

Tänään Vapaa-aika

Persoona

Joogi löysi Jyväskylän

Bela Lipat on maailmalla arvostettu ammattilainen, joka on tykästynyt suomalaisiin.

Jyväskylä
Jarita Hänninen

Astanga Yoga Shala on Jyväskylän Kauppakadulla astangajoogasali, jossa tinkimätön, osaamisensa maailmalta kerännyt joogi **Bela Lipat** tarjoaa mahdollisuuden tutustua astangajoogaan.

Astangajooga on 1900-luvun alussa kehitetty dynaaminen ja fyysisesti vaativa joogatyyl, jonka sanotaan parantavan verenkiertoa ja puhdistavan elimistöä sekä vahvistavan ja ryhdistävän kehoa.

Ensikosketuksensa joogaan filippiiniläissyntyinen Lipat sai vanhempiensa opastuksella jo viisivuotiaana, aluksi äitinsä joogaharastusta seuraamalla.

– Muut lapset menivät kirkkoon, minä menin joogaamaan, Lipat kertoo.

Joogan parissa kasvanut Lipat on opettanut lajia ympäri maailmaa jo vuodesta 1996, muun muassa Thaimaassa, Indonesiassa, Kreikassa ja Alankomaissa. Lukuisia eri joogalajeja kokeiltuaan ja Sivanandajoogaa yli kymmenenvuoden ajan harjoitettuaan Lipat tutustui astangajoogaan, joka muutti hänen elämänsä.

Suomeen Lipat päätyi suomalaisyntyisen aviomiehensä mukana, jonka tapasi jooga-retriitissä toisella puolella maailmaa. Jyväskylään Lipat saapui aluksi lyhyelle opetusjaksolle, kunnes lahjakkaaseen joogiin ihastuneiden oppilaiden pyynnöstä päätti asettua Jyväskylään pidemmäksi aikaa.

Yhdysvaltain Kaliforniassa kasvanut Lipat kertoo viihtävänsä viileässä Suomessa, vaikka ikävoikin lämpöön. Hänen mukaansa suomalaiset ovat ahkeraa ja selkärankaista kansaa. Lipat kertoo myös näkevänsä Suomen turvallisenä maana, jossa ihmisiin voi luottaa.

Joogaopetuksensa myötä Lipat kokee oppivansa hitaasti mutta varmasti ymmärtämään suomalaisten ihmisten ajatusmaailmaa ja tapoja, sillä hänen mukaansa ihmisen olemus ja käyttäytyminen joogamatolla kerto-

vat ihmisestä erittäin paljon. – Se millainen olet joogamatolla, on se, millainen olet elämässä, Lipat kuvailee.

Astangajoogan erityispiirteitä ovat hengityksen ja liikkeen yhdistäminen sekä samojen liikesarjojen toiston välirentoutuksia.

Termi astanga tarkoittaa kahdeksaa haaraa tai kahdeksanraajaista. Nimensä mukaisesti astangajoogaan kuuluu kahdeksan haaraa, joita tulee noudattaa ja harjoittaa järjestyksessä voidakseen saavuttaa mielen, kehon ja sielun puhtauden. Ne ovat yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ja samadhi, joista neljä ensimmäistä ovat ulkoisia fyysisiä harjoituksia ja neljä viimeistä sisäisiä.

– Eihän kahdeksanjalkainen hämähäkkikään käytä liikkumiseensa ainoastaan kahta tai kolmea jalkaa, vaan kaikkia kahdeksaa, Lipat havainnollistaa.

Astangajoogan perinteiseen harjoitustyyliin mysoreen kuuluu, että joogaa harjoitetaan kuudesta viikossa.

Matkustelujensa myötä monissa joogasaleissa opettanut Lipat kokee Kauppakadun koruttoman ja maanläheisen joogasalin itselleen mieluiseksi. Astangajoogan vaatima täydellinen keskittyminen asentoihin ja hengitykseen on helpompi saavuttaa riisutussa ja rauhoittavassa ympäristössä.

Lipatin mielestä hyvä joogaopettaja rohkaisee oppilaitaan suorittamaan ja toistamaan harjoituksia pitkänteisesti ja huolellisesti. Astangajoogassa oppilaiden tulee itse muistaa asentojen järjestys ja edetä omaan tahtiinsa sen sijaan, että he seuraisivat opettajaa. Tarpeen vaatiessa opettaja korjaa oppilaiden liikkeitä, mutta pääasiassa astangajooga on omatoimista ja siinä suoriutuminen varsin henkilökohtainen prosessi.

”Millainen olet joogamatolla, sellainen olet elämässä.



Bela Lipat on kansainvälinen, jyväskyläläistynyt joogan opettaja, jonka erityisosaamisen ala on astangajooga.

JAANA KAUTTO