

## Heidi Viheriälä MATKALLA

Minä olen Heidi. Ja minä Olen. Isolla O:lla.

Syy siihen, että voin tuntea, ja myös sanoa, olevani kokonaisvaltaisesti olemassa, on jooga.

Menen ajassa hieman taaksepäin. Itse asiassa melko tarkalleen kahdeksan vuotta. On tammikuu 2004 ja olen kolmekymmentäyksivuotias nainen.

Elämäni on kiireistä, lähes kaoottista. Vuosien varrella olin tottunut pitämään silloista elämäni normaalina, en pystynyt näkemään tilannettani ulkopuolisen silmin. Sisäinen tarkkailijani ei silloin vielä ollut herännyt, ja jos se sitä joskus yrittikin, tuuditin sen nopeasti takaisin uneen.

Elämäni kuului silloin hyvin nuorena solmittu liitto, joka sisälsi muun muassa minuun kohdistuvaa väkivaltaa, päihteiden käyttöä ja mustasukkaisuutta. Samaan aikaan arkeni sisälsi myös eläimistäni, kahdesta koirasta ja yhdestä hevosesta, huolehtimista, sekä lisäksi normaalin päivätyön. Olin nainen parhaassa iässä, urani somistuspäällikkönä oli nousussa.

Osa minusta kaipasi kuitenkin

muutosta, halusin suuntaa ja syvyyttä elämään. Saadakseni nämä hankituksi aloin käydä luennoilla: uskontotiedettä ja filosofiaa. Lisäksi jatkoin jo lapsena aloittamaani tanssiharrastusta, seurauksena luonnollisesti entistä kovempi kiire ja stressi. Jo yksistään hevosenhoito ratsastuksineen vei päivittäin ajomatkan kanssa yli kolme tuntia. Ongelmat avioliitossa ja arjen pyörittämisessä lisääntyivät lisääntymistään.

### Alkuräjähdyks

Sitten jokin puuttuu peliin. Eräänä tammikuun iltana 2004 saan vakavan aivoinfarktin, ja kaikki muuttuu pysyvästi. Seuraavien kuukausien aikana, herättyäni koomasta, tapahtuu seuraavia asioita: Eläkkeelle jääminen, koirista, autosta, avioliitosta, lähes kaikesta elämäni kuuluneesta, luopuminen. Kävelemään ja puhumaan opettelin pikkuhiljaa uudelleen.

Kuluu vuoden verran. Luovun pyörätuolista. Opettelen arkea rollaattorin kanssa. Kun arkeen alkaa tulla tilaa, huomaan kaipaavani edelleen



– Asun meren lähellä. Istuessani rantakivellä mieleni lepää ja saatan päästä meditaation tilaan luonnollisesti ja ponnistelematta, Heidi Viheriälä kertoo.

niitä samoja asioita kuin terveenäkin, nyt vain ehdin kuunnella itseäni hie-  
man paremmin.

Kaipaen mahdotonta yhdistelmää: harrastusta, jossa voisin yhdistää kaksi minulle tärkeää asiaa, liikunnan sekä filosofisen pohdiskelun. Mikä olisi laji, jota voisin harrastaa, vaikka fyysinen tasapainoni oli silloin, ja on edelleen, halvauksen jäljiltä heikko, eikä vasen kätenikään toimi täydellisesti?

Ystäväni ehdottaa, että menisimme yhdessä kokeilemaan joogaa, joogan alkeiskurssille. ”No enhän minä voi, vammautunut”, ajattelen, mutta lähdän kuitenkin.

## Kompassi ja kartta

Heti ensimmäisellä joogatunnilla kaikki muuttuu, ja tiedän tullessi kotiin. Levollisena ja vakuuttuneena siitä, että elämä kantaa, poistun elämäni ensimmäiseltä joogatunnilta. Vain muutaman viikon joogaamisen jälkeen kerron fysioterapeutilleni lopettavani kuntoutuksessa käymisen. Samalla kerralla jätän terveyskeskukseen rollaattorin ja poistun kävelykepin kanssa.

Sairaalassa ollessani minulle sanottiin aluksi, että jos joskus pääsen sängystä edes kokeilemaan pyörätuolia, se on ihme, josta saan olla kiitollinen.

Ja sitä myös olen. Olen kiitollinen siitä, että minä ja jooga kohtasimme. Nykylääketiede, jolle toki myös olen hyvin kiitollinen henkeni pelastamisesta, pystyi kuitenkin kuntoutusvaiheessa tarjoamaan minulle enää lähinnä kävelykonetta ja kumipallon puristelua vasemmalla kädellä kerran viikossa.

## Kiitoradalla

Kun annoin asioiden alkaa tapahtua ja tulla luokseni, oli kuin olisin asettunut hyvien asioiden virtaan. Lentokone laskeutuu Langkawille, Malesian paratiisisaarelle. Olen menossa kahden viikon joogamatkalle. Olen myös löytänyt uuden rakkauden, ratsastusharrastus omalla hevosvanhuksellani jatkuu, joogapolkuni on alussa. Elämä on kertakaikkisen hyvää.

On matkan ensimmäisen joogaharjoituksen aika. Minulla ei ole mitään odotuksia sen suhteen, niin ainakin silloin kuvittelin. Kuitenkin alitajuisesti odotan, että eteemme materialisoituu vanha ja laiha intialainen mies valkoinen turbaani päässään.

Joogamatto kainalossaan, pinkki lippis päässään opettajamme astelee reippaasti eteemme ja esittelee itsensä: ”Hei, minä olen **Sirkka Kaplas**, jooganopettaja Paimiosta.”

Kahden viikon aikana Sirkka kylvää minuun siemenen, ja yhdessä luomme olosuhteet, jotta siemen voi ruveta

itämään. Kasvuvaihe kestää toivottavasti niin kauan kuin elän.

Paluumatkalla Suomeen sain tarvitsemaani tietoa siitä, miten tulla Saarjärven joogaopiston kouluttamaksi jooganopettajaksi. Alan pikkuhiljaa uskoa ja oivaltaa sen, että lievä liikuntarajoitteeni ei ole este ja hidaste. Päinvastoin se on tietyllä tavalla rikkaus, jonka kautta pystyn näkemään vammautuneena ihmisenä joitakin asioita väkisinkin erilailla kuin täysin vammauton.

## Kaikki tapahtuu

Haluni viedä jooga liikuntarajoitteisten ihmisten pariin on kova. Toiveeni alkavat toteutua. Saan Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:n kautta Ahos-säätiöltä apurahan jooganopettajaksi kouluttautumista varten. Joogaopisto avaa minulle ovensa ja antaa opiskelupaikaksi suomalaisen, pelkistetyn joogakodin, jossa on hyvä henki. Tästä haluan kiittää erityisesti **Märta Heikinheimoa**.

Heti, kun olen aloittanut perusopinnot, minulle tarjoutuu mahdollisuus perustaa joogaryhmä Helsingin invalidien toimintakeskukseen.

Tästä on nyt kulunut aikaa yli viisi vuotta, ja olen tällä hetkellä etenemässä kohti syventävien opintojen kakkosvaihetta. Lienee melko selvää, että ohjaamiseni ei silloin alkuvaiheessa ollut kovin ammattimaista. Mutta se

ei haitannut, sillä nimenomaan vertaisjoogalle oli ja on suuri tilaus eri tavoin liikuntarajoitteisten parissa. Ehkäpä juuri se, että aloitimme yhdessä ollen kaikki aloittelijoita, olikin rikkaus.

Tämän ensimmäisen pioneeriryhmän kanssa olen siis jatkanut alusta asti. Yhdessä olemme kehittyneet ja kasvaneet samalla vertaistuesta nauttien. Toivon, ettei ohjaamiseni koskaan muutu ammattimaiseksi sanan negatiivisessa merkityksessä.

## Astun virtaan

Ohjaaminen on ollut ihanaa. Joskus tunnen sen niin kevyeksi, että koen seisovani kauniissa ja kirkkaassa purossa, jossa ohitseni virtaava vesi irrottaa minusta pieniä jooganmurusia ja kuljettaa ne oppilaitteni ulottuville. He voivat sitten poimia virrasta ne muruset, jotka sillä hetkellä tuntuvat kiinnostavilta.

Tänä päivänä minulla on suuri ilo ja onni ohjata joogaa Helsingissä Hiy:n lisäksi myös Afasia-keskuksessa, Iiristalossa näkövammaisille sekä Espoossa Espoon invalideille.

Lyhyempiä ja pidempiä leirejä olen saanut pitää niin kehitysvammaisille, näkövammaisille, pyörätuolin käyttäjille, Asperger-ihmisille sekä eri tavoin liikuntaesteisille, täysin terveitäkään unohtamatta.

Jokaisella ohjaamallani tunnilla

koen aivan mahtavana asiana sen, että antaessani saan nauttia vastaavuoroisuudesta. Joogatunnillahan tämä tapahtuu hyvin monella tasolla samanaikaisesti. Kun antaa itsestään jotakin hyvää, kimpoaa se moninker- taistuneena bumerangina takaisin.

Yksi ihan konkreettinen esimerkki tästä nousee mieleeni viime kesältä, jolloin pidin joogaleiriä näkövammaisille Villingin saarella. Täysin sokea leiriläinen halusi lähteä näköalapaikalle Myrskykalliolle. Kallio oli niin jyrkkä, että minä en olisi sinne yksinäni ilman toisen ihmisen tukea päässyt. Näin ollen hän siis minun fyysisenä tukenani, minä hänen silminään, kapusimme kallion huipulle.

Tuuli, aaltojen pauhu, meren ja mäntyjen tuoksu. Kuvailin maisemaa hänelle ja samalla myös itselleni. Mikään ei ole itsestään selvää.

*Heidi Viberiälä on helsinkiläinen jooganopettajakokelas SJL.*

