

# Joogasta löytyi fyysinen ja henkinen tasapaino

**MUUSIKKO Jore Marjaranta** kärsi iskiaksesta 1990-luvun loppupuolella. Oireet eivät olleet vakavat, mutta iskias toistui usein. Apua hän lähti hakemaan kiropraktikolta. Tämä ei kuitenkaan Joren mukaan huomionnut kokonaisuutta, vaan niksautteli paikkoja kylmiltään. Kun kiropraktikko ei pystynyt auttamaan ja ehdotti leikkausta, se oli herätys.

– Tämä ei voi olla totta! Miksi joudun leikkaukseen, onko rangen rakenteessa jotain vikaa vai mistä on kyse?

Koska Jore ei halunnut leikkaukseen, hän meni ystäväänsä kehotuksesta vyöhyketerapeutille, joka paineli akupisteitä. Useamman hoitokerran jälkeen kaikki vaivat lähtivät. Jore jatkoi käyntejä vyöhyketerapiassa vielä noin 10 vuoden ajan.

## Selkä- ja vatsalihasten tasapaino on tärkeää

Syitä selkävaivoille Jore on sittemmin pohtinut ja tullut siihen tulokseen, että hänellä oli heikot lihakset.

– Tuki rangalle puuttui ja lisäksi iän myötä nikamat olivat alkaneet elää omaa elämäänsä. Lihakset alkoivat jumittaa ja jumit uusia. Sitten tajusin, että täytyy itse pitää kehosta huolta.

Vuonna 2000 Jore sai kaveriltaan vinkin kokeilla joogaa. Hän harrasti lajia vuosia vaihtelevalla aktiivisuudella. Lopullinen sitoutuminen joogaan tapahtui Yhdysvalloissa, missä perhe asui vuosina 2010–2012. Siellä Jore syvensi tietämystään ja opiskeli joogaohjaajaksi.

Joogan myötä Jore on oppinut, että selkä ei pysy kunnossa, elleivät myös vatsalihakset ole kunnossa.

– Selkä- ja vatsalihakset muodostavat kokonaisuuden. Kovin usein ihmiset unohtavat vatsalihasten merkityksen keholle.

Hän on törmännyt ihmisiin, jotka valittavat selkäänsä. Pienen jutustelun jälkeen on selvinnyt, että he ovat jumpanneet sel-

**Iskiasvaivat selättänyt Jore Marjaranta elää joogasta ja musiikista. Joogaohjaajaksi koulutautunut muusikko korostaa keskivartalon lihastasapainoa, puhuu miehille miesten kielellä ja kannustaa myös iäkkäitä aloittamaan joogan.**

kää, mutta eivät vatsalihaksia.

– Keskivartalon lihasten on oltava balanssissa keskenään. Jos vatsalihakset ovat heikot, selkä joutuu tekemään enemmän töitä. Selkä saattaa myös olla notkolla, kun vastalihasten tuki puuttuu. Lihasten tasapaino on erittäin tärkeää, Jore painottaa.

## Ohjaaminen on vaativaa

Palattuuan Suomeen Jore alkoi ohjata joogaa kaverinsa liikuntakeskuksessa Lauttasaarella. Hän aloitti omasta pyynnöstään yhdellä viikkotunnilla.

– Epäilin aluksi omaa sopivuuttani ohjaajaksi. En uskonut omaavani tarvittavia luonteenpiirteitä. Mutta olin rohkea ja menin epäjumakavuusalueelle. Halusin katsoa, mitä tästä seuraa.

Alkutaival oli Joren mielestä vaikea, ohjaamistilanteessa on niin monta asiaa huolehdittavana. Mutta ajan kanssa tuntien pitäminen helpottui. Toistojen myötä hän on alkanut luottaa ohjaamistaitoihinsa, kehoonsa ja vaistoonsa.

Noin puolen vuoden kuluttua Suomeen paluun jälkeen Jore koulutautui asahi-ohjaajaksi. Nykyisin hän ohjaa joogaa ja asahia yhdeksän tuntia viikossa eri puolilla pääkaupunkiseutua. Osa ryhmistä on

sekaryhmiä ja osa vain naisille tai miehille. Osassa ryhmiä ikähaitari on iso ja osa on vain senioreille.

## Ikä ei ole este joogassa

Iällä ei ole joogassa merkitystä. Moni ajattelee, että on liian vanha aloittamaan joogan. Sen voi kuitenkin aloittaa missä iässä tahansa.

– Miesryhmässä Vantaalla vanhin osallistuja on 89-vuotias. Hän on hyvä tsemppari ja esikuva meille kaikille.

Joren oma esikuva ohjaajana on 94-vuotias lahtelainen **Veikko Saloranta**. Saloranta on ohjannut joogaa jo 50 vuoden ajan.

– Se antaa ymmärrystä, että elämä ei suinkaan lopu 50 tai 60 vuoden iässä. Mulla on toivon mukaan vielä 40 vuotta ohjaajana edessä, jos vaan pysyn muuten terveenä.

Usein ihmisten kuulee sanovan myös, etteivät he voi tulla joogaan, kun ovat niin jäykkiä. Mutta Joren mielestä se onkin hyvä syy aloittaa jooga.

– Siinä keho hiljalleen venyy ja mieli virkistyy, ja samalla saa neuvoja, miten jäykkyyttä voi poistaa. On tärkeää löytää itselle laji, josta tulee hyvä olo. Kipu voi helposti tuoda mukanaan masennuksen oireita. Mutta joogassa kuten kaikessa kivassa tekemisessä mieliala kohoaa.

Ryhmäliikuntatunneilla on myös sosiaalinen puoli. Itse liikunnan ohella on mahdollisuus tavata muita ja vaihtaa kuulumisia, mikä on Joresta tarpeen näinä aikoina, kun yksinäisyys on iso ongelma.

## Miesten ryhmässä miesten kielellä

Miten sitten saataisiin miehet kiinnostumaan enemmän omasta hyvinvoinnistaan? Selkälitto haastaa tämän vuoden teemallaan ”Tosimiehen selkätreeni” miehet huolehtimaan selän kunnostaan.



Joren mukaan ei ole yhtä keinoa saada miehiä liikkeelle. Siihen vaikuttavat esimerkiksi liikuntapaikan sijainti ja viihtyvyys, tuntien ajankohta sekä ohjaajan opetustyyli, äänensävy ja kannustus.

– Miesten voi olla mukavampi tulla vain heille tarkoitettuun ryhmään ja miehille voi toimia paremmin miesohjaaja. Myös ohjaajan ikä ja kokemus sekä suhtautuminen ohjattaviin vaikuttavat, Jore pohtii.

Jore iloitsee, että hänen ryhmänsä ovat jatkuneet. Hänestä on hyvä, että ohjaajat ovat erilaisia. Hän myös kannustaa omia oppilaitaan kokeilemaan eri ohjaajien tunteja.

– Me ihmiset ollaan erilaisia. On tärkeää, että jokainen löytää itselleen parhaimman vaihtoehdon.

Miesten määrä ryhmissä on kasvanut koko ajan ja heidän kanssaan puhutaan miesten kieltä.

– Jutellaan mieheltä miehelle eli jutut ennen tuntia voivat olla esimerkiksi saunankiukaista. Naisten kanssa taas jutellaan vaikka pullanpaistosta.

Tunneillaan Jore keskittyy selän ja vatsan liikkeisiin. Hän myös kertoo miehille liikunnan ja liikkeiden tarpeellisuudesta sekä miten liikkeet tehdään oikein.

## Jooga lievittää kipua

Joogasta on tutkitusti hyötyä: se vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä alaselkävauriossa. Joogalla on myös muita hyviä vaikutuksia. Jorelle jooga on tuonut lisää joustavuutta kehoon, oman kehon tuntemus on selkeämpi ja luottamus keskivartalon lihaksiin on parempi. Lisäksi stressitaso on pieni eikä pimeys talviaikaan vaivaa.

– Joogatunnin aikana saa mielestä pois kaikki muut asiat ja pystyy oikeasti rentoutumaan ja keskittymään omaan kehoonsa. Jooga myös ylläpitää lihaskuntoa.

Selkäkipuja ei Jorella ole ollut sitten 1990-luvun lopun. Vetämiensä jooga- ja asahi-tuntien ohella hän pyrkii käymään 1–2 kertaa viikossa muiden ohjaajien tunneilla.

## Rakkaat harrastukset tekevät kokonaiseksi

Jore on jakanut ajankäyttönsä ja kalenterinsa kahteen osaan. Hän ohjaa joogaa sunnuntai-illasta torstaipäivään, ja ajan torstai-iltapäivästä sunnuntai-iltapäivään hän omistaa musiikille. Jako toimii hyvin. Osan viikkoa on päällä jooga- ja osan viikkoa musiikkiasetus.

Musiikkirintamalla uusia biisejä on valmiina ja alkuvuonna on tulossa uusia materiaaleja. Viimeisin julkaisu oli joulusingle Joulun tuoksu, joka soi hyvin radioissa. Jore on tehnyt soolouraa jo 16 vuoden ajan.

– On kivaa, että radiot soittavat myös uutta musiikkiani eivätkä vain vanhoja hittejä. Uuden luominen on tosi tärkeää. Viime vuonna perustettu uusi bändi, jossa on uutena elementtinä viulu, on tuonut uutta sointia musiikkiin sekä uutta potkua myös vanhoille lauluille.

Muusikon arkirytmii on erilainen kuin joogaohjaajan. Usein keikat alkavat vasta puolilta öin, mikä rasittaa kehoa. Liikunta auttaa onneksi jaksamaan. Laulajalle on tärkeää, että hengityselimet ja koko keho toimivat. Joogan ansiosta Jore pystyy laulamaan 100-prosenttisesti joka iltana.

## JORE MARJARANTA, 54

- joogaohjaaja ja muusikko
- opiskeli joogaohjaajaksi Coloradossa Amerikassa, sittemmin koulutautunut Suomessa asahi-ohjaajaksi
- ohjaa joogan ja asahin yksityistunteja ja ryhmiä pääkaupunkiseudulla
- sooloartistina vuodesta 2000, aiemmin laulajana muun muassa yhtyeissä Leningrad Cowboys, Albert Järvinen Band ja Guitar Slingers
- julkaissut kuusi sooloalbumia
- naimisissa, kaksi lasta

– Se on isoin hyöty joogasta musiikin puolelle. Lisäksi mulla on paljon levollisempi olo. Kun olen myös joogaohjaaja, ei tarvitse koko ajan murehtia tulevia keikkoja.

Joresta jooga ja musiikki tukevat hyvin toisiaan, eikä hän itse asiassa ajattele kumpakaan ammattina.

– Ne ovat rakkaita harrastuksia. Olen onnekas, että saan tehdä niitä ja saan vielä palkankin. Jooga ja musiikki ovat molemmat osa minua, ilman niitä en olisi kokonainen. ■

## Joren vinkit iskiasvaivoihin

- Pidä jalat kuivina.
- Pidä keskivartalo lämpimänä, suojaa kylmältä ja vedolta.
- Kokeile vyöhyketerapiaa ja venyttelyä.

## Venyttelyvinkki

Seiso jalat vierekkäin oven vieressä kylki ovenkarmiin päin. Ota molemmilla käsillä kiinni oven sivukarmeista. Nosta toinen käsi pään yläpuolelle ja ota toisella kädellä tukea karmista. Siirrä tarvittaessa jalkoja kauemmaksi ja työnnä sitten lantiota pois päin niin, että kylki menee kaarelle. Venytys tuntuu alimman kylkiluun ja lonkkaluun välissä. Pidä venytys noin minuutin ajan. Tee venytys molemmille puolille päivittäin.