

”Jooga teki minusta toisen ihmisen”

Marjaana Mäkelä vaihtoi liike-elämän joogaopettajan työhön 10 vuotta sitten. Jooga tekee hänen mielestään niin hyvää, että sen pitäisi olla Kela-korvattava laji.

Hanna Artman | Kuvat Marek Sabogal

Sähköpostiin tunkee tunnissa useita viestejä. Puhelin pirisee tauotta. Alaiset kurkkivat kysymyksineen työhuoneen ovelta. Puhutaan PowerPointista, Excel-taulukoista ja budje-teista.

Tällainen oli **Marjaana Mäkelän**, 48, tavallinen työpäivä vuonna 2000. Päivät venyivät usein pitkiksi, ja vapaa-aika meni levätessä, jotta jaksaisi tehdä seuraavan päivän työt.

– Silloin aloin miettiä, että tätäkö tämä on lopun elämäni, Marjaana pohtii.

Työ tuntui jatkuvasti merkityksettömältä, minkä takia Marjaana päätti etsiä vastapainoksi harrastuksen, jonka myötä vapaa-ajan merkitys kasvaisi. Hän marssi astanga-joogatunnille. Laji kolahti heti, ja pian hän kävi tunneilla monena iltana viikossa.

Muutoksessa kyse tasapainosta

Nykyään Marjaana on suosittu ja monipuolinen joogaopettaja. Ei ihme, sillä hänen seurassaan tulee hyvä olo. Puhuesaan hän vaikuttaa aidon rakastavalta ja avoimelta.

– Jooga on tehnyt minusta toisen ihmisen. Muutoksessa on ollut kyse kasvusta, tasapainosta ja uusista arvoista. Olen kasvanut tasapainoon, jossa on helppo olla onnellinen.

Hurjimpien arvioiden mukaan joogaa on ollut olemassa jo 15 000 vuotta. Marjaanan mielestä se selittää osan joogan suosiosta.

– Sellainen elinkaari ei olisi mahdollinen millekään filosofialle, lajille tai elämäntavalle, jos se ei oikeasti palkitsisi kokonaisvaltaisesti. Itse olen oivaltanut, että joogassa ei ole rajoja. Opettajana tai joogaajana en ole koskaan valmis.

Kasvun vuosikymmen

Jooga avautui Marjaanalle nopeasti elämäkatsomuksena. Jo ensimmäisillä joogatunneilla parasta oli hiljaisuus ja tunnelma salissa, ei liike.

Peruuttamaton joogahuuma iski puoli vuotta ensimmäisen joogatunnin jälkeen, kun Marjaana osallistui astanga-joogaopettaja **Stefan Engströmin** retiriittiin Hangossa.

– Hurahdin joogaan joka solullani. Osallistujien tapa elää joogaelämää teki minuun vaikutuksen, ja heidän poikkeuksellinen ilonsa ja levollisuutensa sykähdytti. Halusin oppia oivaltamaan elämää samoin kuin he, Marjaana kertoo.

Retriitin jälkeen Marjaana osallistui monille leireille, kurssitti itseään maailmalla ja aloitti seitsenvuotisen hathaopettajakoulutuksen Saarijärven joogaopistossa.

– Uteliaisuus ajoi minua eteenpäin. Joogassa on mahdollisuus tutustua itseensä ikaikaisella tavalla. »

”Olen kasvanut tasapainoon, jossa on helppo olla onnellinen.”



Kuka?

Marjaana Mäkelä, 48

Joogaopettaja

◆ **Asuu** Helsingissä

◆ **Koulutus** Opiskellut Thessalonikin yliopistossa nykykreikkaa, valmistunut Lontoosta purnajooga- sekä yang- ja yinjoogaopettajaksi, opiskelee parhaillaan joogaopettajaksi Suomen joogaopistossa

Olen miettinyt,
olenko jo
liian vanha
opettamaan.
Ajavatko nuoret
opettajat ohi?



Kilpailu oppilaista kovenee, ja joogan ympäriille rakennettu bisnes kasvaa.

ystävyytyi, mutta tuohon aikaan he eivät koskaan puhuneet joogasta.

Vuosia myöhemmin Farmerista ja von Kootenista tuli kansainvälisesti kuuluisia inner yoga -joogamuodon opettajia. Vuonna 2006 Marjaana matkusti takaisin Kreikkaan osallistuakseen heidän kurssilleen.

– Kurssin aikana pääsin ensimmäisen kerran joogan tilaan eli valveen ja unen rajalle. Inner yogasta tuli minulle hyvin tärkeä joogamuoto ja Angelasta ja Victorista tärkeimmät joogaopettajani.

Nykyään Marjaana on ainoa inner yoga -opettaja Suomessa.

Bisnes se on joogakin

Marjaanan yrittäjävuosien aikana Helsingin joogakulttuuri on kasvanut paljon. Alalle tulee uusia opettajia kuukausittain, tosin useimmat opettavat sivutoimisesti. Myös uusia saleja on muutaman vuoden sisällä perustettu kymmenkunta.

Kilpailu oppilaista kovenee, ja joogan ympärille rakennettu bisnes kasvaa. Suosituimpien joogakoulujen liikevaihdot voivat olla jopa miljoonan euron luokkaa. Samalla joogasta on hävinnyt hörhöilyn maine. Nykyään sitä voivat harrastaa niin johtavat virkamiehet, pörssiyritysten toimitusjohtajat kuin teini-ikäiset vegaanitkin.

– Jooga tekee iästä riippumatta kokonaisvaltaisesti niin hyvää, että sen harrastamisen pitäisi olla Kela-korvattavaa.

Marjaana suhtautuu jooga- ja hyvinvointibisneksen kasvuun maltillisesti.

– Moni opettaa jopa ilmaiseksi saadakseen kokemusta. Esimerkiksi Suomen joogaopistossa opettajat eivät laskuta opetuksestaan lainkaan. Se ei ole yksin hyvä asia, vaan se voi lisätä myös muiden paineita laskea hintoja.

Joogan opettajat ovat lähes poikkeuksetta yrittäjiä. Kilpailun kiristytessä oman itsensä markkinoinnista on tullut tärkeää, joskin tieto hyvistä opettajista leviää tehokkaasti ystävältä ystäväälle.

– Uskon, että huville opettajille riittää aina oppilaita. Yksi vinkki minulla kuitenkin on alalle aikoville: on hyvä, jos pyrkii löytämään oman opetustyylin heti eikä imitoi omia opettajiaan.

Satavuotiaana mudraa

Nykyään Marjaana elää rauhallista, joogan täyttämää arkea. Tulevina vuosina hän haluaa kehittää itseään lisää.

– Joskus olen miettinyt, että olenko jo liian vanha opettamaan. Ajavatko nuoret opettajat ohi? Olen kuitenkin sitä mieltä, että eivät aja, sillä joogaa tarvitsevat kaikenikäiset.



Marjaanan
elämänilo
tulee hetkeen
keskittymisestä,
oivalluksista ja
kehittymisestä
joogaajana.

Marjaanan lajit

Hathajooga: Kaiken pohjalla oleva jooga. Voi olla dynaamista ja voimaa vaativaa tai rauhallista ja venyttävää.

Inner Yoga: Joogamuoto, jossa käännytään sisänpäin ja koetaan jooga ja oma itse uudella syvällä ja hyväksyvällä tavalla.

Purnajooga: Kokonaisvaltainen menetelmä, joka tukee kehon ja mielen terveyttä sekä muutosta kohti tasapainoista elämää. Kehittää muun muassa keskittymiskykyä ja läsnäolon taitoa.

Yang & Yin -jooga: Maskuliisen ja aktiivisen yangjoogan sekä feminiinisen ja rauhallisen yinjoogan yhdistelmä.

Esimerkiksi mudraa eli sormijoogaa voi tehdä vaikka sata-vuotias halvaantunut sänkypotilas, Marjaana kertoo.

Opettajan arkea on käydä jatkuvasti ulkomailla oppimassa lisää. Marjaanallakin on tiedossa monia opintomatkoja.

– Sijoitan hirveästi rahoitani joogaleireihin ympäri maailmaa. Pitää saada, jotta voi antaa muille. En voisi opettaa ilman, että saisin myös itse olla oppilas.

Pohdittavaa riittää myös joogan tuhatvuotisessa filosofiassa. Marjaanan suosikkilainaus sisältää kaiken olennaisen: *all life is yoga*. Kaikki elämä on joogaa.

– Ajatus voi kuulostaa liioittelulta, mutta kukaan joogalle antautunut ei koe sitä sellaiseksi. Jooga on mielen, kehon ja sielun harjoittamista kohti tasapainoa. Se ei ole ollenkaan hullumpi tie kulkea. *

Vähitellen Marjaana kouluttautui inner yogan, yang & yin -joogan, purnajoogan ja hathajoogan opettajaksi. Keho ja mieli tarvitsevat hänen mielestään näitä kaikkia.

– Toisinaan tarvitaan rauhoittavia, pitkiä asanoita eli joogaliikkeitä ja toisinaan taas dynaamista joogaa.

Tärkein kaikista on Marjaanan mielestä hathajooga, sillä se luo pohjan muille joogamuodoille.

– Hathajooga tarkoittaa alun perin joogaa, jossa tehdään asanoita erotuksena esimerkiksi karmajoogasta, jossa tehdään työtä, josta ei odoteta palkkiota. Suomessa hathalla tarkoitetaan yleensä yleisjoogaa.

Sattumaa vai dharmaa?

Marjaanan puheessa vilisee sana johdatus. Sattumaa tai johdatusta lähellä on joogan käsite *dharma*, sielun tehtävä. Marjaanan dharma on tällä hetkellä joogan opettaminen. Hän on asiasta varma, sillä matka opettajaksi on käynyt häneltä pakottamatta.

Esimerkiksi vuonna 2004 Marjaana haaveili virkavapaasta voidakseen omistautua joogalle entistä enemmän. Täysin odottamatta helsinkiläisen joogakoulu Shantin johtaja **Kylli Kukk** pyysi häntä töihin.

– Kylli sanoi, että olisit meille paras vaihtoehto, mutta et taida päästä, kun sinulla on jo päivätyösi. Siltä istumalta hankin virkavapaata ja aloitin työt Shantissa.

Toinen tärkeä virstanpylväs sattui 1980-luvulla Kreikassa. Marjaana opiskeli tuolloin kreikan kieltä Thessalonikin yliopistossa. Viikonloppuisin hän teki usein lyhyitä matkoja Molyvoksen kylään, joka sijaitsee Lesvoksen saarella. Siellä hän tutustui kahteen amerikkalaiseen joogaopettajaan, **Angela Farmeriin** ja **Victor von Kooteniin**. Kolmikko



Ushtrasana avaa
sydäntä ja päästää
sisäisen auringon
esiin.