

Jo parin päivän retriitissä voi päästä nautinnollisesti irti arjesta. Hyvän olon viikonloppulomalle löytyy Suomesta mukavia paikkoja. Kokeilimme stressinhallintaan erikoistunutta Villa Mandalaa Loviisassa.

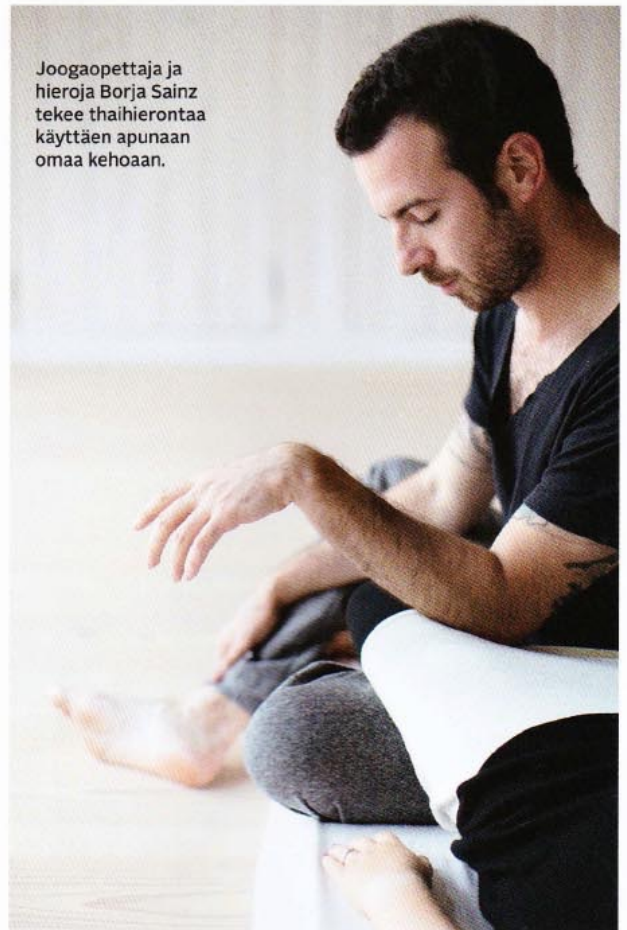
Matkalla mielenrauhaan

Teksti LAURA FRIMAN Kuvat KAISU JOUPPI



Mia Jokiniva pitää
hyvinvointikeskus
Villa Mandala
miehensä kanssa.

► Mandalan sisustuksessa on vaikutteita Baliilta ja Marokosta.



Joogaopettaja ja hieroja Borja Sainz tekee thaihierontaa käyttäen apunaan omaa kehoaan.

Majoitusta Mandalassa on rakennuksessa vanhassa kiviintuvassa.

Kasvisruoka osa kurssien ohjelmasta.

HYVÄN OOLON KURSSEJA Villa Mandala

Tarjolla on monenlaisia kursseja, stressinlievitystä, rentoutusta, detox-kursseja, coaching-kursseja, meditaatioita ja muita. Tervetuloa! 10.-12.12.2014. 15 e/hlö. [mandala.fi](http://www.mandala.fi)

Luonnon Hoivan Hyvän Oolon keskus

Luonnon hoivan keskuksessa voit nauttia terveellisistä, luonnollisista tuotteista, rentoutusta, hieronta- ja kylpeä ohjelmassa. Tarjolla on myös luomusuklaa- ja hieronta-ohjelmia. Tervetuloa! [luonnonhoiva.fi](http://www.luonnonhoiva.fi)

Puinen kyltti hiekkatiellä nostaa huulille hymyn: "Saa hidastaa." Merkki ei viittä ainoastaan ajonopeuteen, se kehottaa hyvästelemään kaupungin kiireen ja vaipumaan suloiseen verkkaisuuteen. Vedän henkeä ja suljen puhelimen, vaikka mieli tekisi kurkkia Facebook-kuulumisia. Hengitän sisääni maiseman kauneutta. Auringonkukat kurkottavat taivaalle, pihalla pulputtaa suihkulähde. Vihreän pihapiirin keskellä kiemurtelee kivilabyrintti. Tervetuloa Villa Mandalaan!

Loviisan liepeillä sijaitsevaan hyvinvointi- ja retriittikeskukseen tullaan hiljentymään, rentoutumaan ja kuuraamaan kehoa henkisesti ja fyysisesti. Mandala järjestää retriittejä, jotka ovat avoimia kaikille kiinnostuneille, ja erilaisia kursseja tilauksesta. Tarjolla on muun muassa eri tasoisia joogaretriittejä, taiteen ja hyvinvoinnin yhdistämistä, stressinhallintakursseja, coaching-valmennusta, tiedostavaan läsnäoloon opastavaa mindfulnessia...

Moni kurssi toimii viikonlopun hengähdystaukona, mutta esimerkiksi viiden päivän detox-retriitissä ehditään niin joogata, askarrella aarrekarttoja, uida järvestä, treenata hengitysharjoituksia, maistella itse valittuja teelaatuja, nauttia thai-akuhieronnasta – ja tietysti saunaa.

"Se on luontaista, suomalaista detoxia!" sanoo Mandalaan emännöivä Mia Jokiniva. Monelta unohtuu, että iho on yksi ihmisen tärkeimpiä puhdistavia elimiä, hän muistuttaa.

Villa Mandala on Jokinivan ja hänen puolisonsa Mikko Harman toteutunut haave, jonka käynnistämiseksi kaksikko on uutteroinut viime vuodet. Media-alan entisinä ja nykyisinäkin ammattilaisina he tietävät, mitä arki oravanpyörässä on ja mitä siitä irtautuvat kaipaavat.

Tarjotut kurssit, kuten hengitys- ja rentoutusterapiat, ovat aina testattuja ja luennot perustuvat tutkittuun tietoon. Osa paikan viehätystyö on sen lähestyttävyydessä. Loviisan kauneus ja villan tilat ilahduttavat niitäkin, joilla ei ole aiem-

Hengitän sisääni maiseman kauneutta, hyvästelen kiireen. Tänne tullaan kuuraamaan kehoa henkisesti ja fyysisesti.

pää kosketusta stressinhallintamenetelmiin tai vaikka *asana*-noihin, eli jooga-asentoihin ja -harjoituksiin.

Retriittiä kokeilevalle voi olla yllättävän suuri haaste irtautua hetkeksi kännykästään. Retriitin aikana ei kuulu käyttää puhelinta tai muita laitteita, jo siksi ettei tiloihin tule niiden magneettikenttiä, mutta tärkeintä on rauhoittaa omaa oloa.

ME OLEMME täällä kahden päivän tutustumiskäynnillä.

Suurena, valoisassa salissa istuu parikymmentä osallistujaa saman tehtävän parissa. Naisvaltaista joukkoa, mukana on vain yksi mies. Edessä on alkuun oman elämän kokonaisvaltaista kartoitusta: työ, raha, terveys, henkisyys, ihmissuhteet ja seikkailu. Tuijotan kuuteen lohkoon jaettua ympyrää paperilla ja arvioin tyytyväisyyttäni elämäni kuhunkin osaluokkaan asteikolla 1-10. Työ: 8, terveys: 7, henkisyys: 5.

Piirrän rastin kuhunkin lohkoon oikealle numerosektorille. Lopuksi Mia Jokiniva pyytää yhdistämään pisteet toisiinsa. Onko tulos säännöllinen ympyrä vai murtaako jokin osa-alue muodon? Mandala tarkoittaa sanskritin kielellä ympyräkuviota. Nyt paperille muodostuu ikioma hyvinvoinnin mandalani. Kun ongelmakohtat piirtyvät konkreettisesti eteeni, voin syventyä niihin tarkemmin. Jokiniva kehottaa pureutumaan kysymyksiin miettien ratkaisuja, myönteisten mielikuvien kautta: älä kirjoita paperille, mikä on vialla, vaan mikä olisi unelmatilanteesi.

aiavastalo

Yvinvointiryitys järjestää rentouttavia retriittejä, joiden sisältävät vaihtelevat joogaa, hengitysharjoituksia, mindfulness-valmennusta, kasvisruokaa. Alueen retriitti (Abhaya-alokan keskus, Loppi), 3.–15.12. 285 e/hlö. kivastalo.fi

Midnight Sun Astanga Yoga Retreat

Uusi vasta-alkajille kuin edistyneille sopiva joogakeskus hiljaisella saarella Hangon edustalla. Pakkaa retriittiin mukaan omat lakanat, pyyhkimät vaatteet ja taskulamppu. Vuodepaikkoja on 18 hengelle. Astangajoogan viikonloppukurssi, 5.–18.11. 300 e/hlö. yogaartsmagic.net

Retriitit

Retriiteissä, Satakunnassa sijaitsevan retriitin ovat meditaatiopainotteisia. Niistä vietetään hiljaisuudessa, puheestototen. Entisessä kunnalliskodissa sijaitsevan keskuksen ympärillä avautuvat rauhoittavat näkymät. retriitit.fi

Niin, mistä minä haaveilen?

"Opettelen zen-meditaation alkeet. Kuntoilen neljästi viikossa. Murehdin vain sairauksista, jotka lääkäri on diagnosoinut. Päihitän some-riippuvuuteni."

Ääni sisälläni on vähällä paukauttaa, että toiveeni ovat naurettavia ja kohtuuttomia. Nitistän sen lannistajan alkuunsa.

RETRIITEISSÄ HUOLLETAAN mielen ohella tietysti kehoa. Joogan alkeiden ja dynaamisten, kuonaa poistavien jumppaliikkeiden lisäksi osallistujat opettelevat pareittain hierontaa ja saavat halutessaan nauttia myös ammattilaisten tarjoamista hoidoista.

Mandalassa toimiva joogaopettaja ja hieroja Borja Sainz tunnustelee lapaluitani ja kireitä hartioitani

"Sinulla on tyypillinen istumatyöläisen yläselkä", Sainz toteaa lempeästi. "Mutta älä huoli, niin meillä melkein kaikilla länsimaalaisilla valitettavasti nykyään on."

Makaan lattialla patjalla, pehmeä pyyherulla niskani alla. Kuuntelen meditatiivista instrumentaalimusiikkia, joka on onneksi harmonisempaa kuin kauneushoitoloiden panhuilulevyt. Madridista Villa Mandalaan joksikin aikaa saapunut Sainz räätäloi minulle thai-hieronnan vaivojeni mukaan. Hoidossa en vain pötköttele paikallani, vaan Sainz venyttelee raajojani ja kiertää kroppaani aavaaviin asentoihin. Hän käyttää apunaan omaa kehoaan ja hengityksensä rytmisiä. Voimallinen, tehokkaasti lihasjumeja ratkova hieronta kestää tunnin, mutta se tuntuu hujauttavan ohitse hetkessä.

"Ensi yönä nukut poikkeuksellisen hyvin", Sainz lupaa taputelluksaan lopuksi jalkapohjiani.

Epäilen vähän ennustuksen toteutumista. Seuraavana yönä nukuin sikeästi yhdeksän tuntia putkeen.

MANDALASSA MYÖS ravintoa mietitään tarkasti. Mia Jokiniva muistaa itse käyneensä joskus muualla retriiteissä, jotka olivat muuten antoisia mutta kokonaisuus kaatui heikkoon ruokaan.

Täällä tarjotaan kurssella ja retriiteissä vain kasvisruokaa, luomu- ja lähiruokaa painottaen. Detox-kurssilla syödään osaksi raakaruokaa. Sana raakaruoka voi herättää jonkun mie-

▲ Aterialle pöytään istuessa ei ole pakko puhua, täällä saa olla myös hiljaa.

▼ Mandalan pihaan on myös luotu tiloja vieraita ajatellen.

Maalaismaisema houkuttelee tutkimaan Suomen katoavaa kyläkulttuuria. Kurkistelen unohdettuihin tupiin.

lessä ankeita mielle yhtymiä, enkä ole itsekään sitä paljon maistanut. Siksi onkin mukava kokea, kuinka kaukana tämä ruoka on askeettisesta kituuttamisesta: ei pelkkiä ituja vaan myös silkkaa herkuttelua. Ravinteetkin säilyvät paremmin kypsentämättömässä ruuassa.

Lounaaksi on katettu kahta erilaista salaattia, mausteista linssikeittoa ja omassa keittiössä leivottua tattarinäkkäriä. Salaattien ruokaisuutta saa muunnella itse pähkinöillä ja sienillä. Jälkiruuaksi voidaan lusikoida vaikkapa tuhtia kookos-hunaja-saksanpähkinäkakkua.

Illallisella syödään pidemmän kaavan mukaan, ja ruoka tarjoillaan mahdollisuuksien mukaan pöytiin, jotta tunnelma pysyisi tyynenä. Täältä ei voisikaan olla kiire minnekään: ilta-auringossa kylpevä ruokasali on Mandalan kauneimpia huoneita. Suurissa pöydissä ruokailaan yhdessä, mutta small talkia ei ole mikään pakko pitää yllä, hiljaakin voi olla, jos siltä tuntuu.

Ruokajuomana on vain vettä, joka on tietysti lähdevettä – ja aina lasipullosta. Muovipullovesi tai kaupunkien hanavesi ei istu tänne, varsinkin kun Jokiniva muistuttaa, että johtovedessä voi usein olla lääkejäämiä ja tavallisista muovipulloista irrota haitallisia hormoneja.

Runsas vedenjuonti on olennainen osa detox-kuuria. Esimerkiksi viiden päivän kurssilla kehoitetaan juomaan kymmenkunta tuoppia vettä päivässä: kolme aamulla, kolme päivällä, kolme illalla.

Kofeiini on retriitissä pannassa, mikäli ajatus sumpittomasta aamusta ei aiheuta valtavaa ahdistusta. Täällä kofeiini nähdään stressihormoni kortisolin erityistä lisäävänä kevytpäihteenä, joka sotkee kehon viestejä. Jos ei piiskaa kroppaansa toimintakuntoon kahvilatauksella, tunnistaa paremmin levon tarpeensa, Mandalassa ajatellaan.

MAALAISSAISMAISEMA YMPÄRILLÄ houkuttelee tutkailemaan katoavaa suomalaista kyläkulttuuria. Peltojen lomasta pilkistää siellä täällä idyllisiä puutaloja.

Parin päivän käynnillä Mandalassa ehtii onneksi omatoimiselle kävelyretkelle, tutustumaan Loviisan näkymiin. Teen reippaan kahden tunnin lenkin maaseudulla, joka näyttää jo puoliksi autiolta. Kurkistelen unohdettuihin tupiin, loikin rautatiekiskojen yli, ihastelen pietteillä kunnostettuja huviloita. Vastaan kävelee parin tunnin aikana kaksi ihmistä, joista kumpikin tervehti ventovierasta lämpimästi.

Palatessani Mandalaan keittiömestari kilauttaa kelloa ruokailun merkiksi. Suihkulähde ei enää ole pihan ainoa pulputtaja: retriittivieraat alkavat ottaa kontaktia toisiinsa. Jokinivan mukaan intensiivinen yhteinen kokemus poikii helposti ystävyysuhteita. Usein osallistujat tahtovat tulla uuteen retriittiin samalla porukalla.

Kotiin palattuani en ole valaistunut terveystriikki vaan sama hektinen, perunasipsejä popsiva ihminen – ainakin melkein. Lyhytkin retriittikokemus on virittänyt muutamaan pysyvään muutokseen: vielä viikkoja Mandala-käyntini jälkeen älypuhelimellani on porttikielto makuuhuoneeseen ja karsin aamun kofeiiniannoksestani puolet pois.

Yllätyn huomattavasti, että pienilläkin korjausliikkeillä on merkitystä. Tunnen olevani ripauksen onnellisempi. ☺

