



MIKKO RASK, FT
yliopistotutkija
Helsingin yliopisto
mikko.rask@helsinki.fi

ANNA TOMMOLA, YTM
vapaa tiedetoimittaja
annailona.tommola@gmail.com

Akrojooga: luottamusta, iloa ja kehollista itsetuntemusta

Joogan ja akrobatian yhtyessä syntyneen akrojoogan suosio kasvaa.

AKROJOOGA ON HELPOSTI SAAVUTETTAVA LAJI, joka tarjoaa mahdollisuuden kehittää sekä fyysistä kuntoa että keskinäistä luottamusta. Tarkastelemme, miten akrojooga vaikuttaa luottamukseen lajin suomalaisten harrastajien kokemusten valossa. Käsittelemme luottamusta monesta eri näkökulmasta, kuten kokemuksellisesti ja kehollisesti, ja pohdimme, miten nämä näkökulmat yhdessä muodostavat moniulotteisen kuvan luottamuksesta.

Kuva: Mikko Rask

Akrojoogaa on kuvailtu ”luottamusjoogaksi” termillä, jonka ranskankielisiä kirjoja lajista kirjoittanut **Julien Levy** (2017) on tehnyt tunnetuksi. Luottamus ei ole pelkästään keskeinen elementti akrojoogassa, vaan myös perusta monimutkaisemmille liikekombinaatioille ja -sarjoille. Tämä luottamus ulottuu sekä itseemme – omien kykyjemme ja rajojemme tunnistamiseen – että muihin, olivatpa he lentäjiä (engl. flyer), pohjia (base) tai varmistajia (spotter). Ilman luottamusta rajat tulevat nopeasti vastaan ja yhteistyö murenee.

Akrojooga ei vain vaadi luottamusta, se myös vahvistaa sitä. Tekemämme kysely lajin suomalaisille harjoittajille osoittaa jotain merkittävää. Suurin osa vastaajista kokee, että laji on muuttanut heitä ihmisinä. Erityisesti tämä näkyy luottamuksen vahvistumisena. Lisääntynyt luottamus ei ole vain sosiaalinen hyöty; se avaa myös oven parempaan keholliseen itsetuntemukseen.

Pyrimme valottamaan, kuinka akrojooga vaikuttaa harrastajiensa luottamukseen. Käytämme monitieteistä lähestymistapaa, mutta painotamme suomalaisten harrastajien kokemuksia. Lopuksi esittelemme tuloksia omasta kysely- ja haastatteluvälineistostämme, joka antaa äänen itse harrastajille.

Nopeasti kasvava yhteisöllinen liikuntalaji

Akrojooga on yhteisöllinen liikuntalaji, jonka suosio on kasvanut nopeasti sekä Suomessa että maailmalla. Laji syntyi 2000-luvun alussa joogan ja akrobatian fuusiona, ja sen pyrkimyksenä on vahvistaa paitsi fyysistä kuntoa, myös ihmisen kykyä hetkessä olemissa ja luottamuksen ja tasapainon löytämiseen toisen ihmisen kanssa (Nemer 2022). Nemerin mukaan lajin harrastajia on maailmassa miljoonia ja sertifioituja opettajia useita tuhansia. Suomessakin lajin harrastus on lisääntynyt voimakkaasti, ja useilla paikkakunnilla toimii aktiivisia harrastusryhmiä.

Lajilla on kaksi pääkoulukuntaa: *Acroyoga Montreal* ja *Acroyoga International*. Molemmat tarjoavat erilaisia koulutuksia ja sertifiointeja, ja sisältävät samankaltaisia asentoja ja liikesarjoja. Akrojooga ei ole vain fyysinen harjoitus; se tarjoaa myös henkisiä ja sosiaalisia hyötyjä, joita ovat muun muassa parantunut keskittymiskyky ja stressin helpottuminen. Viime vuosina lajiin on ilmestynyt myös mui-

ta koulukuntia. Tyypillistä on, että eri koulukunnat sekoituvat keskenään.

Akrojoogasta on tähän mennessä vertaisarvioitu vain yksi tieteellinen artikkeli (Struhár et al., 2019). Lisäksi yksi artikkeli (Raisio et al.) on tulossa. Koska akrojoogan hyvinvointivaikutuksia ja erityisesti luottamuksen roolia ei ole vielä tutkittu Suomessa tai kansainvälisesti, näiden teemojen käsittely on tärkeää.

Luottamus akrojoogassa

Luottamus on monitieteinen tutkimuskohde, joka on saanut huomiota niin sosiologian, psykologian kuin talous- ja hallintotieteidenkin parissa. Hallintotieteen emeritusprofessori **Risto Harisalo** ja yritysfilosofi **Ensio Miettinen** ovat esimerkiksi korostaneet luottamuksen keskeistä roolia ihmellisessä vuorovaikutuksessa ja päätöksenteossa, mikä tekee siitä olennaisen tekijän myös liikunnallisten ja yhteisöllisten harrastusten, kuten akrojoogan, kontekstissa (Harisalo & Miettinen, 2010).

Tämä näkemys saa tukea muun muassa **Michael Kosfeldin** ym. (2005) tutkimuksista. Kosfeld kumppaneineen on osoittanut luottamuksen kriittisen merkityksen monilla elämän osa-alueilla, aina ystävyyssuhteista organisaatioiden toimintaan (Nature, 2005). **Paul Zak** (2017) puolestaan on korostanut, että korkea luottamus työympäristössä liittyy työntekijöiden parempaan tuottavuuteen, hyvinvointiin ja vähäisempään krooniseen stressiin. Voidaan todeta, että luottamus vahvistaa prososiaalista käyttäytymistä, eli sellaista toimintaa, joka tuottaa myönteisiä seurauksia ja edistää toisten ihmisten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (YSA, Yleinen suomalainen asiasanasto, finto.fi/ysa/fi/page/Y159233).

Kyselymme paljasti jotain erityisen mielenkiintoista akrojoogan emotionaalisista vaikutuksista (kuvio 1). Ei ole yllättävää, että ilo nousi yksimielisesti esiin – jokainen vastaaja kertoi kokevansa iloa harrastaessaan lajia. Lisäksi yhteenkuuluvuus, nautinto ja myötätunto olivat vahvasti läsnä harrastajien kokemuksissa. Toisaalta laji ei ole pelkkää auvoa: esiin nousi myös yleisesti negatiivisiksi miellettyjä tunteita, kuten epävarmuus, turhautuminen ja pelko.

Jos ilo oli tunteiden kuningas, niin hauskuus ja nauraminen sekä leikkisyys olivat sen hoviväkeä. Nämä teemat nou-

Miten tutkittiin?

Kyselytutkimus ja haastattelut suomalaisten akrojoogan harrastajien kokemuksista toteutettiin syksyllä 2020. Kysely levisi suomalaisten akrojoogayhteisöjen sosiaalisen median kanavien kautta. Sen laatimiseen osallistui asiantuntijana akrojoogan opettaja ja pitkäaikainen harrastaja **Karoliina Lämsä**.

Yhteensä 104 akrojoogan harrastajaa vastasi kyselyyn, joka sisälsi sekä laadullisia että määrällisiä kysymyksiä. Kysymykset käsitelivät vastaajien suhdetta akrojoogaan liikuntalajina sekä siihen liittyviä positiivisia ja negatiivisia puolia. Kyselyn laadullinen osio tuotti yhteensä 576 kommenttia. Kyselyyn vastanneiden keskuudessa naisten määrä (n = 70) korostui, ja ikäryhmistä erottuivat 20–34-vuotiaat (n = 56) sekä 35–49-vuotiaat (n = 33).

Lisäksi haastattelimme kahdeksaa akrojoogan suomalaista ja kansainvälistä vaikuttajaa. Haastattelut koostuivat neljästä osiosta: akrojoogan kehitys, filosofia, lajin ominaispiirteet ja tulevaisuusnäkökymät. Litteroitujen haastattelujen laajuus on yhteensä 151 sivua.

Kyselyyn osallistuneet antoivat suostumuksensa klikkaamalla kyselylinkkiä ja vastaamalla kysymyksiin. Haastatteluihin osallistuneet ilmaisivat suostumuksensa suullisesti.

Analysoimme aineistoa keskittyen erityisesti kommentteihin, jotka liittyvät luottamukseen akrojoogassa. Vertaamme näitä kommentteja aiempiin tutkimuksiin luottamuksesta. Tavoitteenamme on löytää yleisiä teemoja ja ajatuksia, jotka valaisevat, miten laji vaikuttaa harrastajiin luottamuksen kannalta.

sivat yllättävän korkealle harrastajien prioriteettilistalla, 77 prosenttia ja 59 prosenttia vastaajista pitivät niitä tärkeimpinä (kuvio 2). Luottamus ei jäänyt kauas jälkeen: 55 prosenttia vastaajista pitää sitä erittäin tärkeänä.

Suomalaisten akrojoogan harrastajien kommentit antavat lisäsyvyyttä Levyn (2017) ajatukselle akrojoogasta ”luottamusjoogana” ja laajentavat ymmärrystämme siitä, miten luottamus voi vaikuttaa meihin monitasoisesti. Harrastajien kokemukset voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: luottamus toisiin ihmisiin, kehollinen itsetuntemus ja rohkeus sekä henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

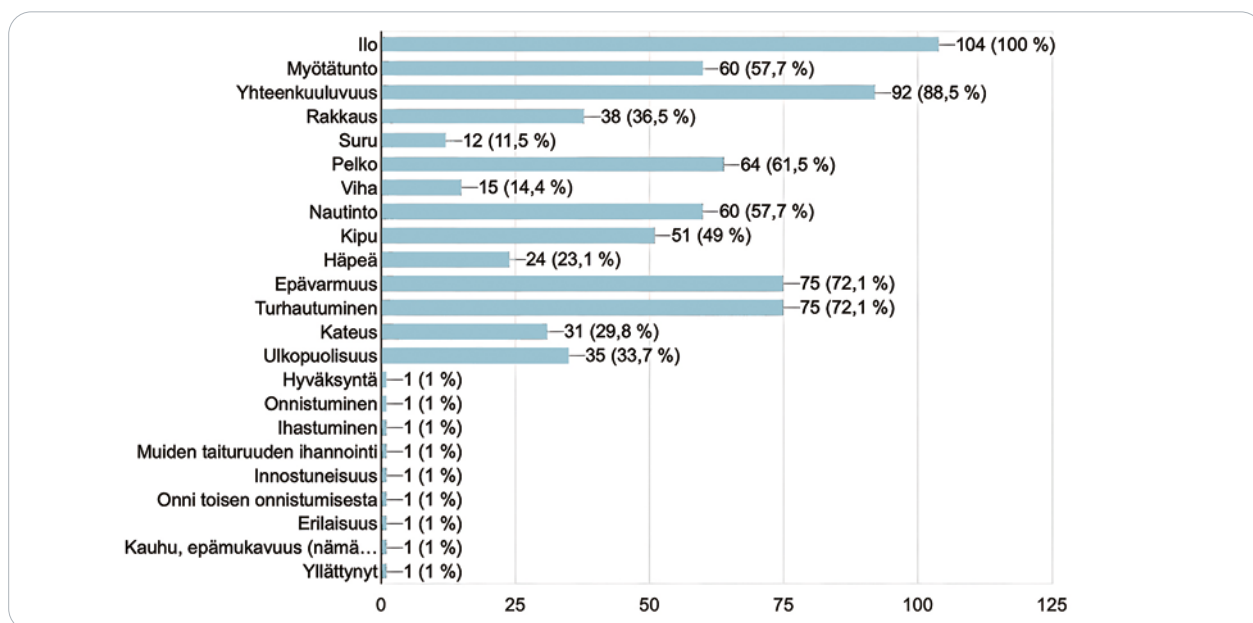
Esimerkiksi luottamusta toisiin ihmisiin ilmentävät kommentit ”luottamus muihin on kasvanut” ja ”uskallan lähestyä tuntemattomia ja olla fyysisessä kontaktissa, luottaa”. Kehollisen itsetuntemuksen ja rohkeuden osalta harrastajat toteavat, että he ovat ”rohkeampia kokeilemaan uusia asioita kehollaan” ja että he ovat saaneet ”kehollista rohkeutta”. Henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta akrojooga on ”tukeut kommunikatiota ihmisten kanssa” ja auttanut harrastajia ”puhumaan vieraille edes joskus ja vähän”.

Luottamuksen rakentuminen

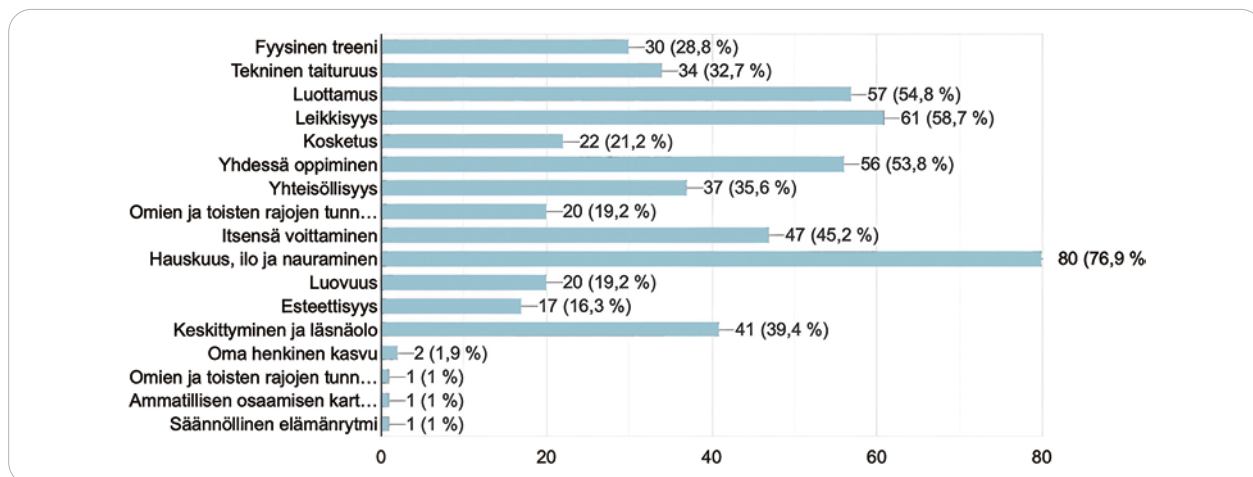
Akrojoogassa luottamus on monimuotoinen ilmiö, joka rakentuu useista eri tekijöistä. Levyn (2017) mukaan keskeisiä tekijöitä ovat kommunikointi, turvallisuus ja ryhmän tuki. Selkeä ja empaattinen kommunikointi, turvallisuuden tunteen luominen sekä ryhmän hyväntahtoisuus ovat kaikki elementtejä, jotka vahvistavat luottamusta lajin parissa.

Tämä monimuotoisuus saa lisävalaistusta, kun tarkastellaan luottamuksen kehitystä laajemmin. Organisaatiotutkijat Dennis ja Michelle Reina (1999) ovat kehittäneet mallin, joka kuvaa luottamuksen elinkaarta ja sen eri vaiheita. Malli alkaa tutustumisvaiheesta, jossa luottamus syntyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tällöin korostuvat myönteiset aspektit ja keskittyminen toisten ihmisten luonteiden, toiveiden ja odotusten tutkimiseen.

Toisessa vaiheessa, kun luottamus toisen ihmisen persoonaan on virinnyt, huomio alkaa kiinnittyä toisen tapaan kommunikoida. Tällöin tärkeitä ovat avoimuus, totuudenmukaisuus ja kyky antaa rakentavaa palautetta. Kolmannessa vaiheessa luottamus laajenee toimintaan, ja osapuole-



Kuvio 1. Yleisimmät tunteet akrojoogassa (n=104). Valitse viisi tärkeintä.



Kuvio 2. Henkilökohtaisesti tärkeät teemat akrojoogassa (n=104). Valitse viisi tärkeintä.

let alkavat testata toistensa taitoja ja kykyjä. Neljännessä ja viimeisessä vaiheessa, jota kutsutaan transformatiiviseksi luottamukseksi, luottamus saavuttaa kriittisen massan ja alkaa vahvistua eksponentiaalisesti. Tämä viimeinen vaihe saa syvällistä kaikupohjaa suomalaisen akrojoogan pioneeri-rihahmon, **Heikki Släenin** toteamuksesta:

"Hitto että meidän pitää luottaa toisiimme. Tätä on vain tehtävä auki, sitä ei voi puhua. Vaaran momentti on läsnä, sillä voi satuttaa toista ja itseä, jos asiat menee huonosti. Tietoisuus mielen perukoilla, että tässä tehdään jotain tosi haastavaa. Ei sitä voi sanoittaa kuin luottamuksella: akrojooga on opettanut jotain luottamuksesta, johon sanat eivät pääse kiinni. Mil- tä luottamus tuntuu? Kun se ei ole enää käsitteellinen tai kielel- linen ajatus. Vaan kun tuntee toisen kehon päällään."

Släenin sanat heijastavat transformatiivisen luottamuk- sen olemusta, jossa luottamus ylittää sanallisen ja käsitteel- lisen tason, muuttuen kokemukselliseksi ja keholliseksi.

Akrojoogan halaukulttuuri voi omalta osaltaan edistää luottamusta. Neurotieteen professori Paul Zak (2017) sekä **Dan-Mikael Ellingsen** ja hänen tutkimusryhmänsä (2014) ovat osoittaneet, että usein "rakkaushormoniksi" kutsuttu oksitosiini on keskeinen tekijä luottamuksen synnyssä. Oksitosiinia erittyy hellyydenosoituksissa, kuten halauksissa, ja se on yhdistetty lisääntyneeseen sosiaaliseen kiinnostuk- seen ja luottamukseen. Akrojoogassa halaaminen on yleis- tä, ja tämä saattaa olla yksi tekijä, joka syventää lajin har- rastajien kokemaa luottamusta.

Luottamustakin voi harjoitella

Akrojooga on monille luottamuksen oppimisen arena. Hy- väntahtoisessa, turvallisessa ja oksitosiinin täyteisessä ym- päristössä tähän onkin hyvät edellytykset. Automaattisesti luottamus ei kuitenkaan synny. Päinvastoin luottamus voi piittaamattoman käyttäytymisen tai ikävien kokemusten myötä murentua, kuten seuraavat harrastajien kommentit kertovat:

"Olen kohdannut ihmisen, kenellä oli kovin vinoutunut käsi- tys omista taidoistaan ja turvallisuuden merkityksestä akrojoog- an parissa, mikä johti lopulta vaaratilanteisiin, enkä enää ole suostunut treenaamaan hänen kanssaan, koska menetin luot- tamukseni häneen täysin. Tämä myös opetti kuuntelemaan pa- remmin vaistoja ja sanomaan rohkeammin jo etukäteen, jos jokin tuntuu väärältä."

"Loukkaannuin pari vuotta sitten melko pahasti tempussa, jossa tulin pää edellä alas lattialle. Niska ei ole ollut ihan enti- sellään sen jälkeen. Luottamukseni spottaajiin rapistui joksikin aikaa, mutta olen päässyt tästä melko hyvin yli. Nykyisin olen varovaisempi, uskallan kuitenkin yrittää myös pelottavia temp- puja. Oma parini on ollut tässä suuri tuki ja turva. Hän on kär- sivällisesti ja lempeästi auttanut minua yli pelkojeni."

Epäluottamus on hajottava voima, joka rohkaisee jättä- mään leikin kesken. Jos epäluottamus saa sijaa, asioiden korjaaminen vaatii sitkeyttä, aikaa ja voimavaroja, kuten yllä olevat esimerkitkin osoittavat. Harisalo ja Miettinen (2010) tarjoavat keinoiksi avointa keskustelua, epäluotta- musta aiheuttavien tekijöiden tunnistamista, yhteistä pyr- kimystä ratkaisukeinojen löytämiseen ja sitoutumista nii- den toimeenpanoon.

Mutta entä jos voisimme ennaltaehkäistä epäluottamus- ta ja vahvistaa jo olemassa olevaa luottamusta? Neurotie-

teilijä Paul Zak (2017) on esittänyt seitsemän konkreettista tekoa, jotka voivat auttaa tässä. Alun perin työyhteisöille suunnattuja ideoita voidaan soveltaa myös akrojoogayhteis- öön. Esimerkiksi tunnustuksen antaminen toisten saavu- tuksista voi vahvistaa yhteisön sisäistä luottamusta, erityi- sesti kun tunnustus on henkilökohtaista ja julkista.

Haastavien, mutta saavutettavissa olevien tavoitteiden asettaminen voi puolestaan lisätä ryhmän yhteistyökykyä ja luottamusta. Zak korostaa myös avoimuuden ja tiedon ja- kamisen merkitystä; epätietoisuus ja epävarmuus lisäävät stressiä, mikä puolestaan heikentää yhteistyön laatua. Ak- rojoogassa avoimuutta voi parantaa monin tavoin: kump- panille tai ryhmälle voi kertoa, jos on erityisrajoitteita, pel- koja ja toiveita – tai antaa positiivista palautetta treeneistä.

Monitasoista luottamusta

Akrojooga tarjoaa ympäristön, jossa luottamusta on mah- dollista kehittää monella tasolla. Lajin harrastajat kokevat, että akrojooga on vaikuttanut heidän luottamukseensa po- sitiivisesti, ei vain lajin parissa vaan myös laajemmin elä- mässä. Tämä korostaa luottamuksen merkitystä paitsi yksi- löllisenä kokemuksena, myös yhteisöllisenä voimavarana. Jatkotutkimus voisi keskittyä esimerkiksi siihen, miten ak- rojoogan kaltaiset lajit voivat edistää luottamusta erilaisissa yhteisöissä. Vahvasta luottamuksesta kertoo lajia harras- taneen kokemus yleisösurffauksesta:

"Eilen pikkujouluissa sain ekaa kertaa crowdsurffata parin- kymmenen akrojoogin käsien päällä. Se oli älyttömän hauskaa, mutta vasta jälkeenpäin ajattelin asiaa vähän syvemmin: jos mieleen tuosta vain juolahtaa heittäytyä takaperinkuperkei- kaan parin metrin korkeudessa taakseen ja alleen näkemättä, niin pitää kyllä aika sokeasti luottaa siihen, että siellä on aina käsiä valmiina ottamaan kiinni. Ja se on jotain se, mulle. Ih- meellisiä askelia nämä." ♦

LÄHTEET

Ellingsen, D.-M., Wessberg, J., Chelnokova, O., Olausson, H., Laeng, B., Leknes, S. 2014. In touch with your emotions: Oxytocin and touch change social impressions while others' facial expressions can alter touch. *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 39, p. 11–20, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.09.017>.

Harisalo, R., & Miettinen, E. (2010). *Luottamus: pääomien pääoma*. Tampere University Press, Tampere.

Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. 2005. Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435(7042), 673–676.

Levy, J. 2018. *Acroyoga avec mon enfant*. Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois Cedex, France.

Levy, J. 2017. *Acroyoga. Postures et principes de base. Prendre confiance en soi et en l'autre*. Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois Cedex, France.

Nemer, J. 2022. *Move, Connect, Play: The Art and Science of Acro- yoga*. St. Martin's Essentials

Raisio, H., Rask, M., Kuorikoski, T. ja Rantala, T. (under review). *Practicing Acroyoga in the Space of Possibilities: Complexity Profile as a Heuristic Device in Sport and Exercise Research*.

Reina, D. & Reina, R. 1999. *Trust & Betrayal in the Workplace: Building Effective Relationships in Your Organization*. Berrett-Koehler Publishers Inc., San Francisco, U.S.

Zak, P. 2017. The Neuroscience of Trust. Management behaviors that foster employee engagement, *Harvard Business Review*, Jan-Feb 2017, <https://hbr.org/2017/01/the-neuroscience-of-trust>.