

Luontoherkkyysohjaaja Susanna Hänninen ohjaa Ekojoogaa

Työuupumus pysäytti ja ohjasi metsään

Ekojooga on kävelyä kauneuden keskellä, eräänlaista kävelymeditaatiota metsän siimeksessä. Ekojooga antaa luonnolle luvan hoitaa ja parantaa.

Teksti: Kaisa-Liisa Ikonen
Kuvat: Susanna Hännisen kotialbumi

Kun Susanna Hänninen toipui työuupumuksesta kolme vuotta sitten, hän merkitsi almanakkaansa itselleen luontoaikaa. Metsään oli mentävä säännöllisesti, vaikkei millään olisi jaksanut liikata sohvapohjalta.

– Olen vahvasti kokenut, kuinka monipuolisesti ja tehokkaasti luonnossa liikkuminen auttaa jaksamaan. Mitä enemmän luonnossa viettää aikaa, sitä syvemmäksi luontoyhteys muodostuu. Metsästä syntyy positiivinen riippuvuus, kun luonto virittää

elämän uuteen rytmiin.

Työuupumus ja metsän parantava voima ohjasivat Susanna Hännisen myös uuden elämäntehtävän pariin. Kun kokopäivätyö osoittautui liian raskaaksi, Hänninen jättäytyi osa-aikaiseksi ja perusti sivutoimisen yrityksen.

Ekovakaus tarjoaa Ekojoogakävelyitä ja luontoharjoituspaketteja ryhmille ja yksityishenkilöille pääkaupunkiseudulla.

– Haluan jakaa kaikille tietoa ja kokemuksia siitä, kuinka uupumusta ja masennusta ei tarvitse päästää syvälle, vaan oireita

voi hoitaa ja ehkäistä ennalta. Jokainen voi tarjota itselleen elvyttäviä kokemuksia luonnossa.

Mielen ja sielun puhdistamista

Ekojooga on Olemisen joogaa, jota voi kuvailla myös sielun joogaksi. Ekojoogan luoja, ekofilosofi Henryk Skolimowski kuvailee kehittämänsä ajatussuuntaa sanoin ”Practice and Meditations for Walking in Beauty”, kävelemiseksi ja mietiskelyksi kauneuden keskellä. Ekojooga sanana on hieman harhaanjohtava, sillä harjoitteluun



Susanna Hännisen Ekovakaus-yrityksen toiminnan tärkeimmät arvot ovat luonnon, asiakkaan ja henkilökohtaisten kokemusten kunnioittaminen, luontoharjoitusten rauhallinen tahti, toiminnan kehittäminen asiakkaan palautteen mukaan ja luonnon ihmeiden kokeminen kaikkina vuodenaikoina ja säällä kuin säällä.
Kuva: Päivi Rekolainen

ei kuulu säännömukaisia fyysisiä liikkeitä tai asentorjoja, asanoita. Enemmän Ekojooga muistuttaa kävelymeditaatiota: tietoista, varsin verkkaista kulkemista paikasta toiseen.

– Ekojoogassa kävellään hiljaisuuden vallitessa luonnon keskellä. Samalla kun siirrytään paikasta toiseen, pohditaan ennalta sovittua teemaa, esimerkiksi kauneutta: mitä kauneus minulle merkitsee ja miten kohtaan sen tässä paikassa.

– Välissä tehdään ohjattuja meditaatioharjoituksia, joissa luonto niin ikään on suuressa roolissa, Hänninen selventää.

Hän jatkaa, että Skolimowskin mukaan Ekojooga on mielen ja sielun puhdistamista. Ylimpänä tarkoituksena on löytää yhteys omaan sisimpään.

– Kun tehdään harjoituksia ja otetaan yhteyttä maahan, kiviin, veteen ja puihin, rakennetaan samalla siltä omaan sisimpään. Vähitellen syntyy kunnioittamisen tila, joka on Ekojoogan ydin.

– Kunnioitus luo tilaa rakkautelle, jonka kautta automaattisesti halutaan tehdä sekä itselle että ympäristölle parhaita valintoja. →



Hyvinvointikartano Kaisankoti Espoossa on Ekovakauden tärkeä yhteistyökumppani. Luonnonkauniissa maisemissa on hyvä harjoitella Ekojoogaa.



Susanna Hänninen on henkilökohtaisesti kokenut luonnon parantavan voiman.

Kuka?

Susanna Hänninen

- * **Ikä:** 51 v
- * **Syntymäpaikka:** Helsinki
- * **Asuinpaikka:** Espoo
- * **Työ:** Osa-aikainen lastenhoitaja, sivutoiminen yrittäjä
- * **Harrastukset:** Lukeminen, yhdistys- ja verkostotoiminta, kotoilu, luonnossa liikkuminen
- * **Perhe:** Aviomies, kaksi aikuista lasta
- * **Elämän motto:** Kaikki on mahdollista, kun on tarpeeksi hyvää tahtoa.



Luontoherkkyysohjaaja Susanna Hänninen järjestää Ekojoogaretkiä pääkaupunkiseudulla.

* Luonnossa oleskelu rauhoittaa, rentouttaa, vähentää stressihormonin eritystä ja parantaa keskittymiskykyä.

10 MINUUTTIA metsässä – verenpaine alkaa laskea ja pulssi tasoittuu.

20 MINUUTTIA metsässä – mieliala alkaa kohota.

1 TUNTI metsässä – tarkkaavaisuus paranee.

2 TUNTIA metsässä – elimistön puolustuskyky paranee.

Mitä useammin metsässä käyt ja mitä pitempään siellä viihdyt, sitä paremmin voit!

Lähteet:
Forest & Medicine
-tutkimus ja
Metsäntutkimuslaitos

Monipuolinen luontokoulutus

Hänninen on opiskellut muun muassa ympäristökasvattajaksi ja suorittanut ympäristökasvatuksen ja luontoyhteysharjoittelun kehittäjän, psykologi Riitta Wahlströmin ekoterapiaopinnot ja luontoyhteysohjaajaopintoja. Hän nimittää itseään luontoherkkyysohjaajaksi, sillä termissä yhdistyy monipuolisesti tieto-taitoa kaikista koulutuksista. Hän on perehtynyt muun muassa ekofilosofiaan, ekopsykologiaan, alkuperäiskansojen viisauteen ja perinteisiin, luonnon tutkittuihin terveysvaikutuksiin ja käytännön luontoyhteysharjoitusten tekemiseen ja ohjaamiseen.

– Vaikka luonto on ollut minulle lapsesta saakka tärkeä asia, koin itseni tosi onnekaaksi, kun noin 15 vuotta sitten pääsin työn ohella opiskelemaan näitä asioita. Ekojoogaankin tutustuin ensimmäistä kertaa koulutuksessa, mutta silloin ohitin asian. Kun sain Ekojooga-kirjan käsiini kolme vuotta sitten, se oli pelastuseni! Hiljentyminen, ajatusten

kuunteleminen ja kokemusten kunnioittaminen ovat luonnossa avautuvan herkkyyden lähtökohta.

Luontoyhteys tarvitsee muistutuksen

Hänninen tarjoaa Ekovakausrityksensä kautta 60- ja 90-minuuttisia Ekojoogaretkiä ryhmille ja kaksituntisia luontoyhteysharjoituspaketteja yksityisasiakkaalle. Retkillä on käynyt hyvin erilaisia ryhmiä työyhteisöistä kaveriporukoihin.

– Meissä jokaisessa on luontoyhteys valmiiksi olemassa, mutta ihmiset tarvitsevat siitä muistutuksen. Olemme usein liian kiireisiä ja suorituskeskeisiä ja unohdamme helposti sisäisen voimamme. On ihanaa huomata, kuinka näillä retkillä ihmisistä kuoriutuu esiin jotain villiä ja alkuperäistä. Näen, kun silmät alkavat tuikkia ja sisäinen lapsi pyrkii esiin.

Retkillä Hännisen asiakkaat kulkevat valmiiksi suunniteltuun reittiä pitkin ja käyvät läpi kau-

– Jo muinaiset suomalaiset tiesivät, että luonnolta kannattaa kysyä neuvoa.

neuden, hyvinvoinnin ja toivon teemoja.

– Polku on tarinamuotoinen, ja jokainen ihminen pääsee kokemaan teemat henkilökohtaisesti. Välillä tehdään harjoituksia: esimerkiksi kauneutta sisäistetään ”hymyile koko kehollasi” -harjoituksella. Vähitellen kaikki turha karsiutuu pois ja voi vain keskittyä ympäristöön ja sen kauneuteen.

Metsässä ei tarvitse suorittaa

Hänninen on tietääkseen Suomen ainoa Ekojoogaohjaaja ja hänen toimintansa keskittyy pääkaupunkiseudulle. Toistaiseksi Hänninen tarjoaa vain pieniä luontoyhteysmaistiaisia, mutta tulevaisuudessa on suunnitteilla luontoyhteyden syventämiseen tähtäviä jatkokursseja.

– Luonnon terveyshyödyt ovat niin monipuolisia ja tehokkaita, että toivoisin kaikkien suuntaavan metsään kiireettömästi ja vailla päämääriä. Luonto suo suurta lohtua olemuksellaan. Luonnossa saa luvan olla. Luonnossa oleminen on tekemistä, jos sitä tänä suorituskeskeisenä aikana vaaditaan. Luonnossa kaikki on oikein. Olet hyvä, olet riittävä, olemme osa suurta kokonaisuutta – näin kuiskii metsä, kun astumme sisään. Miten lohdullista! Voin iloita: minun ei pidä, ei tarvitse, ei ole pakko. Minä saan, voin ja minä haluan. Olen tärkeä. Tämä on niin vapauttavaa ja lohdullista.

Luontoherkkyysohjaaja muistuttaa myös siitä, että luontoa löytyy kaikkialta. Ei ole syytä matkustaa satoja kilometrejä aarniometsän siimeksiin, kun lähipuiston laidaltakin voi löytyä ihmemaa.

– Helsingissä rakastan merenrantaa, jossa voi vain käveleskellä, hengitellä ja välillä pysähtyä kuulostelevaan omaa oloa. Luonnossa on hyvä myös pohdiskella itselle tärkeitä asioita ja esittää kysymyksiä: jo muinaiset suomalaiset tiesivät, että luonnolta kannattaa kysyä neuvoa. *