

KEHO

ON

GURU



”

Opin viimein pysähtymään. Meditoidessa oman itsen, ajan ja paikan taju hälvenevät.”

Joogaopettaja Mia Jokiniivalla, 37, oli unelma. Hän ei kuitenkaan aavistanut, että se vaatisi testaamaan omat opit stressinhallinnasta.

KIRSI-MARJA KAUPPALA KUVAT LIISA VALONEN

Joogaopettaja ja stressinhallinnankou-
luttaja **Mia Jokiniiva** herää joka aamu
unelmaansa. Toisina aamuina hän nou-
see oman hyvinvointikeskuksensa ylä-
kertaan, avaraan ja valoisaan joogasa-
liin. Hän käy istumaan tyynylle lasi-
ovien eteen ja sulkee silmänsä.

Toisina aamuina hän astuu parvek-
keelleen Helsingin keskustassa, istuu meditaatiojak-
karalle ja sulkee silmänsä. On aika hengähtää ennen
päivän alkamista.

Kahdenkymmenen minuutin päästä kello soi ja
työt alkavat. Ohjelmassa voi olla joogatunti omalla
studiolla, hyvinvointiretriitin valmistelua tai yritys-
johtajien stressinhallintakoulutusta.

Tämän naisen elämä näyttää täydelliseltä. Mutta
kuten suuret haaveet yleensä, tämäkin vaati kriisin
ennen toteutumistaan.

Viitos- tai nollavaihteella

Kaikki sai alkunsa turhautumisesta. Mia oli nähnyt työssään hyvinvointijournalistina, life coachina ja joogaopettajana, kuinka stressaantuneita ihmiset ovat. Sama aihe tuli esiin keskusteluissa haastateltavien ja asiakkaiden kanssa: "Kaikki on periaatteessa hyvin, mutta ei ole aikaa olla onnellinen..."

Mia huomasi, että yhä useampi elää viitos- tai nollavaihteella. Tois-
sä painetaan sata lasissa, ja sitten toivutaan viikko Thaimaassa.

Kun hän googlasi sanan "stressinhallinta", haku toi nolla tulosta.

– Stressinhallintaohjeistus oli kuusi vuotta sitten sitä luokkaa, että pane työtteivät tärkeysjärjestyseen. Stressin oireita laastaroiitiin, mutta sen syihin ei puututtu.

Mia matkasi wellness-lomille ulkomaille, kuten moni muukin 30–40-vuotias. Hän alkoi miettiä, miksi hyviä retriittipaikkoja ei ole lähempänä kuin Balilla. Mitä jos Suomessa olisi paikka, jossa koulutettaisiin stressinhallintaa myös yritysjohdolle? Miksi kukaan ei tee sellaista? Miksi se joku ei olisi hän itse?

– Olen tässä, koska olen ikuinen opiskelija ja kysyn yhä uudelleen, miksi.

Joogasuorittaja valaistui

Mielenrauhaa ei saa suorittamalla, ei, vaikka kuinka opiskelisi ja treenaisi. Tämän Mia tietää omasta koke-

muksesta. Nyt hän opettaa muita pitämään hengähdyshektisiä hektisen arjen keskellä, mutta nuorempana hän ei suonut niitä itselleen. Loputon tiedonjano ja täydellisyyteen pyrkiminen veivät voiton.

Kun muut teinit lukivat Suosikkia, Mia tankkasi tietoa joogan, buddhalaisuuden ja taolaisuuden perinteistä tekniikoista. Balettitunneilla hän hioi kehonhallintaa ja oppi kurinalaiset treenirutiinit. Ammattitanssijan ura ei silti tuntunut omalta, joten opiskeluaikana baletti vaihtui fyysisesti haastavaan joogaan. Pian sekin meni suorittamiseksi. Puolen vuoden jälkeen iski jooga-burnout ja täydellisten asentojen tavoittelemisen sai jäädä.

– Olin suorittanut balettia viisitoista vuotta, enkä halunnut enää tehdä samaa.

Mia alkoi etsiä joogasta jotain syvempää kuin sitä, miten kehon liikkeitä voisi hinkata yhä täydellisemmiksi. Hän alkoi opiskella eri joogatyylejä flowsta kundaliiniin ja koulututtui joogaopettajaksi. Vaikka asanoiden linjaukset olivat virheettömät, harjoitus

tuntui yhä tyhjältä.

– Ihmettelin, miksi levollisuutta ei löydy, vaikka pystyn hallitsemaan kehoani ja tekemään vaativia akrobaattisia juttuja.

Lopulta Mian oli myönnettävä: fyysinen työskentely tyydyttää vain tiettyyn pisteeseen asti. Onni ei löydy täydellisestä kehonhallinnasta.

– Oivalsin, ettei joogan päämäärä ole asento, vaan mielen harjoittaminen kohti itseioivallusta. Tästä halusin oppia lisää.

Omat opit testiin

Harva sana on yhtä latautunut kuin meditaatio. Siksi Mia puhuikin mieluummin keskittymis- ja tarkkaavaisuustekniikoista. Hän uskoo, ettei olisi selvinnyt ilman niitä elämänsä tiukimmasta vaiheesta, hyvinvointikeskus Villa Mandalan rakennusprojektista.

Kun Mia päätti toteuttaa unelmansa yhdessä avomiehensä kanssa, kumpikaan ei tiennyt, kuinka paljon töitä se vaatisi seuraavat kaksi vuotta. Mia oli irtisanoutunut vakituisesta työstään toimituspäällikkönä, ottanut hullun ison riskin ja lainan.

– Projekti näytti taloudelliselta katastrofilta, Suomessa ei ollut kuluttajia hyvinvointilomille, ja stressinhallinta oli tuntematon sana.

Moni ihmetteli, mitä pariskunta oikein kuvitteli tekevänsä. Epäilijöiden kommentit satuttivat.

– Silloin päätin, etten halua koskaan talloa kenenkään unelmaa.

Päivät venyivät rakennustyömaalla toisinaan yli 20-tuntisiksi, ja kiire alkoi tuntua kehossa. Mia alkoi

heräillä aamuyöstä ja syke oli korkealla, vaikka aamun joogaharjoitus ei ollut edes alkanut.

– Kun yritin aloittaa aurinkotervehdyksiä, kuulin sisältäni 'ei, nyt tämä on liikaa'.

Niinpä hän istui alas, sulki silmänsä ja keskittyi hengitykseensä. Sisään, ulos. Sisään, ulos. Vaikka mieli olisi vaatinut liikettä, keho tarvitsi hengähdys-hetken. Teoriassa Mia tiesi kaiken stressinhallinnan keinoista, mutta nyt hänen työkalupakkinsa laitettiin testiin.

Kiireiden keskellä hän alkoi pitää muutaman minuutin hengähdys-hetken aina ehtiessään. Kun tehtävälistalla ei näkynyt loppua, Mia siirsi ajatukset hengitykseensä ja kehoonsa. Se auttoi.

– Nyt pystyn puhumaan stressistä uskotavasti. Ilman näitä tekniikoita en olisi jaksanut. Nyt voin kirkkain silmin sanoa, että ne todellakin toimivat.

Mia on onnellinen siitä, että hän tajusi ehkäistä stressiä ajoissa.

– Aina ei tarvitse mennä niin pitkälle,

että juoksee täysiä päin seinää, kunnes alkaa hidastaa. Tämän puolesta puhun myös työkseni.

Keho paljastaa stressin

Nyt Villa Mandalan avajaisista on kolme vuotta. Pariskunnan oman loma-asunnon yhteydessä toimii upea hyvinvointikeskus joogasaleineen, majoitus-huoneineen ja satavuotiaine saunoineen. Unelma on toteutunut kaikilta yksityiskohdiltaan, aina Marokosta tuotuja kaakelilaattoja ja Balilta hankittuja huonekaluja myöten.

– Joogasalin seinäautoja katsoessani muistan, kuinka tuputin niitä pensselillä 1.30 yöllä. Vielä sata lauttaa jäljellä..., Mia nauraa.

Tällä hetkellä hän nauttii eniten työstään yritysjohtajien parissa.

– Minulle isoin onnistuminen on se, kun yrityksen johto ymmärtää stressin vaikutuksen työntekijöihin. Sen, ettei samasta kapasiteetista, josta ammennetaan luo-



MIAN TREENIVIIKKO

- MA** flowjooga 90 min, pyöräily töihin 45 min
- TI** rentoutusharjoituksia
- KE** flowjooga 90 min, pyöräily töihin 45 min
- TO** yinjooga
- PE** flowjooga, pyöräily töihin 45 min
- LA** lepopäivä
- SU** lenkkeilyä 45 min + lihaskuntoa ja venyttelyä 45 min

”

Toisten epäilyt satuttivat ja päätin, etten halua koskaan talloa kenenkään unelmaa.”

”Meditoidessa puitteiden ei tarvitse olla täydelliset, koska sisäisestä tilasta voi tehdä täydellisen.”



”
Facebookin selailu,
takareisien
venyttely tai pari
lasia punkkua eivät
riitä palauttamaan
stressistä.”

Ikuinen opiskelija aloitti syksyllä uudelleen yliopisto-opinnot. Tällä kertaa aiheena on Etelä-Aasian tutkimus ja sanskriitti.

vuus ja yrityksen jatkuvuus, voi loputtomiin nyhtää lyhyen tähtäimen voittoja.

Mian mukaan 90 prosenttia ihmisistä kärsii kroonisesta stressireaktiosta. Myös niiden, jotka eivät pidä itseään stressaantuneina, syke, hengitys ja verenpaine kertovat muuta.

– Kehomme on sama vuosituhansia vanha mekanismi, joka ei pysty taistelemaan kasvavaa informaatimäärää vastaan. Mieli voi sopeutua nopeammin, mutta keho kantaa stressiärsykkeiden kuorman.

Rentoutustekniikoilla voi helpottaa stressireaktiota. Useimmilla on vain käytössä väärät tekniikat.

– Facebookin selailu, takareisien venyttely tai parilasia punkkua eivät riitä palauttamaan stressistä – pitää uskaltaa kuunnella, mitä keho oikeasti tarvitsee.

Minilomalle vartissa

Aamu alkaa 20 minuutin läsnäolo-harjoituksella, toisinaan myös joo-galla. Mia kertoo hengitysharjoituksen rauhoittavan hänen energistä perusluonnettaan kiireen keskellä. Omassa työkalupaletissa yksinkertaisin tekniikka on hengityksen havainnointi.

Välillä jokin meditointiharjoitus jää väliin, mutta se ei ole aiheuttanut mitään kohtalokasta. Mia ei halua tehdä mistään niin tärkeää, etteikö

voisi päästää siitä välillä irti.

– Uskon, että vain sellaiset asiat tuottavat tasapainoa, joihin emme takerru pakkomielleisesti.

Tällä hetkellä ajoittaista stressiä aiheuttavat vain pitkät koulutusputket. Vaikka viikonloput menevätkin koulutuksissa, Mia pitää vapaapäiviä keskellä viikkoa ja viljelee samaa asennetta, jolla selvisi rakennusprojektista: jokainen vapaa hetki voi olla lomaa. Se on hänelle yhä laadukkaan arjen resepti.

– Kun on puoli tuntia aikaa juoda kahvit kulmakupilassa, voi viettää puolen tunnin loman. Sen jälkeen jaksaa taas pitää kuuden tunnin workshopin.

Mia elää elämänsä onnellisinta ja rennointa aikaa.

– En pelkää ikääntymistä, vaan odotan sitä suurella intohimolla. On ihanaa rentoutua kaksikymppisen pakkomielleisen päämäärien tavoittelun jälkeen.

Mikä on suurin salaisuus rentoon oloon? Mian mukaan stressinhallinta on pitkälti elämänsäsenne.

– Olen kiitollinen siitä, miten onnekas olen. Aina kun pysähtyy hetkeksi, on aikaa oivaltaa, miten hyvin asiat ovat siinä hetkessä. Ja kaikkihan on aina hyvin, mielen tarinoiden takana.

Rentoudu kuin Mia

Kun mieli käy ylikerroksilla, anna itsellesi puoli tuntia aikaa. Tämä ohjelma toimii kuin miniloma.

PYSÄHDY HETKEKSI,
NIIN HUOMAAT, MITEN
HYVIN ASIAT OVAT.



1 HENGITYKSEN HARMONISOIMINEN

Aseta toinen käsi rintakehälle, toinen vatsalle. Ohjaa joka toinen sisään- ja uloshengitys liikuttamaan rintakehää (ylös–alas) kätesi alla ja joka toinen hengityskierro liikuttamaan vatsaa (ulos–sisään) kätesi alla. Jatka näin hengitystä havainnoiden pari minuuttia.



2 **RAUHOITTAVA KUUHENGITYS** Sulje peukalolla oikea sierain. Hengitä rauhallisesti sisään vasemmasta sieraimesta. Vapauta peukalo, sulje vasen sierain nimettömällä. Hengitä ulos puolet pidempään oikeasta sieraimesta. Jatka samoin sisään vasemmasta (esim. 4 laskua), ulos oikeasta (8 laskua), pari minuuttia. Rauhoittaa keskushermostoa.



3 **KIREIDEN LONKKIEN AVAUS** Asetu selinmakuulle. Tuo jalkapohjat yhteen ja kiepauta sormet ristiin jalkaterien yli. Ohjaa polvet sivuille, kantapäät lantion ylle ja varpaat kohti kattoa. Pysy asennossa kahden minuutin ajan levollisesti hengittäen.



4 JÄYKÄN NISKA-HARTIASEUDUN AVAUS

Pujota konttausasennosta toinen käsi ristiin vartalon alle. Pyri pitämään päälaki eteenpäin ja häntäluu samassa linjassa suoraan taaksepäin. Lepää pää lattialle. Kierrä koko selkärankaa ja vapauta selän lihasjännityksiä asennossa puolentoista minuutin ajan. Toista toiselle puolelle.



5 **RYHDIN AVAUS** Aseta selinmakuulla joogatiili tai pino kirjoja suoraan rintalinjan alapuolelle, selän jäykimpään kohtaan. Vältä notkistamasta alaselkää. Tartu pään yllä kyynärpäistä tai käsivarsista kiinni. Salli asennon syventyä ja helpottua mahdollisimman rennoksi kolmen minuutin ajan. Asento avaa keuhkoja ja ryhtiä lempeästi.



6 **ELINVOIMAN LISÄYS** Aseta selinmakuulla lantion ja ristiluun alle kova koroke, esimerkiksi muutama kirja. Nosta jalat yksitellen ylös. Pidä jalat koukussa, jos se poistaa lihastyön tarvetta asennosta. Rentouta vatsaa ja hengitä syvään. Asento auttaa voimistamaan lymfanestekiertoa ja laskemaan verenpainetta. ☺

KATSO LISÄÄ
HARJOITUKSIA:
HENGÄHDYSKETKIÄ.
COM