



# hyvä olo Teema.

## NAURUJOOGASTA iloa ja energiaa päivään

sivu 10

### Onni on kimara pieniä hetkiä

sivut 12–13

Jumppavartti omassa olohuoneessa

KYSY TEEMASTA sivu 1

## Kun tyhjänauramisesta tuli hyvä asia

Poskiin sattuu. Mahaan koskee. Naurattaa niin, ettei henki tahdo kulkea. Naurujooga käy kunnon jumppasta.

Teksti  
ANNA LINDHOLM

Kun polttarisankari, kaarinalainen Laura Sällylä tuotiin Lieto-hallille, hän ei osannut avistaa, mitä oli tiedossa.

– Olen tuntenut Lauran jo hiekkalaatikolta asti ja hän on ollut aina iloinen ja nauravainen. Siksi ajattelin, että työkaverin vinkkaama naurujooga sopisi hyvin Lauran polttaripäivän aloittajaksi, **Malla Virta**, toinen Sällylän kassoista kertoo.

Niin polttariväki päätyi Lieto-hallille **Annikka Lötjönen** vetämälle naurujoogatunnille.

Naurujoogasta saa sekä hyvän mielen että rentoutuneen olon, mutta sillä on myös puhtaasti fyysisiä vaikutuksia.

– Aineenvaihdunta tehostuu, verenkierto vilkastuu ja stressin aiheuttajat kaikkoavat, Lötjönen luettelee.

Nauramisen on todettu lisäävän myös luovuutta, oppimiskykyä ja sosiaalisia taitoja.

– Suomalaiset ja etenkin me varsinaissuomalaiset olemme usein hieman varautuneita. Ennen sessiota minulta kyseltiin, että olenko nyt varma, että kaikkia alkaa naurattaa. Sanon aina, että täällä ei ole pakko nauraa, mutta nauraa saa. Ja kannattaakin käyttää tilaisuus hyväkseen, sillä kolmen mi-



Nea Kilpinen (vas.) ja polttarisankari Laura Sällylä ovat päässeet vauhtiin. Kolmen minuutin kunnon nauru vastaa jopa 45 minuutin hölkkää.

nuutin kunnon nauru vastaa 45 minuutin hölkkälenkkiä, Lötjönen muistuttaa.

Ja pian alun jälkeen käy useimmiten niin, että aremmatkin jo hytkyvät.

Naurujooga perustuu siihen, että keho ei tunnista eroa aidon naurun ja teennäisen naurun välillä.

– Kun tyhjänauramista päheksuvasta mielleyhtymävankeudesta pääsee eroon, saa rentoutua, ja kylä se oikea naurukin sieltä tulee.

Sessio alkaa jalkojen ja lantion hetkuttelulla.

Seuraavaksi ovat vuorossa virittävät nauruharjoitteet, joissa voi olla mukana muutakin toimintaa

kuin nauramista, esimerkiksi leikkejä, tanssia tai vaikka rantapallon heittelyä.

– Pirtelönaurussa käsissä on kaksi kuvitteellista lasia, joista pirtelöä kaadetaan puoli toisille. Lopulta kuvitteellinen juoma kipataan kurkkuun, josta pulppuaa hersyvä nauru, Lötjönen havainnollistaa.

Yhdessä harjoituksessa osallistujat haastattelevat toisiaan siansaksaksi, ja haastateltavan pitää vastata elein ja ilmein. Koska Sällylän polttariseurassa ikähaitari oli parikymppisistä viisikymppiin ja monet eivät tunteneet ennestään toisiaan, jo alun tutustu-

miseikkittin toimivat hyvin.

Naurujoogassessioihin kuvat kiinteästi myös ho-ho-ha-ha-ha-hokemalla höystetyt välitaputukset ja syvähengitysharjoitukset, joilla siirryttiin tehtävästä toiseen. Loppurentoutusta edeltää vapaa-auruosio.

Annikka Lötjönen kertoo, että heti kun hän oli suorittanut naurujoogaohjaajakurssin, tuli kova halu viedä sanomaa eteenpäin ja tuottaa muillekin naurun tuomaa hyvää oloa.

Lötjönen on vetänyt naurujoogassessioita vuoden verran Lieto-hallissa, mutta myös yritysten ja yhteisöjen tiloissa monenkokoisille ryhmille aina kymmenen hengen porukoista yli neljäkymmenen hengen ryhmiin. Naureskelemissä käy polttariseuruiden lisäksi myös muun muassa työporukoita ja pikkujoulujuhlijoita.

Lötjönen kertoo, että yksikin työporukka innostui niin, että oli aloittanut omat naurusessiot joka perjantain kahvitunnillaan.

– Ja niin ihastuivat Malla Virta ja Laura Sällyläkin, ikkhyviksi.

– Ehdottomasti joskus uudestaan! Posket olivat kipeät nauramisesta ja vatsassa tuntui, kuin olisi tehnyt vatsalihasliikkeitä. Seuraavana päivänä oli äänikin mennyt, naiset kertovat.

Tosin hiljainen se taitaa olla monen muunkin polttarijuhlijän seuraava aamu.



Malla Virta haastattelee Laura Sällylää siansaksaksi. Sällylän tulee vastata "kysymyksiin" elein ja ilmein.

### Koko kehon mittainen hymy

Kun naurujoogassa tunteet ja energia puretaan sisältä ulospäin, hymymeditaatiossa positiivinen energia viedään sisälle kehoon. Tärkeintä on saada hymyn voima käyttöön päästä varpaisiin asti.

– Kun on stressiä ja ihminen voi huonosti, ulospäin sädehtivä elämänoima himmenee. Hymymeditaatio palauttaa sen, Luonnon Keskusten kouluttajana toimiva

**Jukka-Pekka Lilja** kertoo. Hymymeditaatio lähtee liikkeelle silmistä ja kasvoista. Otsan ja silmien rentouduttua tunnetta aletaan laajentaa alaspäin, ja vähitellen hymy tarttuu jokaiseen so-luun asti. Joillakin ihmisillä hymy lähtee helposti, jotkut puolestaan joutuvat hakemaan sitä positiivisten mielikuvien avulla. Liljan mukaan apuvälineistä aurinko ja vaikkapa lapsen kasvat auttavat

usein löytämään sisäisen hymyn. – Hymy tuntuu kehossa lämpönä, aal-toina ja rentoutumisena. Sitä voisi kuvailta pumpullimaisena kosketuksena, ikään kuin joku hivelsi höyhenillä. Tätä on vaikea selvittää sanoilla, hymyn voiman kyllä aistii kun tarpeeksi keskittyy. Hymymeditaatio on yksi osa taojoogan oppeja. Jokainen voi tehdä sitä vaikka yksin kotona omassa rauhassaan, vaik-

ka ryhmässä uuteen asiaan saattaakin päästä helpommin mukaan. – Hyvä energia lisää muun muassa puolustusjärjestelmän toimivuutta ja hormonitoimintaa. Hymymeditaation avulla meillä on kyky herättää positiivisen energia missä tahansa tilanteessa ja paikassa, Lilja muistuttaa.

VIVI WIHANTO