

**R**ooman esikaupunkien ohi ajellessa, radanvarren graffittien vilistäessä ohi, ajattelen vuoden takaisen googlailun ja tämän omatoimisuuden kuitenkin olleen hölmöä. Miksi en vain vuokrannut mökkiä meren rannalta ja tuijottanut kaukaisuuteen? En oikein pidä yksin matkustamisesta: lentokentät ja ruuhkaiset asemat antavat ehkä lupauksen seikkailusta, mutta jättiläismäisissä halleissa, kii-reisen ihmismassan puristuksessa harmonia on kaukana.

Arkielämästä, arkiminästä ei kuitenkaan noin vain irtauduta – puhuimme heti retiriitin aluksi siitä, kuinka mielemme matkaa fyysistä kehoamme hitaammin paikan päälle ja kuinka juuttuneita ajatuksemme ovat rutineihimme. Minä tarvitsin tämän matkan, tämän vuoristoisen Italian maalaismaiseman ja kukkulan laelle rakennetun keskiaikaisen kylän, jotta ymmärtäisin olla tässä hetkessä. Nyt.

Puitteet tasapainottumiseen ja rauhoittumiseen ovat 500 asukkaan Casperiasa lumoavat. Unenomaisilla, paljailla kivikujiilla törmää enimmäkseen vain kissoihin.

Alas laaksoon avautuu huikea näköala. Parasta on kuitenkin oma henkilökohtainen pyhäkköni: kellariluolaan rakennettu kylpyhuoneeni suitsukkeineen ja kynttilöineen.

Jaan nelikerroksisen talon brittiläisen pariskunnan **Lizzien** ja **Tonyn** sekä Lontoossa asuvan, ikäiseni **Lauran** kanssa. Jokaiselle on talossa oma kerroksensa ja sisäänkäyntinsä. Yhteinen keittiö- ja kattoterassikerros poistaa kuitenkin liian yksinäisyyden huolen.

Ensimmäisellä yhteisellä illallisellamme selviää, että meillä on paljon samanlaiset tavoitteet ja toiveet tämänkaltaiselle lomalle. Kymmenen hengen joogiryhmämme on tullut etsimään vastapainoa arkielämän riepoukselle.

### Ensimmäinen päivä joogina

Aamuauringin nosteessa tepastelemme joogahuoneelle vesitankkauksen voimin. En ole meditoinut ohjatusti aikoihin. Varhaisaamun joogatreenistä minulla on sentään jonkin verran kokemusta.

Ohjaajallamme **Gabrielle Longilla** on meriittinään 20 vuotta joogaa ja koulut-

tautumista ja ihanat, sädehtivät silmät. Tunnelma salissa on mukava ja iloinen. Gabrielle johdattelee lämpimällä äänellä alkumeditaatiota, mutta mieleni on vastahakoinen rauhoittumaan ja kehoni pysymään paikoillaan. Puolivälissä harjoitusta toinen jalkani on aivan turta. Minunhan pitäisi olla hyvässä kunnossa!

Liikutun ensimmäisen rentoutuksen aallon noustessa minussa: Miten kireä ja hermostunut olenkaan! Miten pinnallista hengitykseni onkaan. Meitä neuvotaan antamaan kaikenlaisten tuntemusten – ilon, surun, raivon ja turhautumisen – tulla ulos. Arkielämän murheet ja kiire ovat meissä vielä läsnä.

Jooga **Iyengarin** tapaan on hyvin intensiivinen kokemus. Olen tottunut pistäytymään tunneilla ja osaan jo mielestäni keskittyä harjoitukseen, huomioida kehoani ja korjata itsenäisesti asanoitani. Täällä tämän ihanan opettajan johdolla aloitamme kuitenkin alusta. Käymme osa osalta läpi kehoamme ja ryhtiämme.

Ensimmäisen tunnin opettelemme kantaamaan itseämme ja tuntemaan energian virtaavan kehomme läpi. Ohjaajan lempilausehduksiksi ovat muotoutuneet: "Kiss those ▶

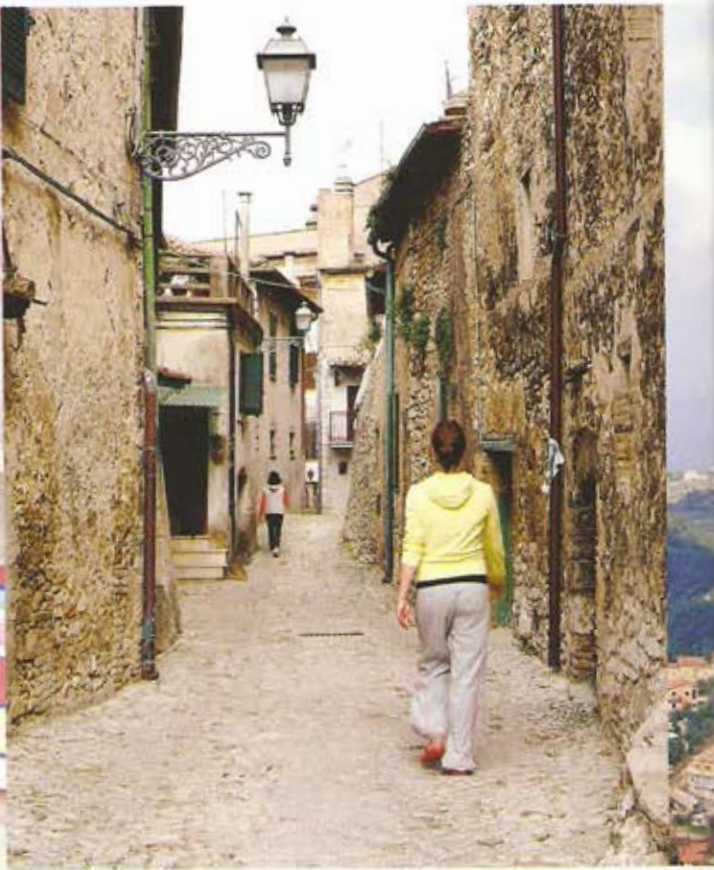
# Suukkoja reisilihaksille

## 6 päivää joogaretriitissä

Tällä reissulla  
kotiin jäävät  
ystävät,  
juorulehdet  
ja iPod-soitin.  
Toiveeni on  
löytää  
uudelleen  
läsnäolon  
taito, hiljentyä  
viikoksi itseni  
kanssa.

TEKSTI JA KUVAT MARIA MIKLAS





thighs!" ja "Spot in the spine." Näillä hän pitää huomiomme keskittyneenä oikean ja voimallisen ryhdin rakentamisessa.

Aamiaisen jälkeen lähdemme lekottelemaan rikkikylpylän lämpimään ulkoilmaltaaseen. Keräämme läheisiltä luonnonlähteiltä mutaa mukaamme, jotta saamme talolla hoivailla itseämme luonnonmoraalikasvonaamioilla.

### Lauantai herättää lihakset

Jo heti toisena päivänä huomaan kehosani selkeän jäntevoitymisen tunteen. Aamujoogamme eivät ole mitään tahansa jumpatunteja. Kihisen energiaa, lihakseni tuntuvat heränneen eloon. Aamiainen viisine juustoineen, italialaisine makkaroineen ja hedelmineen katoaa pöydästä. Ihmettellemme, kuinka helposti aamuherääminen ja puolentoista tunnin jooga onnistuvat ilman jättäisimmästä aamukahvia.

Keho pääsee tositoimiin iltapäivätunnilla. Lauantai-ilta kynttilöiden valossa joogaten on kaupunkielämän rientoihin tottuneelle hurmaava ajatus. Siirrämme ensimmäisillä tunteilla harjoitteliamme kehohallintatekniikoita itse asanoihin.

Nyt vasta ymmärrän, kuinka voimallista kuntoilumielessä perusjoogakin voi olla – kunhan siihen lähdetään syventymään sellaisen opettajan kanssa, jolla on hyvä anatomian tuntemus. Astangajooga oli aikoinaan liian vaativaa selälleni, ja välillä olen-

kin harmitellut, kun sopivan hellää mutta voimauttavaa joogamuotoa ei ole tuntunut löytyvän.

Tunnin jälkeen istun tovin omissa rauhassani tunnustelemassa autuaan onnellista oloani. Ensimmäistä kertaa koen, että minua ohjataan syvällisesti ymmärtämään, miten saan kehoni lihaksiston toimimaan. Yksinkertaisimmatkin joogaliikkeet on viety aivan uudelle tasolle.

Illan lekottelemme talomme terassilla. Napostelemme kylän pastaleipomom tuorepastoja ja siemailemme paikallista viiniä. Olemme yhtä mieltä siitä, että Sunflower-retriitti yhdistää mainiolla tavalla lomailun, rentoutumisen, kuntoutumisen ja italialaisen elämäntavan.

### Sunnuntai avaa yhteyden

Kolmantena aamuna herään toteamaan, että minulla on ollut täysi oikeus tuntea itseni stressaantuneeksi, teknologia-ähkyiseksi ja välillä jopa ahdistuneeksi arkielämässäni. Minun tarvitsee suoda itselleni tämä etäisyys ja yksinäisyys ladatakseni sekä mieltäni että kehoani.

Yksittäinen joogatunti on lähinnä hätävara mielen tyyntymiseen. Kesämökillä on vähintäänkin puoliso mukana, ja ystävät ja työt kulkevat aina mukana – puhelimessa. Viikko ilman televisiota, kännykkää tai muitakaan teknisiä vempoleitä antaa ihanan vapauden tunteen.

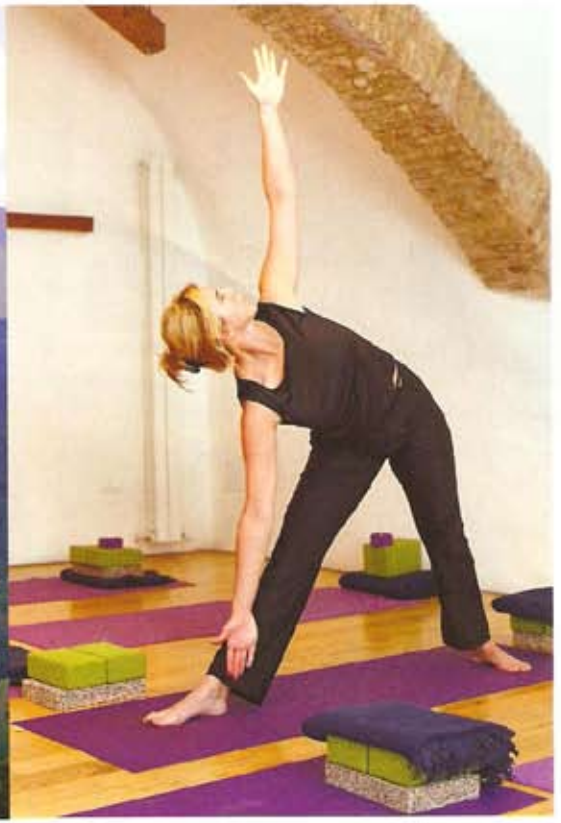
Yhteyden löytäminen itseensä tuntuu onnistuvan täällä näiden ihmisten keskeläkin. Jokainen on tullut etsimään hetkelistä rauhaa elämäänsä. Kuten joogasalissa oman harjoituksen suhteen, meillä retriitilläisillä ei ole mitään ennako-odotuksia tai -käsityksiä myöskään toisiamme kohtaan. On vapauttavaa saada olla positiivisessa mielessä yksin ihmisten keskellä. En olekaan erakoitumassa!

Teemme ryhmän kanssa pienen päivävaelluksen muinaiseen vuoristopyhättöön. Kerjäläismunkit rakensivat luolaan erakkomajan alttareineen eläkkeen luonnon yhteydessä kaukana maailman houkutuksista – paikallista joogihistoriaa siis.

Ryhmämme ei ehdi etsiä yhteyttä ympäröivään luontoon – juttu lentää trekillä rai-lakkaasti. Juuri tieteen tutkimuksen tohtoriksi valmistunut Andy vitsailee, ettei kykene istumaan meditaatiosessioita läpi joutumatta ajattelemaan koko ajan: ole ajattelematta. Tunnustelen maata tennareittini pohjan läpi koko jalkapohjallani ja nautin auringosta.

Iltpäiväksi olen varannut itselleni refleksologisen hoidon. Aromaattiset öljyt, kynttilän valo ja terapeutti käymässä läpi jalkapohjiani on täydellistä luksusta.

Kiinnitämme erityistä huomiota illallispaikkavalintoihin – olemmehan Italiassa. Lizzillä on kokemusta myös ranskalaisista retriiteistä, joissa niissäkään ei ole aivan sel-



vää, kumpi on tärkeämmällä sijalla: ruoka vai jooga. Viiden ruokalajin ateria farmi-ravintolassa, jossa isäntä tuottaa talon viinin ja oliivit ja emäntä hoitaa kokkaamisen, kruunaa sunnuntai-illan. Miten taas jaksamme aamutunnille!

## ”Suon itselleni tämän etäisyyden.

### **Maanantai on toivoa täynnä**

Aamukahdeksalta salissa istuu ryhmä tyytyväisiä joogea odottamassa innokkaasti tunnin alkua. Näinkö helposti rutiineja muutetaan paremmaksi? Istumaryhtini on selkeästi parantunut – istun hyvässä ryhdissä melkein vaistomaisesti.

Aamiaispöydässä arvuuttelimme, kuinka hyvin pystymme viemään nämä uudet opit mukaan kotiin ja arkeen. Vertailemme Lauran kanssa epäterveellisiä tapojamme ja mietimme, jäävätkö idylliset illtamme ilman televisiota ja karkkipusseja Casperiaan.

Ennen iltapäivän tuntia kierrän kylämme ympärillä olevaa laaksoa. Parille vie-

reiselle kukkulalle nousu panee jalkalihakset mielipuoliselle koetukselle. Sammun illalla sänkyyn.

### **Tiistai kurittaa**

Seuraavan aamun joogaharjoituksen jälkeen oloni on huono. Olen ilmeisesti laittanut kehoni liian kovalle koetukselle. En sittenkään ole tainnut sisäistää ohjetta itsensä kuuntelemisesta. Olen sortunut suorittamaan lomaani.

Nukun ja lepäilen päivän – onneksi on harmaata ja sateista. Gabrielle ylipuhuu minut iltapäivän ja koko viikon viimeiselle tunnille. Vaikka kyseessä on tervehdyttävä joogatunti, epäilen jaksamistani, mutta en halua jättää väliin mahdollisuutta rauhoittaa tehokuntoutettua kehoani.

Tunti koostuu pitkistä, jopa 20 minuuttia kestävästä rentoutusasanoista. Jorkut asennoista tuntuvat liian oudoilta paikoillaan pysymiseen. Johtunee varmaan kehoni jännitteistä ja lihaskuivuuksiin piintyneistä vanhojen selkäkipujen haamuista.

Päätämme kurssin ja suljemme viikon harjoituksen chakrojen puhdistusmeditaatiolla. Olen aina ollut huono rauhoittumaan paikoilleni, mutta puolentoista tunnin rentoutuminen tuottaa levollisen olon. Mieleni on jo valmiiksi hiljentynyt.

Tämän viikon aikana olen ainakin ymmärtänyt, että itseni etsiminen merkitsee minulle oman tahdin löytämistä ja sen

kanssa sinuiksi tulemistä. Haluan oppia arjen kiireen keskelläkin tuntemaan sisälläni syvyyden rauhan, vaikka pinnalla kuohuisikin.

Harva opettaa meitä pitämään itsensä huolta. Minän pitäisi olla omassa tärkeysjärjestyksessämme kuitenkin ykkösenä kaikin tavoin, jotta sitten jaksaisimme pitää hyvää huolta myös listalla seuraavina olevista ihmisistä ja asioista.

Keskiviikkona, viimeisenä aamuna, otan varovaista kontaktia omaan arkeeni ja ulkopuoliseen maailmaan sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Osaan arkeeni en millään haluaisi palata; kiireestä puhuminen ja töistä hössöttäminen saavat minut hetkellisesti voimaan pahoin. Onneksi saan istua vielä tovin talomme terassilla Casperian auringon alla.

### **Jälkisanat**

En siltikään kyennyt pakkaamaan matkalauskuuni Italian aurinkoa. Muutamassa viikossa pimeys söi ilon aamujoogaan heräämisestä, ja sokki oman elämän kaotisuudesta iski päälle taannehtivasti.

Kuten otaksuinkin etukäteen, viikon mittainen leiri ei tuonut selkeyttä arkeeni, mutta sain jotain muuta: leiri herätteli tutkailemaan niin sisäisen kuin ulkoisenkin muutoksen mahdollisuutta – ja varaamaan kalenteriini ajan seuraavalle, pidemmälle retriitille. ■