



Opintojeni tässä vaiheessa

Saarijärvellä Suomen Joogaliitto on kouluttanut joogaohjaajia ja -opettajia vuodesta 1973, mutta koulutus on liiton ulkopuolella aika huonosti tunnettu. Mitä siellä tehdään?

TEKSTI HEIDI VIHRIÄLÄ KUVAT JONNE SIPPOLA

Valmistuin Suomen Joogaliiton kouluttamaksi joogaopettajaksi toukokuussa 2014 Suomen Joogaopistolta Saarijärvellä. Monen vuoden opiskelu oli takanapäin, todistus kädessä ja varsinainen oppiminen voisi alkaa.

Aloitin oppimisen ihmettelemällä sitä, miksei tämä varsin kattava ja pitkäkestoinen tapa kouluttautua joogaopettajaksi ole kovin tunnettu. Mediaseksikkyuden ja mystisyyden puutetta, ajattelin. Voisinko minä tehdä jotain? Päätin siis edes tarttua kynään.

LÖYTÖRETKI

Menen ajassa taaksepäin, vuoteen 2007. Olin vammautunut vakavasti pari vuotta aiemmin ja hain elämäniäni jotain harrastusta, jossa yhdistyisi kaksi minulle tärkeää asiaa: filosofia ja kehollinen liike. En oikein tiennyt

joogasta mitään mutta valitsin juuri sen, onneksi.

Joogamatka Malesiassa oli kohdallani käännteentekevä. Matkan ensimmäisellä joogatunnilla eteeni ei materialisoitunutkaan eksoottista guraa vaan suomalainen nainen, Suomen Joogaliiton kouluttama joogaopettaja. Silloin suhteeni joogaan alkoi. Opettajanani pyysi minua hankkiutumaan Joogaopistolle ohjaaja- tai opettajakoulutukseen Suomeen palattuamme. Näin tein. Tuon matkan jälkeen en enää käyttänyt vammaani kuntouttamiseen mitään koululääketieteen palveluja enkä tuotteita.

SAARIJÄRVELLE

Vuonna 2008 olin elämäni ensimmäistä kertaa Suomen Joogaopistolla Saarijärvellä. Mi-

nut oli hyväksyty koulutukseen. Mahtavaa! Olin kuvitellut hakevani noin nelivuotiseen ohjaajakoulutukseen, mutta juuri sinä vuonna tapahtui opiston koulutusrakenteessa uudistus. Suomen Joogaliitto (SJL) ei Euroopan Joogaunionin jäsenenä enää kouluttanut ohjaajia, ainoastaan opettajia, eli edessäni oli ainakin parin vuoden perusopinnot ja siihen jatkoksi noin neljän vuoden syventävät opinnot. Aika pitkä aika, ajattelin silloin.

Enpä ajattele enää. Etätehtävineen, lähijaksoineen ja monine muine asioineen tuo aika on ainakin minun kohdallani tehnyt tehtävänsä. **Patañjalin** *Yoga-sutra* kulki mukana alusta loppuun asti, ja kovin eri tavalla sutrat aukenivat perusopintojen alussa kuin syventävien lähestyessä loppuaan. ➤





► Koko opintojeni ajan olen myöskin ohjannut joogaryhmiä kotipaikkakunnallani Helsingissä. Ryhmät ovat pysyneet lähes samoina alusta asti, ja kun näen oppilaissani kehitystä ja muutosta, ajattelen itsekkäästi, että jotain sen suuntaista on siis minussakin täytynyt tapahtua.

KESKENERÄISYYS

Joogaopiston koulutus on mielestäni erinomainen: se mahdollistaa opiskelijan ”normaalin” arkielämän, koska lähijaksoja opistolla on verraten harvoin. Samalla se kuitenkin edesauttaa oppimaan itsestä paljon ja kannustaa ymmärtämään sen, että joogassa emme koskaan ole valmiita.

Jutun otsikko on lainaus Joogaopiston edesmenneeltä rehtorilta **Elvi Saarelta** (1910–1985), joka todella pitkän joogatien kulkeneena vastasi häneltä jotain joogasta kysyttäessä, ettei opintojensa tässä vaiheessa voi tämän parempaa vastausta antaa. Jatketaan siis harjoituksiamme.*

SJL-JOOGANOPETTAJAKOULUTUS: HIDAS VAIHTOEHTO

Saarijärvellä, luonnonkauniiden maisemien ympäröimänä sijaitsee Suomen Joogaopisto, missä on mahdollisuus kouluttautua Euroopan Joogaunionin rekisteröimäksi joogaopettajaksi. Kirjavassa koulustarjonnassa tämä länsimaisen kehotyypin huomioiva koulutus on huomionarvoinen vaihtoehto.

Oli vuosi 1953. Viittakiven kansainvälisellä opistolla vieraili intialainen **Dhiren Datta**. Opiston rehtori Elvi Saari näki tämän tekevä joogaharjoitusta. Muutaman vuoden kuluttua jooga oli osana opiston kurssitoimintaa. Silloin opettajat olivat monesti intialaisia vierailijoita.

Ensin oli Yogayhdistys, sitten Yogaliitto. Oma kurssikeskus Saarijärvellä perustettiin Rantahännilän vanhaan kansakouluun vuonna 1973.

1970-luvulla opistolla opetettiin joogaa, 1980-luvulla ryhdyttiin antamaan ohjaajakoulutusta. Tätä seurasi jatkokoulutus; ensimmäinen 5-vuotisseminaari oli vuosina 1989–93. Puhuttiin kuitenkin edelleen joogaohjaajista.

Suomen Joogaliitto on ollut Euroopan Joogaunionin täysjäsen vuodesta 1981. Nykyään opistolla koulutetaan joogaopettajia, sillä Euroopan Joogaunioni ei tunne välitavoitetta ohjaaja.

SJL-joogaopettajakoulutus koostuu perusopinnoista (4 viikon mittaista lähijaksoa) sekä syventävistä opinnoista (4 lähijaksoa). Kunkin jakson välillä on erilaisia etätehtäviä. Niihin kuuluu käytännön harjoituksia, teoreettisia, filosofisia aiheita käsitteleviä, että joogaohjausta omalla paikkakunnalla. Nykyinen opetus vastaa 42 opintopistettä.

hOLI! Fashion and Lifestyle

- Ekologiset intialaiset joogavaatteet
- Eettistä muotia Intiasta
- Ayurveda-tuotteita
- Uniikkeja koruja

www.holiholi.fi

DO U
SPEAK GREEN?

ORGANIC COTTON & BAMBOO CLOTHING



facebook.com/holi.turku