

Jooga-ilmio

1960-luvun lopun ja 1970-luvun Suomessa

Virve Repo
Pro gradu-tutkielma
Kulttuurihistoria
Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos
Turun yliopisto
Marraskuu 2011

TURUN YLIOPISTO

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos / Humanistinen tiedekunta

REPO, VIRVE: Jooga-ilmio 1960- luvun lopun ja 1970-luvun Suomessa

Pro gradu-tutkielma, 106 s., 2 liites.

Kulttuurihistoria

Marraskuu 2011

Vaikka jooga olikin tunnettu joissain piireissä Suomessa jo 1900-luvun alusta saakka, vasta 1960-luvun lopulla joogan harrastus yleistyi nopeasti. Tutkimuksessani tarkastelen joogan nopeaa leviämistä ns. jooga-ilmiotä Suomessa 1960-luvun lopussa ja 1970-luvulla. Käsittelen, millaisia merkityksiä joogalle annettiin eri yhteyksissä. Lähestyn kysymystä tarkastelemalla joogan mukanaan tuoman kulttuurin ja Suomessa tuolloin vallinneen kulttuurin risteyskohtia. Pääasiallinen alkuperäisaineistoni koostuu tekemistäni haastatteluista, muisteluista sekä 1960- ja 1970-luvuilla ilmestyneistä joogalehdistä ja – kirjallisuudesta.

Joogan suosion kasvaessa Suomeen syntyi useita eri joogaan liittyneitä tai liitettyjä ryhmiä. Tällaisia olivat mm. Transsendenttinen meditaatio, Ananda Marga ja Suomen Joogaliitto. Lisäksi Suomessa toimi intialaisesta joogaperinteestä lähtöisin olleita ryhmiä. Joidenkin ryhmien välillä käytiin keskusteluja mm. joogan aitoudesta ja sen pitämisestä mahdollisimman alkuperäisenä. Joogan ja kristinuskon kohtaaminen näyttäytyi myös välillä problemaattisena.

Joogan merkitystä harrastajalle pohdin ruumiillisuuden, tilan, sukupuolen ja terveyden kautta. Uudenlainen tapa liikkua antoi mahdollisuuden kokea fyysinen keho eri tavalla kuin aiemmin. Joogassa myös korostettiin ruumiin ja mielen yhteyttä uudella tavalla. Uudenlainen tapa liikkua saattoi vaikuttaa myös siihen, mitä muut joogaa harrastaneista ajattelivat. Joogan ja tilan vuorovaikutusta käsittelen esimerkiksi niiden fyysisten tilojen kautta, joissa joogaa harrastettiin. Näihin tiloihin liittyi kysymys kulttuurisista symboleista ja omasta henkilökohtaisesta tilasta. Tarkastelen myös, oliko sukupuolella merkitystä joogan harrastamisen kannalta. Joogan terveystieteelliset eivät olleet aina yhteneväiset länsimaisen lääketieteen oppien kanssa. Myös näitä kulttuurisia eroavaisuuksia käsittelen tutkimuksessani.

Tutkimuksessani pohdin niitä seikkoja, jotka vaikuttivat joogan leviämiseen Suomessa. Tällaisia olivat esimerkiksi median vaikutus, joogaopetuksen saaminen kansalaisopistoihin ja ihmisten vapaa-ajan lisääntyminen. Tarkastelen myös joogaajien elämää joogayhteisöissä ja niiden merkitystä joogan yleistymiseen Suomessa.

Asiasanat: Jooga, meditaatio, Suomen Joogaliitto, Ananda Marga-liike, Joogaterapiayhdistys, hippiliike, 1960-luku, 1970-luku

Sisältö

1. Johdanto.....	1
1.1 Aiheen esittely ja tutkimuskysymykset.....	1
1.2. Moderni jooga	3
1.3. Lähteet, metodit ja tutkimuskenttä.....	7
2. Kulttuurit kohtaavat.....	14
2.1. Intialaiset vaikutteet saapuvat Suomeen	14
2.2 Uusien uskontojen ja vaihtoehtoisen henkisyyden nousu.....	25
3. Joogaava ihminen.....	39
3.1. Ruumiin kokemus	39
3.2. Joogan tilat	49
3.3. Sukupuolittunut jooga	53
3.4. Terveiden lähteillä.....	60
4. Jooga yleistyy Suomessa	70
4.1. Joogaa kaikelle kansalle.....	70
4.2. Yhdessä eteenpäin.....	81
5. Joogasta keustosuosikki.....	91
Lähteet.....	96
Liitteet	

1. Johdanto

1.1 Aiheen esittely ja tutkimuskysymykset

Jooga, intialaisten mystilliseltä kuulostava harrastus tuo ensi näkemältä mieleen lähinnä voimistelun. Todellisuudessa näillä onkin paljon yhteistä mutta kun voimistelu siunaantuu ihmisten fyysillisten ominaisuuksien hyväksi, käsittelee jooga harrastajaansa fyysillisenä ja henkisenä olentona. [...] Suomessa harrastetaan joogaa melko vähän, joskin kiinnostus sitä kohtaan on leviämässä elintason mukanaan tuoman ihmisen rappeutumisen mukana.¹

Yllä oleva teksti on poimittu Yleisradion TV-dokumentista, jossa seurattiin joogaharjoituksia Hauhon Viittakiven opistolla vuonna 1967.² Opistolla oli järjestetty tuolloin joogakursseja jo kymmenen vuotta, mutta dokumentissa sanottiin että jooga oli silti varsin vieras ilmiö suomalaisille. 1960-luvulla joogan harrastus sai uuden sysäyksen. Varsinkin 1960-luvun loppua pidetään käännekohtana joogan leviämisen ja pysyvästi Suomeen jäämisen kannalta.³ Noihin aikoihin jooga alkoi herättää ihmisten mielenkiintoa yhä enemmän. ”Viime vuosina kiinnostus yogaan on kasvanut suuresti länsimaissa. Monet ihmiset ovat kiinnostuneita yogasta, etenkin asanoista⁴ ja hengitysharjoituksista⁵, kirjoitettiin Suomen Yogayhdistys ry:n⁶ julkaisemassa lehdessä vuonna 1968. 1960- ja 1970-luvulla puhuttiin vielä yogasta. Alkuperäinen kirjoitusasu ”yoga” muokkautui ajan myötä jooga-sanaksi ja vuonna 1984 Suomen Joogaliitto päätti luopua yoga-sanan käytöstä kaikissa yhteyksissä.⁷ Kiinnostus joogaa kohtaan oli siis lisääntymässä ja vuoden 1969 ensimmäisessä lehdessä mainittiin jäsenmäärän kasvaneen yli 600:n.⁸ Tämä vastasi noin 0,013 prosenttia Suomen silloisesta väkiluvusta.⁹ Todelliseen vauhtiin joogan harrastus pääsi 1970-luvulla. Tällöin harrastajien määrä kasvoi *Yoga*-lehden silloisen päätoimittajan Erkki Melartinin mukaan jo räjähdys-

¹ *Kamera kiertää* 30.12.1967.

² Viittakiven opistosta tarkemmin luvussa 2.

³ Halén 1981, 119; Vainio 2009.

⁴ Joogassa tehtävät asennot.

⁵ *Yoga-lehti* 1968/3, 4.

⁶ Suomen Yogayhdistys ry vaihtoi 1970 nimensä Suomen Joogaliitto ry:ksi sääntöjen uudistamisen yhteydessä. Suomen Joogaliitto ry 2010, 12. Jatkossa tämän työn yhteydessä käytän liitosta nykyisin käytettävää nimeä Suomen Joogaliitto.

⁷ Suomen Joogaliitto ry 2010, 12.

⁸ *Yoga-lehti* 1969/1, 1.

⁹ Suomen väkiluku oli vuoden 1968 lopussa 4 633 292 henkilöä. Katsaus väestönmuutoksiin 1961–1975, SVT VI A: 139.

mäisesti.¹⁰

Kasvua tosiaan tapahtui, nimittäin vuonna 1974 Suomen Joogaliittoon kuului jo 2700 jäsentä.¹¹ Tämä ei kuitenkaan anna täydellistä kuvaa joogan harrastajien määrästä, sillä kaikki jooganneet eivät kuuluneet liittoon. Vuonna 1977 Suomen Joogaliitto toteutti ohjaajakyselyn, jonka avulla saatiin selville eri ryhmissä joogaavien lukumäärät. Kaiken kaikkiaan joogaharrastajia laskettiin olevan 7632 henkeä. Vuosikymmenen lopulla luku oli kasvanut 9186 henkeen.¹² On kuitenkin huomioitava, että kaikki joogaajat eivät käyneet ohjatuissa ryhmissä ja osan joogaaminen saattoi liittyä uskonnollisen tai henkisen yhteisön toimintaan. Todellisia määriä on vaikea tietää, mutta jo edellä mainituista luvuista saa käsityksen ilmiön kehityksestä. Kasvusta huolimatta joogaa harrasti 1970-luvun lopussa edellä mainittujen lukujen mukaan kuitenkin vain noin 0,2 prosenttia suomalaisista.¹³

Vaikka jooga yleistyi nopeasti, voidaan silti puhua marginaalisesta ilmiöstä: jooga kosketti vain hyvin pientä osaa väestöstä. Kulttuurihistorioitsija Kari Immonen mainitsee Michel Foucault'n marginaalien esille nostajana: Foucault'n ajatus on, että marginaaleja tarkastelemalla voidaan saada uudenlaista tietoa myös esillä olevasta.¹⁴ Vaikka suurin osa joogan harrastajista kuului ns. normaaliin, työsäkävään valtaväestöön, he muodostivat kuitenkin tietynlaisen vähemmistön ajattelutapansa ja käyttäytymisensä, nimenomaan ruumiin liikuttamisen kautta.

Tutkimuksessani tarkastelen jooga-ilmiötä 1960- ja 1970-luvulla. Tähän ajanjaksoon sijoittuu joogan nopea suosion kasvu Suomessa. Samankaltainen kehitys näkyi myös muualla maailmassa ja joogan nopeasta leviämisestä näihin aikoihin on käytetty muun muassa termejä popularisaatio ja buumi.¹⁵ Edellä mainitut termit kuvaavat lähinnä joogan nopeaa suosion kasvua tai harrastajien määrän lisääntymistä. Katson kuitenkin, että ilmiö sanana kuvastaa paremmin myös niitä merkityssuhteita, joita joogalle tuolloin annettiin. Kysynkin, minkälaisia merkityksiä jooga sai Suomessa alkuaikoina. Pohdin tätä esimerkiksi joogan mukanaan tuoman kulttuurin ja Suomessa vallalla olleen kulttuurin risteyskohdissa tapahtuneiden kohtaamisten

¹⁰ Melartin *Yoga-lehti* 1973/4, 4.

¹¹ *Yoga-lehti* 1974/2, 35.

¹² *Suomen Jooga-lehti* 1979/2, 20.

¹³ Vuonna 1979 Suomen väkiluku oli 4 758 100. Vuonna 1979, Suomen tilastollinen vuosikirja LXXV, 5.

¹⁴ Immonen 2002, 19–20.

¹⁵ De Michelis käyttää vuosiin 1960–1975 sijoittuvasta ajanjaksosta termiä *popularization*, popularisaatio. De Michelis 2005, 191. Joogabuumista puhuu mm. joogan yleistymistä Saksassa tutkinut Christian Fuchs. Fuchs 1990.

kautta. Tarkastelen myös, minkälaisia merkityksiä joogaharrastajat joogalle antoivat. Tätä kysymystä lähestyn ruumiillisuuden, tilan, sukupuolen ja terveyden näkökulmista. Kysyn vielä, mitkä seikat mahdollistivat joogan nopean leviämisen tarkasteltavana aikakautena. 1960-lukua on usein kuvailtu suuren murroksen aikakaudeksi, kun taas 1970-luku on näyttäytynyt lähinnä 1960-luvun jatkeena, aikakautena, josta on vaikea saada otetta.¹⁶ Vaikka 1960- ja 1970-luvut ovat innostaneet tutkijoita mm. hippiliikkeen, taistolaisuuden ja feminismin tarkasteluun, ei tuon aikakauden joogaa ole tutkittu kovinkaan perusteellisesti. Koenkin hedelmälliseksi tarkastella joogan näkökulmasta nimenomaan 1960- ja 1970-lukuja jotka herättävät yleensä mielleyhtymiä mm. poliittisesta radikalismista, rakennemuutoksesta ja populaarikulttuurin noususta. Jooga liittyy osaltaan myös näihin oman aikansa ilmiöihin, kiintoisaa kuitenkin on, millainen Suomi nousee esiin tästä näkökulmasta katsottuna.

Joogaajista on käytetty erilaisia termejä. Perinteiset termit ovat 'joogi' (miespuolinen) ja 'joogini' (naispuolinen). Näillä tarkoitetaan lähinnä henkilöitä, jotka ovat omistaneet elämänsä joogalle. Termejä käytetään varsinkin nykyisin myös vapaammin tarkoittamaan joogan harrastajia. 'Joogan harjoittajalla' ja 'joogan harrastajalla' on myös pieni vivahde-ero; harjoittaminen mielestäni viittaa syvempään tasoon kuin harrastaja. Kuitenkin kyseessä on hyvin heterogeeninen joukko ihmisiä, ja välttääkseni termien perusteella arvottamisen puhun tässä yhteydessä pääasiallisesti 'joogan harrastajista' tai 'joogaajista', jotka koen neutraaleiksi käsitteiksi.

1.2. Moderni jooga

Joogan tutkija törmää väistämättä kysymykseen, mitä jooga oikein on.¹⁷ Joogan historiaa Iso-Britanniassa tutkinut Suzanne Newcombe toteaa osuvasti, että jooga koostuu ruumiillista harjoituksista ja näiden harjoitusten vaikutuksiin liitetystä mielikuvista.¹⁸ Joogaan onkin liitetty länsimaissa aina runsaasti mielikuvia varsinaisen tiedon ollessa joskus hyvin hataralla pohjalla. Osaksi tämä johtuu valtavasta ja hyvin sekalaisesta informaatiosta ja eri joogasuuntauksien suuresta määrästä. Jooga on laaja käsite ja pitää sisällään monenlaisia eri suuntauksia ja käytäntöjä. Joogaan voidaan liittää fyysisiä harjoituksia, meditaatiota, hengitystekniikoita, uskonnollisuutta ja intialaista filosofiaa, kaikkia yhdessä ja erikseen. Niinpä varsinkin nykytutkimuksessa on katsottu tarpeelliseksi kehittää erilaisia termejä, joilla joogamuodot erotetaan

¹⁶ Suoninen 2000, 303; Sarantola-Weiss 2008, 8.

¹⁷ Joogan määrittelyn vaikeudesta ks. myös Syman 2010, 7.

¹⁸ Newcombe 2008, 1.

toisistaan. Puhutaan muun muassa 'esimodernista' ja 'modernista joogasta'. Näiden termien sisällä on vielä erityyppisiä kategorisointeja, joista enemmän tässä luvussa.

Uskontotieteilijä Mircea Eliade on tutkinut esimodernia joogaa. Eliaden mukaan jooga on Intiassa vuosituhansien saatossa kehittynyt menetelmä, jonka tarkoituksena on ollut yksinkertaisesti ilmaista päästä yhteyteen korkeimman kanssa. Näin ollen joogasta on voitu puhua teistisenä järjestelmänä.¹⁹ Jooga yhdistetään usein hindulaisuuteen intialaisen alkuperänsä vuoksi. Kuten Intiaa tutkinut Rolf Grönblom toteaa, hindulaisuus kytkeytyy joogaan, mutta jooga ei kytkeydy pelkästään hindulaisuuteen.²⁰ Eliaden mukaan joogaa on harjoitettu Intiassa kaikkien uskontojen vaikutuspiirissä.²¹

Nykyään joogasta ei puhuta välttämättä uskonnollisena toimintana, vaan usein korostetaan joogan liikunnallista puolta ja terveydellisiä vaikutuksia. Joogan historiaa tutkinut teologi Elizabeth de Michelis erottaa toisistaan Eliaden kuvaaman esimodernin joogan, jonka perusteet löytyvät hindujen pyhästä kirjasta *Bhagavad Gitā*sta sekä tantrajoogasta,²² ja modernin joogan, joka on syntynyt viimeisen 150 vuoden aikana mm. intialaisen nationalismin, läntisen okkultismin ja modernin ruumiinkulttuurin symbioosista.²³ Itämaisten uskontojen tutkija Kimmo Ketola määrittelee modernin joogan 1900-luvulla syntyneeksi kaikille sopivaksi, yleispäteväksi terveysliikunnaksi.²⁴ Uskontotieteilijä Matti Rautaniemen mukaan modernilla joogalla voidaan tarkoittaa jooga-asentoihin eli asanoihin keskittyvää, uskonnollisesta kontekstista irrotettua joogaa, johon voidaan liittää hengitys- ja meditaatiotekniikoita.²⁵ Tässä tutkimuksessa kyse on nimenomaan modernista joogasta, jonka juuret ovat 1900-luvun joogaperinteessä.

Vaikka esimodernin ja modernin joogan ero näyttäisi korostuvan nimenomaan uskonnollisuuden asteessa, ei moderni joogakaan välttämättä ole täysin riippumaton uskonnollisista konteksteista. Moderni jooga on monisyinen käsite, joka sinällään on turhan tasapäistävä. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa käsittelen erityypp-

¹⁹ Teistisellä tarkoitetaan uskoa siihen että on olemassa persoonallinen jumala tai jumalia. Eliade 1958, 7.

²⁰ Grönblom 2001, 128.

²¹ Eliade 1958, 359.

²² *Bhagavad Gitā* määrittelee kolme joogan peruspilaria: karmayoga (toiminnan jooga), jñānayoga (tiedon jooga) ja bhaktiyoga (hartauden jooga). Tantrajoogan tarkoituksena on saattaa joogan harjoittaja metafyyssisen tason yhteyteen. De Michelis 2008, 18.

²³ De Michelis 2008, 20. Esimodernin ja modernin joogan eroista tarkemmin ks. de Michelis 2008.

²⁴ Ketola 2008, 157.

²⁵ Rautaniemi 2010a, 3.

pisiä joogasuuntauksia, jotka voi kaikki kuitenkin ymmärtää moderniksi joogaksi. De Michelis onkin jakanut modernin joogan neljään eri kategoriaan. 'Psykofyysisen joogan' tunnusmerkkejä ovat kokemusperäinen harjoitukseen keskittyminen ja vapaamuotoinen henkisyys; 'tunnustuksellinen jooga' on selvästi uskonnollisempaa ja keskittyy mm. uusien gurujen opetuksiin; 'asentokeskeisen joogan' pääsisältö on vahvoissa fyysisissä harjoituksissa; 'meditatiivinen jooga' keskittyy henkisiin harjoituksiin.²⁶ Terminä moderni jooga on joidenkin tutkijoiden mielestä turhan epätarkka. Esimerkiksi joogatutkija Mark Singleton käyttää käsitettä *Transnational Anglophone Yoga*, koska hänen mukaansa nykyiset joogamuodot muodostuivat Intian ja länsimaiden englanninkielisestä dialogista.²⁷ On totta, että länsimaihin tullessaan jooga levisi ensin nimenomaan englanninkielisenä. Itse koen kuitenkin luontevaksi puhua modernista joogasta jo senkin takia, että se viittaa nykyisen joogan historialliseen ulottuvuuteen – siihen että se muotoutui modernina aikana.

De Michelis juontaa modernin joogan juuret intialaisen, guruna pidetyn Swami Vivekanandan vuonna 1896 julkaisemaan tekstiin *rājajoogasta*. Vivekananda saapui Yhdysvaltoihin vuonna 1893 puhuakseen Chicagon uskonto-konferenssissa. Rahojen loputtua hän löysi turvapaikan paikallisista kulttipiireistä. De Michelisin mukaan Vivekananda yhdisti *rājajoogassaan* Yhdysvalloissa oppimiaan okkultistisia ajatuksia omaan tulkintaansa vanhasta hinduperinteestä, mutta hänen opetustensa pohjalla olivat kuitenkin intialaisen Patañjalin n. 2000 vuotta vanhat joogasutrat.²⁸ Patañjal ei itse keksinyt joogafilosofiaa, vaan hän keräsi joogatietouden ja sisällytti sen intialaiseen filosofiaan.²⁹ Patañjalin *Yoga-sūtra* on filosofinen teos, jonka neljä eri lukua koostuu lyhyistä lauseista tai ohjeista. Näissä neljässä luvussa käsitellään joogafilosofian lisäksi myös mm. vanhaa intialaista kosmologiaa.

Joogan harrastajille tutuin ja tärkein osio Patañjalin sutrista on kahdeksanosainen polku, jossa käydään läpi joogaan kuuluvat moraali- ja käyttäytymissäännöt (*yama* ja *niyama*), kehon harjoitukset (*asana*) ja hengitysharjoitukset (*pranayama*), vapautuminen aisteista (*pratyahara*), keskittyminen (*dharana*) ja meditaatio.

²⁶ Englanninkieliset termit *Modern Psychosomatic Yoga*, *Modern Denominational Yoga*, *Modern Postural Yoga* ja *Modern Meditational Yoga*. De Michelis 2005, 188. Suomentajien kirjoittajan. Vaikka *Modern Psychosomatic Yoga* voisi kääntyä myös psykosomaattiseksi joogamuodoksi, katson kuitenkin psykofyysisen ilmentävän terminä tätä suuntausta paremmin.

²⁷ Singleton 2010, 9–10.

²⁸ De Michelis 2005, 112–113. Teoksen iästä ei ole varmuutta vrt. Broo 2010, 9.

²⁹ Eliade 1958, 7.

tio (*dhyana*), jonka jälkeen seuraa yliaistillinen tietoisuus (*samadhi*).³⁰ Kahdeksanosaista polkua voidaan kutsua joogan selkärangaksi. Koska joogasutrat sinällään ovat hyvin vaikeita ja moniselitteisiä lukea, niistä on tehty aikojen kuluessa hyvin paljon erilaisia ja eritasoisia tulkintoja. Suomessa sutria ovat tulkinneet mm. Tuomo Suntola (1997) ja Arvo Tavi (2004). Uusin tulkinta lienee Måns Broon *Joogan filosofia* (2010), joka on ensimmäinen suomeksi ilmestynyt teos jossa sutrat on käännetty suoraan sanskritista.

Joogan ajatukset saapuivat Suomeen Teosofisen Seuran³¹ kautta 1800–1900-luvun vaihteessa. Teosofi Pekka Ervast luennoi joogasta 1920-luvulla Helsingissä Teosofisen Seuran kokouksissa. Näistä luennoista koostettiin myös kirja *Alemmpi ja ylempi jooga*, joka ilmestyi 1923. Jooga ei kuitenkaan vielä saanut tuulta purjeisiinsa ja usean vuosikymmenen ajan se kiinnosti teosofien lisäksi lähinnä yksittäisiä itämaisestä filosofiasta kiinnostuneita henkilöitä. Näistä mainittakoon opetusneuvos Yrjö Kallinen (1886–1976) sekä näyttelijä ja laulaja Tuure Ara (1903–1979), joka myös opetti yksityisoppilaita 1960-luvun alussa.³²

Varhaisimpia joogakursseja järjestettiin 1950-luvulla Hauhon kansainvälisessä Viittakiven opistossa.³³ 1950-luvulta alkaen on toiminut myös Kirjeopisto Via, jonka kautta on voinut opiskella joogaa.³⁴ Suomen Yogayhdistys perustettiin vuonna 1967 ja myöhemmin yhdistys muokkautui Suomen Joogaliitto ry:ksi.³⁵ Suomen Joogaliitossa opetettavasta joogasta puhuttiin ainakin aluksi *hatha-joogana*. Joogan tuloa Yhdysvaltoihin tutkinut Stefanie Syman kuitenkin toteaa, että moderni hatha-jooga on alusta asti ollut jonkinlainen sekoitus vanhoja oppeja ja voimistelua, jotka intialainen guru Sri Krishnamacharya yhdisti 1930-luvulla.³⁶

Varsinkin 1970-luvulla uusia intialaisperäisiä uskontoja rantautui Suomeen. Osalla näistä liikkeistä oli omat yhteytensä joogaan.³⁷ Seuraavina vuosikymmeninä uusia joogamuotoja saapui Suomeen edelleen. 1980-luvun alussa Helsinkiin perustettiin Khrisna-tietoisuuden temppeli, jossa opetettiin *bhaktijoogaa*. Khrisna-

³⁰ Ketola 2008, 163–164; Saari 1975.

³¹ Teosofialla voidaan tarkoittaa filosofista ajattelua, jolla pyritään selvittämään Jumalan olemus. Usein kuitenkin teosofia liitetään nimenomaan Teosofisen Seuran kehittämiin opetuksiin. Teosofisesta Seurasta enemmän luvussa 2.

³² Halén 1981, 110–113; Suomen Joogaliitto ry 2010, 9.

³³ Suomen Joogaliitto ry 2010, 12.

³⁴ Rautaniemi 2010b, 39.

³⁵ Suomen Joogaliitto ry 2010, 12.

³⁶ Syman 2010, 187.

³⁷ Tästä enemmän luvussa 2.2.

tietoisuuden liikkeen (ISKCON) opettama jooga eroaa muista selvästi hindulaisuuteen kytkettävissä olevana joogan muotona.³⁸ Saman vuosikymmenen lopulla Suomeen saapui nykyäänkin suosittu asentokeskeiset suuntaukset *astangajooga* sekä *Iyengar-jooga*.³⁹ Rautaniemen mukaan 2000-luvulle tyypillistä on ollut fyysisesti vaativien joogamuotojen mukaan ottaminen kuntosaleille, jolloin jooga on yhä enemmän irrottautunut alkuperäisestä kontekstistaan.⁴⁰ Näitä 1980-luvulla ja siitä eteenpäin Suomeen tulleita joogamuotoja en kuitenkaan tässä tutkimuksessa tarkastele, vaan keskityn kahdelle aiemmalle vuosikymmenelle.

1.3. Lähteet, metodit ja tutkimuskenttä

Tutkimustani varten olen haastatellut viittä henkilöä, jotka ovat aloittaneet joogaharrastuksensa 1960- tai 1970-luvulla. Kuten kulttuurihistorioitsija Leena Rossi toteaa, muistitiedon avulla on mahdollista saada tietoa sellaisista tapahtumista, joita ei kirjoitetusta tekstistä välttämättä löydy.⁴¹ Yhdyn myös täysin Rossin käsitykseen siitä, että muistitiedon kautta tutkija voi avata oven vivahteikkaampaan historiaan kuin kirjallisten lähteiden kautta voisi aina olla mahdollista.⁴² Muistitiedon luotettavuutta on problematisoitu historiankirjoituksessa. Rossi kuitenkin muistuttaa Alessandro Portellia mukaillen, että myös kirjalliset lähteet voivat olla muokattuja ja ”epäluotettavia”. Muistitieto ei välttämättä kerro kaikkea, varsinkin jos kyseessä ovat muistot, joita henkilö häpeää. Tässä yhteydessä tärkeää on myös se, mistä vaietaan.⁴³ Muistitiedon voi katsoa olevan yksi lähde muiden joukossa jota tulee tarkastella samaan lähdekriittiseen tapaan kuin muitakin lähteitä.

Muistitieto aineistona antaa tutkijalle mahdollisuuden pohtia eettisiä seikkoja: miten haastateltaville ja heidän muistoilleen voisi tehdä oikeutta, unohtamatta kuitenkaan tutkijan oikeutta omiin johtopäätöksiin ja kritiikkiin. Kuten Rossi

³⁸ Rautaniemi 2010b, 40.

³⁹ Rautaniemi 2010b, 40.

Hatha-jooga-nimitystä käytetään Suomessa yleisesti tarkoittamaan asanakeskeistä joogamuotoa, johon saattaa kuitenkin liittyä myös meditatiivinen puoli. *Raja-jooga* sen sijaan keskittyy *hatha-joogaa* enemmän henkiseen kehitykseen. *Bhaktijooga* on tunnustuksellisen joogan muoto, jota harjoitetaan varsinkin krishna-yhteisöissä. *Astangajooga* on Sri Pattabi Joisin kehittänyt erittäin fyysinen joogamuoto, jossa toistetaan samoja asentosarjoja. *Iyengar-jooga* on taas B. K. S. Iyengarin versio asentokeskeisestä joogasta, *Iyengar-joogassa* korostetaan asentojen oikeaa tekotapaa ja oikeiden asentojen aikaansaamiseksi käytetään usein apuvälineitä. Sekä Joisin että Iyengarin guru oli *hatha-joogan* uudistajanakin mainittu Sri Khrisnamacharya. Eri joogamuodoista näkee käytettävän myös erilaisia kirjoitusmuotoja. Olen tässä päättänyt lähinnä luottavuuden takia käyttämään länsimaisia aakkosia termien kirjoituksessa.

⁴⁰ Rautaniemi 2010b, 40–41.

⁴¹ Rossi 2005, 90.

⁴² Rossi 2005, 90.

⁴³ Rossi 2005, 90–91.

toteaa, myös muistitietohistoriassa tutkija kontrolloi diskurssia. Näin ollen olisi tärkeää antaa erilaisten äänten, myös kriittisten, kuulua tekstissä.⁴⁴ Tutkija saattaa myös tehdä asioista johtopäätöksiä, jotka eivät haastateltavan mielestä muistuta hänen tuntemaansa todellisuutta historiasta. Onkin mietittävä, tulisiko teksti ensin luettaa haastateltavilla vai ei.⁴⁵ Haastattelututkimuksessa saattaa törmätä myös mm. etnografiasta tuttuun ongelmaan: voivatko eri taustoista tulevat ihmiset koskaan täydellisesti ymmärtää toisiaan?⁴⁶ Tätä ongelmaa kuvastaa erään haastateltavani toteamus: ”...jos sä olisit kokenut sen kuusketluvun ajan ni ymmärtäs enemmän...”⁴⁷ Mielestäni onkin hyväksyttävä se tosiasia, ettei tutkija pysty välttämättä koskaan ymmärtämään menneisyyttä eikä muiden ihmisen kokemuksia juuri sellaisina kuin he itse ne ovat kokeneet. Jokainen tutkimus on tutkijan oma tulkinta tapahtuneesta. Oma joogaharrastukseni on kuitenkin mielestäni ollut apuna yhteyden luomisessa haastateltaviin.⁴⁸

Joogan harrastajat ovat aina olleet hyvin heterogeeninen joukko, minkä olen huomionnut haastateltavia valitessani.⁴⁹ Haastateltaviksi valikoitui lopulta kolme naista ja kaksi miestä. Haastatteluihin suostuneet henkilöt kokivat tutkimukseni tärkeäksi ja suhtautuivat siihen hyvin myönteisesti. Haastateltavista neljä on syntynyt 1930-luvulla ja yksi 1940-luvun lopussa. Tämä toi myös esiin erilaisia näkökulmia tutkittavaan aikakauteen. Harrastusaika joogan parissa vaihtelee myös muutamasta vuodesta aina vuosikymmeneen. (ks. Liite 2) Varsinkin pidempään joogaa harrastaneet haastateltavat omaavat hyvin laajan jooga-tietämyksen. Tämä mahdollisti sen, että viisi haastateltavaa riitti tähän tutkimukseen. Yhteistä haastateltaville on ollut joogaa kohtaan syntynyt kiinnostus, joka sekin vaihteli kuntoliikunnasta henkisyysteen ja aina kokonaisvaltaiseen elämäntapaan asti. Haastateltavistani kolme on edelleen aktiivisia Suomen Joogaliiton jäseniä ja jooganopettajia SJL®⁵⁰ sekä kouluttajia. Kaksi on puolestaan liittoihin tai ryhmittymiin kuulumattomia henkilöitä, joista

⁴⁴ Rossi 2005, 92.

⁴⁵ Ks. esim. Rossi 2005, 89. Itse tarkastutin koko tekstin yhdellä haastatelluista.

⁴⁶ Opas 2004, 158.

⁴⁷ Jorma 1.2.2010. Tätä tutkimusta varten tehdyt haastattelut erotan muusta aineistosta käyttämällä viittauksessa haastateltavan etunimeä ja haastattelupäivämääriä.

⁴⁸ Benjamin Smith viittaa omassa tutkimuksessaan antropologi Sarah Straussiin, jonka mukaan haastateltavien on helpompi puhua joogasta joogan harrastajalle. Smith 2004, 1. Viittaus Strauss 2000 172–173,181.

⁴⁹ Esitin haastattelukutsun yhdeksälle henkilölle, joista yksi kieltäytyi, yksi jätti vastaamatta ja yksi myöhemmin perui osallistumisensa. Yksi haastateltava karsiutui myöhemmin pois tutkimuksen aikarajauksen takia.

⁵⁰ Jooganopettaja SJL ® on 1.6.2011 Patentti- ja rekisterihallituksen hyväksymä nimitys Suomen Joogaliiton kouluttamille jooganopettajille. *Suomen Joogalehti* 3/2011, 45.

tosin toinen on joogannut myös kansalaisopiston ryhmissä.⁵¹ Haastateltavat löytyivät oman joogaharrastukseni parista, tuttujen kautta ja Suomen Joogaliiton avustuksella.

Joogan ”aitoudesta” ja sen ”oikeista” tavoista on keskusteltu paljon ja keskustelu jatkuu edelleen.⁵² 1970-luvulla pohdittiin mm. sitä, onko pelkästään joogan fyysiseen puoleen keskittyvä oikeasti joogan harrastaja.⁵³ Myöskään hippiliikkeeseen liitetty mietiskely ja joogaaminen eivät vakuuttaneet kaikkia joogaajia aitoudellaan.⁵⁴ Itse olen ratkaissut haastatteluissani joogan ”aitouden” sen mukaan, miten haastateltava on asian kokenut. Perusteeksi on riittänyt se, että henkilö on kokenut olleensa tai olevansa joogan harrastaja.

Haastatteluissa päädyin käyttämään puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa haastateltavalle esitetään tiettyyn teemaan liittyviä kysymyksiä. Menetelmänä teemahaastattelu on fokusoidumpi kuin avoin haastattelu, jossa haastateltava saa kertoa mitä haluaa, mutta sallivampi kuin lomakehaastattelu, jossa tietyt kysymykset kysytään aina samassa järjestyksessä.⁵⁵ Haastatteluteemoissani käsittelen mm. syitä joogan aloittamiseen, kokemuksia ympäristön suhtautumisesta haastateltavan joogaharrastukseen ja kokemuksia yhteisöllisyydestä. (Ks. Liite 1.) Haastattelut ovat edenneet hyvin eri tavalla vastaajasta riippuen, joskin pyrin esittämään kaikki etukäteen suunnitellut kysymykset jokaiselle. Lisäksi annoin mahdollisuuden kertoa mieleen tulevia seikkoja kysymysten ulkopuolelta. Joitain tarkentavia kysymyksiä esitin myös jälkikäteen sähköpostitse, kun käsittelemäni teemat vahvistuivat.

Käyttäessäni suoria lainauksia haastatteluista, olen lukemisen helpottamiseksi poistanut täytesanoja ja hokemia. Kuitenkin olen tarkoituksella jättänyt sitaattit puhekielisiksi, jotta haastateltavien persoona tulisi paremmin esiin. Haastateltavien yksityisyysoivomukset vaihtelivat ja päädyin selkeyden vuoksi tapaan, jossa käytän sekä tekstissä että viittauksissa jokaisesta haastateltavasta ainoastaan etunimeä. Näin haastateltavieni kommentit on helpompi erottaa tekstistä.

Olen käyttänyt tutkimuksessani myös muiden tekemiä haastatteluja ja muistelukirjoituksia. Näistä tärkeimmiksi muodostuivat Joogaterapiayhdistyksen historiikkia varten tehdyt haastattelut ja muistelut sekä Turun Joogayhdistyksen muisteluteos, jossa yhdistyksen jäsenet muistelevat joogataivaltaan. Joogaterapiayh-

⁵¹ Ks. Liite 2. Haastateltavat ovat tarkistaneet ja hyväksyneet liitteessä mainitut tiedot.

⁵² Ks. esim. Liberman 2009.

⁵³ Melartin 1973.

⁵⁴ Esim. Jorma 1.2.2010; Arvo 26.2.2010.

⁵⁵ Rossi 2003, 28–29.

distyksen haastattelut ja muistelut sain käyttööni yhdistyksen nykyiseltä puheenjohtajalta tekstinnettyinä ja puhtaaksikirjoitettuina. Näistä käytin kolmen henkilön haastatteluja ja kolmen henkilön itse kirjoittamia muistelutekstejä. Kaikki henkilöt ovat olleet pitkään, osa alusta asti, mukana Joogaterapiayhdistyksen toiminnassa. Turun joogayhdistyksen muisteluteos taas on toimitettu teos. Kummassakin tapauksessa tekstejä on saatettu muuttaa alkuperäisistä versioista; esimerkiksi negatiivisia asioita ei ehkä ole tuotu esiin toimitetussa teoksessa. Haastateltavat ovat myös tienneet, että heidän muistelunsa ja sanomisensa voidaan julkaista heidän omilla nimillään. Tämä on voinut aiheuttaa myös jonkinlaista itesesensuuria. Ananda Margan alkuaikojä tutkittaessa Taavi Kassilan muistelmat osoittautuivat hyödyllisiksi. Muistelmien käytössä on huomioitava sama itesesensuurin mahdollisuus kuin haastatteluissakin. Valitsemani haastattelut ja muistelut laajentavat edelleen tietämystä tutkittavasta asiasta siinä määrin, että koen niiden käytön aiheelliseksi.

Haastattelujen lisäksi olen tarkastellut Suomen Joogaliitto ry:n julkaisemaa *Yoga-lehteä* (myöhemmin *Suomen Joogalehti*) vuosilta 1968–1979, sekä *Himalajan Yoga-lehteä*, vuosilta 1972–1979. Joogaliiton lehti ilmestyi neljä kertaa vuodessa, *Himalajan Yoga-lehti* jopa kahdeksan kertaa vuodessa. Joogaliiton lehdestä vastasivat aluksi J. Hietalahti ja Uttam Sood. Parin vuoden päästä he siirtyivät toimittamaan *Himalajan Yoga-lehteä* ja Joogaliiton päätoimittajaksi siirtyi Erkki Melartin, joka jatkoi pestissään vuoteen 1976 saakka, jolloin päätoimittajan tehtävät siirtyivät Eeva-Kaarina Holopaiselle.⁵⁶ Nämä kaksi lehteä muodostivat omana aikanaan tärkeän joogafoorumin.

Saadakseni paremman kuvan aikakaudesta olen tarkastellut myös 1960–1970 – lukujen aikakauslehtiä. Lehdiksi olen valinnut tuolloin uuden ja itseään edistykseelliseksi mainostaneen *Anna*-lehden vuosikerrat 1968 sekä 1971⁵⁷ ja *Suomen Kuvalehden* vuosikerran vuodelta 1967. Valintoihin päädyin tutkimuskirjallisuudesta tekemieni huomioiden perusteella, joista kävi ilmi, että vuosilta 1967 ja 1968 löytyy aiheeseen liittyvää materiaalia. Vuoden 1971 *Anna*-lehden vuosikerran valitsin, koska halusin nähdä, näkyisikö joogan yleistymisen naistenlehden sisällössä. Haastattelujen ja lehtien lisäksi käytän jonkin verran alkuperäisaineistona tuon ajan joogakirjallisuutta, josta monet joogaajat ammensivat tietoutta, varsinkin jos tarjolla ei ollut

⁵⁶ Suomen Joogaliitto ry 2010, 101–102.

⁵⁷ *Anna*-lehtien lukumetodina käytin selaailua, sekä sisällysluetteloiden perusteella mielenkiintoisten artikkelien etsimistä. Tarkastelin erityisesti myös ”Annansilmä”-nimistä palstaa, jossa kerrottiin lyhyitä uutisia Suomesta ja maailmalta.

joogaryhmiä tai -opettajia. Kirjallisuuden avulla pystyn luomaan monipuolisen kuvan siitä, millaista joogaa tuolloin harjoitettiin. Jonkin verran käytän täydentävänä aineistona myös 1960- ja 1970-luvuilta Yleisradion arkistosta löytyvää TV- ja audiomateriaalia.

Kuten Rautaniemi toteaa, esimodernista joogasta on tehty lukuisia tutkimuksia jo 1800-luvulta alkaen.⁵⁸ Kattavimpina tutkimuksina pidetään edelleen uskontotieteilijä Mircea Eliaden väitöskirjaa vuodelta 1954 *Yoga – Immortality and Freedom*. Modernin joogan tutkimus on alkanut vasta 1990-luvulla.⁵⁹ Keskeisellä sijalla tutkimuksessani ovat modernin joogan historiaa käsittelevä Elizabeth de Michelisin teos *A History of Modern Yoga—Patañjali and Western Ecoterism* (2005), Mark Singletonin ja Jean Byrnen toimittama artikkelikokoelma *Yoga in The Modern World* (2008), sekä Mark Singletonin *Yoga Body – The Origins of Modern Posture Practice* (2010), jossa tarkastellaan asentokeskeisten joogamuotojen kehittymistä ja suosiota länsimaissa. Näistä varsinkin Singletonin ja Byrnen toimittamassa artikkelikokoelmassa joogaa tutkitaan monesta eri näkökulmasta. Suurin osa tutkijoista on uskontotieteilijöitä, antropologeja tai sosiologeja, joten tutkimuskentässä on tilaa kulttuurihistorialliselle tutkimukselle.

Modernin joogan tutkimuksessa tulevat ilmi myös Intian ja brittiläisen hallinnon väliset jännitteet kolonialismin aikana. Vaikka Suomen ja Intian välillä ei olekaan ollut kolonialistista suhdetta, eivät suomalaiset ole vapaita kolonialistisesta ajattelutavasta. Rautaniemen mukaan monet joogan harrastajat kokevat usein joogan olevan vuosituhansia vanhaa viisautta, vaikka todellisuudessa jooga on muokkautunut paljonkin aikojen saatossa.⁶⁰ Ajatus ”ikiaikaisesta itämaisestä viisaudesta” on yhdistettävissä orientalismia tutkineen Edward Saidin käsitykseen siitä, että Orientti eli itä nähdään staattisena ja kykenemättömänä muuttumaan.⁶¹ Kuten kolonialistinen ajattelutapa myös orientalismi liittyy valtasuhteisiin idän ja lännen välillä vaikuttaen myös siihen, miten vieras tai toinen nähdään.⁶² Kulttuurihistorioitsija Marjo Kaartinen toteaa teoksessaan *Neekerikammo – kirjoituksia vieraan pelosta*, että länsimainen kulttuuri ja suomalainen kulttuuri eivät juuri poikkea toisistaan suhteessaan vie-

⁵⁸ Rautaniemi 2010a, 4.

⁵⁹ Singleton 2010, 16.

⁶⁰ Rautaniemi 2010a, 3.

⁶¹ Said 2003, 208.

⁶² Ks. esim. Kaartinen 2004, 26.

raaseen.⁶³ Koenkin, että länsimainen tutkimus joogasta on avuksi tutkittaessa myös Suomen joogakenttää.

Joogasta on tehty Suomessa useita opinnäytetöitä mm. terveyteen ja joogan uskonnollisuuteen liittyvistä näkökulmista käsin, mutta joogan historiaa Suomessa on tutkittu verrattain vähän.⁶⁴ Uskontotieteilijä Harry Halénin joogaa käsittelevästä artikkelista (1981) sekä uskontotieteilijä Matti Rautaniemen pro gradu-tutkimuksesta (2010) olen kuitenkin saanut tienviittoja joogan menneisyyteen Suomessa. Myös itämaisten uskontojen tutkija Kimmo Ketola pohtii artikkelissaan ”Asketismista terveysliikuntaan” joogan kulkua Suomessa (2008). Suomalaisesta tutkimuksesta mainittakoon vielä filosofi Tapio Kosken väitöskirja *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä – filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo* (2000) joka tutkii joogaa elämäntapana perenniaalisen filosofian⁶⁵ keinoin. Vaikka omassa tutkimuksessani en käsittelekään perenniaalista filosofiaa, Kosken tutkimus on silti käyttökelpoinen tutkittaessa esimerkiksi joogan ruumiillisuutta.

Koska eri teemoja on vaikea erottaa juuri tiettyyn vuosikymmeneen kuuluvaksi, olen päättänyt etenemään tutkimuksessani temaattisesti kronologian seurata taustalla. Kulttuurit kohtaavat -luvussa tarkastelen 1960-luvun hippiliikettä sekä sen suhdetta joogaan. Hippiliikkeen tärkeys nousee esille populaarikulttuurin ilmentymänä, jonka kautta siihen liitetyt eri ilmiöt levisivät hyvin laajalle. Hippiliike edusti myös uudenlaista, suvaitsevampaa näkökulmaa, joka mahdollisti uusien ilmiöiden muodostumisen. Mark Singleton toteaaakin, että kukkaislapset toivat joogan nuorison tietoisuuteen Yhdysvalloissa ja Euroopassa.⁶⁶ Käsitelen myös Intian ja Suomen välistä kulttuurivaihtoa joogan näkökulmasta käsin. Toinen alaluku on omistettu niille lukuisille itämaiseen uskonnollis-filosofiseen ajattelutapaan perustuville liikkeille, jotka lisääntyivät Suomessa huomattavasti 1960- ja 1970-luvuilla. Useilla näistä liikkeistä oli yhteyksiä joogaan.

Joogaava ihminen -luvussa käsitelen sitä, minkälaista joogan harrastaminen on 1960- ja 1970-luvuilla ollut. Tarkastelen, millaisena ruumiillisuus näyt-

⁶³ Kaartinen 2004, 17.

⁶⁴ Suomen Joogaliitto ry on kerännyt hyvin eritasoisia joogaan liittyviä tutkielmia ja opinnäytetöitä, joita säilytetään Suomen Joogaopistolla Saarijärvellä. Sain Joogaliitolta mahdollisuuden tutustua näihin töihin.

⁶⁵ Perenniaalinen filosofia ”korostaa ihmisen ja maailman merkityksellistä suhdetta” ja ”liikunta [ei] perenniaalisessa mielessä tähtää pelkästään fyysisen suorituskyvyn kasvattamiseen vaan ihmisen eheyttämiseen.” Koski 2001, 45.

⁶⁶ Singleton 2010, 20.

täytyy joogassa ja mikä merkitys on ollut tilan kokemisella. Pohdin myös sukupuolen merkitystä joogassa. Lopuksi tutkin joogan terveyskäsitteitä. Jooga yleistyy Suomessa -luvussa käsittelen niitä seikkoja, jotka mahdollistivat joogan leviämisen Suomeen. Tässä eräänä tärkeänä tekijänä olivat erilaiset joogakerhot ja yhteisöt, joiden merkitystä tarkastelen toisessa alaluvussa.

2. Kulttuurit kohtaavat

2.1. Intialaiset vaikutteet saapuvat Suomeen

Tässä luvussa pohdin niitä ilmiöitä, jotka olivat tärkeitä joogan saapumiselle Suomeen. Hippiliike toi mukanaan itämaisen kulttuurin vivahteita ja uudentyyppisen ajattelutavan, johon joogakin soveltu. Myös 1960-luvun populaarikulttuurilla on ollut oma osansa lajin leviämiseen. Eräs tärkeä tekijä on ollut Suomen ja Intian välinen kulttuurivaihto, joka on toteutunut sekä Intiassa asuneiden suomalaisten että Suomessa asuneiden intialaisten kautta.

Historioitsija Visa Heinosen mukaan 1960-luvulle ominaisia piirteitä olivat kansainvälistyminen ja kulutusmahdollisuuksien tasa-arvoistuminen.⁶⁷ Vaikka nuorisokulttuuria oli ollut aiemminkin, Heinosen mukaan nuorisokulttuurin lopullinen läpimurto ja kaupallistuminen tapahtui 1960-luvulla.⁶⁸ Kulttuurihistorioitsija Kari Immonen korostaakin nuorison merkitystä 1950- ja 1960-lukujen murroksessa.⁶⁹ Tiedotusvälineiden yleistyminen mahdollisti tiedon liikkumisen tehokkaasti, joten uudet ilmiöt ja vaikutteet saavuttivat Suomeenkin aiempaa nopeammin. Nuorten omat kulttuurimuodot levisivät maasta toiseen viestintä- ja ääniteknologian sekä elokuvateollisuuden avulla.⁷⁰ Eräs tällaisista ilmiöistä oli 1960-luvun lopulla kukoistanut hippiliike, jonka yhteys joogaan näkyi mm. kiinnostuksena intialaista filosofiaa kohtaan.⁷¹

Hippiliikkeen synty voidaan johtaa 1960-luvun alkupuolen Yhdysvaltoihin New Yorkin, San Franciscon ja Los Angelesin musiikki-, teatteri- ja taiteilijapiireihin.⁷² 1970-luvun lopulla vastakulttuureista kirjoittanut Dick Hebdige toteaa vallan näyttäytyvän yhteiskunnan sisällä esimerkiksi niin, että ainoastaan joillakuilla on mahdollisuus luoda merkityksiä ja sääntöjä esimerkiksi massamedian kautta.⁷³ Näin ollen yhteiskunta toimii vain tiettyjen ryhmien luomien sääntöjen mukaan. Tällainen tilanne on omiaan synnyttämään yhteiskuntaa vastustavaa liikehdintää. Hippiliike kehittyikin alun perin protestina amerikkalaista yhteiskuntaa ja arvomaailmaa vastaan.⁷⁴ Liikkeen kohokohta oli vuonna 1967 San Franciscon Haight Ashburyssa

⁶⁷ Heinonen 2005, 146–147. Esimerkkinä aiemmasta suomalaisesta nuorisokulttuurista voidaan pitää mm. nurkkatansseja, joita järjestettiin jo 1800-luvulta alkaen. Ks. esim. Salo 2011.

⁶⁸ Heinonen 2005, 146–147.

⁶⁹ Immonen 2002, 337.

⁷⁰ Tuominen 1991, 76.

⁷¹ Hippiliikkeestä kattavammin mm. Marja Ala-Ketola 1985.

⁷² Ala-Ketola 1985, 53–54.

⁷³ Hebdige 1979, 14.

⁷⁴ Ala-Ketola 1985, 53–54.

vietetty ”Rakkauden kesä” joka kokosi yhteen 500 000 hippia.⁷⁵

Hippien yhteiskunnan vastustus näkyi yleisesti hyväksytyjen arvojen hylkäämisinä. Uusia elämänarvoja haettiin mm. mystisiksi mielletyistä itämaisista uskonnoista, jotka vetosivat hippikansaansa korostamalla henkisyyttä ja itsetutkiskelua. Itämaisille uskonnoille omistautuneet hipit saattoivat jopa matkustaa gurujensa luokse Intiaan.⁷⁶ Näin he omalta osaltaan vauhdittivat kulttuurivaihtoa Intian ja länsimaiden välillä.

Vastakulttuureita tutkinut Theodore Roszak on todennut, että eklektinen mieltymys mystiikkaan on ollut luonteenomaista sodanjälkeiselle amerikkalaiselle nuorisokulttuurille.⁷⁷ Hippiliikkeessä hyödynnettiin niin intialaisia kuin japanilaisiakin filosofioita yhdistettynä astrologiaan ja psykedeeliseen henkisyyskäsitykseen, jossa henkistymistä joudutettiin kemiallisin keinoin.⁷⁸ Psykedeelisen henkisyyden ylipappina toimi Timothy Leary, joka esitti että hallusinogeenien avulla on mahdollisuus saavuttaa intialaisvaikutteinen laajentunut tietoisuus.⁷⁹ Hippiliike oli voimakkaasti yhteydessä myös New Age -nimen saaneeseen liikkeeseen, jonka taustalla oli astrologiasta kumpuava idea siitä, että olemme siirtymässä uuteen, vesimiehen aikaan.⁸⁰ Vesimiehen aika tarkoitti käytännössä astrologista siirtymistä kalojen tähtikuvioista vesimiehen kuvioon. Vesimiehen aikaan ladattiin odotuksia kollektiivisesta korkeamman tietoisuuden tasosta, johon päästäkseen piti kehittää itseään esimerkiksi joogan ja meditaation avulla.⁸¹

Hippiliikkeen yhteys joogaan näkyikin selvimmin joogan ja meditaation käyttämisenä henkistymisen polulla. Kuitenkin tyypillisesti New Age -ajattelun tapaan hippien keinot päästä päämääriinsä olivat hyvin eklektisiä ja vapaamuotoisesti käytettyjä. Uskontojen tutkija Michael York onkin kuvannut New Age -ajattelua ”henkiseksi supermarketiksi”.⁸² Tällaisen henkisen supermarketin hyllyiltä saattoi kerätä eri uskontoihin liittyvät, itseään kiinnostavat seikat ja toteuttaa niitä omassa ajattelussaan. Tämä kuvaa mielestäni myös hyvin hippiliikkeen tapaa kasata oma filosofiansa.

⁷⁵ Ala-Ketola 1985, 54.

⁷⁶ Ala-Ketola 1985, 74.

⁷⁷ Ala-Ketola 1985, 70.

⁷⁸ Ala-Ketola 1985, 70-71; Partridge 2006a, 377.

⁷⁹ Partridge 2006a, 377.

⁸⁰ York 2006, 309.

⁸¹ York 2006, 309. Vesimiehen aikana aurinko on kevätpäivän tasauksen aikaan vesimiehen tähdistössä.

⁸² York 2006, 309.

Hippiliike saapui aikanaan Suomeenkin ja hippiliikehdintä huomioitiin myös mediassa. Elokuun lopulla 1967 hippiliikkeestä kirjoitettiin *Suomen Kuvalehdessä* seuraavasti: ”Kuusikymmenluvun beatnikit, rakkauden apostolit, pukeutuvat hameisiin, koristautuvat kukilla: hippit.”⁸³ 1960-luvulla nuoruuttaan elänyt tutkija Antti Karisto muistelee Suomessa hippyyden olleen hillittyä, joka ainakin hänen osaltaan jäi peace-tervehdykseen ja batiikkivärjättyihin t-paitoihin. Muusikko Jukka Kuoppamäkeä pidettiin valtakunnan virallisena ykköshippinä.⁸⁴ Kuoppamäki lienee ollut hipeistä salonkikelpoisin. Hän esiintyi vuonna 1967 Yleisradion esittämässä *Jatkoaika*-ohjelmassa ja julisti, että hippeys on uusi elämäkatsomus, jonka mukaan ei vihata toisia, vaan rakastetaan.⁸⁵ Historioitsija Marja Suoninen toteaa, että hippiliikkeeseen suhtauduttiin mediassa suopeasti, kunhan pysyttiin erossa poliittisista kannanotoista.⁸⁶ Jukka Kuoppamäen esittäminen valtakunnan ykköshippinä lienee ollut Yleisradion linjan mukaista. Kuoppamäen katsottiin olevan sovelias esittämään hippeyden arvoja valtakunnallisessa mediassa.

Suomalaisen hippikulttuurin näkyviin hahmoihin kuului myös The Sperm- yhtyeen perustaja, runoilija ja performanssitaiteilija Matti Juhani Koponen. Koposta luonnehdittiin vuoden 1967 *Suomen Kuvalehdessä* aidoksi hipiksi kaupallisen jäljennöksen sijaan.⁸⁷ On vaikea arvioida, tarkoitettiinko kaupallisella jäljennöksellä jotakin tiettyä henkilöä vai arvosteliko toimittaja ylipäänsä hippiaatteen kaupallistumista. Koponen kuitenkin edusti toimittajan mielestä aitoa, yhteiskunnasta irrottautunutta hippia. Hänelle ei tullut sanomalehtiä, eikä hän juurikaan tiennyt mitää maailmassa tapahtui.⁸⁸

Hippiliikkeeseen liitetty pähteiden käyttö oli artikkelissa myös esillä. Koponen totesi: ”Marihuana ja LSD ovat kärsimättömän tapa päästä ”hiljaisuuden portille”, jossa ihmisen tajunta avartuu. Yoga on kärsivällisen tapa päästä samaan.”⁸⁹ Tätä ajatusta siteerasi myös Suomessa vaikuttaneen intialaisen R. L. Soodin kirjan *Yoga tapa elää* (1968) suomentaja J. Hietalahti kääntäjän esipuheessaan.⁹⁰ Kopsen saamaa julkisuutta käytettiin siis hyväksi joogan sanomaa eteenpäin vietäessä. Antamastaan kommentista huolimatta Koponen ei suinkaan suhtautunut kielteisesti

⁸³ *Suomen Kuvalehti* 34/1967, 34-35.

⁸⁴ Karisto 2008, 41.

⁸⁵ *Jatkoaika* 9.9.1967.

⁸⁶ Suoninen 2000, 309.

⁸⁷ Heydemann 1967, 17.

⁸⁸ Tuominen 1991, 355.

⁸⁹ Heydemann 1967, 18.

⁹⁰ Hietalahti 1968, 8.

huumeiden käyttöön. ”Mattijuhanilla oli sellasia pieniä pilvibiittejä mitä se gurumaisesti, armollisesti, myi joillekin henkilöille”, muusikko Appe Vanajas muistelee.⁹¹ Myös Jan Olaf Mallander, joka kuului edellä mainittuun The Sperm-yhtyeeseen, mainitsee Koposen ottaneen LSD:tä ”yleissivistyksen takia”.⁹²

Vaikka Marja Tuomisen mukaan Koponen olikin malliesimerkki yhteiskunnasta vieroittautuneesta hipistä, hänen voidaan katsoa myös olevan osa muiden muassa muusikoista ja taiteilijoista muodostunutta underground-liikettä. Osa underground-liikkeen jäsenistä teki tosin selvän eron undergroundin ja hippiliikkeen välille. Esimerkiksi muusikko M. A. Numminen totesi, että underground ei hippiliikkeen tavoin eristäydy yhteiskunnasta vaan haluaa vaikuttaa siihen.⁹³ Hippiliikkeen katsottiin edustavan tietynlaista muotijuttua, johon ei haluttu lähteä mukaan.⁹⁴ Kuitenkin jooga ja itämainen filosofia kiinnostivat osaa underground-liikkeessä toimineista. J. O. Mallander oli yksi näistä henkilöistä ja vuonna 1972 hän matkusti joogaryhmän mukana Intiaan.⁹⁵ Marja Tuomisen mukaan The Spermin kiinnostus itämaisia uskontoja kohtaan voidaan tulkita kritiikiksi länsimaista sekularisaatiota eli maalistumista kohtaan.⁹⁶ Kuitenkin osasyynä on varmasti ollut myös maailmalla suosittujen virtausten seuraaminen.

Vaikka underground – ja hippiliikkeen erottaisikin toisistaan, myös yhteisiä intressejä löytyi. Molempien liikkeiden parissa tunnettiin kiinnostusta itämaista mystiikkaa kohtaan. Myös musiikki näytteli tärkeää osaa molemmissa liikkeissä. Hippiliikkeessä olennaisessa osassa oli psykedeliseksi rockiksi kutsuttu musiikkityyli. Suosittuja yhtyeitä, jotka kokosivat ihmisiä yhteen, olivat mm. The Fugs, Jefferson Airplane, Grateful Dead ja The Who.⁹⁷ Muusikko ja kirjailija Gary Valentine Lachmann on kuvannut teoksessaan *Tajunnan alkemistit – kuusikymmenluvun mystiikka ja vesimiehen ajan pimeä puoli*, kuinka intialainen filosofia, mystiikka ja magia vetosivat moniin muusikoihin aina Elviksestä The Doors -yhtyeen keulahahmoon Jim Morrisoniin.⁹⁸ Kuitenkin ehkä laajimmin vaikuttanut yhtye – myös joogan ja meditaation tunnetuksi tekemiseen – oli The Beatles, joka omalta osaltaan edisti

⁹¹ Lindfors & Salo toim. 1988, 22.

⁹² Lindfors & Salo toim. 1988, 28.

⁹³ Tuominen 1991, 345.

⁹⁴ Esimerkkinä mainittakoon ”Anttilan” kommentti ”Mä en ottanut osaa näihin muotijuttuihin” Koposen kerrottua hippikulttuurista. Lindfors & Salo toim. 1988, 36.

⁹⁵ Lindfors & Salo toim. 1988, 198.

⁹⁶ Tuominen 1991, 371.

⁹⁷ Ala-Ketola 1985, 54.

⁹⁸ Lachman 2003, passim.

hippien rakkauden sanomaa *All you need is love*-kappaleellaan, joka esitettiin ensimmäisessä maailmanlaajuisessa satelliittilähetyksessä 25.6.1967. Ohjelmalla arvioitiin olevan noin 350 miljoonaa katsojaa.⁹⁹

Yhtyeen toinen kitaristi George Harrison oli jo aiemmin innostunut intialaisesta musiikista ja varsinkin sitarin¹⁰⁰ soitosta, jota hän soitti jo vuonna 1965 ilmestyneellä levyllä *Rubber Soul*.¹⁰¹ Vuonna 1966 hän lähti Intiaan parantamaan soittotaitoaan länsimaissakin kuuluisutta saaneen Ravi Shankarin opetuksessa.¹⁰² Alun perin Harrison aloitti fyysisten joogaharjoitusten tekemisen, jotta voisi soittaa sitaria oikeassa asennossa.¹⁰³ Intiassa ollessaan hän myös tapasi Shankarin gurun ja alkoi tuntea yhä lisääntyvää kiinnostusta joogaa ja mietiskelyä kohtaan.¹⁰⁴ Muutkin yhtyeen jäsenet olivat innostuneet intialaisesta filosofiasta luettuaan Paramahansa Yoganandan omaelämäkerran *Autobiography of a Yogi* (1946).¹⁰⁵ Kirjassa kuvatuilla joogaguruilla on mystisiä voimia tulevaisuuden ennustamisesta lähtien aina esineiden taikomiseen tyhjästä.¹⁰⁶ Vuonna 1967 Beatlesit tapasivat intialaisen Maharishi Mahesh Yogin¹⁰⁷, joka Gary Valentine Lachmanin mukaan muistutti olemukseltaan mystisen gurun arkkityyppiä. Maharishin tapaaminen johdatti Beatlesit Transsendenttisen meditaation äärelle.¹⁰⁸

The Beatles oli suosittu yhtye myös Suomessa ja yhtyeen jäsenien tekemisiä seurattiin tiiviisti sekä mediassa että yksityisellä tasolla. Haastateltavani Jorma kertoi aloittaneensa joogaharrastuksensa yhtyeen innoittamana. Hän liittyy oman harrastuksensa myös hyvin pitkälti hippiliikkeen motivoimaksi. ”...se oli sitä kuusketluvun hippie-aikaa ni siin oli tämmöst mietiskely...”¹⁰⁹ Myös muusikko Pelle Miljoona kertoo *Ananda*-lehden haastattelussa, että mm. The Beatlesin intialaisvaikutteinen musiikki sai hänet kiinnostumaan hippiliikkeestä ja intialaisesta henkisyydestä, joka myöhemmin johti hänet joogan pariin.¹¹⁰ Itsensä hipiksi mieltänyt toimittaja Tapani Ripatti kertoo teoksessa *Pop, rauha, rakkaus – 1960- ja 70-*

⁹⁹ The Beatles official website 5.1.2011.

¹⁰⁰ Intialainen kielisoitin.

¹⁰¹ Harrison soittaa sitaria kappaleessa Norwegian Wood. The Beatles: *Rubber Soul* 1965.

¹⁰² Norman 1994, 320.

¹⁰³ Newcombe 2008, 149.

¹⁰⁴ Norman 1994, 320.

¹⁰⁵ Lachman 2003, 274.

¹⁰⁶ Yogananda 2007 (1946), passim.

¹⁰⁷ Maharishi Mahesh Yogista enemmän seuraavassa alaluvussa.

¹⁰⁸ Lachman 2003, 274–277.

¹⁰⁹ Jorma 1.2.2010.

¹¹⁰ Broo 2006, 10–13.

lukujen elämää ja ilmiöitä (2006) aloittaneensa joogan harrastamisen vuonna 1968.¹¹¹ Vaikka hän ei muisteluissaan suoraan liitäkään The Beatlesin Intian matkaa oman harrastuksensa aloittamiseen, on hän kuitenkin myöntänyt olleensa The Beatles-fani. Näin ollen hän on luultavasti saanut yhtyeen toiminnasta vaikutteita. Ajankohta ainakin sijoittuu nimenomaan yhtyeen Intian matkan aikoihin. Joka tapauksessa populaarikulttuuri on selvästi toiminut kannustimena intialaiseen filosofiaan ja joogaan tutustumisessa.

The Beatles -yhtyeen ura henkisellä polulla ei loppujen lopuksi ollut kaikkien jäsenien osalta kovin pitkä. Vuosi sen jälkeen kun Beatlesit olivat tavanneet gurunsa, *Anna*-lehdessä kerrottiin seuraavasti:

Maharishi Mahesh Yogi (oik.). Beatleiden ja muiden nimekkäiden taiteilijoiden nimikkomietiskelijä, on katoamassa kuvasta. Beatlet julistivat koko mietiskelytöuhun olleen pelkkää lapsellista ajanvietettä, johon kyllästyi nopeasti.¹¹²

Esimerkki tuo esille hippiliikkeeseen liittyvän kärsimättömyyden ja tarpeen välittömiin tuloksiin uudenlaisen ”valaistumisen” saavuttamisessa. The Beatles -yhtyeen jäsenet olivat varmasti myös odottaneet oman gurunsa oleva samanlainen ihmeiden tekijä kuin Yoganandan teoksessa mainitut gurut olivat. Tätä kuvaa John Lennonin vastaus kun Maharishi kysyi, miksi he aikovat poistua Intiasta. Lachmanin mukaan Lennon vastasi: ”Jos olet niin kosminen, sinun pitäisi tietää se kysymättäkin.”¹¹³ The Beatles-yhtyeen ja Maharishin erkaantumisesta on olemassa monenlaisia arveluja. Lachmanin mukaan yhtye päätti jättää gurun jatkuvien lahjoitusten penäämisen takia ja koska The Beatles koki, että yhtyeen nimeä käytettiin väärin gurun omaa liikettä mainostettaessa. Lopullinen päätös poistua Intiasta koski huhuja, joiden mukaan Maharishi olisi yrittänyt seksuaalisesti ahdistella amerikkalaista näyttelijätärtä Mia Farrowta.¹¹⁴ Toinen näkökanta asiaan on, että Maharishi poisti yhtyeen ashramistaan¹¹⁵ jatkuvan huumeiden käytön takia.¹¹⁶ Ruotsalainen Maharishin oppilas, näyttelijä Conny Larsson kertoo, että länsimaissa ollessaan guru vajosi jonkinlaiseen suuruudenhulluuteen ollessaan rikkaiden ja kuuluisien ihmisten ympäröimänä. Larsson itse

¹¹¹ Ripatti 2008, 23.

¹¹² *Anna* 25-26/1968, 59.

¹¹³ Lachman 2003, 279.

¹¹⁴ Lachman 2003, 278–279. Ks. myös Newcombe 2008, 159.

¹¹⁵ Ashram tarkoittaa paikka, jossa harjoitetaan uskontoa.

¹¹⁶ When Maharishi threw Beatles out *The Times of India* 15.2.2006.

erosi gurustaan, koska hän koki vaaditut rahalahjoitukset liian suuriksi.¹¹⁷ Myös joogan harrastaja Taavi Kassila kyseenalaisti Maharishin tekniikoiden kalleuden.¹¹⁸ Näin ollen myös Beatlesien ja Maharishin erimielisyydet ovat voineet johtua rahaan liittyvistä seikoista.

The Beatles oli tehnyt meditaatiosta muoti-ilmion ja yhtyeen jäsenten negatiivinen suhtautuminen siihen vaikutti myös faneihin. Jorma muisteli: ”...ku he Intiasta tuli niin se tavallaan latistus kaikki se touhu...”¹¹⁹ Näin ollen voisi ajatella, että guru Maharishilla olisi ollut motiiveja pitää yhtyeen kiinnostusta yllä. Kuitenkin ilmiön muuttuminen muodiksi vei siltä uskottavuutta, kuten haastateltavani Irma totesi: ”...siitä tuli muoti-ilmio ja mä oon aina vähän sitä mieltä että [...] usein muoti-ilmiot on enemmän tai vähemmän pinnallisia...”¹²⁰ Arvon mukaan Beatlesien ympärille kehkeytnyt ilmiö oli liian lyhytikäinen, jotta sen ympärille olisi kehittynyt vakavissaan toimivaa joogaryhmää.¹²¹ Heidän tekemisistään oltiin kuitenkin hyvin perillä median kautta.

The Beatles oli siis tehnyt joogasta ja meditoinnista muotia. Tämä toi mukanaan keskustelun siitä, kuinka aidosti joogaa ja meditointia harrastettiin – varsinkin hippiliikkeen sisällä. Hippien harrastama jooga ei nimittäin vakuuttanut kaikkia aitoudellaan, kuten Jorman kommentti osoittaa: ”...sillo Maarianhaminaski juhannuksena, siel ol joku henkelline kokous, ni yks sit vähä rupes meditoimaa, se meni välil vähä niinku shown puolelle”.¹²² Kommentista voikin päätellä tässä tapauksessa meditoinnin olleen eräs keino kapinoida, tässä tapauksessa kristillisyyttä vastaan. Haastateltavani Arvon mukaan Suomessa hippiliike ja jooga eivät kuitenkaan liittyneet toisiinsa yhtä kiinteästi kuin esimerkiksi Ruotsissa tai Tanskassa.

...erityisesti Tanskassa hipit ja jooganopettajat oli samaa porukkaa ja siellä oli myöskin sitten tämän hippiliikkeen porukoissa sellasia jotka olivat löytäneet näitä tantra-joogan joitakin harjoituksia ja ne sovellukset joita sitten Tanskassa kuuskymmentäluvulla tehtiin niin ne oli tämmöstä ryhmäseksiä. Siihen samaan aikaanhan tuli tällanen seksuaalinen vapautuminen e-pillereitten myötä, jolloin se johti sitten siihen, että siellä hyvin innokkaasti sitten tätä tantra-joogaa harrastettiin. Se johti

¹¹⁷ *Boktid* 23.4.2010.

¹¹⁸ Kassila 2010, 131–132.

¹¹⁹ Jorma 1.2.2010.

¹²⁰ Irma 3.2.2010.

¹²¹ Arvo 26.2.2010.

¹²² Jorma 1.2.2010.

siihen sitten että Tanskassa ei syntynyt mitään vakavaa joogajärjestöä niin kuin Suomessa syntyi.¹²³

Arvon kommentti osoittaa, että hippiliikkeen yhteydessä joogaa ei välttämättä käsitelty kaikissa tapauksissa kokonaisuutena vaan siitä irrotettiin osia erilaisiin tarkoituksiin, joita saattoi olla muun muassa seksuaalisen kanssakäymisen vapautuminen. Vapaa seksi yhdistettiin hippiliikkeeseen toki jo sen syntymaassa Yhdysvalloissa. Hippien ajatus vapaasta rakkaudesta sai aikaan sen, että San Franciscon seksialalla toimivat ottivat siitä kaiken irti. Hippiyhteisöt alkoivat houkutella myös ns. seksituriisteja, joiden pääasiallisena tavoitteena oli nautintojen välitön täyttäminen.¹²⁴ Varsinaisen hippiaate alkoi jäädä taustalle. San Franciscossa hippien ympärille oli jo kehrääntynyt kauppiaita, jotka myivät mm. rintanappeja ja muuta turisteille sopivaa pikku tavaraa.¹²⁵ Kukkaiskansa kaupallistettiin ja yhdistettiin näin osaksi sen halveksunmaa valtavirtaa.

Hippiliikkeen kukoistus kuihtui verrattain nopeasti. Jo syksyllä 1967 amerikkalaiset diggerit eli ns. politisoituneet kukkaislapset julistivat hipin kuolleeksi, ja hipit alkoivat hajaantua eri tahoille.¹²⁶ Suomessa hippiliikkeen ”kuolemasta” kerrottiin Yleisradion *Jatkoaika*-ohjelmassa 7.10.1967. Vain kuukautta aikaisemmin Jukka Kuoppamäki oli esiintynyt samassa ohjelmassa hippiaatetta julistaen. *Jatkoajan* juontaja Aarre Elo penäsi sarkastiseen sävyyn apua Suomen hallitukselta, jotta maailmalla tapahtuvat ilmiöt saataisiin Suomeenkin asti ennen kuin ne ovat ohi.¹²⁷ Hippiliike oli siis osittain jo hiipunut Suomeen tullessaan. Tämä osaltaan aiheutti sen, ettei liike saanut sellaisia mittasuhteita kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa. Ari Piispa totesi Marja Tuomisen haastattelussa, että hippeys tarkoitti yleensä sitä, että radiosta kuunneltiin kesäisin psykedeelistä rokkia. Oltiin eräänlaisia osa-aikahippejä – aina silloin kun säät sallivat.¹²⁸ Haastateltavani Märta kuitenkin arveli, että hippiliike mahdollisti ”mystisen joogan nousemisen ihmisten aatemaailmaan”.¹²⁹ Hippiliikkeen vaikutukset näkyivät silti vielä 1970-luvulle asti, jolloin ensimmäiset Ruis-

¹²³ Arvo 26.2.2010.

¹²⁴ Ala-Ketola 1985, 58–59.

¹²⁵ Ala-Ketola 1985, 59.

¹²⁶ Tuominen 1991, 345.

¹²⁷ *Jatkoaika* 7.10.1967.

¹²⁸ Tuominen 1991, 356.

¹²⁹ Märta 20.3.2010.

rockit järjestettiin Turussa.¹³⁰ Myös underground-kustantamo Mysteeni ry julkaisi tuolloin edelleen hippihenkisiä lehtiä.¹³¹

Intialaisperäiset vaikutteet yleistyivät 1960-luvulla Suomessa myös muutoin kuin hippiliikkeen ja populaarikulttuurin kautta. Suomen ja Intian välillä oli suoraa kanssakäymistä, joka edisti joogan opetusta Suomessa. Eräs tärkeä kohtaustapaikka oli Hauholla sijainnut Viittakiven opisto. Opisto perustettiin 1951 yhteistyössä amerikkalaisten kveekarien kanssa tarkoituksena tarjota kansainvälistä opetusta ja yhteistyötä eri maailman kolkista oleville ihmisille. Omistajayhteisöksi tuli Suomen settlementiliitto (silloinen Kristillis-yhteiskunnallinen Työkeskusliitto) ja ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin teologi Elvi Saari.¹³² Vuonna 1953 opistolla vieraili intialainen sosiaalisen kenttätyön opettaja Dhiren Datta, joka harjoitti joogaa.¹³³ Datta itse oli tutustunut joogaan intialaisessa vankilassa, jonne hän oli joutunut Mahatma Gandhin itsenäisyysliikkeessä mukana ollessaan. Datta koki terveytensä parantuneen joogan avulla ja halusi sen vuoksi opettaa sitä myös muille.¹³⁴ Elvi Saari kiinnostui joogasta, ja aluksi Datta piti joogatunteja opiston henkilökunnalle. Neljä vuotta myöhemmin joogakurssit otettiin opiston ohjelmaan, tosin varsinaisen opetusohjelman ulkopuolelle. Säännölliset joogakurssit aloitettiin, kun Intiassa joogakoulussa opiskellut Maiju Hukkanen alkoi yhdessä Elvi Saaren kanssa vetää kursseja.¹³⁵

Muita intialaisia vaikuttajia 1960-luvulla olivat mm. Biharin joogakoulun opettaja Ma Yogashakti Saraswati, joka kävi vuonna 1966 opettamassa Viittakiven opistolla kuukauden verran, sekä R. L. Sood, joka teki tyttärensä kanssa Suomen Televisiolle ohjelmasarjan ”Yoga tapa elää” (1967), johon kuului myös kuvitettu opaskirja. Merkittävä rooli nimenomaan organisoidussa joogan harrastamisessa oli intialaisella insinööriä ja jooganopettajalla Uttam Soodilla, jonka aloitteesta perustettiin Suomen Yogayhdistys vuonna 1967.¹³⁶

Myös Intiassa asuneet tai käyneet suomalaiset toivat kotimaahansa intialaisia vaikutteita. Mielikki Ivalo oli diplomaatin vaimona asunut Intiassa ja kun-

¹³⁰ Ensimmäinen Ruisrock järjestettiin Woodstockin henkeen 1970. Festivaalin jälkeen kuitenkin todettiin, että yleisö ei välttämättä koostunutkaan hipeistä, vaan aivan tavallisesta nuorisosta. Suonen 2000, 304,309.

¹³¹ Tuominen 1991, 346.

¹³² Viittakiven opisto. Häme-Wiki internet-sivu.

¹³³ Suomen Joogaliitto ry 2010, 9-10.

¹³⁴ Saari 1985, 221.

¹³⁵ Suomen Joogaliitto ry 2010, 9-10.

¹³⁶ Suomen Joogaliitto ry 2010, 10. Uttam Sood oli naimisissa R. L. Soodin tyttären kanssa. Arvo 26.2.2010.

touttanut itsensä joogan avulla vakavan auto-onnettomuuden jälkeen.¹³⁷ Hän palasi Suomeen vuonna 1968 ja aloitti Helsingissä omat joogatuntinsa.¹³⁸ Arvo muisteli myös tutustuneensa henkilöön, joka oli pitkään tutkinut buddhalaista meditaatiota ja käynyt usein tämän takia myös Intiassa. Hän muisti myös pari muuta suomalaista, jotka olivat olleet Intiassa mm. työtehtävissä ja tutustuneet siellä ollessaan joogaan.¹³⁹ Suomalaiset eivät kuitenkaan olleet vielä 1960-luvulla kovin ahkeria Intian kävijöitä. Tilanne muuttui 1970-luvulla kun alettiin järjestää ryhmäjoogamatkoja Bombayhin (nykyisin Mumbai).¹⁴⁰

1960-luvulla joogan opetus ja harrastaminen Suomessa etsi vielä itseään. Kuten Elizabeth de Michelis on todennut, moderni jooga on sekoitus muinaista tietoutta, tekniikoita ja filosofiaa yhdistettynä länsimaiseen okkultismiin ja fyysiseen kulttuuriin.¹⁴¹ Suomessa opetettavassa joogassa intialaiset vaikutteet näkyivät tuolloin selkeämmin kuin nykyään. ”Kyllä meilläki palo suitsukkeet silloin alkuvuosi-
na”¹⁴², Irma muisteli. Joogan olemus ja sen sopivuus suomalaisille olivatkin jo alusta asti keskustelun aiheena Joogaliiton jäsenten kesken. ”...olihan se todellinen syvä-
sukellus aivan toisesta kulttuurista tulleeeseen asiaan”¹⁴³, Irma totesi haastattelussa. Kuitenkin 1970-luvun alussa Viittakiven opistolla opiskellut Terttu arveli, että Suomessa pidetyt joogatunnit olivat liian vieraan oloisia intialaisille opiskelijatovereille, koska he eivät osallistuneet niille. Intialaisille opiskelijoille annettiin kuitenkin mahdollisuus toteuttaa uskontoaan ja siihen kuuluvia rituaaleja muulla tavalla.¹⁴⁴ De Michelis on kiinnittänyt huomiota siihen, miten länsimainen moderni jooga eroaa perinteisestä intialaisesta joogasta mm. joogan sekularisaation kautta. Uskonnolliset aspektit ovat joko henkilökohtaisia tai korostetaan henkistä, ei uskonnollista puolta.¹⁴⁵ Voi siis olla, että intialaiset opiskelijat kokivat suomalaisen jooganopetuksen liian oudoksi osallistuakseen siihen. Toki on huomioitava, että joogaaminen ei välttämättä liity itsestään selvänä osana hindulaisuuden harjoittamiseen.

Arvo muisteli, kuinka jo heti alkuun oli selvä, että Joogaliiton perustanut ryhmä ei halunnut tunnustautua minkään tietyn intialaisen gurun opetuslapsiksi.

¹³⁷ Halén 1981, 119; Ivalo 1972, 26.

¹³⁸ Halén 1981 119–120.

¹³⁹ Arvo 26.2.2010.

¹⁴⁰ Halén 1981, 124; Suomen Joogaliitto ry 2010, 21; Himalajan yoga-lehti 1/1976, 33–35.

¹⁴¹ De Michelis 2009, 20.

¹⁴² Irma 3.2.2010.

¹⁴³ Irma 3.2.2010.

¹⁴⁴ Terttu 17.2.2010.

¹⁴⁵ De Michelis 2009, 24.

Arvon mukaan tämä olisi ollut mahdollista, sillä Euroopassa liikkui noihin aikoihin useita guruja, jotka olisivat olleet kiinnostuneita joogaryhmistä.¹⁴⁶ Tämä päätös osaltaan vaikutti siihen, mihin suuntaan Suomen Joogaliiton opettama jooga lähti kehittymään. Alussa suhteita Intiaan ylläpidettiin kuitenkin mm. vierailuilla Santa Cruzin joogainstituuttiin Bombayssa, jossa myös haastateltavani Irma opiskeli kuusi viikkoa 1970-luvun puolessa välissä.¹⁴⁷ Elvi Saaren mukaan viimeistään Santa Cruzin instituutissa vahvistui käsitys siitä, että jooga ei ole hindulaisuuteen tai buddhalaisuuteen sidottu.¹⁴⁸ De Michelis mainitseeikin Santa Cruzin instituutin puhuessaan psykofyysisestä joogasta, jossa yhdistyy sekä fyysinen että henkinen harjoitus ja jossa korostetaan henkilökohtaista vapautta uskonnollisissa asioissa.¹⁴⁹ Sittenmin Suomen Joogaliiton kansainväliset yhteydet ovat painottuneet lähinnä Euroopan Joogaunionin myötävaikutuksella Eurooppaan.¹⁵⁰

Suomalaisissa joogapiireissä intialaiset vaikutteet näkyivät kuitenkin vielä 1970-luvun lopullakin, kuten Märthan muisteluista voidaan todeta:

...kun me opittiin et jooga on tullut Intiasta niin esimerkiksi oli hyvin tavallista 70-luvun loppupuolella kun kurssi päättyi Joogaopistolla ja oli viimeinen ilta ja oltiin käyty saunassa, niin oli meillä naisilla lähes kaikilla joku intialainen vaate päällä ja mä muistan että mua hävetti ihan hirveesti kun en omistanu ensimmäistäkään intialaista pitkää puuvillamekkoa..¹⁵¹

Kyseessä lienevät kuitenkin olleet pinnalliset seikat, joihin saattoi vaikuttaa myös ajan muoti. Joogan muodikkuudesta kertoo sekin, että Jorma muisteli 1960-luvun puolenvälin jälkeen nähneensä erään naistenlehden haastattelussa silloisen työnantajansa vaimon kertovan joogaharrastuksestaan. Kun hän otti asian puheeksi työpaikan pikkujouluissa, kävikin ilmi, että nainen ei ollut ikinä joogannut. Toimittaja itse oli ottanut vapauden laittaa tiedon lehteen, koska jooga oli niin muodikasta.¹⁵²

Tällainen muodikas jooga herätti närää myös joogaajien keskuudessa. Timo Myllykangas totesi Joogaliiton lehden haastattelussa: ”...se mikä on tullut muotiin joogan nimellä, on kyllä ihan muuta.”¹⁵³ Myllykankaan kommentista voikin lukea, miten hän kyseenalaistaa muoti-ilmiön kyvyn säilyttää joogan aitous. The

¹⁴⁶ Arvo 26.2.2010.

¹⁴⁷ Irma 3.2.2010.

¹⁴⁸ Saari 1985, 223.

¹⁴⁹ De Michelis 2005, 187–188.

¹⁵⁰ Suomen Joogaliitto ry 2010, 93–99.

¹⁵¹ Märta 20.3.2010.

¹⁵² Jorma 1.2.2010; Jorma 4.1.2011.

¹⁵³ Aulanko 1976, 22.

Beatles-yhtyeen ja heidän faniensa kiinnostus joogaa kohtaan oli jo aloittanut keskustelun joogan muodikkudesta ja aitoudesta. Muoti-ilmiöiden ja populaarikulttuurin vaikutusta ei tulisi kuitenkaan väheksyä tiedotusvälineiden valtaamassa maailmassa. Vaikka muodikkaita ilmiöitä pidetään usein myös pinnallisina, historioitsija Minna Sarantola-Weiss toteaa, että muoti voi olla myös väline, jonka avulla ihminen tekee valintoja kun perinteiset käytännöt eivät toimi enää itsestään selvinä ohjenuorina. Hän yhdistääkin muodin osaksi yhteiskunnassa tapahtuvaa muutosta.¹⁵⁴ Joogan muodikkuus on varmasti mahdollistanut sen leviämisen ja sen että siitä on tullut yleinen ja tavanomainen harrastus.

2.2 Uusien uskontojen ja vaihtoehtoisen henkisyyden nousu

Tässä alaluvussa käsittelen Suomessa 1960–1970-luvuilla joogan harrastamiseen vaikuttaneita liikkeitä. Näitä ovat Teosofinen liike ja Ruusu-Risti-liike, joiden piirissä joogasta puhuttiin Suomessakin ensimmäisenä. Joogaan liittyvät myös jo aiemmin mainittu The Beatles -yhtyeen suosima Transsendenttinen meditaatio, sekä Ananda Marga-liike.¹⁵⁵ Intialaista alkuperää on myös joogaan liittyvä Divine Light Mission. Vaihtoehtoista henkisyyttä edustavalla Suomen Joogaliitolla on ollut tärkeä rooli joogan tunnettavuuden lisäämiseen Suomessa. Kirjeopisto Via puolestaan oli ensimmäinen järjestäytynyt taho, josta saattoi saada joogan opetusta. Uusien liikkeiden löytäessä Suomeen, törmäyksiltä vanhojen valtarakenteiden kanssa ei välttytty. Tätä tarkastelen enemmän erityisesti Suomen Joogaliiton yhteydessä.

Uskontotieteilijä Christopher Partridge toteaa, että uskonnot eivät koskaan ole staattisia, vaan ne elävät jatkuvassa muutoksessa. Kaikissa kulttuureissa on esiintynyt uudistusliikkeitä uskontojen sisällä, niin sanottuja uusia uskontoja.¹⁵⁶ Uusien uskontojen lisäksi Partridge puhuu lahkoista ja vaihtoehtoisen henkisyyden muodoista. Siinä missä uudet uskonnot ovat kehittyneet ja muuttuneet jostain ns. kanta-uskonnosta, lahkojen pohjalla on usein ajatus puhtaasta, traditionaalisesta ja oikeaoppisesta uskosta. Lahkoissa erotellaan yleensä selvästi sisäpiiriläiset muista, joskus hyvinkin ankarien normien ja eettisten koodien mukaan. Vaihtoehtoinen henkisyys puolestaan eroaa edellisistä siinä, että kaikkea siihen liittyvää ei voida pitää uskonnon kaltaisena toimintana. Vaihtoehtoiselle henkisyydelle on ominaista ajatus

¹⁵⁴ Sarantola-Weiss 2008, 91.

¹⁵⁵ Ananda Margasta irtautui uskonnollis-filosofisten erimielisyyksien takia vuonna 1996 joukko ihmisiä, jotka perustivat nykyisinkin toimivan Ananda Seva ry:n, mutta en aikarajauksen takia käsittele sitä tässä yhteydessä. Ananda Seva ry. Uskonnot Suomessa internet-sivu.

¹⁵⁶ Partridge 2006b, 14–15.

henkilökohtaisesti räätälöidystä, ”itseensä” keskittyvästä polusta, joka erottaa sen teistisistä uskonnoista ja lahkoista.¹⁵⁷

Uudet uskonnot eivät myöskään ole sinänsä mikään uusi ilmiö. On kuitenkin huomioitavaa, että viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana uusia ilmiöitä, lahkoja ja vaihtoehtoisen henkisyiden muotoja on esiintynyt enemmän kuin koskaan aiemmin. Partridgen mukaan tämä johtuu osaksi nykyajan yhteiskuntien monikulttuurisuudesta. Myös nopealla tiedonvälityksellä on ollut oma osansa vaikutusten leviämiseen.¹⁵⁸ Tiedotusvälineiden ja median osuus uusien uskontojen leviämiseen 1960- ja 1970-luvuilla onkin varmasti oleellinen. Tuolloin myös Suomessa uusien uskontojen määrä kasvoi. Minna Sarantola-Weiss toteaa, että 1970-luvulla henkilökohtainen hengellisyys tuli näkyvästi esiin varsinkin Euroopassa. Hän niputtaa jooگان, mietiskelyn, New Agen, unien tulkinnan, astrologian ja kibbutseilla käymisen samaan henkistymisen prosessiin, joka alkoi näkyä myös Suomessa.¹⁵⁹ Vaikka puhun uusista uskonnoista, osa ryhmistä oli olemassa jo kauan ennen 1960-lukua. Christopher Partridge määrittelee uudet uskonnot sellaisiksi, jotka ovat nousseet merkittäviksi 1900-luvulla.¹⁶⁰

Teosofinen liike sai alkunsa, kun Helena Petrovna Blavatsky ja Henry Steel Olcott perustivat Yhdysvalloissa Teosofisen Seuran vuonna 1875. Seuran alkuperäinen idea on erään Blavatskyn lähettämän kirjeen mukaan ollut spiritismin ja vanhan noituusviisauden sekä kabbalan tutkiminen. Seura ei saanut juurikaan kannatusta synnyinkaupungissaan New Yorkissa ja liikkeen päämaja siirrettiin jo vuonna 1878 Intiaan, Adyariin. Kuten uskontotieteilijä Yrjö Viitikko toteaa, muutto Intiaan on varmasti vaikuttanut liikkeen käsitteistöön ja ajatusmaailmaan.¹⁶¹ Uskontotieteilijä Eino Krohnin mainitsemat Teosofisen Seuran filosofiset ja uskonnolliset pääperiaatteet kuten ihmisen henkisyys, karman laki ja käsitys mestareista ovatkin varmasti paljon velkaa hindulaisuudelle.¹⁶² Mutta kuten väitöskirjansa teosofisesta liikkeestä kirjoittanut Kevin Tingay toteaa, Teosofinen Seura on omalta osaltaan vaikuttanut sekä hindulaisuuden että buddhalaisuuden suosioon länsimaissa. Lisäksi monet nykyisen New Agen ajatuksista voidaan jäljittää seuran alkuaikoihin.¹⁶³

¹⁵⁷ Partridge 2006b, 16–19.

¹⁵⁸ Partridge 2006b, 14–15.

¹⁵⁹ Sarantola-Weiss, 2008, 209.

¹⁶⁰ Partridge 2006b, 20.

¹⁶¹ Viitikko 1981, 61–62.

¹⁶² Krohn 1981, 87.

¹⁶³ Tingay 2006, 322.

Viitikon mukaan Teosofinen Seura levisi nopeasti perustamisensa jälkeen länsimaihin. Ruotsin kansallisosasto perustettiin vuonna 1895 ja Suomeen teosofia saapui noin viisi vuotta myöhemmin. Suomen uskonnollista kenttää hallitsi noihin aikoihin vahvasti evankelisluterilainen kirkko ja muutamat pietistipohjaiset herätysliikkeet. Viitikko toteaa, että Teosofisen Seuran saapuminen Suomeen ajoittui kriittiseen hetkeen, sillä voimistuva työväenliike oli jo esittänyt kritiikkiä kirkkoa kohtaan. Teosofian päämäärät olivat kuitenkin hieman epäselvät, eikä työväestö kokenut omakseen uskonnolliselta liikkeeltä kalskahtavaa seuraa. Ensimmäiset teosofian omaksuneet kuuluivatkin lähinnä ruotsinkieliseen sivistyneistöön. Kirkko suhtautui kilpailijaansa alusta asti kielteisesti.¹⁶⁴ Varsinainen Teosofisen Seuran kansallisosasto perustettiin Suomeen 1907. Tällöin mukana oli myös aktiivisia työväen edustajia.¹⁶⁵ Oma tulkintani on, että kirkon kielteinen suhtautuminen liikkeeseen on saattanut lisätä työväen kiinnostusta sitä kohtaan.

Vuonna 1910 Teosofisen Seuran sisällä kuohui. Kiistassa olivat vastakkain seuran tuolloinen presidentti, englantilainen Annie Besant ja Saksan osaston ylishteeri Rudolf Steiner. Eriävät mielipiteet koskivat mm. teosofian ja yhteiskunnan suhdetta sekä Teosofisen Seuran uskonnollis-filosofisia käsityksiä. Lopulta erimielisyydet johtivat siihen, että Steiner jätti Teosofisen Seuran ja perusti Antroposofisen Seuran.¹⁶⁶ Eräs erimielisyys koski ns. Idän Tähtien Järjestöä, joka oli perustettu vuonna 1910. Teosofit toimivat järjestössä keskeisessä osassa, vaikkakaan organisaation kokoonpanosta ei ole varmuutta. Järjestön perusajatus liittyi suuren maailmanopettajan inkarnaatioon, jonka nähtiin toteutuvan Alcyone-nimisen hindupojan kautta. Alcyonen nimeksi muutettiin Krishnamurti ja hän siirtyi kymmenen vuoden iässä Annie Besantin kasvatukseen.¹⁶⁷ Vuonna 1929 Krishnamurti kuitenkin hajotti Idän Tähtien Järjestön ja irrotti itsensä Teosofisen Seuran vaikutuspiiristä.¹⁶⁸ Tämän jälkeen Krishnamurti muutti Kaliforniaan jossa hän jatkoi meditointia ja opettamistaan. Hän nautti suurta arvostusta sellaisten Hollywood-tähtien kuten Charlie Chaplin ja Greta Garbo sekä eräiden älymystön edustajien kuten Bertrand Russel, Thomas Mann ja Bertolt Brecht joukossa.¹⁶⁹

Suomen Teosofinen Seura koki oman jakaantumisensa vuonna 1920,

¹⁶⁴ Viitikko 1981, 64–65.

¹⁶⁵ Viitikko 1981, 65.

¹⁶⁶ Viitikko 1981, 63.

¹⁶⁷ Viitikko 1981, 63–64.

¹⁶⁸ Viitikko 1981, 64.

¹⁶⁹ Lachman 2003, 95.

jolloin poliittisten erimielisyyksien seurauksena Pekka Ervast erosi liikkeestä ja perusti Ruusu-Risti-liikkeen Suomeen.¹⁷⁰ Ruusu-Ristin pääperiaatteet myötäilevät Teosofisen Seuran periaatteita, jotka ovat saaneet vaikutteita intialaisesta ja kiinalaisesta viisaudesta, uusplatonisesta teosofiasta sekä mm. egyptiläisistä ja kreikkalaisista mysterioista. Kuitenkin Teosofisesta Seurasta poiketen Ruusu-Risti hyödyntää opeissaan myös kristilliseltä pohjalta syntynyttä mystiikkaa esim. 1400-luvulla eläneen Christian Rosenkreutzin inspiroimana, josta liike on saanut nimensäkin.¹⁷¹ Erityistä liikkeelle on Kalevalaan keskittynyt, suomalaisen viisauuskonnon perinnettä tarkasteleva tutkimus.¹⁷²

Ruusu-Risti-liikkeen perustaja Pekka Ervast piti vuonna 1923 Helsingissä sarjan luentoja, joiden perusteella Ruusu-Risti-liike julkaisi teoksen *Alempi ja ylempi jooga*. Teoksessa Ervast esittelee joogan tuomia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Hän keskittyy kuvailemaan ylemmän *raja-joogan* ja alemman *hatha-joogan* eroavaisuuksia. Ervastin käsitys oli, että henkiseen kehitykseen keskittyvä *raja-jooga* on suositeltavampaa kuin fakirismiin rinnastettava *hatha-jooga*, joka keskittyy vain ruumiilliseen suorittamiseen.¹⁷³

Ervastin näkemykset ovat sittemmin herättäneet kritiikkiä, esimerkiksi uskontotieteilijä Harry Halén toteaa, että Ervast ei teoksessaan osaa erottaa fakirismia ja *hatha-joogaa* toisistaan. Myös Arvo totesi haastattelussa: ”...se on hyvin tyyppillinen teosofien käsitys, jotka eivät ole olleet koskaan hyvin toteutuneessa *hatha-jooga* harjoituksessa”.¹⁷⁴ Halénin mukaan Ervast yritti löytää joogan tapaisia ilmiöitä myös länsimaisesta perinteestä, kuten luostarielämästä ja jesuiittojen koulutuksesta.¹⁷⁵ Ervastin käsitys *hatha-joogasta* myötäilee Teosofisen Seuran mielipidettä ja Halénin mukaan teosofit yrittivät pitää viimeiseen asti kiinni tästä käsityksestä.¹⁷⁶ Teosofit julkaisivat paljon joogaa koskevia artikkeleita ja teoksia. Heillä oli vahva vaikutus joogan alueella vielä 1940- ja 1950-luvuilla. Suosituksi muodostui myös teosofijohtaja Ernest Woodin vuonna 1964 suomennettu teos joogasta.¹⁷⁷ 1960-luvulla uudet virtaukset levisivät nopeasti ja vaikuttivat Teosofisen Seuran asemaan joogapiireissä. Lopulta vuonna 1964 he tunnustivat myös *hatha-joogan* oikeutetuksi

¹⁷⁰ Viitikko 1981, 66.

¹⁷¹ Krohn 1981, 88.

¹⁷² Krohn 1981, 97.

¹⁷³ Ks. Ervast 1980 (1923).

¹⁷⁴ Arvo 26.2.2010.

¹⁷⁵ Halén 1981, 109.

¹⁷⁶ Halén 1981, 118.

¹⁷⁷ Halén 1981, 115, 118–119.

toiminnaksi.¹⁷⁸ Teosofisen seuran ja Ruusu-Risti-liikkeen joogan opetus oli hyvin hajanaista ja vaikea kategorisoida minkään nimikkeen alle. Voidaan kuitenkin puhua modernista joogasta, koska opetuksissa käytettiin Vivekanandan ajatuksia *raja-joogasta*.

Transsendenttinen meditaatio eli TM on perustajansa Maharishi Mahesh Yogin ympärille muotoutunut, intialaisesta perinteestä vaikutteita ottanut liike, jonka keskeisiä tekniikoita ovat meditaatio ja mantrat.¹⁷⁹ Liike syntyi Intiassa 1950-luvun lopulla, jolloin Maharishi Mahesh Yogi perusti ensimmäisen organisaationsa (Spiritual Regeneration Movement). Liike ei kuitenkaan kotimaassaan saanut toivottua kannatusta ja hän toi sen Kaliforniaan vuonna 1959.¹⁸⁰ Mielestäni länsimaissa tai ainakin Yhdysvalloissa tapahtunut muutos asenteissa ja ajattelussa on selvästi nähtävissä, kun vertaa tätä Teosofisen Seuran päinvastaiseen historiaan. Saattaa hyvinkin olla, että Kaliforniassa vaikuttaneella Krishnamurtilla oli osuutensa siihen, että itämaisiin oppeihin suhtauduttiin suopeasti.

Maharishi Mahesh Yogi oli hindu, jota opetti hinduguru. Hän kuitenkin itse korosti, että TM ei ole uskonto vaan tieteellinen menetelmä.¹⁸¹ Myös tämän kaltainen irrottautuminen uskonnosta on voinut vaikuttaa liikkeen suosioon. Partridgen mukaan TM:n tekniikoiden sanotaan olevan nykyaikainen muoto Patañjalin *Yogasut-rassa* esitetyistä tekniikoista.¹⁸² Kuitenkin Stefanie Syman toteaa Maharishin sanoen, että TM ei ole joogaa. Symanin mukaan TM:ssä luovuttiinkin monista joogan käytännöistä ja guru itse lupasi tekniikoiden olevan paljon tehokkaampia kuin joogassa.¹⁸³ Kuitenkin Suomessa TM ja jooga niputettiin usein yhteen.¹⁸⁴ Matti Rautaniemi käyttää liikkeestä nimitystä ”mantrajooga”, joka viittaa liikkeen tapaan käyttää mantroja meditaation apukeinona.¹⁸⁵ De Michelis puolestaan kategorisoi varhaisen TM-liikkeen meditatiivisen joogan nimikkeen alle. De Michelis kuitenkin katsoo, että liike on muuttunut aikojen saatossa lähinnä tunnustukselliseksi joogamuodok-

¹⁷⁸ Halén 1981, 118.

¹⁷⁹ Wikman 1981, 202–203. Mantrat ovat usein sanskritinkielisiä sanoja tai lyhyitä lauseita joita toistetaan joko ääneen tai hiljaa mielessä meditaation ajan ja joiden avulla pyritään pysäyttämään mielen liike.

¹⁸⁰ Wikman 1981, 207.

¹⁸¹ Partridge 2006c, 183.

¹⁸² Partridge 2006c, 182.

¹⁸³ Syman 2010, 201.

¹⁸⁴ Esimerkiksi 1979 tehdyssä Yrjö Sariolan haastattelussa TM rinnastettiin joogaan. Alkuperäinen haastattelu ilmestyi Vaasa-lehdessä 28.1.1979. Sariola itse hyväksyi *Suomen Joogalehden* tekemät lyhennykset. *Suomen Joogalehti* 2/1979, 2-5.

¹⁸⁵ Rautaniemi 2010b, 40.

si.¹⁸⁶

Eniten vaikutusta liikkeen leviämiseen 1960- ja 1970-luvuilla on ollut Maharishin oppilailla, joista tunnetuimpia olivat jo aiemmin mainitut The Beatlesit, Donovan, Mia Farrow ja muutamat muut aikansa kuuluisuudet. Kuuluisuuksien perässä oli myös Yleisradion toimittaja Olavi Laine, joka vuonna 1968 teki radioreportaasin Intiasta, Maharishin *ashramista*. Yrityksestään huolimatta hän ei nähnyt paikalla julkisuuden henkilöitä, vaikka totesikin, että ”hehän ovat tämän Yogin kuuluisaksi tehneet”.¹⁸⁷ Raportissaan Laine myös havainnoi ympärillä näkyvää yhteisöä todeten, että suurin osa Maharishin oppilaista on intialaisia, mutta eurooppalaisiakin löytyy.¹⁸⁸

Suomeen liike tuli vasta vuonna 1971.¹⁸⁹ Paria vuotta myöhemmin Mirja Pyykkö haastatteli guria *Kahden kesken*-ohjelmassaan. Ohjelmassa Maharishi mainitsi, että jos koko maailman kansa meditoisi hänen tekniikallaan joka päivä, maailmasta poistuisivat kaikki ongelmat. Hän myös totesi, että nyt kun meditaation siemenet oli jo kylvetty yli kuuteenkymmeneen maahan, vuosi 1975 tulisi olemaan ihmiskunnan onnellisuuden ensimmäinen vuosi.¹⁹⁰

TM kohosi Suomessa kannattajaluvuiltaan suurimpiin joogaan yhdistettyihin liikkeisiin 1970-luvulla. Vuonna 1980 sillä oli jo 10 000 jäsentä.¹⁹¹ Ilmeisesti TM-tekniikka ei kuitenkaan maailmanlaajuisesti levinnyt ja vaikuttanut gurun odotamalla tavalla, sillä vuonna 1976 liikettä alettiin laajentaa. Aiempien tekniikoiden tueksi kehitettiin TM-sidhi-ohjelma, jonka avulla ihmiskunnan valaistuminen piti saavuttaa nopeammin. Tähän tekniikkaan kuului ns. joogalentäminen, jossa ruumis nousee ylös ja liikkuu lyhyin hyppäyksin.¹⁹² Myös osa haastateltavistani muisti ”joogalentäjät”, mutta pitivät ilmiötä lähinnä huvittavana.¹⁹³ Transsendenttista meditatiota opetettiin ainakin jossain muodossa myös Suomen Joogaliiton opistolla, jossa amerikkalainen uskontotieteilijä Bob Schrader piti mm. meditaatiokursseja 1970-luvun alkupuolella.¹⁹⁴

Shri Hans Ji Maharaj (myöhemmin Guru Maharaj Ji) perusti Divine

¹⁸⁶ De Michelis 2005, 188.

¹⁸⁷ *Hindulaisen meditaatiokuuluisuuden opinahjossa* 23.3.1968.

¹⁸⁸ *Hindulaisen meditaatiokuuluisuuden opinahjossa* 23.3.1968.

¹⁸⁹ Wikman 1981, 208.

¹⁹⁰ *Kahden kesken* 1.12.1973.

¹⁹¹ Rautaniemi 2010b, 40.

¹⁹² Partridge 2006c, 184.

¹⁹³ Irma 3.2.2010; Jorma 1.2.2010.

¹⁹⁴ Arvo 26.2.2010.

Light Mission-liikkeen vuonna 1960 Intiassa, josta liike levisi länteen vuosikymmenen lopulla. Uskontotieteilijä Kaj Björkqvist mainitsee, että liike oli suosittu etenkin jo hiipuneen hippiliikkeen kannattajien keskuudessa. Suomeen liike saapui vuonna 1973.¹⁹⁵ Liikkeen neljä tapaa toimia ovat meditaatio, satsang, palvelu ja darshan. Satsang on eräänlainen kokoontuminen, palvelulla tarkoitetaan epäitsekästä toimintaa ja darshan merkitsee mestarin kohtaamista.¹⁹⁶ Divine Light Mission hajotettiin 1980-luvulla ja Guru Maharaj Ji perusti Elan Vital ry:n. Maharaj Ji korostaa että kyseessä ei ole uskonnollinen liike.¹⁹⁷ Divine Light Mission voitaisiin luokitella tämän perusteella vaihtoehtoisen henkisyyden muodoksi. Kuitenkin siinä on selvästi myös tunnustuksellisen joogan piirteitä. Nähdäkseni uskonnollisuudesta irtautumisen korostaminen on ollut keino, jolla on yritetty saada ihmisiä kiinnostumaan liikkeestä. Suomessa Divine Light Mission tai Elan Vital-liike eivät ole olleet kovin näkyvässä asemassa. Oman näkemykseni mukaan tämä suuntaus ei ole alkuaikojen jälkeen juurikaan vaikuttanut joogapiireissä.

1970-luvun alussa saapui Suomeen myös toinen, vieläkin aktiivisesti toimiva liike, uushindulainen Ananda Marga (autuuden tie). Se sai alkunsa Intiassa 1954 Shrii Shrii Anandamurtin eli Baban perustamana. Hän opetti jo nuorena muille tantrajoogaan perustuvia harjoituksia. Poikkeuksellisen Anandamurtista tekee se, että hän julkaisi siviiliniimellään P. R. Sarkar yhteiskunnallista aktiivisuutta ja uudistuspyrkimyksiä korostavaa sosiaalifilosofiaansa, ns. Prout-teoriaa (progressive utilization theory) koskevia kirjoituksia. Teoriansa kautta hän otti kantaa mm. kastilaitokseen ja naisten asemaan Intiassa ja joutui sen vuoksi poliittiseen oppositioasemaan. Taavi Kassila kertoo muistelmissaan: ”Proutin keskeinen näkemys oli, että pitkälle kehittyneiden henkisten johtajien tuli saada johtaa yhteiskuntaa. Indira Gandhi kaivahti tätä ajatusta, koska Prout ei perustunut demokratiaan.”¹⁹⁸ Lopulta tilanne kärjistyi ja Shrii Shrii Anandamurti vangittiin 1972–1978 väliseksi ajaksi.¹⁹⁹

Ananda Margan opettajia oli kuitenkin lähetetty ulkomaille jo 1960-luvun lopussa, joten toiminta levisi, vaikka johtohahmo olikin telkien takana. Uskontotieteilijä Kari Vesalan mukaan Suomeen liike saapui vuonna 1972 kun Jarkko Herala yhdessä Teemu ja Taavi Kassilan kanssa saivat silloisessa Länsi-Saksassa medi-

¹⁹⁵ Björkqvist 1981, 262.

¹⁹⁶ Björkqvist 1981, 253.

¹⁹⁷ Geaves 2006, 201.

¹⁹⁸ Kassila 2010, 91.

¹⁹⁹ Vesala 1981, 265.

taatio-opetuksen. Kassila tosin kertoo muistelmissaan, että sai ensimmäisen meditaatio-opetuksensa Tanskassa, Kristianian vapaakaupungissa.²⁰⁰ Joka tapauksessa vuonna 1973 Suomessa rekisteröitiin virallinen Ananda Marga-yhteisö.²⁰¹ Apua tähän oli saatu liikkeen norjalaiselta opettajalta.²⁰²

Varsinkin alussa Ananda Marga oli yhteiskunnallisesti aktiivinen järjestö. Sen toimintaan on kuulunut mm. asana- ja terapiaryhmien järjestäminen vankiloissa.²⁰³ Uskontotieteilijä Frank Whaling kuvaa Ananda Margan toimintatapoihin sekoittuneen henkistä, sosiaalista, poliittista ja jopa vallankumouksellista ainesta.²⁰⁴ Kuitenkin liikkeen ylin auktoriteetti oli nyt jo edesmennyt Anandamurti, eli Baba. Liikkeen edistyneet jäsenet *acaryat* tunnistaa erityisestä oranssi-valkoisesta vaatetuksesta. Vesala mainitsee vuonna 1981 kirjoitetussa artikkelissaan Ananda Margan olevan yksi näkyvimmistä uusista uskonnoista aktiivisen tiedotuksen ja myös edellä mainitun pukeutumiskoodin takia.²⁰⁵

Liike herätti alkuaikoinaan kiinnostusta varsinkin nuorison keskuudessa, osin juuri yhteiskunnallisen aktiivisuutensa takia. Pro gradu-työssään Ananda Margan jäsenten elämäntapaa tutkinut Ulla Eskelinen toteaaakin, että enemmistö liikkeen jäsenistä oli 1970-luvulla nuoria aikuisia.²⁰⁶ Europarlamentaarikko Heidi Hautala kertoo *Ananda*-lehden²⁰⁷ haastattelussa olleensa kiinnostunut teosofiasta, mutta pettyneensä konkreettisten tekojen puuttumiseen. Hän muistaa nimenomaan nuorena aikuisena kiinnostuneensa Ananda Marga-liikkeestä katumainoksen perusteella, jossa säteilevä turbaanipäinen mies istui onnellisten ihmisten keskellä.²⁰⁸ Muusikko Pelle Miljoona puolestaan tutustui liikkeeseen parikymppisenä 1970-luvun puolivälissä ystävänsä kautta.²⁰⁹ Molemmista tuli joksikin aikaa liikkeen jäseniä. Vesalan mainitsemasta näkyvyydestä huolimatta liike kuitenkin pysyi verrattain pienenä, toiminnan keskittyessä lähinnä suuriin kaupunkeihin. Huippuvuosi liikkeelle oli 1977, jolloin Helsingin ryhmämeditaatioissa kävi n. 50 henkeä säännöllisesti.²¹⁰

Ananda Margan jäsenien tulisi noudattaa tarkkaa Baban antamaa 16

²⁰⁰ Kassila 2010, 76.

²⁰¹ Vesala 1981, 267.

²⁰² Kassila 2010, 76–77.

²⁰³ Vesala 1981, 267; Rautaniemi 2010b, 40.

²⁰⁴ Whaling 2006, 182.

²⁰⁵ Vesala 1981, 265, 267.

²⁰⁶ Eskelinen 1987, 4.

²⁰⁷ *Ananda*-lehti ei nimestään huolimatta liity millään tavoin Ananda Marga-järjestykseen.

²⁰⁸ Broo 2007, 10.

²⁰⁹ Broo 2006, 10.

²¹⁰ Eskelinen 1987, 4.

kohdan ohjeistoa, jossa määritellään mm. hygieniaan, ruokaan ja pukeutumiseen liittyviä seikkoja.²¹¹ Tämä saattoi oudoksuttaa suomalaiseseen yhteiskuntaan tottuneita jäseniä, jotka eivät välttämättä olleet valmiita vastaanottamaan intialaista gurua auktoriteetiksi. Esimerkiksi edellä mainitut Hautala ja Pelle Miljoona joutuivat törmäyskurssille liikkeen kanssa juuri tästä syystä.²¹² Ananda Margaa voisi hyvin kutsua tunnustukselliseksi joogaksi juuri sen gurukulttuurin ja helposti uskonnolliseksi miellettyjen toimintatapojen takia.

Eräs voimakkaasti joogan leviämiseen vaikuttanut ryhmä on edelleen aktiivisesti toimiva Suomen Joogaliitto ry, joka sai alkunsa vuonna 1967. Joogaliiton alkuunpanijana toimi Uttam Sood, joka katsoi, että eri puolella maata toimivien joogaryhmien tueksi tarvittiin jonkinlainen kattojärjestö, joka järjestäisi kurseja, levittäisi joogatietoutta edelleen ja auttaisi paikallisyhdistysten perustamisessa. Soodin lähdettyä takaisin Intiaan yhdistyksen hallitus vaihtui kokonaan suomalaiseksi. Vaikka Sood palasikin pian takaisin Suomeen, hänen aikansa yhdistyksen johdossa oli ohi.²¹³ ”Suomalainen ja intialainen tapakulttuuri yhdistysasioiden hoitamisessa eivät aina kohdanneet toisiaan”,²¹⁴ Joogaliiton historiikissa todetaan. Sood jatkoi joogan opettamista perustamansa Intia-keskuksen kautta.²¹⁵

Joogaliiton periaatteena oli, että uskonnollinen vakaumus tai sen puuttuminen ei ole este joogan harrastamiselle. *Joogalehdessä* 1/1978 julkaistiin ensimmäistä kertaa Joogaliiton toimintaperiaatteet. Tekstissä mainitaan mm.

Suomen Yogaliiton opettamaan joogaan ei sisälly mitään okkultismia (salatieteitä), eikä se suosittele elämäntapojensa rakennusaineiksi vieraita virtauksia [...] sen mukaan jooga ei korvaa uskontoa, mutta se pitää suotavana, jopa tarpeellisenä, että ihminen selvittää elämäntapojensa kysymykset ja selvittää maailmankuvaansa oman kulttuurinsa ja uskontonsa pohjalta. Se pitää joogaa sopivana kristillisen elämäntapojensa omaavalle yhtä hyvin kuin sitä vailla olevalle. Se ei estä jäseniään käyttämästä hyväksi muita sopiviksi katsomiaan itsensä-kehittämismenetelmiä ...²¹⁶

Vaikka kyseinen teksti onkin 1970-luvun lopulta, se kuvastaa mielestäni myös Joogaliiton alkuaikoina muodostunutta tapaa irrottaa jooga uskonnosta. Tässä mielessä liiton periaatteet poikkeavat joidenkin muiden aikalaisryhmien periaatteista. Jooga-

²¹¹ Eskelinen 1987, Liite1.

²¹² Broo 2006, 11; Broo 2007, 10–11.

²¹³ Suomen Joogaliitto ry 2001, 10–12.

²¹⁴ Suomen Joogaliitto ry 2001, 12.

²¹⁵ Martikkala 1996, 22.

²¹⁶ Saari 1978, 2.

liitto ei luvannut ns. ”uskonnollista opetusta” vaan toivoi, että ihminen itse selvittäisi omat periaatteensa.

Vaikka Joogaliitto korosti joogan ja kristinuskon sopivuutta toisilleen, tekemistäni haastatteluista on käynyt ilmi, että kaikki kirkonmiehet ja seurakunnat eivät välttämättä olleet alkuaikoina samaa mieltä. Arvo totesi, että ”...sen hetkinen [Jyvälän] settlementin johtaja suhtautui joogaan hyvin epäillen ja hän olis halunnut että olisin käyttänyt tästä joogaryhmästä nimeä ”joogan kaltainen voimistelu”.²¹⁷ 1960-luvun lopussa ja 1970-luvun alussa vaikuttaneiden jyrkkälinjaisten herätysliikkeiden joogaa kohtaan antama kritiikki saattoi Arvon mukaan vaikuttaa siihen, että jooga olisi pitänyt naamioida voimisteluksi. Joogan avulla koettiin salakuljetettavan vieraita uskontoja Suomeen.²¹⁸ ”...mun jotkut ohjaajat joutui tosi koville, koska heidän kimppuunsa käytiin sillä verukkeella, että te tuotte vierasta uskontoa tänne,”²¹⁹ Irma kertoi. Seurakunnat eivät myöskään mielellään luovuttaneet tilojaan joogaajien käyttöön.²²⁰ Joogan harrastajat saattoivat joutua myös suoran kritiikin kohteeksi: ”puhukaa mitä puhutte, helvettiin te kuitenkin joudutte”²²¹, Arvo muisti erään Jyväskylän kirkkoherran hänelle tokaisseen. Myös Ilma Hirvoila Turun Joogayhdistyksestä kertoo muisteluissaan, kuinka uskonnolliset piirit jakoivat mm. junissa lappuja, joissa varoitettiin joogan synnillisyydestä.²²² On merkittävää, että vuonna 1968 Suomen evankelisluterilaiseen kirkkoon kuului 99,95 % suomalaisista.²²³ Kirkko ei varmastikaan ollut valmis luopumaan saavutetusta valta-asemastaan.

Kuopion seudulla koettiin 1970-luvun alussa jopa jonkinlainen jooga-sota, joka aiheutti konflikteja joogan harrastajien ja joogaa hyväksymättömien kristittyjen välille. Vuonna 1970 julkaistiin ensimmäinen painos²²⁴ Mielikki Ivalon teoksesta *Jooga – tie terveyteen ja uuteen elämäntapaan*. Vuonna 1973 *Savon Sanomien* yleisönosastolla Pentti Kinnunen hyökkäsi rajusti joogaa vastaan käyttäen Ivalon teosta esimerkkinä. Kinnunen kiinnitti huomiota varsinkin Ivalon kirjoitusten ja *Raamatun* välisiin ristiriitaisuuksiin:

²¹⁷ Arvo 26.2.2010.

²¹⁸ Arvo 26.2.2010.

²¹⁹ Irma 3.2.2010.

²²⁰ Irma 3.2.2010.

²²¹ Arvo 26.2.2010.

²²² Hirvoila, 2009.

²²³ Vuonna 1968 Suomen väkiluku oli 4633292, joista evankelisluterilaiseen seurakuntaan kuului 4630807 henkilöä. Katsaus väestönmuutoksiin 1961 – 1975, SVT VI A: 139; Vuonna 1968, Suomen tilastollinen vuosikirja LXIV, 3.

²²⁴ Tässä työssä käytän teoksen toista painosta, joka ilmestyi 1972.

Mielikki Ivalon kirjoittamassa Jooga-nimisessä kirjassa, sivulla 11 mainitaan eräs joogan symboli: käärme, joka symbolisoi salaista nukkuva energiaa – käärmeen voimaa. Raamattu kertoo myös käärmeestä: ”Mutta käärme oli kavalin kaikista kedon eläimistä.” I Moos. 3:1. Käärme on Raamatussa saatanan vertauskuva.²²⁵

Kinnunen siis esitti, että joogan voima tuli suoraan saatanasta. Käärmeen lisäksi Kinnunen kiinnitti huomionsa joogan tapaan luopua tehdyistä teoista, sekä hyvistä että pahoista: ”Ainoastaan Jeesuksen veri pesee synnit pois katuvan ihmisen tunnolta, eikä niitä sen jälkeen tarvitse muistella.”²²⁶ Kinnusen mukaan armahtamalla itsensä ja unohtamalla pahat tekonsa eli elämänsä valheellisessa tyytyväisyyden tilassa, joka lopulta johti helvetin porteille.²²⁷

Kinnunen koki häiritseväksi myös joogassa nykyään aurinkotervehdyksenä tunnetun liikesarjan *Surya Namaskar*, jonka Ivalo on kääntänyt nimellä ”rukous auringolle”²²⁸. Ivalon ohjeistuksessa luki: ”Liike on kaunis ja se on tehtävä hartaasti; kuvittele siis todella rukoilevasi aurinkoa.”²²⁹ Tämän kaltainen kehoitus on varmasti provosoinut Kinnusta, joka liitti liikkeen väärin jumalien palvontaan:

Eräässä jooga-asennossa rukoillaan aurinkoa. Raamattu kieltää sen jyrkästi: ”... menee ja palvelee muita jumalia ja kumartaa niitä: Aurinkoa, kuuta, tähtiä, tai kaikkea taivaan joukkoa, jonka minä olen kieltänyt.” 5. Moos. 17:3.²³⁰

Myös Ivalon esittämä ajatus joogan täydellisestä viestistä ihmiskunnalle oli Kinnusen mielestä väärä, sillä vain *Raamattu* voi antaa ihmiskunnalle sen tarvitseman täydellisen viestin.²³¹ Kinnusen päätelmien mukaan ”Raamattu osoittaa selvästi joogan pakanallisuuden. Joogan salaisena voimana on siis saatanan.”²³² Kinnunen jatkoi edelleen:

Raamatun mukaan ihminen on joko Jumalan tai saatanan palvelija. ”Ei kukaan voi palvella kahta herraa...ette voi palvella Jumalaa ja mammonaa” Matt. 6:24. Näyttää siltä, että Suomesta on hiljalleen tulossa uudestaan pakanamaa. Eksytyt tulevat usein hyvin kauniissa ja viehättä-

²²⁵ Kinnunen 1973, 10.

²²⁶ Kinnunen 1973, 10.

²²⁷ Kinnunen 1973, 10.

²²⁸ Ivalo 1970, 124.

²²⁹ Ivalo 1970, 125.

²³⁰ Kinnunen 1973, 10.

²³¹ Kinnunen 1973, 10.

²³² Kinnunen 1973, 16.

vässä muodossa. Muistammehan kuinka se tuli ensimmäisten ihmisten elämään paratiisissa.²³³

Tuohon aikaan Kuopion seudulla vaikutti 1968 perustettu Kuopion Joogakerho, joka oli myös valtakunnallisen liiton jäsenyhdistys.²³⁴ Kinnusen mainitsemat lankeemukseen houkuttelevat viehättävät hahmot ovat nähdäkseni olleet Kuopion Joogakerhon naispuolisia jooganohjaajia. Tämän varoituksen voidaan siis tulkita koskeneen lähinnä joogasta mahdollisesti kiinnostuneita miehiä. Kinnusen varsin voimakkaat mielipiteet eivät toki olleet ehkä yleinen mielipide, mutta ovat olleet osaltaan vaikuttamassa joogakeskusteluun ja ennakoasenteisiin joogan harrastajia kohtaan.

Marja Tuominen toteaa 1960-luvulla tapahtuneen voimakkaan yhteiskuntarakenteen murroksen, urbanisoitumisen, teollistumisen, väestönkasvun ja taloudellisen nousun aiheuttaneen muutoksia, jotka aiheuttivat erilaisia ristiriitoja aiempaan arvomaailmaan nähden.²³⁵ Tarvetta muutokseen ilmentää esimerkiksi Irman muistelu: ”...muistan semmosen henkilön Kuopiosta, jolla oli [...] niin vahva [ajatus] et täytyy olla jotakin muuta.”²³⁶ Vaikka ajatus jääkin hieman avoimeksi, tulkitsemisen ”muulla” kuitenkin tarkoitetun vallalla olevista konventioista ja ajatusmaailmasta poikkeamista. Jooga antoi mahdollisuuden tällaiseen vaihtoehtoiseen tapaan toimia, mikä saattoi aiheuttaa ristiriitoja konservatiivisten arvojen puolustajien ja joogaajien välillä. Tuomisen mukaan entisten arvojen ”raiskaamiseen” vastattiin puolustamalla vanhoja instituutioita. Tuominen analysoi, että tämä johtuu sodan aiheuttamasta traumasta, joka on uhannut yhteisön jatkuvuuden tunnetta.²³⁷ Arvojen muuttuminen on koettu uhkana ainakin luterilaisessa kirkossa, päätellen sen suhtautumisesta joogaan. Koti, uskonto ja isänmaa eivät enää välttämättä tarjonneet koko kansalle arvomaailman peruspilareita vaan varsinkin nuoriso halusi tuulettaa pinttyneeksi kokeemaansa arvomaailmaa.

Kaikki eivät kuitenkaan katsoneet joogaa ja kristinuskoa toisiaan poisulkeviksi asioiksi. Joogaliiton pitkäaikainen puheenjohtaja Elvi Saari ei esimerkiksi kokenut ristiriitaa kristinuskon ja joogan välillä, vaikka olikin saanut teologin koulutuksen. Hänen ensimmäinen opettajansa Dhiren Datta kehottikin Saarta kytkemään jooga Suomessa kristinuskoon, jotta sitä voitaisiin harrastaa omasta kulttuuriperimäs-

²³³ Kinnunen 1973, 16.

²³⁴ Nykyään Kuopion seudun jooga ry. Suomen Joogaliitto ry 2010, 113.

²³⁵ Tuominen 1991, 125 – 126.

²³⁶ Irma 3.2.2010.

²³⁷ Tuominen 1991, 125 – 126.

tä lähtien.²³⁸ Vaikka vanhoja arvoja tuuletettiin ja jonkinlaista muutosta olikin havaittavissa, 1970-luvun lopussa aiemmin lähes sata prosenttista kannatusta nauttineen evankelisluterilaisen kirkon jäsenmäärä ei kuitenkaan muuttunut radikaalisti vaan putosi 97,4 %:n väestöstä.²³⁹ Prosenttiluvun pienentyminen saattaa olla seurausta myös muista, kuin aatteellisista seikoista. On huomattava, että Suomen väkiluku ja seurakunnan jäsenmäärä eivät lisääntyneet samassa suhteessa. Tähän saattoi vaikuttaa mm. maahanmuuttajat.

Suurin ero Joogaliiton toiminnan ja esimerkiksi tunnustuksellisten joogaliikkeiden välillä on nähdäkseni tietynlainen sallivuus, joka eroaa uskonnollisten liikkeiden tiukkojen säännöksiensä ja auktoriteettien sävyttämistä toimintatavoista. Irma toteaaakin Joogaliiton suhtautumisesta joogaan: ” [Joogaliitossa ymmärretään] että se ei ole uskonto vaikka se liittyy uskontoihin [...] mut jooga sinänsä on neutraali.”²⁴⁰ Joogaliiton tavoitteena lienee ollutkin nähdä jooga eräänlaisena vaihtoehtoisen henkisyuden muotona, jossa korostetaan omien valintojen tärkeyttä. Tätä kuvaa myös Irman lause: ”meil on ihan hyvä semmonen periaate että annetaan kaikkien kukkien kukkia.”²⁴¹ Varsinkin aluksi Joogaliitto haki oppia Intiassa sijaitsevasta Santa Cruzin opistolta.²⁴² De Michelis luokittelee Santa Cruzin toimintametodit psykofyysisen joogan piiriin.²⁴³ De Michelis’n mukaan tämän tyyppisessä joogassa keskitytään harjoituksiin ja kokemuseräiseen tietoon. Doktriineihin eli opinkappaleisiin perustuvia sääntöjä ja rajoituksia on vain vähän, ja uskonnollisuutta toteutetaan yksilökohtaisesti.²⁴⁴ Kuvaus tuntuu sopivan hyvin Suomen Joogaliiton tapaan toteuttaa joogaa. Vaikka Joogaliiton jooga onkin muokkautunut aikojen saatossa, sen tavoite opettaa joogaa kokonaisvaltaisena²⁴⁵, sekä mielen että ruumiin huomioonottaen, on kuitenkin varmasti osin Santa Cruzin peruja.

Suomessa vaikutti myös muutamia pienempiä joogaryhmittymiä, kuten buddhalaisuudesta joogaan siirtyneiden harrastajien perustama Shri Yogaliitto, SIMS Yogaliitto ja Kirjeopisto Via.²⁴⁶ Tyne Matilainen perusti Kirjeopisto Vian jo vuonna

²³⁸ Saari 1985, 223.

²³⁹ Väkiluku vuonna 1978 oli 4758100, josta evankelisluterilaiseen seurakuntaan kuuluvien osuus 4635568. Vuonna 1979, Suomen tilastollinen vuosikirja LXXV, 3 – 5.

²⁴⁰ Irma 3.2.3010.

²⁴¹ Irma 3.2.2010.

²⁴² Suomen Joogaliitto ry, 21.

²⁴³ De Michelis 2005, 188.

²⁴⁴ De Michelis, 2008, 188.

²⁴⁵ Kokonaisvaltaisudella tarkoitetaan siis sekä mielen että ruumiin tärkeyttä ja niiden vaikutusta toisiinsa. Esim. Irma 3.2.2010.

²⁴⁶ Halén 1981, 123, 125.

1955. Opetus keskittyi kymmeneen opetuskirjeeseen *raja-joogasta* ja oppilaita oli n. 50–60. Seuraava vuosikymmen oli Kirjeopistolle hiljaista aikaa, kunnes toiminta taas kasvoi 1970-luvulla.²⁴⁷ Halén kuvailee Kirjeopiston toimintaa täysin esoteeriseksi ja manipulatiiviseksi, mutta ei kuitenkaan perustele sanavalintojaan sen tarkemmin. Hän mainitsee, että liike mainosti vuonna 1971 opetuksen tapahtuvan asiantuntevien gurujen johdolla ja yksilöllisesti ja on jonkinlaisessa yhteydessä teosofiaan liitettävissä olevaan ”Valkoiseen veljeskuntaan”.²⁴⁸ Rautaniemi toteaaakin, että kirjeopisto on noussut teosofis-ruusuristiläiseltä pohjalta.²⁴⁹ Vuonna 1975 perustettiin oppilasyhdistys, joka rekisteröitiin vuonna 1977 nimellä Via ry. Kirjeopiston Internet-sivujen mukaan 1970-luvulla paikallisosastoja oli ympäri Suomea, enimmillään n. 20. Kirjeopisto Via toimii edelleen, oppilaita sillä on ollut perustamisesta lähtien n. 4000.²⁵⁰ Vaikka Kirjeopiston vahvuudeksi voisi lukea helpon saavuttavuuden, sen oppilasmäärä on kuitenkin kohtalaisen pieni verrattuna yleisempiin joogan harrastusmuotoihin 1960- 1970-luvuilla.

Joogan tuleminen Suomeen aikaansai erilaisia kulttuurisia kohtaamisia jotka eivät aina toteutuneet kovin sulavasti. Nuoriso-, populaari-, ja undergroundkulttuurien kiinnostus joogaa kohtaan syntyi usein halusta ravistella vallalla olevia rakenteita ja vaikuttaa jollain tavalla yhteiskuntaan. Rajuimmat konfliktit koettiin kuitenkin kristillisen kulttuurin ja hindulaiseksi kulttuuriksi nähdyn joogan välillä. Jooga nähtiin ainakin joissain tapauksissa vieraana uskontona ja uhkana kirkon valta-asemalle. Jooga on näyttäytynyt sekä pinnallisiksi miellettyjen muoti-ilmiöiden että uskonnolliseksi koettujen liikkeiden yhteydessä. Erilaisissa yhteyksissä ja ryhmittymissä toteutunut jooga todentaakin ajatusta joogan heterogeenisyydestä ja monimuotoisuudesta myös Suomessa.

²⁴⁷ Vialainen yhteisö pähkinänkuoressa. Kirjeopisto Vian Internet-sivu.

²⁴⁸ Halén 1981, 123.

²⁴⁹ Rautaniemi 2010b, 39.

²⁵⁰ Vialainen yhteisö pähkinänkuoressa. Kirjeopisto Vian Internet-sivu.

3. Joogaava ihminen

3.1. Ruumiin kokemus

Olen ruumiini eikä vain: minulla on ruumis
 Ruumiini tuttuus ja vieraus, tapani asua sitä, mitä kaikkea en siitä
 vielä asu, kuvani ruumiista – tämän suhde ylipäättään läsnäolooni tai
 sen puuttumiseen elämässäni²⁵¹

Tässä alaluvussa tarkastelen joogan ruumiillisuutta. Käsittelen ruumiin kautta tapahtuneita kokemuksia 1960- ja 1970-luvuilta ja tulkitson niiden tuottamia merkityksiä. Koska joogasta puhutaan usein kokonaisvaltaisena harjoituksena, mielen ja ruumiin²⁵² yhteyttä on vaikea, eikä edes kovin tarpeellista erottaa toisistaan. Länsimaissa on kuitenkin hyvin usein tapana erotella mieli ja ruumis toisistaan ja katsonkin luontevaksi puhua myös joogan kohdalla ruumiillisuudesta tulkittaessa ihmisen fyysisen olomuodon kautta tapahtuneita kokemuksia.

Joogan ihmiskäsitystä valottaa parhaiten hindujen pyhässä tekstissä *Katha-Upanisadissa*²⁵³ (800 – 300 eaa.) kerrottu vertaus viiden hevosen vetämistä vaunuista, joissa seisovat kuljettaja ja matkustaja. Hevoset kuvastavat ihmisen viittä aistia: näkö, kuulo, haju, maku ja tunto. Hevosten vetämä vaunu symboloi ihmiskehoa, jota aistit vetävät perässään. Kuljettaja on puolestaan äly, joka ohjaa aisteja valjaiden eli ajatusten avulla. Länsimaisesta ihmiskäsityksestä kenties poikkeavin on matkustaja (*purusa*), joka voitaisiin määritellä puhtaaksi tietoisuudeksi, joka tarkkailee hevosvaunujen matkaa.²⁵⁴ Vertaus osoittaa, että kaikki eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa, aistien seuraaminen vaikuttaa ruumiiseen, mutta niitä voidaan kuitenkin hallita älyn ja ajattelun avulla. Eräs joogan päämääristä onkin oman ruumiin säätelyn avulla saada yhteys vaunuissa istuvaan matkustajaan, puhtaaseen tietoisuuteen, joka istuu tarkkailemassa tätä kaikkea. Tämä ihmiskäsitys lienee tullut tutuksi suomalaisille joogan harrastajillekin jo 1960- ja 1970-luvuilla ja vaikuttanut osin siihen, miksi ruumista haluttiin säädellä joogan avulla.

Liikuntaa elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä tutkinut Tapio Koski toteaa väitöskirjassaan kehon olevan ainutlaatuinen väline psykofyysisen har-

²⁵¹ Jooga-aloittelijan heijastuksia. Siirala, 1994.

²⁵² Käytän tässä tutkimuksessa termiä ruumis korostamaan ihmisen fyysisen olemuksen kokonaisvaltaisuutta, johon kuuluu ulospäin näkyvän kehon tai vartalon lisäksi myös sen sisäiset toiminnot.

²⁵³ *Katha-Upanisad* on keskimmäinen *upanisad*-teksteistä. Upanisadit ovat viimeinen osa pyhiä Veda-kirjoja. Vanhimmat Veda-kirjat, kuten Rigveda, kirjoitettiin n. 1400-1200 eaa. Broo 2010, 10; Tamminen 2008, 23.

²⁵⁴ Broo 2010, 34–35. Tämä ihmiskäsitys on ollut alun perin tyypillinen nimenomaan ateistiseksikin kuvaillulle samkhya-koulukunnalle, mutta on Patanjalin joogasutrien kautta levinnyt yleiseksi joogan ihmiskäsitykseksi.

joituksen tekemiseen ja siksi ensisijaisen tärkeä.²⁵⁵ Vaikka Koski korostaakin ruumiin tärkeyttä, lauseesta selviää myös joogan henkinen ulottuvuus. Ruumis voidaan kokea välineenä, jonka avulla henkinen määränpää on saavutettavissa. Tämä seikka tuli hyvin esille jo joogan alkuaikoina Suomessa: ”..jokaisen asanan harjoitus on tutkimassa oppilaan henkistä kasvua”,²⁵⁶ totesi Margareta Sipola vuoden 1974 *Yoga-lehdessä*. Kuitenkaan asia ei ole näin yksinkertainen, sillä eri joogan suuntauksissa painotettiin erityyppisiä asioita. Myös erilaiset joogan harrastajat kokivat joogan eri tavoin; toiset saattoivat painottaa ruumiillista ja toiset ns. henkistä puolta. Näin oli jo 1960- ja 1970-luvuilla, jolloin Suomessa oli useita eri joogasuuntauksia. Sosiaalipoliittikan tutkija Raija Julkunen puhuu jälkitraditionaaliseen emotionaalistumisesta, joka merkitsee lisääntyntä ruumiin ja mielen vuorovaikutusta. Mielen tehtävä on ikään kuin pitää ruumiista huolta.²⁵⁷ Tällaisen ajattelutavan lisääntymisen voi helposti liittää mm. joogan esille tuomaan mieli-ruumis-suhteeseen.

Ruumiillisuutta on tutkittu runsaasti eri tieteen aloilla. Kulttuurihistoriassa ruumiillisuus on noussut tutkimuskohteeksi varsinkin ns. eettisen käänteeseen yhteydessä, jolloin eettisyyteen alettiin kiinnittää entistä enemmän huomiota historiankirjoituksessa. Kulttuurihistorioitsijoiden Marjo Kaartisen ja Anu Korhosen mukaan eettisellä käänteellä historian tutkimuksessa tarkoitetaan paitsi tutkimuksenteon eettisten sääntöjen pohdintaa, myös näkökulmien, kysymyksenasettelujen, tutkijaposition ja koko historian tieteen luonteen pohdintaa eettisyyden näkökulmasta. Ruumiin käsite on eräs eettisen käänteeseen keskeisistä käsitteistä.²⁵⁸ Kaartinen ja Korhonen mainitsevat ihmisruumiin ja sen kokemisen rajat huomioonotettavana seikkana, kun pohditaan todellisuutta merkitystodellisuutena. Tällöin todellisuus näyttäytyy elementtinä, joka sisältää laajasti kulttuurissa jaettuina, ihmisen toimintaan vaikuttavia merkityksiä.²⁵⁹ Tutkimalla menneisyyden ruumista voidaan tavoittaa jotain sen ajan kulttuurisista representaatioista.²⁶⁰ 1960- ja 1970-luvuilla joogan avulla saattoi kurkistaa myös toisen kulttuurin representaatioihin. Omaan kulttuuriin kuuluvat asennot eivät enää sitoneet joogan harrastajaa. Tämä saattoi tuoda täysin uudenlaisia kokemuksia sekä itsestä että ympäristöstä.

²⁵⁵ Koski 2000, 109.

²⁵⁶ Sipola 1974, 5.

²⁵⁷ Julkunen 2004, 31.

²⁵⁸ Muita keskeisiä käsitteitä ovat mm. minä, toinen, ero, rakkaus, halu ja vastuu. Kaartinen & Korhonen 2005, 207.

²⁵⁹ Kaartinen & Korhonen 2005, 30.

²⁶⁰ Kaartinen 1997, 206.

Julkunen esittelee tutkimuksessaan kolme erilaista ruumiskäsitystä. Materialistinen ruumiskäsitys korostaa ruumista biologisena tosiasiana. Tähän liittyvät ruumiin biologiset tarpeet, kuten ravinto ja suoja mutta myös fyysiset tuntemukset kuten kipu ja nautinto. Myös ruumiin ikääntyminen ja lopulta kuoleminen nähdään biologisena faktana.²⁶¹ Konstruktionistinen lähestymistapa näkee ruumiin sosiaalisten merkitysten paikkana, johon liitetään myös erilaisia valtasuhteita. Kolmas näkökanta on fenomenologinen ruumiskäsitys, jonka suurimpana innoittajana pidetään yleisesti filosofi Maurice Merleau-Pontya. Fenomenologisessa ruumiskäsityksessä ruumis ymmärretään merkityksiä kantavaksi ja muodostavaksi.²⁶² Merleau-Pontyn ajatuksia joogan tutkimuksessa ovat käyttäneet muun muassa Tapio Koski sekä Sundar Sarukkai. Koski näkee ruumiin paikkana, jonka kautta ympäröivä maailma ymmärretään. Ruumiin kautta toteutetaan myös fyysinen harjoitus ja sille asetetut tavoitteet.²⁶³ Sarukkai on puolestaan käyttänyt Merleau-Pontyn ajatuksia ruumiin eri ulottuvuuksista tarkastellessaan joogan tuottamia ruumiillisia kokemuksia.²⁶⁴

Kulttuurintutkija Taina Kinnunen toteaa, että huolimatta ainutlaatuisuudestaan, ruumis on aina kulttuurisesti tuotettu. Näin ollen ruumis ja kulttuuri ovat aina keskinäisessä vuorovaikutuksessa.²⁶⁵ Kiteyttäen todettuna ruumis voi siis olla merkityksiä kantava, kulttuurisessa ja tilallisessa vuorovaikutuksessa toimiva biologinen tosiasia, johon voidaan liittää erilaisia valtasuhteita.

Katsotaanpa ruumiillisuutta mistä näkökulmasta tahansa, se yhdistyy luontevasti varsinkin joogan fyysiseen puoleen. Modernin asentokeskeisen joogan ruumiillisuutta tutkinut Klas Nevrin toteaa, että eräs tärkeä seikka joogan harrastajalle on liikuttaa ruumista erityyppisesti kuin arkisissa tilanteissa.²⁶⁶ Tässä apuna ovat joogan eri asennot, asanat. Kaikista lukuisista jooga-asanoista päälläseisonta sai jonkinlaisen erityisaseman suomalaisten mielikuvissa 1960- ja 1970-luvuilla. Terttu muisteli: ” jos mä sanoin että mä harrastan joogaa, niin se oli semmonen hämmästyksen aihe ja melkein joka kerta kysymyksenä oli, et joko sä seisot päälläs, osaatko

²⁶¹ Vaikka länsimaisessa kulttuurissa ruumiin ikääntyminen ja kuoleminen nähdään biologisena faktana, näin ei välttämättä ole esim. joogaan liitetyissä kertomuksissa, joissa hyvin korkealle edenneet joogit saattoivat joko pysäyttää ruumiinsa ikääntymisen tai estää sen hajoamisen kuoleman jälkeen. Näissä tapauksissa joogagurut päättivät itse hetken, jolloin heidän henkensä poistui fyysisestä ruumiista, ei niin, että kuolema olisi johtunut biologisen ruumiin kuolemista. Ks. esim. Yogananda 2007.

²⁶² Julkunen 2004, 20.

²⁶³ Koski 2000, 25.

²⁶⁴ Sarukkai 2002, passim.

²⁶⁵ Kinnunen 2008, 16.

²⁶⁶ Nevrin 2009, 123.

seistä päälläsi?”²⁶⁷ Vuonna 1963 oopperalaulaja ja joogapioneeri Tuure Aran radiohaastattelussa toimittaja pyysi haastateltavaa esittämään todisteita joogan tuomasta notkeudesta:

Ara: Mitä te tahotte että minä teen?

Toimittaja: joku hyvin notkea, notkeutta vaativa temppu

Ara: notkeutta vaativa temppu, no ei se nyt niin kummallinen oo, tässä nyt tämä päällään seisominen esimerkiksi on...²⁶⁸

Neljä vuotta myöhemmin Viittakiven opistolla tehdyssä TV-dokumentissa päälläseisonta sai myös erityistä huomiota osakseen: ”Erilaisia jooga-asentoja on lukuisia: aura-asento, kaariasento, kynttiläasento, sekä jooga-asentojen kuningas, päälläseisonta, jonka vasta kokeneempi harrastaja saattaa hallita”.²⁶⁹ Medialla lienee osuutensa siihen, miksi juuri tämä asento tuli korostetusti näkyviin muiden keskeltä. Taina Kinnunen muistuttaakin median vallasta ruumiin säätelyssä. Hän toteaa, että nimenomaan visuaalisesta mediasta on tullut tärkeä väline yhteisöllisten myyttien välittäjänä.²⁷⁰ Vaikka Kinnusen tutkimuksessa viitataan median kautta luotuihin kuviin ”täydellisestä” ruumiista, sen avulla on myös voitu helposti stereotyyppittää joogaan kuuluvaa ruumiillisuutta.

Päälläseisontaa toki tehtiinkin joogaharjoituksissa 1960- ja 1970-luvulla. Erkki Melartin muisteli, että intialaisen opettajan Uttam Soodin johdolla sitä harjoiteltiin monen muun asennon ohella.²⁷¹ Melartinin kommentista on tärkeää huomata, että päälläseisonta oli siis todellakin vain yksi asento muiden joukossa. Kuitenkin Eugene S. Rawls totesi 1970-luvulla Suomessa julkaistussa joogaoppaassaan: ”Päälläseisonta samaistetaan joogan kanssa enemmän kuin mikään muu jooga-asento. Sen merkitystä ei ymmärretä ja siitä tehdään hyväntahtoisesti pilaa, kun ei ymmärretä sen vaikutusta kehoon ja mieleen.”²⁷² Yhdysvaltalaisen Rawlsin kommentin perusteella päälläseisannon korostuminen jooga-asennoissa on siis ollut yleisempää myös muualla kuin Suomessa.

Tertun muistelu, jossa tiedusteltiin harrastajan kykyä päälläseisontaan, osoittaa myös eräänlaista ruumiin hallinnan korostumista, ainakin ulkopuolisten sil-

²⁶⁷ Terttu 17.2.2010.

²⁶⁸ *Joogan harjoittamisen salaisuus*, 29.1.1963.

²⁶⁹ *Kamera kiertää* 30.12.1967.

²⁷⁰ Kinnunen 2008, 45.

²⁷¹ Melartin 2009.

²⁷² Rawls 1973, 62.

missä: joogaaja oli edistynyt harrastuksessaan, jos hän kykeni hallitsemaan ruumiinsa tekemällä haastavia asentoja. Michel Foucault on pohtinut ruumiin hallintaa ja ruumiiseen liitettäviä valtakäytäntöjä. Hän mainitsee asketismin ja luostarityyppisen kurin esimerkkinä oman ruumiin kontrollin lisäämisestä, vaikka kyseessä onkin josain määrin myös toisen totteleminen.²⁷³ Vaikka moderni jooga onkin tullut kauaksi alkuperäisestä asketismista, sen päämääränä on silti harrastajan oman kontrollin lisääminen. Esimerkiksi Tapio Koski puhuu fyysisestä harjoituksesta tapana ottaa oma elämä hallintaansa.²⁷⁴ Tämä näyttäytyi sekä ruumiin että mielen kontrollina.

Vuonna 1969 ilmestyneessä *Yoga*-lehdessä todettiin: ”...jos jotain asanaa ei heti pysty kunnolla suorittamaan, ei pidä yrittää väkisin...”²⁷⁵ Ruumiin kontrollin lisäksi piti myös kontrolloida siis mieltä, jotta asanoiden yli-innokas suorittaminen ei aiheuttaisi ruumiille vaurioita. Oman ruumiin kontrollointi ei rajoittunut pelkästään ruumiin näkyviin osiin vaan se ulotettiin myös sisäelimiin asti. Vuonna 1949 Saksassa ilmestyneessä Yesudian & Heichin teoksessa *Sport und Yoga*, joka suomennettiin vuonna 1967 ja joka toimi käsikirjana monelle aloittelevalle jooganharrastajalle Suomessa, ohjataan nimenomaan *hatha-joogan* harjoituksia.²⁷⁶ Yesudian & Heich kertoivat tekniikasta, jonka avulla voidaan saada esimerkiksi sydän pumppaamaan verta halutulla nopeudella. ”Sydämeni on alistuttava tahtooni”, Yesudian & Heich totesivat.²⁷⁷ Esimerkin perusteella oman elämän haltuun otto voi toteutua hyvin konkreettisella tavalla.

Ruumista ei siis pyritty välttämättä kontrolloimaan ulkopuolelta. Silti tietyt opitut konventiot, kuten auktoriteettien kunnioittaminen tai opittu pyrkimys ruumiin liikkeen täydelliseen toistamiseen saattoivat vaikuttaa myös siihen, miten omaa ruumistaan kontrolloi. Foucault puhuu ruumiin kontrollin yhteydessä ”poliittisesta anatomiasta”, joka prosessoituu lähinnä erilaisten instituutioiden, kuten oppilaitosten, sairaaloiden ja armeijan vaikutuksesta.²⁷⁸ Vaikka Foucault’a onkin kritisoitu hänen tavastaan nähdä kurinpitovalta läsnä kaikissa sosiaalisissa suhteissa, ”poliittinen anatomia” voidaan nähdäkseni katsoa koskemaan ne opitut konventiot, joiden mukaisesti ruumista käytetään hyväksyttävästi.²⁷⁹ 1960- ja 1970-luvuilla jooga-

²⁷³ Foucault 2005, 188.

²⁷⁴ Koski 2000, 177.

²⁷⁵ *Yoga* 3/1969, 4. Alleviiivaus alkuperäisestä tekstistä.

²⁷⁶ Esim. Markkanen 1977, 11; Kassila 2010, 53.

²⁷⁷ Yesudian & Heich 1967, 26.

²⁷⁸ Foucault 2005, 189–190.

²⁷⁹ Kritiikistä ks. mm. Hall 2002, 264.

asennot ja varsinkin päälläseisonta poikkesi tästä koodistosta radikaalisti. Tämä ruumiin vastakulttuuri nähtiin outona tai jopa uhkaavana. Esimerkiksi Märta muisteli miehensä saaneen kuulla negatiivissävyytteisiä kommentteja vaimon harrastuksesta: ”...kyllä sullakin on elämistä, kun sä tuut perjantai-iltana matkalta kotiin niin vaimo seisoo päällänsä tai istuu jalat ristissä ja syö porkkanaa”.²⁸⁰ Vaikka kyseessä olikin varmasti myös humoristiseksi tulkittava kommentti, rivien välistä voi lukea, kuinka vaimon konventioista poikkeava ruumiin käyttö koettiin jollain tavalla perhe-elämässä yleisesti vallalla olleita valta-suhteita uhkaavaksi. Päällään seisovan vaimon katsottiin ehkä olevan ”poissa paikaltaan” ja vaikka tällainen uuden tyyppinen ruumiin käyttö ei välttämättä vaikuttanutkaan avioparin keskinäisiin suhteisiin, ulkopuolisen silmissä se on saattanut näyttää joltain, joka aiheuttaa (tässä tapauksessa) aviomiehelle enemmän kestämistä kuin totuttuun tapaan ruumistaan käyttävä vaimo.

Joogan harrastaminen oli 1960-luvun alkupuolella vielä verrattain harvinaista. Arvo muistelee: ”...joskus kuuskymmentäluvun ensimmäisinä vuosina aloin tehdä asanaharjoituksia [...] muistan ihmetelleeni sitä, että olenkohan mä ainoa Suomessa joka seison päälläni”.²⁸¹ Joogakirjallisuuteen perehtyneenä Arvo tiesi, että jooga-asanat eivät esimerkiksi Intiassa olisi mikään suuri kulttuurillinen ihmetyksen aihe. Suomessa tällaiset ruumiinharjoitukset sen sijaan olivat vielä uusia, eikä niihin oltu totuttu. Tässä tuleekin selvästi esiin Kinnusen mainitsema kulttuurin ja ruumiin vuorovaikutus. Se, mikä on toisissa kulttuureissa täysin normaalia ja hyväksyttävää, saattaa aiheuttaa toisissa kulttuurissa epäilystä ja jopa epäjärjestystä. Viitataan tässä myös kulttuuriantropologi Mary Douglasin ajatukseen, jonka mukaan lika ja epäjärjestys ovat asioita väärissä paikoissa.²⁸² Douglas toteaa, että epäjärjestyksen ja järjestyksen normittamisen kautta yhteisön jäsenet painostavat toisiaan pitäytymään sovitussa säännöissä.²⁸³

Vaikka päälläseisannon ja epäjärjestyksen välinen yhteys vaikuttaa ehkä kaukaa haetulta, se kuitenkin ilmentää ruumiin normeista poikkeavaa käyttötappaa. Päällään seisova ihminen on ns. ”väärässä” paikassa. Tällaisissa ”vääränlaisissa” ja kulttuuriin kuulumattomissa asennoissa oleminen voidaan nähdä uhkana yhteiskunnan järjestystä vastaan. Kulttuurintutkija Stuart Hall sivuaa myös aihetta puhuesaan stereotyyppien luomasta sosiaalisesta ja symbolisesta järjestyksestä, jonka avul-

²⁸⁰ Märta 20.3.2010. Suhtautumisesta joogaan ja joogan harrastajiin tarkemmin luvussa 4.

²⁸¹ Arvo 26.2.2010.

²⁸² Douglas 2003, passim.

²⁸³ Douglas 2003, 47–48.

la ihmiset tyypitetään ”normaaleihin” ja ”toisiin”.²⁸⁴ Tällä tavalla on voitu luoda stereotyyppioita omituisista päällään seisovista joogan harrastajista. Vaikka vaaraa järjestyksen katoamisesta ei välttämättä tiedostettaisikaan, sen voi kuitenkin lukea ennakkoluuloisista asenteista joogaa kohtaan. Tästä oivallisina esimerkkeinä toimivat paitsi edellä mainittu Märthan kokemus, myös edellisessä luvussa mainitut kiistat joogaajien ja seurakuntien työntekijöiden välillä.

Jo aiemmin mainitsin Klas Nevrinin näkemyksen siitä, että joogan harrastajalle on tärkeää liikkua arkisista toiminnoista poikkeavalla tavalla.²⁸⁵ Joogassa tehtävät liikkeet poikkesivat kuitenkin arkisten liikkeiden lisäksi myös useimpien muiden 1960- ja 1970-luvulla yleisten liikuntaharrastusten tavoista liikuttaa ruumista. Varsinkin 1970-luvulla kuntoliikunta yleisty ja tyypillisiä tapoja harrastaa liikuntaa olivat ulkoilu, hölkkä, hiihto ja voimistelu.²⁸⁶ Joogassa on nähty paljon yhtymäkohtia voimisteluun ja Mark Singletonin mukaan ruotsalaisen Lingin (1766–1839) kehittämällä voimistelulla olisikin suuri merkitys myös modernin asentokeskeisen joogan kehittymiselle.²⁸⁷ Myös Kimmo Ketola toteaa, että moderni *hatha-jooga* syntyi liikunnan ja voimistelun, luonnonparannusmenetelmien ihannoinnin sekä intialaisen joogan asenoharjoitusten symbioosista.²⁸⁸ Erkki Melartin muistelee 1960- ja 1970-luvun vaihteen joogatunteja: ”Ohjaaja oli kateederilla ja toimi esivoimistelijana. Sitähän se, voimistelua, taisi silloinen joogamme paljolti muistuttaa”.²⁸⁹

Liikkeiden samankaltaisuudesta huolimatta voimistelu ja jooga eroavat kuitenkin toisistaan esimerkiksi Nevrinin mainitseman erilaisen liikkeen kokemisen takia. Nevrin käyttää termiä ”*dynamic flow*” kuvaillessaan joogan avulla tuotettua liikettä. Tällä hän tarkoittaa dynaamisella tekemisellä saavutettua tilaa, jossa liikkeen kokemisesta tulee itse tarkoitus ja se syrjäyttää ulkopuoliset tavoitteet. Tällainen liikkeen kokeminen saavutetaan keskittymällä intensiivisesti juuri sillä hetkellä tehtäviin liikkeisiin, kuten joogassa tehdään.²⁹⁰ Melartin mainitsee muisteluissaan myös, että voimistelusta poiketen joogassa otettiin huomioon myös henkinen ja itsekasvatuksellinen puoli.²⁹¹ Myös vuoden 1969 *Yoga*-lehdessä tähdennettiin, että jooga ei ole urheilua tai voimistelua, vaan ”se ottaa huomioon ihmisen kokonaan, se on kehon, mie-

²⁸⁴ Hall 1999, 191.

²⁸⁵ Nevrin 2009, 123–124.

²⁸⁶ Sarantola-Weiss 2008, 192.

²⁸⁷ Singleton 2010, 84. Aiheesta lisää luvussa 4.

²⁸⁸ Ketola 2008, 175.

²⁸⁹ Melartin 2009.

²⁹⁰ Nevrin 2009, 124.

²⁹¹ Melartin 2009.

len ja sielun.”²⁹² Ainakin 1960-luvun loppupuolella joogan ja voimistelun eroja pyrittiin selventämään ja näin korostamaan joogan erityislaatuisuutta.

Erilainen liikkumismuoto herätti uudenlaisia ruumiillisia kokemuksia, esimerkiksi Sylvi Särkkä muisteli joogataipaleensa alkua: ”oli ihana saada liikkua ilman hyppeilyitä”.²⁹³ Myös Märta kertoi: ”...esimerkiksi kehon liikkeiden vaikutuksen mielenrauhaan ja rentoutumisen eri syvyystasot [...] ne oli aika jänniä asioita löytää...”²⁹⁴ Nevrin toteaa, että kun ihminen muuttaa tapaansa käyttää ruumistaan, se saattaa vaikuttaa merkittävästi myös siihen, miten hän kokee itsensä ja ympäristönsä.²⁹⁵ Särkän mieleen olikin jäänyt erityisesti eräs Saarijärven Joogaopistolla koko perheen voimin vietetty viikonloppu, jonka aikana hänen joogaharrastuksensa sai uuden käänteen. ”Siellä ’kolahti’[...] Mikä voi muuttua yhdessä viikonlopussa?” hän ihmetteli.²⁹⁶ Myös Irma käytti tämän tyyppistä ilmaisua kuvatessaan ensimmäisiä kokemuksiaan joogasta: ”...mulle lokshti heti ensimmäinen harjoitus vahvasti ja mä tajusin sitten siinä, et nyt mä oon törmännyt johonkin semmoseen, jota mä en osaa vielä ollenkaan selittää”.²⁹⁷ Näissä esimerkeissä uudenlainen ruumiin liike tuotti jopa joogan harrastajille itselleen ennalta arvaamattomia kokemuksia, joilla oli pitkäkantoiset vaikutukset.

Koski tulkitsee Merleau-Pontya todeten, että ihmisen on vaikea ymmärtää omaa ruumiillisuuttaan ja sen merkitystä, koska hän on ikään kuin liian lähellä ruumistaan.²⁹⁸ 1960- ja 1970-luvuilla joogan avulla opetettiin kuuntelemaan omaa ruumiistaan keskittyneemmin kuin ennen. Oman ruumiin kuunteleminen saattoi auttaa ymmärtämään paremmin sen luonnollisia toimintoja. Joogan harrastaja Eeva Hyhkö muistelee: ”Nuorena jooga auttoi minua tiedostamaan kehoani ja sen tunteuksia ja ymmärtämään mm. hengityksen valtavaa merkitystä.”²⁹⁹ Kuten ruumis, myös hengitys ruumiin toimintona saattaa olla liian lähellä, jotta siihen kiinnittäisi normaalisti huomiota. Sundar Sarukkai tarkastelee tutkimuksessaan sisäisen ruumiin *inner body* kokemuksia joogassa. Sisäisellä ruumiilla hän tarkoittaa muun muassa luita, elimiä ja verisuonia, ihmisen normaalisti näkymättömissä olevia osia. Myös mieli luetaan hänen tutkimuksessaan mukaan näihin ”sisäelimiin”. Sarukkai esittää,

²⁹² *Yoga* 1/1969, 16.

²⁹³ Särkkä, muistelukirjoitus Joogaterapiayhdistyksen historiikka varten.

²⁹⁴ Märta 20.3.2010.

²⁹⁵ Nevrin 2009, 124. Ks. myös Koski 2000.

²⁹⁶ Särkkä, muistelukirjoitus Joogaterapiayhdistyksen historiikka varten.

²⁹⁷ Irma 3.2.2010.

²⁹⁸ Koski 2000, 81.

²⁹⁹ Hyhkö 2009.

että joogan hengitys *pranayama* on eräs tapa tuottaa ruumiin sisäisiä kokemuksia. Hengityksen avulla ikään kuin täytetään ruumiin eräs ulottuvuus, sisäinen ruumis.³⁰⁰

Osalle joogaharrastajista nimenomaan hengityksen säätely joogateknikoiden avulla toikin uudenlaisia ruumiillisia tuntemuksia: ”...pystys keskittymään ja ne henkitysharjoitukset siin samas ni se oli aika semmonen rauhottava...”³⁰¹ Tästä Jorman kommentista voi selvästi lukea myös ruumiin toimintojen säätelyn vaikutuksen mieleen. Tapio Koski toteaa, että liikunta fyysisenä harjoitteena on myös mielen harjoitus, koska liikkeet lähtevät mielelle annetuista käskyistä.³⁰² Keskittymällä fyysisiin liikkeisiin tai hengitysharjoituksiin mieli saadaan rauhoitettua. Märta muisteli huomanneensa joogaliikkeiden mieltä rauhoittavan vaikutuksen, joka erosi hänen aikaisemmista urheilukokemuksistaan.³⁰³ Monet joogaajat, kuten esimerkiksi Jorma ja Terttu, jatkoivat harrastusta juuri tämän takia.³⁰⁴

Oman ruumiin kokeminen joogassa ei aina kuitenkaan luonut pelkääntään positiivisia tuntemuksia. Kuten Kaartinen ja Korhonen toteavat, ihmisruumis asettaa rajoituksia kokemusmaailmalle.³⁰⁵ Oman ruumiin rajat saattavat tulla erityisen hyvin vastaan joogan haastavampia asentoja tehtäessä. Myös 1960- ja 1970-lukujen joogan harrastajat havaitsivat ruumiinsa rajallisuuden. ”Asanat tuottivat vaikeuksia, koska en ollut voimistellut ainakaan 20:een vuoteen ja en ole kovin nuori enää”, kertoi joogan harrastaja Terttu Nikander vuoden 1969 *Yoga*-lehdessä.³⁰⁶ Nikanderin kommentista voidaan myös havaita joogan rinnastus voimisteluun. Tärkein seikka kuitenkin lienee ollut oman ruumiin kokeminen liian kankeana joogassa tehtyihin asentoihin. Myös nimimerkki Tappi mainitsi asentojen vaikeuden kertoessaan kokemuksistaan alkeisjoogakurssista *Yoga-lehdessä* vuodelta 1973.³⁰⁷ Haastateltavana Jorma kertoi kokeilleensa erilaisia asentoja ja tehneensä säännöllisesti joitakin, mutta kokeneensa osan niin vaikeiksi, että ei katsonut pystyvänsä tekemään niitä.³⁰⁸ Vaikka joogassa korostettiin, että ruumista ei saa pakottaa mihinkään, on asentojen vaikeus saattanut tuntua turhauttavalta ja jopa johtaa harrastuksen lopettamiseen.

Ruumiin rajat on voitu kohdata myös hyväksyen, kuten Terttu muisteli:

³⁰⁰ Sarukkai 2002, 463, 466–467, 471.

³⁰¹ Jorma 1.2.2010.

³⁰² Koski 2000, 176.

³⁰³ Märta 20.3.2010.

³⁰⁴ Jorma 1.2.2010; Terttu 17.2.2010.

³⁰⁵ Kaartinen & Korhonen 2005, 30.

³⁰⁶ Nikander 1969, 6.

³⁰⁷ *Yoga-lehti* 1/1973, 20.

³⁰⁸ Jorma 1.2.2010.

”...mä olin kauhean jäykkä ja mä en ollenkaan pääse semmoseen asentoihin kun monet pääsi, mutta mä aina ymmärsin että tekee sen minkä itse pystyy [...] sitä oppi ajattelemaan että jokainen on omanlaisensa”.³⁰⁹ Joogan avulla oman ruumiin kokeminen muuttui: sen asettamat rajat hyväksyttiin ja suhtautuminen omaan ruumiiseen muuttui ylipäättään. Tämä on voinut myös vaikuttaa siihen, miten joogaaja suhtautui ympäristöönsä.³¹⁰ Terttu muisteli alkaneensa joogan myötä ajatella, että ”itse on mikä on ja toiset on mitä on”.³¹¹ Myös Irma mainitsi huomanneensa että ”...kun sallivuus lisääntyy itsen suhteen, niin se lisääntyy myöskin muiden suhteen”.³¹²

Oman ruumiinsa hyväksyminen on siis voinut vaikuttaa myös siihen, miten kokee toiset ihmiset. Tällainen vuorovaikutus ei tietenkään ole yksipuolista. Esimerkiksi Nikander mainitsi kirjoituksessaan, että hänen tuttavapiirinsä on myös huomannut hänen rauhallisen olotilansa. Hän totesi: ”Olen kuin uudesti syntynyt”.³¹³ Vaikkei hän selittänyt tätä kommenttiaan sen tarkemmin, tulkitsemme sen liittyvän siihen, että ruumiin kautta koetut tuntemukset voivat vaikuttaa radikaalistikin siihen, mitä ajattelee itsestään ja ympäristöstään. Kosken mukaan fenomenologisesti tulkiten eräs joogan keskeisistä periaatteista on egon dekonstruktio. Tällä hän tarkoittaa tapahtumaa, jossa harjoituksen avulla saadaan muutettua sosiaalisen ympäristön kautta muodostuneet struktuurit ikään kuin läpinäkyviksi. Asiat saatetaan alkaa nähdä eri mittasuhteissa kuin aiemmin. Tämä vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee ympäröivän todellisuuden ja lopulta muuttaa ihmisen tapaa olla maailmassa.³¹⁴ Vaikka joogan harrastaja ei välttämättä aina ole pyrkinytkään tietoisesti muuttamaan minuitaan, jooga on silti saattanut vaikuttaa siten.

Ruumiin rajojen kohtaaminen ja niiden venyttäminen saattoi toimia myös motiivina jatkaa joogaharjoituksia. Erkki Melartin kirjoitti vuoden 1975 *Yoga-lehteen*: ”Asanoiden runsauden aloittelija voi kohdata kahdella tavalla: hän voi hämmäntä tai sitten, niin kuin minulle kävi, riemastuneena löytää lukuisia uusia tapoja kokea oman kehonsa toimintoja.”³¹⁵ Joogassa korostetun jatkuvan kehon tiedostamisen tarkoituksena oli muun muassa välttää loukkaantuminen vaikeita asentoja tehtäessä. Joskus kuitenkin innokkuus vei voiton ruumiin kuuntelemisesta. ”...tuli

³⁰⁹ Terttu 17.2.2010.

³¹⁰ Ks. esim. Nevrin 2009 ja Koski 2000.

³¹¹ Terttu 17.2.2010.

³¹² Irma 3.2.2010.

³¹³ Nikander 1969, 6.

³¹⁴ Koski 2000, 177, 208.

³¹⁵ Melartin 1975, 1.

mieleen, että jokohan nuo jäykät polvet taipuisivat Goraksh asanassa lattiaan. Tuumasta toimeen, ja seurauksena oli lihasrevähtymä...”, kuvaili kokemuksiaan A. L. Väkevä vuoden 1969 *Yoga*-lehdessä. Hän kertoi kuitenkin innostuneesti myös edistyneensä erään haasteellisen asanan tekemisessä.³¹⁶ Myös Märta kertoi: ”...mä olin nuoruudessani hyvin urheilullinen [...] mutta nyt löysin kehostani uusia ulottuvuuksia näissä harjoituksissa...”³¹⁷ Uudenlaiset ja haasteelliset asennot kannustivat siis ruumiillisten rajojen ja ulottuvuuksien etsimiseen. Joogan avulla onkin saattanut saada täysin uuden näkökulman myös omaa ruumistaan kohtaan. Arvo totesi: ”...olen alkanut jo kauan sitten luottamaan ruumiin kokemukseen, ruumis ei koskaan valehtele, se tietää paljon ennen kuin äly tai joku muu ominaisuus reagoi, mikä on ihmiselle itselleen hyväksi...”³¹⁸ Oman ruumiin tiedostaminen on lisännyt luottamusta sen tuntemuksia kohtaan. Tiedostamisen apuna on varmasti ollut ruumiin rajojen kokeilu ja liikkeeseen keskittyminen.

3.2. Joogan tilat

Ruumiillisuuden käsittämiseen liitetään usein myös ajatus tilasta. Heidi J. Nast ja Steve Pile pohtivat, että elääksemme meillä täytyy olla ruumis ja koska meillä on ruumis, olemme aina jossain tilassa.³¹⁹ Merleau-Pontyn mukaan ilman ruumista ei olisi myöskään tilaa.³²⁰ Tila ja ruumis ovat siis jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa keskenään. Ruumiin kautta koemme tilan jokapäiväisessä elämässämme, jossa erilaiset aistit toimivat ympäröivän tilan kokemisen välittäjinä. Nast ja Pile kiinnittävät myös huomiota siihen, kuinka kuitenkin jokainen kokee tilan omalla tavallaan, koska jokaisen ruumis on erilainen.³²¹ Tilaa ja sen kokemista on pohdittu jo pitkään eri tieteenaloilla.³²² Tämän työn yhteydessä en kuitenkaan katso mahdolliseksi syventyä erilaisiin teoreettisiin tulkintoihin, vaan keskityn tarkastelemaan joogan harrastajan ruumiin kautta tuotettuja kokemuksia siitä tilasta, jossa hän harrastustaan toteutti.³²³

Aineistostani nousee selvästi esiin muutama 1960- ja 1970-luvuilla

³¹⁶ Väkevä 1969, 4.

³¹⁷ Märta 20.3.2010.

³¹⁸ Arvo 26.2.2010.

³¹⁹ Nast & Pile 1998, 1.

³²⁰ Merleau-Ponty 2002, 117.

³²¹ Nast & Pile 1998, 1.

³²² Mm. ihmismaantieteessä on pitkään tutkittu tilaa ja paikkaa, samoin filosofiassa ja kulttuurihistoriassa tilallinen näkökulma on otettu tutkimukseen mukaan.

³²³ Olen käsitellyt ruumiillisuutta ja tilaa myös kandidaattitutkielmassani 2007.

joogaa harrastaneille erityisen tärkeä tila. Tällaisia olivat Viittakiven opisto, 1970-luvun alussa perustettu Saarijärven Joogaopisto sekä Joogaterapiayhdistyksen toimipaikka Jukola Helsingissä. Viittakiven opisto ei toki ollut pelkästään joogaopisto, mutta siellä joogaa alettiin ensimmäistä kertaa opettaa kurssimuotoisesti. Näitä paikkoja muistellessa käytetään muun muassa termejä ”paikan henki” ja ”joogakoti”.³²⁴

Arvo muisteli ensimmäistä kohtaamistaan Ranta-Hännilän käytöstä poistetun kansakoulun, tulevan Joogaopiston kanssa: ”Talo oli hiljainen, valoisa, rauhallinen, odotti uusia käyttäjiä avoimena”.³²⁵ Vuoden 1975 *Yoga-lehdessä* Suomen Joogaopistoa kuvailtiin näin: ”Oma Opistomme on kuitenkin lämmin ja viihtyisä, sen tunnelma on kotoinen, eikä pakkasen sisälle tunnu.”³²⁶ Filosofin Gaston Bachelardin pohtii talon merkitystä ihmisen kokemusmaailmassa. ”Talo karkottaa ihmiselämästä satunnaisuutta, se kehottaa ja rohkaisee jatkuvuuteen [...] Talo pitää ihmisen pystyssä niin rajuilmalla kuin elämän myrskyissä. Se on ruumis ja sielu.”³²⁷ Bachelardin ajatusta mukaellen voin todeta, että toiminnan epävarmoina alkuvuosina nämä joogan talot ovat olleet varmasti kuin tukikohtia joogaajille. Joogaopiston seinät ovat varmasti pitäneet ulkona paukkuvan pakkasen loitolla, mutta toimineet myös henkisenä turvapaikkana joogan harrastajille. Märta puolestaan kertoi: ”Astuessani Joogaopiston silloisen ulko-oven kynnyksen yli, minut valtasi lämmin tunne, aivan kun minut olisi kääritty pumpuliin. Vastaanotto oli ystävällistä, lempeästi ohjaavaa ja kohta olin ihan kotonani.”³²⁸ Paitsi talon fyysiset rakenteet, myös tilassa vaikuttaneet muut ihmiset vaikuttivat siihen, että tilasta muodostui kodinomainen paikka.

Talojen sisällä olevilla joogasaleilla oli erityinen merkitys harrastajalle. Nevrin toteaa, että astuessamme joogasaliin vastassamme ei ole neutraali tila, vaan siellä saattaa olla hyvinkin selviä merkityksiä antavia symboleja, ääniä tai tuoksuja.³²⁹ ”Joogasali oli edelleen kuin koulun voimistelusalit. Katosta roikkuvat renkaat ja köydet. [...] Joogasalin seinillä oli alkuvaiheessa mm. erilaisia - useimmiten intialaisia - seinävaatteita ja usein poltettiin suitsukkeita”, Märta muisteli.³³⁰ Joogasalin katosta roikkuvat renkaat ja köydet viittasivat suomalaiseseen liikuntakulttuuriin, kun

³²⁴ Esim. Terttu 17.2.2010; Särkkä s.a; Märta 18.2.2011.

³²⁵ Arvo 18.2.2011.

³²⁶ *Yoga-lehti* 1/1975, 46.

³²⁷ Bachelard 2003, 80.

³²⁸ Märta 18.2.2011.

³²⁹ Nevrin 2009, 121.

³³⁰ Märta 18.2.2011.

taas joogan harrastajat pyrkivät tekemään tilasta enemmän joogalle ominaisen mm. intialaisten seinävaatteiden avulla. Märta ja Irma mainitsivat molemmat, että Joogaopistolla poltettiin suitsukkeita alkuaikoina.³³¹ Varsinkin Märta koki sen kuitenkin itselleen vieraaksi.³³² Tässä tapauksessa tulee jälleen esiin ruumiin ja kulttuurin vuorovaikutus. Suitsukkeeseen tottumattomat aistit eivät ehkä hyväksyneet sen aromia, mutta myös vieras kulttuuri, jota suitsuke edustaa, saattoi tuntua oudolle. Kulttuurihistorioitsija Anne Ollila toteaaakin, että myös havaitseminen on kulttuurisidonnaista. Näin ollen tietyt aistein havaittavat seikat voidaan kokea joko miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi opittujen reagoimistapojen mukaan.³³³ Vieraisiin uskontoihin liitettyihin symboleihin saattoi suhtautua tahattomastikin epäluuloisesti kristityssä Suomessa. Täytyy kuitenkin muistaa, että ruumiilliset kokemukset ovat aina yksilöllisiä eivätkä kovin helposti tulkittavissa. Märta analysoi Joogaopiston alkuaikojen sisustusta oivaltavasti:

Olen jälkeinpäin ajatellut, että tarvittiin näitä intialaisia esineitä yms. tunnelmantekijöitä, koska ei vielä tiedetty joogasta kovin paljon ja tarve samaistua intialaisuuteen oli eräänlainen oljenkorsi. Myöhemmin suomalaisen joogan kehittyessä on tietoisesti luovuttu näistä ja koko talon sisustusta on yksinkertaistettu ja selkiytetty.³³⁴

Alun epävarmoina aikoina pyrittiin ehkä tehostamaan joogalle ominaisia piirteitä tuomalla joogan tiloihin sen alkuperästä muistuttavia symboleita. Tällaiset erilaisten aistien avulla toteutuneet kokemukset korostivat myös eroa perinteisen suomalaisen liikuntakulttuurin ja joogan välillä. Myöhemmin, kun jooga oli jo vakiinnuttanut paikkansa Suomessa, tällaisista korostetuista symboleista saatettiin luopua. Tulee kuitenkin huomata, että tämä koski lähinnä Joogaliiton toteuttamaa jooganopetusta. Muissa suuntauksissa, varsinkin intialaisperäisissä, Intiaan ja hindulaisuuteen liitettäviä symboleja käytettiin entiseen tapaan.

Tilaa tutkinut Kirsi Saarikangas toteaa Henri Lefebvren ajatuksia tulkiten, että tilan käyttö on aina sidoksissa ruumiiseen ruumiinjäsenten käytön, aistimusten ja havaintojen kautta.³³⁵ Klas Nevrin pohtii joogaajien kokemusten muodostuvan ruumiin käytäntöjen, opetustilan ja sosiaalisten tekijöiden summasta.³³⁶ Ruumis ref-

³³¹ Märta 20.3.2010 ja 18.2.2011; Irma 3.2.2010.

³³² Märta 20.3.2010.

³³³ Ollila 2010, 64.

³³⁴ Märta 18.2.2011.

³³⁵ Saarikangas 2006, 68.

³³⁶ Nevrin 2009, 122.

lektoi paikan kanssa, ei vain määritelläkseen tilan, vaan myös kokeakseen tilan, sen syvyyden, värit ja pinnat, kuten Edward S. Casey kirjoittaa.³³⁷ Joogan harrastaja käyttää usein hyvin konkreettisesti jäseniään kokiessaan tilaa ja varsinkin lattiapinnan, jossa fyysinen toiminta tapahtuu. Usein lattian ja ruumiin välillä on vain ohut joogamatto.³³⁸

Joogamaton päällä ollaan makuuasennossa, istuen, käsien ja jalkojen tai pään varassa. Joogatessa ollaan siis koko ajan kontaktissa alustaan ja sen alla olevaan lattiaan. Niinpä alustalla on myös suuri merkitys ruumiillisen kokemuksen tuottajana. Tämän voi todeta myös Joogaopiston joogasalin sisustuksen yhteydessä käydystä keskustelusta. Vuoden 1975 *Yoga-lehdessä* Beverley Schrader³³⁹ pohtii, kannattaako saliin laittaa kokolattiamatto vai jättää lattia paljaaksi. ”Paljas lattia antaa vapaan mahdollisuuden valita [jooga]maton materiaalin yksilöllisesti.”³⁴⁰ Hän myös muistutti, että kokolattiamatot ovat usein synteettistä kuitua, kun taas jotkut haluavat käyttää luonnonkuituja mattojensa materiaalina.³⁴¹ Schraderin kommenteista selviää, että alustalla on merkitystä. Joogan harrastaja aistii sen paitsi kehollaan, myös ihollaan esimerkiksi paljaita kämmeniä vasten. Tällöin on tärkeää, että materiaali käsien alla on miellyttävää.

Himalajan Yoga-lehdessä lueteltiin 1970-luvulla useita joogamaton tärkeitä ominaisuuksia, kuten puhtaus ja materiaali. Tärkeänä pidettiin myös maton kokoa (210 x 80 cm) ja sitä, että matto pyhitettiin pelkästään joogaamiseen.³⁴² Ääri-mitoillaan matto määritteli osaltaan joogaajan henkilökohtaisen tilan. Toki maton kapeudesta johtuen ruumiinjäsenet eivät aina voineet pysyä matolla, jolloin ruumis viime kädessä määritteli joogaajan tilan. Maton pyhittäminen yhteen tarkoitukseen teki siitä nimenomaan joogan tilan. Mircea Eliade väittää, että pyhien tilojen kautta ihminen luo maailmaansa. Hän myös toteaa, että vaikka pyhät tilat yleensä liitetään uskonnollisuuteen, profaania olemassaoloa ei sen puhtaassa muodossa ole olemassa vaan ihminen ei koskaan onnistu täysin luopumaan uskonnollisesta käyttäytymises-

³³⁷ Casey 1997, 204.

³³⁸ Joogamatot ovat kehittyneet nykyisen kaltaisiksi vasta viime vuosikymmeninä. 1960- ja 1970-luvulla joogamattoina käytettiin usein räsymattoja tai muita esimerkiksi puuvillaisia alustoja.

³³⁹ Beverley Schrader muutti Yhdysvalloista Suomeen miehensä Bob Schraderin kanssa ja he asuivat 1970-luvulla muutaman vuoden Joogaopistolla, jossa Bob Schrader opetti mm. meditaatiota ja jooga-filosofiaa. Tämän takia Joogaopiston tilat olivat erityisen tärkeitä Beverley Schraderille. Ks. esim. Suomen Joogaliitto 2010, 16–18.

³⁴⁰ Schrader 1975, 40.

³⁴¹ Schrader 1975, 41.

³⁴² *Himalajan Yoga-lehti* 5-6/1974, 46.

tä.³⁴³ Näenkin, että jooga-alusta on toiminut ainakin jossain määrin joogalle pyhitetyinä, pyhänä tilana.

Vaikka useimmiten joogattiin neljän seinän sisällä, suljettu tila ei kuitenkaan ollut aina ainoa vaihtoehto joogan harrastamiselle. Taavi Kassila muistelee omaelämäkerrassaan, kuinka hän 1970-luvun alussa halusi olla osa vuosituhantista tantrajoogien perinnettä ja toteutti veljensä Teemun ja ystävänsä Jarkon kanssa hautausmaameditaation Hietaniemen hautausmaalla. Kassilan mukaan tämä antoi muistutuksen fyysisen ruumiin kuolevaisuudelta ja vähensi hänen kuolemanpelkoaan.³⁴⁴ Vaikka kyseessä on voinut olla myös nuorten miesten jännityksen halu, voisi tulkita, että Kassilan elävä ruumis ns. kuolleiden tilassa korosti hänen ruumiillista kokemustaan.

3.3. Sukupuolittunut jooga

”Keskittyessään ruumiillisuuden kokemiseen joogaharrastus sivuaa aina sukupuoli-suutta”, toteavat Juhani Rekola ja Kirsti Blomqvist jooganopettajille tarkoitettussa oppaassa.³⁴⁵ Sukupuolisuus joogassa voikin tarkoittaa joko ruumiin kautta koettavaa sukupuolisuutta, mutta myös sitä, miten sukupuolet ovat toteuttaneet itseään ja kohdanneet toisensa joogaa harrastaessaan. Tässä alaluvussa käsittelen aineistostani esiin nousevia teemoja, joissa sukupuoli on selvästi vaikuttavana aspektina. Tarkastelen myös sitä, miten joogassa sukupuoli on toiminut esimerkiksi rajoittavana tekijänä 1960–1970 -luvuilla.

Sukupuolen tutkimus historiankirjoituksessa juontaa juurensa naishistorian nousuun 1970-luvulla. Vaikka Kaartisen ja Korhosen mukaan aiempaakin naishistoriaa oli kirjoitettu, tällöin naisten historian tutkimus otettiin entistä enemmän tutkimuksen keskipisteeksi.³⁴⁶ Naishistorian käsite nähtiin kuitenkin pian problemattisena, sillä se tuntui toisintavan ajatusta siitä, että ainoastaan nainen nähdään sukupuolena, kun taas mies esiintyisi neutraalina, sukupuolen ulkopuolisena kategoriana.³⁴⁷ Tilalle tuli Joan Scottin tutkimuksiin perustuva ajatus sukupuolihistoriasta. Scottin käyttämä käsite *gender* korvasi käsitteen *sex*, jota pidettiin liian jäykkänä

³⁴³ Eliade 2003, 44–45.

³⁴⁴ Kassila 2010, 80.

³⁴⁵ Rekola & Blomqvist 2002, 64.

³⁴⁶ Kaartinen & Korhonen 2005, 250–251.

³⁴⁷ Kaartinen & Korhonen 2005, 253–254; Ollila 2010, 91.

kategoriana verrattuna analyttiseen *gender* kategoriaan.³⁴⁸ Anne Ollilan mukaan sukupuoli alettiin tulkita historiallisesti muuttuvana, naisten ja miesten vuorovaikutukseen perustuvana järjestelmänä. Historiallisuudella Ollila tarkoittaa sitä, että sekä sukupuoliroolit että erilaiset tavat käsittää sukupuolisuus ovat ajassa muuttuvia.³⁴⁹ Feministitutkija Judith Butler kuvaa sukupuolta diskursiivisesti muotoutuneena identiteettinä.³⁵⁰ Joogan kohdalla tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, miten sukupuolet on esitetty joogaa koskevissa keskusteluissa ja oppaissa sekä mediassa.

Kuten Ollila toteaa, sukupuoliroolit eivät ole staattisia vaan muuttuvat ajassa.³⁵¹ Minna Sarantola-Weissin mukaan sotien jälkeisessä Suomessa naisen rooli perheessä muuttui kotiäitiydestä kohti palkkatyöäitiyttä. Tämä edellytti muutoksia asenteissa ja synnytti keskustelua sukupuolirooleista.³⁵² Vuoden 1968 *Anna*-lehdessä luettiin miesten ja naisten eroavuuksia lähinnä tilastojen valossa. Tekstistä on huomattavissa esimerkiksi ansiotasojen eroavaisuudet ja naisten vapaa-ajan vähyyssuhteessa miesten vapaa-aikaan. Artikkelissa mainittiin myös, kuinka naiset eivät nouse miehiä vastaan tai ole solidaarisia toisiaan kohtaan, koska pyrkivät miellyttämään miehiä.³⁵³ Solidaarisuutta ja naisten oikeuksien puolesta taistelemaan nousi kuitenkin 1970-luvulla feministiliike, joka korosti myös naisten voimaa ja voimaannuttamista.³⁵⁴ Suomessa varsinaista yhteyttä joogan ja feministisen liikkeen välillä en havainnut. Kuitenkin esimerkiksi Iso-Britanniassa 1970-luvun feministit kirjoittelivat joogan puolesta. Jooga nähtiin mm. apuna niin sanottuun ”kotiäiti-syndroomaan”. Tällä tarkoitettiin tilaa, jonka oireita olivat tylsistyminen, selittämättömät kivut ja psykosomaattiset oireet sekä tunnustuksen puute.³⁵⁵

Vaikka esimoderni jooga siirtyi gurulta oppilaalle ja oli hyvin pitkälti miesten aluetta, jooga Suomessa on alusta lähtien ollut hyvin naisvaltainen harrastus. Esimerkiksi Märta muisteli oman jooganohjaaja-uransa alkua 1970-luvulla:

...yks niitä ensimmäisiä ryhmiä, joita sain, niin siinä oli neljäkymmentä naista ja yks mies. Ja me katselimme toisiamme, mies ja me neljäkymmentä naista syyslukukauden ajan ja sitten vähän ennen joulua päätimme kysyä tältä Simolta, että miten hän kokee olonsa täällä meidän

³⁴⁸ Kaartinen & Korhonen 2005, 253.

³⁴⁹ Ollila 2010, 92.

³⁵⁰ Butler 2006, 50.

³⁵¹ Ollila 2010, 92.

³⁵² Sarantola-Weiss 2008, 42.

³⁵³ Tantu 1968, 12–13.

³⁵⁴ Sarantola-Weiss 2008, 47. Feministiliikkeestä Suomessa on kirjoittanut myös esim. Ingström 2007.

³⁵⁵ Newcombe 2008, 118.

kanssa [...] Simo vastas kysymykseen, että ette te millään lailla minua häiritse ...³⁵⁶

Myös muilla ryhmissä jooganneilla oli samankaltaisia kokemuksia ryhmien sukupuolijaoista.³⁵⁷ Miehiä saattoi olla 1960- ja 1970-luvuilla harrastajien joukossa vähemmän, mutta Irma ja Arvo muistelivat, että he olivat usein hyvin aktiivisia ja uskollisia ryhmissä kävijöitä.³⁵⁸ Arvo kertoi myös ohjanneensa poikkeuksellista miesryhmää Multialla: ”..maanviljelijöitä, jotka oli tehneet ulkona töitä koko päivän ja olivat semmosia kaappimallisia miehiä, mutta siellä oli veljellinen, reilu tunnelma ja ne miehet hyötyi tavattomasti siitä joogaharjoituksesta”.³⁵⁹ Jooga ei siis ollut pelkästään naisten ja joidenkin yksittäisten miesten etuoikeus. Multian miesryhmä löysi itselleen oman tilan, jonka avulla tutustua ruumiiseensa turvallisessa ympäristössä. Kuitenkin tällainen miesryhmä oli omana aikanaan poikkeus.³⁶⁰ Märta arveli, että myös ohjaajan sukupuolella on merkitystä: miehen ohjaamaan joogaan on miesten helpompi tulla.³⁶¹ Tämä selittäisi osaltaan Arvon ohjauksessa syntyneen miesryhmän muodostumisen.

Edellisessä alaluvussa viittasin voimistelun ja joogan yhteydestä toisiinsa. Lajien yhteneväisyydet ovat varmasti tuoneet tuttuuden tunnetta muuten vieraaseen joogaan. Suomessa naisten voimistelulla on pitkät perinteet: Suomen Naisten Voimisteluliitto perustettiin jo 1896.³⁶² Tämä voisikin olla eräs syy, joka on nostanut naisten kiinnostusta joogaa kohtaan. Esimerkiksi Turun Joogayhdistyksen entinen puheenjohtaja Janette Räikkönen muistelee: ”Menin [...] joogaryhmään 70-luvun alkupuolella. Löysin ’hyvin hengitetyn naisvoimistelun’, joka sopi hyvin minulle.”³⁶³

Mark Singleton toteaa, että modernin eurooppalaisen voimistelun kah-tiajakona on ollut miesten voimistelun keskittyminen vahvuuteen ja ponnisteluun, kun taas naisten voimistelussa huomiota on kiinnitetty esteettisyyteen, fyysiseen viehättävyyteen ja viehkeisiin liikkeisiin. Singletonin mukaan tämä jako on siirtynyt myös moderniin joogaan.³⁶⁴ Myös jooganopettajien oppaassa vuodelta 2002 todetaan, että varsinkin ennen joogaan perehtymistä, miehet arvostavat enemmän voimaa

³⁵⁶ Märta 20.3.2010.

³⁵⁷ Ks. esimerkiksi Terttu 17.2.2010 ja Arvo 26.2.2010.

³⁵⁸ Irma 3.2.2010; Arvo 26.2.2010.

³⁵⁹ Arvo 26.2.2010.

³⁶⁰ Sittemmin 2000-luvulla Veikko Tarvainen lanseerasi ns. äijäjoogan, joka on lisännyt miesryhmien syntymistä.

³⁶¹ Märta 20.3.2010.

³⁶² Kleemola 1996, 9.

³⁶³ Räikkönen 2009.

³⁶⁴ Singleton 2010, 160.

ja suorituksia.³⁶⁵ Vaikka kuvaus voikin tuntua stereotyyppittävältä, se kuitenkin kertoo siitä, miten miesten ja naisten väliset erot edelleen nähdään.

Sukupuoli tuli esiin myös muun muassa joogan terveyttä edistävää vaikutusta korostettaessa, varsinkin naisten sairauksien, kuten kohtu- ja rintasyövän yhteydessä. Tähän palaan kuitenkin tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Sukupuoli saattoi myös asettaa rajoituksia joogan harrastamiseen. *Yoga-lehdessä* 1968 kyselypalstalla käytiin seuraavanlainen keskustelu

..olen lukenut jostain, ettei naisten tulisi suorittaa päälläseisontaa. Onko tieto vanhentunut? Nimim. Yoga-terveisin, Turku

[Lehden toimitus vastaa] Naiset voivat suorittaa päälläseisontaa (Shirsh Asana) yhtä hyvin kuin muita asentoja. Naisten ei pitäisi suorittaa mitään asentoja kuukautisten aikana.³⁶⁶

Nimimerkistä ei voi päätellä, kumpaa sukupuolta kysyjä edustaa. Kuitenkin kysymyksen sisältö antaa aiheen olettaa, että naisten joogaharrastukseen on asetettu tiettyjä rajoituksia. Toinen, selkeä rajoitus liittyy kuukautisiin. Syitä siihen, miksi naiset eivät voisi harrastaa joogaa kuukautistensa aikana, ei sen kummemmin lehdessä selitetty. Vuoden 1973 *Himalajan Yoga-lehdessä* kysymykseen, voivatko naiset harrastaa joogaa kuukautisten aikana, vastattiin seuraavasti:

EIVÄT. On ehdottomasti kiellettyä harjoitella yogaa niinä päivinä...Suuret yogit ovat tutkineet kaikki kysymykset hyvin tarkkaan ennen kuin ovat selvittäneet ne harjoittelijoille. Jos haluamme hyötyä kunnolla oikeasta yogasta, on meidän seurattava suurten Yogien ohjeita. Pelkkä ajattelu ei auta. Yoga ei ole voimistelua ja urheilua. Yoga käsittää ihmisen kokonaisuutena. Mitä tahansa teemme se vaikuttaa kehoon, mieleen ja sieluun. Yogit ovat ankarasti kieltäneet yogan harjoittelun kuukautisten aikana.³⁶⁷

Vastauksesta korostuu perinteiden noudattaminen ja suurten joogien, gurujen kunnioittaminen. Varsinaisia muita perusteluja sille, miksei nainen voisi joogata kuukautistensa aikana, ei tässäkään yhteydessä annettu. Samaa asiaa korostettiin edelleen hyvin vahvasti myös vuoden 1976 *Himalajan Yoga-lehdessä*, jossa mainittiin myös joogan vahingollisuus kolmannen raskauskuukauden jälkeen.³⁶⁸ Missään lukemistani aikalaisjoogaoppaissa tämä asia ei tullut esiin, ei myöskään haastatteluissa. Omiin kokemuksiini perustuen kuukautissäädökset ovat kuitenkin edelleen käytössä vaihte-

³⁶⁵ Rekola & Blomqvist 2002, 64.

³⁶⁶ *Yoga-lehti* 3/1968, 9.

³⁶⁷ *Himalajan Yoga-lehti* 2/1973, 25. Kapiteeli alkuperäisestä tekstistä.

³⁶⁸ *Himalajan Yoga-lehti* 1/1976, 22.

levissa määrin, varsinkin intialaisten opettajien kehittämässä joogamuodoissa, kuten astanga- ja Iyengarjoogassa sekä Ananda Sevan opettamassa joogassa. Joogaliiton opettamasta joogasta tällaiset rajoitukset puuttuvat. Feministiteoreetikko Iris Marion Young on kirjoittanut kuukautisiin liittyvästä paradoksista. Samaan aikaan, kun naisen tulisi pystyä osallistumaan tasavertaisesti miesten kanssa sosiaalisiin ja fyysisiin aktiviteetteihin, hänen tulisi pystyä piilottamaan kuukausittainen vuotonsa, varsinkin julkisesti ja vieraiden katseiden alla.³⁶⁹ Vaihtoehtoina näyttäytyisi siis joko kuukautisten salaaminen tai joogaharjoituksesta pois jääminen, joista kumpikin vaihtoehto tietyllä tavalla rajoittaa naisten harrastamista.

Mary Douglas on huomionut, että kuukautisiin suhtaudutaan eri kulttuureissa eri tavalla.³⁷⁰ Kuitenkin kuukautisiin liitetään usein ajatus saastumisesta, anomaliasta ja marginaalilasta. Tällöin kuukautisten aikaan naisten toimintoja on rajoitettu saastumisen pelosta.³⁷¹ Joogan kohdalla rajoitukset, joille ei anneta selkeitä perusteita näyttäytyvät myös sekä naissukupuolta että joogaa itsessään mystifioivina. On syytä muistaa, että suurin osa näistä edellä viitatuista ”suurista yogeista” on ollut miehiä. Varsinkin miesten suhtautuminen itselleen tuntemattomaan asiaan on voinut luoda mystifiointia ja rajoituksia. Nämä rajoitukset ovat kuitenkin levinneet myös naisten kautta, jotka niitä ovat toisintaneet. Iyengar-joogan kehittäjän B. K. S. Iyengarin tyttären Geeta Iyengarin mukaan joogan rajoittaminen kuukautisten aikana liittyy intialaisen lääketieteen, ayurvedan käsitykseen siitä, että kehon eritteiden tulisi saada poistua vapaasti.³⁷² Tämän intialaisen perinteen korostaminen Suomessa ilmentyneissä lehdissä 1960- ja 1970-luvuilla selittyy Uttam Soodin vaikutuksella molempien lehtien sisältöön. Uttam Soodin siirryttyä *Yoga-lehden* toimituksesta *Himalajan Yoga-lehden* toimittamiseen myös ohjeet kuukautisten aikana rajoitetusta joogasta loppuivat *Yoga-lehdestä*.

Vaikka miesten joogaamista ei rajoitettukaan säädöksiin, katson kuitenkin, että myös miesten tapauksessa sukupuoli saattoi asettaa rajoituksia joogaamiseen. Vaikka miesten rooli esimerkiksi parisuhteessa olikin muuttumassa 1970-luvulla, vanhat arvot olivat silti vielä vallalla. Anne Ollila toteaa, että useissa kulttuureissa naismaiseksi leimautuminen on monien miesten suurin pelko.³⁷³ Naisvaltaisen,

³⁶⁹ Young 2005, 107.

³⁷⁰ Douglas 200, passim.

³⁷¹ Douglas 2000, 158, passim.

³⁷² Iyengar 2003.

³⁷³ Ollila 2001, 87.

henkisyttä korostavan ja voimistelua muistuttavan liikuntaharrastuksen aloittaminen on voinut olla monelle miehelle vieras ajatus ja sosiaalisesti hyväksyttävän kynnyksen takana.

Joogaan on alusta asti yhdistetty ajatus nuorekkaasta ja kauniista ruumiista. Raija Julkusen mukaan huollettu ruumis on kaksinkertaisen nautinnon lähde sekä omien tuntemusten että toisten katseiden kautta.³⁷⁴ Ilma Hirvoila muistelee Turun Joogayhdistyksen 40-vuotis juhlakirjassa: ”Alkuun halusin vain pysyä nuorena ja kauniina. Jooga oli siihen oiva menetelmä. Edelleen, kohta 80-vuotias kehoni on notkea ja nuorekas...”³⁷⁵ Taina Kinnunen muistuttaa, että nuoruus on alkanut tarkoittaa lähes samaa kuin normaali ja vanhenemisen merkit koetaan epätoivotuiksi, lähes saastaisiksi. Hän toteaa myös, että peilikuvamme takaa löytyy aina myös yhteisö, joka määrittelee osaltaan sen, mitä peilistä näemme. Ihminen peilaa normaaliuttaan kulttuurinsa arvoja ja ihanteita vasten.³⁷⁶ Joogan lupaukset nuoresta ruumiista sopivatkin hyvin hälventämään näitä kulttuurisia pelkojamme, joita vanheneminen tuo väistämättä esille.

Vuonna 1969 Suomessa julkaistiin Michael Volinin ja Nancy Phelanin teos: *Jooga ja kauneus*. Teoksessa keskityttiin nimenomaan ulkoisen fyysisen täydellisyden saavuttamiseen joogan avulla, vaikkakin myös sisäiselle kauneudelle omistettiin pieni osio.³⁷⁷ Teoksessa todettiin:

Ruumis on elämän hengen temppele. Joogan harrastaja pitää sitä arvossa ja kunnioittaa sitä, ponnistelee saadakseen sen lähes täydelliseksi sekä henkisesti että fyysisesti. Hän ei ainoastaan kilvoittele saavuttaakseen kauneuden vaan säilyttääkseen sen niin kauan kuin mahdollista.³⁷⁸

Volin & Phelan eivät tehneet eroa naisen ja miehen kauneuden välillä, vaan kauniin vartalon tavoitteen katsottiin koskevan kumpaakin sukupuolta. Myös kirjassa olevat kuvat asanoista esitettiin sekä nais- että miesjoogaajan tekeminä. Tosin kirjan kuvat on lisätty ilmeisesti vasta suomennokseen, sillä kuvissa esiintyvät joogaajat ovat suomalaisia.³⁷⁹ Huolimatta siitä, että kirjassa korostettiin molempien sukupuolten tarvetta kauniiseen kehoon, jotkin asanat oli silti jaettu miesten ja naisten asentoihin.

³⁷⁴ Julkunen 2004, 31.

³⁷⁵ Hirvoila 2009.

³⁷⁶ Kinnunen 2008, 31–33.

³⁷⁷ Volin & Phelan 1969, passim.

³⁷⁸ Volin & Phelan 1969, 12.

³⁷⁹ Kirjan alussa mainitaan valokuvaajaksi Seppo Turpeinen ja kuvissa esiintyjiksi (kirjan suomentanut) Ape Kuronen ja Marja Erämetsä.

Tällaisia olivat esimerkiksi naisille liian rasittaviksi mainitut asennot, joista naisille suositeltiin helpompia muunnoksia.³⁸⁰ Näenkin, että tällainen jako todentaa Singletonin ajatuksen miesten liikkeiden keskittymisestä vahvuuteen ja naisten liikkeiden notkeuteen. Samoin Ollilan mainitsema naismaisouden pelko saatettiin välttää tarjoamalla miehille asentoja, jotka esitettiin liian voimakkaiksi naisille.

Kauneus saatettiin kuitenkin liittää myös pelkästään naissukupuoleen liittyväksi tavoitteeksi, kuten teoksessa *Yoga tapa elää*, joka painettiin samannimisen tv-sarjan tueksi vuonna 1968: ”Nainen, joka ei koskaan lepää ja rentoudu ei säilytä kauneuttaan. Väsymyksen merkit on nähtävissä hänen kasvoillaan.”³⁸¹ Yhtäältä lauseesta kuvastuu naisten tarve lepoon ja rentoutumiseen. Toisaalta tärkeänä seikkana pidetään myös kauneutta. Kauneuden korostamisella on voitu estetisoida naisen ruumis. Taina Kinnusen mukaan kauneuteen lisätään yleensä myös muita positiivisia ominaisuuksia, kuten hyvyys, älykkyys, menestyminen ja sosiaalinen lahjakkuus.³⁸² Kinnunen toteaa, että nykyään (2000-luvulla) naisruumista sukupuolitetaan ja seksuaalistetaan kirurgisesti enemmän kuin koskaan.³⁸³ Kauneuskirurgia oli 1960- ja 1970-luvuilla huomattavasti harvinaisempaa. Kuitenkin mielikuvaa naissukupuolesta on voitu ylläpitää esimerkiksi erilaisin kauneuskäsityksin ja ruumista on pyritty muokkaamaan esimerkiksi liikunnan avulla.

Kuten Kinnunen toteaa, jonkinlaista ruumiinestetiikkaa on tavoiteltu aina ja kaikissa kulttuureissa.³⁸⁴ Varsinkin länsimaissa muoti on ollut suurena vaikuttajana. Esimerkiksi vuoden 1971 *Anna*-lehdessä otsikoitiin: ”Uskallatko siirtyä mikroon eli kikkoja kuinka saadaan maksireisi mahtumaan mikrohousuun.”³⁸⁵ Artikkeleissa esiteltiin erilaisia jumppaliikkeitä, joiden avulla reidet saataisiin muokattua muotiin sopivaksi.³⁸⁶ Kinnunen mainitseekin juuri 1960- ja 1970-luvuilla kauneusihanteen muuttuneen aiemmasta kurvikkaasta vartalosta ja laihuuden tulleen muotiin.³⁸⁷ Vaikka joogaa ei välttämättä mainostettukaan laihduttavana lajina, lupaus kauniista, nuorekkaasta ja notkeammasta (nais)vartalosta oli silti olemassa.

Motiivina joogan harrastukseen on voinut siis olla ulkoinen kauneus.

³⁸⁰ Volin & Phelan 1969, 66–67.

³⁸¹ Sood & Dini 1968, 52.

³⁸² Kinnunen 2008, 311.

³⁸³ Kinnunen 2008, 28.

³⁸⁴ Kinnunen 2008, 313.

³⁸⁵ *Anna* 19/1971, 90.

³⁸⁶ *Anna* 19/1971, 90–95.

³⁸⁷ Kinnunen 2008, 166.

Kuitenkin puhuttiin myös sisäisestä kauneudesta. Volin & Phelan kuvasivat sisäistä kauneutta seuraavasti:

Se on yksilön sisäinen luonne, jota jooga nimittää 'mielen tasapainoksi'. Se on tyyneyttä, rauhaa, levollista mieltä, hyvyttä, henkistä valoa, pyhiinvaeltajan pyrkimystä, ympärillämme olevan kauneuden todellista löytämistä, luonnonrakkautta, laupeutta, jaloa nöyryyttä, kaiken tunnustamista uutena ja ihmeellisenä kokemuksena.³⁸⁸

Kuten kuvauksesta voi päätellä, sisäisen kauneuden hankkiminen ei suinkaan ollut helppo tie kulkea. Sisäinen kauneus voidaan nähdä kuitenkin vähemmän sukupuolitavana kuin ulkoinen kauneus, sillä sisäisen kauneuden arvoja voivat kaikki harjoittaa rajoituksetta.

Joogan täydellinen ihmiskuva näyttäytyy siis ainakin joissain tapauksissa paitsi kauniina ja terveenä ruumiina, myös seesteisenä ja jalona mielenä. Ruumiin pitäminen elämän temppeleinä tekee siitä pyhän ja asettaa ihmisen vastuuseen siitä, miten ruumistaan kohtelee. Kuitenkin ruumis on jatkuvassa vuorovaikutuksessa sekä ympäröivän tilan että yhteiskunnan kanssa. Näin ollen ruumiiseen kohdistuu myös sukupuolitettavia arvoja ja normeja.

3.4. Terveiden lähteillä

Tässä alaluvussa perehdyn siihen, miten jooga liitettiin Suomeen tullessaan terveyteen. Varsinkin 1970-luvulla Suomessa alettiin kiinnittää yhä enemmän huomiota terveyteen ja hyvinvointiin. Tähän liittyivät jo aiemmin mainittu uusi urheiluinnotus, mutta myös huomion kiinnittäminen terveellisempään ruokavalioon. Minna Sarantola-Weiss toteaaakin, että 1970-luvulla luotiin kansallinen ravitsemuspolitiikka.³⁸⁹ Vuonna 1972 perustettiin myös uusi kansanterveyslaki, joka otti entistä kattavammin huomioon terveydenhuollon sekä valtakunnallisesti että kuntatasolla.³⁹⁰

Terveys omalta osaltaan vaikuttaa myös siihen, miten ruumis koetaan. Tapio Koski toteaaakin, että terveen kehon tärkeys huomataan vasta kun sairastutaan, kuitenkin kehon sijaan voidaan kiinnittää huomio sairauteen ja siitä syntyviin tuntemuksiin.³⁹¹ Kirsi Saarikangas puolestaan esittää, että ruumiissa tuntuva kipu jäsentää

³⁸⁸ Volin & Phelan 1969, 93.

³⁸⁹ Sarantola-Weiss 2008, 179.

³⁹⁰ Kansanterveyslaki 28.1. 1972.

³⁹¹ Koski 2000, 80.

tilan kokemusta ja tuo huomion lähemmäksi omaa ruumista.³⁹² Terve ruumis on kuitenkin edellytys täysipainoiselle joogan harjoittelulle. Terveyden ylläpitäminen onkin ollut eräs tärkeä joogaan liitetty seikka ja motivaatio harrastuksen aloittamiseen.³⁹³

Kuten Kimmo Ketola toteaa, jo klassisissa intialaisissa teksteissä, kuten *Hathayogapradipika*, luvataan harjoitusten avulla saavutettavan voimakas ja terve ruumis.³⁹⁴ Näin ollen ei liene yllättävää, että myös modernin joogan harjoittajat ja opettajat ovat korostaneet sen terveyttä edistävää vaikutusta. De Michelis on kuitenkin osoittanut, että terveyteen liittyvien seikkojen painotukset ovat muuttuneet joogan kehittyessä länsimaissa. Esimerkiksi joogan länsimaihin tuonut Swami Vivekananda keskittyi opettamaan *raja-joogan* menetelmien mukaisesti hengityksen ja sen kautta saatavan pranin, kosmisen elinvoiman, parantavista vaikutuksista. 1960-luvulla jooga nähtiin New Ager ajatusten tapaan holistisen lääketieteen³⁹⁵ keinona hoitaa koko ihmistä. Alettiin korostaa joogaa terveyttä edistävänä ja sairauksia ehkäisevänä toimintana. Terveelliset elämäntavat otettiin huomioon paremmin kuin ennen.³⁹⁶

Kuten toisessa luvussa nähtiin, New Age-liikkeen nousu voidaan johtaa 1960-luvun Yhdysvaltoihin.³⁹⁷ Kuitenkin Euroopassa oli jo aiemmin kiinnostuttu joogan vaikutuksista terveyteen. 1940-luvun lopulla Yesudian & Heich'n kirjoittaman teoksen *Sport und Yoga* alkusanoissa Intian erikoislähettilääksi tituleerattu Tri D. B. Desai totesi:

Hatha-jooga on siis menetelmä, jonka avulla ihminen voi saavuttaa ruumiinsa hallinnan. Aivan ensimmäinen tehtävä on oppia hengittämään oikein. Sen jälkeen siirrytään harjoittelemaan erilaisia asentoja (asanas), jotka kehittävät ihmisen elimiä ja elvyttävät niiden toimintaa. Hatha-jooga on todellakin jo täydellistä tiedettä. Sen avulla saadaan ainakin ruumis terveeksi, mikä puolestaan auttaa myös sielun tervehtymistä.³⁹⁸

Myös Desain näkemyksessä ihmistä pidettiin psykofyysisenä kokonaisuutena, jossa terveyden kannalta ajateltuna sekä ruumiilla että mielellä on oma osuutensa. Fyysis-

³⁹² Saarikangas 2006, 30.

³⁹³ Palomäki 1972, 3.

³⁹⁴ Ketola 2008, 179.

³⁹⁵ De Michelisin mukaan holistisen ja ns. tavallisen lääketieteen ero on, että tavallinen lääketiede pyrkii vapaasti tulkittuna parantamaan oireen (cure disease), kun taas holistinen lääketiede pyrkii parantamaan sairauden (heal illness). De Michelis 2008, 185.

³⁹⁶ De Michelis 2008, 164–165, 183–185.

³⁹⁷ York 2006, 309.

³⁹⁸ Desai 1967 (1949), 5–6.

ten harjoitusten osuus kuitenkin korostui, joka on ehkä johtanut nykyiseen trendiin jossa jooga nähdään usein fyysisenä liikuntamuotona.

Suomessa eräs näkyvimmin joogan tervehdyttävistä vaikutteista 1960-luvulta alkaen puhunut oli Intiassa aiemmin asunut Mielikki Ivalo. Hän kertoi oma-kohtaisia kokemuksiaan seuraavasti:

Olin erittäin huonossa kunnossa saapuessani Intiaan vuonna 1964. Vuonna -60 Italiassa tapahtuneen auto-onnettomuuden jälkeen olin kauan liikuntakyvytön [...] Joogan avulla olen saanut terveyteni takaisin, painan 60 kiloa, nukun kuin lapsi, vatsani toimii normaalisti, oloni on kevyt, mieleni on rauhallinen, lihakseni ovat kunnossa, verenpaineeni on kuin teini-ikäisellä, anemiani on parantunut ja selkärankani terve ja notkea.³⁹⁹

Joogan terveysvaikutukset tuotiin siis esille hyvinkin korostuneesti. Puhuessaan joogasta Ivalo tarkoitti nimenomaan *hatha-joogaa*. Hän mainitsi myös, että *hatha-jooga* on se joogan muoto, jota Suomessa tarkoitetaan joogasta yleisesti puhuttaessa.⁴⁰⁰ Ivalon kirja keskittyi lähinnä erilaisten asentojen kuvaamiseen ja niiden terveydellisiin vaikutuksiin. Kuitenkin oppaassa käytiin lyhykäisesti läpi myös muita joogaan liitettäviä seikkoja, kuten hengitys, hygienia, nukkuminen ja syöminen.⁴⁰¹ Ivalon joogaopiskelu Intiassa näkyi mm. puhdistautumisriittien suorittamisena. Esimerkiksi suolaveden juominen ja sen välitön ylen antaminen oli Ivalon mukaan joissain intialaisissa joogainstituuteissa pakollinen toimenpide ennen tuntia.⁴⁰² Samanlaisia puhdistusriittejä kuvataan myös R. L. Soodin *Yoga tapa elää* – teoksessa. Sood kuitenkin mainitsi, että mitään näitä toimenpiteitä ei tulisi tehdä ilman asiantuntijan valvontaa.⁴⁰³

Nenän huuhtelusta suolavedellä mainittiin myös Eugene S. Rawlsin kirjoittamassa oppaassa.⁴⁰⁴ Tämän kaltaiset puhdistautumistoimenpiteet on kuitenkin karsittu pois muista lukemistani länsimaisista aikalaisoppaista. Menetelmät saattoivat vaikuttaa länsimaisesta joogan harrastajasta oudoilta: ” ja sit siel ol aika hullujakin juttuja, et nenä kaut juatiin vettä ja yritettii itsiämme puhdistaa, mut en mä niihin

³⁹⁹ Ivalo 1972, 26.

⁴⁰⁰ Ivalo 1972, 15. Kuten jo aiemmin on todettu, eri joogamuotojen määrittely on ollut problemaattista ja Ivalon kommentti tuntuukin turhan yleistävältä. Se kuitenkin kertoo siitä, että joogamuotojen termostä on muutettu myös jälkikäteen ja 1970-luvulla on todellakin saatettu puhua vain yleisesti joogasta hatha-joogaa tarkoitettaessa.

⁴⁰¹ Ivalo 1972, passim.

⁴⁰² Ivalo 1972, 32.

⁴⁰³ Sood, 1968, 68–69.

⁴⁰⁴ Rawls 1973, 71. Käytän tässä teoksen vuonna 1973 suomennettua versiota.

osallistunu”, Jorma totesi haastattelussa.⁴⁰⁵ Oudoksutuista puhdistumistavoista saatiin kokemusta 1970-luvun loppupuolella, kun Suomeen saapui intialaisia vieraita. Eila Aulanko kertoi *Suomen Joogalehdessä* seuraavaa:

Tärkein vieraitten anti oli Shat Karma – puhdistusmenetelmät, joiden käyttöä ei maassamme juuri ole harjoitettu. Niiden vaikutuksesta eri sairauksiin oli vierailta vakuuttavia kokemuksia, joten oli syytä tarkistaa käsityksiään niin kangassuikaleen nielemisestä kuin vatsan huuhtelusta vedellä ja nenän puhdistamisesta puuvillalangallakin.⁴⁰⁶

Puhdistautuminen ja puhtaus liittyvät olennaisena osana hindulaisuuteen, jossa jako puhtaaseen ja epäpuhtaaseen maailmaan on hyvin ominaista.⁴⁰⁷ Puhdistusmenetelmien käyttö onkin ollut korostuneempaa nimenomaan intialaisten joogaajien ja heidän oppilaidensa keskuudessa.

Joogan terveysvaikutukset jo varhain todettuaan Mielikki Ivalo oli kiinnostunut myös länsimaisen lääketieteen edustajien saamisesta joogan pariin. Joi-tain kohtaamisia olikin tapahtunut Ivalon joogakoululla.⁴⁰⁸ Eräs Suomen Joogaliiton toiminnassa mukana vuodesta 1969 ollut lääkäri oli Erkki Melartin.⁴⁰⁹ Melartinin kohtaamisesta Ivalon kanssa ei ole tietoa, mutta noihin aikoihin joogapiirit eivät olleet kovin laajat, joten se on ollut mahdollista. Melartin kirjoitti jo vuonna 1972 *Yoga-lehteen* joogasta ja terveydenhuollosta. Hän esitti kirjoituksessaan muun muassa, että Kansaneläkelaitos myöntäisi vuosittaisen osuuden kansanterveystyöhön tarkoitettuista varoista Suomen Joogaliitolle. Usko joogan tervehdyttäviin vaikutuksiin oli selvästikin luja ja hän ehdotti joogaa jopa kansanterveystyön runko-ohjelmaksi.⁴¹⁰ Tämä saattoi olla myös uuden Kansanterveyslain syntymisen vaikutusta; koska kansanterveyteen kiinnitettiin entistä enemmän huomiota, Melartin saattoi kokea mahdollisena sen, että jooga otettaisiin osaksi kansanterveystyötä.

Seuraavana vuonna Melartin kokosi muita joogasta kiinnostuneita, eri alojen lääkäreitä yhteen ja siitä eteenpäin kokouksia järjestettiin säännöllisesti. Ajatus rentoutumisesta, hengityksestä ja fyysisistä harjoituksista koostuvasta joogaterapiasta syntyi.⁴¹¹ Joogaterapiayhdistyksessä alusta asti mukana ollut lääkäri Kirsti Blomqvist painottaa muisteluissaan myös 1970-luvun alussa Saarijärven Joogaopis-

⁴⁰⁵ Jorma 1.2.2010.

⁴⁰⁶ Aulanko 1977, 14–15.

⁴⁰⁷ Ahonen 2004, *Elore*-verkkolehti.

⁴⁰⁸ Aulanko & Melartin, 2004.

⁴⁰⁹ Melartin 2009.

⁴¹⁰ Melartin 1972, 3.

⁴¹¹ Aulanko & Melartin, 2004

tolla asuneiden Beverley ja Bob Schraderin kannustusta yhdistää lääketiede ja jooga.⁴¹² Ryhmän mielestä tarvittiin kuitenkin vielä lisää joogatietoutta ja vuonna 1974 tehtiin opintomatka Intiaan Bombayssa sijaitsevaan terapeuttisesti suuntautuneeseen Santa Cruzin joogainstituuttiin.⁴¹³

Vuonna 1976 Yogaterapiayhdistys ry⁴¹⁴ rekisteröitiin ja siitä tuli Suomen Joogaliiton jäsen.⁴¹⁵ Joogaterapiayhdistyksen toiminta alkoi Helsingissä, pienessä yksiössä Pietarinkadulla. Yhdistyksen tarkoituksena oli tarjota pienryhmäkursseja, jotta yksilöllinen jooganopetus voisi toteutua. Myös erilaisille potilasryhmille ja terveydenhoitohenkilöstölle suunnattuja kursseja järjestettiin runsaasti.⁴¹⁶ Joogaterapiayhdistyksen kunnianhimoinen tavoite oli saada jooga osaksi suomalaista terveydenhuoltoa. Vuonna 1979 yhdistys järjesti Lääkäripäivillä joogakurssin.⁴¹⁷ Sylvi Särkkä kertoo tapahtumasta: ”Kävin Lääkäripäivillä ja valitsin (lukemiseen kyllästyneenä) hulluimman kurssin – joogan. Tupaten täynnä pieni huone”⁴¹⁸. Särkkän muistelussa näkyy selvästi vielä epäilevä asenne joogaa kohtaan, kuitenkin kiinnostusta oli olemassa laajemmaltikin, koska kurssi oli täynnä. Suomen Joogaliiton lehdessä mainittiin osallistuneita olleen noin sata.⁴¹⁹ Nähtävissä oli myös selvästi tilaus jonkinlaiselle vaihtoehdoiselle kurssille, koska Särkkäkin mainitsee kyllästyneensä Lääkäripäivien ”normaaliin” tarjontaan.

Joogaterapiayhdistykseen kuului somaattisia sairauksia hoitavien lääkäreiden lisäksi myös psykkiseen terveyteen perehtyneitä ihmisiä. Yksi heistä oli Juhani Rekola, joka tutustui joogaan kollegansa Kirsti Blomqvistin kautta 1970-luvun alkupuolella. Rekolaa miellytti joogan tapa olla tekemättä eroa ruumiin ja mielen välille. Kuitenkin Rekola mainitsee joogan vaikutuksen fyysiseen kuntoon ja toteaa: ”on epäilemättä hyvä tutustua ruumiillisuuteensa terveenä, eikä vasta silloin kun kipu yllättää”.⁴²⁰ Tällä Rekola tarkoittaa nähdäkseni sitä, että tuntiessaan ruumiinsa pystyy ennaltaehkäisemään mahdollisia kipuja tai sairauksia. Tällainen ajattelu liittyy läheisesti myös jo aiemmassa alaluvussa esitettyyn ajatukseen oman ruumiinsa tiedosta-

⁴¹² Blomqvist, 2004

⁴¹³ Joogaterapiayhdistys ry 2005, 3.

⁴¹⁴ Nimi muutettiin vuonna 1993 muotoon Joogaterapiayhdistys. Tätä nimitystä käytän tästä eteenpäin.

⁴¹⁵ Joogaterapiayhdistys ry 2005, 3.

⁴¹⁶ Joogaterapiayhdistys ry 2005, 4.

⁴¹⁷ Joogaterapiayhdistys ry 2005, 5.

⁴¹⁸ Särkkä, muistelukirjoitus Joogaterapiayhdistyksen historiikka varten.

⁴¹⁹ *Suomen Joogalehti* 1/1979, 17.

⁴²⁰ Rekola 2005.

misesta joogan avulla.

Joogaterapiayhdistys yhdisti siis länsimaisen lääketieteen harjoittajat ja joogan toisiinsa. Joogan vaikutuksesta terveyteen oli silti olemassa monenlaisia käsityksiä. Joogaterapiayhdistyksen jäsenten ja intialaista perinnettä kannattavien mielipiteet terveyden ja joogan yhteydestä eivät aina kohdanneet. Kirsti Blomqvist arvosteli kovin sanoin Uttam Soodin perustaman Intia-keskuksen julkaisemaa Swami Shivananda Saraswatin kirjoittamaa *Yoga-terapia* teosta. ”Olen pahoillani että tällainen kirja on käännetty suomeksi vuonna 1976. Se on todellinen herkkupala joogan vastustajille. [...] Jooga on hyvä menetelmä parantumiseen, mutta nykyajan ihminen käyttää toki avukseen myös sitä, mikä lääketieteessä on hyvää.”⁴²¹ Blomqvist kirjoitti teoksen myös väittävän ahneuden ja sukupuolisen hillittömyyden olevan lähes kaikkien sairauksien perusta, ottamatta huomioon nykyään tiedossa olevia sairauksien aiheuttajia. 1970-luvun puolivälissä joogan asema ei ollut vielä vakiintunut Suomessa. Blomqvistin kommentista kuultaakin huoli siitä, että joogan asema vakavasti otettavana terapiamuotona vaarantuu, jos esimerkiksi luvataan parantaa kaikki sairaudet pelkästään joogan avulla. Tällöin joogaan tulee liitettyä helposti myös tiettyä mystisyyttä, jota Joogaterapiayhdistys pyrki nimenomaan vähentämään.

Swami Shivanandan puolustajiakin löytyi. Ragnar Martinpuro Imatralta kertoi *Himalajan Yoga-lehdessä* vuodelta 1977 olleensa Intiassa Swamin *ashramissa*. Kirjoituksessaan hän kehui *ashramia* sekä siellä käytettyjä menetelmiä ja niillä saavutettuja tuloksia.⁴²² Samassa lehdessä julkaistiin myös kyseisen *ashramin* puolivuotisraportti. Raportissa mainittiin, että vaikka osa potilaista oli täysin luopunut toivosta, koska he eivät olleet saaneet nykyaikaisista hoitokeinoista apua, *ashramin* käyttämällä jooga-menetelmillä heidät kuitenkin saatiin parannettua. Parhaat tulokset oli saatu mm. astman, sydänvikojen, mahahaavan ja korkean verenpaineen hoidossa.⁴²³ On helppo uskoa, että ainakin jotkut näistä sairauksista, kuten mahahaava ja korkea verenpaine, joiden nykyään tiedetään olevan yhteydessä stressiin, voitiin hoitaa joogan keinoin. Myös astmapotilaille joogan hengitysharjoituksista on voinut olla hyötyä.

Usko joogan parantavaan voimaan ulottui kuitenkin koskemaan kaikkia sairauksia. *Himalajan Yoga-lehdessä* annettiin ohjeita syövän vastustamiseen:

⁴²¹ Blomqvist 1976, 17.

⁴²² Martinpuro 1977, 34.

⁴²³ Saraswati 1977, 31.

Kun ihminen saa tietää sairastavansa syöpää, hänen kaikki henkiset voimavaransa keskittyvät sairauteen [...] Hän kuvittelee, että ihminen, joka on sairastunut tähän tautiin, kuolee useimmiten siihen. Tosiasiassa hänellä on kuitenkin hyvät mahdollisuudet hoitaa itseään omien voimavarojensa avulla. Tämä on tehokkaampaa kuin pelkkä lääkkeiden avulla hoitaminen.⁴²⁴

Ihmisen terveyden katsottiin olevan sidoksissa siis paitsi fyysisiin, myös henkisiin voimavaroihin. Oman ruumiin kontrollin katsottiin ulottuvan myös sairauksiin ja niiden voittamiseen. Samassa lehdessä jatkettiin:

Naiset kärsivät verrattain usein kohtu- tai rintasyövästä. EI OLE MITÄÄN JÄRKEÄ SAADA NÄITÄ TAUTEJA. ON PAREMPI MENETELLÄ NIIN, ETTEI SAIRAUS PÄÄSE LAINKAAN YLLÄTTÄMÄÄN. Tällä kertaa annamme menetelmän rintasyövän torjumiseksi. Tämä ohjelma ei ainoastaan torju syöpää, vaan se myös kasvattaa rintoja.⁴²⁵

Rintasyövän estämiseen liittyi joogaohjelman lisäksi mm. rintojen hieronta yoga-hierontaöljyllä (jota sai tilata lehden kautta), ruokavalio sekä sukupuolielinten puhtaana pitäminen ja öljyäminen. Ruumiin huoltaminen tähän tapaan voi olla ehkä normaalia intialaisessa kulttuurissa, mutta on saattanut tuntua puhdistautumiskeinojen tapaan oudolta suomalaisen kulttuurin edustajalle. Tekstistä tulee myös korostuneesti esille ajatus, että ihminen on itse vastuussa kehostaan, ei ole mitään ”järkeä saada tauteja” jos sen voi ennaltaehkäistä. *Himalajan Yoga-lehden* menetelmä tuntui kaiken lisäksi olevan muullakin tavalla hyödyllinen, paitsi että se esti rintasyöpää se myös kasvatti rintoja ja toimi näin houkuttimena ulkonäköpaineiden kanssa painiskeleville naispuolisille joogan harrastajille. Lupaus rintojen kasvamisesta toisintaa myös ajatusta naisruumiin esteettisistä määreistä. Tosin Taina Kinnunen toteaa, että 1960- ja 1970-luvuilla laihuuden tullessa uudestaan muotiin myös pienet rinnat olivat trendikkäät.⁴²⁶ Näin ollen rintojen kasvattaminen ei välttämättä ollut (länsimaisten) naisten prioriteetti.

Joogan harrastaminen saattoi radikaaleimmillaan johtaa länsimaisesta lääketieteestä luopumiseen. Taavi Kassila kertoo omaelämäkerrassaan kuinka hänen äitinsä sairastui vuonna 1977 rintasyöpään. Jooganopettajanakin toiminut Aino Kassila kieltäytyi leikkauksesta ja alkoi sen sijaan kokeilla vaihtoehtoisia hoitomuotoja, kuten paastoa ja raakaravintoa. Vaikka esimerkiksi Tanskassa kerrottiin erään nais-

⁴²⁴ *Himalajan Yoga-lehti* 5-6/1974, 40. Erilaisten sairauksien parantamiseen annettiin myös omat jooga-ohjelmat ja kaikkien sairauksien luvattiin parantuvan joogalla ks. esim. *Himalajan Yoga-lehti* 1/1976, takakansi.

⁴²⁵ *Himalajan Yoga-lehti* 5-6/1974, 40. Kapiteeli alkuperäisessä tekstissä.

⁴²⁶ Kinnunen 2008, 166.

lääkäriin parantuneen näillä menetelmillä, Kassilan tapauksessa syöpä vei kuitenkin voiton paria vuotta myöhemmin.⁴²⁷ Feministitutkija Iris Marion Young on todennut, että koska rinta on fenomenologisesti ajatellen elämässä olemisen keskipiste ja väistämätön osa naisen ruumiillisuutta, sen menettäminen saattaa aiheuttaa vakavan trauman. Rintoihin saatetaan paikantaa monia naisen historiaan kuuluvia tärkeitä elämänvaiheita, kuten aikuistuminen tai lasten saanti.⁴²⁸ Tämän argumentin valossa onkin ymmärrettävää, että Aino Kassila ei halunnut luopua rinnastaan vaan totesi, ettei halua elää ilman sitä.⁴²⁹ Varmasti oman osuutensa päätökseen toi myös usko sekä joogan että vaihtoehtoisten hoitomuotojen parantaviin mahdollisuuksiin.

Usko joogan parantavaan voimaan oli siis joillain hyvin voimakas. Swami Shivananda Saraswatin puolivuotisraportin mukaan sairaudet parannettiin oikean ruokavalion, joogatekniikoiden, hengityksen ja puhdistautumisen avulla.⁴³⁰ Esimerkiksi rauhasien merkitys koetaan hyvin tärkeänä ihmisen hyvinvoinnille:

Jos kehomme sisältämät rauhaset toimivat puutteellisesti, niin eläimelliset taipumukset tulevat hallitseviksi. Jos esimerkiksi maksan toiminta ei ole riittävä, ihmisestä tulee synkkä ja pahaluonteinen. Jos sukurauhaset toimivat liikaa, tai liian vähän, ihmisestä tulee intohimoinen ja itsekes. Jos Mangal Granthi (kateenkorvarauhanen) ei toimi normaalisti, ihmisestä tulee varas ja murhamies. Jos Shiva-Sati Granthi (aivolisäkerauhanen) ei ole normaali, ihmisestä tulee mieleltään alhainen, pahan-suopa, säälimätön, salakauppias, lahjustenottaja jne. [...]

Hatha-Yogan sanoma ja tuomio on siis, että kukaan ihminen ei ole paha. Ne joita kutsutaan pahoiksi, eivät ole todella pahoja. Heidän kehonsa elimet ja rauhaset vain toimivat puutteellisesti.⁴³¹

Saraswatin tapaan myös Yesudian & Heich mainitsivat rauhasien merkityksen ihmisen terveyteen.⁴³² Saraswatin väitettä rauhastoiminnan vaikutuksesta ihmisen pahuuteen voisi tulkita jopa niin, että ihminen ei ole vastuussa teoistaan. Yesudian & Heich kuitenkin tähdensivät, että koska sairas ihminen on taakaksi itselleen ja muille, jokaisen velvollisuus on pysyä terveenä.⁴³³ Jokainen oli siis vastuussa kehostaan ja näin ollen myös sairaasta kehosta johtuvista teoistaan. Yesudian & Heich mainitsivat rauhasien epätasapainon syyksi sielulliset ongelmat. Tällä he viittasivat joko kehon ja

⁴²⁷ Kassila 2010, 116–119.

⁴²⁸ Young 2005, 93–94.

⁴²⁹ Kassila 2010, 116.

⁴³⁰ Saraswati 1977, 31.

⁴³¹ Saraswati 1977, 31.

⁴³² Yesudian & Heich 1967, 49–57.

⁴³³ Yesudian & Heich 1967, 57.

mielen tai energiakeskusten (chakrojen) epätasapainoon.⁴³⁴ Saraswati sen sijaan toteasi, että nykyään (1970-luvulla) lähes kaikilla ihmisillä oli väärä ruokavalio, joka vaikutti rauhastoimintaan negatiivisesti.⁴³⁵

Ruokavalioon alettiinkin kiinnittää huomiota aiempaa enemmän joogan myötä. Vielä vuoden 1969 *Yoga-lehdessä* opastettiin, että ruokailutottumuksiaan ei kannattanut väkisin muuttaa joogan aloittamisen takia, mutta niihin kannatti kiinnittää huomiota.⁴³⁶ Irma muisti muuttaneensa ruokavaliotaan aika piankin joogan aloittamisen jälkeen. Tämä kuitenkin aiheutti sen, että kotona piti tehdä kahta erilaista ruokaa.⁴³⁷ Märta muisteli: ”... silloin oli jotenkin sensaatiomaista tämä että kiinnitettiin huomiota ravintoon ja jopa syötiin ituja [...] yhtäkkiä ikään kuin tuli muotiasiaksi olla kasvissyöjä, jollei oo kasvissyöjä ei voi harrastaa joogaa”.⁴³⁸ Sarantola-Weiss toteaa, että kasvissyönti kuului osaksi 1970-luvun kulttuurista liikehdintää ja se liitettiin niin yhteiskunnallisiin, moraalisiin ja sosiaalisiin kuin terveydellisiinkin kysymyksiin.⁴³⁹

Kasvissyönnistä tuli siis eräs tapa ilmaista itseään ja vaikuttaa. Se oli myös eräs tapa toteuttaa luonnonsuojelua ja eläinten oikeuksia omassa elämässä, kuten Sarantola-Weiss kirjoittaa.⁴⁴⁰ Osalle joogan harrastajista kasvisruoka tuntui luonnolliselta ajatukselta. Esimerkiksi Ananda Margan entinen jäsen Heidi Hautala oli ollut kasvissyöjä jo ennen joogaan tutustumistaan. Ananda Margasta erottuaan Hautala liittyi Oraansuojelijat – nimiseen ryhmään, jossa toimi muitakin jooganneita, esimerkiksi jo aiemmin mainittu J. O. Mallander. Oraansuojelijat muistetaan ekologisesta aatteestaan ja mm. ravintola Kasviksesta, joka tarjosi laktovegetaarista ruokaa.⁴⁴¹ Kuitenkin Oraansuojelijat voisi nähdä pikemminkin nimenomaan yhteiskunnallisiin päämääriin pyrkivänä ryhmittymänä kuin joogaan keskittyvänä yhteisönä.

Joillekin joogaajille oikeaan ruokavalioon liittyi myös säännöllisten paastojen pitäminen. Ananda Margassa paastoamiseen kehoitettiin kahdesti kuussa. Paaston aikana tuli olla ilman ruokaa ja juomaa päivän ajan. Sairaiden ja lasten ei tarvinnut paastota. Paastolla pyrittiin kehittämään itsekuria, antamaan elimistölle lepoa ja parantamaan fyysisiä sairauksia. Paastoihin sopivat päivämäärät määriteltiin

⁴³⁴ Yesudian & Heich 1967, 49–57.

⁴³⁵ Saraswati 1977, 31.

⁴³⁶ *Yoga-lehti* 4/1969.

⁴³⁷ Irma 3.2.2010.

⁴³⁸ Märta 20.3.2010.

⁴³⁹ Sarantola-Weiss 2008, 207.

⁴⁴⁰ Sarantola-Weiss 2008, 207.

⁴⁴¹ Broo 2007, 11–13.

kuun liikkeiden mukaan, koska kuun katsottiin vaikuttavan myös ihmiskehon nesteisiin samalla tavoin kuin vuorovesiin.⁴⁴² Myös *Himalajan Yoga-lehdessä* esiteltiin paastoamiseen sopivat päivämäärät. Ruoka- ja nestepaaston lisäksi saatettiin viettää myös puhepaastoja.⁴⁴³ Paastojen aikana oman ruumiin kontrollointi korostui, varsinkin jos siihen yhdistettiin vielä puhepaasto, joka eristi myös sosiaalisesta vuorovaikutuksesta.

⁴⁴² Eskelinen 1987, 55.

⁴⁴³ Ks. esimerkiksi *Himalajan Yoga-lehti* 6-7/73, 27.

4. Jooga yleistyy Suomessa

4.1. Joogaa kaikelle kansalle

Mona Martikkala toteaa uskontotieteen pro gradu- tutkielmassaan, että kansallisen Joogaliiton ja Joogaopiston perustaminen tekivät mahdolliseksi sen, että jooga asettui Suomeen.⁴⁴⁴ Vaikka järjestäytymisellä ja Joogaopistolla onkin suuri merkitys, asia ei ole kuitenkaan näin yksioikoinen; myös muut asiat vaikuttivat joogan yleistymiseen Suomessa 1960- ja 1970-luvuilla. Eräs seikka oli vapaa-ajan lisääntyminen, joka mahdollisti sekä yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisen että uusien harrastusten hankkimisen. Suomalaisten vapaa-aika oli hiljalleen lisääntynyt ja 1970-luvulla saatiin mm. koululaisille viisipäiväinen kouluviikko. Myös työviikko oli vaikiintunut 40 tunnin mittaiseksi vuoteen 1970 mennessä. Lisää vapaa-aikaa kertyi vuoden 1973 vuosilomalain myötä, kun neljän viikon vuosiloma ja lomaltapaluuraha toteutuivat.⁴⁴⁵ Sarantola-Weissin mukaan vapaa-ajan lisääntyminen aiheuttikin kysymyksiä siitä, mitä tällä ajalla tulisi tehdä.⁴⁴⁶ Kansatieteilijä Eero Sappisen mukaan yhdistystoiminta on ollut eräs muoto, jolla vapaa-aikaa on täytetty.⁴⁴⁷ Näin ollen vapaa-ajan lisääntymisellä on ollut osuutensa myös joogayhdistysten toiminnan kasvamisessa.

Sappisen mukaan yksi suosituimmista vapaa-ajanviettomuodoista on nykyään liikunta.⁴⁴⁸ Hän toteaa, että työväestön keskuudessa urheilu ja liikunta olivat olleet suosittuja jo 1900-luvun ensimmäisistä vuosikymmenistä lähtien.⁴⁴⁹ Monet joogan harrastajat olivatkin tutustuneet jo aiemmin liikuntaan. Esimerkiksi Jorma kertoi harrastaneensa lentopalloa.⁴⁵⁰ Myös Märta oli harrastanut urheilua jo ennen joogan aloittamista.⁴⁵¹ Aikaisempi harrastuneisuus on saattanut olla avuksi myös uuden lajin omaksumisessa. Varsinkin 1970-luvulla liikkuminen lisääntyi sekä terveysvalistuksen takia että sen tullessa muoti-ilmiöksi. Etenkin naistenlehdissä lisääntyivät kuvat ulkoilevista ja hölkkäävistä ihmisistä.⁴⁵² Sarantola-Weissin mukaan erityisesti 1970-luvulla liikunnassa alkoi lenkkeilyn myötä korostua Yhdysvalloista lähtöisin ollut hikoilemista arvostava itsekurin kulttuuri, arjen askeesi. Tähän samaan

⁴⁴⁴ Martikkala 1996, 8.

⁴⁴⁵ Karisto 2005, 33; Heinonen 2005, 148; Sarantola-Weiss 2008, 152.

⁴⁴⁶ Sarantola-Weiss 2008, 152.

⁴⁴⁷ Sappinen 2000, 265.

⁴⁴⁸ Sappinen 2000, 250.

⁴⁴⁹ Sappinen 2000, 251.

⁴⁵⁰ Jorma 1.2.2010.

⁴⁵¹ Märta 20.3.2010.

⁴⁵² Sarantola-Weiss 2008, 192.

kulttuuriin hän liittää myös kasvaneen kiinnostuksen mm. kasvissyöntiä, joogaa ja luontaislääkkeitä kohtaan.⁴⁵³

Vaikka uusi liikuntakulttuuri ehkä herättikin kiinnostuksen myös vaihtoehtoisia liikuntamuotoja kohtaan, ei joogaa voi välttämättä kategorisoida hikiliikunnan kanssa samaan sarjaan. Sen sijaan itsekurin ja oman ruumiin hallinta ovat voineet toimia motiiveina joogan aloittamiseen. Vuoden 1973 *Yoga-lehdessä* Erkki Melartin totesi:

...syy joogaharrastukseen on – ei liikunnan tarpeen tyydyttäminen tänä urheiluliittojen, urheilu- ja jäähallien, kuntolenkkien ja -koulujen aikana, – vaan **henkisten tarpeiden** tyydyttäminen, joista ei nyky-yhteiskunnassa tunnu huolehtivan juuri kukaan.⁴⁵⁴

Melartin viittasi joogaan psykofyysisenä, sekä ruumiin että mielen huomioonottavana toimintana. Sarantola-Weissin kuvaama mielenkiinto sisäistä elämää ja henkilökohtaista hyvinvointia kohtaan ovatkin voineet olla syy joogasta kiinnostumiselle.⁴⁵⁵

Kiinnostus joogaa kohtaan oli siis olemassa, tarvittiin vain oikeat kanavat, jolla joogan sanomaa lähdettäisiin viemään eteenpäin. Eräs tärkeä instanssi Suomessa joogan leviämisen kannalta ovat olleet kansalais- ja työväenopistot. Sappinen mukaan nämä ovat vastanneet nimenomaan aikuisten vapaa-ajanvieton ohjaamisesta erilaisten opintojen pariin.⁴⁵⁶ Kosti Huuhkan tekemän tutkimuksen mukaan kansalais- ja työväenopistojen synty juontuu 1800-luvun lopun kansanvalistustyöstä ja työväen yhdistysten sekä kansanopistojen perustamisesta. Ensimmäinen työväenopisto perustettiin Tampereelle 1899, tällöin opetettiin lähinnä yleissivistäviä aineita. Malli opetukseen otettiin naapurimaa Ruotsista. Ennen ensimmäistä maailmansotaa, ja jo sodan alettuakin, opistoja perustettiin vielä useille eri paikkakunnille. Perustamisennätys on kirjattu kuitenkin vasta vuodelta 1966, jolloin syntyi 22 uutta opistoa. 1970-luvun lopulla opistoja oli jo 270.⁴⁵⁷ Huuhkan mukaan 1960-luvulla opistotoiminta laajeni voimakkaasti myös maaseudulle, lähes kaikissa kaupungeissa oli jo toimintaa.⁴⁵⁸ Tämä lisäsi ihmisten mahdollisuuksia päästä opetuksen piiriin.

Jooga-aktiivit huomasivat opistoissa mahdollisuuden joogan laajamittaiselle opetukselle. Märta totesikin: ”...meillä on aivan fantastinen organisaatio kan-

⁴⁵³ Sarantola-Weiss 2008, 193.

⁴⁵⁴ Melartin 1973, 4. Lihavointi alkuperäisessä tekstissä.

⁴⁵⁵ Sarantola-Weiss 2008, 49.

⁴⁵⁶ Sappinen 2000, 262.

⁴⁵⁷ Huuhka 1990, 18, 37, 57, 69, 393.

⁴⁵⁸ Huuhka 1990, 397.

salais- ja työväenopistojen liitto, eli se että kun jooga näiden ensimmäisten pioneerien jälkeen saatiin [...] kansalais- ja työväenopistoihin, niin sehän levisi heti ympäri Suomen.”⁴⁵⁹ Jooga otettiin monissa opistoissa hyvin vastaan ja Suomen joogaliiton historiikin mukaan joogasta tuli monen opiston oppiaine 1970-luvun alussa.⁴⁶⁰ Tosin jo vuoden 1969 *Yoga-lehdissä* mainittiin ainakin Porvoon ja Turun työväenopistossa alkaneista kursseista.⁴⁶¹ Huuhkan tutkimuksessa oppiaineita ei eritellä; jooga lieneekin sijoitettu pääluokkaan ”liikunta ja terveys”, joka oli opiskelijamäärien perusteella vuosina 1971–1976 kolmanneksi suurin aineryhmä käytännön taitojen ja kielten jälkeen.⁴⁶²

Historioitsija Suzanne Newcombe on väitöskirjassaan tutkinut joogan leviämistä Isossa-Britanniassa. Siellä 1960-luvulla aikuiskoulutukseen keskittynyt *Local Educational Authority* (LEA) alkoi järjestää opetusta myös joogassa. Kuten Suomessa, myös Isossa-Britanniassa joogan leviäminen aikuiskoulutuksen pariin oli lähtöisin aktiivisilta joogan harjoittajilta, jotka näkivät valmiin koulutusverkoston mahdollisuudet. Newcombin mukaan jooga muutti osin muotoaan levittyään aikuiskoulutuksen pariin. Syynä tähän olivat aikuiskoulutuksen standardit. Jooga haluttiin kategorisoida fyysisen liikunnan piiriin.⁴⁶³ Tämän kaltainen kehitys on nähtävissä myös Suomessa, kun kansalais- ja työväenopistoissa alettiin keskittyä lähinnä joogan fyysiseen puoleen.

Halénin mielestä pelkästään liikunnallisessa joogassa ei juuri ollut enää alkuperäistä sisältöä jäljellä, vaan kyseessä oli joko kompromissi joogan todellisen ja kuvitellun päämäärän välillä tai tietoinen tavoitteiden kokonaan uudelleenasettelu.⁴⁶⁴ Joogan painotuksen muuttuminen fyysisemmäksi aiheutti debattia myös joogaajien piirissä: ”Ei meidän ole syytä repiä vaatteitamme, jos koko joukko suomalaisia joogan harrastajia käyttää hatha-harjoituksia ”pelkkänä terveysvoimisteluna” – sellaisenaakin ne ovat lihasfysiologisesti aivan erinomainen järjestelmä”⁴⁶⁵, huomioi Erkki Melartin vuoden 1973 *Yoga-lehdessä*. Kompromisseja jouduttiin siis tekemään, kun jooga levisi hyvin erityyppisille alueilla ja yhteisöihin. ”Jos joku maalaisemäntä nauttii hatha-joogan harjoituksistaan ja saa lieivitystä fyysisiin vaivoihinsa ja henkis-

⁴⁵⁹ Märta 20.3.2010.

⁴⁶⁰ Suomen Joogaliitto 2010, 31, 82.

⁴⁶¹ Forsell 1969, 3; *Yogalehti* 2/1969, 3.

⁴⁶² Huuhka 1990, 412. Taulukko 16. Tässä kategoriassa jooga on nykyäänkin esim. Salon kansalaisopiston ohjelmassa.

⁴⁶³ Newcombe 2008, 55.

⁴⁶⁴ Halén 1981, 121.

⁴⁶⁵ Melartin 1973, 3.

täkin helpotusta – joita hän ehkä ei saa kunnanlääkäriltä, papilta tai sosiaaliviranomaiselta – niin kenellä voi siitä olla pahaa sanottavana?”⁴⁶⁶, Melartin jatkoi. Kommentista käy ilmi Melartinin painotus joogasta nimenomaan itsehoitomenetelmänä.

Selvästi tulkittavissa oli myös ajatus siitä, että jooga ei ollut esoteerinen pienen piirin etuoikeus, vaan sen tulisi kuulua kaikille. Tähän tarkoitukseen kansalais- ja työväenopistot olivat omiaan. Näkyvissä on myös pyrkimys integroida jooga suomalaiseen yhteiskuntaan yksinkertaistamalla opetusta ja karsimalla ”vieraita virtauksia”. Tämä on mahdollistanut myös joogan pitkään jatkuneen opetuksen kansalaisopistoissa. Joogaliiton pioneerit korostavatkin, että liitto tarkoituksella muokkasi joogaopetustaan nimenomaan suomalaisille sopivaksi.⁴⁶⁷ Kansalaisopistojen opetuksessa jooga on pyritty riisumaan mystisyyden viitasta ja sopeuttamaan se hyvin erityyppisille ryhmille sopivaksi.

Kun opistot ottivat joogan pysyvästi ohjelmistonsa, harrastuksen jatkuvuus oli mahdollista. Lisäksi kurssit olivat edullisuudessaan useimpien kiinnostuneiden saavutettavissa. Tertun joogaharrastus alkoi Hauhon Viittakiven opistossa, mutta nimenomaan kansalaisopiston kurssit mahdollistivat jatkuvan joogaharrastuksen. Hän jatkoi joogaamista koko työikänsä ajan, myös muutettuaan Kirkkonummelle.⁴⁶⁸ Kun fyysinen puoli joogasta siirtyi opistoihin, joogan perusteiden, asanoiden ja filosofian tarkempi tutkiminen ja opiskelu toteutettiin mm. Joogaliiton yhdistysten opintokerhoissa.⁴⁶⁹ Tosin Elvi Saari muistelee omaelämäkerrassaan pitäneensä kansalaisopistoissa myös yleisiä joogaluentoja 1970-luvulla.⁴⁷⁰

Oman haasteensa opistojen opetukselle asetti kuitenkin joogaohjaajien puute. On huomioitava, että suurin osa kansalais- ja työväenopistojen opetuksesta toteutui nimenomaan Suomen Joogaliiton kouluttamien opettajien kautta. Tämän lisäksi opetusta oli toki edelleen tarjolla myös opistojen ulkopuolisissa ryhmissä. Irma muisteli 1970-luvun tilannetta: ”... [joogan ohjaajista] oli hirveä pula sen takia mäkin varmaan oon joutunut tonne noin kylmiltään, koska niitä tarvittiin silloin, oli semmonen suuri buumi...”⁴⁷¹ Irman, kuten monen muunkin aikalaisen, ohjaajaura alkoi siis tarpeesta saada lisää ohjaajia harrastajien määrän noustessa jatkuvasti.

⁴⁶⁶ Melartin 1973, 4.

⁴⁶⁷ Irma 3.2.2010; Arvo 28.1.2010.

⁴⁶⁸ Terttu 17.2.2010.

⁴⁶⁹ Suomen Joogaliitto 2010, 31.

⁴⁷⁰ Saari 1985, 226.

⁴⁷¹ Irma 3.2.2010.

Suomen Joogaliiton ohjaajakoulutus alkoi vuonna 1971.⁴⁷² Tällä pyrittiin vastaamaan kasvaneisiin tarpeisiin.

Koska valmista mallia ohjaajakoulutukseen ei ollut, se luotiin alusta alkaen. Tärkeä panos tässä oli Elvi Saarella, joka Viittakiven opiston rehtorina oli ammattitaitoinen aikuiskoulutuksen organisoija. Ensimmäinen ohjaajakoulutus järjestettiin juuri Viittakiven opistolla.⁴⁷³ Ensimmäiset kurssit olivat suhteellisen lyhyitä, esimerkiksi Irma kertoi osallistuneensa viikon mittaiseen ohjaajakoulutukseen vuonna 1972.⁴⁷⁴ Täydennyskoulutusta järjestettiin viikonloppukurssien.⁴⁷⁵ Joogaohjaajakoulutus kehittyi koko 1970-luvun ajan ja lopulta päädyttiin järjestelmään, jossa ohjaajaksi valmistuttiin yhden viikon peruskurssin ja yhden viikon jatkokurssin jälkeen.⁴⁷⁶

Märta valmistui joogaohjaajaksi Suomen Joogaopistosta 1976. Hän muisteli omia alkuaikojaan ohjaajana seuraavasti:

Märta: Sen [joogaohjaajakoulutuksen] jälkeen mulle annettiin kaks tai kolme ryhmää työväenopistolla ja tästä se sitten lähti liikkeelle. Muutama vuosi kun oli mennyt niin me saatiin niin paljon ihmisiä joogaan mukaan, että työväenopiston resurssit eivät riittäneet ja [vuonna 19] 78 olimme sitten me muutamat joogaohjaajat tekemässä aloitetta et perustettiin joogakerho Poriin ja joogakerho ryhtyi sit myös pitämään joogatunteja.

Haastattelija: Erikseen työväenopiston lisäksi?

Märta: Joo, hyvässä yhteistyössä työväenopiston kanssa että me saimme salit ilmaiseksi.⁴⁷⁷

Märtän muistelusta tulee selvästi ilmi joogan suosion kasvu Porin seudulla 1970-luvulla. Tähän ovat epäilemättä olleet osallisena työväenopistossa alkaneet kurssit. Opisto on myös mahdollistanut joogan suosion kasvun antamalla paikalliselle yhdistykselle tilojaan käytettäväksi.

Medialla oli oma osuutensa joogan tunnetuksi tekemiseen ja varsinkin televisio on ollut yksi tärkeimmistä vaikuttajista 1960-luvulla.⁴⁷⁸ Historioitsija Hen-

⁴⁷² Suomen Joogaliitto 2010, 79.

⁴⁷³ Suomen Joogaliitto 2010, 81.

⁴⁷⁴ Irma 3.2.2010.

⁴⁷⁵ Suomen Joogaliitto 2010, 83.

⁴⁷⁶ Suomen Joogaliitto 2010, 83. Nykyään Suomen Joogaliiton koulutuksesta valmistutaan joogaopettajaksi SJL®. Tutkintoon kuuluu 660 tuntia, jotka koostuvat perusopinnoista (360 tuntia) sekä syventävistä opinnoista (300 tuntia). Koulutukseen kuuluu kahdeksan intensiiviosiota, etätehtäviä ja ohjausharjoittelua. Koulutus on hyväksytty Euroopan Joogaunionissa, ja se kestää noin viisi vuotta.

⁴⁷⁷ Märta 20.3.2010.

⁴⁷⁸ Tuominen 1991, 123; Meinander 1999, 399.

rik Meinander toteaa, että 1960-luvun puolivälin jälkeen televisio oli alkanut hallita julkisuutta yhä enemmän, vaikkakin myös radiolupien määrä ja sanomalehtien painokset kasvoivat edelleen.⁴⁷⁹ Christian Fuchs, joka on tutkinut joogan tuloa Saksaan, yhdistää median nopeaan joogan leviämiseen kotimaassaan 1970-luvulla. Tällöin Saksan televisiossa alettiin mm. näyttää viiden minuutin mittaisia *Yoga für Jeden*, joogaa jokaiselle -ohjelmia.⁴⁸⁰ Suomessa Yoga tapa elää -ohjelmasarja vuonna 1967 lisäsi lajin näkyvyyttä televisiossa ja varmasti myös joogan tunnettavuutta sekä ihmisten kiinnostusta. Vuoden 1968 *Yoga-lehdessä* mainitaankin, että harrastajien joukko on lisääntynyt suuresti nimenomaan kyseisen tv-sarjan ansiosta.⁴⁸¹ Myös Arvo mainitsi television yhtenä joogan yleistymiseen vaikuttavana tekijänä.⁴⁸²

Vuonna 1967 TV 2:n ajankohtaistoimitus esitti dokumentin, jossa kuvattiin joogan harrastajia Viittakiven opistolla. Dokumentissa Elvi Saari joogasi jumppapukuihin ja sukkahousuihin sonnustautuneen naisryhmän kanssa erilaisia asanoita esitellen.⁴⁸³ Viittakiven opistolla kuvatun dokumentin taustalla soljui intialaisyppinen musiikki ja selostajan rauhallinen ääni kertoi intialaisesta, mystillisestä lajista, joka muistuttaa länsimaista voimistelua. ”Jooga on elämän karnevaaleissa ja karusellissa väsähtäneelle ihmiselle avain rentoutumiseen ja ihmeelliseen hyvän olon maailmaan”, dokumentissa mainostettiin.⁴⁸⁴ Seuraavana vuonna televisioitiin ohjelma Mielikki Ivalon Intian asunnosta ja hänelle tutusta joogainstituutista.⁴⁸⁵ Tällaisten ohjelmien välityksellä jooga on tavoittanut myös sellaisia suomalaisia, jotka eivät välttämättä muuten olisi lajiin tutustuneet.

Televisio ei kuitenkaan ollut ainoa media, jossa joogaa esiteltiin. Vuonna 1967 Viittakiven opistolla kävi myös radiotoimittaja. Radio-ohjelmassa oli mainittu intialainen Ma Yogashakti, joka sattui olemaan vierailulla opistolla juuri tuolloin.⁴⁸⁶ Elvi Saari kirjoittaa elämäkerrassaan: ”sain kokea lähetyksen jälkivaikutukset: puhelinsoittoja tuli satoja.”⁴⁸⁷ Sanomalehdissä tiedotettiin joogakerhojen koontumisista ja ainakin Turun Sanomissa oli vuonna 1977 Elvi Saaren haastatte-

⁴⁷⁹ Meinander 1999, 399.

⁴⁸⁰ Fuchs 1990.

⁴⁸¹ Yoga-lehti 3/1968, 5.

⁴⁸² Arvo 26.2.2010.

⁴⁸³ Myös Märta muisteli, että alkuaikoina ei varsinaisesti ollut jooga-asuja vaan harjoituksissa käytettiin paksuja sukkahousuja ja villapaitaa. Märta 18.2.2011.

⁴⁸⁴ Kamera kiertää 30.12.1967.

⁴⁸⁵ Halén 1981, 119–120.

⁴⁸⁶ Saari 1985, 222.

⁴⁸⁷ Saari 1985, 222.

lu.⁴⁸⁸ Kuten luvussa 2 totesin, 1970-luvun alussa *Savon Sanomissa* hyökättiin voimakkaasti joogaa vastaan mielipidepalstalla; joogan todettiin olevan lähes saatanaalista toimintaa.⁴⁸⁹ Tämä ei kuitenkaan välttämättä vaikuttanut joogan suosioon negatiivisesti, vaan on saattanut pikemminkin herättää uteliaisuutta ihmisissä.

Tärkeimmiksi julkaisuiksi muodostuivat kuitenkin joogaryhmien omat lehdet, joista tässä käsittelen kahta laajimmalle levinnyttä julkaisua.⁴⁹⁰ Suomen Joogaliitto julkaisi omaa lehteään heti perustamisestaan, vuodesta 1968 alkaen. Lehden perustamisen takana oli silloisen Yogayhdistyksenkin perustaja Uttam Sood, joka ei kuitenkaan voinut kansalaisuutensa takia olla päätoimittaja. Tehtävään valittiin porvoolainen Juhani Hietalahti. Lehden perimmäinen tarkoitus oli toimia yhteisenä forumina Joogaliiton ja alayhdistysten välillä. Vuoden 1969 ensimmäisen numeron jälkeen Uttam Sood jätti Joogaliiton ja Hietalahti vetäytyi päätoimittajan tehtävästä. Tämän jälkeen lehden toimittamisesta alkoi vastata turkulainen Erkki Melartin.⁴⁹¹

Uttam Sood jatkoi joogan opettamista mm. Intia-keskuksen kautta. Hän aloitti myös uuden *Himalajan Yoga-lehden* julkaisemisen.⁴⁹² *Himalajan Yoga-lehden* päätoimittajana toimi jälleen Juhani Hietalahti. Oman näkemykseni mukaan *Himalajan Yoga-lehti* keskittyi enemmän joogan intialaiseen perintöön kun taas Joogaliiton julkaisu pyrki tekemään joogaa ymmärretyksi suomalaisesta näkökulmasta. Tämä aiheutti joskus ristiriitoja ja kiihkeää keskustelua molempien lehtien mielipidepalstoilla, josta erinomaisena osoituksena on aiemmin kuvaamani mielipiteiden vaihto joogan ja terveyden suhteesta.⁴⁹³ Paljon puhuva on myös vuoden 1973 *Himalajan Yoga-lehden* argumentti:

Meille tuottaa suurta mielihyvää, että yogan suomalaiset ystävät tuntevat syvää kiinnostusta juuri kaikkein alkuperäisimmässä muodossa opettavaa yogaa kohtaan. Tämän lehden tarkoitus on opastaa oikean yogan pariin haluavia.”⁴⁹⁴

Oli siis olemassa oikeaa ja ”vääriä” joogaa, jota Suomessa harjoitettiin. Kyseessä lienee olleet erilaiset käsitykset siitä, miten tarkkaan joogan intialaista perintöä tuli

⁴⁸⁸ Melartin 2009; Toivonen 2009.

⁴⁸⁹ Kinnunen 1973 10, 16. Ks. luku 2.2.

⁴⁹⁰ Myös Ananda Margalla oli oma *Uusi Aurinko*-lehtensä. Ks. esim. Eskelinen 1987, 36. Kirjeopisto Via on myös julkaissut vuodesta 1975 lähtien *Uusi Safiiri* -nimistä lehteä. Kirjeopisto Vian internet-sivut. Molempien levikki on kuitenkin ollut verrattain vaatimatonta, enkä käsittele niitä tässä yhteydessä.

⁴⁹¹ Suomen Joogaliitto 2010, 101.

⁴⁹² Martikkala 1996, 22.

⁴⁹³ Ks. luku 3.4.

⁴⁹⁴ *Himalajan yoga-lehti* 1/1973, 5.

kunnioittaa ja kuinka paljon sitä sai muokata suomalaiseen yhteiskuntaan sopivaksi.

Lehdet olivat kuitenkin tärkeitä informaation lähteitä tiedonjanoisille joogaajille. Lehtien sivuilta saattoi saada ohjeita oman harrastuksen edistämiseen, tietoa yhdistyksistä ja muiden joogaajien kokemuksista. Joogaliiton lehden kautta myös Elvi Saari tavoitti joogan harrastajat. Hän mm. kirjoitti ja käänsi artikkeleita lehteen.⁴⁹⁵ Pian lehteen lisättiin myös kysymys- ja vastausosio, josta saattoi saada vastauksen itseä askarruttaviin kysymyksiin.⁴⁹⁶ Suomen Joogaliiton lehti ilmestyi neljä kertaa vuodessa ja sen sai tilata Suomen Joogaliitolta neljän markan vuosimak-
sua vastaan.⁴⁹⁷ Suomen Joogaliiton historiikin mukaan lehti olisi sisällynyt Joogaliiton jäsenmaksuun vuodesta 1973.⁴⁹⁸ Kuitenkin jo vuoden 1969 *Yoga-lehdessä* mainitaan, että yhdistyksen jäsenet saavat lehden ilmaiseksi.⁴⁹⁹ Irtonumeroita lehdestä myytiin ainakin vuonna 1972 mm. Rautatiekirjakaupoissa kahden markan hintaan.⁵⁰⁰ *Himalajan Yoga-lehti* ilmestyi jopa kahdeksan kertaa vuodessa.⁵⁰¹ Joogalehdet ovat omalta osaltaan muokanneet joogan kehitystä Suomessa, muokanneet mielikuvia siitä, millaista jooga on tai millaista sen kuuluisi olla. Ne ovat toimineet paitsi yhdistävänä forumina yhdistysten ja harrastajien välillä, myös mahdollistaneet dialogin eri joogaryhmittymien välillä. Varsinkin irtonumeroiden kautta harrastus on voinut laajeta yhä useampien tietoisuuteen.

Yoga tapa elää -ohjelmasarjan tueksi painettiin samanniminen oppikirja, jota käytettiin ahkerasti mm. eri joogakerhoissa ja -yhdistyksissä. Esimerkiksi Eila Ruusunen kertoi vuoden 1969 *Yoga-lehdessä* kirjaa käytetyn opetusmateriaalina Kuopion Joogakerhossa.⁵⁰² Myös Tapani Ripatti kertoo ostaneensa kyseisen kirjan.⁵⁰³ Aluksi varsinkaan suomeksi käännettyjä joogakirjoja ei vielä ollut saatavilla kovin paljoa. Arvo muistelikin tilanneensa ensimmäiset joogakirjansa 1960-luvun alussa Intiasta, Englannista ja Yhdysvalloista.⁵⁰⁴ Vähän myöhemmin joitakin kirjoja oli saatavina jo kirjastostakin, josta Jorma haki ensimmäiset joogateoksensa.⁵⁰⁵ Suomenkielistä kirjallisuutta oli vielä 1970-luvun alussa niukasti, joten Joogaliitossa

⁴⁹⁵ Suomen Joogaliitto 2010, 15.

⁴⁹⁶ *Yoga-lehti* 1/1969, 1.

⁴⁹⁷ *Yoga-lehti* 1/1969, 1.

⁴⁹⁸ Suomen Joogaliitto 2010, 101.

⁴⁹⁹ *Yoga-lehti* 1/1969, 1.

⁵⁰⁰ *Yoga-lehti* 1/1972, sisäkansi.

⁵⁰¹ Ks. esim. *Himalajan Yoga-lehti* 1/1976.

⁵⁰² Ruusunen 1969, 5.

⁵⁰³ Ripatti 2009, 23.

⁵⁰⁴ Arvo 26.2.2010.

⁵⁰⁵ Jorma 1.2.2010.

päätettiin sekä julkaista omia oppaita että kääntää vieraskielistä kirjallisuutta suomeksi.⁵⁰⁶ Halén toteaaakin julkaisutoiminnan kokeneen valtavan nousun 1970-luvulla.⁵⁰⁷ Myös Uttam Soodin johtama Intia-keskus suoritti käännöstyötä lähinnä intialaisista teksteistä suomeksi.⁵⁰⁸ Tämänkaltainen julkaisutoiminta on ollut tärkeänä tukena joogan harrastajille. Se on myös omalta osaltaan auttanut ihmisiä tutustumaan joogaan ja lisäämään tietoa harrastuksesta.

Eräs tärkeä seikka joogan leviämisen kannalta oli asenteiden muuttuminen joogaa ja sen harrastajia kohtaan. Alkuaikoina moni joogaharrastaja saattoi jättää kertomatta harrastuksesta joogaan kohdistettujen ennakkoluulojen takia. ”...70-luvulla ei juur kehdannu sanoo ainakaan länsirannikolla muille, että mitä harrastaa...”⁵⁰⁹, Märta totesi haastattelussaan. Myös Arvo mainitsi, ettei juurikaan kertonut harrastuksesta työpaikallaan, mutta ei sen kummemmin eritellyt syitä tähän.⁵¹⁰ Poikkeuksena mainittakoon kuitenkin hippiliikkeeseen liitettävä joogaaminen, joka saattoi olla hyvinkin julkista, eikä sitä salailtu. Kuten Jorma totesi: ”... ei missään nimes [...] tarvinu olla missään kaapis piilos...”⁵¹¹ Hippiliike ei kuitenkaan vaikuttanut Suomessa kovinkaan kauaa. Lisäksi ihmisten suhtautuminen hippeihin ja joogan liittäminen tähän kulttuuriin on voinut olla osasyynä siihen, että joogaharrastuksesta ei ole haluttu välttämättä puhua.

Osalla joogasta kiinnostuneistakin saattoi olla ennakkoluuloja lajia kohtaan. Aiemmin esitetyssä lainauksessa Sylvi Särkkä kertoo valinneensa Lääkäripäivien ohjelmasta ”hulluimman” kurssin, joogan.⁵¹² Myös Terttu kertoi ensimmäisestä joogatunnistaan: ”me sitten hiljaa oltiin siellä lattialla ja sitten mä jonkun tytön kanssa [...] jotakin tirsuttiin [...] se oli niin uutta semmosta, ei tienny mitä se on [...] niin ajatteli et mitä hassutusta tää on.”⁵¹³ Molemmat naiset kuitenkin pääsivät ennakkoluuloistaan, ja heidän joogaharrastuksensa jatkui hyvin pitkään.

Herkullinen esimerkki joogaan kohdistuneista ennakkoluuloista on Saarijärven kunnanjohtajan Eero Keski-Lusan kirjoitus vuoden 1973 *Yoga-lehdessä*.

⁵⁰⁶ Suomen Joogaliitto 2010, 106.

⁵⁰⁷ Halén 1981, 122.

⁵⁰⁸ Ks. esim. Blomqvistin arvio Intia-Keskuksen julkaisemasta kirjasta. *Suomen Joogalehti* 4/1976, 17.

⁵⁰⁹ Märta 20.3.2010.

⁵¹⁰ Arvo 26.2.2010.

⁵¹¹ Jorma 1.2.2010.

⁵¹² Särkkä, muistelukirjoitus Joogaterapiayhdistyksen historiikka varten. Ks. Luku 3.4.

⁵¹³ Terttu 17.2.2010.

Kirjoituksessa hän toivotti Joogaopiston tervetulleeksi Saarijärven kuntaan tullen samalla paljastaneeksi, miten joogasta on ajateltu tuolloin:

Joogan harrastus on laajentunut ja voimistunut meillä Suomessakin. Enää ei ajatella joogaajista, että he ovat päälläänseisöjia tai tulennielijöitä, vaan aletaan oivaltaa, että jooga on elämisen ohje, joka pyrkii tekemään ihmisistä tasapainoisia, terveempiä ja työkykyisempiä.⁵¹⁴

Vaikka joogaajien kuvaaminen ”päälläänseisöjiksi” ja ”tulennielijöiksi” saakin ehkä hieman sarkastisen vireen, tällaiset ajatukset eivät ole olleet mahdottomia. Sitaatista paljastuu myös toinen tärkeä ajatus, joka saattaa joogan hyväksyttävään valoon. Nimenomaan joogan positiivinen vaikutus ihmisen työkykyyn voidaan nähdä koko yhteiskuntaa hyödyttävänä asiana. Tätä kautta jooga on voinut siis saada myös sosiaalisesti hyväksytyin statuksen. Joogan korostaminen terveyttä edistävänä ja liikunnallisena toimintona onkin saattanut vaikuttaa ennakkoluulojen vähenemiseen. Joogan harrastajat saatiin nähdä ennemminkin yhteiskunnan hyvin rasvattuina rattaina kuin fakirismien harjoittajina.

Anu Verhon muisteluista käy ilmi, kuinka joogan harrastaja saattoi kokea vastustusta myös omassa lähipiirissään: ”Muistan kun sisareni, joka on teologi sanoi alkuaikoina, että hän on hyvin pahoillaan, että sisarellaan on tuollaisia kerettiläisiä ajatuksia...”⁵¹⁵ Kymmenen vuotta myöhemmin Verhon sisar alkoi itsekkin kiinnostua joogasta ja häpesi varhaisempaa kommenttiaan.⁵¹⁶ Jooga saattoikin levitä myös joogaajien oman esimerkin kautta. Taavi Kassila muistelee, kuinka hänen äitinsä Aino oli niin innostunut joogasta, että piti myös lapsilleen joogatunteja kotona.⁵¹⁷ Myös Irma kertoi, kuinka hänen poikansa oli kiinnostunut lajista äidin alettua joogaata.⁵¹⁸

Kuten jo aiemmin on todettu, joidenkin kirkon edustajien suhtautuminen joogaa kohtaan oli ollut hyvin negatiivinen. Hitaasti myös kirkon mielipiteet joogaa kohtaan alkoivat loiveta. Halén kirjoittaa, että 1970-luvun lopussa piispa Yrjö Sariola esitti mielipiteen, jonka mukaan neutraali jooga on kirkon mielestä hyväksyttävää. Tällöin joogaa harjoitetaan puhtaasti terveydellisistä syistä. Piispa myös koki, että ihmisen täytyi pysyä valppaana, jottei lipsahtaminen ”väärään uskoon” tapahtui-

⁵¹⁴ Keski-Lusa 1973, 3.

⁵¹⁵ Verho, 2009.

⁵¹⁶ Verho, 2009.

⁵¹⁷ Kassila 2010, 38.

⁵¹⁸ Irma 3.2.2010.

si.⁵¹⁹ *Suomen Joogalehdessä* Sariolan haastattelu esitettiin lyhennettynä tuoreeltaan vuonna 1979.⁵²⁰ Haastattelun mukaan liukuminen toiseen uskontoon tapahtuisi huomattamatta, joogan symboliikan ja sanaston kautta.⁵²¹ Suomen Joogaliitto oli alkanut suomentaa joogan koodistoa jo lähes alusta saakka.

Yksi syy joogan viimeaikaiseen räjähdysmäiseen leviämiseen länsimaissa lienee varmaan se, että joogan fysiologisia tapahtumia voidaan paljon kuvailla länsimaisin termein. Sanskritinkieliset termit helposti hämmentävät eivätkä outoina sanoina palvelisi ”ymmärryksen” tarvetta.⁵²²

Tämän vuonna 1973 julkaistun Melartinin kommentin voi ymmärtää niin, että termien kääntäminen ei ollut pelkästään suomalainen trendi, vaan puhuessaan länsimaisesta käytännöstä Melartin viittaa selvästi myös muuhun Eurooppaan. Joka tapauksessa termien kääntäminen oli otettu ohjelmistoon jo 1970-luvun alussa. Tämä on nähdäkseni syynä myös siihen, että esimerkiksi kansalais- ja työväenopistojen joogassa ei juuri ole käytetty sanskritinkielisiä asanoiden nimiä.

Silti joogaa ei edelleenkään hyväksytty varauksetta, vaan sitä harrastessa oli syytä noudattaa varovaisuutta, etteivät vieraan kulttuurin ja uskonnon vaikutteet pääsisi liikaa valloilleen. Piispa Sariola totesikin haastattelussaan Suomessa olevan vähintään neljänlaista joogasuuntausta (niitä erittelemättä) ja että epäilyksi siitä, ovatko nämä kristilliseen elämäntavaksi sopivia ilmiöitä, kohdistui lähinnä hindulaisessa muodossa opetettua joogaa ja Transsendenttista meditaatiota kohtaan.⁵²³ Sariolan mielipiteen voisi tulkita niin, että mm. Joogaliiton uskonnollisuudesta ja itämaisistä vaikutteista riisuttu jooga, jota esimerkiksi kansalais- ja työväenopistoissa opetettiin, olikin hyväksyttävä vaihtoehto.

Joogan sanomaa vietiin eteenpäin myös Turun Kirkkopäivillä vuonna 1979. Vaikka joogan saamista Kirkkopäivien ohjelmaan voikin pitää myönnötyksenä kirkon puolelta, *Suomen Joogalehdessä* todettiin ennakkoluulojen edelleen olleen pinnalla. Ehdotettiin jopa jooga-sanon hylkäämistä.⁵²⁴ Mielestäni tämä kuvaa hyvin sitä, minkälainen merkitys joogan symboliikalla ja sanastolla on koettu olevan ns.

⁵¹⁹ Halén 1981, 124.

⁵²⁰ Alkuperäinen haastattelu ilmestyi *Vaasa-lehdessä* 28.1.1979. Sariola itse hyväksyi *Suomen Joogalehden* tekemät lyhennykset. *Suomen Joogalehti* 2/1979, 2-5.

⁵²¹ *Suomen Joogalehti* 2/1979, 4.

⁵²² Melartin 1973, 4.

⁵²³ *Suomen Joogalehti* 2/1979, 3.

⁵²⁴ *Suomen Joogalehti* 3/1979, 22.

”väärän uskon” levittämisen kannalla. Itse toiminta suvaittaisiin, kunhan joogan kieli vastaisi suomalaisen kulttuurin normeja.

4.2. Yhdessä eteenpäin

Joogayhdistysten ja -yhteisöjen lisääntyessä tarjoutui aiempaa enemmän mahdollisuuksia joogan harrastamiseen. Näkemykseni onkin, että näillä ryhmillä on suuri merkitys joogan tunnettuuden leviämiseen Suomessa. Luvussa 2.2. käsittelemme joogaan liitettyjä yhteisöjä ja ryhmiä. Tässä luvussa käsittelemme tarkemmin elämää joogayhteisössä ja yhteisön vaikutusta sekä joogan harrastajiin että joogan leviämiseen Suomessa.

Läheskään joka paikkakunnalla Suomessa ei ollut mahdollisuutta harrastaa joogaa 1960-luvulla. Joogasta kiinnostuneet hakivatkin tietoa lähinnä kirjoista.⁵²⁵ Aktiivisimmat hakeutuivat toki toisille paikkakunnille joogakursseille tai, kuten Tapani Ripatti muistelee, alkoivat itse pitää joogakerhoja.⁵²⁶ 1960-luvun loppu oli uusien joogakerhojen syntymisen aikaa. Osaksi tähän vaikutti varmasti Suomen Joogaliiton syntyminen, liittohan toimi yksittäisten joogakerhojen ja yhdistysten kattojärjestönä. Ensimmäinen liiton alajaosto oli joogakerho YOGA 68 joka syntyi Tuure Aran vetämän alkeiskurssin innoittamana Porvooseen. Parin seuraavan vuoden aikana Joogaliittoon liittyi 12 muuta joogakerhoa, mm. vieläkin toimivat Kuopion, Turun, Oulun ja Tampereen yhdistykset.⁵²⁷

Joogakerhojen perustamisella ja niihin liittymisellä on varmasti haettu yhteenkuuluvuuden tunnetta, varsinkin, kun ympäröivä yhteiskunta ei välttämättä suhtautunut suopeasti omaa harrastusta kohtaan. Kulttuurihistorioitsija Hanne Koivisto on tutkinut taiteilijoiden ja intellektuellien toimintaa kommunistisessa liikkeessä. Luvussa ”Ihmisen elinikäinen matka” hän käsittelee aihetta sosiaalipsykologi Stephen Worchelin ajatusten kautta, joiden mukaan ihmisellä on hyväksytyksi tuleamisen tarve, jonka voi toteuttaa ryhmään kuulumisen kautta.⁵²⁸ Joogan harrastajien hakeutuminen ryhmätoiminnan pariin onkin voinut olla paitsi kiinnostusta lajia kohtaan, myös turvallisuuden tunteen ja hyväksynnän hakemista ryhmän avulla.

⁵²⁵ Jorma 1.2.2010; Arvo 26.2.2010.

⁵²⁶ Ripatti 2008, 23.

⁵²⁷ Suomen Joogaliitto ry, 2010, 12, 113.

⁵²⁸ Koivisto 2010, 168.

Uusien yhdistysten nopea kasvu viittaa myös joogaharrastajien tarpeeseen toimia yhteisöissä ja joogakerhojen kaltaisiin yhteisöihin hakeuduttiin tarkoituksella. Ennen Joogaliiton perustamista nimenomaan Hauhon Viittakiven opisto saattoi joogan harrastajia yhteen. Arvo kertoi, kuinka hän löysi muut joogaajat harrastettuaan ensin pelkästään itsenäisesti:

Huomasin Helsingin Sanomista kuuskymmentäviisi, että Viittakiven opisto järjestää joogapääsiäisen. Ja mä sitten ilmoittauduin sinne [...] silloin mä olen tavannut nämä Joogaliiton perustajat ja sen ydinjoukon johon mä sitten todella [...] uin mukaan...⁵²⁹

Tätä ennen Arvo oli miettinyt, mahtaako olla ainoa, joka harrastaa Suomessa joogaa.⁵³⁰ Toisten harrastajien löytyminen avasi hänelle uusia ulottuvuuksia ja johti myöhemmin mm. Joogaliiton puheenjohtajan tehtävään 17 vuodeksi.⁵³¹

Sappisen mukaan erilaisten yhdistysten ja järjestöjen suuri lukumäärä on tyypillistä suomalaiselle kulttuurille. Varsinkin toisen maailmansodan jälkeen epäpoliittiset vapaa-ajan yhdistykset lisääntyivät runsaasti.⁵³² Myös jotkut haastateltavistani, kuten Märta, olivat olleet yhdistyksissä mukana ja ennen joogan aloittamista. ”Mä oon aika paljon yhdistysihminen, että Porin English Clubiin menin ihan ensimmäiseksi ja [...] taiteen hyväksi olen tehnyt työtä joissakin muissa vastaavissa...”⁵³³ Yhdistykseen kuulumisen johdatti myös Irman joogan polulle: ”...mä kuulin tämmöseen naisjärjestöön Salossa ja [...] siellä oli sit yks joka ehdotti, että eiks me voitais ottaa joogakurssi?”⁵³⁴ Jo aiemmin yhdistystoiminnassa mukana olleille joogakerhoihin ja yhdistykseen liittyminen näyttäytyikin varmasti luonnollisena jatkumona omalle harrastukselle.

Vaikka uusien joogayhdistysten määrä kasvoi, Joogaliitto kehotti edelleen uusien yhdistysten perustamiseen:

...rekisteröityihin kerhoihin pitäisi **mahdollisimman monella paikakakunnalla** päästä – siihen velvoittavat jo Liiton säännötkin ja se on pitemmällä tähtäyksellä myös ainoa keino **saada joogalle Suomessa sille kuuluva asema** esim. kouluissa ja muissa yhteiskunnan laitoksissa.⁵³⁵

⁵²⁹ Arvo 26.2.2010.

⁵³⁰ Arvo 26.2.2010.

⁵³¹ Arvo 26.2.2010; Suomen Joogaliitto ry 2010, 114.

⁵³² Sappinen 2000, 265.

⁵³³ Märta 20.3.2010.

⁵³⁴ Irma 3.2.2010.

⁵³⁵ *Yoga-lehti* 1/1974, 2. Lihavointi alkuperäisessä tekstissä.

Uusien yhdistysten perustamisen kautta oli siis tarkoitus sekä edistää joogan asemaa että harrastuksen leviämistä Suomessa. Joogan aseman parantamisen kanssa oltiin selvästikin tosissaan, tulihan velvoite yhdistysten perustamiseen sääntötasolta.

Joogan eteenpäin vieminen jakoi kuitenkin mielipiteitä. 1960-luvun lopussa *Yoga-lehdessä* neuvottiin vielä pitämään matalaa profiilia: ”Älä puhu liikaa yogaharjoituksistasi. Tee niitä kehittääksesi itseäsi, älä saavuttaaksesi huomiota.”⁵³⁶ Tämä juontaa mielestäni juurensa vanhasta joogaperinteestä, jossa opetus tapahtui opettaja-oppilas-suhteen välityksellä.⁵³⁷ Uttam Sood, joka vastasi lehdestä yhdessä J. Hietalahden kanssa, halusi ehkä pitää joogan pienimuotoisena toimintana, jotta sen perinteet voitaisiin säilyttää.

Vuonna 1976 Eila Aulanko haastatteli *Suomen Joogalehdessä* Timo Myllykangasta, joka oli saanut koulutuksensa Intiassa Santa Cruzin instituutissa. Myllykangas pohti haastattelussa:

Tämä on meidän vaikeutemme: miten teemme joogaa tunnetuksi ja samalla pidämme sen aitona. Se on käytännössä vaikeaa. Kuitenkin laatu ratkaisee, ei määrä. Meillä yleiset opistojen suuret joogaryhmät eivät johda mihinkään, siinä vain turhautuvat sekä oppilaat että opettaja.⁵³⁸

Myllykankaan kommentista kuultaa huoli siitä, että ryhmien kasvu ja joogan leviäminen laajalti aiheuttaa sen, että jooga ei enää pysy ”aitona”. Myllykankaan mielipiteet olivat linjassa Santa Cruzin opiston kanssa, joka haluttiin myös pitää pienenä, jotta joogan aitous saataisiin säilytettyä.⁵³⁹ Kuitenkin, kuten Elizabeth de Michelis osoittaa, myös Santa Cruzin opisto on edustanut modernin joogan opetusta, vaikka onkin pyrkinyt pitämään ryhmäkoot pieninä.⁵⁴⁰

Märta kertoi oman näkemyksensä Joogaliiton opetuksesta:

...kolmetuhatta vuotta sitten ne [gurut] opetti aina yksityisoppilasta [...] ja guru oppi näkemään, miten pitkälle ollaan edistytty [...] me Suomessa ja Euroopassa etenemme opetussuunnitelman mukaisesti, mutta se on meille hirveen tärkeää, että tää inhimillisyys ja toisen kunnioittaminen säilyy tässä opetuksessa.⁵⁴¹

Kuitenkin isot ryhmät aiheuttivat usein sen, että viime kädessä vastuu edistymistahdistista oli oppilaalla itsellään. Ryhmässä joogaaminen ei myöskään aina aikaansaanut

⁵³⁶ *Yoga-lehti* 3/1968, 4.

⁵³⁷ Ks. esim. Ketola 2008, 157.

⁵³⁸ Aulanko 1976, 21.

⁵³⁹ Sipola 1974, 1.

⁵⁴⁰ de Michelis 2005, 188.

⁵⁴¹ Märta 20.3.2010.

pelkästään positiivisia kokemuksia. Ryhmässä saattoi ilmetä kilpailutilanteita tai joku koki ehkä jäävänsä vähemmälle huomiolle kuin ryhmätoverit. Kirsti Blomqvist kiinnitti joogaryhmän sisäisiä suhteita pohtivassa artikkelissaan huomiota erityisesti ohjaajan rooliin tällaisissa tilanteissa.⁵⁴² Omassa tutkimuksessani tällaisia negatiivisia ryhmäkokemuksia ei tullut esille. Kuitenkin niitä on varmasti ollut, jonka osoittaa jo se, että Blomqvist on katsonut tarpeelliseksi kirjoittaa tällaisen artikkelin. Ryhmäkojen kasvu ja joogan yleistyminen ovat yksi osa 1960- ja 1970-luvun aitouskeskustelua.

Sappisen mukaan yhdistystoiminnan keskeisiin piirteisiin ovat kuuluneet henkilökohtaiset kontaktit ryhmän jäsenten kesken sekä yhteiset tilaisuudet. Irma muistelee: ”...syysjoogapäiviä oli [...] vuosikokous ja erilaiset kurssit millä oltiin sit yhtä aikaa”.⁵⁴³ Rautaniemen tutkimuksesta käy ilmi, että *astanga-joogan* harrastajien enemmistö piti sosiaalisuutta tärkeänä osana joogaharrastustaan.⁵⁴⁴ Kuten Arvo muisteli, yhteisö oli tärkeä myös 1960- ja 1970-luvuilla: ”...mun ystäväpiiri alkoi muodostua sitten näistä joogaihmisistä...”.⁵⁴⁵ Myös Märta totesi joogan tuoneen rakkaita ystäviä hänen elämäänsä.⁵⁴⁶

Yhdistykseen kuulumalla on voitu toteuttaa erilaisia päämääriä, joista yksi on toisiin jäseniin integroituminen, kuten Sappinen toteaa.⁵⁴⁷ Se on voinut tapahtua sekä sosiaalisen kanssakäymisen että ulkoisten seikkojen avulla. Toimittaja Olavi Laine havainnoi ympäristöään Rishikeshissä, Maharishi Mahesh Yogin *ashramissa* maaliskuussa 1968:

Eräät näistä eurooppalaisista ovat pukeutuneet intialaisittain, täällä on neitosia sareissa ja toisaalta nuoria miehiä, jotka ovat kasvattaneet itselleen pitkän parran ja ovat lannevaatteessa. Merkillisen näköisiä ilmeityksiä...⁵⁴⁸

Toimittaja piti jokseenkin omituisena tai jopa epäsovivana varsinkin miesten tapaa yrittää pukeutua intialaisittain. Hän kuvaili erityisen tarkasti nuorta miestä, jonka pitkä punainen parta ja pisamainen ylävartalo eivät juuri muistuttaneet intialaisen

⁵⁴² Blomqvist 1974, 19.

⁵⁴³ Irma 3.2.2010.

⁵⁴⁴ Rautaniemi 2010 a, 93.

⁵⁴⁵ Arvo 26.2.2010.

⁵⁴⁶ Märta 20.3.2010.

⁵⁴⁷ Sappinen 2000, 265.

⁵⁴⁸ *Hindulaisen meditaatiokuuluisuuden opinahjossa*, 23.3.1968.

miehen ulkomuotoa.⁵⁴⁹ Rivien välistä voi tunnistaa toimittajan mielipiteen siitä, että on turhaa yrittää muistuttaa intialaista, jos lähtökohtaisesti poikkeaa niin paljon tavoitteesta. Kuitenkin yhdenmukainen pukeutuminen on saattanut olla tärkeää ja luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisön jäsenille. Tämän kaltaiset, Intiassa sijaitsevat kansainväliset yhteisöt eivät kuitenkaan välttämättä vastaa kuvaa suomalaisista joogayhteisöistä. Vaikka Suomessa olisikin ollut muodikasta pukeutua intialaiseen puuvillamekkoon, varsinaista pukeutumiskoodia ei välttämättä ollut. Poikkeuksena on ollut Ananda Marga-liike, jossa ainakin opettajat *acaryat*, ovat pukeutuneet tietyn pukeutumismormiston mukaan.⁵⁵⁰

Joogaajat ovat voineet kiinnittäytyä toisten jäsenten sijasta myös opettajaan tai guruun. Opettajan merkitys on korostunut varsinkin sellaisten joogayhteisöjen keskuudessa, joiden alkuperä juontuu Intiaan. Ananda Marga-liikkeen opettaja Karunananda Avadhuta teki vaikutuksen Taavi Kassilaan ensi tapaamisella Kööpenhaminan Kristianiassa:

Vietimme Karunanandan seurassa kaikki nuo kolme päivää, jotka olimme Kristianiassa, meditoimme, lauloimme henkisiä lauluja, söimme kasvisruokaa ja kuuntelimme hänen opetuksiaan henkisyystä.⁵⁵¹

Myös myöhemmin, Karunanandan vieraillessa Suomessa eurooppalaisille margeille järjestetyssä retreitissä Kassila kuvailee häntä säteileväksi keskipisteeksi.⁵⁵² Tämä viittaa selvästi opettajan asemaan ja auktoriteettiin Ananda Marga –liikkeessä. Halén kirjoittaa, että Suomessa gurut kävivät tarpeettomiksi, kun joogan tavoitteita madallettiin terveisiin elämäntapoihin sekä henkisen ja fyysisen kunnan ylläpitämiseen. Hän toteaa myös, että oma lehti sekä kerhot loivat jonkinlaisen mielikuvan yhteisestä vastuusta, jonka tarkoituksena on ollut korvata luotettavien auktoriteettien puute.⁵⁵³ Kuitenkin jonkinlaista kiinnittymistä ohjaajiin on voinut tapahtua myös fyysistä puolta korostavissa joogamuodoissa. Kirsti Blomqvist kirjoitti *Suomen Joogalehdessä*: ”Ohjaajaa voidaan palvoa, häntä kiitetään palautetusta terveydestä tai hän on yliihminen. Joskus tällainen tunteensiirto, jossa tiedostamatta sijoitetaan jäänteitä varhaisista kokemuksista ohjaajaan, voi olla kielteinenkin.”⁵⁵⁴ Opettajalla on siis saattanut olla suuri merkitys joogaharrastuksen aloittamiseen tai jatkumiseen.

⁵⁴⁹ *Hindulaisen meditaatiokuuluisuuden opinahjossa*, 23.3.1968.

⁵⁵⁰ Vesala 1981, 265–266.

⁵⁵¹ Kassila 2010, 76.

⁵⁵² Kassila 2010, 81.

⁵⁵³ Halén 1981, 119.

⁵⁵⁴ Blomqvist 1974, 19.

Sappisen mukaan yhteisön jäsenyys on edellyttänyt ainakin jonkinasteista sitoutumista yhteisiin sääntöihin, arvoihin ja päämääriin.⁵⁵⁵ Yhtenevät mielipiteet tärkeissä asioissa ovat myös mahdollistaneet Joogaliiton kaltaisen yhteisön syntymisen. Tällainen oli mm. Arvon mainitsema päätös siitä, että ryhmä ei tunnustaudu minkään tietyn gurun seuraajiksi.⁵⁵⁶ Ollilan mukaan yksilön käsitykset ja tulkinnat maailmasta tulevat esiin vain silloin kun ne jaetaan yhteisöllisesti. Tällöin yksilö on jatkuvassa vuorovaikutuksessa yhteisön kanssa.⁵⁵⁷ Sappisen tavoin myös Ollila toteaa, että toimiakseen yhteisössä, yhteisön jäsenen tulee ainakin jossain määrin hyväksyä vallitsevat arvot, normit ja uskomukset.⁵⁵⁸

Aina yhteisöön, sen sääntöihin ja arvoihin sitoutuminen, ei kuitenkaan sujunut joogayhteisöissä ongelmitta. Kuten jo aiemmin totesin, Heidi Hautala tutustui Ananda Marga -yhteisöön 1970-luvulla. Pari vuotta tiiviisti liikkeessä oltuaan Hautala kuitenkin kyseenalaisti sekä suoraan Intiasta tuotujen tapojen tarpeellisuuden että valaistumisen saavuttamisen pelkästään gurun kautta.⁵⁵⁹ Jos yhteisön ja yksilön arvot eivät kohtaa, voivat seuraukset olla dramaattisia. ”Lähdin sitten lopulta ovet paukkuen pois”⁵⁶⁰, Hautala toteaa haastattelussaan. Auktoriteettikysymyksiin Ananda Marga-liikkeessä törmäsi myös Pelle Miljoona. Painostus jooganopettajaksi ja liikkeen työntekijäksi Saksaan sai lopulta Pelle Miljoonan ja liikkeen tiet eroamaan.⁵⁶¹ Vaikka kyseessä on voinut olla yhteisön hierarkiasta juontuvat erimielisyydet, katson, että kyseessä ovat olleet myös kulttuuriset erot. Gurukulttuuri saattoi vaikuttaa suomalaisista oudoilta ja itsemääräämisoikeutta rajoittavalta.

Vaikka Taavi Kassila olikin perustamassa Ananda Marga-liikettä, myös hänen tiensä margina päättyi näkemyksellisiin eroihin liikkeen johdon päämäärien kanssa:

...vierastimme politiikan ja henkisyuden liittämistä yhteen, minkä seurauksena kuusitoista suomalaista margia, äiti, Tuomas ja minä mukaan lukien, erosimme järjestöstä. Päätin jatkaa henkistä tietäni, nyt ilman Ananda Margaa.⁵⁶²

⁵⁵⁵ Sappinen 2000, 265. Ks. myös Ollila 2010, 77.

⁵⁵⁶ Arvo 26.2.2010. Ks. myös luku 2.1.

⁵⁵⁷ Ollila 2010, 77.

⁵⁵⁸ Ollila 2010, 77. Ks. myös Sappinen 2000, 265.

⁵⁵⁹ Broo 2007, 10–11.

⁵⁶⁰ Broo 2007, 11.

⁵⁶¹ Broo 2006, 10–11.

⁵⁶² Kassila 2010, 91.

Kuten Kassila itsekin toteaa, joogan ja henkisten asioiden liittäminen politiikkaan ei tuntunut hänestä luontevalta. Vaikka yhteiskunnallisen vaikuttamisen mahdollisuus joogaliikkeen kautta onkin voinut tuntua alussa houkuttelevalta, tarkkojen dogmien mukaan toimiminen ja yhden tietyn auktoriteetin seuraaminen eivät välttämättä ole olleet jokaiselle mieleen.

Yhteisö ei välttämättä pysy muuttumattomana, jos tiukkoja säännöksiä ei ole, vaan muokkautuu yksilöiden vuorovaikutuksesta varsinkin jos erimielisyydet pyritään käsittelemään yhteisön parissa. On myös huomioitava, että saman yhteisön eri yksilöt saattavat kokea asioita täysin eri tavalla omista näkökulmistaan lähtien. Joogaajien joukko ei koskaan ole ollut kovin homogeeninen; se on koostunut monenlaisista eri alojen ihmisistä. Arvo muisteli Joogaliiton alkuaikojen ryhmää seuraavasti: ”Siihen kuului ehkä semmonen parikymmentä ihmistä hyvin eri aloilta [...] oli sellasia ihmisiä, jotka antautui siihen työhön eri puolilta maata, miehiä ja naisia, hyvin merkillisiäkin ihmisiä...”⁵⁶³ Merkillisyydellä ei tässä tarkoiteta outoutta vaan ihmisten erityislaatuista ja asiantuntijuutta sellaisilla aloilla, jotka Suomessa olivat vielä melko vieraita. Arvo mainitsi esimerkiksi buddhalaisen meditaation asiantuntijan ja yhdysvaltalaisen sekä uskontotieteestä että filosofiasta väitelleen Bob Schraderin, jonka erityisalana oli Transsendenttinen meditaatio.⁵⁶⁴ Myös tällaiset asiantuntijat ovat oman panoksensa kautta muokanneet yhteisöä.

Eräs tärkeä seikka yhdistystoiminnassa onkin ollut sen jäsenten tuoma panos yhdistyksen päämääriä tavoitellessa. Joogaliitossa on jo alusta asti korostunut vapaaehtois- ja talkootyön merkitys. Esimerkiksi Saarijärven Joogaopistolla on sen perustamisesta lähtien pidetty vuosittaisia työleirejä, joissa on kunnostettu sisätiloja ja tehty erilaisia ulkotöitä ruoka- ja joogapalkalla. Osanottajien erilaiset vahvuudet ovat päässeet hyvin oikeuksiinsa monipuolisten työtehtävien parissa.⁵⁶⁵ Joogaopistolla myös joogan ohjaus on toteutettu aina vapaaehtoisten voimin.

Vapaaehtoistyö teki vaikutuksen mm. Euroopan Joogaunionin perustaneeseen Gerard Blitziin. ”Hän piti siitä tavasta, millä täällä työskennellään, ensinnäkin se että meillä on hyvin hoidettu opisto ja se, että se [joogan ohjaus] on vapaaehtoistyötä”⁵⁶⁶, Irma totesi. Tästä erityisestä vapaaehtoistyön huomioimisesta voisi päätellä, että suomalaisen joogan ohjaus poikkesi tässä suhteessa eurooppalaisesta joo-

⁵⁶³ Arvo 26.2.2010.

⁵⁶⁴ Arvo 26.2.2010.

⁵⁶⁵ Suomen Joogaliitto 2010, 56–57.

⁵⁶⁶ Irma 3.2.2010.

gan ohjauksesta. Esimerkiksi Saksassa joogaa oli opetettu parissa yksityiskoulussa jo 1940-luvulta alkaen. Kuitenkin vasta vuonna 1967 perustettiin *Berufsverband Deutscher Yogalehrer e.V.*, jooganopettajien yhdistys, joka asetti mm. normit joogaohjaajien koulutukselle ja mahdollisti jooganopettajien työnvälityksen aiempaa paremmin.⁵⁶⁷ Oletankin, että Saksassa joogaa opetettiin myös päätoimisesti, kun taas suomalaiset jooganopettajat ohjasivat joogatunteja, varsinkin alkuaikoina, päätoimensa ohella. Tämä on mahdollistanut vapaaehtoisen työn tekemisen, kun varsinainen palkkatulo on tullut muualta.

Vapaaehtoistyön tekeminen on ollut tärkeää paitsi yhdistyksen päämääriä ajatellen, myös yhteisön jäsenille. Märta muisteli:

...mulle on ollut äärettömän tärkeä saada olla itseänsä viisaampien ihmisten joukossa tekemässä tärkeää vapaaehtoistyötä [...] tää vapaaehtoistyön tekeminen on geeneissä, sitä tekivät mun vanhempani jo ja mä koen hyvin tärkeäksi sen että siinä ei tavoitella mitään taloudellista etua, vaan energia joka käynnistää yhdessä tekemään on joku muu...⁵⁶⁸

Näin ollen vapaaehtoistyö on ollut myös eräs keino toteuttaa itseään ja mahdollisesti myös jatkaa suvussa tunnettuja perinteitä. Omien vanhempien esimerkki on vaikuttanut Märthan tapauksessa valmiuteen osallistua vapaaehtoistyöhön.

Kun ottaa huomioon joogayhteisöjen heterogeenisyyden, on myös helppo ymmärtää, että erimielisyyksiäkin on syntynyt. Ilma Hirvoila kirjoittaa Turun joogayhdistyksen muisteluteoksessa:

Taaksepäin katsoessani ajattelen, että jooga meni jossain kohteessa liian fundamentaaliseksi. Oltiin todella ahdasmielisiä. Esimerkiksi suggestopedista opiskelua ei hyväksytty joogaajien piirissä. [...] Joogan vaiheissa oli nousuja, laskuja ja tasanteita. Tasanteiden aikana tuli kypsymistä.⁵⁶⁹

Hirvoilan muisteluista ei käy ilmi, tarkoittaako hän nimenomaan Turun Joogayhdistystä vai Suomen Joogaliittoa, jonka alaisuuteen Turun yhdistyksen kuuluu. Toisaalta Joogaliitolla on varmasti ollut suuri vaikutus siihen, miten alayhdistyksissä joogaa on opetettu ja miten se on käsitetty. Irma muisteli Joogaliiton toimintaa: ”... jos on yrittänyt nousta esiin jotain tämmöistä, jota vois sanoa lainausmerkeissä puhdasoppisuudeks, ni kyllä me on aina pystytty se pyyhkäämään pois...”⁵⁷⁰ Molemmista edellä

⁵⁶⁷ Fuchs 1990.

⁵⁶⁸ Märta 20.3.2010.

⁵⁶⁹ Hirvoila 2009.

⁵⁷⁰ Irma 3.2.2010.

olevista sitaateista voi päätellä, että Joogaliitto ei ole pysynyt sekään stabiilina ja alati harmonisena yhteisönä, vaan siinä on Ilma Hirvoilan sanoin ollut ”nousuja, laskuja ja tasanteita”⁵⁷¹.

Yksi yhdistykseen kuulumisella toteuttavista päämääristä on Sappisen mukaan oman identiteetin tukeminen.⁵⁷² Stuart Hall tosin esittää, että yhden identiteetin sijaan omaamme useita, ristiriitaisiakin identiteettejä, joita käytetään eri aikoina.⁵⁷³ Myös Taina Kinnunen muistuttaa, että ihminen tekee aktiivisia identiteettivalintoja, ”itsen” ollessa kulttuuriin sitoutunut kokemus ihmisen omasta persoonasta.⁵⁷⁴ Yhdistyksessä toimiminen saattoi siis tukea sitä identiteettiä, joka liittyi harrastukseen. Kuten jo ruumiillisuutta käsitellessä totesin, joogan harrastaminen on kuitenkin saattanut vaikuttaa siihen, miten yksilö näkee itsensä joogan ulkopuolella ja näin ollen myös muihin identiteetteihin. Märta kuvaili omia kokemuksiaan joogan ja joogayhteisön vaikutuksesta itseensä:

...se on tukenu sitä, mikä minussa on ollu, mutta se on vieny semmosta nuoren naisen arkuutta, ujoutta, se on vahvistanut ja sitten se, että on saanut elää tämmösessä tukevassa, kannustavassa, rakastavassa yhteisössä niin sehän tekee rohkeammaksi myöskin...⁵⁷⁵

Myös Paula Matarmaa Turun Joogayhdistyksestä muistelee menneensä joogaohjaajakoulutukseen voittaakseen ujoutensa.⁵⁷⁶ Koski toteaa, että ainoastaan toimintansa kautta ihminen voi muokata itseään ja tietää, mikä hän on. Halutun ominaisuuden saavuttaminen vaatii lähes poikkeuksetta harjoitusta. Kosken mukaan fyysinen harjoitus vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja on samalla myös mielen harjoitus, sillä fyysinen tekeminen vaatii aina myös ajattelun aktiivisuutta ja liikuntaharjoituksen yhteydessä ihmisellä onkin mahdollisuus kehittää myös mielen ominaisuuksia, kuten henkistä voimakkuutta ja tahtoa.⁵⁷⁷ Jooga on siis ainakin edellä mainituissa tapauksissa toiminut eräänlaisena rohkaistumisen välineenä, jossa fyysistä harjoitusta on käytetty myös henkisten ominaisuuksien parantamiseen. Oma osansa tässä on ollut ympäröivällä yhteisöllä, jonka kautta tällainen toiminta on ollut mahdollista.

Vaikka joogan sanotaan olevan itseen keskittynyt harjoitus, myös ryh-

⁵⁷¹ Hirvoila 2009.

⁵⁷² Sappinen 2000, 265.

⁵⁷³ Hall 2002, 23.

⁵⁷⁴ Kinnunen 2008, 32–33.

⁵⁷⁵ Märta 20.3.2010.

⁵⁷⁶ Matarmaa 2009.

⁵⁷⁷ Koski 2000, 176–177.

mällä on vaikutus joogaharjoituksen toteutumiseen. Kassila kirjoittaa olleensa mukana Ananda Marga-liikkeelle tyypillisissä ryhmämeditaatioissa.⁵⁷⁸ Ollila toteaa, että toistuvasti suoritettavat rituaalit vahvistavat ryhmän henkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.⁵⁷⁹ Kollektiivisissa toiminnoissa voi syntyä voimakkaitakin tunteita ja ryhmässä koetut positiiviset tuntemukset ovat varmasti vaikuttaneet joogaharrastuksen jatkumiseen. Nevrinin mukaan pidemmälle edistynyt joogaaja saattaa tuntea itsevarmuutta ja voimakkuutta nauttiessaan muun ryhmän arvostusta. Tämä vaikuttaa paitsi tällaisen henkilön omaan, myös muun ryhmän suoritukseen positiivisesti.⁵⁸⁰ Myönteisyys ja innokkuus harrastajien parissa on toiminut varmasti kannustimena myös lajia aloitteleville.

Ryhmätoiminnalla voidaan myös jakaa yksilön taakkaa ja saada aikaan tunne siitä, että on osa jotain suurempaa: ”... kaikilla oli se sama intressi, se sama intohimo [...] et yhdessä tutkitaan samaa asiaa, yritetään luodata tätä joogan suurta juttua...”, Irma muisteli.⁵⁸¹ Anu Verho kiteyttää muisteluisaan: ”Olimme kaikki intoa täynnä, halusimme jakaa sitä tietoa mitä meillä oli, mitä olimme saaneet ja kokeneet.”⁵⁸² Arvo puolestaan totesi: ”On aika suurenmoinen asia [...] tuntea sellasta yhteyttä sellasiin ihmisiin, joilta tuntee saavansa paljon.”⁵⁸³ Parhaimmillaan joogayhteisö onkin voinut näyttäytyä yhtenäistä päämäärää kohti etenevänä hegemonisena ryhmänä, jonka merkitys muotoutuu jäsenten vuorovaikutuksen kautta.

⁵⁷⁸ Kassila 2010, 77.

⁵⁷⁹ Ollila 2010, 39.

⁵⁸⁰ Nevrin 2009, 134.

⁵⁸¹ Irma 3.2.2010.

⁵⁸² Verho 2009.

⁵⁸³ Arvo 26.2.2010.

5. Joogasta kestopuosikki

Tässä tutkimuksessa olen käsitellyt jooga-ilmiota 1960-luvun lopun ja 1970-luvun Suomessa. Jooga yleistyi tuona ajanjaksona verrattain nopeasti. Vähitellen joogan harrastus muuttui yksittäisten henkilöiden harrastuksesta erilaisten ryhmien ja yhdistysten toiminnaksi. Kuitenkin joogaa oli alun perin harrastettu Suomessa niin vähän, ettei tämän ajanjakson päätyttyäkään voinut vielä puhua mistään massailmiöstä.

1960-luvulla Suomeen alkoi rantautua ilmiöitä, jotka edistivät joogan tuntemusta ja kiinnostusta sitä kohtaan. Tiedostusvälineet mahdollistivat populaarikulttuurin leviämisen nopeasti ympäri maapalloa. Hyvä esimerkki tästä on The Beatles-yhtyeen saavuttama suosio ja heidän vaikutuksensa joogan ja etenkin meditaation leviämiseen. Hippikulttuurin ja underground -liikkeen kaltaisten ilmiöiden merkityksenä oli uusien ajatusten esiin tuominen ja vanhojen arvojen ravistelu. Näiden ilmiöiden syntyminen kertoo selvästi siitä, että tarve ajatella asioita toisesta näkökulmasta oli olemassa. Kapina vallalla olevaa yhteiskuntaa vastaan kertoo muutoksen tarpeesta.

Tärkeä oli myös niiden Suomessa vaikuttaneiden intialaisten panos, jotka alkoivat ensin opettaa joogaa halukkaille. Myös eräät Intiassa asuneet suomalaiset toivat joogan mukanaan muuttaessaan Suomeen. Tällaista kulttuurien välistä vaihtuvuutta ja kansainvälistymisen lisääntymistä onkin nähtävissä kyseisenä ajanjaksona.

1960- ja 1970-luvulla Suomessa vaikutti monia erilaisia ryhmittymiä, jotka toivat joogaa esille eri tavoin. Osa näistä oli intialaisesta perinnöstä ponnistavia liikkeitä. Kaikkein suurin ja Suomessa joogan leviämisen kannalta olennaisin ryhmä oli kuitenkin Suomen Joogaliitto alayhdistyksineen. Vaikka Joogaliiton yksi perustajista oli intialainen, liitto suomalaistui nopeasti. Muista ryhmistä poiketen liitossa korostettiin vapaaehtoista henkisyttä, joka mielestäni sopii hyvin joogatutkijoiden ajatukseen modernin joogan sekularisaatiosta.

Keskustelua joogan aitoudesta ja siitä mikä on ”oikeaa” joogaa käytiin vilkkaasti jo tuolloin. Osaksi tähän vaikuttivat ryhmittymien erilaiset päämäärät. Intialaisen joogaperinteen vaikutus näkyi vahvana suurten opettajien ja gurujen kunnioittamisena ja heidän oppiensä pitämisenä auktoriteettina. Näiden oppien mukaan

joogasta ei ollut tarkoitus tulla massaliikettä. Joogaliitossa kuitenkin koettiin, että jooga kuului kaikille ja sitä lähdettiin muokkaamaan jokaiselle sopivaksi toiminnaksi. Tällöin siitä pyrittiin karsimaan kaikki suomalaiseen kulttuuriin tottuneiden mielestä oudoksuttavat piirteet ja symbolit. Opetus keskittyi näin ollen lähinnä joogan fyysiseen puoleen. On kuitenkin huomioitava, että suurin yksinkertaistus käsitti nimenomaan kansalais- ja työväenopistoissa opetettua joogaa. Joogakerhoissa saatettiin käsitellä edelleen joogafilosofiaa sekä joogaan liitettäviä eettisiä ja moraalisia seikkoja. Myös ohjaajalla on voinut olla merkitystä siihen, miten paljon hän on tuonut joogan intialaista alkuperää olevia vaikutteita opetuksessaan esille.

Koska jooga saapui Suomeen useita kanavia myöden, siihen liitettiin myös hyvin erityyppisiä mielikuvia. Myös joogan harrastajat joutuivat selvittämään itselleen, minkälaisen ilmiön kanssa he olivat tekemisissä. Joogaa kohtaan tunnettiin paljon ennakkoluuloja, etenkin aluksi, jolloin se koettiin joko vieraan kulttuurin tai vieraan uskonnon tuomisena Suomeen. Tämä aiheutti kärkkäitä kannanottoja varsinkin joidenkin kristittyjen taholta, jotka lukivat joogan lähes sielunvihollisen salaliittona kristinuskoa vastaan. Muun muassa Suomen Joogaliiton Elvi Saari sen sijaan koki, että mikään uskonto ei ole este joogan harrastamiselle, joskaan uskonto ei myöskään ollut välttämättömyys. Näin jokainen sai valita oman henkisyysasteensa, jolla joogaa halusi harrastaa.

Jooga oli verrattain uusi tapa liikkua 1960- ja 1970-luvuilla. Joogan tapa liikuttaa ruumista herätti sekä joogaajassa että ympäristössä erilaisia tuntemuksia. Joogaaja itse saattoi löytää kehostaan täysin uudenlaisia olotiloja ja tuntemuksia, koetella kehonsa rajoja. Näiden omien rajojen löytäminen saattoi olla joskus jopa fyysisesti tuskallista, mutta lisätä henkilön itsetuntemusta ja itsevarmuutta. Myös rentoutuminen oli tärkeä osa joogaa. Katsonkin, että 1960- ja 1970-luvuilla ihmiset saattoivat jo antaa itselleen luvan rentoutua, käyttää aikaa vain itseään varten. Erilainen tapa reagoida asioihin sekä normeista poikkeava ruumiin käyttö saattoivat tulla huomatuksi. Uudenlainen tapa liikkua saattoi aiheuttaa myös jonkinlaista vastustusta, ehkä jopa pelkoa ympäristössä jos jooga miellettiin uhkana vallitsevia arvoja kohtaan. Ruumiin liikkeistä saatettiin muodostaa myös joogaan liittyneitä stereotypioita.

Olen käsitellyt työssäni myös joogaa ja tilan kokemusta syventääkseni kuvaa 1960- ja 1970-lukujen joogasta. Aluksi Suomessa oli muutamia tärkeitä paikkoja, jotka muodostuivat joogaajien turvasatamiksi. Aineistosta kävi selväksi, että se, missä joogataan, ei ollut täysin yhdentekevää. Näihin tiloihin liittyi pohdintoja intia-

laisen ja suomalaisen kulttuurin suhteesta sekä siitä, tulisiko intialaisen alkuperän ilmentyä joogatilassa. Myös joogamaton kautta toteutunut joogaajan henkilökohtainen tila aiheutti keskustelua. Ruumiin vuorovaikutus ympäröivän tilan kanssa oli tärkeä osa joogaharjoitusta.

Joogan suhteesta ympäröivään tilaan jäi silti vielä pohdittavaa, joka ei ollut mahdollista tämän aineiston ja tutkimuksen puitteissa. Mielenkiintoista olisi ollut tutkia myös erilaisten opettajien ja gurujen vaikutusta tilan kokemiseen. Kokonaan käsittelemättä jäi vielä myös ns. joogan tila, joka on jonkinlainen psykofyysinen tila, jonka voi saavuttaa joogaamalla. Se on ikään kuin olemista joogassa.

Jooga oli Suomessa alusta asti naisvaltainen laji. Syyt tähän vaatisivat ehkä perusteellisempaa tutkimusta. Olen kuitenkin esittänyt, että naisten oli ehkä helpompi omaksua voimistelulliseksi katsottu liikunta kuin miesten. Lisäksi joogan lupaus kauniista vartalosta on voinut houkutella naisia lajin pariin. Vaikka en löytänytkaan Suomessa kytköksiä joogan ja varsinaisen feminismin välillä, katson kuitenkin, että jooga on voinut olla naisille tapa antaa itselleen enemmän aikaa. Myös suomalaiseen joogaan voidaan liittää ajatus sukupuolien välisistä eroista joogaharrastuksen yhteydessä. Joissain joogaryhmissä sukupuolierot korostuivat esimerkiksi kuukautisiin liitettyjen rajoitusten ja asanasuosittelun kautta. Asanasuosittelut toistivat voimistelusta tuttua jakoa notkeisiin ja siroihin naisiin ja voimakkaisiin miehiin.

Sukupuoli liittyi myös joogan terveystieteisiin ns. naisten tautien, kuten kohtu- ja rintasyövän hoito- ja estomenetelminä. Intialaiset vaikutteet ja suomalaiset käsitykset terveydenhoidosta eivät aina kohdanneet toisiaan. Suomessa perustettu Joogaterapiayhdistys koostui terveydenhuoltoalan ammattilaisista, eikä usko joogan kaikkivoipaisuuteen välttämättä aina vakuuttanut suomalaisia lääkäreitä. Niinpä joogalehtien palstoilla käytiin välillä kiivasta keskustelua siitä, mihin vaivoihin jooga oikeastaan auttoikaan. Kuitenkin yleinen mielipide oli, että jooga on erinomainen tapa ylläpitää terveyttä.

Yksiselitteistä vastausta siihen, millaista joogaa 1960- ja 1970-luvuilla Suomessa harrastettiin, on vaikea antaa. Loppujen lopuksi jokainen on voinut tehdä omat valintansa tarjolla olleiden joogaryhmien ja niiden antamien neuvojen välillä. Myös henkilökohtainen painotus on voinut vaihdella hyvin paljon henkisestä joogasta fyysiseen.

Jooga saapui Suomeen vaihtoehtokulttuurien ja pienten uskonnollisten ryhmittymien mukana. Joogan leviämisen mahdollisti tietynlainen kehitys, joka oli

ominaista 1960- ja 1970-luvuille. Kun ihmisten vapaa-aika lisääntyi, saatettiin alkaa kiinnittää enemmän huomiota itseseen ja omaan hyvinvointiin. Tiedonvälityksen merkitystä ei suinkaan ole syytä aliarvioida; television, radion ja lehtien avulla ihmiset pysyivät perillä maailman menosta ja muodista.

1960-luvun lopulla kansalais- ja työväenopistojen verkosto levisi Suomessa ennennäkemättömän laajalle. Tämä mahdollisti yhä suuremman harrastajajoukon, kun joogaa päästiin kokeilemaan opistoissa kautta maan. Opistojen laaja kysyntä mahdollisti järjestelmällisen koulutuksen aloittamisen. Jooganohjaajien lisääntyessä yhä uusia ryhmiä voitiin perustaa ja laajentaa joogan harrastusta edelleen.

Joogaa sai 1960–1970-luvuilla paljon ennakkoluuloja osakseen. Miel-län joogaan liittyneen ennakkoluuloisuuden osaksi muutosvastarintaa, joka koski nimenomaan perinteisten yhteiskunnallisten arvojen valta-aseman heikkenemistä. Vähitellen ennakkoluulot joogaa kohtaan alkoivat vähetä. Myös kirkon työntekijät antoivat hyväksyviä lausuntoja, edellyttäen että jooga pidettäisiin puhtaasti liikunta-muotona, eikä sen varjolla yritettäisi salakuljettaa vieraita uskontoja. Ennakkoluulo-jen väheneminen on nähdäkseni vaikuttanut siihen, että yhä useampi on uskaltanut aloittaa joogaharrastuksen.

Eräs tärkeä seikka joogan yleistymisen kannalta ovat olleet erilaiset kerhot ja ryhmät. Suomen Joogaliiton tavoite oli saada kasvatettua ryhmämäärää niin, että jooga saataisiin mukaan kouluihin ja laitoksiin. Näin pyrittiin saamaan joogalle sellainen yhteiskunnallinen asema, joka sille koettiin kuuluvan. Ryhmissä samanhenkiset ihmiset ovat voineet toteuttaa harrastustaan kannustavassa ilmapiirissä. Varsinkin alkuaikoina, kun jooga kohtasi suhteellisen suurta vastustusta, tällainen ryhmä on ollut tärkeä harrastusta ylläpitävä voima. Ryhmän kautta harrastaja on voinut myös rakentaa omaa joogaidentiteettiään, joka on saattanut kasvattaa yleisesti ihmisen rohkeutta ja itsevarmuutta.

Johdannossa pohdin, millainen 1960-luvun lopun ja 1970-luvun Suomi joogan näkökulmasta katsottuna paljastuu. Ajanjaksoon liitetty yhteiskunnallinen murros on selvästi nähtävissä yhtäältä kiinnostumisena uusista arvoista ja aiemmin vieraiden vaikutteiden vastaanottamisena toisaalta uudistuksia vastaan esitettyinä vastalauseina ja pelkona vanhojen rakenteiden romahtamisesta. Myös ajalle ominaiset ilmiöt, kuten tiedotusvälineiden – varsinkin television – suuri nousu, ovat vaikuttaneet merkittävästi myös joogan harrastamiseen. Olisi kiintoisaa selvittää myös, mikä oli esimerkiksi ekologisuuden ja tuona ajanjaksona nousseen ympäristöliikkeen

suhde joogaan.

Tarkastelemani jooga-ilmio sijoittuu ajankohtaan, jolloin jooga ensin popularisoitui ja sitten vakiinnutti asemansa Suomessa. Vaikka 1970-luvun lopulla-kaan jooga ei ollut varsinaisesti vielä massojen harrastus, katson kuitenkin, että 1960–1970-lukujen jooga-ilmio on ollut tärkeässä osassa joogan yleistymisessä Suomessa. Ilmion mahdollistuminen kielii myös aiempaa vapautuneemmasta ilmapiiristä koko yhteiskunnassa. Jooga on yhtenä aikansa ilmioista ollut mukana vanhojen arvojen ravistelussa ja uusien asenteiden eteenpäin viemisessä. 1960- ja 1970-lukujen jooga-ilmion suurin merkitys joogan leviämisen kannalta onkin ollut se akkulturaatioprosessi, jonka kautta jooga omaksuttiin osaksi suomalaista kulttuuria. Tällainen prosessi olisi tuskin ollut mahdollinen, jollei joogaa olisi koettu merkitykselliseksi myös yksilötasolla. Jooga tarjosi 1960- ja 1970-luvuilla mahdollisuuden vaihtoehtoiseen tapaan elää, toimia ja ajatella.

Tutkimuksessani käsittelen joogaa Suomessa historiallisena ilmionä. Tähän asti joogan tutkimus on keskittynyt Suomessa lähinnä uskontotieteen alueelle tai joogan terveysvaikutteiden tutkimukseen. Kulttuurihistoriallinen näkökulma aiheeseen on mahdollistanut sen tarkastelun useista eri lähtökohdista ja paljastanut jotakin siitä, millaista elämä joogan parissa on tutkimanani ajankohtana ollut ja mihin aikakauden ilmioihin se on ollut kytköksissä. Erityisenä tukena tutkimuksessani ovat olleet ne haastateltavat, jotka ovat halunneet jakaa muistonsa tuosta ajasta kanssani. Ilman heidän panostaan kuva 1960- ja 1970-lukujen joogasta olisi paljon väritömpämpi.

Lähteet

Alkuperäislähteet

Nimellä kirjoitetut tekstit

Aulanko, Eila: Tuokiokuva Timosta. *Suomen Joogalehti* 1/1976, 19–22.

Aulanko, Eila: Swami Anandanad Suomessa. *Suomen Joogalehti* 3/1977, 13–15.

Blomqvist, Kirsti: Joogaryhmän sisäisistä tapahtumista. *Yoga-lehti* 4/1974, 18–20.

Blomqvist, Kirsti: Kirja-arvostelu Swami Shivananda Saraswatin teoksesta Yoga-terapia. *Suomen Joogalehti* 4/1976, 17.

Ervast, Pekka: *Alempi ja ylempi jooga* (1923). Näköispainos, Ruusu-risti 1980 s.l.

Forsell, Nils: Jooga. *Yoga-lehti* 3/1969, 3.

Heydemann, Irma: Kukassa on voima ja viisaus. *Suomen Kuvalehti* 41/1967, 16–19,61.

Hietalahti, J.: Kääntäjän esipuhe. Teoksessa: *Yoga tapa elää (yogan oppitunnit televisiossa)*. Suomen Yogayhdistys r.y. 1968, 8-11. s.l.

Ivalo, Mielikki: *Jooga – tie terveyteen ja uuteen elämäntapaan*. WSOY, Helsinki 1972.

Keski-Lusa, Eero: Joogan harrastus on laajentunut... *Yoga-lehti* 3/1973, 3.

Kinnunen, Pentti: Joogaa Raamatun valokeilassa. *Savon Sanomat* 20.4.1973, 10, 16.

Markkanen, Sirkka: Tuokiokuva Aarnesta. *Suomen Joogalehti* 3/1977.

Martinpuro, Ragnar: Kiitos kirjeestänne -palstan kirjoitus. *Himalajan Yoga-lehti* erikoisnumero 1977, 34.

Melartin, Erkki: Oikaistava väärinkäsitys. *Yoga-lehti* 37/1975, 1–3.

Melartin, Erkki: Yoga ja terveydenhuolto. *Yoga-lehti* 1/1972, 2–5.

Melartin, Erkki: Yoga on tässä ja nyt tehtyä harjoitusta. *Yoga-lehti* 4/1973, 4.

Nikander, Terttu: Terveisiä... *Yoga-lehti* 1/1969, 6.

Palomäki, Aimo: *Jooga itsekasvatusjärjestelmänä*. Suomen Yogaliitto r.y.:n julkaisusarja N:o 1, Turku 1972.

Rawls, Eugene S.: *Joogaa nykyajan ihmiselle*. Alkuteos: *A Handbook of Yoga for Modern Living* (1966). Suom. Elvi Saari. Karisto, Hämeenlinna 1973.

Ruusunen, Eila: Kuopion kuulumisia. *Yoga-lehti* 1/1969, 5.

Saari, Elvi: Suomen Yogaliitto ry. *Suomen Joogalehti* 1/1978, 2.

Saraswati, Swami Sivananda: Yoga-terapia. Puolivuotisraportti 1.4.–30.9.1976. *Himalajan Yoga-lehti* erikoisnumero 1977, 30–31.

Schrader, Beverley: Mihin Joogaopisto meitä velvoittaa? *Yoga-lehti* 1/1975, 39–41.

Sipola, Margareta: Kokonaisvaltainen jooga. *Yoga-lehti* 3/1974, 1–5.

Sood, R. L. & Dini: *Yoga tapa elää (yogan oppitunnit televisiossa)*. Suomen Yogayhdistys r.y., 1968. s.l.

Tanttu, Sonja: Tällainen olet suomalainen nainen, suomalainen mies. *Anna* 51–52/1968, 12–13.

Volin, Michael & Phelan Nancy: *Jooga ja kauneus*. Alkuteos: *Yoga for Beauty* (1966). Suom. Ape Kuronen. K. J. Gummerrus Osakeyhtiö, Jyväskylä 1969.

Väkevä, A.L.: Kotkan yoga-kerho. *Yoga-lehti* 1/1969, 4.

Wood, Ernest: *Jooga*. Alkuteos: *Yoga*. suom. Heidi Järvenpää. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki 1973.

Yesudian, Selva Raja & Haich Elisabeth: *Urheilu ja jooga*. Alkuteos: *Sport und Yoga* (1949). Suom. Leena Reijonen. Otava, Helsinki 1967.

Yogananda, Paramahansa: *Autobiography of a Yogi* (1946). Self-Realization Fellowship, Los Angeles 2007.

Sanoma- ja aikakauslehdet

Anna 25–26/1968.

Himalajan yoga-lehti 1/1973.

Himalajan Yoga-lehti 5-6/1974.

Himalajan Yoga-lehti 1/1976.

Suomen Kuvalehti 34/1967, 34–35.

Suomen Joogalehti 1/1979.

Suomen Joogalehti 2/1979.

Suomen Joogalehti 3/1979.

Suomen Joogalehti 3/2011.

When Maharishi threw Beatles out. *The Times of India* 15.2.2006.
<http://timesofindia.indiatimes.com/india/When-Maharishi-threw-Beatles-out/articleshow/1415230.cms> luettu 5.1.2011.

Yoga-lehti 3/1968.

Yoga-lehti 1/1969.

Yoga-lehti 2/1969.

Yoga-lehti 3/1969.

Yoga-lehti 1/1972.

Yoga-lehti 4/1972.

Yoga-lehti 1/1973.

Yoga-lehti 4/1973.

Yoga-lehti 2/1974.

Televisio- ja radio-ohjelmat

Boktid / Kirjakausi 6 T: Yle FST5 E:23.4.2010.

Hindulaisen meditaatiokuuluisuuden opinahjossa To: Olavi Laine E: 23.3.1968. Audiotallenne Ylen elävä arkisto.

Jatkoaika 1 To:Erkki Vihtonen T: Tv 1 Viihdetoimitus, Aarre Elo, Riitta Degerholm E: 9.9.1967. Ylen elävä arkisto.

Jatkoaika O: Erkki Pohjanheimo T: Tv 1 Viihdetoimitus, Aarre Elo. To: Aarre Elo, Erkki Vihtonen, Pertti Reponen, Heikki Seppälä Sk: Viljo Valto, Tuomas Vento E: 7.10.1967. Ylen elävä arkisto.

Joogan harjoittamisen salaisuus To: Reijo Rajamäki E: 29.1.1963. Audiotallenne Ylen elävä arkisto.

Kahden kesken O: Erkki Vihtonen To: Mirja Pyykkö T: Tv 1 Viihdetoimitus, Mirja Pyykkö E:1.12.1973. Ylen elävä arkisto.

Kamera kiertää T: TV 2 ajankohtaistoimitus, To: Risto Heikkilä E: 30.12.1967. Ylen elävä arkisto.

Äänitteet

The Beatles: *Rubber Soul*, Parlophone. PMC-1267.1965.

Tutkielmaa varten tehdyt haastattelut ja niihin sisältyvät sähköpostiviestit

Arvo, 26.2.2010. Haastattelija Virve Repo. Tallenne haastattelijan hallussa.

Arvon sähköposti 28.1.2010.

Arvon sähköposti 18.2.2011.

Irma, 3.2.2010. Haastattelija Virve Repo. Tallenne haastattelijan hallussa.

Jorma, 1.2.2010. Haastattelija Virve Repo. Tallenne haastattelijan hallussa.

Jorman sähköposti 4.1.2011.

Märta, 20.3. 2010. Haastattelija Virve Repo. Tallenne haastattelijan hallussa.

Märtan sähköposti 18.2.2011.

Terttu, 17.2.2010. Haastattelija Virve Repo. Tallenne haastattelijan hallussa.

Muu haastattelumateriaali

Aulanko, Eila ja Melartin, Erkki 2004. Haastattelija Kirsti Valanne, puhtaaksi kirjoittanut Laura Nevanlinna. Puhtaaksi kirjoitettu haastattelu Joogaterapiayhdistys ry:n historiikka varten. Alkuperäinen materiaali Helsingissä Joogaterapiayhdistyksen hallussa.

Blomqvist, Kirsti 2004. Haastattelija Kirsti Valanne, puhtaaksi kirjoittanut Laura Nevanlinna. Puhtaaksi kirjoitettu haastattelu Joogaterapiayhdistys ry:n historiikka varten. Alkuperäinen materiaali Helsingissä Joogaterapiayhdistyksen hallussa.

Painamattomat lähteet

Iyengar, Geeta S.: About menstruation. Opintomoniste, tekijän hallussa, 2003

Rekola, Juhani: Joogaterapiayhdistyksen historiikkiin. Tammikuu 2005.

Siirala, Martti: Jooga-aloittelijan heijastuksia. 3.6.1994. Joogaterapiayhdistyksen historiikin materiaalia.

Särkkä, Sylvi: Muistelukirjoitus Joogaterapiayhdistyksen historiikka varten. s.a.

Muistelmat ja elämäkerrat

Broo, Måns: Pelle Miljoona: Punkkia, pöllöjoogaa ja jatkuvaa etsintää. *Ananda* 4/2006, 10–13.

Broo, Måns: Miten turbaanipäinen mies vei teinitytön uuteen maailmaan. *Ananda* 4/2007, 10–13.

Hirvoila, Ilma: Ilma Hirvoilan joogamuistoja Turun joogayhdistyksen täyttäessä 40 vuotta. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun Joogayhdistys ry, 2009. s.1

Hyhkö, Eeva: Eeva Hyhkön ajatuksia Turun Joogayhdistyksen 40-vuotistaipaleelta. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun Joogayhdistys ry, 2009. s.1

Karisto, Antti: Veteliä soul-veljeksiä. Teoksessa: *Pop, rauha ja rakkaus – 1960- ja 70-lukujen elämää ja ilmiöitä*. Lahden kaupunginmuseo, Lahti 2008, 35–43.

Kassila, Taavi: *Erään etsijän tarina*. Otava, Helsinki 2010.

Matarmaa, Paula: Mitä jooga meille merkitsee? – Paula Matarmaa muistelee joogavuosiensa Turun joogayhdistyksessä. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun Joogayhdistys ry, 2009. s.l.

Melartin, Erkki: Muisteluksia Turun joogayhdistyksen alkuvuosilta. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun Joogayhdistys ry, 2009. s.l.

Ripatti, Tapani: Lauantain toivotuista Ruisrockiin – Minun 60-lukuni. Teoksessa: *Pop, rauha ja rakkaus – 1960- ja 70-lukujen elämää ja ilmiöitä*. Lahden kaupunginmuseo, Lahti 2008, 18–27

Räikkönen, Janette: Janette Räikkönen Turun joogayhdistyksessä. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun Joogayhdistys ry, 2009. s.l.

Saari, Elvi: *Ei minulta mitään puutu – elämäni Viittakiviä*. Werner Söderström Oy, Porvoo, Helsinki, Juva, 1985.

Verho, Anu: Anu Verhon vuosikymmenet joogan parissa. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun Joogayhdistys ry, 2009. s.l.

Lait ja säädökset

Kansanterveyslaki 28.1.1972 66/1972 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1972/19720066>

Tilastot

Suomen tilastollinen vuosikirja, uusi sarja – LXIV – Vuonna 1968, Tilastokeskus Helsinki 1969.

Suomen tilastollinen vuosikirja, uusi sarja – LXXV – Vuonna 1979, Tilastokeskus Helsinki 1980.

Suomen virallinen tilasto VI A:139 Katsaus väestönmuutoksiin 1961–1975, Tilastokeskus Helsinki 1978.

Tutkimuskirjallisuus

Ahonen, Johanna: Sukupuolittunut ruumiillisuus, puhtaus ja saastaisuus Suomen Hare Khriisnaliikkeessä. *Elore* 2/2004. http://cc.joensuu.fi/~loristi/2_04/aho204.html . Luettu 19.8.2011.

Ala-Ketola, Marja: *Hippejä, jippejä, beatnikkejä*. Pohjoinen, Oulu 1985.

Ananda Seva ry. Uskonnot Suomessa internet-sivu. <http://www.uskonnot.fi/yhteisot/view?orgId=47>. Luettu 5.1.2011.

Bachelard Gaston: *Tilan poetiikka*. Alkuteos: *La poétique de l'espace* (1957). Suom. Tarja Roinila. Kustannusosakeyhtiö Nemo, Helsinki 2003.

Björkqvist, Kaj: Divine Light Mission. Teoksessa: *Aktuella religiösa rörelser i Finland – Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Toim. Nils G. Holm, Kirsti Suolinna ja Tore Ahlbäck. Åbo Akademi, Turku 1981, 245–264.

Broo, Måns: *Patañjalin Yoga-sūtra – Joogan filosofia*. Suom. Toim. Måns Broo. Gaudeamus, Helsinki 2010.

Butler, Judith: *Hankala sukupuoli*. Alkuteos: *Gender Trouble. Feminism, and the Subversion of Identity* (1990). Suom. Tuija pulkkinen & Leena-Maija Rossi. Gaudeamus, Helsinki 2006.

Casey Edward S.: *The Fate of Place – A Philosophical history*. University of California Press, Berkeley / Los Angeles / London 1997.

de Michelis, Elizabeth: *A History of Modern Yoga – Patañjali and Western Ecoterism*. Continuum, London, New York 2005.

Douglas, Mary: *Puhtaus ja vaara – Ritualistisen rajanvedon analyysi*. Alkuteos: *Purity and Danger: An Analysis of the concepts of pollution and taboo* (1996). Suom. Virpi Blom ja Kaarina Hazard. Vastapaino, Tampere 2000.

Eliade, Mircea: *Yoga – Immortality and Freedom*. Alkuteos: *Le Yoga, Immortalité et Liberté* (1954). Käänt. Willard R. Trask. Bollingen Series LVI, Pantheon Books, New York 1958.

Eliade, Mircea: *Pyhä ja profaani*. Alkuteos: *Das Heilige und das Profane* (1958). Suom. Teuvo Laitila. Loki-kirjat, Helsinki 2003.

Eskelinen, Ulla: *Ananda Margan jäsenten elämäntavasta*. Uskontotieteen pro gradu-tutkielma, Turun yliopisto 1987.

Foucault, Michel: *Tarkkailla ja rangaista*. Alkuteos: *Surveiller et punir* (1975). Suom. Eevi Nivanka. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki 2005.

Fuchs, Christian: *Anmerkungen zur Geschichte und Gegenwart des Yoga in Deutschland*. Dissertation an der Universität Tübingen - Fakultät für Kulturwissenschaften. Stuttgart (Kohlhammer Verlag) 1990. <http://www.yoga-akademie.de/YoInDeutsch.html>. Luettu 6.8.2011.

Geaves, Ron: Elan Vital. Teoksessa: *Uusien uskontojen käsikirja – Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyyden muodot*. Toim. Christopher Partridge. Suom. Mirja Itkonen. Kirjapaja Oy, Helsinki 2006, 201–202.

Grönblom, Rolf: *Intian uskonnot, elämäkatsomus ja yhteiskunta*. Suom. Mirja Itkonen. Schildts Kustannus Oy, Helsinki 2001.

Halén, Harry: Joogan tuntemus ja harrastus Suomessa. Teoksessa: *Aktuella religiösa rörelser i Finland – Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Toim. Nils G. Holm, Kirsti Suolinna ja Tore Ahlbäck. Åbo Akademi, Turku 1981, 107–132.

Hall, Stuart: *Identiteetti*. Suom. ja toim. Mikko Lehtonen ja Juha Herkman. Vastapaino, Tampere 2002.

Hebdige, Dick: *Subculture – Meaning of Style*. Routledge. London & New York 1979. ebook

Heinonen, Visa: Kultainen 60-luku. Teoksessa: *Suuret ikäluokat*. Toim. Antti Karisto. Vastapaino. Tampere 2005, 145–166.

Huuhka, Kosti: *Kansalais- ja työväenopistotoiminnan historia*. Kansalais- ja työväenopistojen liitto. 1990. s.l.

Immonen, Kari: Suuresta desilluusiosta kulttuurin markkinoille – Suomen kulttuurisen kentän muuttuminen sodan jälkeen. Teoksessa: *Hetkiä historiassa*. Toim. Henri Terho. Cultural history – Kulttuurihistoria 2, Turku 2002, 330–344.

Ingström, Pia: *Lentävä feministi ja muita muistoja 70-luvulta*. Suom. Tarja Teva. Schildts, Helsinki 2007.

Jooga juurtui Suomeen – Suomen Joogaliiton 40-vuotistaival. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 30. Saarijärvi 2010.

Julkunen, Raija: Sosiaalipolitiikan ruumis. Teoksessa: *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö*. Toim. Eeva Jokinen, Marja Kaskisaari & Marita Husso. Vastapaino, Tampere 2004, 17–40.

Kaartinen, Marjo: Evangelical Eunuchs – the Monk’s Body in the English Reformation. Teoksessa: *Bodies in Evidence – Perspectives on the History of the Body in Early Modern Europe*. Toim. Marjo Kaartinen & Anu Korhonen. Cultural History, Turku 1997, 205–239.

Kaartinen, Marjo: *Neekerikammo – kirjoituksia vieraan pelosta*. k & h, Turun yliopisto, kulttuurihistoria. Turku 2004.

Kaartinen, Marjo & Korhonen, Anu: *Historian kirjoittamisesta*. Kirja-Aurora, Turku 2005.

Karisto, Antti: Suuret ikäluokat kuvastimessa. Teoksessa: *Suuret ikäluokat*. Toim. Antti Karisto. Vastapaino, Tampere 2005, 17–60.

Ketola, Kimmo: Asketismista terveystuokuntaan – Joogan perinteitä menneisyydestä nykypäivään. Teoksessa: *Guruja, joogeja ja filosofeja – Intian filosofiaa*. toim. Tapio Tamminen. WSOY, Helsinki 2008, 155–180.

Kinnunen, Taina: *Lihaan leikattu kauneus*. Gaudeamus, Helsinki 2008.

Kleemola, Irja: *Naisliikuntaa 100 vuotta*. Otava, Helsinki 1996.

Koivisto, Hanne: Taiteilijat ja intellektuellit kommunistisessa liikkeessä – keskustelua individualismin ja kollektiivisuuden jännitteestä. Teoksessa: *Kulttuurihistoriallinen katse*. Toim. Heli Rantala & Sakari Ollitervo. Cultural history – kulttuurihistoria 8. k&h, Turku 2010, 165–194.

Koski, Tapio: *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä – Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo*. Tampere university press, Tampere 2000.

Krohn, Eino: Ruusu-Risti. Teoksessa: *Aktuella religiösa rörelser i Finland – Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Toim. Nils G. Holm, Kirsti Suolinna ja Tore Ahlbäck. Åbo Akademi, Turku 1981 87–106.

Kuopion seudun jooga ry. <http://www.kuopionjooga.com/yhdistys.html> luettu 20.6.2011.

Lachmann Valentine, Gary: *Tajunnan alkemistit – kuusikymmenluvun mystiikka ja vesimiehen ajan pimeä puoli*. Suom. Ike Vil. LIKE, Helsinki 2003.

Lieberman, Kenneth: The Reflexivity of the Authenticity of *Hatha* Yoga. Teoksessa: *Yoga in The Modern World – Contemporary Perspectives*. Toim. Mark Singleton ja Jean Byrne. Routledge, New York 2009, 100–116.

Lindfors, Jukka & Salo, Markku (toim.): *Ensimmäinen aalto – Helsingin underground 1967–1970*. Odessa, Helsinki 1988.

Martikkala, Mona: *Joogan käytäntö ja yhteys globaaliin etiikkaan. Turun Joogakerhon jatkoryhmän kokemuksia joogasta*. Uskontotieteen pro gradu-tutkielma, Turun yliopisto 1996.

Merleau-Ponty Maurice: *Phenomenology of Perception*. Alkuteos: *Phénoménologie de la perception* (1945). Käännös. Colin Smith. Routledge classics, London 2002.

Meinander, Henrik: *Tasavallan tiellä – Suomi kansalais sodasta 2000-luvulle*. Schildts, Helsinki 1999.

Mistä on 30-vuotias Joogaterapiayhdistys tehty? Toim. Pirjo Paavilainen ja Anja Toppinen. Joogaterapiayhdistyksen historiikkimoniste 2005. s.l.

Nast Heidi J. & Pile Steve: Introduction, MakingPlacesBodies. Teoksessa *Places through the body*. Toim. Nast & Pile. Routledge, London and New York 1998, 1-19.

Nevrin, Klas: Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. Teoksessa: *Yoga in The Modern World – Contemporary Perspectives*. Toim. Mark Singleton ja Jean Byrne. Routledge, New York 2009, 119–139.

Newcombe, Suzanne: *A Social History of Yoga and Ayurveda in Britain, 1950-1995*. A dissertation submitted for the Ph.D. degree in the Faculty of History, University of Cambridge, March 2008. PDF-tiedosto. Tekijän hallussa.

Norman, Philip: Shout! Beatlesien tarina. Alkuteos: *Shout! The True Story of the Beatles*. Suom. Juhani Niemi. Otava, Helsinki 1994.

Ollila, Anne: Naishistoria ja sukupuolijärjestelmä. Teoksessa: *Kulttuurihistoria – johdatus tutkimukseen*. Toim. Kari Immonen ja Maarit Leskelä-Kärki. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki 2001, 75–90.

Ollila, Anne: Yksilö ja yhteisö: Kiista kontekstualisoimisesta. Teoksessa: *Kulttuurihistoriallinen katse*. Toim. Heli Rantala & Sakari Ollitervo. Cultural history – kulttuurihistoria 8. k&h, Turku 2010, 63–79.

Ollila, Anne: *Kirjoituksia kulttuurista, sukupuolesta ja historiasta*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki 2010.

Opas, Minna: Mitä on uskontoetnografia? Teoksessa: *Uskonnon paikka – kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. Toim. Outi Fingerroos, Minna Opas & Teemu Taira. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki 2004, 153–182.

Partridge, Christopher: Psykedeelinen henkisyys. Teoksessa: *Uusien uskontojen käsikirja – Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyyden muodot*. Toim. Christopher Partridge. Suom. Jutta Säämänen. Kirjapaja Oy, Helsinki 2006 (a), 370–371, 377–378.

Partridge, Christopher: Johdanto. Teoksessa: *Uusien uskontojen käsikirja – Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyyden muodot*. Toim. Christopher Partridge. Suom. Leena Vallisaari. Kirjapaja Oy, Helsinki 2006 (b), 14–24.

Partridge, Christopher: Transsendenttinen meditaatio. Teoksessa: *Uusien uskontojen käsikirja – Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyyden muodot*. Toim. Christopher Partridge. Suom. Mirja Itkonen. Kirjapaja Oy, Helsinki 2006 (c), 182–184, 187.

Rautaniemi Matti: *Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin astanga joogakoulussa*. Uskontotieteen pro gradu-tutkielma, Helsingin yliopisto 2010 (a).

Rautaniemi Matti: Joogan historia Suomessa. *Ananda* 1/2010 (b), 39–41.

Rekola, Juhani & Blomqvist, Kirsti: Ryhmätoimintaan liittyvistä näkökohdista joogan ohjaamisessa. Teoksessa: *Jooga Suomessa. Jooganopettajan opas*. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 26. Saarijärvi 2002.

Rossi, Leena: Kulttuurihistoriallisesta muistitiedosta. Teoksessa: *Ihmisiä ja elämää Kirjakkalan, Matildedahlin ja Teijon vanhoissa ruukkikylissä*. Toim. Leena Rossi. k&h, Turun yliopisto, kulttuurihistoria, Turku 2003, 17–38.

Rossi, Leena: Muistitietohistoria ja Alessandro Portelli. Teoksessa: *Avaintekstejä kulttuurihistoriaan*. Toim. Hanna Järvinen & Kimi Kärki. Cultural history – Kulttuurihistoria 6, Turku 2005, 83–96.

Saarikangas Kirsi, *Eletyt tilat ja sukupuoli – Asukkaiden ja ympäristön kulttuurisia kohtaamisia*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1099. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki 2006.

Said, Edward W.: *Orientalism*. (1978) Penguin Books, London 2003.

Salo, Maria: *Riihitanssien hämärästä häiden iloiseen hoijakkaan – Nurkkatanssit nuorten seurustelumuotona 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alun Etelä-Pohjanmaalla*. Kulttuurihistorian pro gradu-tutkielma. Turun yliopiston historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos 2011.

Sappinen, Eero: *Arkielämän murros 1960- ja 1970-luvuilla – Tutkimus suomalaisen työväestön elämäntavoista ja niiden paikallisista raumalaisista piirteistä*. Toim. Sanna Kaisa Spoof. Kansatieteellinen Arkisto 46, Suomen Muinaismuistoyhdistys, Helsinki 2000.

Sarantola-Weiss, Minna: *Reilusti ruskeaa – 1970-luvun arkea*. WSOY, Helsinki 2008.

Sarukkai, Sundar: Inside/Outside: Merleau-Ponty-Yoga. *Philosophy East and West* 4/2002 vol 52, 459–478.

Setlementtiliitto ry: Setlementti historiaa. <http://www.setlementti.fi/historia>. Luettu 4.1.2011.

Singleton, Mark: *Yoga Body – The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford University Press, New York 2010.

Singleton, Mark & Byrne, Jean: Introduction. Teoksessa: *Yoga in The Modern World – Contemporary Perspectives*. Toim. Mark Singleton ja Jean Byrne. Routledge, New York 2009, 1–14.

Suntola, Tuomo: *Patanjalin Joogasutrat*. Suomen Joogaliitto, Saarijärvi 1997.

Suoninen, Marja: Suomalaiset populaarikulttuurin määrittelijöinä. Teoksessa: *Pohjan tähteet – Populaarikulttuurin kuva suomalaisuudesta*. Toim. Hannu Salmi & Kari Kallioniemi. BTJ Kirjastopalvelu Oy, Helsinki 2000, 285–320.

Smith, Benjamin: *Adjusting the Quotidian: Ashtanga Yoga as Everyday Practice*. 2004 http://www.mcc.murdoch.edu.au/cfel/docs/Smith_FV.pdf Viite s.1.

Syman, Stefanie: *Subtle body – The Story of Yoga in America*. Farrar, Straus and Giroux, New York 2010.

Tamminen, Tapio: Kohtaaminen. Teoksessa: *Guruja, joogija ja filosofeja – Intian filosofiaa*. Toim. Tapio Tamminen. WSOY, Helsinki 2008, 19–23.

The Beatles official website. *The our world TV-show*.

http://www.thebeatles.com/#/article/The_Our_World_TV_Show . Luettu 5.1.2011.

Tavi, Arvo: *Patanjalin Joogasûtra*. Suomen Joogaliitto ry:n julkaisusarja n:o 29. Suomen Joogaliitto, Saarijärvi 2009.

Tingay, Kevin: Teosofinen Seura. Teoksessa: *Uusien uskontojen käsikirja – Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyiden muodot*. Toim. Christopher Partridge. Suom. Kanerva Heikkinen. Kirjapaja Oy, Helsinki 2006, 320–322.

Toivonen, Hanna: Elvi Saaren haastattelu Turun Sanomissa 1.5.1977. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun joogayhdistys ry, 2009. s.l.

Tuominen, Marja: ”*Me kaikki ollaan sotilaitten lapsia*” – *Sukupolvihegemonian kriisi 1960-luvun suomalaisessa kulttuurissa*. Otava, Helsinki 1991.

Vainio, Maarit: Johdatukseksi tähän pieneen muistelukirjoitukseen. Teoksessa: *Muistoja 40-vuotiselta joogataipaleelta*. Toim. Maarit Vainio. Turun Joogayhdistys ry, 2009. s.l.

Vesala, Kari: ”Baba Nam Kevalam” – Ananda Marga Suomessa. Teoksessa: *Aktuella religiösä rörelser i Finland – Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Toim. Nils G. Holm, Kirsti Suolinna ja Tore Ahlbäck. Åbo Akademi, Turku 1981, 265–282.

Vialainen yhteisö pähkinänkuoressa.

http://www.via.fi/index.php?sivusto=yoleinen&sivu=vialainen_yhteiso_pahkinankuoressa. Luettu 19.8.2011.

Viitikko, Yrjö: Teosofinen liike Suomessa. Teoksessa: *Aktuella religiösä rörelser i Finland – Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Toim. Nils G. Holm, Kirsti Suolinna ja Tore Ahlbäck. Åbo Akademi, Turku 1981, 61–86.

Viittakiven opisto. Häme-Wiki internet-sivu. http://www.hamewiki.fi/wiki/Viittakiven_Opisto. Luettu 4.1.2011.

Whaling, Frank: Ananda marga. Teoksessa: *Uusien uskontojen käsikirja – Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyiden muodot*. Toim. Christopher Partridge. Suom. Mirja Itkonen. Kirjapaja Oy, Helsinki 2006, 181–182.

Wikman, Ragnar: Transcendental Meditation. Teoksessa: *Aktuella religiösä rörelser i Finland – Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. Toim. Nils G. Holm, Kirsti Suolinna ja Tore Ahlbäck. Åbo Akademi, Turku 1981, 201–244.

York, Michael: New Age. Teoksessa: *Uusien uskontojen käsikirja – Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyiden muodot*. Toim. Christopher Partridge. Suom. Kanerva Heikkinen. Kirjapaja Oy, Helsinki 2006, 308–312

Young, Iris Marion: *On Female Body Experience. "Throwing like a girl" and other essays*. Oxford University Press, Oxford & New York 2005.

Liitteet

LIITE 1

Keskeiset haastattelussa esitetyt kysymykset:

Nimi

Syntymävuosi ja –paikkakunta.

Milloin joogaharrastus alkoi?

Sen hetkinen elämäntilanteesi?

Miksi kiinnostus joogaa kohtaan heräsi? Missä kuulit joogasta ensimmäisen kerran?

Missä ja kenen johdolla joogasit? Kävitkö esimerkiksi jossakin joogaryhmässä vai joogasitko omatoimisesti?

Kuinka aktiivinen joogaaja olit?

Jos joogasit ryhmässä, mikä oli muistisi mukaan ryhmän sukupuolijakauma? Oliko sillä jotain merkitystä?

Miten koit yhteisöllisyyden ja yksityisyyden joogassa? Oliko ryhmä tiivis vai joogasi jokainen ”yksin”, pitikö mahdollinen ryhmä yhteyttä joogan ulkopuolella? Kokemuksia joogayhteisöön kuulumisesta

Miten ympäristö suhtautui joogaharrastukseesi?

Vaikuttiko jooga elämäntapoihisi?

Sähköpostikysymykset Irmalle, Arvolle ja Märtille:

Minkälainen tunnelma Joogaopistolla oli?

Minkälainen varsinainen joogasali oli?

LIITE 2

Haastateltavat:

Arvo s. 1936 Suojärvellä, rajan takaisessa Karjalassa, eläkkeellä. Jooganopettaja SJL ®. Työskennellyt aiemmin paperiteollisuudessa. Aloittanut joogan 1960-luvulla aluksi omatoimisesti, ollut hyvin varhaisesta vaiheesta Joogaliiton toiminnassa mukana. Suomentanut ja tulkinnut myös mm. Patañjalin joogasutria, toimi parinkymmenen vuoden ajan Joogaliiton puheenjohtajana. Tällä hetkellä mm. ohjaa joogaa ja kouluttaa Joogaliiton jooganopettajia.

Irma s. 1930 Pietarsaareissa, eläkkeellä. Jooganopettaja SJL ®. Aiemmin toiminut perheyriyksessä ja perheenäitinä. Aloittanut joogan 1969, toimii edelleen opettajana ja jooganopettajien kouluttajana. On aktiivisesti sekä yhdistystoiminnassa että Joogaliiton toiminnassa mukana.

Jorma s. 1949 Salossa, erikoislaitosmies. Harrastanut joogaa omatoimisesti lähinnä 1960-luvulla ja 1970-luvun alussa, jolloin hänen joogaharrastuksensa liittyi vahvasti hippiliikkeeseen.

Märta s. 1939 Espoossa, eläkkeellä. Jooganopettaja SJL ®. Merkonomin ja filosofian maisterin (taidehistoria) koulutus, myös opettajakoulutus taustalla. Kiinnostus joogaa kohtaan alkoi 1968 joogafilosofiaan tutustumisella, 1969 osallistui ensimmäiselle joogakurssille. On ollut Suomen Joogaliiton hallituksen jäsen vuodesta 1986, kouluttanut uusia ohjaajia ja opettajia niinkään vuodesta 1986 ja toiminut koulutus-toimikunnan puheenjohtajana vuodesta 1996.

Terttu s. 1938 Perttelissä (nyk. Salo), eläkkeellä. Aiemmin tehnyt lähinnä merkonomin töitä. Aloittanut joogan 1972 Viittakiven Opistolla valinnaisena aineena, myöhemmin joogannut mm. kansalaisopiston ryhmissä. Viime aikoina joogannut harvakseltaan kotona.