

# Sydänpolku syntyi hyvinvoinnista

– Raskas työ vaatii kevyet huivit, naurahtaa liperiläinen **Minna Kummunmäki**.

Vastapainoksi työlle Siun Soten Joensuun Lähi- ja perushoitajaliitto SuPerin päälauttamismiehenä hän perusti hyvinvointipalvelu Sydänpolun.

– Oma hyvinvointi sai kiinnostumaan joogasta, metsämieliohjauksesta ja mindfulness-ohjauksesta, lähihoitaja, sosionomi Minna Kummunmäki kertoo.

– Viime vuosina työ on ollut raskasta, sillä jatkuvat muutokset sosiaali- ja terveydenhoitoalalla ovat olleet haastavia.

Niinpä omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin on ollut pakko kiinnittää huomiota.

Yrityksen Kummunmäki perusti viime vuonna. Sitä edelsivät Sirpa Arvosen metsämieliohjaajakoulutus ja mindfulness-ohjaajakoulutus vuonna 2018. Vuonna 2019 hän opiskeli joogaohjaajaksi ja tänä vuonna yin-joogaohjaajaksi. Lisäksi tänä vuonna hän on suorittanut Green Care -opinnot ja opiskellut intialaista päähierontaa, Brain Relief syvärentoutushoitoa, ja eteerisillä öljyillä tehtävää Raindrop-hoitoa ja viimeisimpänä tiibetiläisten äänimaljojen hoitajaksi.

## Omalle polulle

Oman kehon ja mielen kuuntelemisesta on Kummunmäelle hahmottunut oma polku, joka on vapauttanut taakoista ja vienyt uusien kokemusten ja elämysten pariin onnellisempaan elämään.

– Ajattelen, että kun ihmiset tulevat luokseni joko joogaamaan, metsäkävelylle tai hoitoihin, hekin pääsevät omalle sydämen polulle, hän naurahtaa.

Joogatuntien aluksi hän kehottaa joogaajia rentoutumaan ja päästämään irti, vaikka ei



**Äänimaljoilla on hyvin hoitava värähtely, Minna Kummunmäki kertoo.**

juuri sillä hetkellä tietäisikään, mistä päästää irti.

– Ohjaan yin-joogaa, joka sopii hyvin aloittelijoille ja hyvin eri-ikäisille naisille ja miehille. Se on hiljentymistä ja pysähtymistä. Siinä asanoissa eli asenoissa viivytään tavallista pidempään, jopa 3–5 minuuttia. Yin-joogassa päästään vaikuttamaan sidekudoksiin, jänteisiin, niveliin jopa luihin saakka. Se poistaa mielen ja kehon jumeja, lisää liikkuvuutta, vähentää kipuja ja rentouttaa, joogaohjaaja kertoo.

Kummunmäki vetää joogaa Liperin kirkonkylällä koulukeskuksella ja Joensuussa JoenVoLille. Hän toivoo, että myös pariskunnat löytäisivät

yin-joogan.

– Olen avannut kotinkin joogalle ja retriitille. Minulla oli täällä taannoin naisryhmä joogaamassa, oli todella antoisa ilta.

– Paras kiitos on, kun näkee, miten ihmisten silmät loistavat tunnin jälkeen. Silloin tunnen, että olen onnistunut.

Sekin ilahduttaa Kummunmäkeä, että ihmiset ovat löytäneet hänen luokseen.

## Hoitavaa värähtelyä

Kummunmäki lisää joogaan myös muita elementtejä, kuten äänimaljoja.

– Äänimaljojen värähtely rentouttaa. Koska ihmisessä on paljon vettä, värähtely leviää ke-

hossa laajasti. Kun maljat ovat keholla, värähtely on vielä voimakkaampaa ja parantavaa.

Hyviä värähtelyjä on myös metsässä, joka hoitaa jo itsessään.

– Lintujen laulu ja puiden hahina rentouttaa. Syke ja veripaine laskevat jo muutaman minuutin metsässä oleskelulla ja mieliala kohenee nopeasti, metsämieli -ohjaaja korostaa.

Metsämieli -hyvinvointinettelmän tavoitteena on hyvä olo ja hyvä mieli. Luonnossa rauhoittumalla, hiljentymällä, rentoutumalla ja mielentaitoja harjoittelemalla löydetään tasapaino. Lisäksi itsetuntemus lisääntyy, samalla vuorovaikutustaidot ja läsnäolo kohenevat.

– Metsäkävelyt sopivat hyvin työhyvinvointitilaisuuksiin, Kummunmäki vinkkaa.

**” Paras kiitos on, kun näkee, miten ihmisten silmät loistavat.**

Hän ohjaa retriittejä eri puolilla Pohjois-Karjalaa.

Hyvinvointiyrittäjyys on tuonut hyvää värähtelyä hänen elämäänsä.

– Tämä vuosi on ollut paras vuosi ikinä.

*Riitta Makkonen*