Mia Jokiniva irtisanoutui työstään ja perusti hyvinvointikeskuksen keskelle metsää. Stressiin auttaa silti maltillisempikin muutos. – Jo vartin päivittäisellä harjoittelulla voi saada paljon aikaan.

ELINA JÄNTTI KUVAT **MILKA ALANEN**

Stressistä vapaaksi

Miltä näyttää paikka, joka on omistettu vain ja ainoastaan stressistä toipumiselle?

Hyvinvointikeskus Villa Mandalan ympäristö ainakin tasoittaa verenpainetta hetkessä. Pihapiiri on keskellä hiljaista peltomaisemaa. Vieressä on metsä, ja pihassa huojuvat korkeat männyt. Päärakennus seisoo valkoisen maalaismaiseman keskellä kuin kirkko: sen katto kurkottaa kohti taivasta ja päätyjä koristavat pyöreät ikkunat.

Talon sisälläkin hyvät energiat ovat kohdallaan. Eteisaulassa tervehtii takkatuli, ja sisustuksessa on sekoitettu luonnonmateriaaleja ja itämaista eksotiikkaa. Sängyt on rakennettu lähimetsän hirsistä, seiniin on käytetty lautoja vanhasta navetasta, ja lattialaatoissa kiemurtelevat marokkolaiset kuviot. Yläkerran suuri valoisa sali suorastaan houkuttelee istumaan lootusasentoon.

– Tilat on suunniteltu niin, ettei täällä ole turhia ärsykkeitä, kuten suoria kohdevaloja tai ääntä heijastavia pintoja, keskuksen perustaja **Mia Jokiniva**, 34, esittelee.

Mia uskoo, että ympäristöllä on iso vaikutus tunteisiimme.

– Liikenteen ja erilaisten laitteiden äänet nostavat eniten stressihormonien määrää kehossa. Ei ihme, että monet kaipaavat hiljaisuutta. Jo pelkällä koneiden merkkiäänien, autoradion ja television hiljentämisellä voi laskea päivittäistä stressitekijöiden annostaan huimasti.

Eroon suorittamisesta

Hälyinen ympäristö ei ole ainoa asia, joka meitä stressaa. On työpaineita, rahahuolia, kiirettä ja ihmissuhdeongelmia. Moni kärsii unettomuudesta ja erilaisista stressiperäisistä sairauksista.

Mia on taustaltaan hyvinvointivalmentaja ja joogaopettaja, joka on nähnyt työssään lukuisia arjen uuvuttamia. Hänen mielestään stressaajia yhdistää kaksi asiaa: Moni pelkää, ettei riitä omana itsenään. Tyypillistä myös on, ettei ympäristön vaatimuksia kyseenalaisteta.

– Olemme kasvaneet siihen, että meitä määritellään tekemistemme perusteella, ei sen, keitä olemme. Ihmisyys mitataan lähinnä suorituksina ja tavoitteina. Stressiin suhtaudutaan itsestäänselvyytenä, ei ymmärretä, miksi ja miten sitä pitäisi oikeasti ehkäistä, Mia pohtii.

Mutta onko stressi silti vain pehmosukupolven vaiva – onko meillä vain liikaa aikaa valittaa kaikesta, kun vaurautta ja vapaa-aikaa on enemmän kuin koskaan? Mian mielestä nykyihmisen elämä on eri tavoin stressaavaa kuin ennen.

– Ihminen ei ole ennen elänyt tällaisen tietotulvan ja ärsykkeiden keskellä, mutta kehon ja aivojen kyky käsitellä ärsykemäärää on edelleen sama kuin 100 000 vuotta sitten. Yhtälö ei toimi! Meillä on hirveästi mahdollisuuksia tehdä, ostaa, edetä uralla ja elämässä, mutta monilla ei ole enää suurempaa tarkoitusta, miksi asioita tehdään.

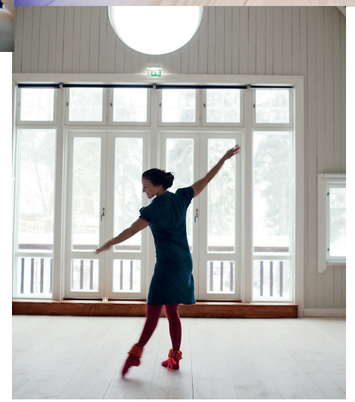
”Stressiin suhtaudutaan itsestäänselvyytenä.”

15 minuuttia riittää

Kaikilla stressaantuneilla onkin jokin arjestapakofantasia. Usein se on jotain melko radikaalia: loparit työstä, maallemuutto tai vähintään Thaimaan-loma.

Aika harva kuitenkaan pystyy tuosta vain ottamaan ja lähtemään, jos on velkaa maksettavana ja lapset ruokittavana. Mia ei kannusta ketään epärealistisiin elämänmuutoksiin.

– Stressi on hermoston ja hormonitoiminnan epätasapainoa, joten myös avaimet sen purkamiseen ovat ihmisen sisällä, kehon ja mielen rauhoittamisessa.



Pienet teot auttavat. Jo 10–15 minuutin päivittäisellä harjoittelulla voi saada aikaan isojakin muutoksia.

– Esimerkiksi hengitys- ja keskittymisharjoitukset auttavat rentoutumaan. Ratkaisuun tähtäävät elämäntaitoharjoitteet taas selkiyttävät hankalaa elämäntilannetta.

Harjoitusten avulla voi oppia suhtautumaan hankaluuksiin aiempaa tyynemmin, tunnistamaan tapansa stressata ja ottamaan paineet vastaan maltilla.

Käytännössä voi tehdä vaikkapa tällaisia pieniä pysähdyksiä:

Laita silmät kiinni. Hengitä syvään sisään, pidätä hetki, puhalla hitaasti ulos. Toista mielessä jotain lausetta, joka rauhoittaa, vaikkapa: ”Minulla on aikaa. Kaikki järjestyy.”

Tai: Sulje silmät. Nimeä mielessäsi ylä- ja alavartalon jäsenet yksi kerrallaan, aloita esimerkiksi peukalosta. Pysähdy kuhunkin kehonosaan viideksi sekunniksi. Käytä keskittymisharjoitukseen 5–10 minuuttia.

Joskus jo uloshengityksien pidentäminen helpottaa, sillä se aktivoi rentoutumisesta vastaavaa parasympaattista

– Toivon, että ihmiset uskaltaisivat seurata unelmiaan, aloittaa harrastuksen, josta ovat aina haaveilleet tai hakeutua työhön, jota oikeasti haluavat tehdä, Mia Jokiniva sanoo.

Stressihallinnassa on Mian mielestä tärkeää käyttää keinoja, jotka tuntuvat itsestä hyviltä: mennä metsään, kuunnella rentoutus-cd:tä tai etsiä elämästään joka päivä iloitsemisen aiheita.

>>

Mia Jokiniva perusti hyvinvointikeskuksen Loviisaan miehensä Mikko Harman kanssa.

3 X HELPOTUSTA STRESSIIN

1

RAUHOITTAVA ETEENTAIVUTUS

Eteentaivutukset rauhoittavat mielen ja lataavat akkuja, sillä niillä saa suljettua ulkoisen maailman kauemmas. Jännittyneet selkälihakset venyvät, ja ranka saa pituutta.

TEE NÄIN
Istu lattialla tai tyynyn päällä jalat koukussa, pidennä selkää ja taivuta hitaasti eteenpäin. Älä venytä väkisin, vaan lepää asennossa muutama minuutti.

2

HERÄTTÄVÄ HENGITYS

Hengitys oikean sieraimen kautta aktivoi kehoa ja virkistää.

TEE NÄIN
Istu mukavassa asennossa ja sulje vasen sierain peukalolla. Hengitä oikean sieraimen kautta noin 30 sekuntia niin nopeasti kuin pystyt.

3

KUONANPOISTO-PAINANTA

Akupainanta on hyvä pika-apu stressioireisiin.

TEE NÄIN
Istu mukavassa asennossa ja ota sukat pois. Paina peukalolla päkiän luona jalkapohjan uurteessa olevaa kohtaa – munuaispistettä – noin 30 sekunnin ajan. Sen stimulointi poistaa kuona-aineita ja jännityksiä kehosta. Voit myös pyytää jotakuta tekemään akupainannan sinulle. Toista kaksi kertaa.

SHUTTERSTOCK

hermostoa välittömästi, Mia selostaa. Taaksetaivutukset puolestaan piristävät, sillä ne lisäävät adrenaliinin tuotantoa.

Vain eliitin touhua?

Pelkkä hengittely tai venyttely ei ole ratkaisu pitkäkestoiseen stressiin. Silti pienetkin pysähdykset voivat helpottaa keskellä tiukkaa tilannetta. Mia itse tekee edes muutaman joogaliikkeen tai minimeditaation joka päivä, varsinkin silloin, kun aikataulut tuntuvat kaatuvan päälle.

– On ihan eri asia istua bussissa silmät kiinni ja ajatella, että 'olen levollinen', kuin odottaa hädissään valojen vaihtumista ja hokea 'kiirekiirekiire'.

Eikä stressi ole aina huono asia. Moni nauttii työstään ja kovistakin paineista.

– Mutta jos ahdistaa, pinna on kireällä ja olo jatkuvasti onneton ja tyytymätön, suosittelen miettimään vaihtoehtoja, Mia huomauttaa.

Erityisen tärkeää on tiedostaa ja hyväksyä omat tapansa, joilla stressiin reagoi, eikä kamppailla hankalia tunteitaan tai elämäntilannetta vastaan.

Myös kaikenlaisia rentoutushoitoja ja arjenkatkaisukeinoja on tarjolla yhä enemmän. Esimerkiksi Villa Mandalan viikonloppuretriiteillä opetellaan rentoutumista ja elämänhallintaa, nautitaan hiljaisuudesta luonnon keskellä ja syödään kokkien tekemää lähi- ja luomuruokaa. Parin päivän retriitin hinta on päälle 300 euroa. Mian mielestä touhu ei ole silti vain hyvätuloiselle eliitille tarkoitettua.

– Väitän, että hinta on arvovalinta. Saman saa uppoamaan vaikka heräteostoksiin vaatekaupassa, miksei sen sitten voisi sijoittaa omaan hyvinvointiin?

”Pienetkin pysähdykset helpottavat.”

Jos ei ole varaa opetella tekniikoita retriiteillä, stressinhallintaa opetetaan nykyään jo työväenopistoissakin.

Mia myös toivoo, että sitä mukaa kun hiljaisuus ja pehmeät stressinhallintakeinot tuotteistuvat, niiden tarpeellisuuteen aletaan kiinnittää huomiota muuallakin yhteiskunnassa.

– Toivottavasti rentoutumista opetetaan joku päivä jo koulussa.

Citysinkku muutti maalle

Mia puhaltelee kynttilöitä Villa Mandalan ruokasalissa ja lähtee ulos kolaamaan lumia. Jos joku olisi seitsemän vuotta sitten sanonut, että Miasta tulee hyvinvointiyrittäjä maaseudulle, hän olisi nauranut ääneen.

– Vietin citysinkun elämää Helsingissä, elin hullua työelämää ja voivottelin, kun ei löydy miestä.

Sitten Mia tapasi miehensä, valokuvaaja ja ohjaaja **Mikko Harman** sokkotreffeillä. Aluksi Mia ajatteli, että mies ei ollut yhtään hänentyylisensä. Mutta toisin kävi. Nyt Mia ja Mikko pyörittävät yhdessä hyvinvointikeskusta, joka nousi Mikon Loviisan-kodin pihapiiriin viime syksynä.

Mia irtisanoutui vakituisesta työstään *Voi hyvin* -lehden toimituspäällikkönä vuosi sitten. Elääkö hän kuten opettaa?

– Elän juuri sellaista elämää kuin haluankin, mutta en väitä, että olisin täysin irti paineista. Yrityksen pyörittämisessä on valtavasti työtä, ei tässä voi lillutella. Silti minulla on vahva usko, että tämä onnistuu.

Myönteisen ajattelun voimaan hän ainakin uskoo.

– Omien ajatuksien valitseminen on ratkaisevan tärkeää, kun tavoittelee tervettä ja onnellista elämää. MN

Lue lisää stressinhallinnasta Mia Jokinivan kirjastaHengähdyshetkiä (Gummerus 2013).