tarkoitus oli tutkia joogaohjausten avulla, mitä voimavaroja nuoret mahdollisesti saivat joogasta. Olin mielessäni asettanut hypoteesin, että nuoret kokevat jollain tapaa joogan edistävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Joogan vaikutuksia on tutkittu jonkin verran. Yhteistä tutkimuksille on, että jooga edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tosin vastaavanlaista tutkimusta, jossa tutkittaisiin joogan vaikutuksia työttömiin, syrjäytymisuhan alla oleviin nuoriin, ei ole ainakaan Suomessa tehty. Hypoteesiini joogan toimivuudesta vaikutti varmasti myös Pajastosta saamani positiivinen palaute. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 154) mukaan hypoteeseja käytetään, kun asetettuihin ongelmiin on mahdollista ennakoita ratkaisuja tai selityksiä. Niitä käytetään kvantitatiivisissa tutkimuksissa.

Oma tutkimukseni on kuitenkin kvalitatiivinen, sillä pohdin asioiden merkityksiä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on suunnitelman muotoutuminen tutkimuksen edetessä. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaisesti, näin ollen hypoteesit eivät edes sovi tutkimukseni luonteeseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.) Tämän sain opinnäytetyöprosessin aikana oppia: olosuhteet vaativat suunnitelman muutosta. En osannut ennalta aavistaa, millaisiin asioihin törmäisin näin haastavan kohderyhmän kanssa.

Yrityksistäni huolimatta en onnistunut muodostamaan säännöllisesti koontuvaa ryhmää, joten en pystynyt myöskään tutkimaan joogasta koituvia mahdollisia hyötyjä. Toisaalta tämä oli itselleni hyvä kasvunpaikka alkavalla joogaopettajan urallani; asiaa täytyi lähestyä toiselta kannalta.

Opinnäytetyöni uudeksi tutkimuskysymykseksi muodostui: miten jooga tulisi tarjota ja toteuttaa, jotta työttömät nuoret innostuisivat ja sitoutuisivat siihen? Mietin seikkoja, joita tulee ottaa huomioon kyseisen kohderyhmän kanssa ja peilaan niitä ohjaajuuteeni. Työni keskeiset käsitteet ovat jooga, syrjäytyminen, kehollisuus ja nuoruus.

1.1 Opinnäytetyöprosessi

Tarkoitukseni oli ohjata 15 joogakertaa työttömille nuorille Työn Paikka – hankkeen kautta. Työn Paikka on työllistämisen kuntakokeiluhanke Hämeenlinnan seudulla. Hankkeen tavoitteena on pitkäaikaistyöttömien työllistymisen tukeminen ja rakennetyöttömyyden alentaminen. Hanke on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat saaneet 500 päivää työttömyysetuutta työttömyyden perusteella tai jotka ovat olleet vähintään 12 kuukautta työttömänä ja joilla on riski syrjäytyä työmarkkinoilta. (Työn paikka 2013.)

Hankkeen kautta järjestyi asian tiedottaminen koko Hämeenlinnan seudulle. Tila järjestyi kouluni puolesta Ainolan liikuntahallissa. Odotin nuoria yhteensä neljänä kertana paikalle, mutta ketään ei saapunut. Sitten ymmär-

sin itsekin tilanteen mahdottomuuden. Miten voin odottaa nuoria saapumaan joogatunnille, jos heille jo pelkkä arjen hallinta saattaa tuntua ylivoimaiselta? Jos mikään ei oikein innosta, miten jooga sitten voisi innostaa? Ymmärsin, että minun oli etsittävä paikka, jossa nuoret ovat jo valmiina, jottei heidän tarvitse joogan takia siirtyä minnekään. Päädyin Hämeenlinnassa toimivaan valmistavaan koulutukseen.

Valmistava koulutus on tarkoitettu peruskoulun käyneille nuorille, jotka eivät vielä tiedä, mihin ammattiin haluavat opiskella. Koulutuksen aikana on mahdollista tutustua eri alojen koulutuksiin ja työelämään sekä korottaa tiettyjä peruskoulun arvosanoja. (Ammattistartti 2014.) Ryhmä koostui 32 nuoresta, jotka olivat iältään 16–18-vuotiaita. Osalla nuorista oli joko koulunkäynti tai elämänhallintaan liittyviä ongelmia ja osalla oli tarve korottaa arvosanoja.

Onnistuin saamaan ryhmään neljä tyttöä, joille tarkoitukseni oli ohjata noin kymmenen joogatuntia. Sitoutumisvaikeuksista johtuen ohjauksia oli yhteensä vain kolme kertaa. Koin epäonnistuneeni ja ajattelin vaihtaa opinnäytetyöni aihetta. Pidin taukoa ja halusin ottaa etäisyyttä koko aiheeseen. Mietintäprosessin jälkeen ymmärsin, että halusin olla itselleni rehellinen ja pysyä aiheessa, vaikka lähestymistapaa olikin muutettava. Samalla tämä oli loistava mahdollisuus kehittyä joogaopettajana.

1.2 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyöni koostuu taustateorian ja tutkimusaineiston esittelystä, tutkimuksen pohjalta koostetuista johtopäätöksistä ja jatkotoimintaideoista. Käytän raportissa nuorten ja heidän ohjaajan kyselyyn vastaamia suoria lainauksia. Olen liittänyt opinnäytetyöhöni myös valokuvia nuorten tekemistä taideteoksista, joiden julkaisemiseen olen saanut heidän luvan. Henkilöllisyysuojan takia olen muuttanut nuorten nimet.

Opinnäytetyö etenee siten, että luvussa kaksi esittelen joogan taustateoriaa, pohdin sen yhteyttä terapeuttiseen ohjaustoimintaan ja terapeuttiseen taidetyöskentelyyn. Luvussa kolme aivan syrjäytymisen, kehollisuuden ja nuoruuden käsitteet ja pohdin joogan merkitystä näistä käsin. Luvussa neljä kerron ohjausten kulusta vaihe vaiheelta. Viidennessä luvussa kuvaan käyttämiäni aineistonhankintamenetelmiä. Esittelen ja analysoin tutkimukseni tulokset luvussa kuusi.

Luvussa seitsemän pohdin opinnäytetyöprosessin myötä oppimiani asioita ja peilaan niitä joogaopettajuuteen sekä ohjaustoimintaan. Käsittelen tässä myös kehitysideoita ja jatkosuunnitelmia.

2 TAUSTATEORIA

Tässä luvussa kerron, mitä joogalla tarkoitetaan. Opinnäytetyöni taustateoria pohjautuu kaikkien joogakuntien arvovaltaisimpaan filosofiseen teokseen ”Patanjalin joogasutraan”. Lisäksi olen hyödyntänyt kahta joogaa käsittelevää väitöskirjaa: Timo Klemolan ”Ruumis liikkuu – liikuuko henki” ja Tapio Kosken ”Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä”. Muita käyttämiäni taustateorioita ovat ohjaustoiminta ja taideterapeuttinen työskentely, joita peilaan joogaan ja joogaopettajuuteen.

2.1 Filosofia joogan taustalla

Timo Klemola (1998, 54–71) jaottelee liikunnanfilosofisessa väitöskirjassaan liikunnan harrastamisen neljään eri luokkaan, joita hän kutsuu liikunnan projekteiksi. Liikunnan projekti määräytyy sen mukaan, mikä on liikunnan merkitys harrastajalle. Projektit ovat nimeltään voitto, terveys, ilmaisuus ja itse. Voiton projektilla hän viittaa kilpa- ja huippu-urheiluun. Voittaja – häviöjää suhde on tärkein suhde itsen ja toisen välillä. Terveystien projektiin kuuluu kaikki liikunta, jonka tarkoituksena on terveyden ylläpitäminen ja suorituskyvyn parantaminen, esimerkiksi kuntoliikunta. Ilmaisun projekti sisältää kaikki liikunnan muodot, joissa kehoa käytetään ilmaisun välineenä ja keho ymmärretään ilmaisun kanavaksi, kuten esimerkiksi eräät tanssin muodot. Itsen projekteilla viitataan niihin liikunnallisiin traditioihin, joiden avulla tutkitaan itseä. Jooga kuuluu nimenomaan itsen projektiin. Klemolan mukaan itsen projekteissa harjoituksen avulla pyritään herättämään harrastajassa tietoisuus hänen olemisen mahdollisuuksista niin, että hän pyrkii saattamaan itsestään esiin todellisen itsen.

Jooga on liikuntamuoto, jonka alkuperäisenä päämääränä on viisauden etsintä. Näin ollen se on osa niin kutsuttua perenniaalista filosofiaa. Perenniaalisella filosofialla tarkoitetaan ihmisen olemassaolon peruskysymyksiä tutkivaa filosofian osa-aluetta, joka pyrkii löytämään eri ajattelutavoissa olevaa filosofista ykseyttä. Sen avulla on mahdollista saada näkyviksi ihmisen elämän laatua lisääviä kokemuksia ja arvoja, kuten millainen on hyvä ja onnellinen elämä, mitä tarkoittaa eettinen ihmiselämässä, mitä on viisaus. Perenniaalisen kirjallisuuden klassinen teos on Patanjalin joogasutra. (Koski 2000, 25, 28.)

Patanjalin joogasutraa pidetään yleisesti kaikkien eri joogakuntien tärkeimpänä perusteoksena. Sen on koonnut Patanjalin-niminen filosofi yli 1500 vuotta sitten, mutta tarkkaa ajankohtaa ei tiedetä. Teoksen alkukieli on sanskrit, jota puhuttiin Intiassa 2500–500 eKr. Patanjalin joogasutra on filosofinen teos, jonka avulla haetaan konkreettista ja lopullista ratkaisua elämän ongelmiin. Sitä ei saavuteta soveltamatta filosofiaa omaan jokapäiväiseen elämään. Kyseessä on siis kokonainen elämäntapa. (Suomen Joogaliitto ry 2009, 3; Broo 2010, 9–10.)

Vuosisatojen ajan sutran tulkinta eri joogan koulukunnissa on ollut jatkuva ja muuttuva prosessi. Yhteistä kaikille tulkinnoille on ollut sisäisen uudis-

tumisen välttämättömyyden painottaminen. Lukijan henkilökohtaiset kokemukset joogaharjoituksesta helpottavat sutrien ymmärtämistä. Harjoitus ja teksti avaavat toinen toisiaan. Joogasutrasta ei löydy totuutta, joka sopisi kaikille kaikkina aikoina samalla tavalla. Teksti on avointa, jolloin lukija löytää siitä oman totuutensa. Patanjali viitoittaa sutrien avulla meille tien omaan syvimpään itseemme. (Suomen Joogaliitto ry 2009, 4.)

Vaikka joogan taustalla on filosofia, eivät läheskään kaikki joogan harjoittajat ole sitoutuneita harjoittamaan sitä tai ole edes tietoisia siitä. Modernin joogan tärkeimpiä myyntivaltteja ovat ulkonäkö, hyvinvointi ja terveys. (Puustinen, Rautaniemi & Halonen 2013, 23, 29.) Uskontotieteen dosentti, Patanjalin Yoga-sutran suomentaja ja joogalehti Anandan päätoimittajan, Måns Broon (2011) mukaan joogaharjoitus hyödyttää kuitenkin kokonaisvaltaisesti, oli pyrkimys sitten mikä tahansa. Jos lähtee tavoittelemaan maallisia asioita kuten kehon hiomista, ei muuta saa, mutta joogaaja huomaa kuitenkin pian, miten lähellä keho ja mieli ovat toisiaan. Näin ollen samalla hän tulee kiinnostuneeksi myös mielestä. (Ojansivu 2011, 64.)

Kansainvälisesti tunnettu joogaopettaja Donna Farhi (2012) puhuu pyrkimyksen tärkeydestä. Hänen mukaan itse harjoitusta tärkeämpää on tietää, miten ja miksi harjoitamme. Sama harjoitus saa uuden merkityksen ja johdtaa eri tuloksiin, kun sitä ohjaa eri pyrkimys. Ilman pyrkimystä kaikki asennot, hengitysharjoitukset ja meditaatio jäävät tehottomiksi eleiksi. Kun pyrkimyksenämme on elää todellisen minämme mukaisesti ja ilmentää hyviä ominaisuuksiamme, läpäisee se kaiken, mitä teemme osana harjoitustamme ja määrittää sisäisen lopputuloksen, olipa ulkoinen lopputulos mikä tahansa. (Farhi 2012, 187–188.) Joogaopettajaa valittaessa onkin tärkeää katsoa, elääkö opettaja itse opetuksiensa mukaan. Jos hän ei niin tee, voimme päätellä, etteivät hänen pyrkimyksensä ole puhtaita, jolloin hänen antamaan tietoon ei voida varmuudella luottaa. (Broo 2010, 42.)

Pohtiessani omaa joogaopettajuuttani tärkeimmäksi seikaksi koen rehellisyyden. Kun olen rehellisesti omana itsenäni ohjattavien edessä, poistuvat paineet sekä itseltä että muilta. Oma rehellinen epätäydellisyyteni sallii myös muiden hyväksyä itsensä epätäydellisenä. Joogan avulla ei ole tarkoitus tulla yli-ihmiseksi vaan omaksi itseksi. Myös nöyryys on tärkeää, joogaopettajakin on aina joogaoppilas.

2.2 Jooga

Jooga on saanut alkunsa Intiassa. Se on elämäntapa, joka painottaa tietoisuuden korkean laadun ensisijaisuutta. Jooga ehdottaa sisäistä tietä suuntana, josta ihmisen tulisi etsiä ratkaisua elämänsä ongelmiin. Jooga tunnetaan jo vanhimmissa veda-kirjoituksissa 5000 vuoden takaa. (Suomen Joogaliitto ry 2009, 3.)

Joogalla tarkoitetaan mielen toimintojen pysäyttämistä. Kun mieli on tyyni, sisäinen näkijä tulee esiin. Se ilmenee tyyneytenä ja sisäisenä rauhana. Jos mieli on levoton, sisäinen näkijä sulautuu ja samaistuu siihen. Tämä

tarkoittaa käytännössä sitä, että ihminen kuvittelee olevansa tunteensa, esimerkiksi vihainen tai turhautunut, vaikka nämä tunteet koskevat vain mieltä, eikä todellista itseä (sisäistä näkijää). Mielen toiminnot voidaan pysäyttää harjoituksella ja takertumattomuudella. (Suomen Joogaliitto ry 2009, 8-11; Broo 2010, 32–36.)

Harjoituksella tarkoitetaan kahdeksanosaista joogan polkua, johon kuuluvat:

1. rajoitukset (väkivallattomuus, totuudellisuus, varastamattomuus, pidätyväisyys, omistamattomuus)
2. määräykset (puhtaus, tyytyväisyys, itsekuri, pyhä lukeminen, Jumalalle omistautuminen)
3. jooga-asennot
4. hengityshallinta
5. vetäytyminen
6. keskittyminen
7. mietiskely
8. syventyminen

Harjoituksesta tulee lujaperusteista, kun se on pitkäaikaista, keskeytymättömyyttä ja antaumuksellista. Takertumattomuudella tarkoitetaan pyyteetöntä sisäistä tilaa, joka syntyy kun vapaudutaan himoitsemasta sekä todellisia että kuviteltuja asioita ja kokemuksia. Saavutettuaan kokemuksen yhteydestä sisäiseen näkijään, harjoittaja vapautuu ottamisen ja omistamisen jännöstä ja saavuttaa mielen vakauden. (Suomen Joogaliitto ry 2009, 11; Broo 2010, 47–53.)

Olisi kuitenkin kohtuutonta ajatella, että edellä kuvaillun tilan saavuttaminen asetettaisiin jonkinlaiseksi inhimillisen kasvun lähitavoitteeksi. Se ei ole edes tarpeellista. Kaikkea henkistä, kaunista, täydellistä ja myös moraalisesti korkeaa elämän tasoa voidaan tavoitella ja saavuttaa eriasteisesti. Niiden ylevyyttä inhimillisen kehityksen päämääränä ei vähennä se, etteivät ihmiset saavuta niitä koskaan täydellisesti. Tärkeintä on pyrkimys. Jooga vaatii ennen kaikkea käytännön harjoitusta, teoria ei yksin merkitse mitään. Kaiken kasvun pitää ilmetä myös elämässä. (Rauhala 1983, 36–37.)

Joogamuotoja ovat muun muassa Hatha-, Raja-, Bhakti-, Karma-, Jnana- ja Japajooga. Tunnetuin meille länsimaalaisille on Hathajooga, jolla tarkoitetaan pääasiallisesti fyysistä joogaharjoitusta, muun muassa Asanoita (jooga-asentoja) ja Pranayamaa (hengityksen kontrollointia). Rajajoogalla tarkoitetaan keskittymis- ja meditaatioharjoituksia. Bhaktijooga on antaumuksen joogaa. Se on kääntymistä persoonalliseksi ymmärretyn jumaluuden puoleen ja tämän rakkaudellista palvelusta. Karmajoogalla tarkoitetaan epäitsekkästä ja pyyteetöntä tekoa. Jnanajooga on pyrkimystä vapautua ymmärtämällä maailman taustalla olevia lakeja. Japajoogalla tarkoitetaan mantrojen toistoa. (Integral yoga 2010, 15.)

2.2.1 Hathajooga

Arkikielessä joogalla yleensä tarkoitetaan tätä fyysistä harjoitusta. Se on helpoin opettaa edellä mainituista joogamuodoista. Opinnäytetyössäni viitataan joogalla pääasiassa tähän fyysiseen harjoitukseen. Fyysinen harjoitus on kuitenkin sekä fyysisen kehon että mielen harjoitus. Kehon toimintojen kautta on mahdollista vaikuttaa mieleen ja päinvastoin, koska se mitä tapahtuu toiselle, tapahtuu myös toiselle. Mikäli harjoitus tuottaa itseymmärryksen kasvua, tämä vaikuttaa taas edelleen harjoituksen laatuun ja määrään jatkuvana prosessina. Kehon ja mielen välinen vuorovaikutussuhde on jatkuva. (Koski 2000, 65, 108.)

Fyysinen joogaharjoitus eroaa venyttelystä tai jumpasta siinä, että mieli on täysin keskittynyt kehoon. Näin harjoittaja pystyy liikkumaan eheänä kokonaisuutena ja havaitsemaan kehon välittämät viestit. Kehoa ei pidetä tekemisen kohteena, vaan harjoittajasta tulee keho. Kyseessä on tavallisesti erillään olevien kehon ja mielen jälleentapaaminen. Kehon ja mielen yhteys antaa elinvoimaisen terveen olon lisäten joustavuutta ja kestävyyttä. Läsnaolo omassa kehossa on myös olennainen osa henkistä harjoitusta. (Farhi 2009, 33.)

Joogalajeja on nykyään lukuisia. Oman joogalajin löytää parhaiten kokeilemalla. Itse valmistuin Integraali- ja flowjoogaopettajaksi, mutta joogalajilla ei ole tässä opinnäytetyössä sinänsä merkitystä. Integraalijooga nimensä mukaisesti integroi eri joogamuotoja, kuten hatha-, raja- ja japa-joogaa. Flowjooga on dynaamisempaa, eikä harjoitus välttämättä sisällä hengitysharjoituksia, meditaatiota tai mantrojen toistoa kuten edellinen. Sekä henkilökohtaisessa harjoituksessani että ohjauksessani yhdistelen eri joogalajeja. Integraalijoogan perustaja Sri Swami Satchidanandan sanoin ”Totuus on yksi, polkuja on monia” (Integral yoga 2010, 12).

2.2.2 Meditaatio

Meditaatiolla tarkoitetaan valveillaolon tilaa, johon liittyy tietoisuuden laajeneminen. Kun mieli on tyyni, jotain meissä nousee esiin. Arkikielessä tätä voisi kutsua sydämen äänen kuulemiseksi. Meditaatiota ei ole mahdollista opettaa samalla tavoin kuin fyysistä joogaharjoitusta. Se on seuraus, jossa jokaisen yksilön kokemus on erilainen. Voidaan toki luoda olosuhteita, jotka mahdollistavat pääsyn tähän tilaan. Sellaisia ovat muun muassa keskittyminen yhteen asiaan kuten hengitykseen tai ajatusten tarkkailu ilman, että niihin takertuu. (Suomen joogaliitto ry 2009, 66, 60.)

Professori, filosofi ja psykologi Lauri Rauhala (1998) kuvailee meditaatiota kirjassaan Ihmisen ainutlaatuisuus. Sen tavoitteena ja lähtökohtana pidetään hiljaista tajunnantilaa. Hiljaisuus ymmärretään levottoman, hajanaisen ja hallitsemattomasti rönsyilevän kokemuksen poissaolona. Koke-musta voidaan kuvailla esteettisyyden, mystisyyden ja uskonnollisen kokemuksen yhdistelmälle, jossa avautuu todellisuuden ydin, jonka henkilö

kokee hyvin syvästi merkitsevänä. Useilla saattaa olla tämäntyyppisiä kokemuksia esimerkiksi liikkueessaan luonnon rauhassa. Lukuisat ihmiskunnan suuret kasvattajat, kuten Laotse, Kungfutse, Buddha ja Jeesus painottavat hiljaisuutta lähtökohtana omakohtaiselle henkiselle kasvulle. Hiljainen yksinäisyys johtaa itsensä katseluun. Rooli ja asenteet putoavat, ja omasta persoonasta voi löytyä ydin, jota ei ole ennen tuntenut. (Rauhala 1998, 181–188.)

Austraalianlainen lääketieteen tohtori Ramesh Manocha (n.d.) on tutkinut usean vuoden ajan ilmiötä, jota hän kutsuu mielen hiljaisuudeksi. Hän kuvailee tilaa näin:

Et ole ongelmasi. Et ole asiat, joita omistat. Et ole kehosi sen enempää kuin vaatteet, jotka verhoavat sitä. Et ole urasi, saavutuksesi tai epäonnistumisesi. Et ole edes ajatuksesi, muistosi tai tunteesi. Olet jotain näiden kaikkien asioiden yläpuolella, mielesi yläpuolella. Olet ääretön hiljaisuus, joka on piiloutunut ajatusten väliseen tilaan. Kun hiljennät mieleksi, löydät itsesi ikuisesta nykyhetkestä, puhtaasta tietoisuudesta, todellisuudesta ja ilosta. Perimmäinen itsen tila. Sitä on todellinen meditaatio.

2.2.3 Hengitystekniikka ja Pranayama

Hengitystekniikka on joogassa keskeisellä sijalla, sillä hengitys toimii kehon ja mielen yhdistäjänä. Olennaista hengitysharjoituksessa on keskittyä hengitykseen ja `tulla yhdeksi` sen kanssa. Tietoisuuden harhaillessa mielikuvasta toiseen hengitys ei ole eheää, eikä joogan harjoittaja ole harjoituksessa kokonaisuutensa kokemuksellisesti läsnä. Harjoituksen myötä on mahdollisuus saavuttaa tajunnantila, jossa egotietoisuus ylittyy ja jäljelle jää vain pelkkä olemassaolon ykseyden kokemus. Tilaa kuvataan usein hiljaisuudeksi ja tyhjyydeksi, jossa ei koeta erillisyyttä itsen ja maailman välillä eikä kehon ja mielen välillä. Hengitysrytmi yhdistettynä erilaisiin manipulaatiotekniikoihin on voimallinen tajuntaan ja tietoisuuteen vaikuttava tekijä. (Koski 2000, 123–124.)

Prana tarkoittaa elämänenergiaa, jota on kaikkialla universumissa. Pranayamalla tarkoitetaan tämän elämänenergian kontrollointia, joka tapahtuu omaa hengitystä säätelemällä. Harjoituksen päätarkoitus on kehon ja mielen hallinta sekä henkinen kehitys. Pranayaman hyötyjä ovat muun muassa elinvoiman lisääntyminen, hermoston puhdistuminen ja rauhoittuminen, mielen kirkastuminen, ruuansulatuksen paraneminen ja unenlaadun paraneminen. (Sri Swami Satchidananda 1993, 8-10.)

2.3 Jooga ja terapeuttinen ohjaustoiminta

Ohjaustoiminnan avulla pyritään edistämään yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen terveyttä ja hyvinvointia kulttuurin ja taidetoiminnan keinoin. Oh-

jaustoiminnan arteminin työvälaineitä ovat käsityöt, ilmaisu ja toiminta. (Hämeen ammattikorkeakoulu n.d. a.) Terapeuttisen ohjaustoiminnan tavoitteena on edistää asiakkaiden kykyä kehittyä, ylläpitää luovuutta, itseenäisyyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Sen avulla tuetaan hoitoa, edistetään erityisesti hienomotorista ja psykososiaalista kuntoutumista, rohkaistaan luontevaan sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tähdätään omanarvontunteen kohentumiseen. (Hämeen ammattikorkeakoulu n.d. b.)

Jooga on toimintaa, jonka pyrkimyksenä on parantaa ihmisten hyvinvointia. Yksi joogaharjoituksen keskeinen merkitys on oman elämän haltuunotto, mihin myös terapeuttisella ohjaustoiminnalla pyritään. Tapio Koski (2000) kuvaa tätä filosofisessa väitöskirjassaan vieraantumisen voittamisena ja ylittämisenä. Vieraantumisen kokemuksella hän tarkoittaa oman maailmassa olemisen kokemista anonyymien (yhteiskunnallisten) voimien vallan alaisena. Vieraantuneet ahdistuvat, eivätkä kykene tekemään sitä, mitä olisi mahdollista tehdä. Vieraantumisen voittaminen puolestaan tuo elinvoimaisuutta ja oman elämän haltuunottoa. Jotta ihminen voisi tulla elämänsä subjektiksi, kysymys kehon elinvoimaisuudesta ja terveydestä muodostuu tärkeäksi. Joogassa ei ole kyse pelkästään liikunnallisen kyvykkyyden ja taidon hankkimisesta, olennaista on ennen kaikkea tulla tietoiseksi omista potentiaaleistaan. Kun ihminen löytää sisäisen kokemuksen kautta elämänsä todellisen luovuuden ja vapautumisen tilan, aukenee todellisuus omakohtaisen aktiivisuuden kautta. (Koski 2000, 177–178.)

Jooga vahvistaa ihmisen luovuutta, joka on ohjaustoiminnan arteminin työssä keskeistä. Ihminen tarvitsee rauhaa ja mielen hiljentämistä, jotta hän kykenisi luoviin oivalluksiin. Hiljaisuus ja mielen tyhjentyminen antavat tilaa uuden syntymiselle, kun taas mekaaninen ja kiireinen suorittaminen puolestaan tappavat luovuuden. Joogaharjoituksen myötä syntyvä mielen tyyntyminen ja mekaanisesta ajatusten kehästä vapautuminen luovat tilaa uusille oivalluksille. (Pietiläinen n.d.)

2.4 Joogaopettajuus ja taideterapeuttinen työskentely

Kuvaan tässä joogan ja taideterapeuttisen työskentelyn ohjaamisen yhtäläisyyttä. Terapeuttisessa ohjaustoiminnassa perehdyimme jonkin verran taideterapeuttiseen ilmaisuun. Syksyllä 2014 aloitan lisäkoulutuksena Aalto-yliopistossa opinnot taideterapeuttisesta ryhmäprosessista. Tarkoitukseni on tulevaisuudessa yhdistää ohjaukseeni nämä kaksi: jooga ja taideterapia.

Sekä joogan että taideterapeuttisen työskentelyn ohjaamisessa korostuvat itsensä kanssa tehty työ, läsnäolon taidot sekä tilanneherkkyys. Ohjaajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutussuhde on kaiken ydin.

Taideterapiassa kuvallista ilmaisua käytetään kuntouttavien, hoidollisten ja ennalta ehkäisevien tavoitteiden saavuttamiseksi. Taideulottuvuuden mukanaolo tuo vuorovaikutukseen syvyyttä ja luovuutta. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 9.)

Kuten joogaharjoitus, myös taideterapeuttinen työskentely vaatii antautumista. Antautuminen voi tapahtua, kun asiakas kokee terapeutin ja ryhmän luotettavaksi. Asiakas antautuu nähdyksi ja vastaanotetuksi tulemiselle kuviensa kautta. Kuvia on mahdollista vastaanottaa antautumalla niille, luottamalla niiden kykyyn kertoa omaa tarinaansa. (Rankanen 2007, 48.)

Joogan opettamisessa keskeisintä on oman itsensä kanssa tehty työ. Myös oikeanlainen vuorovaikutussuhde omaan joogaopettajaan on avain joogan välittymisessä. Sisäinen muutos tapahtuu vähitellen, usein huomaamatta. Vain oma muuttuminen tekee ihmisestä joogaopettajan. Matkalla tarvitaan vahvaa motivaatiota ja se tulee olemaan kovalla koetuksella. On kuitenkin niin, että vastoinkäymisetkin auttavat. (Suomen joogaliitto ry 2009, 79.)

Joogaopettajan tehtävä ei ole tiedon välittäminen. Joogan välittyminen on vastaanottamista, joka perustuu kahden ihmisen väliseen suhteeseen. Kun suhde on vakaantunut, välittyminen voi tapahtua. Se, joka välittää (opettaja), on käytettävissä. Opettaja ei vaadi mitään, hänelle on tärkeämpää jakaa kokemus kuin saada se. Hänestä tulvii jotain, jota hänellä on liikaa ja jonka jakaminen tekee hänelle hyvää. Saaja eli oppilas saa vain antautuessaan opetukselle. Näin oppilas ei pelkästään vastaanota, hän myös antaa, sillä oppilaan antautuessa opettajasta tulee luova. (Suomen joogaliitto ry 2009, 59.)

Joogaopettajan tärkein tehtävä on olosuhteiden luominen oppilaan avautumiselle. Tilan antaminen on tarpeellista, jotta etsivä voisi löytää jotain omia tarpeitaan vastaavaa. Vasta kun oppilas löytää itse kokemuksen, hänen kiinnostuksensa lisääntyy. Meditaatioharjoituksessa opettajan tulee vetäytyä syrjään, sillä mikään ei ole henkilökohtaisempaa kuin meditaation kohtaaminen. Opettaja ei saa eikä voi tehdä mitään, sillä meditaatiolla on oman harjoituksemme seuraus. Harjoitteleminen voidaksemme vastaanottaa tämän kokemuksen. Opettaja voi auttaa oppilasta valmistelevaan tässä kokemukseen oikealla asana- ja pranayama-harjoituksilla. Tämän jälkeen hänen tulee väistyä, olla tulematta väliin ja pysyä valppaana. Hän voi antaa vain pieniä neuvoja väärinkäsitysten välttämiseksi. (Suomen joogaliitto ry 2009, 60, 79.)

Ennen muuta, opettajana älä ota itseäsi liian vakavasti. Älä asetu ”joogan opettajan” rooliin. Ole mutkaton, älä luo rajoitteita. Joogaharjoitus johtaa ilon tunteeseen. Anna ilon tulla esiin myös oppilaassasi. Jaa se hänen kanssaan. Lopuksi, älä opeta muotoa. Välitä sisältö. Opettajan oma asenne on paras keino. Olemisen laatu on tarttuvaa! (Suomen Joogaliitto ry 2009, 80.)

Jonesin (2005) mukaan terapeuttisessa taidetyöskentelyssä päätehtävänä ei ole myöskään opettaa, vaan parhaiden mahdollisten olosuhteiden ja ilmapiiirin luominen sekä asiakkaan tukeminen muutoksissa ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Matkaa ei tehdä asiakkaan puolesta, vaan hänen rinnallaan. Asiakas ei ole passiivinen hoidon kohteena oleva potilas, vaan taidetyöskentely mahdollistaa aktiivisen ilmaisun ja luomisen siinä missä joogaharjoituskin. Pysähtyminen ja oman itsen kohtaaminen tapahtuvat joogahar-

joituksen sijaan tehtyjen kuvien kautta. Kun oma itse ja tehdyt kuvat tulevat kohdatuiksi ja hyväksytyiksi sellaisenaan, mahdollistaa se vähitellen omien tunteiden sietokyvyn kasvamisen, niiden hyväksymisen, kunnioittamisen ja käyttämisen voimavaroina. (Rankanen 2007, 52–53.)

Taideterapian alussa asiakas keskittyy oman sisäisen maailmansa havainnoimiseen. Terapian edetessä tapahtuu katseen kääntymistä myös ulkopuolella olevaan todellisuuteen sekä muiden ihmisten empaattisempaan näkemiseen. (Rankanen 2007, 48.) Samankaltainen ilmiö kuvaa joogaharjoitusta. Joogamatolla katse käännetään myös oman sisäisen maailman havainnoimiseen. Matolla tehtyjen harjoitusten hyödyt ovat tarkoitus tuoda maton ulkopuolelle eli jokapäiväiseen elämään, joka näkyy muun muassa empaattisuutena muita kohtaan.

3 TEOREETTISET KÄSITTEET

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyssäni esiintyviä keskeisiä käsitteitä. Kohderyhmästä nousivat käsitteet nuoruus ja syrjäytyminen. Valmistavan koulutuksen nuorten kohdalla puhuisin riskistä syrjäytyä, joka ei tietenkään koske koko ryhmää. Kolmanneksi teemaksi nostin kehollisuuden, sillä joogaharjoituksessa kehoa työstämällä vaikutetaan mieleen ja tätä kautta hyvinvointiin.

3.1 Nuoruus

Nuoruus kattaa suunnilleen ikävuodet 10–20/22. Se voidaan jakaa Peter Bolsin (1962) ehdottamaan neljään kehitysvaiheeseen: esinuoruuteen (10–12 v.), varhaisnuoruuteen (12–14 v.), varsinaiseen nuoruuteen (14–16 v.) ja myöhäisnuoruuteen (16–20/22 v.). (Vuorinen 1997, 201–202.) Koska kohderyhmäni koostui 16–18-vuotiaista nuorista, määrittelen nuoruutta tästä ikäryhmästä käsin.

Noin 15–18-vuotiaista nuorta leimaa identiteetin etsintä. Viimeistään tässä vaiheessa syntyy kosketus omaan seksuaalisuuteen. Diskot, rock-konsertit ja harrastukset vetävät nuorta puoleensa. Näin hän löytää kohteita ihastumisilleen, vihastumisilleen ja uusia suuntia kehitykselleen. Suhteessa vanhempiin tulee esiin uudenlaisia ulottuvuuksia; halu olla itsenäinen ja silti samanaikaisesti totaalisen riippuvainen heistä. Ikätoverit ja ulkoinen toiminta ovat tässä iässä hyvin tärkeitä. Joukkohurmiot rock-konserteissa ja jääkiekkomatseissa auttavat nuoria saamaan yhdessä kosketuksen varhaisiin tunteisiinsa. Heittäytyminen virran vietäväksi seurauksista piittaamatta kuuluu ikään. Toinen ääri ratkaisu, jossa kehitys rakentuu tiukkojen torjuntajen varaan, ei myöskään lupaa hyvää. Seurauksena minän toiminta uhkaa kapeutua ja rakentua älyllistävien tai sovinnainten mielikuvien varaan. (Vuorinen 1997, 215–217.)

Sukupuoli-identiteetin etsintä erilaisine kokeiluineen kuuluu olennaisena osana tähän nuoruusiän alavaiheeseen. Tunteet heittelevät suuresta surusta

valtavaan onnellisuuteen. Kaksi tyypillistä ajattelu- ja kokemistapaa suojaa nuorta liian voimakkailta ristiriidoilta. Ensimmäinen on mustavalkoinen ajattelu, jossa ongelmat ulkoistetaan esimerkiksi näkemällä aikuisten ”paha” maailma vastakohtana nuorten ”hyvälle” maailmalle. Toinen puolustuskeino liittyy ihanteellisuuteen. Minäihanteen turvin nuoret jaksavat uskoa hyvän voittoon ja ponnistelevat erilaisten tavoitteiden eteen, esimerkiksi koulun, luonnonsuojelun tai seurakunnan parissa. (Vuorinen 1997, 217–220.)

Monet tunteet koetaan herkimmillään murros- ja nuorisoiässä, kuten esimerkiksi häpeä, syyllisyys ja seksuaalisuuteen liittyvät tunnot. Myös voimistuva viha kuuluu nuoren elämään, joka auttaa häntä itsenäistymisprosessissa. Voimana viha tyypillisesti kuuluu tilanteisiin, joissa valtaa jaetaan. Jotta lapsi voisi itsenäistyä, hänen on päästävä eroon häntä vallassa pitävistä tahoista. Yleensä tämä ei onnistu ilman vihaprosesseja, jotka näkyvät joko avoimesti tai kytevät pinnan alla. (Turunen 1996, 104–107.)

Joskus tunnekuohun syynä voivat olla tunne-elämän vaikeudet, jotka saattavat johtua menneistä kokemuksista, kasvatustaustasta ja esimerkiksi perheoloista. Nuori ei kykene enää pitämään ympäristön ongelmia ulkopuolellaan, vaan niistä tulee aidommin omakohtaisia. Kipu, ahdistus tai pelko eivät ole enää sivuun työnnettävissä kuin aiemmin lapsuudessa. Yleensä nuori ei vielä kykene käsittelemään vaikeuksiaan itse, vaan tarvitsee tukea ja ymmärrystä. Häntä ei kuitenkaan tule pakottaa tiedostamaan kipeitä asioita, joita hän ei ole vielä valmis kohtaamaan. Nuoruuteenkin kuuluu yhä tietty suojaava tiedostamattomuus. (Turunen 1996, 111.)

Nuoruudessa ajattelu muuttuu enemmän sisältäpäin tulevaksi. Ajattelu jäsentää ympäristön tai sisäisen maailman tarjoamia kokemuksia, havaintoja ja elämyksiä. Nuori kaipaa myös yhteyden saamista johonkin sisäisesti puhuttelevaan, joka voi löytyä muun muassa taiteesta, uskonnosta, filosofiasta, urheilusta tai seuratoiminnasta. Kulttuuriharrastusten herääminen avartaa, jalostaa ja kasvattaa sisäisesti nuorta. Hyvät kokemukset ja harrastukset saattavat antaa suuntaa koko elämälle. Puhuttelevat elämykset rakentavat persoonallisuutta. Kyse ei ole varttuneemman väen näkökannalta mistään sinänsä uusista asioista. Nuorten on kuitenkin löydettävä ne uudestaan ja saatava ne henkilökohtaiseksi omaisuudekseen. (Turunen 1996, 117–119.)

3.2 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on moniselitteinen, monessa yhteydessä jopa kiistanalainen käsite. Yhteiskunnassamme sillä tarkoitetaan kasaantunutta huonosuoraisuutta, jossa monesti yhdistyvät alhainen koulutustaso, pitkäaikainen ja usein toistuva työttömyys, toimeentulo-ongelmat, elämän hallintaan liittyvät ongelmat sekä syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Syrjäytymiseen voi liittyä myös poikkeavaa käytöstä, rikollisuutta, päihteiden käyttöä, sairautta tai vammaisuutta. Kysymys on prosessista tai prosesseista, joiden ajallinen kesto voi olla hyvin pitkä. Satunnaiset ja hetkelliset vastoinkäymiset harvoin johtavat vakaviin elämänhallinnallisiin vaikeuk-

siin. Yhteiskuntapolitiikassa on syytä kartoittaa syrjäytymisen uhkia tai riskejä leimaamatta ketään henkilökohtaisesti syrjäytyneeksi henkilöksi. Yksilötasolla syrjäytymisen sijaan on parempi puhua työttömyydestä, toimeentulo-ongelmista, koulutusmotivaation puutteesta tai muista konkreettisista vaikeuksista nuoren itsenäistymisprosessissa. (Kuorelahti & Viitonen 1999, 5.)

3.3 Kehollisuus

Jaana Parviaisen artikkelissa (1995) "Taideteoksen kehollisuus" Merleay-Ponty (1973) painottaa ihmisen kehona olemisen ensisijaisuutta. Olemme kehoina maailmassa ennen kuin opimme ajattelemaan käsitteellisesti. Jokainen kantaa kehossaan suurta kehollisen taidon ja tiedon kapasiteettia. Kehollinen tieto eli tieto-kehossa-ennen-mielen-reflektiota on välttämätön edellytys jokapäiväisessä elämässä. Arkipäiväinen elämämme on rakentunut kehollisen tietämisen varaan. Kehollisuuden kautta oivallettu luo perimmältään taustan sille, että pystymme ymmärtämään erilaisten abstraktien käsitteiden merkitykset. (Parviainen 1995, 33.)

Kehon kautta ihminen havaitsee ja aistii maailmaa. Näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistin lisäksi suurin aistimme, kosketus- ja tuntoaisti, iho koskee koko kehoa. Myös erilaiset tuntemukset, kuten tilan kokeminen (lähelle, kauas) ja lämpötilojen vaihtelun kokeminen kehossa tekevät elämästä jatkuvan monivaihteisen vaihtelun. (Parviainen 1995, 33.)

Tietämisen ja taitamisen lisäksi keho kantaa yksilön historiaa kaikkine kokemuksineen. Merleay-Ponty (1973) kutsuukin kehoa historiaksi. Se paljastaa ihmisen eletyn elämän jättämät jäljet eleinä, asenteina ja asentoina. Traumaattiset kokemukset jättävät jälkensä ihmisen koettuun kehoon, siihen millaisena hän on kehossaan ja millaisena hän sen kokee. Keho on yksilön menneisyys ja määrää myös yksilön tulevan ajan. (Parviainen 1995, 33.)

Keho on jatkuvassa muutosprosessissa, johon yksilön kokemukset vaikuttavat. Kehollinen muutos on silmin nähtävissä, vaikka harvoin huomaamme omaa muuttumistamme. Esimerkiksi vuosien takainen tuttava on lyhyessä ajassa vanhentunut ja muuttunut melkein kuin toiseksi. Muutos on havaittavissa ennen kuin ensimmäistäkään sanaa on vaihdettu. Vavisuttava kokemus, kuten pettymys, tuska tai menetys, ravistelee ihmisen elämää perusteellisesti, ja tämä on nähtävissä koko kehon olemuksen muutoksena niin, ettei hän vaikuta samalta ihmiseltä kuin ennen. Sisäinen minä on näkyvillä pinnassa, vaikka emme sitä aina haluaisi tunnustaa. (Parviainen 1995, 33.)

Elämän kulkuun vaikuttavat monet seikat, myös omat valintamme. Minuus ei ole kohtalon ihmiselle antamaa tai valmista, vaan alati muuttuva prosessi, jonka suuntaan on mahdollista vaikuttaa. Omien valintojen kautta kehollinen minuus muuttuu. Pohjimmiltaan erilaiset liikunnalliset harjoitteet perustuvat kehon muokattavuuteen. Koska keho on jatkuvassa muutosprosessissa, eri tekniikoiden kautta prosessin suuntaan voidaan vaikuttaa. Vaikka monissa liikunnan tekniikoissa pyritään vain objektikehon, li-

haksiston ja suorituskyvyn, parantamiseen, koskee kehon manipulointi aina tavalla tai toisella koko ihmistä, halusimme sitä tai emme. (Parviainen 1995, 34.)

3.4 Keskeiset käsitteet suhteessa joogaan

Nuoruuden tunnekuohon ja kaaoksen keskellä jooga voisi toimia väylänä yhteyden saamiseen johonkin sisäisesti puhuttelevaan, jonka nuori kokee merkitykselliseksi. Kriisit, vastoinkäymiset ja kenties kasaantunut huonosisaisuus voivat aiheuttaa voimattomuuden tunnetta, masentuneisuutta ja itsetuhoista käyttäytymistä. Taakat tuntuvat myös kehossa esimerkiksi rinnanpuristuksena, kipuna tai painona hartioilla.

Joogaharjoituksen kautta nuori oppii tiedostamaan kehoaan ja kuulemaan sen viestejä. Tärkeää harjoituksessa on tietoinen läsnäolo, joka kehittyy harjoituksen myötä. Mikäli harjoituksesta tulee pakonomaista suorittamista, jää kehon viestit kuulematta ja keho mahdollisesti kipeytyy entisestään. Rauhallinen hengitys yhdistettynä fyysiseen harjoitukseen toimii siltana kehon ja mielen välillä. Pitkäjänteisen harjoituksen myötä on mahdollista vapauttaa kehosta jännittyneisyyttä, kipua ja jäykkyyttä. Psykkisesti harjoittaja huomaa tämän esimerkiksi kykynä rentoutua ja olla enemmän läsnä kehossaan sekä tunnetaakkojen vapautumisella.

Joogan haasteena kyseiselle kohderyhmälle saattaa olla se, että harjoituksen tuomat hyödyt huomaa useimmiten vasta pitkään ja toistuvasti jatkuneen harjoituksen myötä. Alkuun harjoitus voi jopa tuntua varsin vastenmieliseltä, jos henkilö on jo pidempään laiminlyönyt kehon viestejä. Jooga pakottaa jollain tapaa kohtaamaan itsensä. Vaikeassa elämäntilanteessa, jossa nuori saattaa olla, pakeneminen voi tuntua paremmalta tai ainakin helpommalta vaihtoehdolta.

4 OHJAUSTEN KULKU

Kuvaan seuraavassa joogaohjausten kulun vaihe vaiheelta, jotka toteutin kevätlukukaudella 2014 Hämeenlinnan valmistavassa koulutuksessa.

Helmikuussa kävin esittäytymässä kohderyhmälle. Kerroin lyhyesti joogasta ja tulevasta opinnäytetyöstäni, johon kaipaasin osallistujia tutkimusta varten. Nuoria oli paikalla noin kymmenen. Osa heistä oli hyvin vilkkaita, ja ohjaajilla kesti jonkin aikaa ennen kuin sai luokan hiljaiseksi ja minä pääsin puhumaan. Koin luokan heti haastavaksi, sillä osa ryhmäläisistä oli täysin omissa oloissaan eikä heihin saanut mitään kontaktia. Osa puolestaan vaikutti hyvin rauhattomalta ja kyvyttömältä keskittymään. Päällimmäiseksi ajatukseksi ensitapaamisesta jäi, että nyt ainakin tiedossa on haastava joukko, joka tavallaan innosti ja tavallaan myös pelotti.

Seuraavalla viikolla kävin ohjaamassa näytetunnin koko luokalle, paikalla oli noin 20 nuorta. Ohjauksen tarkoituksena oli konkreettisesti näyttää nuorille, mistä oli kyse. Näin nuoret saivat itse päättää, haluavatko osallistua ryhmään vai ei, ja lisäksi nuorilla oli mahdollisuus esittää toiveita ja kysymyksiä. Ohjasin helpon ja hidastempoisen joogan, koska ajattelin, että näin pidän kynnyksen matalana eikä haittaa tunnille osallistumista, vaikka nuori ei olisi urheilullinen. Vain muutama uskaltautui joogaamaan ja hetken kuluttua hekin luovuttivat. Muut istuskelivat matoilla tylsistyneen näköisinä. Yritin parhaani mukaan innostaa, mutta koska se ei tuottanut tulosta, päätin lopettaa minäkin. Uskon, että ryhmän paine oli kova näin nuorena joukossa varsinkin poikien keskuudessa. Toisaalta jooga voi olla monelle vieras ja ennakkoluuloja herättävä asia. Näytetunnin jälkeen olin hyvin epävarma, saisin ko ryhmän kasaan.

Onnekseni nuorten ohjaaja ilmoitti, että neljä tyttöä halusi sitoutua ryhmään. Tarkoituksenani oli ohjata noin kymmenen joogatuntia viikon välein. Sovimme ryhmän kanssa joogatuntien aikataulut. Tilaksemme saimme nuorten koulun kautta viihtyisän rentoutushuoneen valkoisine joogamattoineen ja tunnelmavaloineen. Ensimmäinen varsinainen joogatunti oli 13.2.2014. Olin valmistellut rauhallisen ja helpon tunnin samaan tapaan kuin edellisen viikon näytetunnin, jotta kynnyks pisyisi matalana. Taustalla soitin rauhallista joogamusiikkia. Tunti koostui helppojen fyysisten harjoitusten lisäksi 15 minuutin pituisesta loppurentoutuksesta. Paikalla oli kolme tyttöä. Kaikki osallistuivat harjoitukseen ja ilmapiiri oli rauhallinen.

Seuraava joogakerta oli viikkoa myöhemmin. Paikalla oli jälleen kolme tyttöä, joista kaksi olivat samoja kuin edellisellä kerralla. Ohjasin hyvin samantapaisen rauhallisen joogan kuten ensimmäisellä kerralla. Tämän jälkeen alkoivat vaikeudet; tunteja peruuntui, sillä tyttöjä ei ollut koulussa paikalla. Kolmas joogakerta oli vasta maaliskuun puolessa välissä ja siinä osallistujia oli kaksi. Tässä kohtaa turhauduin ja huomasin, että viikkoja on vierähtänyt paljon ja joogatunteja oli ollut hyvin vähän. Koska osallistumisesta puuttui säännöllisyys, ymmärsin, etten millään pysty tutkimaan joogan vaikutuksia. Tämän jälkeen tunti peruuntui taas tyttöjen poissaolon

takia ja päätin lopettaa ryhmän. Pelkäsin, ettei jooga tuntunut tarpeeksi kiinnostavalta kohderyhmälle enkä enää halunnut vaivata heitä enempää.

Tytöt jäivät minulle täysin vieraisiksi ja samaten minä heille ja siitä syystä myös havainnot jäivät vähäisiksi. Olisin ollut halukas muokkaamaan tunteja toivottuun suuntaan, mutta kysymyksistäni huolimatta, en saanut koskaan parannusehdotuksia. Tarkoitukseni oli myöhemmin syventää harjoitusta lyhyillä meditaatio- ja pranayama (hengitys)- harjoituksilla, mutta tähän emme päässeet koskaan ohjauksetojen vähyydestä johtuen.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON KERUU

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin todellisessa tilanteessa ja keskeistä ovat havainnot ja osallistujien oma ääni (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Tutkimusmetodeina käytin havainnointia, ryhmähaastattelua ja avointa loppukyselyä.

Alkuperäinen tarkoitukseni oli tehdä alkukysely ja lopuksi teemahaastattelu, mutta tilanteesta johtuen jouduin luopumaan molemmista. Alkukyselyn avulla olisin kartoittanut nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa sekä odotuksia joogan suhteen. Koska tutkimuskysymykseni vaihtui kesken prosessin, alkukyselyn kysymykset eivät enää vastanneet uutta tutkimuskysymystäni, siksi en vaatinut nuoria palauttamaan antamaani kyseistä lomaketta.

Teemahaastattelussa teemat eli aihepiirit ovat valmiina, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys muotoutuvat haastattelutilanteen mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203). Tämä olisi mahdollistanut sen, että teemat olisivat voineet laajentua ja syventyä haastateltavan mukaan ja mahdollisesti tästä olisi syntynyt lisää alateemoja. Haastattelun avulla olisi näin ollen ollut mahdollista poimia haastateltavalle itselleen merkitykselliseksi kokemia asioita ja paneutua niihin.

Kun haastattelun olisi pitänyt tapahtua, nuoret eivät olleet koulussa. Koska poissaoloja oli toistuvasti, nuorten ohjaajan mukaan oli parempi lähettää kysely, johon kukin vastaa ollessaan paikalla. Avoin kysely sallii vastaajien ilmaista itseään omin sanoin ja osoittaa, mikä on keskeistä tai tärkeää vastaajien ajattelussa (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 196). Kyselyn hyötynä tässä tapauksessa pidin myös sitä, että nuoren ehkä oli helpompi kirjoittaa paperille rehellinen vastaus kuin kertoa se läsnä ollessani.

Ryhmähaastattelun tein jokaisen joogatunnin jälkeen, jotta olisin saanut välitöntä palautetta, miten kehittää tuntia seuraavaa kertaa varten. Ajattelin, että se on helppo ja nopea tapa saada tarvitsemäni tieto. Jokin toiminnallisempi tapa, kuten esimerkiksi kuvakortit tai aforismi, olisivat voineet toimia ryhmään paljon paremmin, sillä niiden avulla nuori olisi joutunut ilmaisemaan jotain konkreettisemmin. Haastattelun avulla en juurikaan saanut muuta palautetta kuin ”ihan kiva”.

Havainnointi puolestaan mahdollistaa välittömän, suoran tiedon saannin kohderyhmän käyttäytymisestä. Se sopii myös silloin, kun halutaan saada tietoa, josta tutkittavat eivät halua kertoa suoraan haastattelijalle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 208.) Havainnoin muun muassa nuorten osallistumista joogaharjoituksiin, aktiivisuutta tunneilla ja olemisen tapaa. Kirjasin havainnot vapaamuotoisesti havaintopäiväkirjaan jokaisen ohjauksen jälkeen.

Loppukyselyyn liitin tehtävän ”Minä kehossani”. Pyysin nuoria tekemään taideteoksen mistä materiaalista tahansa kyseisellä temalla. Teoksen

avulla uskoin saavani jotain sellaista tietoa, jota nuoren olisi ehkä ollut vaikea pukea kirjallisesti sanoiksi. Toisaalta kuvan kautta voi olla helpompi lähestyä vaikeaa teemaa. ”Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen” – kirjan mukaan osalle nuorista taiteelliseen itseilmaisuun perustuva työskentely saattaa olla jopa ainoa mahdollinen keino saada kosketus itseen ja omiin tunnemuistoihin. Taidelähtöinen työskentely mahdollistaa kontrollista vapaan tilan, jossa nuori voi kokea, että aikuiset eivät pyri määrittämään sitä, miten hänen pitäisi olla suhteessa itseensä ja maailmaan. (Heino, Eronen, Kataja, Kestilä, Känkänen, Paananen, Pösö & Rainio 2013, 62–63.)

Valitsin teemaksi kehon, koska koen, että suhde kehoon kuvastaa jotenkin myös suhdetta omaan itseen. Lisäksi kartoitin kysymysten avulla nuoren ajatuksia, kokemuksia ja toivomuksia joogan suhteen sekä, mikä mahdollisesti motivoisi häntä säännölliseen joogaharrastukseen (liite 1). Kyselyyni osallistuivat vain kaksi nuorta. Joogatunneilleni osallistuneista neljästä nuoresta kaksi olivat lopettaneet koulutuksen ja siksi he eivät osallistuneet. Lisäksi tein avoimen kyselyn nuorten ohjaajalle saadakseni kohderyhmästä tarkempaa tietoa (liite 2). Pyysin häntä kuvailemaan kohderyhmää ja kysyin, millaiset aktiviteetit nuoria kiinnostavat, mitä haasteita hän näki joogaryhmään sitoutumisessa sekä, miten jooga mahdollisesti voisi toimia kohderyhmälle.

6 AINEISTON ANALYYSI

Analyysimenetelmänä käytän teemoittelua. Kyseessä on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta hahmotetaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemat ryhmitellään ja tarkastellaan sitten yksityiskohtaisemmin. (Jyväskylän yliopisto Koppa n.d.) Työni keskeisiksi teemoiksi muodostuivat kohderyhmä, minä kehossani, odotukset ja kokeemukset, motivaatio ja sitoutuminen. Seuraavassa käsittelen kutakin teemaa omassa alaluvussaan.

6.1 Kohderyhmä

Lähteenä kohderyhmän kuvauksessa käytän ohjaajan vastauksia. Ryhmä koostuu 32 nuoresta, joista noin puolet ovat tyttöjä ja puolet poikia. Opiskelijat ovat perusopetuksen päättäneitä 16–18-vuotiaita nuoria, jotka kaipaavat lisävalmiuksia ammatilliseen koulutukseen. Koulutuksen aikana opiskelijat ovat saaneet tietoa työelämästä, eri ammateista ja koulutusmahdollisuuksista. Lisäksi tavoitteena on ollut parantaa nuorten perustietoja, opiskelutekniikkaa ja elämäntaitoja.

Ryhmä koostuu hyvin moninaisesta joukosta nuoria. Osalla on koulunkäyntiin liittyviä motivaatio-ongelmia, osalla on tarve korottaa arvosanoja ja osalla on elämänhallintaan liittyviä ongelmia. Koulupäivinä tämä näkyy muun muassa myöhästelynä, poissaoloina ja vastuuntunottomuutena. Tämä ei toki koske koko ryhmää, sillä osalla nuorista on kiinnostunut asenne.

Tämän lyhyehkön koulutuksen (laajuus 20–40 op) pääpaino on ammatillisten valmiuksien kehittämisessä ja jatko-opinnoissa, joten hyvin vähän jää aikaa elämänhallinnallisten taitojen kehittämiseen. Kuitenkin niitä pyritään tuomaan esille jokaisen oppiaineen yhteydessä. Muutamien kohdalla tuloksia on tullut esimerkiksi tupakoinnin ja peliriippuvuuden vähentymisellä.

Suurinta osaa kohderyhmästä kiinnostaa vapaa-ajalla netin käyttö, kuten pelaaminen ja Facebook. Alle puolella ryhmäläisistä on säännöllinen liikuntaharrastus (jalkapallo, jääkiekko, sähly), ja pääasiassa liikuntaa harrastavat nuoret ovat poikia.

6.2 Minä kehossani

Seuraavassa ovat loppukyselyn mukana saamani kuvat tyttöjen tekemistä taideteoksista aiheella ”minä kehossani” sekä heidän kirjoittama kuvaus suhteesta omaan kehoon tehdyn taideteoksen pohjalta. Lisäksi tytöt pohtivat, mikä mahdollisesti voisi parantaa suhdetta omaan kehoon.

”Piirsin oman kehoni kuvan, jossa pää on epäsuhtainen kooltaan muuhun kehoon. Syystä, että koen itselläni olevan paljon ajatuksia jotka liittyvät omaan kehoon, lähinnä ulkoisiin asioihin.”



Kuva 1. Kaisan kuva (nimi muutettu)

Kaisa kertoo loppukyselyssä, että hänelle kehossa tärkeimpiä asioita ovat kauneuteen ja ulkonäköön liittyvät seikat, ei niinkään liikunnan merkitys. Hän kertoo ymmärtäneen ohjauksestani, että joogan avulla oppii kuuntelemaan omaa kehoa ja ymmärtämään sen tarpeita. Ajan mittaan oppii myös mielentuntemusta. Hän uskoo, että suhdetta omaan kehoon on mahdollista parantaa lisäämällä liikuntaa ja sitä kautta ylläpitää terveyttä. Hän mainitsee myös tarpeesta opetella käsittelemään kehoa paremmin ja jättää huonot tavat pois kuten tupakointi.

“Tein rautalangasta taideteoksen kehosta, jossa jalat liikkuvat vapaina. Se kuvastaa suhdetta omaan kehooni sillä, että en stressaa turhista ja menen sinne, minne jalat minua kuljettavat.”



Kuva 2. Marin kuva (nimi muutettu)

Marin mukaan joogasta on apua omaan kehoon suhtautumisessa, sillä joogatunnin ajaksi mielestä voi sulkea kaikki muut asiat pois ja keskittyä erilaisiin asentoihin rauhallista musiikkia kuunnellen.

Kehoista tehdyt taideteokset mahdollistivat tytöille itsetutkiskelun siinä missä joogaharjoituskin. Joogaharjoituksessa itsetutkiskelu tapahtuu useimmiten sisältä päin; miltä keho tuntuu eri asennoissa. Kuvan liittämisen aineistonkeruuseen tuo uuden näkökulman; itseä tutkiskellaan ulkoapäin tehdyn kuvan kautta, joka mahdollistaa uusien havaintojen tekemisen.

Taideilmaisu toimii hetkellisenä irrottautumisena arjen rutiineista, joka mahdollistaa pysähtymisen, itsen tutkiskelun ja kuuntelun. Se mahdollistaa etäisyyden oton omasta tilanteesta ja vastoinkäymisistä. Taidetyöskentelyn kokeileva ja leikkisä luonne edesauttaa asiakasta saavuttamaan uusia näkökulmia. Erityisen mahdollisuuden etäisyyden ottoon ja näkökulman vaihtamiseen tuo tekijän ja katsojan roolien vaihtelu. Asiakas sekä työstää kuvaa materiaalien parissa, että siirtyy etäämmälle tutkiakseen aikaansaamaansa kuvaa ulkopuolelta. Tämä mahdollistaa kuvien merkitysten avautumisen ja emotionaalisuuden muuttumisen ymmärrykseksi. Silloin jotain aikaisemmin ilmaisematonta on saanut symbolisen muodon. (Rankanen 2007, 45–48.)

6.3 Odotukset ja kokemukset joogasta

Kaisan odotukset joogan suhteen olivat kehon venyvyys ja rentoutumisen taito. Hän koki, että jooga on stressinhoitoon hyvä apukeino, jossa on mahdollisuus rauhoittua. Hän oivalsi, ettei joogassa keskeistä ole kuinka pitkälle venyy. Rauhallisen joogan sijaan hän olisi toivonut vauhdikkaampaa liikkumista.

Alkuun ajattelin, ettei voi harrastaa joogaa, koska ei ole nopea, mutta nyt ymmärrän, että se ei ole joogan tarkoitus.

Itse koin, että jooga ei ollut minulle tällä hetkellä paras tapa liikunnan harjoittamiseen. Koin sen hivenen tylsäksi tai pitkäväteiseksi. Ilmeisesti minulle sopiva harrastus olisi enemmän vauhdikkaampi tapa liikkua.

Myös Marin odotukset liittyivät rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, ja niitä hän onnistui joogan ja taustalla soineen rauhallisen musiikin avulla saamaan.

Asennot ovat rentouttavia ja joogan jälkeen on rauhallinen olo. Pyrin siis siihen, että joogan aikana unohdan turhan stressin ja murheet ja keskityn rentoutumaan.

Jos minulla on stressiä, päätäni särkee. Joogan avulla voin poistaa stressiä ja täten myös inhottavaa stressin aiheuttamaa päänsärkyä. Tunnin lopussa stressi on hälventynyt.

Toiminnan mielekkyydelle tärkeää ovat sopivat haasteet. Ihanteellista olisi, että jokaiselle nuorelle onnistuttaisiin luomaan harjoitus, jossa hänen on mahdollista toimia kykyjensä ääri rajoilla ja saada kokemus todellisen

haasteen ylittämistä. Tämän edellytyksenä on, että ohjaaja oppii tuntemaan nuoret ryhmän edetessä ja muokkaa toimintaa kullekin ryhmäläiselle sopivaksi. Jotta nuoret uskaltaisivat kokeilla rajojaan, on heidän koettava ryhmä turvalliseksi. Ohjaaja voi luoda turvallisuuden tunnetta muun muassa rajoittamalla ryhmäkokoja, määrittelemällä tarkat säännöt yhdessä ryhmäläisten kanssa sekä säätelemällä ryhmän aikaa ja paikkaa. Ryhmästä muodostuu nuorille merkityksellinen, jos he kokevat, että aikuinen ottaa ohjaamisen tosissaan. (mm. Jauhiainen ja Eskola 1994, Pierce 2001, Pohjosen & Harran 2003, 25 mukaan.)

Joogaohjaajuudessa haastavaa on ryhmäläisten tasoerot ja kiinnostuksen kohteet. Siksi pyrin aina antamaan useamman vaihtoehdon saman liikkeen kohdalla, jotta oppilas voi tasonsa mukaan valita vähemmän tai enemmän haastavamman. Tässä ryhmässä haasteena oli saada ohjauksesta palautetta, jotta olisin pystynyt muokkaamaan tuntia. Jokaisen ohjauksen jälkeen tekemässäni ryhmähaastattelussa, kukaan ei kertonut, mitä olisi toivonut enemmän tai vähemmän. Vasta loppukyselystä selvisi, että toinen tytöistä olisi toivonut nopeatempoisempaa liikettä. Todennäköisesti hänellä ei ollut kokemusta nopeatempoisesta joogasta, ja siksi hän ei edes osannut toivoa sitä. Tästä syystä onkin tärkeää, että ryhmän alkaessa ohjaan erityyppisiä joogia, jotta ohjattavat saavat käsityksen siitä, mitä ylipäätään on mahdollisuus toivoa. Koska joogakertoja oli vain muutama enkä tuntenut nuoria ennestään, ei ollut mahdollista luoda riittävän turvallista ilmapiiriä. Turvallisen ilmapiirin luominen saattaa olla pitkäkin prosessi, etenkin jos taustalla on paljon turvattomuuden kokemuksia.

Sen lisäksi, että jooga saattaa herättää paljon ennakkoluuloja, haastaa se myös harjoittajan kohtaamaan itsensä. Venytyksissä, syvässä hengityksessä, hitaissa liikkeissä ja loppurentoutuksessa on jollain tapaa oltava läsnä itselleen. Tämä voi monen nuoren kohdalla olla haaste; itsensä kohtaaminen voi tehdä todella kipeää, jos taustalla on paljon käsittelemättömiä vaikeita tunteita. Tämän huomasin myös tehdessäni työharjoittelua työttömien nuorten kanssa Nuortenstartissa Tampereella kesällä 2013. Kaikki ohjaamani harjoitukset, jossa huomio käännettiin sisäänpäin, esimerkiksi jooga ja taideterapeuttinen työskentely, tuottivat monelle suurta tuskaa ja herättivät vastustusta. Työyhteisökouluttaja Jutta Saanila (2013, 42) toteaa *Voi hyvin* – lehden artikkelissa ”Läsnä ja paikalla”, että läsnäoloa harjoittelussa on läpikäytävä sisäiset esteet. Siinä missä kehon treenaaminenkin, myös läsnäolon harjoittaminen vaatii mukavuuskynnyksen ylittämistä. Ensin on läpikäytävä vaihe, jolloin se tuntuu tervanjuonnilta, mutta kun jatkaa harjoitusta, sitä alkaakin haluta.

Ohjaajana on tärkeää, että osaan olla läsnä ja ymmärtävä nuorelle hänen kohdatessaan kipeitä tunteita. En voi tehdä matkaa hänen puolestaan, mutta voin olla vierellä kulkija, johon voi luottaa. Paras valmistautuminen ohjaajalle lienee se, että hän on itse läpikäynyt prosessin, jolloin omien tunteiden kohtaaminen on maistunut tervanjuonnilta.

6.4 Motivaatio ja sitoutuminen

Mariaa säännölliseen joogaharjoitukseen motivoi tieto tunteesta, joka tunnin jälkeen tulee.

“On ihanaa, kun joogatunnin jälkeen olo on rentoutunut ja huoleton.”

Kaisalle tärkeää on ryhmä ja oikean joogalajin löytäminen.

“Pitäisi olla saman ikäinen ryhmä ja kavერი jonka kanssa käy tunneilla sekä itselle sopiva joogalaji. Opin, että joogalajeja on hyvin monenlaisia.”

Nuorten ohjaaja kysyi ryhmältä miten nuoret saisivat intoa sitoutua aktiviteetteihin, johon he vastasivat:

”ei saa olla tunnetta huonommuudesta tai naurunalaiseksi joutumisesta”

“aktiviteetin tulisi olla nopeitempoista ja elämyksellistä”

“pitäisi olla relaa tai relahakuista”

Nuorten ohjaajan mukaan epä tietoisuus joogasta ja ennakkoluulot ovat suurimpia syitä, miksi nuoret jättivät mahdollisuuden käyttämättä. Myös epäsäännöllinen koulunkäynti, pitkäjänteisyyden ja innostumisen puuttaminen ovat esteitä sitoutumiselle. Haasteellista on motivoida nuorta, joka ei tiedä mitä haluaa elämällään tehdä, eikä mikään innosta tai kiinnosta.

Ohjaajan mukaan jooga kuitenkin sopisi hyvin kohderyhmälle, sillä koulutuksen yhtenä tavoitteena on oppia nimeämään, tunnistamaan, tiedostamaan ja hallitsemaan tunteita. Tavoitteena on myös se, että nuori oppii harjoittamaan itsehavainnointia ja reflektointia sekä pohtimaan omia voimavarojaan. Nämä ovat asioita, joihin joogasta voisi olla apua. Kohderyhmä on haasteellinen, mutta joidenkin kohdalla ohjaaja uskoo, että jooga voisi toimia.

Ohjaaja kuvailee kolmiosaisen ehdotuksen siitä, miten joogaa voisi markkinoida tavalla, joka voisi saada nuoret sitoutumaan harjoitukseen. Tämän hän liittäisi osaksi terveystiedon tunteja heti lukuvuoden alussa. Seuravassa on kuvaus ohjaajan kolmiosaisesta ehdotuksesta.

1. Osa:

Minäkuva. Opiskelija kuvaa omaa minäkäsitystään tehtävän avulla. Tämä voi olla esimerkiksi essee, taidetehtävä tai vahvuuskortti.

2. Osa:

Opiskelija kuvaa ongelmiaan tehtävän avulla, joka voi olla esimerkiksi kirjallinen, taidetyö, miellekartta tai drama. Aiheita voivat olla esimerkiksi:

- koulun, kavereiden ja kodin ristipaineet
- lepo ja unirytmii
- stressi, rauhattomuus, masentuneisuus

3. Osa:

Joogaohjaajan esimerkit joogan kokemuksista ja sen monipuolisista mahdollisuuksista. 1. Ja 2. Osan tehtävien täydentäminen joogan avulla.

Tavoitteen asettamista voidaan tarkastella esimerkiksi toimintaterapian näkökulmasta. Kirjassa ”Sosiaalinen ja toiminnallisterapeuttinen työ nuorten kanssa” (2003) yhtenä päätavoitteena on nuoren yksilöllisen kehityksen tukeminen haluttuun suuntaan. Tärkeää on tukea nuorta käyttämään rohkeasti piilossa olevaa taidollista kapasiteettia sekä tiedostaa omia kykyjä. Toiminnan alussa tulisikin asettaa päämäärätavoite, joka määritellään yhdessä nuoren kanssa niin konkreettisesti, että nuori voi itse arvioida milloin tavoite on saavutettu. Tämän toiminnallisen tavoitteen päämäärä tulisi olla hänen omassa arjessa. Nuoren on helpompi motivoitua osallistumaan ryhmätoimintaan, jos hänellä on selkeä käsitys, miten hän siitä voi hyötyä. (Pierce 2001, Nelson 1996, Pohjosen & Harran 2003, 26, 27 mukaan.)

Joogassa tämän tavoitteen asettamisen voisi liittää osaan kaksi (ongelmien kuvaus). Esimerkiksi molemmilla vastanneilla tytöillä tavoite koski rauhoittumista ja rentoutumista. Jos harjoituskertoja olisi ollut useampia, olisi todennäköisesti ollut mahdollista pohtia, miten tämä näkyy arjessa, esimerkiksi keskittymiskyvyn tai yöunien paranemisella. Mikäli tästä olisi ollut selkeää näyttöä, olisi varmaankin motivaatio lisääntynyt harjoitusta kohtaan. Tulevaisuutta ajatellen koen tärkeäksi sopia jokaisen nuoren kanssa henkilökohtaisesti hänen asettamastaan tavoitteesta, jonka toteutumisesta voidaan sitten matkan varrella pohtia.

Sitoutumisen ja motivaation kannalta tärkeää on myös monien muiden osatekijöiden huomioiminen, jotka vaikuttavat nuoren toimintaan. Tällaisia ovat esimerkiksi nuoren vuorokausirytmistä sekä ympäristöön liittyvät haasteet ja vaikeudet. Nuoren vuorokausirytmistä huomioiminen suunnittelussa on toiminnan tehokkuuden kannalta tärkeää. Esimerkiksi toiminnallisen ryhmän alkamisajankohta voi vaikuttaa merkittävästi siihen, montako nuorta saapuu ryhmän alkaessa paikalle. Toisaalta mielekkään aktiviteetin järjestäminen aamulla voi motivoida nuorta pääsemään ylös sängystä ja tulemaan mukaan. (Jauhiainen ja Eskola 1994, Christiansen 1999, Pierce 2001, Pohjosen & Harran 2003, 24 mukaan.)

6.5 Tulosten yhteenvetoa ja tulosten luotettavuudesta

Molempien tyttöjen odotukset joogan suhteen liittyivät rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, ja näitä asioita molemmat kokivat saaneensa. Toinen koki rauhallisen joogan mielekkääksi ja toinen olisi kaivannut vauhdikkaampaa menoa. Myös joogaan osallistumattomat nuoret olivat maininneet, että aktiviteetin tulisi olla nopeatempoista. Motivaation ja sitoutumisen suhteen on vaikea löytää mitään yhteistä linjaa, yksilöiden kiinnostuksen kohteet ja elämäntilanne ovat hyvin erilaisia. Jos osallistuneita olisi ollut useampi, voisi kenties olla mahdollista nimetä joitain yhteisiä tekijöitä. Tapa

nähdä ja suhtautua omaan kehoon on myös hyvin yksilöllinen. Kuitenkin kehoteoksen kautta molemmat tytöt pystyivät kuvaamaan suhdetta omaan kehoonsa.

Haasteena tutkimuksessani oli enemmänkin tutkittavien vähyys kuin tulosten luotettavuus. Uskon vastausten olleen rehellisiä esimerkiksi sen suhteen, että nuoret kokivat rentoutuneensa joogassa. Tämän havaitsin siitä, että useimmiten he nukahtivat loppurentoutuksessa. Tosin vaikea todistaa, johtuiko se varmasti joogasta vai mahdollisesta väsymyksestä. Mietin myös sitä, että mikäli tytöt kokivat joogan mielekkäänä, miksi siihen sitoutuminen oli niin vaikeaa?

Nuorten ohjaaja kertoi, että tytöillä oli halua osallistua, mutta hetken koittaessa ei välttämättä huvittanutkaan enää. Voi siis olla, että kiinnostusta oli, mutta haasteena oli aikaansaamattomuus. Kirjassa ”Sosiaalinen ja toiminnallisterapeuttinen työ nuorten kanssa” (2003) kerrotaan, että sitoutumisen kannalta keskeistä on mielihyvän kokeminen. Jos nuori kokee toiminnan aikana mielihyvää, hän todennäköisesti uskaltautuu kokeilemaan toiminnan tarjoamia haasteitakin. Motivaatio vaatii nuorelta harjoitusta; hän kykenee kenties ajoittain näkemään vähemmän mielihyvää tuottavan toiminnan mielekkyyden, mutta kadottaa tämän välillä. Haasteena saattaa masentuneen nuoren kohdalla olla se, että hänen voi olla vaikea vastaanottaa mielihyvän kokemusta, koska hän kokee tunnetasolla jääneensä vaille huolenpitoa tai ymmärrystä. Hänen voi myös olla vaikea kokea ansaitsevansa hyvänolon tunnetta esimerkiksi käyttäytyttyään sopimattomasti. (Pierce 2001, Christiansen 1999, Pohjosen & Harran 2003, 19–20 mukaan.)

6.6 Johtopäätökset

Joogakokeiluni tärkein johtopäätös on, että mikäli haluan ohjata joogaa ja tutkia sen vaikutuksia kyseiselle kohderyhmälle, on minun tarjottava se toisella tapaa. Tämän tapaisessa tutkimuksessa tulisi mielestäni hyödyntää toimintatutkimuksen piirteitä. Toimintatutkimus ei ole varsinaisesti tutkimusmenetelmä vaan paremminkin lähestymistapa tai asenne, jossa tutkimus kytketään toiminnan kehittämiseen. Keskeistä siinä on tutkimuskohteen tarkasteleminen sisältäpäin. Tämä edellyttää osallistumista tutkimuskohteen arkeen. (Heikkinen 2007, 20, 37.)

Koska en ollut nuorten oma ohjaaja, oli heidän arkeen osallistuminen tässä tapauksessa mahdotonta. Olin täysin irrallinen ja ulkopuolinen aloittaessani tutkimuksen, ja uskon että tämä oli suurin syy siihen miksi en onnistunut. Minun olisi pitänyt suunnitella hyvissä ajoin nuorten ohjaajien kanssa, miten toteuttaa ja integroida tämä kokeilu ammattistartin ohjelmaan. Toimintatutkimuksessa tärkeää on, että tutkija käyttää huomattavan ajan erilaisiin keskusteluihin ja kokouksiin, joissa suunnitellaan ja arvioidaan toimintaa (Heikkinen 2007, 29). Koska opinnäytetyöni kohderyhmä vaihtui kesken prosessin, lähdin lennosta ohjaamaan uutta kohderyhmää sen enempiä valmistautumatta. Näin ollen tärkeä pohjatyö yhteistyössä muiden ohjaajien kanssa jäi kokonaan tekemättä.

Myös ryhmäyttäminen jäi tekemättä. Jos aluksi olisin käyttänyt joogaryhmässä aikaa toistemme tutustumiseen, olisivat nuoret mahdollisesti kokeneet ryhmän turvallisemmaksi. Ehkä he olisivat uskaltaneet tuoda rohkeammin mielipiteitään esille: odotuksia, ajatuksia, kokemuksia ja paranehdotuksia joogan suhteen. Koska nuorilla oli paljon poissaoloja koulutuksesta, jäin miettimään, olivatko nuorten omat ohjaajat onnistuneet ryhmäyttämisessä ja sääntöjen luomisessa. Ehkä hekin kokivat tilanteen haastavana. Helpompi ohjaajana olisi ollut mennä jo valmiiksi ryhmäytettyyn ryhmään, jossa yhteiset säännöt ovat sisäistettyjä. Toisaalta ohjaajan vastuulla on aina itse lunastaa oma paikka. En voi sysätä vastuuta kenellekään muulle. Aina uuden ryhmän alkaessa on hyvä tehdä jonkinlainen ryhmäytys, vaikka ryhmä olisi keskenään kuinka tuttu. Ryhmäyttämisen yhteydessä oppilaat saavat mahdollisuuden tutustua myös opettajaan ja opettajalla on mahdollisuus tutustua oppilaisiin (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.).

Lisäksi tärkeä johtopäätös on, että kohderyhmä on todella haastava ja edistymisen tapahtuu pienin askelin. Oman jaksamisen kannalta on tärkeää tiedostaa omat voimavarat ja se mihin pystyy. Jos nuorelta on motivaatio kateissa ja paljon ongelmia taustalla, on kohtuutonta syytellä itseä siitä, ettei saa nuorta innostumaan. Vaikka joogakokeiluni ei mennytkään olettamallani tavalla, voin silti olla kiitollinen mahdollisesta rentoutumisen kokemuksesta, jonka jokin nuori on edes hetkellisesti kokenut.

7 POHDINTA

Joogakokeiluni oli opettava kokemus siitä, mitä asioita joutuu kohtaamaan haastavan kohderyhmän kanssa. Opinnäytetyöni oli vain pieni pintaraapaisu kyseisen kohderyhmän kanssa toimimisesta, mutta antoi kuitenkin osviittaa tulevastakin. Vaikka tilanne näyttäytyikin tämän kokemuksen perusteella vaikealta, en suinkaan luopunut toivosta kohderyhmän suhteen. Osaaminen ja ymmärrys kasvavat vain kokemuksen myötä, oikotietä ei ole. Opinnäytetyöni anti ei ollut ainoastaan ohjauksissa ja kohderyhmän kartoittamisessa, vaan sukellus jälleen kerran syvälle joogafilosofiaan ja sen jäsentäminen tekstiksi antoi itselleni jälleen varmuuden siitä, että oikealla tiellä mennään.

Opinnäytetyöni myötä ymmärsin yhä paremmin, miten tärkeä merkitys on pohjatyon tekemisellä, ryhmäytymisellä ja asiakaslähtöisyydellä. Omista näkemyksistä ei myöskään kannata pitää liikaa kiinni. Terapeuttisessa ohjaustoiminnassa pätevät pitkälti samat seikat kuin joogan ohjaamisessa. Oleellista on turvallisen ja luotettavan ilmapiirin luominen ja kyky lukea kohderyhmää. Molemmista kyseessä on elämänmittainen polku, joka vaaatii jatkuvaa kehittymistä ja itsereflektointia.

Nuorten kanssa jooga voisi olla mahdollisimman vauhdikkaasta, jossa menevä musiikki soisi taustalla. Ei välttämättä ole tarpeen – toisin kuin ajattelin – että valitsen rauhallisia ja pitkäkestoisia liikkeitä, joissa huomio kääntyy sisäänpäin. Nuoret eivät välttämättä ole valmiita kohtaamaan kipeitä asioita, eikä tarvitsekaan. Harjoituksen ei myöskään ole tarkoitus olla tylsää tai pitkäväteistä. Parempi lähestyä vauhdikkaan ja iloisen liikkumisen avulla, joka tuo hien pintaan. Henkiset asiat tulevat sitten ajallaan, eikä niitä suinkaan pysty pakottamaan. Toki harjoituksen aikana voi olla hyvä mainita joistakin joogafilosofisista asioista, kuten esimerkiksi lempeydestä omaa kehoa kohtaan, jottei harjoituksesta tule suorittamista tai kilpailua.

Jatkossa ajattelin lähestyä ohjauksia enemmän palvelumuotoilun näkökannasta. Palvelumuotoilun lähtökohtana ovat kohderyhmän toiminnan, tarpeiden, tunteiden, unelmien ja motiivien kokonaisvaltainen ymmärtäminen, joka tapahtuu muun muassa seuraamalla kohderyhmää huomaamattomasti ja havainnoimalla sitä. Kohderyhmä osallistuu kehitysohjelmaan ideoimalla, hankkimalla itse tietoa ja kertomalla palvelukokemuksistaan. Palveluideaa testataan näyttöillä palvelutilanteita. Testaamalla ja tuloksia arvioimalla kehitetään palveluideaa. (Miettinen 2011, 18–21.)

Joogan kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että nuoret mahdollisesti itse ottavat selville, mitä joogalajeja ylipäätään on ja mikä heitä voisi kiinnostaa. Ohjaajana teen näytetunnin kustakin, ja nuoret saavat vapaasti kertoa kokemuksiaan ja kehitysideoita, kunnes löytyy enemmistölle mieleinen joogatyylili, joka voi olla myös sekoitus useampia. Joogatyylin lisäksi nuoret saivat itse valita musiikin taustalle sekä mahdollisimman paljon muita teki-joita, kuten esimerkiksi tilan sisustamisen ja valaistuksen.

Haasteellista on saada pojat mukaan joogaamaan. Joogaajat useimmiten ovat tyttöjä, kuten opinnäytetyössänikin. Äijäjoogan perustajan Veikko Tarviaisen (2012) mukaan osa miehistä häpeää omaa jäykkyyttään. Keskimäärin naiset ovat notkeampia. Toisena syynä hän mainitsee sekaryhmit, jotka harvemmin sopivat miehille. Kilpailemattomuus miesten kesken vaikuttaisi toimivan ainoastaan silloin, kun naisia ei ole paikalla. Jotkut puolestaan saattavat pettyä siitä, että hauis ei kasva.

Joogan ei kuitenkaan tarvitse olla kaikkien juttu, eikä siihen tule edes pyrkiä. Uskon kuitenkin, että palvelumuotoilun avulla on mahdollista saada myös poikia innostumaan lajista. Ensin heidän täytyy testata lajia ja tuoda omat mieltymykset ja ideat esille, jotta joogan voi muokata heille sopivaksi. Koska pojat ovat tyttöjä vahvempia, heille voisi esimerkiksi tarjota enemmän fyysistä voimaa vaativia liikkeitä.

Opinnäytetyöni opetti myös myötätuntoa itseä kohtaan. Voin olla itselleni kiitollinen, että otin riskin ja lähdin rohkeasti toteuttamaan kokeiluani haastavan kohderyhmän eteen. Nyt jälkiviisaana toki tiedän, että monet asiat olisi voinut tehdä toisin. Kantapään kautta oppiminen on ollut useimmiten itselle se luontaisin ja paras tapa oppia.

Lähdin joogakokeiluun varsin suurin odotuksin. Olin kokonaan unohtanut, miten monta vuotta ehdin itse harjoittaa joogaa, ennen kuin ymmärsin, mistä siinä on kyse ja aloin ylipäättään pitää lajista. Alkuvuosiin kuului paljon kehon repimistä ja jopa loukkaamista. Lopetin joogan moneen kertaan, mutta aina jostain syystä aloitin sen uudestaan. Näin ollen en voi olettaa, että muille jooga avautuisi heti. Voi siis olla, että joogakokeilun myötä sain pienen siemenen kylvettyä.

Opinnäytetyöprosessi oli haastavampi, mitä olin odottanut ja herätti monenlaisia tunteita. Prosessin ohella olen ohjannut säännöllisesti joogaa kuntosalilla, jossa asiakkaat ovat motivoituneita, näkevät vaivaa tullakseen paikan päälle, maksavat tunneista ja antavat vielä hyvää palautetta. Sitten ovat nämä nuoret, joilta en veloita mitään, pyöräilen useita kilometrejä mennäkseni heidän luo ja yritän parhaani mukaan innostaa joogaamaan. Olen muutamia kertoja kysynyt itseltäni opinnäytetyöprosessini aikana, miksi viitsin nähdä kaiken tämän vaivan?

Vaikka kohderyhmä on todella haastava, samanaikaisesti se tuo paljon merkityksellisyyttä ja tarkoitusta joogaohjaukseen. Mikään ei tuota suurempaa mielihyvää, kun voida olla avuksi henkilölle, joka on kadottanut itsensä. Kaikki hyötyvät joogasta, mutta itsestään vieraantuneelle nuorelle kosketuksen löytäminen omaan sisäiseen maailmaan on erityisen tärkeää, jotta hän tulisi tietoisiksi omista potentiaaleistaan ja pystyisi hyödyntämään niitä. Ennen kaikkea tämä on tärkeää nuoren itsen takia, mutta myös koko yhteiskunnan kannalta. Hyvinvoiva nuori kykenee huolehtimaan itsestään ja toimimaan aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä, joka on myös valmistavan koulutuksen tavoite.

Lopuksi en voi olla mainitsematta uudesta toiminimestäni ”YogArt”, joka on kysynyt tämän opinnäytetyön ohella. Osittain idea on vahvistunut

opinnäytetyön myötä, osittain muiden joogaohjauksien, kirjojen ja kurs-
sien myötä, joihin olen tämän prosessin aikana perehtynyt. Idea joogan ja
taideterapian yhdistämisestä huokuu myös tämän opinnäytetyön teksteissä.

Kokemuksemme, muistomme ja haaveemme ovat kehollisia. Niiden tie-
dostaminen ja sanoiksi pukeminen voi usein olla mahdotonta. Siksi se on
tehtävä toisin: poeettisesti, vertauskuvoin, taiteen keinoin. (Sava & Katai-
nen 2004, 22–23.) Omien kokemusten, arvojen ja tunteiden käsitteleminen
taiteen keinoin on voimakas ja jäsentämisen tavassaan usein puhetta ja
kognitiivista tiedostamista turvallisempi tapa kohdata erilaisuutta, toiseut-
ta, omia asenteita ja tietämättömyyttä (Sava 2004, 42–43).

Joogan avulla harjoittaja kohtaa kehon: tunteet, muistot, kokemukset ja
haaveet. Tämän jälkeen tapahtuva luova, intuitiivinen taidetyöskentely
mahdollistaa sisäisen maailman tuonnin ulos kuviksi tai esineiksi. Jäl-
keenpäin asiakas tarkastelee tekemiään töitä ulkoapäin, ehkä antaa niille
merkityksiä, tekee oivalluksia ja löytää uusia näkökulmia.

LÄHTEET

- Broo, M. (toim.) Patanjalin Yoga-sutra joogan filosofia. 2010. Helsinki: Hakapaino.
- Farhi, D. 2009. Kehon ja mielen joogaa. Suom. Eija Tervonen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Farhi, D. 2012. Jooga ja elämän voima. Suom. Mari Jyväsjärvi. 2. painos. Helsinki: Basam Books Oy.
- Heikkinen, H., 2007. Tominnasta tietoon. Teoksessa Rovio, E., Syrjälä, L. (toim.) Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heino, T., Eronen, T., Kataja, K., Kestilä, L., Känkänen, P., Paananen, R., Pösö, T. & Rainio, A. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Teoksessa Reivinen, J. (toim.) & Vähäkylä, L. (toim.) Suojassa, syrjässä, selvinneenä – huostaan otetut ja sijoitetut lapset Suomessa. Helsinki: Gaudeamus Oy, 50–68.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hämeen ammattikorkeakoulu n.d. a. Ohjaustoiminnan artenomi. Viitattu 4.8.2014. <http://www.e-julkaisu.fi/hamk/ohjaustoiminta/>
- Hämeen ammattikorkeakoulu n.d. b. Opetussuunnitelmat. Ammatin ja ammattitaidon kuvaus. SoleOPS [intranet]. Viitattu 28.1.2014. https://soleops.hamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?koulohj_id=1463551&ryhmyttyp=1&lukuvuosi=&stack=push
- Hämeenlinnan kaupunki. 2013. Työn Paikka. Viitattu 16.12.2013. <https://www.hameenlinna.fi/Hameenlinna-tietoa/Ammattilainen/Tyon-paikka/>
- Integral Yoga. Basic teacher's manual. 2010. Satchidananda Ashram – Yogaville, Buckingham.
- Jyväskylän yliopisto Koppa. N.d. Teemoittelu. Viitattu 4.8.2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>
- Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Tampereen yliopisto, filosofia. Väitöskirja.
- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä – filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zenbudo. Tampereen yliopiston akateeminen väitöskirja.

Ammattistartti. 2014. Koulutuskuntayhtymä Tavastia. Viitattu 5.3.2014. https://www.kktavastia.fi/portal/ammattiopisto__nuoret/ammattistartti/

Kuorelahti, M. & Viitanen, R. (toim.) 1999. Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhailuun – nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Helsinki: Nykypaino Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Ryhmäyttäminen. Viitattu 24.9.2014. <http://www.mll.fi/kasvattajille/tukioppilastoiminta/ideoita-toimintaan/ryhmayttaminen/>

Manocha, R. N.d. Sahaja jooga. Viitattu 28.1.2014. <http://www.jooga.org/tutkimuksia-meditaatiosta/>

Miettinen, S (toim.) 2011. Palvelumuotoilu. 2. Painos. Teoksessa Koivisto, M., Hämäläinen, K., Vilkkä, H., Mattelmäki, T., Vaajakallio, K., Kalliomäki, A., Ruuska, J., Vaahtojärvi, K. Palvelumuotoilu – yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy, 20–41.

Nuorten Tampere. N.d. Tampereen kaupungin nuorisopalvelut. Viitattu 5.5.2014. <http://www.nuorentampere.fi/13/pajasto>

Nuorten yhteiskuntatakuu. 2012. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 2.3.2014. http://www.nuorisotakuu.fi/files/34024/Nuorten_yhteiskuntatakuu_2013_raportti.pdf

Ojansivu, M. 2011. Luja ja lempeä jooga. Et-lehti nro 11, 60–64.

Parviainen, J. 1995. Taideteoksen kehollisuus. Niin & näin 1995 (4), 33–37.

Pietiläinen, A. n.d. Kouvolan Joogakerho. Jooga ja luovuus. Viitattu 16.12.2013. <http://koti.mbnet.fi/jooga/tapahtuneet.html>

Pohjonen, T. & Harra, T. 2003. Sosiaalinen ja toiminnallis-terapeuttinen työ nuorten kanssa. Teoksessa Linnossuo, O. (toim.) Toiminnan terapeuttisuus. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 4, 15–29.

Puustinen, L., Rautaniemi, M. & Halonen, L. 2013. Enemmän kuin liikuntaa. Media & viestintä 36 (2013), 2, 22–39.

Rankanen, M. 2007. Taideterapian perusteet. Teoksessa Hentinen, H & Mantere, M. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 51–63.

Rankanen, M. 2007. Taideterapian perusteet. Teoksessa Hentinen, H & Mantere, M. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35–49.

Rauhala, L. 1983. Jooga-meditaatio ja psyykkisten häiriöiden problematiikka. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen soveltavan psykologian osaston julkaisuja.

Rauhala, L. 1998. Ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Yliopistopaino.

Saanila, J. 2013. Läsä ja paikalla. Voi hyvin – lehti nro 8, 40–47.

Satchidananda, S. 1993. The Breath of Life: Integral Yoga Pranayama Level I and Level II. U.S.A: Integral Yoga Publications Satchidananda Ashram – Yogaville.

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Teoksessa Vesanen, V. (toim.) Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Jyväskylä: PS-kustannus, 22–39.

Sava, I. 2004. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Teoksessa Vesanen, V. (toim.) Kasvattajan oikeus – ja vastuu – omaan elämään. Jyväskylä: PS-kustannus, 42–58.

Tarviainen, V. 2012. Studio55.fi. Viitattu 19.08.2014. <http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/taman-takia-miehet-tarvitsevat-omaa-aijajoogaa/132902>

Tavi, A. 2009. Patanjalin Joogasutra. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turunen, K. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. Helsinki: WSOY.

KYSYMYKSET NUORILLE

1. Valmista mistä tahansa materiaalista taideteos MINÄ KEHOSSANI
2. Kerro tekemäsi taideteoksen pohjalta suhteestasi omaan kehoon.
3. Mikä voisi parantaa suhdetta kehoosi?
4. Mitä haluat saada joogasta?
5. Miltä jooga tuntui?
6. Mikä motivoisi säännölliseen joogaharjoitukseen?

KYSYMYKSET OHJAAJALLE

1. Kuvaile kohderyhmää.
2. Haasteet koskien joogaryhmään sitoutumista?
3. Millaiset aktiviteetit kiinnostavat kohderyhmää ja millaisiin aktiviteetteihin nuorten on helppo sitoutua?
4. Näetkö mahdolliseksi, että jooga voisi toimia kyseiselle kohderyhmälle?