

Eheyttävä jooga

Teksti Mia Jokiniva
Kuvat Lasse Lecklin

Tove Palmgren toi astangajoogan Suomeen 1980-luvulla. Nyt lajin pioneeri on siirtynyt purnajoogaan, jota hän opettaa ensimmäisenä suomalaisena. Purnajooga tarjoaa työkalut kokonaisvaltaiseen tasapainoon.

Joogaopettaja **Tove Palmgren** toivoo, että joogatessa muistettaisiin, että jooga on olemassa kasvua varten. Sitä varten, että meistä tulisi henkisesti ja fyysisellä tasolla parempia ihmisiä: puolisoita, ystäviä, vanhempia, lähimmäisiä ja omia itsejämme.

– Se, saako varpaasta kiinni vai ei, on merkityksetöntä, Tove Palmgren sanoo.

Moni joogaa niin, että kehon fyysinen voima ja notkeus ovat pääosassa. Tove Palmgren haastaa tällaisen joogatavan, ja hänellä on siihen varaa. Suomen ensimmäisenä astangajoogan harjoittelijana ja opettajana hän on ehtinyt vuosien saatossa saavuttaa joogan fyysisten haasteiden puolella miltei kaiken. Hän on myös huo-

mannut, että siten ei saavuteta vielä mitään todella tärkeää.

Viime vuonna Palmgren vaihtoi astangan purnajoogaan, joka tarjoaa työkalut kokonaisvaltaisen tasapainon saavuttamiseen.

Astangajooga Suomeen

Tove Palmgrenin joogatarina alkoi, kun hänen perheensä otti kissanpennun vuonna 1987.

– Ehti kulua vain pari kuukautta, kun huomasin jalassani ensimmäisen ihottuman. Lopulta kutisin päästä varpaisiin enkä voinut nukkua. Vaikka luovuimme kistasta, iho-oireet jäivät.

Kun muut hoidot eivät auttaneet, Tove Palmgren koitti lääkkeeksi aurinkolomaa Kreikassa. Matka oli käännteentekevä paitsi hänelle, myös suomalaiselle joogalle. Hyvinvointikeskuksessa, johon Palmgren matkusti, opetettiin astangajoogaa. Lajia ei tunnettu Suomessa vielä lainkaan.

Alkuun Tove Palmgren oli niin heikko, että tuskin jaksoi hätistellä karpäsiä kauemmas loppurentoutuksessa. Mutta sitten jooga alkoi puhdistaa. Olemus energisoitui, keho voimistui, ja iho parani silminnähdessä. Kahdessa viikossa hän oli kuin uusi ihminen.

Parin kuukauden kuluttua Tove Palmgren palasi Kreikkaan uudelle retriitille, →

Tove Palmgren

Kotipaikka: Helsinki

Ikä: 54

Ammatti: joogaopettaja (VTM)

Perhe: mies, 4 lasta ja yksi bonuslapsi, 2 lastenlasta ja kaksi bonuslastenlasta, koira

Intohimo: elämä

Elämää muuttanut kirja:

Aadil Palkhivalan *Fire of Love*



Tove Palmgren opetti kauan helsinkiläisellä Pihasalilla, jossa hän käy yhä toisinaan harjoittelemassa.

jonka jälkeen hän järjesti joogaopettajan-
sa pitämään astangan alkeiskurssin Suo-
messä. Palmgrenin hämmästykseksi opet-
tajat osoittivat hänet vetämään kurssilai-
sille jatkossa harjoituksia Helsingissä. Ura
joogaopettajana alkoi.

Joogan nurja puoli

Tove Palmgren jatkoi miltei 15 vuotta as-
tangajoogan harjoittelua ja opettamista
niin, että asentoja ei tehty muutoin kuin
astangajoogan perinteen mukaan.

Suomalaisista tuli 15 vuodessa yksi
maailman eniten joogaavista kansoista ja
astangasta maan suosituimpia joogalajeja.
Tove Palmgrenin luo ensimmäiselle jooga-
tunnilleen tullut **Petri Räisänen** eteni Suo-
men tunnetuimmaksi joogaopettajaksi.

Jooga oli näyttänyt myös nurjan puo-
lensa. Monet suorittivat fyysistä joogaa
niin, että se alkoi rikkoa, ei pelkästään
voimistaa ja puhdistaa, kehoa.

– Osallistuin useisiin, anatomista joo-
gaa opettaviin koulutuksiin. Näin, että
tarkasti traditiota noudattavassa joogas-
sa ei aina oteta tarpeeksi huomioon yk-
silöiden fyysisiä, psyykkisiä ja sielullisia
lähtökohtia.

Kohti kokonaisvaltaista elämää

2000-luku toi Palmgrenin kokonaisvaltai-
semman ajattelutavan porteille. Hän us-
kalsi katsoa uudelta kantilta asioita, joi-
ta oli pitänyt kyseenalaistamattomina to-
tuuksina. Vuosi 2008 sinetöi Palmgrenin
muutosprosessin.

– Kävin purnajoogan (sanskrit. ehjä, koko-
nainen) kurssin. Se kerta kaikkiaan kolahti.
Filosofia perustuu ajatukselle siitä, että ei-
vät vain asanat, vaan koko elämä on joogaa.

Kun Palmgren aloitti purnajoogan opis-
kelun, hän kohtasi ensi kertaa elämäs-
sään ihmisiä, jotka todella elävät niin
kuin opettavat.

– *Purna Yoga Centersin* toinen perusta-
ja, intialainen **Aadil Palkhivala** on fantas-
tinen. Hän on täysin läsnä kaikessa teke-
mässään, Tove Palmgren kertoo.

Palkhivala opetti jo 22-vuotiaana maa-
 ilman kuuluisimmaksi joogaopettajaksi
tituleeratun **B.K.S. Iyengarin** korkeim-
 malla opetusluvalla. Hän toimi vuosia Iy-

engarin oikeana kätenä ja pääopettajana
Yhdysvalloissa. Palkhivalalla on lisäksi oi-
keudet naturopatian ja ayurvedan har-
joittamiseen sekä tutkimukset oikeustie-
teestä, fysiikasta, matematiikasta, hypno-
ja kehoterapiasta ja shiatsusta.

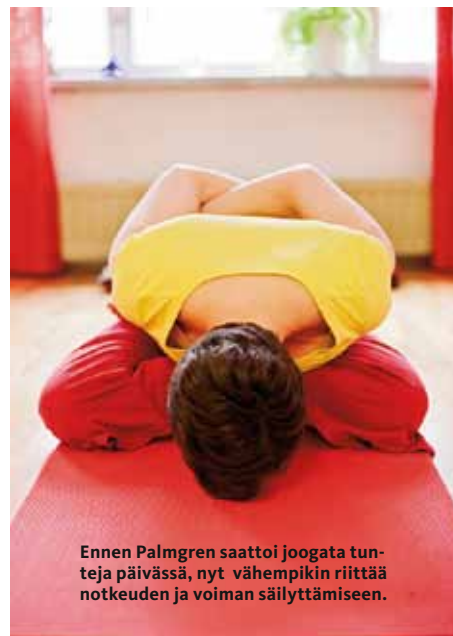
Valoa kehoon

Purnajoogan opetukset jakautuvat neljään
peruspilariin: meditointiin, asentoharjoit-
ukseen, filosofiaan ja ravinto-oppiin.

Meditaation opetus on Purna Yoga Cen-
tersin toisen perustajan, **Mirra Palkhiva-
lan** käsissä. Kun monissa muissa medi-
taatiotekniikoissa pyritään mielen ja ke-
hon liikkumattomuuteen, tilaan, jossa
mikään ei muutu, purnajoogan meditaatio
on dynaamista. Se tähtää oman tie-
toisuuden ja olemisen tavan positiivisiin
muutoksiin. Päämääränä on oppia tunte-
maan oikeaa itseään, ikuista sieluaan. Eri
tekniikoilla avataan sydänchakra ja tuo-
daan jumalainen valo kehoon.

Asentoharjoituksella ei ole purnajoo-

PURNAJOOGAN PÄÄMÄÄRÄNÄ ON OPPIA TUNTEMAAN IKUISTA SIELUAAN.



Ennen Palmgren saattoi joogata tun-
teja päivässä, nyt vähempikin riittää
notkeuden ja voiman säilyttämiseen.

gassa itseisarvoa. Se tehdään, koska ke-
hon hyvinvointi vaatii sitä.

– Tuntien sisältö vaihtelee. Teetän mil-
tei aina lonkkatyöskentelyä. Länsimaa-
laisten lantionseutu on jäykkä, koska is-
tumme lapsuudesta saakka paljon pai-
koillamme ja tuoleilla. Keho ei liiku enää
tasapainoisesti.

Purnaa harjoitetaan niin, ettei joogates-
sa voi loukkaantua. Samalla energiavirta-
ukset liikkuvat, ja hermosto saa levätä.

Jooga palvelee minua

Purnafilosofia perustuu muuan muassa
intialaisen filosofi **Sri Aurobindon**, Veda-
kirjallisuuden ja joogasutrien opetuksiin.
Dharman käsite on tärkeä. Se tarkoittaa
oman elämäntehtävän tai elämän tarkoi-
tuksen tunnistamista ja sen mukaan elä-
mistä.

Ravintokin on purnajoogaa. Luomu-
ruoka sekä ayurvedan ja kiinalaisen lää-
ketieteen keinot tasapainottavat elimis-
töä. Purnajoogit käyttävät erityisiä luo-
muviljelyllä tuotettuja lisäravinneseok-
sia, joita lisätään ruokiin ja juomiin.

– Tehotuotanto hävittää ravinteet maa-
perästä ja ruoasta. Vaikka ihmiset olisivat
ylipainoisia, ovat he usein samalla alira-
vittuja. Purnajoogassa halutaan puhdis-
taa keho ja palauttaa sen ravitsemustaso
ja happotasapaino normaaleiksi.

Palmgren on upea esimerkki tasapai-
noisesta ja valovoimaisesta viisikymp-
pisestä naisesta, joka on onnistunut yh-
distämään työn, monilapsisen perheen ja
onnellisen avioliiton. Kirkkaat silmät, he-
leä iho, vahva keho ja rauhallinen olemus
henkivät hyvästä elämästä.

Palmgren kertoo, että purnajoogan
aloittamisen jälkeen elämä on muuttu-
nut yhä parempaan.

– Kahvi, minulle sopimattomat ruoat ja
moni haitallinen tottumus ovat jääneet ai-
van itsestään pois. Nykyisin todella tunnen
joogan vaikutukset kehossani ja mielessä-
ni. Huomaan, että vähemmälläkin treenil-
lä saa hyviä tuloksia. Jooga ja jokainen asa-
na palvelevat minua, ei toisinpäin. ✕

LISÄTIETOJA
studioprana.fi
aadil.com
purnayoga.com