

Lopussa odottaa rentoutus

Suomalaisen Jonas Dufvelinin kehittämä Senshin Do on rentoutusmenetelmä, jossa kämmenet hikoavat mutta eivät kovan pusertamisen takia. Harjoitus poistaa kehosta tukoksia. Juuri rentoutuminen on ollut menetelmän kehittäjälle itselleen elämässä kaikkein vaikeinta.

Teksti **Sanna-Kaisa Hongisto** Kuvat **Johanna Kinnari**

Talvinen iltopäivä antaa vielä viime valojaan, kun nousen rautaiset kierreportaat Pihasaliin Helsingin Kalevankadulla. Olen menossa kokeilemaan Senshin Do -rentoutusmenetelmää ja tapaamaan lajin suomalaista kehittäjää **Jonas Dufvelinia**, 40.

Nettisivuilta olen lukenut, että *senshin* tarkoittaa japaniksi jakamatonta huomiota tai keskittymistä. Tietä tarkoittava *do* on ennestään tuttu muista itämaisista lajeista. Senshin Don juuret ovat itämaisessa perinteessä, ja siksi lajin nimi ja pääkäsitteet on lainattu japanista.



Sydänkeskusta avataan rauhallisin liikkein.

Jonas Dufvelin on toistaiseksi maailman ainoa Senshin Do -ohjaaja, mutta maaliskuussa hän alkaa kouluttaa uusia ohjaajia.

Hänen netissä julkaisemansa ilmoituksen mukaan ohjaajiksi sopivat empaattiset ja yrittäjähenkiset ihmiset, jotka ovat aidosti kiinnostuneita kokonaisvaltaisesta terveydestä. Hakijan eduksi luetaan yllättäen myös koettu burn out ja siitä toipuminen.

En ole täällä hakeakseni koulutukseen, mutta ilmoitus on herättänyt mielenkiintoni. Miten Senshin Do eroaa vaikkapa rauhallisesta joogasta? Minkä vuoksi suomalainen on päättänyt kehittää oman lajin? Ja miten burn outista selviytyminen auttaa rentoutusohjaajaa työssään? ➔



Omaan keskukseen mennään avaamalla hara-linjaa. Apuna on käsien liike.



Nilkkanivelten avaus koettelee tasapainoa.

Mielikuvissa energia virtaa jalkapohjista sisään.

Chakraharjoituksen aikana saa pitää silmät suljettuina.

Syventymistä ja tärskittelyä

Kotipaikkakunnallaan Loviisassa Jonas pitää Senshin Do -tunteja viikoittain, mutta tänään vain minä ja ystäväni saamme yksityisopetusta Helsingissä. Tunnelma on intiimi muttei lainkaan tiivis tai jännittävä. Ilmassa on reippautta ja rentoutta.

Vaikka kyse on rentoutusmenetelmästä, heti ei käydä pötkölleen. Aloitamme seisten leveässä haara-asennossa polvet hieman koukussa.

Alkuvalmisteluihin kuuluu niin sanotun tan tien -pisteen tunnustelu navan alapuolelta. Jossakin syvällä minunkin ihoni alla on mandariinin kokoinen lämmin alue. Tan tien on yksi kolmesta energian kokoamapisteestä.

– Tan tien voi olla myös navan kohdalla tai sen yläpuolella. Jokaisen ruumiinrakenne on yksilöllinen, Jonas tarkentaa.

Hän kehottaa aktivoimaan pistettä painelemalla sitä etu- ja keskisormen sekä peukalon päällä. Tuntuuko lämpöä? En tunne mitään mutta saan selityksen:

– Jos piste ei ole auki, lämpö ei tunnu selvästi. Yleensä lämmöntunne on voimakas harjoituksen jälkeen.

Seuraavaksi sormilla piirretään linja tan tien -pisteestä rintalastan korkeudella sijait-

”Minulla oli tarve piiskata itseäni jokaisella elämän osa-alueella. Ehkä olin adrenaliiniriippuvainen.”

sevaan si-pisteeseen eli sielun istuimeen, joka on toinen energian kokoamapisteistä. Kolmatta pistettä, niin sanottua id- eli henkilöllisyyspistettä kurotellaan kokeeksi pään yläpuolelta.

Pisteiden tehtävät jäävät vähän hämärän peittoon – Jonas ei halua vyöryttää energiatietoutta. Tärkeintä on käytäntö eli se, kuinka harjoitus vaikuttaa. Ruvetaan siis rentoutushommiin!

Jonas on syyttänyt ison valkoisen kynttilän lasimaljaan keskellemme. Liekki vetää

katseet puoleensa ja auttaa keskittymään. Kaiuttimista soi rytmikäs mutta meditatiivinen musiikki, jonka tahdissa sukellamme ensimmäiseen liikesarjaan.

– Lyödään rytmikkäästi kantapäitä lattiaan niin, että koko ajan haetaan omaa keskustaa. Tärähdys saa tuntua leukaperissä asti, Jonas neuvoo.

Tärskittelyä jatketaan kapeassa haara-asennossa. Sitten käsiä liikutetaan kolmen energian kokoamapisteen välillä niin kuin vedeltäisiin vetoketjua edes takaisin. Kun kädet siirtyvät pään yläpuolelle, nouseaan varpaille seisomaan muutamaksi sekunniksi.

Tasapainoni horjuu. En taida vielä olla omassa keskustassani.

Apua adrenaliiniriippuvuuteen

Senshin Dota voi luonnehtia energialiikuntalajiksi, mutta Jonas puhuu mieluummin rentoutusmenetelmästä. Hän myöntää, että Senshin Do -harjoittelu avaa ihmisen energijärjestelmää, koska se poistaa kehoon ja energiakenttään kertyneitä tukoksia. Harjoittelusta voi olla hyötyä esimerkiksi hoitajalle, jolle oma keho ja energijärjestelmä ovat työvälineitä.

Jonas kuitenkin korostaa, että perimmäinen tarkoitus on rentoutus. Juuri rentoutuminen on ollut hänelle itselleen elämässä kaikkein vaikeinta.

Idea oman rentoutusmenetelmän kehittämisestä alkoi hahmottua 2000-luvun puolivälissä, kun Jonas opiskeli energiaparantajaksi Enkelten Koti -koulussa. Opintoihin kuului kehoa avaavia harjoituksia.

– Niistä tuli hyvä, valpas ja rento fiilis, jollaista en ollut saavuttanut vuosien urheilulla, Jonas kertoo.

Harjoituksia kuitenkin tehtiin vaihtelevassa järjestyksessä, milloin mitenkään.

– Kaipasin johdonmukaista kokonaisuutta, jossa yksi avaava harjoite johtaisi toiseen, Jonas kuvailee.

– Aloin miettiä, millaisilla liikkeillä kehoa voisi rauhoittaa sen sijaan, että sitä stimuloidaan.

Siihen asti Jonas oli tottunut suorittamaan liikuntaa verenmaku suussa. Hän oli harrastanut vuosia esimerkiksi taekwondo ja judoa.

– Minulla oli tarve piiskata itseäni jokaisella elämän osa-alueella. Ehkä olin adrenaliiniriippuvainen. Jokin riittämättömyyden tunne sai aikaan pakon mennä kovaa koko ajan, hän pohtii.

Jonas kärsi kovista polvi- ja selkäsäryistä, tinnituksesta ja huimauksesta. Sitten hän joutui maastopyöräonnettomuuteen ja lopulta vielä teloi päänsä judotatamilla.

– Tiesin judon tarkoittavan pehmeää tietä, mutta harastin judoa tyylillä, josta oli pehmeys kaukana.

Sanapari ”pehmeä tie” jäi soimaan Jonaksen päähän. Hän tutki artikkeleita kehon rentoutumismekanismeista. Häntä kiinnosti levossa toimivan parasympaattisen hermoston aktivoiminen liikunnallisilla harjoitteilla.

Mutta miksi kehittää oma laji? Eikö vaikkapa taiji tai jokin joogan muodoista olisi kelvannut?

Jonas kertoo etsineensä sopivaa lajia, mutta hän ei osannut suhtautua mihinkään valmiiseen harjoitusmuotoon rennosti. Joogaakin hän kokeili menemällä viikon astangajoogaleirille kylmiltään.

– Se kokemus päättyi 42:n asteen kuumeeseen. ➔



Käsiin koottu lämpö auttaa loppurentoutuksessa.

Lämpö on energiaa

Suorittaja-Jonasta on hieman hankala yhdistää tähän levolliseen kaveriin, joka ohjaa meidät määrätietoisesti toiseen Senshin Don viidestä sarjasta. Siinä aktivoidaan hara-linjaa, joka kuljee energian kokoamapisteiden välillä. Hara tarkoittaa alavatsaa ja keskustaa. Jonas kuvaillee haraa olotilaksi, jossa tuntuu kuin mikään ei saisi kehoa horjumaan.

Käsiä liikutellaan hitaasti ylös ja alas kuten ensimmäisessä sarjassa, mutta toistoja tehdään enemmän. Katse liukuu mukana. Hara-harjoitteet tehdään silmät auki, koska tarkoitus ei ole mennä omaan maailmaan vaan olla läsnä, tässä.

Chakrojen avaamiseen keskittyvässä kolmannessa sarjassa alan minäkin tuntee jotakin. Pyörittelimme kevyesti jalkojen niveliä ja lantiota, ja vaikka syke nousee tuskin lainkaan, rinnan edessä vastakkain olevat kämmeneni alkavat hiota voimakkaasti. Tämä juuri on tarkoitus: koota energia käsiin.

– Lämpö on oikeastaan sama asia kuin energia, Jonas tähdentää.

Otsachakran avauksessa yhteen liitettyjä kämmeniä liikutellaan otsan edessä sivulta toiselle. Tuntuu kuin otsalla olisi tuulilasinyyhkimet. Kun lopussa nousen varpaileni ja nostan kädet kattoa kohti, koen yllätyksen: en horju lainkaan, en kertaakaan, vaikka teemme useita toistoja.

– Tässä huomaa, onko hara kondiksessa, Jonas selittää. Vau, tähän toimii.

Burn outista kuiville

Senshin Do on sen verran tuore laji, ettei se pidä Jonasta leivässä ainakaan vielä. Hän elättää kaksilapsista perhettään työskentelemällä Ruotsin-laivoilla show-isäntänä. Senshin Do:sta hän lainaa aineksia myös esiintymistyöhönsä.

– Kun tarvitsen itsevarmuutta ihmisten edessä, menen haraan, Jonas kertoo.

Nuorena hän ei olisi voinut kuvitellaakaan, että jonakin päivänä hän kehittäisi rentoutusmenetelmän, toimisi kouluttajana ja ohjaajana tai tekisi esiintymistyötä. Jonas kuuluu niihin ihmisiin, joille tasapainoinen elämä ja terve itsetunto eivät tupsahtaneet syntymälahjana.

Jonaksen vanhemmat erosivat hänen ollessaan 16-vuotias, ja olosuhteiden pakosta 18-vuotiaasta veljestä tuli hänen huoltajansa. Lukion käymiseen Jonaksen rahat riittivät kuukauden ajan. Sen jälkeen hän karkasi töihin merille, siis Ruotsin-laivoille.

– Aluksi olin nissenä eli tiskasin ja siivosin pöytiä, hän kertoo.

Varhain käydyn armeijan jälkeen laivatyöt jatkuivat, ja Jonas yleni risteilyisännäksi. Hän sai paljon vastuuta.

– Se tarina päättyi burn outiin ja monta vuotta kestäneeseen masennus- ja päihdekierteeseen.

Energiaparantajakoulutuksen aikana hän pääsi kuitenkin jaloilleen. Hän tietää, että omista äärimmäisistä

”Kun tarvitsen itsevarmuutta ihmisten edessä, menen haraan.”

elämäkokemuksista voi saada tärkeitä eväitä muiden auttamiseen.

– Jos minulla ei olisi niitä kokemuksia, en olisi se ihminen, joka nyt olen. Koen, että minulla on vastuu jakaa hankkimaani osaamista eteenpäin.

Energian kierrätystä kehossa

Neljännessä sarjassa kämmenet saadaan kuumenemaan entisestään, kun energiaa kierrätetään kehossa. Tämä tehdään suljetussa seisoma-asennossa, jalat yhdessä. Kädet pidetään koko ajan yhdessä rintakehän edessä, ja nilkkoja, polvia sekä lantiota pyöritetään myötäpäivään.

– Visualisoidaan, että jalkapohjien kautta tulee energiaa sisälle, ja se lämmittää ja nousee hitaasti pohkeita pitkin kohti polvia, Jonas ohjaa.

Selässäni tuntuu lieviä jännityksiä paikoissa, joissa olen ennenkin tuntenut kipua.

– Myötäile kipua, mutta älä anna sille periksi, Jonas kehottaa.

Kun pysähdymme, kehoni jatkaa pientä pyörivää liikettä kuin itsestään, hitaasti nytkähdellen. Mieli on huomattavan hyvä ja valoisa. Hymyilyttää.

Viimeisessä sarjassa laskeudumme pötkölleen kyljen kautta. Kämmenet pidetään koko ajan yhdessä, koska kerättyä energiaa ei haluta heittää hukkaan.

Sitten Jonaksen rauhallinen ääni opastaa laittamaan kädet – kuumat ja hikiset kädet – alavatsan päälle. Hetken kuluttua ne siirretään pallealle, siitä rintakehälle ja vielä kasvojen ja pään alueelle.

Lopuksi kädet saa laittaa siihen kohtaan, mikä tuntuu kaipaavan energiaa, ja rentoutetaan vielä koko keho mielikuvissa ruumiinosa kerrallaan.

Olen yllätynyt siitä, miten voimakkaita tuntemuksia harjoitus tuotti siitä huolimatta, ettei sykettä nostettu eikä lihaksia juuri rasitettu. Jos kaipaa lihaskunnon kohotusta, kannattaa mieluummin mennä joogaan, mutta ylivirittyneelle aktiiviliikkujalle tai työpaineista kärsivälle Senshin Dota voi suositella.

Mukana ollut ystäväni kiittelee sitä, miten hän solahti rentouden tilaan heti harjoituksen alettua. Pää tyhjени, ja harjoitus katkaisi säheltämisen. 🍌

Senshin Dota pääsee kokeilemaan 9. maaliskuuta Helsingissä Ilon ja Valon Markkinat -tapahtumassa, ks. sivu 26. Lisätiedot: ilonjavalonmarkkinat.com