

Mia Jokiniva

STRESSIN LUOMUHOITO

TÄSMÄTEKNIIKAT HENGÄHDYSHETKIIN

GUMMERUS

Kiitokset

Mikko Harma, Sonja Ikonen, Eva & Kalle, Marianna Ahonen, Katri Saarikivi, kustannustoimittajani Karoliina ja muu Gummeruksen väki, Heli Keijonen, Kaisa Jaakkola, Mariela Sarkima, Jenni Morrison-Jack, Lawrence Cheng, Octavio Salvado, Scott Lyons, Denis Vinokur, Anna Kotila, Martti Tolvanen, vanhempani, oppilaani, opettajani, opettajieni opettajat ja kaikki muut, jotka ovat edellisen kirjan jälkeen olleet tukijoukkoni, sparrailuapuni ja uuden tekstin inspiraationlähteeni. Te teitte toisenkin kirjan kirjoittamisesta mahdollista. Kiitos.

© 2015 Mia Jokiniva

Kuvat: Mikko Harma
Ulkoasu ja taitto: Laura Noponen

Kustantaja:
Gummerus Kustannus Oy
Helsinki

Painopaikka:
Jelgava Printing House
Latvia 2015

ISBN 978-951-20-9999-3

Sisällys

ALKUSANAT.....	6	MEDITAATIOHARJOITUKSET.....	69
MITEN STRESSIN AALLOILLA SURFFATAAN?.....	8	Maa-vesi-tuli-ilma-elementtimeditaatio®.....	69
NÄIN HERMOSTO TOIMII.....	10	Tässä ja nyt -meditaatio®.....	72
Keho käsittelee kaiken.....	16	Tyhjyyden nautinto -meditaatio®.....	73
Stressaaja reagoi impulsiivisesti.....	18	Kiitti letuista ja kiitos kaikesta -meditaatio®.....	75
Aivot auttamattomasti ylikierroksilla.....	22	Valolootus-meditaatio®.....	76
Miksi hermo menee?.....	25	Täysi sydän -meditaatio.....	78
MIELI, AIVOT JA AJATTELUN VOIMA.....	32	Ajatuksien pois pyyhkiminen -meditaatio®.....	79
Perimä ei määrää terveyttä.....	33	Lyijykynämeditaatio luille.....	80
Lauhdevettä stressiin tunneälyllä.....	34	3. KOHTI HARMONISTA HENGITYSTÄ.....	82
Mielen taakka on kehon kuorma.....	38	VALMISTAA HENGITYSHARJOITTELUUN.....	86
Sydän, hyvän olon lähetti.....	39	Yläselän avaus kiertäen.....	86
Sydämen rauhoitusharjoitus.....	41	Pallean venytysrentoutus tiilellä.....	87
Jalat kohti kattoa tai seinälle -asento.....	42	Keuhkojen avaus haara-asennossa.....	88
Akupainantaa ahdistukseen.....	43	HENGITYSHARJOITUKSET.....	89
RATKAISUJA		Keuhkojen puhdistus.....	89
1. LÄÄKKEEKSI TARKKA-AVAISUUSHARJOITUKSIA.....	46	Rohkaiseva leijonan hengitys.....	90
KESKITTYMISHARJOITUKSET.....	51	Kolme väriä – keltainen, punainen, valkoinen.....	91
Hyväksynnän meri -keskittymisharjoitus.....	51	Mahtava kolmiosainen hengitys.....	92
Vapaalla polulla -keskittymisharjoitus.....	52	Soturin palkeet -hengitys®.....	94
Omenan kokoinen onni -keskittymisharjoitus.....	53	Virkistävä aurinkohengitys.....	95
Suorakulmion sivulla -keskittymisharjoitus.....	54	Sisäelinhengitys.....	96
Viiden minuutin vihellys -keskittymisharjoitus.....	56	Rauhoittava kuuhengitys.....	98
Mielen mandala -keskittymisharjoitus.....	59	Kirkastava hengitys.....	99
2. MEDITAATIO STRESSINHALLINNAN TYÖKALUNA.....	61	10 + 10 + 10 -hengitys.....	100
Ryhdy oman elämäsi Elviksi.....	64	Rentouttava ristiin hengitys.....	101
VALMISTAA MEDITAATIOHARJOITTELUUN.....	66	Tasapainottava vuorosierainhengitys.....	102
Neulansilmäasento kiertäen.....	66	4. RESTORATIIVINEN ELI PALAUTTAVA	
Selinmakuu sidotussa kulma-asennossa.....	68	JOOGAHARJOITTELU.....	104
		Mihin restoratiivisilla asennoilla pyritään?.....	107
		Kenelle venyttävät harjoitteet sopivat?.....	109

LIHASKALVOHUOLTO OSANA JOOGAA	110	6. MUITA RAUHOITTAVIA HARJOITUKSIA	144
LÄSNÄOLOA ASANAJOOGAN MUODOSSA	112	Levöllisten lauseiden luuppi	145
Restoratiivisen joogaharjoittelun ABC	112	Mentaalinen piña colada	146
JOOGAHARJOITUKSET.....	116	Lonkankoukistajien tärisytys	148
RESTORATIIVINEN SARJA RAUHOITTUMISEEN	117	Akupainantaa stressipäänsärkyyn	151
1. Tuettu eteentaivutus haarassa	117	7. APUA STRESSAANTUNEEN RUOANSULATUKSELLE	152
2. Lapsiasento pään kierroilla	118	LIIKKEITÄ RUOANSULATUKSELLE:	154
3. Tietäjän asento	119	Lonkankoukistajan syvä avaus	155
4. C-kirjain selinmakuulla	120	Sisäelinvenytys	156
5. Hartiasilta maaten	121	Kierto suolistolle	157
6. Lantion avaus bolsterilla	122	IDEOITA STRESSAANTUNEEN LAUTASELLE	158
7. Krokotiilin asento	123	Stressi kuriin rohdoksilla	158
8. Mielen kirkastus maaten	124	Top 5 -stressinpoistoyrtit	159
9. Kallonpohjan lihaksien hierontavenytys	125	Väsyneen kehon voimajuoma	162
10. Yin tang -otsahieronta	126	Hermostuneen mielen rauhanjuoma	164
11. Lepoasento	127	STRESSITTÖMYYSOHJELMA	166
RESTORATIIVINEN SARJA ENERGIAN LISÄÄMISEEN	128	Stressitesti	167
1. Mieto taaksetaivutus, tiili rintarangan alla	128	Tunneskaalaus	167
2. Sydämen avausasento	129	Hengähdyshetkiä-metodi	168
3. Kobran asento pää roikkuen	130	Lähteet	170
4. Lapsiasento suoliston aktivoimiseksi	131		
5. Kyljen avaus bolsterilla	132		
6. Hartiasilta tuettuna	133		
7. Tanssijan asento makuulla	134		
8. Takareisien venytys selinmakuulla	135		
9. Yläselän avaus	136		
10. Lepoasento	137		
5. OKSITOSIINI MAAILMAN MUUTTAJANA	138		
Kilpailusta luottamukseen	140		
Rauhallisuus tarttuu	142		

Alkusanat

Kirjoitan tämän kirjan alkusanoja sinulle, lukijani, kotiuduttuani pitkältä työmatkalta Meksikosta. Pidin jooga- ja surffireititettä suomalaislomailijoille pienessä rantakylässä Tyynenmeren rannalla. Olen todistanut työssäni stressinhallinnan parissa useasti, millaisen muutoksen lepo ja toimettomuus saavat aikaan asiakkaissani. Silti yllätyn aina uudestaan siitä, miten uudenlainen ihminen minusta itsestäniikin kuoriutuu, kun otan rennommin.

Rennosti ottamisella en tarkoita sitä, että minun tarvitsisi olla poissa kotoa. Rakastan kotiani. Kyse ei ole edes siitä, että vain loma elvyttäisi minut. En ollut tällä matkalla lomalla vaan töissä aamusta iltaan. Kyse on siitä, että kun annan itselleni luvan katkoa arjen rutiinit ja asettua *lomavaihteelle*, alkaa tapahtua. Lomavaihte ei tarkoita samaa kuin lomalla oleminen. Lomavaihteella voi olla keskellä kiireisintä työperiodiakin. Lomavaihteella ollessaan ihminen käyttää joka päivä hieman aikaa mukaviin ja rentouttaviin asioihin... eli itsestään huolehtimiseen.

Matkallani minä ohjelmoin jo maanantaina viikon liikuntahetket kalenteriin, että minulla olisi ainakin vähän omaa aikaa päivittäin. Meditoin sopivissa väleissä, mutta työn takia vain lyhyitä hetkiä. Söin aina rauhassa. Tein silloin tällöin tovin tarpeettomia ja turhia asioita: tuijottelin viisi minuuttia horisonttiin tai surffasin. Sitten tein taas töitä. Illalla sängyssä pidin tietokoneen kiinni ja luin kirjaa – tai en lukenut. Yritin vältellä rutiineja. Juttelin ja nauroin ihmisten kanssa kasvotusten tekstiviestien, hymiöiden ja Facebook-viestien sijaan. Päätin nauttia siitä, että televisiota ei ollut ja että hiusten pesu kesti suhteettoman kauan, koska vettä valui suihkusta niin vähän.

Kun tulin takaisin Suomeen, en halunnut vaihtaa oloani lomanjälkeiseen masenukseen enkä arkiähkyyn. Tahtotilani oli olla lomavaihteella myös kotonani, koska noiden pienten pysähtymisten seurauksena huomasin muuttuneeni. Hymyilin useammin, nukuin sikeämmin, en takertunut yksityiskohtiin, muistin asioita paremmin, kykenin olemaan toimettomana paikoillani enemmän ja nauroin itselleni helpommin kuin ennen. Hengähdyshetket toimivat.

Toistan: en usko tämän johtuneen siitä, että olin poissa kotoa ja toimistolta. Se mikä poikkesi kotioloista, oli itselleni antama lupaus, jonka ihminen tekee yleensä vain lomalle lähtiessään: sitoudun järjestämään toimettomuutta jokaiseen päivääni. Mitä siitä seuraisikaan, jos saman lupauksen tekisi joka päivä myös kotona?

Kaikki tietävät, miten helppoa lomalla on irrottautua huolista: sen kuin siirtyy uima-altaalle, kääntää kasvot aurinkoon ja nauttii piña coladastaan. Kuitenkaan kaksi tai neljä viikkoa rentoutta ja hyvää oloa vuodessa eivät riitä pitämään meitä hyvinvoivina. Miten mentaalisen piña coladan voisi pitää kädessään kaiken aikaa?

Tästä kirjasta löydät paljon tutkimustietoa siitä, miten ja miksi jokapäiväiset rentoutusharjoitukset toimivat kotiarjessa. Ne ovat paitsi terveyttä ylläpitäviä sairauksien ennaltaehkäisykeinoja myös tehokasta stressitilan luomuhoidoa. Psyhyke ja keho reagoivat niin säännönmukaisesti ja mitattavasti rentoutusharjoituksiin, että niiden opettamisen kaikelle kansalle pitäisi olla pakollinen osa terveydenhuoltojärjestelmäämme.

Kirjoitan stressin luomuhoidosta, mutta kehotan totta kai jokaista vakavasta stressistä kärsivää konsultoimaan aina lääkäriä. En tietenkään ehdota jättämään pois stressin oireisiin määrättyjä lääkkeitä. Kirjan harjoitukset ovat silti erinomainen täydentävä ja ennaltaehkäisevä apu akuuttiin ja krooniseen stressitilaan. Ne voivat säännöllisesti harjoitettuna kohentaa yksilön kokonaisterveyden tilaa merkittävästi.

Esitän kirjassa sanojeni tueksi paljon tutkimusdataa. Pyydän sinua tutustumaan siihen, jotta motivoituisit kokeilemaan stressinhallinnan harjoituksia, jotka ehkä alkuun tuntuvat muuten yksitoikkaisilta. Tämä leppoisa yksitoikkaisuus onkin itse asiassa koko stressinhallinnan ytimessä: pyrkimyksenä on avata stimulantteja vyöryttävän arjen keskelle ainakin muutamia hetkiä, jolloin mikään ulkopuolinen ei vaadi huomiota. Silloin voit ohjelmoida hermostosi, kehosi ja mielesi taas niille tarpeelliseen palautumisen tilaan.

Yksinkertaisin rentoutusharjoitus on tehdä kerran päivässä juuri sitä, mitä huvittaa. Koska olen kuitenkin asiakastyössäni huomannut, että tämä ei ole kaikille mahdollista keskellä kiirettä, olen koostanut sinulle eri lukuihin teemoittain tekniikoita, joita voit käyttää aina, kun haluat. Mukana on muun muassa keskittymis-, meditaatio-, jooga- ja hengitysharjoituksia. Kutsun näitä harjoituksia hengähdyshetkiksi.

Löydät kirjan lopusta sivulta 168 ohjeet, joiden avulla pystyt kokoamaan eri tekniikoita yhdistäviä Hengähdyshetkiä-ohjelmia itsellesi ja samalla mittaamaan hyvinvointisi muutoksia. Voit toki tehdä myös ainoastaan yksittäisiä harjoituksia. Valitse se tapa, joka tuntuu mukavimmalta. Jokainen hengähdyshetki on tarkoitettu minilomaksi sinulle.

Käännä sivua aiempaa leppoisamman arkesi ensimmäiseen päivään.

Villa Mandalan retiriittikeskuksessa keväällä 2015
Mia Jokiniva