

Nauru on hyvä lääke!

Akuutti 28.8.2013



Sanotaan, että nauru pidentää ikää, mutta mitä, jos ei yksinkertaisesti vain naurata? Nauru voi syntyä myös surusta, näin kävi Pia Orell-Liukkuselle kymmenisen vuotta sitten. Pian rakas isä sairastui, ja lopulta kuoli. Läheisten elämä pysähtyi, vaikka maailma jatkoikin kulkuaan. Kaupungilla vastaan tulijoiden vilskeessä Pia teki erikoisen huomion.



– Rupesin katsomaan ihmisiä tarkemmin, ja näin heidän kasvoissaan sen oman surun ja oman nauramattomuuden. Huomasin ajattelevani, että onko noiden kaikkien isä kuollut, ja siinä vaiheessa minä herkesin, että minun varmaan täytyy tehdä jotain tälle ololle.

Pialla oli takana maistiaisen naurujoogasta vuosien takaa. Ja kun vastaan tuli ilmoitus naurujoogaohjaajakurssista, päätti hän lääkitä itseään sillä.

– Olen nyt kahdeksan vuotta tehnyt tätä naurua yrittäjänäkin, että kyllä mä sanoisin, että tässä on naurutakuu, että olen ehkä sellainen katalysaattori tai mahdollistaja, kuvailee Pia työtään naurukouluttajana, mutta kieltää olevansa ammattinaurattaja.

Naurujoogassa käy monenlaista väkeä. Ihmiset ovat eri elämäntilanteissa, mutta jokin kimmoke saa heidät hakeutumaan tunnille. Toiset käyvät säännöllisesti naurujoogaamassa, jotkut taas satunnaisesti – ideana on kuitenkin se, että nauru syntyy parhaiten porukassa. Mutta pystyykö naurukouluttaja saamaan sellaisen porukan nauramaan, joka ei henkisesti ole millään tavalla valmistautunut kikattamaan kippurassa kyljellään? Yllätetyt ryhmän reaktiot ovat laidasta laitaan.

– Moni ajattelee, että apua, naurattaako minua, tai en halua nauraa. Mutta se tilanne tekee sen, että ihmiset alkavat nauraa, vakuuttaa Pia.

Nauruansa on viritetty

Miten homma toimii käytännössä? Pia ottaa Akuutin haasteen vastaan, ja yllättää joukon kuorolaisia. Yllätettävä porukka odottaa kuoroharjoituksiinsa ulkopuolista kouluttajaa opettamaan äänen ja hengityksen rentouttamista. Ilman suurempaa suostuttelua laulavainen naislauma suostuu mukaan, vaikka vierailija paljastuukin ennakkotiedosta poiketen naurukouluttajaksi.



– Tarvitaan vain heittäytymistä, lapsen mielistä heittäytymistä. Ja minä uskon, että sitä on teillä kaikilla!, lupaa naurukouluttaja, ja aloittaa tunnin mittaisen tuokion muutamalla hengitysharjoituksella. Heti päälle käynnistelläänkin konetta tekonaurun avulla.

– Me saadaan kaikki naurun parantavat vaikutukset itsellemme, vaikka me teeskenneltäisiin koko juttu, opastaa Pia, ja saa ensimmäisen naurunremakan syntymään.

Tunti jatkuu leikkimielisillä nauruharjoituksilla. Aivan lopuksi metsästetään vielä vapaata naurua ja hihitystä jumppamatoilla pötkötellen. Toinen toistaan herkullisempi naurunpyrähdyks pääsee ilmoille, ja kirvoittaa vastanauruja roppakaupalla. Ylös kömpivät naiset näyttävät onnellisilta, mutta uupuneilta.

– Aivan aluksi minä vain hymyilin, ja ei kyllä naurattanut yhtään. Ajattelin, että jos minua ei naurata, niin sitten ei. Olen vain tässä, ja kuuntelen, kun muut nauravat. Sitten yhtäkkiä oli vain pakko nauraa. Se vaan lähti jostakin, se oli sukua itkulle, paljastaa Sari Arffman naurutuntojaan. Nauru on fyysistä, mutta myös henkistä – kokonaisvaltaista hetkeen heittäytymistä.

– Minulla ei ollut enää päässä ajatuksia ollenkaan, kun vaan nauratti. Tuntui, että purkaantui jokin patoutuma, josta olen pitänyt kiinni ihan hirveästi, tunnustaa Elvi Kulojärvi hymyillen. Naurukokemustaan kuvailee osuvasti myös Paula Kauppinen.

– Tämä oli sellainen kokemus, niin kuin olisi pulpannut joku lähde sisällä. Jostakin se tuli se nauru, että sitä ei pystynyt itse kontrolloimaan. Se oli hieno kokemus.

Saako naurukouluttaja sinut nauramaan?

Käy testaamassa: areena.yle.fi/tv/2012781

Asiantuntija: PIA ORELL-LIUKKUNEN, naurukouluttaja, ratkaisukeskeinen työnohjaaja

Toimittaja: ANU-MAIJA KÄRJÄ