

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ – TAVOITTEENA PITKÄ, MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ

TEKSTI JA KUVITUS JARI HINTSANEN KUVA MARTTI JALONEN, VERSTAS

Kirjoitus on jatkoa kahdelle aikaisemmin Taekwondo-lehdessä ilmestyneille pohdinnoille (”Menestys on hyvinvoinnin sivutuote”, 4/2016 ja ”Taekwondo ja ikääntyminen”, 2/2017) tarkoituksenaan sitoa ne yhteen. Kaikkien kolmen artikkelin teemat kulminoituvat itämaisten kamppailulajien perinteisiin liittyvään kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan: ajatus toiminnallisesta liikuntamuodosta elämäntapana tai tienä. Tällöin toimintaa ei harjoiteta pelkästään välittömän hyödyn vuoksi, vaan tarkoituksena on kehittää ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta, tavoitteena sekä henkisen että fyysisen hyvinvoinnin ja energian lisääminen.

Terve ja elinvoimainen keho muodostaa eräänlaisen perustan sille, että ihminen etsii ja kurottaa kohti mahdollisia potentiaalejaan. Henkinen ja fyysinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Mitä elinvoimaisempi ihminen on, sitä paremmin hän pystyy vaikuttamaan todellisuuteen ja suhtautumaan avoimesti maailmaan. Ja todennäköisesti hänellä on tällöin edessään myös pitkä, aktiivinen ja merkityksellinen elämä.

”Menestys on hyvinvoinnin sivutuote” totesi kirurgian, traumatologian ja ortopedian erikoislääkäri, **Aki Hintsa** (1958–2016) kehittämänsä hyvinvointimallin (”Menestyksen ympyrä”) tuloksena. Malli koostuu ytimestä (*core*) ja sitä ympäröivästä kuudesta eri lohokosta: yleinen terveys, palautuminen (uni), ravinto, fyysinen

aktiivisuus, biomekaniikka (ihmisen kehon toiminta) ja henkinen energia. Kaikkien näiden keskellä on kuitenkin ydin, johon kuuluu kolmen kysymyksen ymmärtäminen: Tiedätkö, kuka olet? Tiedätkö, mitä haluat? Hallitsetko omaa elämäsi?

Oman elämän hallinta on yhteydessä elinvoimaisuuden ylläpitämiseen. Sairausriskit ja tätä kautta elinikä määräytyvät suurelta osin yksilön elintapojen perusteella. Elintapoihin puolestaan vaikuttavat suuresti henkilön henkinen hyvinvointi, luottamus tulevaisuuteen ja kyky kohdata arjen vastoinkäymisiä. Näihin tekijöihin vaikuttamalla yksilö voi lisätä mahdollisuuttaan elää toimintakykyisenä, terveempänä ja pidempään. Esimerkiksi japanilaisen budon perinteen mukaan harjoittelu kestää koko ihmisen eliniän ja harrastajan olisi kyettävä jopa parantamaan

teknistä tasoaan vielä jopa 60- tai 70 vuotiaana. Tämä on vaikeaa, jos ihmisen terveyden tilanne ja toimintakyky eivät ole riittävällä tasolla.

Pitkäikäisten ”Siniset alueet”

”Siniset alueet” (*Blue Zones*) on antropologinen konsepti, joka kuvaa maailman pisimpään eläneiden ihmisten tyypillisiä elämäntapoja ja ympäristöjä. Nämä alueet ovat erityisiä paikkoja maailmassa, joiden yhteiskunnissa on ihmisiä, jotka pitkän elämän lisäksi ovat terveempiä ja aktiivisempia vanhuusiässä kuin muualla maailmassa.

Käsitteen luoja, amerikkalainen tutkija ja kirjailija **Dan Buettner** on tunnistanut (2005) viisi maantieteellistä aluetta, joilla asuu ihmisiä, jotka ovat eläneet tilastollisesti pisimpään:



Hauskuuttelua taekwondon parissa
SimUu-leirillä Tampereella 2011. Martti Jalonen, Verstas.

Okinawa (Japani), Sardinia (Italia), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Kreikka) ja seitsemännen päivän adventistit Loma Lindassa (USA, Kalifornia). Näiden alueiden yhteisöissä eläviä ihmisiä yhdistävät muun muassa seuraavat seikat: perhekeskeisyys, vähäinen tupakointi, puoli-vegetarismi (suurin osa kulutetuista elintarvikkeista on peräisin kasveista esimerkiksi palkokasvit), sosiaalinen sitoutuminen - kaikenikäiset ihmiset ovat sosiaalisesti aktiivisia ja integroituneita yhteisöihinsä.

Kamppailuharrastajan näkökulmasta katsottuna näistä alueista mielenkiintoisin on Japanille kuuluva saari Okinawa (noin 1,4 milj. asukasta), jota pidetään eräänlaisena sinisten alueiden nollapisteenä (*Ground Zero*). Saaren asukkailla on monimutkainen sosiaalinen järjes-

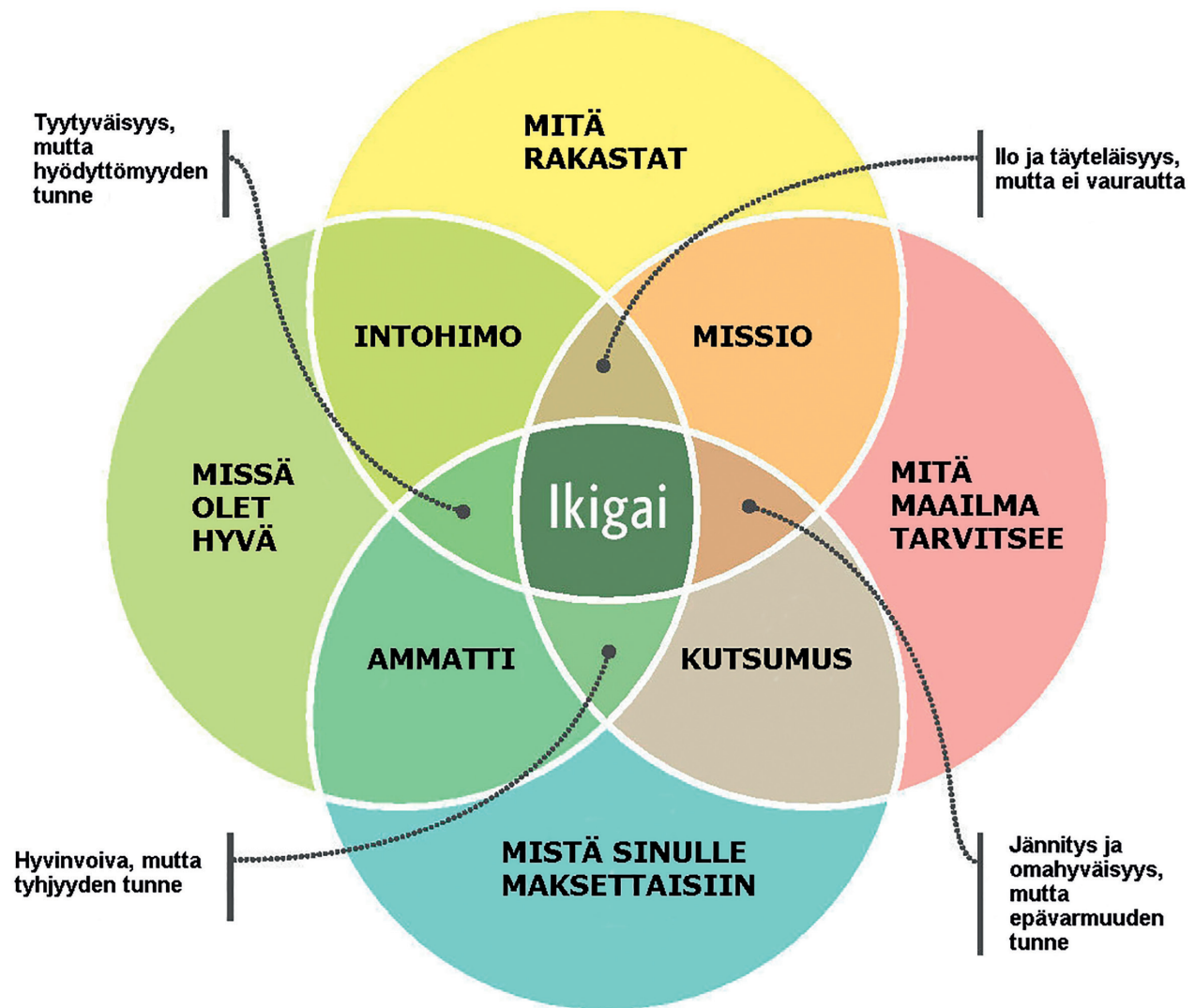
telmä, jossa on monia sisäänrakennettuja tottumuksia, jotka johtavat pidempään ja terveellisempään elämään.

Okinawa on myös tunnettu lukuisista pitkäikäisistä karatemestareistaan, joista useimmat ovat olleet aktiivisia toimijoita lajin piirissä myös pitkälle vanhuusikänsä. Heitä ovat esimerkiksi **Itosu Anko** (1830–1915), **Gichin Funakoshi** (1868–1957), **Meitoku Yagi** (1912–2003), **Seikichi Uehara** (1904–2004), **Seikoh Toyama** (1928–2009), **Miyahira Katsuya**, (1918 – 2010), **Koshin Iha** (1925–2012), **Shimabukuro Eizo** (1925–2017) ja **Morio Higaonna** (1938-). On huomattava, että japanilaisen keskimääräinen elinajan odote vuosikymmeniä sitten ei ole ollut samaa luokkaa kuin nykyään, esim. 1915 se oli 40,9 vuotta ja 1957

65,4 vuotta. Tällä hetkellä se on 83,7 vuotta (naisilla 86,8). Suomalaisen elinajanodote oli vuonna 2016 miehillä 78,4 vuotta ja naisilla 84,1 vuotta.

Pitkäikäisyyden ja aktiivisen ikääntymisen avaimet

Buettnerin tutkimusten mukaan tärkeimmät avaimet pitkäikäisyyteen ovat: viisaasti syöminen, säännöllinen kohtalainen liikkuminen, sopivan yhteisön löytäminen ja oikea ajattelutapa tai elämänsäsenne. Viisaasti syömiselle on Okinawalla oma sanonta "*hara hachi bu*", joka kannustaa lopettamaan syömisensä, kun on 80-prosenttisesti täynnä. Käytännöllä on juurensa myös zen-perinteessä ja meditaation harjoittamisessa. Esimerkiksi noin 1300-luvulla kirjoitetussa oppaassa *Zazen Yojinki*



Jari Hintsasen vapaasti suomentama Ikigai-diagrammi.
 Lähde: www.weforum.org/agenda/2017/08/is-this-japanese-concept-the-secret-to-a-long-life/.

(vapaasti käännettynä Varotoimet mietiskelyssä) neuvotaan mietiskelyn harjoittajia syömään noin kaksi kolmasosaa kapasiteetistaan. Käytäntöön liittyy myös japanilainen sanonta: ”kahdeksan osaa täydestä vatsasta ylläpitää miestä; kaksi muuta ylläpitää lääkäriä”. Myös viimeaikaiset länsimaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että terveellisiin ruokavaliioihin kuuluu syödä pieniä aterioita koko päivän eikä syödä liikaa kerrallaan.

Muun liikkumisen ohella okinawalaiset saavat hieman länsimaista poikkeavaa arkiliikuntaa: koska kodeissa on vain vähän huonekaluja, ihmiset sekä ruokailevat että rentoutuvat *tatami*-matolla. Useita kertoja päivässä lattialle istuutuminen ja sieltä ylös nouseminen auttaa ylläpitämään lihasvoimaa ja tasapainoa, ja tämän seurauksena myös vanhusten vaaralliset kaatumiset vähenevät. He myös kävelevät paljon ulkona saaden siten auringonvalosta D-vitamiinia. Lähes kaikki Okinawan satavuotiaat kasvattavat tai ovat joskus kasvattaneet puutarhaa, mikä tarjoaa tuoreiden kasviksien lisäksi myös päivittäistä fyysistä aktiviteettia ja stressin lievitystä.

Yhteisöllisyyden merkitys

Ruokavalion ja pitkälle iälle jatkuvan aktiivisuuden lisäksi painotetaan yhteisöllisyyttä: okinawalaiset omistautuvat ystäville ja perheelle sekä kokevat elämän merkityksellisenä. Heillä on ollut vaikea menneisyys sota-aikoihin, mutta he ovat olleet valmiita jättämään ne taakse ja nauttimaan tämän päivän yksinkertaisista iloista. Ihmiset kohtelevat toisiaan

hyvin, ja vanhuksat viettävät aikaa myös nuorten kanssa.

Hintsan hyvinvoinnin mallin eräs osa-alue, henkinen energia, liittyy välillisesti läheisiin ihmissuhteisiin. Käsite on hankala, koska sitä ei voi mitata, mutta jokainen huomaa, kun se loppuu. Henkinen energia kuvaa jaksamista ja elinvoimaisuutta. Hintsan mallissa henkisen energian perusajatus on yksinkertainen: ”henkisiä” akkuja pitää ladata enemmän kuin niistä ottaa virtaa. Miten tämä toteutetaan käytännössä? Mallissa ajatusta lähestytään energiapyramidin kautta: kaiken perusta on pohjakerros, joka pitää sisällään läheiset ihmissuhteet. Yhteenkuuluvuuden, välittämisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset ovat inhimillisiä perustarpeita, sillä sosiaalisuus ja halu kuulua ryhmään ovat ihmiselle ominaisia piirteitä.

Kamppailulajit ovat sosiaalisia yhteisöjä, joiden harjoitukset tapahtuvat yleensä tietynlaisessa, tarkoitusta varten varatussa fyysisessä tilassa. Harjoituspaikkaan liittyy sosiaalinen aspekti: ihmiset ovat tulleet tietoisesti juuri sinne. Tämä saa aikaan harjoituksen ilmapiirin; riippumatta siitä, mitkä ovat kulloinkin paikalla olevien ihmisten sen hetkiset tarkoitukset juuri sen harjoituksen suhteen, ovat he kuitenkin tulleet harjoittelemaan yhdessä samalla liikunnallisella metodilla. Olemme siis samalla harjoituksen tiellä, ja tämä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihmisten taustoilla ja siviilielämällä ei sinällään ole merkitystä itse harjoituksen kulkuun. Huomio on suuntautunut toimintaan itseensä.

Älä jää elämästäsi eläkkeelle - ikigai

Pitkälle iälle jatkuva aktiivisuus tarkoittaa sitä, että ei jädä elämästä eläkkeelle. Okinawan kielessä ei ole edes sanaa eläkkeelle jäämisestä. Sen sijaan on olemassa yksi sana, joka täyttää koko elämän – *ikigai*, joka tarkoittaa vapaasti käännettynä elämisen iloa, syytä olemassaoloon. Sana on kombinaatio sanoista *ikiru* (elää) ja *kai*, (omien odotusten ja toiveiden toteutuminen).

Ikigain tavoittelun ja löytämisen sanotaan tuovan elämään merkitystä ja onnea – ja niiden myötä terveyttä ja menestystä. Pohjimmiltaan *ikigai* on syy, miksi nouset aamulla ylös vuoteesta (ja tämä ei tarkoita herätyskelloa). *Ikigai* ei tietenkään tarkoita kaikkea yksittäistä omistautumista. On täysin mahdollista keskittyä johonkin asiaan omistautuen tuntematta silti tunnetta, johon *ikigai* viittaa.

Se on jotakin, joka tuo iloa ja sisältöä henkilön elämään luoden tyytyväisyyden, onnistumisen tai jopa onnen tunteen. Kamppailulajit voivat olla sitä joillekin ihmisille. Tai ainakin ne voivat antaa harrastajalleen fyysiset ja henkiset työkalut löytää *ikigai* elämässään pitäen heidät riittävän aktiivisina, jotta he voivat jatkaa kokemustaan. Jos et ole vielä löytänyt omaa syytäsi olemassaoloon, omaa *ikigaitasi*, etsi se. Koskaan ei ole liian myöhäistä saada elämälle tarkoitus. ♦

Lähteet:

Apsokardu, Matthew (2010): Okinawa, Ikigai, and the Secrets to Longevity. Saatavilla: <http://www.ikigaiway.com/2010/okinawa-ikigai-secrets-to-longevity/>

Buettner, Dan (2009): How to live to be +100. Saatavilla: https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100

Enkamp, Jesse (2017): The Karate Diet. Saatavilla: <http://www.karatebyjesse.com/the-karate-diet/>

Hintsanen, Jari. 2014. Taekwondo – jalan ja käden tie. Tammerprint: Tampere.

Kapleau, Philip (1989/2000). The Three Pillars of Zen, 25th Anniversary Updated and Revised Edition. Anchor Books, New York.

Koski, Tapio (2000). Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Tampere, Tampere University Press. Saatavilla myös <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-4911-8>

Mitsuhashi, Yukari (2017): Ikigai – A Japanese concept to improve work and life. Saatavilla: <http://www.bbc.com/capital/story/20170807-ikigai-a-japanese-concept-to-improve-work-and-life>

Oliver, Laura (2017): Is this Japanese concept the secret to a long, happy, meaningful life? <https://www.weforum.org/agenda/2017/08/is-this-japanese-concept-the-secret-to-a-long-life/>

Saari, Oskari (2015). Aki Hintsa. Voittamisen anatomia. WSOY: Helsinki.