

DICK

Kulttuuriopiskelijain lehti – 1/2016

Kulttuuri ja **liikunta**:
**MAHDOTON
YHTÄLÖ?**

Toimitus:



KIIA PITKÄNEN,
PÄÄTOIMITTAJA



IRIS FLINKKILÄ,
ART DIRECTOR



NEA KIVELÄ,
TOIMITUSSIHTEERI,
GRAAFIKKO

JULKAISIJA:

*Demoni ry,
Metropolia Ammattikorkeakoulu
PL 4072, 00079 Metropolia
demoni@gmail.com /
demoni.metropolia.fi
KANSI: Iris Flinkkilä*

Sisällys:

3	Pääkirjoitus	20	Kiipeilyssä on vetovoimaa
4	Mielekkyyttä liikkuvaan arkeen	24	Nappaa talteen treenimusavinkit!
8	Mobiiliappien parantava voima	26	Liikkua voi harrastusten ulkopuolellakin!
12	Lompakkoystävällisiä ruoka- ratkaisuja	28	Pysäytä kiire joogaamalla
14	Mindfulness - apua stressin- hallintaan	33	Sarjakuva
16	Opiskelijan lompakolle sopiva liikuntapassi saa sinut liikkumaan	34	Kolumni: Koulutusleikkaukset uhkaavat hyvinvointia ja opiske- luckyä
18	Värityskuva		

Pääkirjoitus:

TERVE KEHO, TERVE MIELI – JA TOISINPÄIN

Tammikuun 2016 DICK-numeron teemana on opiskelijan hyvinvointi. Olemme koonneet tähän lehteen ravintoon, liikkumiseen ja stressinhallintaan liittyviä juttuja opiskelijavinkkelistä.

Alkukevät on opiskelijalle kiireistä aikaa. Kiireen lisäksi kylmyys ja valoisuuden muuttuminen kiristävät joidenkin pinnaa. Kun keho voi hyvin, vaikuttaa se myös mielialaan. Toisaalta hyvällä mielellä tulee läheneeksi herkemmin liikkumaan.

Opiskelu vaatii aikaa ja hermoja. Ajan lisäksi raha on tiukalla - useammin kuin kerran on omakin pankkitili ammottanut loppukuusta tyhjyyttään. Stressiä on "säätössä" senkin edestä. Positiivinen stressi toki parantaa opiskelutehoa, mutta sitä pitäisi osata välillä purkaa. Liikunta on tehokas troppi stressiin. "Mutta entä aika ja raha, molempia kuluu liikuntaharrastuksiin", saatat kysyä. Totta, muttei kuitenkaan liiaksi.

Aikaa säästät harrastamalla hyötyliikuntaa, esimerkiksi siivousta tai seksiä. Samalla tulet purkaneeksi stressiä! Rahaa säästyy, kun hyödynnät koulun tai opiskelijakortin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja alennuksia. Liikuntasioissa on lupa olla myös luova. Aina ei tarvitse pungeta sinne iänikuiselle salille tai pururadalle, vaan joskus voi kokeilla uusia asioita.

Liikunnan lisäksi on muitakin tapoja lisätä hyvinvointia. Tässä numerossa käsittelemme hyvinvointia edistäviä mobiiliappteja sekä

mindfulnessia stressinhallintakeinona. Metropolia järjestää säännöllisesti stressinhallintaan liittyviä kursseja, myös mindfulness-kursseja. Tarkkaile Tuubi-tiedotteita! Leppävaarassa alkaa nyt tammikuussa Stressistä rentoon oloon? -kurssi, jolle voi ilmoittautua 22.1. saakka.

Työ, opiskelu, liikunta ja huvi eivät sulje toisiaan pois. Voit käyttää tietokonetta seisten ja jopa tasapainolaudan päällä keikkuen, koululuokkiin voi hankkia selän lihaksia treenaavia jumppapalloja tuolien tilalle ja leffaherkut voit lähikauppaan löntystämisen sijaan kipaista juosten jostain kauempaa. Maksaasi säästät opiskelijarientoissa juomalla joka toisen alkoholijuoman sijasta tuopillisen vettä. Hyvinvointi syntyy enemmän pienistä valinnoista kuin suurista ajallisista tai rahallisista sijoituksista.

Hyvinvoiva opiskelija tuppaa olemaan myös tehokas opiskelija. Voit jopa säästää aikaasi kun pidät itsestäsi huolta, sillä korkeammalla vireydetasolla saat enemmän aikaiseksi. Myös lepo on itsestä huolehtimista! DICK toivottaakin sinulle opiskelun, liikunnan ja levon täyteistä kevättä.

« Aina ei tarvitse pungeta sinne iänikuiselle salille tai pururadalle.

KIIA PITKÄNEN, PÄÄTOIMITTAJA

MIELEKKYYTTÄ LIIKKUVAAN ARKEEN

Pyöräily, oppiminen ja design. Nuo kolme sanaa ovat Metropolian ja Helsingin kaupungin yhteistyöalustan, Liikkuvan arjen designin, keskiössä.

TEKSTI: JESSE UKKONEN



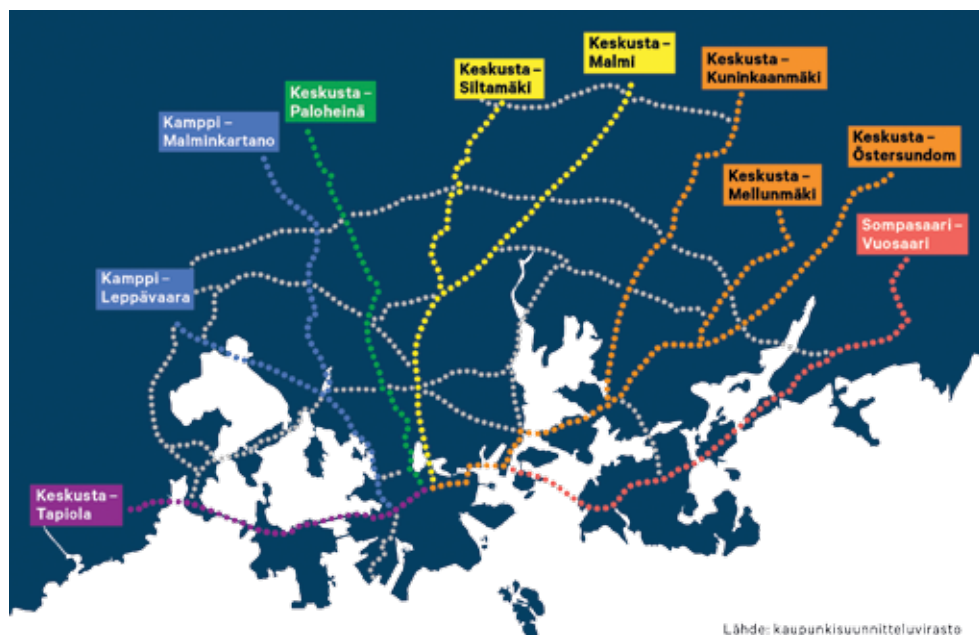
Liikkuvan arjen designilla parannetaan yhteisiä tiloja muotoilun keinoin. Kuva: Jesse Ukkonen

Liikkuvan arjen design eli LAD on vuonna 2011 alkuunsa saanut pyöräilyn edistämiseen ja kehittyvän kaupunkitilan suunnitteluun keskittyvä hanke. LADissa yhdistyvät Metropolian voimavarat teollisen muotoilun, sisustusarkkitehtuurin ja digitaalisen viestinnän kentiltä. Kaupunki ja oppilaitos yhdistävät voimansa ja tuottavat opiskelijalähtöisiä konsepteja pyöräilyn edistämiseen. Tuoreet näkökulmat vaihtoehtoisiin liikkumistapoihin ovat avain niiden suosioon.

LADin projektien parissa on työskennellyt tähän mennessä jo lähes 170 opiskelijaa ja valmiita konsepteja on 41. Nämä tuotokset välitetään edelleen Helsingin kaupungin pyöräilysektorille, jossa kaupunkilaisten tarpeet ja opiskelijoiden innovaatiot pyritään suhteuttamaan – suunnitelmat eivät jää arkistoihin pölyttymään, vaan saavat käytännön toteutuksen. Pyöräilyn ilmiömäiseen suosion kasvuun Hel-

singin alueella on vastattu kehittämällä pyöräilyreittejä ja -palveluja: baanaverkostoa laajennetaan kattamaan myös keskustan ulkopuoliset alueet, kaupunkipyörät otetaan käyttöön ensi kesänä ja pyöräkeskuksia suunnitellaan lisää. Esimerkiksi Kampin Narinkkatorin laidalla nököttävä konteista rakennettu pyöräkeskus on osaltaan LADin käsialaa.

Olin opiskelijavoimavarana tiiviisti mukana LADin pyöräilyinstallaatioprojektissa, jossa simuloitiin pyöräilyä Helsingin kaduilla. Videoilla esiteltiin eri LAD-projekteja, jotka sijaitsivat pyöräilyreittien varrella. Kyseessä on siis projekti, jossa esitellään muita projekteja, mutta silti installaatio on jo konseptina eräänlainen taideteos. Pääsimme Metropolian ryhmän kanssa jopa Ranskassa pidettyyn kansainväliseen Velo-city -konferenssiin esittelemään suomalaista pyöräilykulttuuria, skandinaavista designia ja opiskelijavetoista projektityöskentelyä. Tässä



Lähde: kaupunkisuunnitteluvirasto

Baanaverkostoa laajennetaan tulevina vuosina yhteensä 130 kilometrin pituiseksi



Ranskassakin käynyt pyöräilyinstallaatio esillä Helsinki Design Weekillä vuonna 2015. Kuva: Jesse Ukkonen

kin tapauksessa opiskelijat olivat mukana aina piirtopöydän ääreltä käytännön tilanteeseen, jossa valmiista tuotteesta voi keskustella suuren yleisön kanssa.

Kaiken keskiössä on kestävä kaupunkiliikenne, jossa käveleminen, polkupyöräily, autoilu ja julkinen liikenne ovat vain tapoja siirtyä paikasta A paikkaan B. Vihreimmän reitin valitsemisen tulisi lopulta olla myös mielekkäin. Siksi pyrimme designin keinoin muovaamaan kestävimmistä liikuntatavoista myös mukavimpia.

Niin tilasuunnitelmat, sosiaalisen median strategiat kuin pyöräkeskusten konseptoinnit ovat osa LADin projektien ydinsisältöä. Muotoiluvetoista ajattelua tukevat poikkitieteelli-

set työryhmät tuovat kaupunkisuunnitteluun paljon kaivattua ja tuoretta design-ajattelua. Uusi muotoilijapolvi pääsee LADin ansiosta jo hyvissä ajoin pureutumaan haasteellisen ja elävän kaupunkitilan kehittämiseen. Liikkuva arki = mielekäs arki! ■

Lisää tietoa Liikkuvan arjen designista osoitteessa <http://lad.metropolia.fi/>

Helsingin kaupungin pyöräilykatsaus:
http://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/julk_2015-1.pdf

Velobia

A Friendly Neighbourhood Bike Shop

We do all maintenance works for all bikes,
excluding suspension works.



Student Discount -10%

of all spare parts bought for your bike's maintenance.

Please show your student I.D..

Velobia Bike Company

Hämeentie 156 A

open mon-fri 12-19, sat 10-14

www.velobia.fi · 050 408 1259 · byroo@velobia.fi

 [@VelobiaBikeCo](https://twitter.com/VelobiaBikeCo)  facebook.com/velobia  instagram.com/velobiz

MOBIILIAPPIEN PARANTAVA VOIMA

Olisiko aika ottaa terveytesi omiin käsiisi? Siis, kirjaimellisesti. Joogatunnit, ruokapäiväkirjat ja apu parempaan uneen löytyvät nykyään vain muutaman painalluksen päästä, kiitos monien älypuhelimille saatavien sovellusten.

Älypuhelimia on kritisoitu elämänlaadun heikentämisestä aina keskittymisvaikeuksista nukahtamisongelmiin. Mobiiliapplikaatiot voi kuitenkin valjastaa hyötykäyttöön, rengiksi oman terveydentilan seuraamiseen ja kohentamiseen.

Tässä esittelyssä muutama erityisesti opiskelijaelämää silmällä pitäen valittu sovellus, jotka voivat auttaa kohti liikunnallisempia pönttöystaukoja ja helpompia krapula-aamuja.

TEKSTI: NOORA LAPPALAINEN

Drinkaware: Track and Calculate Units

Kätevä sovellus illan alkoholiannosten ja niihin kuluneen rahan seuraamiseen.



Kielet: englanti
Ilmainen Androidille
ja iOS:lle.

JUO OIKEIN

Plant Nanny - Water reminder

Plant Nannyn tarkoitus on muistuttaa riittävästä nesteytyksestä helpolla ja hausalla tavalla. Sovellus kertoo paljonko vettä sinun tulisi juoda ja muistuttaa siitä ilmoituksilla. Aina kun juot vettä voit päivittää sen kätevästi sovellukseen ja oma kasvisi kasvaa ja kehittyy sen mukaan.

Kielet: mm. Englanti, ranska, saksa, italia, espanja
Ilmainen Windows Phonelle, Androidille ja iOS:lle



YLÖS JA ULOS

Sworkit

Ei kuntosalijäsenyyttä? Ei aikaa treenata? Ei hätää!

Sworkit on suunniteltu kiireisille ihmisille ja tarjoaa intensiivisiä treenejä, joiden pituuden voit itse määrittää. Valitse haluatko harjoittaa voimaa, cardiota, joogaa vai notkeutta, ja saat kymmeniä ehdotuksia eri treeneistä opastusvideoiden ja toistolaskurin kanssa. Voit myös luoda oman kustomoidun treenisi.

Kielet: mm. Englanti, ranska, saksa, espanja
Ilmainen Androidille ja iOS:lle.



Sports Tracker

Olipa lajisi sitten juoksu, kävely, pyöräily, ulkoilu tai mikä tahansa, Sports Tracker mittaa reitti-, ja nopeustiedot puhelimesi läpi ja auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Voit yhdistää sovelluksen verkkopalveluun ja jakaa harjoituksiasi, kannustaa kavereitasi, löytää uusia lenkkireittejä läheltä ja kaukaa sekä selailla ja jakaa valokuvia.

Saatavilla suomeksi
Ilmainen Windows Phonelle,
Androidille ja iOS:lle



HÖYHENSAARILLE

Sleep time -herätyskello

Ei enää pöhnäisiä aamuja!

Valitse aika, jolloin haluat herätä ja aseta puhelimesi sängyllesi. Sleep time herättää sinut puolen tunnin sisällä ennen valitsemaasi aikaa, ollessasi kevyimmässä unen vaiheessa. Tämä sovellus käyttää puhelimesi antureita mitatakseen liikettäsi sängyssä tunnistaakseen REM-unen jaksot, jotta se ei herätä sinua syvästä unesta.

Kielet: mm. englanti, ranska, saksa, italia, espanja
Ilmainen Androidille ja iOS:lle.



Twilight

Kaikki varmaan tietävät, että iltaisin puhelimen ja tietokoneen tuijottelu haittaa luonnollista unirytmiamme?

Voisimme toki panna puhelimet pois muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa ja lukea vaikka kirjaa, mutta välillä se on vain liian hankalaa. Twilight poistaa hiljalleen sinistä valoa puhelimesi näytöltä, kun aurinko ulkona alkaa laskea ja helpottaa näin kehosi omaa nukahtamisprosessia.

Kielet: Englanti. Ilmainen Androidille.



AIVOJUMPPAA

Lumosity

Monet meistä treenaavat kroppaansa, mutta miten on mielen laita?

Lumosity sisältää neurotieteen tutkijoiden tehtäviin perustuvia hauskoja pelejä, jotka on suunniteltu parantamaan kaikkea muistista huomio- ja ongelmanratkaisukykyyn. Käytä sovelluksen parissa 15 minuuttia kolme kertaa viikossa ja huomaa, kuinka opettavaista ja hauskaa mielen treenaaminen voi olla.

Kielet: mm. englanti, ranska, saksa, espanja
Ilmainen Androidille ja iOS:lle.



ELÄMÄNTAVAT REMONTTIIN

Smoke Free

Smoke Free perustuu teoriaan, jonka mukaan tupakoinnin lopettaminen on helpompaa, jos editymisen pystyy näkemään ja mittaamaan.

Sovellus kertoo sinulle kuinka kauan olet ollut polttamatta, kuinka monta tupakkaa olet onnistunut välttämään ja kuinka terveytesi on parantunut. Saat arvomerkkejä edistymisestä ja voit jalkaa menestymisen kavereillesi.

Kielet: englanti, espanja
Ilmainen Androidille
ja iOS:lle.



Lifesum

Lifesum on sovellus painonhallintaan ja elämäntapamuutoksiin.

Sovelluksen idea on hyvin yksinkertainen. Valitse yksi kolmesta tavoitteesta - elä ja syö terveemmin, laihduta tai lisää lihasmassaa. Tavoitteen valinnan jälkeen sovellus tarjoaa kunto- ja ravinto-ohjelman, ravintolaskurin sekä kuntoilupäiväkirjan. Kehitystään voi seurata aina ruokailutottumuksista kunnon nousuun. Sovellus antaa palautetta käyttäjän tulosten mukaan.

Kielet: mm. englanti, ranska, saksa, italia, espanja
Ilmainen Androidille
ja iOS:lle.



**HALUATKO AITOA KOKEMUSTA
TAPAHTUMIEN TEKEMISESTÄ?
JOIN US NOW!**

Meillä pääset toteuttamaan tapahtumia oikeita tapahtumia aidoille kohderyhmille. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta partio toiminnasta. Perehdytämme tarvittaessa tehtävään ja pääset hyödyntämään koulussa oppimiasi taitoja käytännössä.

LUE LISÄÄ [PAPA.FI/TAPAHTUMANTEHTYIKSI](https://papa.fi/tapahtumantehtyiksi) JA TUU MESSIINI! #partioscout #papa #partioviikko



EKOKAMPAAMO
.....
Luonnon
Helmi

Ensimmäisestä käynnistä -20%
Unikkotie 5 a, 01300 Vantaa. Puh. 09-428 93 094
info@luonnonhelmi.fi www.luonnonhelmi.fi

LOMPAKKOYSTÄVÄLLISIÄ RUOKARATKAISUJA

Ruokaan kuluu yllättävän paljon rahaa, jota opiskelijoilla muutenkin saattaa olla aika vähän. Tässä muutamia vinkkejä, joilla voi säästää rahaa ruokamenoista.



Muutin ensimmäiseen omaan asuntooni viime syksynä ja olen saanut huomata, kuinka helposti ruokaan kuluu paljon rahaa. Ennen muuttoa kyselin itsenäisesti asuvilta kavereiltani, paljonko heidän ruokamenoensa kuukaudessa ovat. En meinannut uskoa, miten paljon siihen oikeasti kuluu rahaa. Näiden muutaman omillani asumani kuukauden aikana olen huomannut, että säästää voisi enemmänkin.

Päätin listata joitakin hyväksi havaitsemiani vinkkejä, joilla säästää ruokakustannuksissa ja tehdä opiskelijan lompakolle ystävällisiä ruokia.

TEKSTI: KAMILLA RAJANDER

KUVA: NEA KIVELÄ

1) Syö opiskelijahintainen lounas. Se maksaa noin 2,60 €, ja on sen arvoista. Useimmiten ruoka on monipuolista, maukasta, ravitsevaa ja terveellistä. Jos opiskelijalounaan sijaan suuntaa-kin kohti lähikauppaa, tulee helposti ostettua paljon epäterveellisempiä ja kalliimpiä naposteltava, joka ei pidä nälkää kunnolla. Kun päivällä syö täyttävän lounaan, ei kotiin tarvitse ostaa ruokaa niin usein.

Pari hyvää opiskelijahintaista lounaspaikkaa Hämeentien lähellä:

Ravintola Arabianranta (Hämeentie 135 A)

- laadukas ja monipuolinen
- keittovaihtoehto
- paljon tilaa

Kipsari (Hämeentie 135 E)

- maistuvaa kasvisruokaa, myös vegaaninen vaihtoehto
- herkullisia sämpylöitä
- huomaa salaattibaari!

2) Tee ruokaa itse ja suurempia määriä kerralla.

Ruokaa kannattaa tehdä kerralla suurempia määriä ja pakastaa, sillä isommat erät tulevat halvemmiksi ja pakastimeen saa ruokaa sen varalle, että joskus tulee nälkäisenä kotiin eikä ole mitään ruokaa. Kun pakastimessa on aina jotain syötävää, ei tarvitse turvautua epäterveelliseen ja hintavaan valmis- tai noutoruokaan. Internet on pullollaan helppoja perusreseptejä, joilla saa oikein maukasta kotiruokaa helposti. Kannattaa siis rohkeasti tarttua kauhaan ja kattilaan!

3) Kirjoita ostoslista, äläkä mene nälkäisenä kauppaan. Kun kirjaat jo ennen kauppaan lähtöä ylös mitä sinun tarvitsee ostaa, säästät aikaa, vaivaa ja rahaa. Jos kauppaan menee “os-

tamaan jotain”, tulee helposti ostaneeksi paljon ylimääräistä. Nälkäisenä kauppareissun tekeminen ei myöskään ole hyvä idea, sillä erityisesti silloin sipsipussit ja suklaalevyt houkuttelevat entistä paremmin.

4) Keitä kahvisi kotona. Monesti aamupäivän aikana koulussa alkaa tehdä mieli kahvia. Keitä aamulla pieneen termospulloon suurempi määrä kahvia ja nappaa termari mukaasi kouluun. Näin sinun ei tarvitse ostaa kahvia ainakaan aamupäivällä. Vaikka kupposellinen maksaa-kin vain noin euron, ajan myötä siitäkin syntyy melkoinen summa rahaa. Jos ostaa kupillisen kahvia aamulla ja iltapäivällä, tekee se parissa viikossa jo parikymmentä euroa.

Jos luokallasi on oma kotiluokka tai hengaillette muuten jossain tiettyssä tilassa, harkitkaa oman kahvinkeitin hankkimista. Kun jokainen ostaa vuorollaan kahvipaketin, eivät kulut kasva kenellekään liian suuriksi, ja yhteinen kahvitauko päivän aikana myös vahvistaa ryhmähenkeä. Teenjuojille hankitaan tietysti vedenkeitin.

5) Älä heitä ruokaa hukkaan. Osta ja valmista ruokaa sen verran kuin syöt. Pakastin on tässäkin asiassa kaveri. Ei ole yksinasuvana mitään järkeä ostaa suurinta perhepakkausta leipää ja säilyttää sitä pöydällä, jos tietää, ettei ehdi syödä kaikkea ennen parasta ennen -päiväystä. Kun pakastaa osan leivästä heti ostamisen jälkeen, sitä voi sulattaa pakastimesta sitä mukaa kuin tarvitsee. Sekä ympäristö että lompakkosi kiittävät, kun et joudu heittämään kuivahtanutta tai homeista leipää roskikseen.

Jos kuitenkin huomaat, että olet tehnyt ruokaa enemmän kuin tulee syötyä, voit vaikka pirstistaa kämppistäsi tarjoamalla hänellekin – tai kutsu ystäväsi kylään! ■

TEKSTI: NOORA LAPPALAINEN

KUVITUS: NEA KIVELÄ

MINDFULNESS – APUA STRESSINHALLINTAAN

Opiskelijan arki on hektinen. Opiskelut, harrastukset, työt ja sosiaalinen elämä pitäisi kaikki saada jotenkin yhdistettyä. Menot ja to do -listat kasaantuvat ja stressitaso hipoo taivaita. Stressiä voi kuitenkin oppia hallitsemaan.

Vaikka stressi on meille tietyissä rajoissa tarpeellista, on se pitkittyessään terveydelle haitallista ja voi johtaa monenlaisiin oireiluihin. Tästä syystä on hyvä opetella keinoja, joilla stressin saa aisoihin heti alusta lähtien.

Meditaatiolla pyritään läsnäolon tunteeseen, jolloin stressaavat ajatukset ja tunteet pystyy erottamaan tosiasioista, jolloin niitä on helpompi hallita. Tutkimuksissa on todettu, että elämäntapahtumista riippumaton hallinnan tunne vähentää stressiä.

TIETOINEN LÄSNÄOLO

Vaikka mindfulness eli tietoinen läsnäolo alunperin pohjautuu buddhalaismunkkien meditatioperiaatteisiin, ei siinä pyritä minkään sortin tajunnanlaajennukseen tai valaistumiseen. Mindfulness-meditaation tavoitteena on vain ja ainoastaan olla läsnä tässä hetkessä, sellaisena kuin se on, miettimättä tulevaa tai mennyttä.

Stressinhallinta on kyky luottaa siihen, että elämä kantaa – tapahtuipa ympärillämme mitä

tahansa. Stressi purkautuu ja rentoutuminen syntyy, kun sallimme kehon ja mielen tunteukset. Mindfulness helpottaa tunteiden ja ajatusten tiedostamista ja hyväksymistä, joka johtaa itseluottamuksen tunteeseen.

Helppo läsnäoloharjoitus:

1. Istu ryhdikkäästi.
2. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.
3. Keskity hengitykseen ja siihen miltä se tuntuu rintakehällä ja vatsassa.
4. Voit sulkea silmäsi, jos haluat.
5. Jos keskittymisesi herpaantuu, yritä kohdistaa se takaisin hengitykseen.

Voit soluttaa mindfulness-tyylisiä stressinselätysharjoituksia myös päivittäisiin arkiaskareisiin. Voit esimerkiksi tiskata tai käydä lenkillä tietoisesti tai odottaa liikennevaloissa tietoisesti. Mikä vain aktiviteetti, jonka teet täydellä keskittymisellä on mindfulness-harjoittelua.

Mindfulness-meditaation edut eivät rajoitu vain stressin ja tunteiden hallintaan. Sen on todettu myös:

- Helpottavan keskittymistä.
- Vähentävän ahdistuksen ja masennuksen tunteita.
- Helpottavan nukahtamista.
- Edistävän luovuutta.

Mitäpä siis jos seuraavan kerran ruuhkabussissa istuessasi et selaisikaan sähköpostiasi ja ahdistuisi edessä odottavista tehtävistä, vaan hengittelisit muutaman kerran syvään. Vaikka on kiire ja paljon tehtävää, kaikki on hyvin juuri tässä ja juuri nyt. ■

MITÄ ON MINDFULNESS

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on jo vuosituhansia tunnettu itämaisessä meditaatiossa.

Länsimaihin mindfulness rantautui 1970-luvulla, kun amerikkalaisen Jon Kabat Zinn alkoi ohjata tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille potilaille.

Tietoisesta läsnäolosta on saatavilla useita kirjoja, kursseja ja Youtube-videoita, joiden avulla voi itsenäisesti kokeilla erilaisia harjoituksia ja tutustua aiheeseen lisää.

3X MIELENRAUHAA ÄLYPUHELIMELLA

Mindfulness app

Itsenäisiä ja ohjattuja suomenkielisiä harjoituksia.

iPhonelle 2,99€ ja
Androidille 1,79€



Stop, Breath and Think

Vaihtoehtona erilaisia meditaatioharjoituksia valitsemaasi tunnetilaan perustuen. Englanninkielinen.

Ilmainen iPhonelle ja
Androidille.



Headspace

Harjoituksia kymmenelle päivälle. Tarkoituksena on tehdä meditaatiosta osa päivittäisiä rutiinejasi. Englanninkielinen.

Ilmainen aloitus
iPhonelle ja Androidille.





MITÄ LIIKUNTAPASSILLA SAA?

- Osallistua ryhmäliikuntatunneille
- Varata liikuntasalin omaan käyttöön
- Alennuksia liikuntakursseista

Metropolian kuntosalit ovat kaikkien Metropolian opiskelijoiden vapaassa käytössä.

OPIKELIJAN LOMPAKOLLE SOPIVA LIIKUNTAPASSI SAA SINUT LIKKUMAAN

Metropolian Sofianlehdon toimipisteen kahvio on autio. Liikuntasalin avoimesta ovesta kuuluu käynnissä olevan tunnin rytmikkäät biisit ja energinen meno.

Pöydän ääreen on istahtanut punatukkainen nuori nainen pirteissä mustan ja pinkin värityksissä treenihousuissa. Tämä nuori nainen on toisen vuoden tekstiilisuunnittelun opiskelija Tikkurilan kampukselta. Hän on **Sonja Lehtikoinen**.

– Harrastin liikuntaa jo leipuriaikoinani. Meillä oli työporukan kanssa vakkarivuoro liikuntakeskuksessa ja silloin tuli pelattua sulkapalloa, tennistä ja jopa frisbeegolfia. Avantouinneillakin kävin ja käyn yhä. Liikuntapassi on siis aika luonnollinen jatkumo opiskelun ohessa. Olen käyttänyt passia kevään 2015 alusta, lähinnä ryhmäliikuntatunteihin, mutta satunnaisesti käyn myös pelaamassa sulkkista.

Oliko liikuntapassin hankkiminen hankalaa?

– Hankkiminen oli helppoa, mutta alkuvaiheessa oli hieman epäselvyyksiä käytännön asioissa, kuten miten kirjaututaan tuntijärjestelmään.

Eri suunnista tuli eri ohjeita. Loppujen lopuksi käyttö on kuitenkin helppoa, pitää vaan yrittää muistaa ottaa se erillinen kortti mukaan. Helpompaaahan se oli, kun minullakin oli liikuntapassitarra *ISIC-kortissani*, koska opiskelijakortti kulkee aina mukana.

Mitä ryhmäliikuntatunteja olet kokeillut? Onko suosikkia?

– Olen kokeillut corea, jonne nytkin olen menossa. Perjantaiaamuisin on astangajooga, johon olen hurahtanut aivan totaalisesti. Kävin myös Leppävaarassa kokeilemassa Bodyweight Training –tuntia, jossa kehitetään lihaskuntoa ja yritetään käyttää omaa kroppaa painona.

– Jooga rentouttaa ja siinä häviää stressaavat ja mieltä painavat opiskelijajutut. Se on hyvä tapa nollata ajatukset. Kerran jopa nukahdin hetkeksi tunnille, kun olin niin rentona.

Millä toimipisteellä käyt? Miltä etäisyydet tuntuvat?

– Käyn täällä Sofianlehdossa kahdella ryhmäliikuntatunnilla. Se joogakin on täällä, joten paikka on tullut tutuksi. Pääsen tosi kätevästi kotoa yhdellä bussilla tähän lähelle, niin matkustaminen ei tunnu yhtään hankalalta. Salille ei tule lähdettyä, koska emme saa käyttää (ainaakaan vielä) Tikkurilassa Laurean tiloissa olevaa kuntosalia.

Millaista väkeä ryhmäliikuntatunneilla yleensä on?

– Olin positiivisesti yllättynyt, kun joogaan on nyt syksyllä tullut poikiakin. Keväällä siellä oli vain tyttöjä. Tunneilla näkyy myös paljon vaihtareita. Yleensä salissa on kymmenestä viiteentoista opiskelijaa, eli ryhmäliikunnat ovat suhteellisen suosittuja. Se innostaa itseäkin osallistumaan kun näkee, että muutkin käyttävät näitä palveluita.

– Todella hyvää näissä tunneissa on se, että vaikka joogassakin on isompi ryhmä, niin ohjaaja silti seuraa ryhmäläisiä ja tulee korjaamaan tarpeen tullen asentoa. Täällä huolehditaan, että tehdään oikein, koska väärin tehdyt liikkeet voivat vahingoittaa kroppaa. Opettajat on muutenkin tosi ammattitaitoisia, positiivisia ja energisiä. He innostavat tulemaan uudestaan ja jatkamaan harrastusta.

Mikä filis sinulla on Metkan liikuntapalveluista yleisesti?

– Liikuntapassissa on hinta-laatusuhde todellakin kohdillaan. Tutorina maksan vuodesta 29 euroa, mikä on mielestäni tosi hyvä keino houkutella porukkaan tutoriksi, kun siitä on näin konkreettista hyötyä. Olen vaan kuullut kavereilta saleista, jotka maksavat tyyliin 70 euroa

kuussa. Hullultahan se kuulostaa. Varsinkin kun kampusten salit ovat ilmaisia ilman liikuntapassiakin.

Sonjan kanssa tuli puheeksi liikuntapalvelut kuntosaleineen kampusuudistuksen myötä ja mikä niiden kohtalo tulee olemaan. Varsinkin kun Tikkurilan kampus muuttaa jonnekin Arabian suuntaan, eikä siellä ainakaan toistaiseksi ole kuntosalia.

– Toivottavasti liikunnan puolia pidetään siellä uudistuksessa, koska liikunta on niin hyvä voimavara, että arjessa ja opiskelussa jaksaa paremmin. Vaikka väsyttäisi, niin urheilemaan vaan ja sitten on parempi mieli.

Haastattelun päätteeksi siirrytään liikuntasalin puolelle, jossa alkaa puolen tunnin Core-tunti **Hilla Hirvosen** johdolla. Ensimmäinen lämmittely, jonka jälkeen ilmoille kajahtaa Captain Jack -kappaaleen ysäriyrytmit ja ohjaaja huutelee ohjeita 45 sekun-

nin välein. Hikistä hommaa ja posket punottaa, mutta Sonja jaksaa silti hymyillä kameralle.

Juhliloille pro tip: Talviuinti auttaa krapulaan. Empiirisesti todettu hyväksi keinoksi. ■



Olen vaan kuullut kavereilta saleista, jotka maksavat tyyliin 70 euroa kuussa. Hullultahan se kuulostaa.

JÄNNITTÄÄKÖ LIIKUNTAPASSIN HANKKIMINEN? SONJAN RESEPTI EKAKERTALAISILLE:

- 1 liikuntapassi
- 1 urheilukassi/reppu
- 1 matkakortti
- 2 treenikenkää
- 1 ponnari (jos hiuksesi ovat pitkät)
- 1 juomapullo
- 1 banaani tai muu eväs kotimatkallesi
- 1 pyyhe mahdollista suihkua varten
- Ripaus iloista mieltä
- Hyppysellinen ennakkoluulottomuutta





KIIPEILYSSÄ ON VETOVOIMAA

Liikuntaharrastus joka on edullinen, joka sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille, ja jota voi harrastaa niin sisällä kuin ulkona - liian hyvää ollakseen totta? Usko pois!

TEKSTI JA KUVAT: KIIA PITKÄNEN

Ollaanpa nyt rehellisiä. Kenestä muka ei olisi siistiä harrastaa lajia, mitä muiden on vaikea ensikuulemalta täysin sisäistää ja mikä samaan aikaan on perusperiaatteelta helppoa - siitä huolimatta, että se nostaa veresi adrenaliinipitoisuuden pilviin? Lajia, joka on äärimmäisen luonnollinen liikkumisen muoto, mutta samaan aikaan erittäin teknistä. Lajia, jossa aloittamiskynnys on matala, mutta jossa voit kehittyä miltei loputtomiin. Sellainen harrastus on kiipeily. Se näyt-

tää siistiltä, kuulostaa siistiltä ja sitä voi harrastaa siististi sisätiloissa.

Vastoin mainettaan, kiipeily ei ole (vain) laihojen rastapäisten, pelkiksi jänteiksi kuihtuneiden ituhippien harrastus. Kiipeily on toki joillekin suorastaan elämäntapa, mutta vähintään yhtä monelle se on ennen kaikkea hauska ja monipuolinen liikuntaharrastus, josta saa voimaa, notkeutta ja älyllistä haastetta. Kirjoittajalle se on toiminut myös tehokkaana korkeanpaikan kammon lievityskeinona.

Skarppi herrasmieslaji

Kiipeily on eräänlainen kivikaudelta ponnistava, mutta moderni herrasmieslaji. Kiipeilyetikettiin kuuluu oleellisesti muiden kiipeilijöiden kunnioittaminen, ulkokiipeilylajeissa myös luonnon kunnioittaminen. Päällekkäisiä reittejä ei kiivetä muiden kanssa samanaikaisesti. Jos joku

◀ *Reittejä on joka lähtöön, ja kiipeilyhallit uusivat niitä säännöllisesti. Kuvan reitti on vaikeusluokkaa 6A eli keskivaikea.*



Varmistajan tehtävä on taata kiipeilijän turvallisuus. Varmistaja-kiipeilijäparin on hyvä olla suunnilleen samaa painoluokkaa.

katselee reittiä mieteliäänä, kysy onko hän menossa kohta kiipeämään vai voitko mennä ensin. Älä epäröi kysyä betaa tai neuvoa muita! Monet ovat tutustuneet ja ystävystyneet kiipeilypaikoissa muiden kiipeilijöiden kanssa.

Kiipeillessä on oltava alati skarppina. Boulderoidessa pitää muistaa tarkkailla ympäröiviä seiniä, ettei päädy epähuomiossa kiipeilijän alapuolelle, sillä joskus ote lipeää yllättäen. Köysikiipeillessä kasisolmu, sulkurengas ja valjaat tarkistetaan aina varmistajan kanssa ristiin.

Maltti on valttia

Kiipeily on kärsivällisten laji. Yksinkertaisesta lähtökohdasta huolimatta homma menee tekniikseksi viimeistään muutaman greidin päästä. Tekniikoiden hiominen vaatii toistoa, toistoa ja toistoa. Samalla saat lisää voimaa, joten oikeastaan periaate on sama kuin kävisit salilla. Edistyneet kiipeilijät ovat useimmiten varsin tiukassa kunnossa.

Kiipeilypiireissä on tapana vitsailla siitä, kuinka kurjaa ja epätydyttävää kiipeily on. Kärjistäen voisi sanoa, että kiipeilyn kauneus piilee onnistumiskokemuksissa, joihin on päästy lukuisten epäonnistumiskokemusten kautta. Harva aloitteleva kiipeilijä vetää flashia, eli puhdasta suoritusta ensiyrittämällä, nelosgreidistä ylöspäin. Tavoitteeseen päästään monen yrityksen, modaamisen, muiden tarkkailun, viilaamisen ja hinkkaamisen kautta. Kun saavutat tavoitteen, tunne on mahtava – seuraava haaste siintää kuitenkin jo mielessä.



KIIPEILYN PERUSSANASTOA

Beta = Ennakkotietoa, ohje tai vinkki reitistä.

Boulderointi = Kiipeily matalalla ilman köyttä.

Greidi = Reitin vaikeustasoa kuvaava merkintä, esimerkiksi 4+ (helppo) ja 7C (vaikea).

Huukki = Varpailla tai kantapäällä tehtävä ote.

Itsevarmistava = Laite, joka mahdollistaa yläköysikiipeilyn ilman varmistajaa.

Kahva = Iso ote, joka mahdollistaa tarttumisen kämmenellä.

Kasisolmu = Köysikiipeilijän perussolmu, jolla köysi kiinnitetään valjaisiin.

Klippaaminen = Köyden kiinnittäminen seinän klippiin liidauksessa.

Liidaus = Alaköysikiipeily, ts. köysi kiinnitetään klippaamalla seinään sitä mukaan kun edetään.

Lista = Pieni ote, josta saa kiinni ainoastaan sormilla.

Mankka = Magnesiumjauhe, jota käytetään käsien kuivana pitämiseen.

Pinch = Peukalon ja muiden sormien väliin jäävä, puristusvoimaa vaativa ote.

Spottaaminen = Varmistaminen tilanteessa, kun kiipeilijä ei ole missään kiinni.

Sulkkari = Varmistuslenkissä oleva sulkurenas, johon varmistuslaite kiinnitetään.

Varmistaja = Henkilö, joka on köyden toisessa päässä varmistamassa kiipeilijää.

Yläköysi = Katosta roikkuva köysi, jota käytetään yläköysikiipeilyssä.

Seinissä on usein negatiivisia eli kiipeilijää kohti kääntyviä kohtia. Ne voivat myös olla negatiivisia alhaalta ylös asti. ▶

Nuuka boulderoidi, hifistelijä liidaa

Kiipeily on lisännyt viime vuosina suosiotaan urheilulajina. Pääkaupunkiseudulta löytyykin useita kiipeilyhalleja, joista voit valita sijainnin ja hintatason mukaan mieleisesi sisäkiipeilypaikan. Yksinomaan boulderointiin keskittyneitä tiloja tarjoavat Boulderkeskukset, BK:t, Pasilassa, Konalassa ja Herttoniemessä. Aloittelevan köysikiipeilijän lompakolle ystävällisin kiipeilypaikka on Kiipeilykeskus, jossa halutessaan pääsee kokeilemaan myös boulderointiä vaatimattomalla negatiivisella seinällä.



Mikäli hankit omat varusteet, on boulderointi on köysikiipeilyä edullisempaa. Välineiden vuokraus ei yleensä sisälly hintaan. Boulderointiin varusteiksi riittävät mukavat, löysähköt housut, hengittävä paita, kiipeilykengät ja vesipullo. Yläköysikiipeilyyn itsevarmistavilla tarvitset lisäksi ainakin valjaat, varmistamiseen myös varmistuslaitteen, sulkkarin ja varmistuskortin.

Varmistamiseen tarvitset läpimenon varmistustestissä ja varmistuskortin, liidaamiseen läpimenon liidaustestissä ja liidikortin. Valmiudet testien suorittamiseen voit hankkia esimerkiksi

kiipeilypaikkojen järjestämiltä kursseilta, jotka kestävät yhden illan. Mankkapussista on hikinäpeille hyötyä erityisesti köysikiipeilyssä (BK:t tarjoavat mankat talon puolesta).

Varusteiden ulkopuolella kustannusten tilanne kääntyykin sitten päinvastaiseksi. Kiipeilykeskuksen opiskelijahinta 10 kerran korttiin on vaivaiset 60 euroa. Kertamaksu opiskelijalle kustantaa sekin vain kahdeksan euroa ynnä välineiden vuokrauksen. Käy kokeilemassa – mikäli hurahdat lajiin, voit väijyttää käytetyt kiipeilykengät ja muut varusteet pilkkahintaan Facebookin Kiipeilykirppis-ryhmästä. ■



NAPPAA TALTEEN TREENIMUSAVINKIT!

*Olet lenkillä. Tunnet viileän ilman kasvoillasi.
Jalkasi ovat kevyet ja maa tuntuu hyvältä jalkojesi alla.
Tästä lähtee käyntiin hyvä päivä.*

TEKSTI: SUSANNA RONKAINEN – KUVAT: CREATIVE COMMONS



Tilanteen kruunaa hyvä musiikki, joka tulvii kuulokkeistasi. Se vie kroppaasi eteenpäin kuin itsestään. Olet yksin omassa maailmassasi. Hetki on täydellinen. Musiikki luo sen voimaannuttavan fiiliksen. Mikä musiikki sen tekee? Opiskelijat vastasivat ja kertoivat, mikä toimii.

Vastaajien iät jakautuivat 18 ja 27 vuoden välille, edustettuna ovat kasvatustieteiden ja kulttuurin ala. **Spotify** tuntuu olevan suosituksessa käytössä urheilun temmellyksessä, mutta sinne tehdään usein oma lista tai lainataan kaverilta.

Tsemppimusiikkia hyvänmielenvivahteella

Näitä opiskelijoita liikuttaa enimmäkseen nopeatempoisen ja energinen musiikki, joka antaa tsemppiä treeniin. Listojen kappaleet ovat mu-

kaansatempaavia, meneviä ja motivoivia. Toki eri tilanteisiin, mielentiloihin ja lajeihin sopii erilainen musiikki. Joskus tarvitsee purkaa aggressiot lenkkipolulla, toisinaan taas tekee vaan mieli tanssia pirteän ja rytmikkään pyörytysmusiikin tahtiin kotona. Sitten on niitä hetkiä, kun musiikki luo sankaritunnelman, vaikkapa kiipeillessä.

Listoilta löytyy kappaleita, jotka menevät tunteisiin ja vievät mukanaan unohtumattomiin hetkiin. Loppuvenyttelyissä on ehkä luontevaa laskea musiikin tempoa, mutta korkeasykkeisenkään treenin musiikin ei aina tarvitse olla nopeatempoista. Toisilla toimii ”rauhallinen ja kevyt musiikki, joka tavallaan vaan soi taustalla, eikä vaadi juuri keskittymistä”, kun taas toisten mielestä ”hellyttelybiisit on kuraa urheillessa”.



Treenimusiikkilistojat:

Urheilulliset

Juoksu, Treeni, Melodic dubstep, Cardio (Spotify), Dance, Reggaeton, Hyvän olon treenilista (Spotify), Sali, Tsemppi, Time to Sweat! (Spotify)

Fiiliksiä ja teemoja

Happy, Räpätiräp, Epic, Disney

Sälekaih dinten välistä siivilöityvää auringoa (Apple Music)

Poptähtiä, joilla on hienot kampaukset (Apple Music)

Poimi tästä omiin treenilistoihisi:

Tirehtööri - Turmion Kätilöt

Sunking - State of Mind

Run the World (Girls) - Beyoncé

One More Time - Daft Punk

Real World (Way Volpe remix)

- Barely Alive

Atlas - Faux Tales

Red Roses (radio edit) - Pep & Rash

Emmylou - First Aid Kit

Halo - Beyoncé

Light It Up - Major Lazor

So F**kin' Romantic - Matthew Koma

Pacific Rim tunnari - Ramin Djawadi

Niin kuin mies - Donny Osmond (Mulan)

Keinutaan - Antti Tuisku feat Ville-Galle

Rakata - Wisin & Yandel



“**HELLYTTELYBIISIT
ON KURAA
URHEILLESSA.**”



Jos mikään näistä tarpeista ei iske

Kokeile ihmeessä myös Spotifyn Workout-listoja. Suosituin on **Cardio** 1 354 011 seuraa-jalla. Listat eivät kuitenkaan ole vain salille tai lenkkipolulle. Spotify tarjoaa treenilistoja myös esimerkiksi tanssijoille, joogaajille ja otteluun valmistautuville. Juoksijoilla on varaa valita monesta eri temposta, talvijuoksijoillekin on oma lista. Treenin päätteeksi on vielä hyvä rauhoittaa keho ja ainakin **Cool down** -listalla soi tunnelmallisia loppuvenyttelyyn sopivia kappaleita.

Listoilta löytyy kappaleita, jotka sopivat omaan musiikkimakuun. Niistä tulee hyvälle tuulelle. Eräs opiskelija kuvaili **Pacific Rim** -elokuvan tunnaria näin: *”Hirmuinen äksönfilis kun kuulee jo ekat pari sekkaa!”* Luulen, että monelle samankaltaisen tunteen tuo universaali klisee **”Eye of the Tiger”**. Ehkä koulun porras-käytävissä pitäisi soittaa sitä loopilla. ■

LIIKKUA VOI HARRASTUSTEN ULKOPUOLELLAKIN!

Etkö jaksanut tänäkään aamuna lähteä salille? Stressaako? Ovatko päiväsi pelkkää opiskelua? Hae lohtua tästä arjen ja juhlan kaloreita polttavasta listasta, sen sijaan että jäisit sohvalle kykkimään.

Opiskelija istuu kaiket päivät koulupöydän takana. Sitä helposti ajattelee, ettei liiku tarpeeksi. Älä huoli! Ehdota opettajallesi, että vaihdatte osan tuoleista jumpapalloihin.

- Jumbpapallolla istuminen polttaa tunnissa **38 kcal**
- Tunnin verran opiskelua jo itsessään polttaa **147 kcal**
- Oppitunnin aikana poltiti jo **185 kcal**

Pura stressi ja aggressiot ja lopputuloksena saat siistit kodin. Käänä musiikkilaitteesi nupit kaakkoon ja laula siivouksen ohessa (ilahduta toki myös naapureita mattopaikalla sulosoinnuillasi).

- Imuroi 20 minuuttia: **43 kcal**
- Kuuraa lattiota 20 minuuttia: **126 kcal**
- Tiskaa 20 minuuttia: **53 kcal**
- Piiskaa matot 20 minuutissa: **49 kcal**
- Laula tunti 20 minuuttia: **196 kcal**

Jätä oppikirjat hetkeksi pöydälle ja lähde pihalle. Jos ei omaa pihaa löydy, käy moikkaamassa vanhempiasi tai laita hihat heilumaan kesämökillä. Tästä opiskelija voi hyvässä lykyssä tienatakin.

- Työnnä tunti ruohonleikkuria: **375 kcal**
- Haravoi pihaa tunti: **212 kcal**
- Pilko puita puoli tuntia: **214 kcal**
- Luo lunta tunnin verran: **220 kcal**. Tee iso kasa lumilinnaa varten!
- Käy koiran kanssa puolen tunnin lenkillä: **184 kcal**

Olet siivonnut melkein puolitoista tuntia, hionut laulutaitojasi, kuluttanut 467 kaloria - ja kotisi kiiltää.

Kerää kaveriporukka ja pitääkö unohtumaton iltä tai päivä, jota muistellaan vielä pitkään.

- Megazone-turnaus (22 min): **221 kcal**
- Keilausta tunnin verran: **206 kcal**
- Heittäkää puoli tuntia tikkaa: **86 kcal**
- Minigolfia tunnin verran: **200 kcal**
- Scrabble-ilta (tunti): **100 kcal**. Ja miten sitten Alias?
- Laula karaokessa kolme biisiä: **30 kcal**
- Baarissa tunti tanssia ysärin tahtiin: **320 kcal**. Muista toki miinustaa näistä alkoholien käytöstä kertyvät kalorit, jos sellaista käytetään.

Arjen keskellä täytyy rentoutua, hullutella ja vähän hemmotella itseään ja toisia.

- Naura 20 minuuttia: **67 kcal**. On tutkittu, että huumori ja luovuus kulkevat käsi kädessä.
- Kylpylässä rentoutuminen: tunnin aikana **147 kcal**
- Saunomista puoli tuntia: **74 kcal**
- Tunnin rupattelukävely kaverin kanssa: **100 kcal**
- Ruokakaupassa käynti puolessa tunnissa: **50 kcal**
- Ostoskärryä lykkiessä poltat **70 kaloria**.
- Yhden vaateen sovitus alennusmyynneissä: **11 kcal**
- Tanssi puoli tuntia kotona: **162 kcal**

- 15 minuuttia esileikkiä: **n. 25 kcal**
- 30 minuuttia pussailua (seksin aikana): **n. 43 kcal**
- 15 minuuttia kiihkeää yhdyntää: **n. 38 kcal**
- Orgasmi: **n. 80 kcal**

Aiemmin päivällä ostetut vaatteet on ripoteltu ympäri lattiaa ja puoli tuntia vaan hävisi jonnekin. Olette kuluttaneet 186 kaloria, stressi on enää muisto, ja se migreeninkin hävisi.

Lakkaa siis murehtimasta ja nauti elämästä. Opiskele ahkerasti, mutta muista myös lievitää stressiä välillä. Nyt voit tehdä sen hyvällä omatunnolla. Pidä koti siistinä ja kutsu kaverit kylään, naura ja pidä hauskaa! ■



PYSÄYTÄ KIIRE JOOGAAMALLA

Joogamatolla tulee käsiteltäviä tunteet, jotka jäävät muuten kiireen varjoon. Laji haastaa pysähtymään arjen keskellä ja tutustumaan itseensä syvemmin. Joogaopettaja Nina Leskisen mukaan se on iso syy sille, miksi jooga on niin ihanaa.

TEKSTI JA KUVAT: RIINA NYGRÉN

Hashtagilla #yoga Instagramista löytyvät kuvat hengästyttävät. Kirkkaan-sininen meri taustallaan joogit taipuvat ihmeellisiin asentoihin surffilaudan päällä. Vastaan tulee video, jolla nainen nousee seiso-maan käsilleen tekemättä siitä numeroa, kuin se olisi yhtä luontevaa kuin hengit-täminen. Mahassa kouraisee – ei minusta taidakaan olla joogaa-maan. Olen yhtä taipuisa kuin ruosteinainen rautakanki.

Nina Leskinen torppaa pel-koni heti kättelyssä.

– Some vääristää meidän ajatuksia joogasta, siellä on kuvia asanoista, joihin suurin osa meis-tä ei pysty tai tule koskaan pystymään. Joogassa ei tarvitse olla notkea, hän rauhoittelee.

Mistä joogassa sitten on kyse?

– Jooga vaikuttaa hyvin monin tavoin ke-hoon ja mieleen. Harjoitus antaa voimaa ja liikkuvuutta, mutta joogan avulla pääsee myös tutustumaan omaan mieleen ja siihen todelli-seen itseen, joka paljastuu, kun kaikki ulkoinen riisutaan, Leskinen summaa.

Kun Leskinen kokeili joogaa ensimmäisen kerran 2000-luvun alussa, laji ei sytyttänyt lainkaan. Nyt joogamatto on kulkenut mukana jo kymmenen vuotta, ja kaveriporukalla perustettu Pranama-studio juhlii 2-vuotis-

päiväänsä.

Kuten monet muutkin länsimaalaiset joo-gaharrastajat, myös Leskinen lähti aluksi hake-maan joogatunnista fyysistä harjoitusta. Myö-hemmin mukaan tulivat myös hiljentyminen ja



Some vääristää
meidän ajatuksia
joogasta.



itsetutkiskelu. Leskisen mukaan jooga on yksi arjen apuvälineistä, joka auttaa kiireen ja kaaoksen hallinnassa.

– Nykyajan tempo on järjetön. Tuolla juostaan paikasta toiseen ja näpytetään kännykkää niin että välillä itsekin säikähtää. Kun aloittaa joogaharjoituksen, keho alkaa pikkuhiljaa asetua luonnolliseen tilaan ja pysähtyy. Jokaisen harjoituksen yhteydessä me päästään sulkemaan ulkoinen arjen hälinä itsen ulkopuolelle ja hakemaan hiljaisuutta paitsi ympäriltä, myös oman kehon sisästä, Leskinen kuvailee.

Joillekin pysähtyminen voi olla jopa pelottava kokemus. Keho voi ensin vastustella, kun jarrut lyödään pohjaan. Aikaa myöten itsensä kanssa alkaa mahtua samalle joogamatolle, ja harjoituksessa saavutettu hyväksyntä ja rauha siirtyvät myös arkeen. Samalla liikkeet kiinteyt-

tävät kehoa sekä lisäävät lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

– Jokainen joogakerta on uusi mahdollisuus hiljentyä ja löytää itsensä. Et koskaan toista sitä samaa harjoitusta, etkä koskaan voi sanoa olevasi valmis. Aina on uutta löydettävää, niin asannoissa kuin itsessäkin, Leskinen summaa.

Erilaisia joogatunteja tarjotaan laidasta laitaan, eri nimillä ja erilaisilla teemoilla. Leskinen suosittelee alkeistunteja ja -kursseja, mutta ne eivät ole välttämättömiä harrastuksen aloittamiseksi.

Kannattaa aloittaa siitä tyyilajista, joka selkeästi innostaa itseä tai on helposti saatavilla, vaikka siellä omalla kuntosalilla. Mene, kysele opettajalta tai käytä nettiä apuna. Tärkeintä on, että rohkenee kokeilla – se on jo iso asia, Nina Leskinen hymyilee. ■

VARTIN JOOGA KÄYNNISTÄÄ AAMUN JA PYSÄYTTÄÄ KIIREEN



1. Risti-istunta/Polvi-istunta

- Istu istuinluiden tai polvien päällä selkä suorana. Voit kohottaa lantiota laittamalla sen alle esimerkiksi tyynyn. Pidä rinta ja kädet pehmeinä ja jätä kylkiin tilaa. Kädet voi laskea rennosti syliin.
- Hengittele rauhassa muutamia minutteja.
- Voit helpottaa aamujasi siirtymällä heti kellonsoitosta maton päälle istumaan risti-istuntaan hetkeksi.



2. Kyljen avaukset risti-istunnassa tai seisten

- Tarkista, että istuinluut ja lantio ovat tasaisesti alustaa vasten. Jos teet avaukset seisten, ole tasaisesti jalkojen päällä. HE kevyt pito vatsaan ja taivuta suoraan sivulle. Voit nostaa avattavan puolen käden pään yläpuolelle. Kuvittele, että hengityksesi virtaa avattavan puolen kylkeen.
- Pidä avaus 5-8 hengityksen verran ja vaihda sitten puolta. Toista pari-kolme kertaa.



3. Alaspäin katsova koira [NINAN SUOSIKKI: "Liike vahvistaa koko kehoa ja kehittää liikku- vuutta. Tästä löytää aina uutta!"]

- Aloita konttausasennosta. Pidä kädet hartioiden leveydellä ja jalat lantion leveydellä. Hae pito vatsaan ja lantionpohjaan. Katso että sormesi ovat niin harallaan kuin mahdollista ja jaa paino tasaisesti koko kämmenelle, ei pelkästään ulkosyrjälle.
- Nosta lantio hitaasti ylös. Polvet saavat olla koukussa ja kantapäät ilmassa. Halaa vähän sisäänpäin kyynärpäillä, etteivät ne käänny ulospäin. Pidä selkä suorana ja roikota päätä rennosti alaspäin.
- Pidä 5-8 hengityksen ajan ja palaa konttausasentoon tai lapsen lepoasentoon (takapuoli kantojen päälle, kädet edessä ja pää käsien väliin). Toista muutaman kerran.

4. Eteentaivutus

- Seiso jalkaterät yhdessä tai lantion leveydellä ja heijaa vähän päkiöiden ja kantapäiden välillä edestakaisin varmistaaksesi, että paino on tasaisesti jalkojen päällä. Älä lukitse polvia, hae pientä pitoa etureisiin. Kuvittele, että lantiosasi on sarana, josta lähdet taivuttamaan eteenpäin. Koukista polvia, rentouta niska ja päästä kädet roikkumaan rennoiksi. Pidä asento 5-8 hengityksen ajan, nouse selkä pyöreänä ja toista kolme kertaa.
- Jos pään roikottaminen tuntuu niskassa ikävältä, voit suorittaa liikkeen niin, että nojaat päätäsi esimerkiksi matalaan rahiin tai jakkoralle. Voit myös kasata kirjoja pinoksi lattialle ja laskea pääsi siihen. ■

ENNEN ENSIMMÄISTÄ JOOGATUNTIA

- Tule ajoissa paikalle: riisu kiire jo ennen tuntia
- Mukavat vaatteet, löysät joissa on helppo liikkua
- Tunnista riippuen juomapullo ja hiki-pyyhe voivat olla tarpeen

- Avoin mieli, itsensä hyväksyvä fiilis: älä vertaa muihin

Alkeiskurssilta voi aloittaa, mutta se ei ole välttämätöntä. Kerro aina opettajalle, että olet ensikertalainen tai aloittelija – hän osaa neuvoa asanat niin, että pääset hyvin mukaan.

ERI TYYLILAJEJA

Hatha-jooga: alun perin meditaatioasennon parantamiseen kehitetty muoto. Jos kunto-osalilla tarjotaan joogatunteja nimellä Jooga, se voi hyvinkin olla hathaa. Siihen on helppo päästä mukaan.

Vinyasa flow (powerflow, power jooga): hyvin dynaaminen, virtaava harjoitus, jossa liik-
keet ja hengitys yhdistetään.

Astanga-jooga: fyysinen harjoitus, jossa tehdään tiettyä asanasarjaa. Sekä harjoitus, että vahva filosofia.

Yin jooga: Pitkiä asanoita, joilla pyritään venyttämään syviä lihaksia ja sidekudosta. Harjoitus on pysäyttävä ja haastaa hiljentymiseen. Voi säikäyttää, mutta on hyvä tapa aloittaa: fyysisyys on kuorittu ja asanat ehtii löytää.

SUP-JOOGA: Kesäinen laji veden parissa viihtyville.

AIR JOOGA: Asanat tehdään katossa roikkuvaa silkkikangasta hyväksi käyttäen.

HOT JOOGA: Sali on lämmitetty, mikä helpottaa joihinkin asanoihin taipumista. ■



KOULUTUSLEIKKAUKSET UHKAAVAT HYVINVOINTIA JA OPISKELUKYKYÄ

Korkeakouluopiskelijoiden liikkumattomuus on yksi suurimpia haasteita opiskelijoiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun näkökulmasta. Opiskelija istuu päivässä 9-10 tuntia - noin tunnin työssäkäyvää väestöä enemmän.

Jos vertaa yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden liikkumista, on tilanne hieman parempi duaalimallin toisella puolella. Korkeakoululiikunnan barometri 2013 mukaan kaksi kolmesta ammattikorkeakouluopiskelijasta ei ole käyttänyt korkeakoulun liikuntapalveluita. Yliopisto-opiskelijoista 60 % ilmoitti käyttäneensä liikuntapalveluja ainakin joskus. Liikunnan kansanterveydelliset ja -taloudelliset hyödyt ovat kiistämättömät. Liikkuva opiskelija suorittaa myös enemmän opintopisteitä.

Pääkaupunginseudon opiskelijakunnat ja ammattikorkeakoulut tarttuivat liikkumattomuuden haasteeseen vuonna 2015 käynnistyttyään, opetus- ja kulttuuriministeriön tukemassa hankkeessa, jonka tavoitteena on luoda yhteiset korkeakoululiikuntapalvelut pääkaupunginseu-

dun ammattikorkeakouluopiskelijoille. Liikuntapalvelujen tarjonnan kasvattamisella on suora yhteys liikkuvien opiskelijoiden määrään. Suuremmalla käyttäjäryhmällä pyritään luomaan myös monipuolisempaa tarjontaa liikuntapalveluille.

Hanke tähtää liikuntapalveluihin, jotka ovat opiskelijan saavutettavissa niin fyysisesti, taloudellisesti kuin sosiaalisestikin.

METKAN nykyisten liikuntapalvelujen haasteena on Metropolian hajanainen toimipisterakenne, johon käynnissä oleva kampusuudistus ja siirtyminen neljälle kampukselle tuovat helpotusta. Opiskelijakunnan yhtenä kampusvaikuttamisen kärenä onkin riittävien liikuntatilojen turvaaminen uusilla kampuksilla, jotta liikuntapalvelujen tuottamiselle on olemassa hyvät edellytykset. Liikuntapalvelujen käyttämättömyyden yhtenä merkittävimpana

syynä on palvelujen hankala sijainti opiskelijan näkökulmasta. Tämän takia on äärimmäisen tärkeää, että liikuntapalveluja tarjotaan siellä missä opiskelijat joka tapauksessa ovat eli korkeakoulun kampuksilla.



Suomen synkkä taloudellinen tilanne ja hallituksen korkeakouluihin kohdistamat leikkaukset uhkaavat korkeakoululiikunnan positiivista kehityssuuntaa.

TAHDOTKO PÄÄSTÄ LÄHELLE KULTTUURIOPISKELIJOITA?

Suomen synkkä taloudellinen tilanne ja hallituksen korkeakouluihin kohdistamat leikkaukset uhkaavat korkeakoululiikunnan positiivista kehityssuuntaa. Ministeriön rahalliset panokset korkeakoululiikuntaan, esimerkiksi pääkaupunginseudun liikuntahankkeen muo-
dossa, sekä liikuntapalveluiden huomioiminen ammattikorkeakoulujen toimilupakriteereissä ovat merkittäviä askelia, jotka poistuessaan heikentäisivät merkittävästi hyvinvointia koulutusleikkausten ahdistamissa korkeakouluyhteisöissä. Liikkuva ja hyvinvoiva korkeakoulu, jossa niin opiskelijoiden kuin henkilökunnankin työkyvystä ja hyvinvoinnista pidetään huolta, on laadukkaan suomalaisen korkeakoulutuksen edellytys.

JEMI HEINILÄ

Edustajiston jäsen (Punainen lista), Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA

Hallituksen puheenjohtaja 2015, Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA

Hallituksen jäsen, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Puheenjohtaja, Suomen opiskelijakuntien liitto - SAMOK

DICKin avulla tavoitat kulttuuriopiskelijat läpi kulttuurin kentän, kattaen elokuvan ja television, esittävän taiteen, konservoinnin, kulttuurituo-
tannon, muotoilun, vaatetusalan ja viestinnän koulutusohjelmat. DICKiä jaetaan Tikkurilan ja Hämeentien (Arabia) toimipisteissä. Julkaisijamme, Demoniry:n kautta onnistuvat myös tapahtumayhteistyöt ja työharjoittelu-
paikkatiedotteet.

Kulttuuriopiskelija, haluatko tehdä DICKiä? Toimitus koostuu graafikoista, kuvittajista, valokuvaajista, toimittajista, toimitussihteeristä ja päätoimittajasta. DICKiin pääsee mukaan niin ydintoimitukseen, kuin yksittäisiinkin juttuihin.

Ota yhteyttä,
myös kehitysideat ovat tervetulleita!

demoniry@gmail.com





*Kulttuurituottaja,
SINÄ OLET
työelämän tulevaisuus*

Me taas olemme koko taide- ja kulttuurialan erityispiirteet tunteva ammattijärjestö, joka valvoo etujasi ja tukee kehittymistäsi.

LIITY JA VAIKUTA

www.taku.fi