

NINNI VILLGREN

Neljän Naisen Kalevalainen Veden virtauksen jooga





Sisällys

Johdanto

Tiedon päiväpuoli ja yöpuoli

Neljä retriittiä

Aino

Tiinan kysymyksiä Ainosta sinussa

Kuuhengitys, Pranayama (Anuloma viloma

Vellamon neidon joogaharjoitus

Saunariittejä

Katajavesi kiukaalle

Jalkakylpy suola+tyrnimetsä

Meditaatio

Louhi

Tiinan kysymyksiä Louhesta sinussa

Kotkasta kyyhkyksi joogaliikesarja

Sisu itsessä

Meditaatio riippumatossa

Lemminkäisen äiti

Tiinan kysymyksiä Lemminkäisen äidistä sinussa

Siivet kantavat- hengitysharjoitus

Lempeän äidin joogaharjoitus

Hunajan parantava voima

Hunaja-koivuhoito saunassa

Hunajajuoma

Meditaatio

Marjatta

Tiinan kysymyksiä Marjatasta sinussa

Aurinkohengitys (Surya Bhedana)

Uuden aamun joogaharjoitus, Aurinkotervehdys

Päähieronta

Meditaatio

Muut Kalevalan vahvat naiset

Luonnon parantava voima

Lopuksi

Lähteet

Johdanto

Opiskellessani luontojoogaohjaajaksi ja luontovalmentajaksi sain kunnian päästä kuulemaan Tiina Piilolan luentoa Kalevalan naisista. Olosuhteet eivät itselleni olleet aluksi kovinkaan suotuisat, mutta saunamökissä, jossa luento kymmenen naisen kesken kuuntelimme oli aistittavissa jotain maagista. Luennon jälkeen saunoimme ja lähtöhetken kohdatessa huomasin, etteivät neljä vahvaa naista jättäneet ajatuksiani rauhaan. Huomasin pyöritteleväni mielessä Marjatan tarinaa, jota ajattelin samaistumispintana. Koulutuspäivässä oli myös mahdollisuus ostaa Tiinan kirja ja käytin tilanteen hyödyksi, sillä olihan mitä mainioin hetki pyytää kirjaan myös omistuskirjoitus. Kun avasin kotona kirjan kannen ja Tiina oli kirjoittanut minussa olevasta Louhen voimasta, olin täysin ämmyrkäinen. Miten hän pystyikään näkemään sieluuni ja tunnistamaan sieltä jotain, jota olin vuosia koittanut peittämään sekä pyrkinyt tasoittamaan. Olin päättänyt antaa vihdoinkin herkkyydelle ja herkistymiselle tilaa ja koittanut pienentää tuota mahtivoimaa, Louhen Akan voimaa, joka puolustaa joskus turhankin kärkkäästi omaansa. Ja siltä istumalta alkoi minua kiehtoa Louhen tarina. Löysin Louhen emännästä Tiinankin kuvaamaa reiluutta ja rehtyyttä sekä oikeudenmukaisuutta. Kuten Tiina luennollaan sanoitti: "Ei mikään ihme, että Louhi suuttui, olihan Kalevalan miehet tappaneet hänen miehensä, lapsensa ja ryöstäneet hänen omaisuuttaan." Ja silti hän kaiken vitsauksiensa ja tautien loitsumisten jälkeen ymmärtää tehdä rauhan ja muuttuu näin ollen kyyhkyksi.

Ehkä minunkin on aika tehdä itseni kanssa rauha ja löytää tuo tunne sisältäni.

Tuosta rauhan retkestä on syntynyt tämä kirja. Matkasta omaan itseen ja kykyyn tunnistaa sieltä Kalevalan naisten voima, jonka uskon meissä jokaisessa asuvan.

Kirjassa ovat läsnä luontoyhteys, metsäluonto, myytit, mytologia (tarinan kerronta) sekä kansan-, kertomusperinteemme parantajaviisauksineen.

Toivotan sinut tervetulleeksi sinun matkallesi kohti Pohjolan emännän maita, Vellamon vesille, Tuonelan virran vietäviksi. Rannoille Kalevalan. Maille ja soille, joissa puolukat pomppivat povellet.

Kirjassa esiintyvät lainaukset ovat suoraan kansalliseepoksestamme eri lähteistä kerättyjä Elias Lönnrotin runoja, jotka kirjaan on painettu kunnioituksesta Kalevalaa kohtaan.

Kirjaa ei olisi syntynyt ilman neljää upeaa naista. kuin myös ilman Tiina Piilolan ja Anne Kyyhkysen innostusta kansanperinteeseen ja Kalevalan naiseen. Kiitos Tiina oikeudesta käyttää kysymyksiäsi kirjassa.

Kiitos kuuluu myös perheelleni ja hyvälle ystävälleni Päivi Sandbergille, joka suostuu milloin mihinkin innostukseeni kyselemättä. Kiitos myös useille upeille kuvaajille mm. @kajarin_kamerasta Niina Kaijomaalle.

Kiitos myös kaikki luontojoogakurssinaiset, joiden kanssa sain kulkea yhteistä matkaa.

Ninni Villgren

Tiedon päiväpuoli ja yöpuoli

Elias Lönnrot puhui ja josta Tiinakin omassa väitöstutkimuksessa puhuu, on tiedon päiväpuoli ja yöpuoli.

Lönnrotin ajatuksia tutkiessa voi nähdä hänen tulkinneen tiedollisen akateemisen ja järjellä selitettävän rationaalisenkin tiedon olevan päivätietoa. Sellaista tietoa, jonka suunta oli nimenomaan ylöspäin kohti korkeuksia.

Yöpuolella hän taas viittaa intuitioon, maagiseen unenomaiseen tiedostamattomaankin tietoon, jota harvoin kyetään selittämään tai järkeistämään, mutta joka yhtälailla on tietoa.

Tietoa, joka suuntaa alaspäin, tummaan arvaamattomuuteen.

Lönnrot oli lääkäri, joka joutui tasapainoilemaan kansanperinteen parannuskeinojen ja kliinisen oppineisuuden välillä.

Lönnrot loi Kalevalan v. 1835 monista kuulemistaan runoista ja lauluista. Hän keräsi runot useissa eri vaiheissa. Lönnrot punoi tarinat yhdeksi eepokseksi. Ja toki, loi sinne myös jotain omaa. Kuten Ainon koko olemassa olon sekä uudelleenkirjoitti Uuteen Kalevalaan v. 1849, Ainon lohduuttoman kuoleman onnettomaksi tapaturmaksi.

Kiistatta Kalevala on muokannut suomalaista kulttuuri-identiteettiä.

Neljä retriittiä

1. Saunamökki

joogaharjoitus

sauna, riitit ja koivuhoidot

Kalevalan naisten Ainon tarina

kirjoittaminen, ruokailu

meditaatiorentoutus

2. Laavu nuotiolla

joogaharjoitus

Sisu itsessä

Kalevalan naisten Louhen tarina

kirjoittaminen, ruokailu

meditaatioharjoitus riippumatossa

3. Saunamökki

joogaharjoitus

sauna, hunajahoidot ja kuivakuppaus

Kalevalan naisten Lemminkäisen äidin tarina

Kalevalan muut naiset

kirjoittaminen, ruokailu

uuden vahvistamisen meditaatio

4. Laavu lammenrannalla/suolla

joogaharjoitus

päähieronta

Kalevalan naisten Marjatan tarina

kirjoittaminen, ruokailu

meditaationidra makuupussissa

Muutama huomautus joogaliikkeisiin.

Tärkeintä liikkeitä tehdessä on huomata turvallisuus. Turvallisuus niin ympäristön kuin kehon suhteen.

Huomioi paikassa, jossa joogaliikkeitä harjoitat, että allasi on suhteellisen tasainen maa ja eikä sinulla ole riskiä esimerkiksi liukastua tai tippua. Huolehdi polven ja varpaiden linjaus sekä muista antaa hengityksen virrata sille omaan luonnolliseen tahtiin pakottamatta tai pidättämättä hengitystä.

Voit valita tehdä joogaharjoitukset joko liikesarjoina tai keskittyä ja harjoitella tekemään yhden liikkeen kerrallaan.

Tärkeintä on kuunnella omaa kehoa, mitä se viestii.

Ole myös armollinen kehollesi sen suhteen mihin asentoon se juuri tässä hetkessä on valmis ja kykenevä.

Huomioi myös, ettei mikään liike saa aiheuttaa kipua eikä kehoa tule pakottaa mihinkään asentoon.

Voit pyytää puiltä tukea ja apua liikkeissä. Mikäli terveydentilasi mietityttää, on myös hyvä keskustella lääkärin kanssa joogan harjoittamisesta.



Aino

