

# Syvenny metsään

Haistele sammaleen tuoksua, kuuntele tuulen huminaa ja hengittele syvään raikasta ilmaa. Olet metsässä, ja tämä on metsään uppoutumisen harjoitus, jonka ansiosta saat retkestä irti enemmän. Takaisin palaat mieli virkistyneenä.

Teksti **Liisa Kuittinen** Kuvat **Satu Nyström**

ASIAANTUNTIJA: Mindfulness- ja  
chi kung -opettaja, valmentaja  
ja toimintaterapeutti  
**Jarko Taivasmaa**, Taivastalo



**O**n kuin joku olisi ottanut se-  
lästäni pois painavan repun  
ja minun olisi jälleen hel-  
pompi hengittää.

Siltä minusta tuntuu, kun  
istun Nuuksion kansallis-  
puistossa kallion laella ja  
katselen edessäni avautuvaa metsämaisemaa.  
Olen juuri kokeillut metsään uppoutumisen  
(*forest bathing*) menetelmää. Sen saloihin mi-  
nut on opastanut menetelmän kehittäjä **Jar-  
ko Taivasmaa**.

Jarkon metsään uppoutumisen menetel-  
mä on kolmivaiheinen metodi, joka yhdistää  
erilaisia harjoituksia chi kungista, meditaati-  
osta ja mindfulnessista. Eri vaiheiden tar-  
koitus on johdattaa rentoutuneeseen mut-  
ta tiedostavaan olotilaan, jota Jarko kutsuu  
metsätilaksi.

– Metsätila on läsnäolon tila täynnä aisti-  
muksia, Jarko sanoo.

Metsätilassa mieli on tyyni mutta vireä ja  
elinvoimainen. Sellainen kuin minulla nyt.

– Kun uppoutuu metsään, tulee samanlai-  
seksi osaksi metsää kuin puu tai kivi. Sähinä  
aivoissa lakkaa, Jarko kuvailee.

Mutta palataan takaisin alkuun ja katso-  
taan, miten tähän tilaan on päästy.



*”Metsätila on läsnäolon  
tila täynnä aistimuksia.  
Kun uppoutuu metsään,  
sähinä aivoissa lakkaa.”*



## 1. Tule tähän hetkeen

*”Kun huolet painavat, lähden kävelemään met-  
sään. Metsän tuoksu ja rauha saavat stressin  
poistumaan.”*

On huhtikuun loppupuoli ja ensimmäinen  
arkipäivä pääsiäisen jälkeen. Olen saapu-  
nut yöjunalla pääsiäisenvietosta Helsinkiin  
ja suhannut sitten kovaa vauhtia töihin. Nyt  
istun valokuvaajan kyydissä autossa matkal-  
la Nuuksion kansallispuistoon. Aikataulut  
stressaavat, ja minua hermostuttaa. Olemme  
hieman myöhässä.



Olen tässä ja nyt.  
Kehon taputtelu ja  
tunnustelu virittävät  
myös mielen läsnäolon  
tilaan.

Jarko odottaa meitä Nuuksiossa luonto-  
keskus Haltian parkkipaikalla. Seesteiseltä  
näyttävä mies ei ole myöhästymisestämme  
moksiskaan. Hän on pukeutunut aivan ta-  
vallisiin vaatteisiin: farkkuihin ja valkoiseen  
puuvillapaitaan. Mitään erityisvarusteita ei  
tällä retkellä tarvita.

Lähdemme suunnistamaan metsään. Mat-  
kalla harjoituspaikalle Jarko kertoo, miten  
hän tuli kehittäneeksi metsään uppoutu-  
misen menetelmänsä. Chi kungin ja tietoi-  
suustaitojen opettajana työskentelevä Jarko  
toi ensin metsään chi kung -oppilaitaan. Chi  
kung on kiinalaiseen lääketieteeseen kuulu-

va itsehoitomenetelmä, jota kutsutaan usein  
myös kiinalaiseksi voimisteluksi.

Metsä osoittautui oivalliseksi harjoitus-  
paikaksi, ja chi kung -metsätuntien jäl-  
keen Jarko keksi järjestää metsässä myös  
meditaatiohetkiä.

Kun luontokeskus Haltia avattiin Nuuk-  
siossa viime vuoden toukokuussa, Jarko aloit-  
ti yhteistyön sen kanssa. Hän ryhtyi kehittä-  
mään luontokeskukselle erilaisia hyvinvoin-  
tia tukevia, uusia palveluita. Yksi niistä oli  
metsään uppoutumisen menetelmä.

Menetelmää kehittäessään Jarko tutustui  
metsän terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ➔

*Kuka*

## Jarko Taivasmaa

Jarko Taivasmaa on opettanut chi kungia ja  
kehötietoisuutta vuodesta 2005. Hänen oma  
henkinen etsintänsä alkoi kuitenkin jo paljon  
aiemmin.

Ensimmäisen vahvan meditaatiokokemuksen  
vuonna 1975 syntynyt espoolainen Jarko sai  
12-vuotiaana lainattuaan amerikkalaisen *Karate  
Kid* -elokuvan innottamana kirjastosta *Karate Do*  
-nimisen kirjan. Kirjassa kerrottiin meditaatiosta.  
Jarko kokeili meditaatiota kaverinsa omakotitalon  
parvella.

– Se mullisti loppuelämäni, hän sanoo nyt.

– Sen jälkeen tämä aihe on ollut esillä elämä-  
säni joka päivä.

Tärkeä vaikuttaja Jarkon elämässä on ollut  
englantilainen henkinen opettaja **Dave Oshana**,  
jonka Jarko tapasi vuonna 2002. Inspiraatiota  
hän on saanut myös **Eckhart Tollen** ja **Adya-  
shantin** ajatuksista. Näiden ajattelijoiden vana-  
vedessä Jarko on ollut koko aikuisikänsä kiin-  
nos-  
tunut tietoisuudesta. Häntä puhuttelee puhdas  
olemisen kokemus.

Jarko kertoo, ettei hän ole sitoutunut  
mihinkään uskontoon, koulukuntaan tai filo-  
sofiaan eikä hän opettajana halua ottaa harteil-  
leen minkäänlaista gurun viittaa. Hänen mieles-  
tään jokaisen tulisi kulkea omaa polkuaan ja  
pyrkä toteuttamaan sitä, kuka pohjimmiltaan on.

– Toivoisin, että jokainen olisi enemmän oma  
itsensä ja ilmaisisi itseään vapaammin. Jos voin  
siinä olla avuksi, hienoa, hän sanoo.

– Sanon aina oppilailleni, että tutkikaa asioita  
itse ja luottakaa omaan kokemukseen.



käsitleviin tutkimuksiin. Luonnossa liikumisella on samankaltaisia terveyshyötyjä kuin mindfulnessilla ja meditaatiolla. Ne kaikki laskevat elimistön stressitilaa, elvyttävät ja kohentavat mielialaa.

Jarko alkoi pohtia, mitä tapahtuisi, jos metsän ja mietiskelyn yhdistäisi toisiinsa. Metsään uppoutumisen eli *forest bathing* -termin hän nappasi japanilaisilta, jotka ovat tutkineet metsän terveyshyötyjä ahkerasti.

– Kun tekee harjoituksia metsässä, pääsee läsnäolon tilaan nopeammin, Jarko uskoo.

Seisomme kallion laella ja lähdemme kokeilemaan harjoitusta.

Ensimmäiseksi Jarko kehottaa käymään läpi kehon eri osia taputellen. Tarkoituksena on herätellä kehoa ja tuoda huomio kehoon tässä hetkessä. Samalla hengitämme syvään raikasta metsäilmaa. Sisään ja ulos.

Aurinko paistaa kasvoilleni, kun naputtelen sormenpäällä rintakehää ja taputtelen vatsaa. Taputtelu tuntuu aluksi hassulta, mutta vähitellen mieli rentoutuu ja turhat ajatukset unohtuvat. Keskityn pelkästään siihen, mitä teen. En mieti mennyttä enkä tulevaa. Se tuntuu pitkästä aikaa hyvältä.



*Jarko alkoi pohtia, mitä tapahtuisi,  
jos metsän ja mietiskelyn  
yhdistäisi toisiinsa.  
Metsään uppoutumisen termin  
hän nappasi japanilaisilta.*



## 2. Ota kaikki aistit käyttöön

”Olen hyvin herkkä ja tunnen voimakkaasti metsän parantavat energiat. Halaan puita, kuuntelen tuulen huminaa, nautin joka solulla. Joka kerta kun kävelen metsässä, kipuni vähenee ja valtava rauha tulee sydämeen.”

Linnut laulavat ja tuuli suhisee puiden oksissa. Yhtäkkiä idyllisen äänimaiseman rikkoo ihmisen aiheuttama ääni. Ilmeisesti joku sahaa puita jossakin.

Metsään uppoutumisen toisen vaiheen tarkoitus on tuoda ajatus metsään. Sitä varten ympäristöä havaitaan eri aistein – kuun-



Metsässä kävely laskee stressihormonina tunnetun kortisolin määrää veressä.



## Viisi syytä mennä metsään

- 1 Luonnossa liikkuminen lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita, ja siksi se parantaa mielialaa.
- 2 Stressaavasta tai tarkkaavaisuutta vaativasta tilanteesta elpyy luontoympäristössä nopeammin kuin kaupungissa.
- 3 Luonnossa liikkumisella on tutkitusti myös myönteisiä fysiologisia vaikutuksia: verenpaine ja pulssi laskevat.
- 4 Lihasjännitys vähenee luonnossa.
- 5 Japanilaistutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen parantaa vastustuskykyä.



Lähde: Professori Liisa Tyrväisen esitys Metsäntutkimuslaitoksen ja Suomen ympäristökeskuksen järjestämässä Monimuotoisesta luonnosta terveyttä ja hyvinvointia -seminaarissa 29.4.2014.



nellen, haistellen ja tarkkaan katsellen. Jarko puhuu paljon aistimusten merkityksestä. Juuri metsän tarjoamat erilaiset aistimukset ovat syy siihen, että metsä koetaan niin virkistäväksi paikaksi. Aistimusten runsaus saa ihmisen tuntemaan itsensä elinvoimaiseksi. Metsään uppoutumisen harjoituksilla vahvistetaan tätä kokemusta.

– Metsässä on paljon erilaisia yksityiskohtia, ja kun yksityiskohtia on paljon, ne vetävät huomion vaivatta puoleensa, Jarko kuvailee.

Kuunteluharjoituksen jälkeen keskitymme haistelemaan metsän tuoksujia, sitten katselemaan sen yksityiskohtia.

Tuijotan edessäni kohoavaa käkärämäntyä ja huomaan sen neulaset ja kävyt. Annan katseen vaeltaa vapaasti männynoksalta toiselle. Kuinka kauniilta puu näyttääkään.

Harjoitusta tehdessä on jännittävää huomata, miten yhteen aistiin keskittyminen saa muut aistit unohtumaan. Kun tutkin katseellani mäntyä, juuri äsken haistamani tuoksut tai sitä ennen kuulemani äänet katoavat. Enää en kuule edes kaukana mölisevän sahan meteliä.



*"Ympäristö, jossa monet viettävät aikaansa, ei ole ihmiselle lajityypillinen ympäristö. Kyseessä on vähän sama tilanne, kuin jos saukko laitettaisiin aavikolle. Olisihan se siellä onneton."*



### 3. Unohda kaikki

*"Kun käyn metsässä, kiristävä tunne päässä ja kehossa katoaa. Metsä on minulle terapiaa."*

Jarko kehottaa sulkemaan silmät. Metsään uppoutumisen viimeisessä vaiheessa jäädään istumaan paikoilleen ja pyritään unohtamaan kaikki, sekä oma itsensä että muu maailma.

Tämä on harjoituksen vaativin osio. On vaikeaa vain istua ja olla. Ajatukseni karkaillee, mutta palautan sen nopeasti takaisin.

Istun, olen ja hengitän. Lämmin tuuli hiivelee kasvojani, eikä minulla on yhtäkkiä kiire minnekään. Mikäs tässä ollessa – auringon paisteessa luonnon helmassa.

Kun Jarko pyytää avaamaan silmät, olo on virkistynyt ja mieli levollinen. Minusta todella tuntuu siltä, kuin olisin osa metsää. Mikä nautinnollinen tunne!

Jarko myöntää, että metsään uppoutuminen on vain yksi tapa nauttia metsän virkistävästä voimasta. Monia muitakin tapoja toki on.

– Tämähän on vain yhdistelmä erilaisia harjoitteita, joiden avulla pääsee hetkeksi vapaaksi kaikesta. Voi metsässä tehdä mitä tahansa muutakin, hän sanoo.

Miksi metsään sitten ylipäätään kannattaa mennä?

– Metsään tuleminen on paluuta ihmiselle lajityypilliseen ympäristöön, Jarko sanoo.

– Ympäristö, jossa monet viettävät aikaansa, ei ole sitä. Kyseessä on vähän sama tilanne, kuin jos saukko laitettaisiin aavikolle. Olisihan se siellä onneton.

Ehkä metsään menemisessä on kyse juuri siitä: kotiin palaamisesta. Metsä on paikka, jossa muistamme, keitä me olemme, ja juuri sen vuoksi koemme sen elvyttävän mielemme. Aivan kuten eräs lukija kirjoittaa: "Metsä on vihreä syli, joka palauttaa voimat." 🍌

**Kursivoidut kohdat ovat Voi hyvin -lehden lukijoiden vastauksia numerossa 4/2014 esitettyyn Tule tekemään lehteä -kysymykseen, mitä metsä sinulle merkitsee.**



### Nuukso kutsuu

Haltia on Nuukson kansallispuistoon viime vuonna avattu luontokeskus, joka palvelee retkeilijöitä. Toiminnasta vastaa Metsähallitus, joka järjestää Nuuksiossa yhteistyöyrityksensä kanssa erilaisia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tapahtumia ja kursseja.

Kesällä Haltiaan on Helsingin keskustasta suora bussiyhteys. Åbergin linjan liikennöimän bussin lähtöpysäkki on Kiasman edessä (Mannerheiminaukio 2). Bussimatka yhteen suuntaan maksaa 6 euroa.

Tutustu Haltian tarjontaan: [haltia.com/ajankohtaista/tapahtumat](http://haltia.com/ajankohtaista/tapahtumat)