

Hihtääkö vai eikö, kas siinä pulma!

Miten sinä suhtaudut liikuntaan? Mikä liikkumisessa saa sinut innostumaan, vai saako? Millaiset asiat saavat sinut liikkeelle luontoon, salille, jumppatunnille tai hiihtoladuille? Monien minun ikäisten elämään liikkuminen on kuulunut lapsuudesta asti. Peruskunto tahkottiin pihaleikeissä kuurupiilojen ja kirkonrottien tuoksinassa. Koulun jälkeen pelasimme luokkakavereiden kanssa iltaisin lähialueen pikkuisella nurmikaistaleella pesäpalloa ja jalkapalloa illasta toiseen. Ihan vaan sen vuoksi että se oli kivaa.

Mutta hiihtäminen. Siihen minulla on ollut hieman sellainen viha-rakkaus suhde. Aina on voinut syyttää hankalaa keliä, epäonnistunutta voittoa tai muuten vaan huonoa suksiparia, jos homma ei ole toiminut niin kuin olisin halunnut. Ja se valaistun ladun ympyrän kiertäminen kieli vyön alla, pipo hiestä höyryten. Lipsuvine suksineni ihmetellen viereistä latua kevyesti ohi suihkiva hiihtäjä.

Vaihdoin tyyliä ja siirryin luisteluhiihtoon. Vauhtia tuli hieman lisää. Silti jokin ei hommassa tyydyttänyt. Aika usein hiihtämään lähtiessä vannotin itselleni, että nyt vaan lähdän rauhassa nautiskelemaan ulkoilmasta ja talvisesta luonnosta. Mutta odotas kun pääsin ladulle, taas se sama vimma iski jostain takaraivosta ja pisti suksimaan eteenpäin mitään näkemättä ja kokematta.

Pari talvea sitten hankin perinteiset sukset. Ihka oikeat karvapohjavetimet. Päätin, että nyt haluan alkaa nauttia matkasta enkä vain perille pääsystä. Aloin hiihtää hitaasti nautiskellen pitempiä reittejä metsän keskellä, kaikessa rauhassa. Unohdin suorittamisen ja hiihtokilometrien laskemisen.

Reposedellä ja Paaskosken metsätaipaleilla olen muutamana viime talvena löytänyt hiihtämiseen aivan uuden ulottuvuuden. Se on alkanut tarjota minulle lähes meditatiivisen tavan kokea talvinen luonto. Omaan tahtiin sivakoidessa ehtii mietiskellä, kuulostella, tuntea ja elää hetkessä. Ei kiirettä, ei tarvetta vertailla tai kilpailla. Mökin jäällä, pitkin rantoja, joskus jopa umpihangessa sivakoidessa tuntuu mukavalta ja on helppo hengittää.

Laduillakin kohtaa hyvin erilaisia liikkujatyyppejä. Joukosta voi erottaa kilpailijan, uurastajan, tai vaikkapa elämyshiihtäjän. Onpa joku liikunnan kolhimakin rojhennut pitkästä ajasta lähtää koeajamaan pölyttyneitä suksiansa. Omalla kohdalla vertailusta ja kilpailusta painopisteen vaihtaminen tuolle elämysliikkujan puolelle pelasti hiihtotulevaisuuteni. Asenteen muutos toi tullessaan mielekkyyttä ja uudenlaisen innon lähtää laduille. Kokeilepa josko sittenkin omalla tavalla, omaan tahtiin - oli laji tai liikuntamuoto sitten mikä tahansa. Hiihtelemisiin!

Eila Vanhala
Kouvolan kaupungin liikunnanohjaaja

