

Frank Kappas ohjaa astanga-joogaa nykyisin lähinnä Tampereen Auki Joogakoululla, mutta myös retriiteillä pohjoisessa ja muualla Euroopassa. Hän opiskelee kalevalaista jäsenkorjausta ja antaa hoitoja opintoihin liittyen. Astangaa hän on ohjannut jo yli kaksikymmentä vuotta.

- Kun mä olin kuvanveistäjä, niin pidin tosi paljon siitä, että mä tunnen kädellä sen muodon ja hahmotan jotain, mitä en näe silmillä. Ajattelin ennen muovaavani ihmisiä joogassa, mutta nykyisin avustan ennemmin käden tuntemuksella.

Frank ajattelee jokaisen ihmisen soivan omalla tavallaan

- Annan käsien tehdä aika vapaasti mitä ne haluaa. Käsien kautta mä ymmärrän jotain, hoidettavasta niillä on ehkä joku ulottuvuus siihen ihmisen sointiin, mitä mä en muuten tavoita.

Joogassa avustaminen on vuorovaikutusta harjoittelijan kanssa.

- Varmaan siinä vuorovaikutuksessa mä autan joogaajan huomiota kääntymään johonkin, mihin se ei ehkä muuten niin helposti kääntyisi. Olen ehkä ihmisen ja hänen rajoittavien ajatustensa välissä, ja sillä tavalla joogaajan on helpompi päästä käsiksi niihin omiin voimavaroihin ja potentiaaliin, mikä on ihan valtava kaikilla.

Frankin mielestä jokin astanga-joogan systeemissä toimii äärettömän hyvin. Ihminen liikkuu astanga-joogassa laajemmin, kuin hän on tottunut liikkumaan. Hengityksen ja liikkeen avulla ihminen laajenee harjoituksen aikana.

- Esimerkiksi tein joskus harjoituksen vankilasta vapautuneiden kanssa, jotka eivät olleet aikaisemmin tehneet astangaa. Me tehtiin kevyt harjoitus: pari aurinkotervehdystä muutamia seisomaliikkeitä ja sitten loppuliikkeet. Aluksi oli vähän jännittynyt ilmapiiri, mutta kaikki omalla tavallaan seurasivat harjoitusta. Sitten kun me mentiin loppurentoutukseen, niin kaikki oli aivan kanttuvei ja niin rentoja, että kukaan ei liikahtakaan. Sen jälkeen he olivat kaikki hyväntuulisia ja yksi sanoi, että ei ole ikinä kyllä rentoutunut näin hyvin.

Jooga näyttelee erilaista roolia eri aikakausina ja se vaikuttaa myös omaan opettamiseen ja siihen, miten näkee ihmiset.

- Mä tykkäsin aluksi siitä kurinalaisuudesta, koska mun oli vaikea siinä kohtaa elämässä kun mä aloitin, niin löytää sellainen sisäinen kuri. Monethan ovat liian ankaria itselleen ja sitä sisäistä kuria pitäisi nimenomaan löysätä. Mulle sopi hyvin sellainen auktoritäärinen opettaja kuin Lino, jolloin kuului harjoitella se viisi ja puoli kertaa viikossa. Se muutos mikä tapahtui sen ekan kahdeksan ”joogaharjoitus ykkössijalla” vuoden aikana, oli kaikilla tasoilla aivan mahtavaa.

Jooga sinänsä on Frankin mukaan vain se, miten näkee oman itsensä ja muut ja miten elää tätä elämää. Se sama joogi tai ihminen on koko elämän ajan siinä keskellä, mutta eri aikoina se harjoitus valaisee erilaisia nurkkia, niin sitä pystyy fokuusoimaan eri kohtiin, joiden avulla voi päästä elämässä eteenpäin.

- Toisaalta se astangan kautta voimaantuminen kyllä aiheutti myös osittain sellaisen kaikkivoipaisuuden tunteen. Kaikki ongelmat kimposi minusta niin kuin jostain kumipallosta. Mä olin jotenkin turvassa sen harjoituksen takana, mutta sitten tuli onneksi perhettä ja kaikkea muuta, mikä pakotti pysähtymään ja olemaan erilaisissa nurkissa, joista ei päässyt pakoon. Sitä kautta joogasta tuli enemmän sellainen terapeutin juttu ja syntyi ilo siitä, että saa työskennellä tällaisen asian kanssa, eikä se oma harjoitus ollut enää etusijalla, vaikka sekin on tärkeä.

Kurinalaisuus saattaa kuulostaa pakottamiseltakin, Frank miettii, mutta sen voi ajatella myös päättäväisyytenä, että tämä on mulle hyvä juttu ja tämä pitää minut raiteillaan ja mä teen sen vapaaehtoisesti, koska se on mulle hyväksi.

- Astangajoogan mysore harjoittelussa Dynamo pitää löytyä itsestä ja se vaatii sitä päättäväisyyttä, että tekee sen harjoituksen huononakin päivänä. Hyvät rutiinit alkaa kyllä kantaa itsessään jossain vaiheessa, mutta aluksi täytyy olla päättäväisyyttä.

Frank ajattelee jäsenkorjaajan työn ja joogassa avustamisen olevan lähellä toisiaan.

- Molemmista ihminen tulee jotenkin näkyväksi.

Avustamistilanteessa Frank kuuntelee joogaajaa. Silloin avustaminen uusiutuu ja muuttuu itsestään.

- Joku ihminen on saattanut elää kuusikymmentä vuotta, eikä se ole koskaan tajunnut, että se pystyy tekemään taaksetaivutuksen. Ja kun hänen kanssaan tekee seisaaltaan taakse taivutuksen, niin se on ihan mahtava kokemus myös laajentuvana ajatuksena omasta kehosta.

Kalevalainen jäsenkorjaus on aistimishoito, jota kutsutaan pehmytkudos mobilisaatiohoidoksi.

- Tärkeää osa hoitoa on anatominen ja rationaalinen puoli, jossa poissuljetaan vaihtoehtoja ja käydään hoidettavan liikeketjut läpi. Kun hoidetaan se kaksi tuntia aistimalla, niin siinä ehtii syntyä sellainen käsitys siitä ihmisestä ja siitä, mitä hänessä pitäisi saada liikkeelle.