

Juoksun ulottuvuudet

RUUMIILLINEN

Juoksu on eräs vanhimmista ja luonnollisimmista ruumiinharjoitusmuodoista. Kestävyysjuoksulla tarkoitetaan yleisesti tietynpituisen tai -kestoisen, elimistöltä nimenomaan erilaisia kestävyysominaisuuksia vaativan matkan juoksemista joko tietyllä tai mahdollisimman kovalla vauhdilla. Juoksun ruumiillisuus merkitsee pelkistetysti sitä, että ihmisen fyysinen kokonaisuus, liikuntaelimistö tai keho, sekä mahdollistaa juoksemisen että asettaa sille omat rajansa. Juostun matkan tai valitun vauhdin välityksellä voidaan tunnustella, mitä fyysinen kokonaisuus jaksaa, pystyy tai *kestää*... ja mitä ei jaksaa, pysty tai *kestä*... **Puhtaasti ruumiillisesti ajateltuna juoksu on omien suorituskyvyn rajojen etsimistä ja siirtämistä sekä oman kehon käyttöä, aistimista ja siihen tutustumista.**

MIELELLINEN

Juoksua on vaivaton lähestyä mielenlaadullisena tekijänä, mielellisenä harjoituksena, perspektiivinä, jopa ajattelemisen tapana. Juoksu, kuten muukin toiminta, edellyttää motivaatiota, tekemisen ”mieltä”, intoa ja tarkoitusta. Joskus juoksu voi olla myös mentaalista kilvoittelua itsensä kanssa. Juokseminen saattaa myös tuoda elämään uusia mielenlaadullisia aspekteja. Juoksemisen kautta itseä voi arvioida paitsi liikkuvana, myös laajemmin ottaen toiminnallisena yksilönä. Usein keho ja mieli halajavat eri suuntiin: mieltä laiskottaa, vaikka keho olisi valmis lenkille, joskus taas mieli halajaa enemmän kuin mihin keho tuntuu pystyvän. Monesti tasapainoinen tila kehon ja mielen välillä tuntuu tyydyttävimmältä. **Ruumiillinen ja mielellinen taso edellyttävät toisiaan ja ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa.** Juoksulle tyypillinen ruumiillinen aktiviteetti toimii väylänä omiin ajatuksiin – siis omaan mieleen – syventymiselle.

TUNTEELLINEN

Kehon ja mielen lisäksi juoksuun muodostuu myös erityinen, yksilöllinen ja muuttuva tunneside. Juoksuun rakentuu yhtäältä henkilökohtainen ja omalaatuinen, toisaalta sosiaalinen suhde. Suhteemme juoksuun on molemmilta osiltaan syvästi tunteellinen, emotionaalinen. Juokseminen tuo eittämättä harrastajalleen tyydytystä, iloa ja elämänvoimaa – saattaapa se auttaa välillisesti jaksamaan myös surua ja vastoinkäymisiä. **Harrastajalle tun-**

neside voi parantaa mm. omaan itseen tutustumista tunteellisena, aistimellisena ja elämyksiä kokevana minänä. Tunteellisen tason välityksellä arvostus omiin valintoihin perustuvaa harjoittelua kohtaan syvenee. Tämä voi siten kehittää myös itse-tuntemusta ja -tyytyväisyyttä. **Jokainen harjoitus vie erilaisten tunteiden lähteille.**

Tunteellinen taso vaikuttaa sekä keholliseen tekemiseen että mielelliseen kokemiseen, mutta emootiot saattavat johdattaa myös syvempiin henkisiin kokemuksiin.

HENKINEN

Toisinaan juoksun tuomia tuntemuksia ja elämyksiä on vaikea selittää kehosta, mielestä tai tunteista käsin. Juoksemisen harrastuksena ei tarvitse sisältää mitään yksittäistä maalia tai tavoitetta. **Juoksu itsessään on päämäärä, ja silti jotakin täysin päämäärätöntä.** Tällaisena sitä voidaan ehkä parhaiten kuvata olemassa tai maailmassa olemisesta intoutuneeksi henkiseksi tilaksi. Näyttäytyessään aktiivisena ja kivuttomana ruumiillisena, kevyenä ja ajatusten vapaalle kululle valppaana mielellisenä sekä elämyksille herkistyneenä tunteikkaana maailmassa olemisen tapana voi juokseharrastus tarjota harrastajalleen suuren syvähenkisen voimavaran ja elämänmuodon. Näin **niinkin yksinkertainen asia kuin juokseminen saattaa muuttua selittämättömäksi ja ihmeelliseksi henkiseksi kokemukseksi.**

SOSIAALINEN

Kaikkea yllä mainittua juoksu voi olla etenkin silloin, kun kuuntelet itseäsi, olet valmis oppimaan muilta ja pysyt harrastuksesi suhteen omaehtoisen motivoituneena. Tämän lisäksi **juokseharrastus saattaa myös olla oivallinen, sosiaalisesti omaleimainen ja intensiivinen muoto tutustua kanssaihmiin,** olivatpa nämä itse juoksijoita tai eivät. Juoksun kautta voit saada uusia, samoja mielenkiinnonkohteita kanssasi jakavia ystäviä, ja niin kuin kaikki uusi, muuttaa juokseminenkin sosiaalista minuuttasi – myös tavalla, jonka huomaat itekin. **Harrastuksen edetessä juoksu muodostuu ”omaksi jutuksi”, jota suhde toisiin ihmisiin saattaa ratkaisevassa määrin edesauttaa ja rikastuttaa.** **Juoksu siis on sekä yksilöllisestä että sosiaalisesta näkökulmasta ruumiillista, mielellistä, tunteellista, henkistä toimintaa.**

Antti Lepistö