

Autoritäärinen opettaminen joogassa

Paljon hämmennystä meillä länsimaissa herättää intialaisesta kulttuurista tuleva opetustyyli ja mihin se perustuu.

Toki heidän ajatuksensa jo kasvattamisesta perustuvat erilaiseen lähtökohtaan, kun meillä, mutta jos nyt pidättäydytään puhumaan joogaopetuksen hyvistä lähtökohdista ja miten itse olen sen kokenut omalla joogamatkallani.

Mielestäni ajatus on kaikinensa egon kouluttamisesta. Opettaja vaatii omalla läsnäolollaan myös oppilaan läsnäoloa tilanteessa.

Myös autoritäärisyys on yksi pedagoginen muoto, jonka kautta toimitaan. Parhaimmillaan se avaa ja auttaa keskittymään, syventää ymmärrystä itsestä. Miten sitten itse asennoidut tilanteeseen ja informaatioon kertoo enemmän sinusta itsestäsi.

Joogassa nöyryys on tärkeää ja sen läsnäolo tunnilla. Et tyrmää opettajan ajatuksia/ehdotuksia, vaan olet valmis kuin lapsi kokeilemaan tuoreesti ja seikkailunhaluisesti kaikkea. Luotat opettajan näkemykseen, ainakin sillä hetkellä.

Tiedän monia liikunnan ammattilaisia, joiden on vaikea ottaa vastaan ja edes kokeilla jotain itselle vierasta ajatusta. Ego kuiskaa heti: sinä tiedät tämän paremmin.

Kun nollaat tietosi, on aivosi valmis ottamaan uutta vastaan. Me olemme myös usein laiskoja. On niin mukavaa mennä sinne totuttuun vanhaan. Vaatii paljon ponnisteluja puhdistaa itsestään vanha ja ottaa uutta vastaan ja ikää myöten yhä vaikeampaa. Pinttyneet tavat ja rutiini rehottavat.

Olemme myös opetustilanteessa usein hyvin kärsimättömiä. Haluamme heti palkinnon esimerkiksi taaksetaivutuksissa. Jos selkä alkaa aueta vanhasta totutusta asennosta pois saattaa se hieman reagoida. Teemme heti eteentaivutuksen. Jos olisimme hieman kärsivällisempiä ja odottaisimme koko taaksetaivutussarjan ajan ja tekisimme vasta niiden jälkeen eteentaivutukset, voisi palkinto olla vielä suurempi. Harhaudumme ”musta tuntuu”-tunteeseen, jonka tunnistamme myös esim. suklaapatukkaa himoitessamme. Jooga pyrkii kasvattamaan meitä mielen ja kehon hallintaan ja siihen kaikkeen opettajan auktoriteetti on usein hyvä opas.

Kun puhutaan väkivaltaisesta opettamisesta voin kertoa kokemuksesta, joka itselleni tapahtui muutamia vuosia sitten. Oli niin sanottu lempeä joogakurssi menossa, jossa maattiin melkoisen paljon lattialla.

Kolmannen päivän jälkeen mennessäni makuulle minua alkoi pyöryttää sekä oksettaa. Koin sen itselleni väkivaltaisena joogamuotona.

On myös joogamuotoja joissa oppilas saa tulla tekemään tunnille omiaan välittämättä opettajan opetuksesta. Omiaan voi tehdä myös kotona, miksi tulla niitä esittämään joogatunnille. Tilan ja opettajan kunnioittaminen ja kuuntelu tarkasti pitää sinut läsnä tässä hetkessä.

Joogatunti ei ole mikään voimistelutunti, vaan tietoisuuden ja näkemisen syventämistä kehon kautta ja siihen tarvitsemme usein hyvän oppaan. Se voi olla ajan kanssa myös rankkaa, kun syvältä tiedostamattomuudesta nousee asioita tietoisuuteen. Mutta voin sanoa että työ kannattaa tehdä, sillä se on hyvin palkitsevaa.

Tiedän ihmisiä, jotka aloittavat joogan ja muutaman vuoden päästä lopettavat sen ja siirtyvät muihin liikuntalajeihin, kun tietoisuuteen nousevat asiat alkavat ahdistaa.

Opettajan autoritäärisyys syntyy rakkaudesta lajiin ja ihmisiin. Toiveesta, että oppilaat ymmärtäisivät.

Ihmiset joilla on vahva ego tarvitsevat usein vahvan auktoriteetin, jotta kaikki edellä mainittu tapahtuu.

Toki on opettajia, joilla on luonnehäiriö ja vallanhalu sumentaa suhteen oppilaaseen. Mutta uskon oppilaan itsensä ymmärtävän, koska opettaminen lähtee rakkaudesta ja sydämestä. Jooga on mahtava oppimistie itseen, jos sen kärsivällisesti ja avoimin mielin ottaa vastaan. Jooga on sisäistä taidetta!