

Merja Niemi-Pynttäre & Laura Niemi-Pynttäre

Pieni stressin- purku- kirja

PARHAAT KEINOT KEHON JA MIELEN
RAUHOITTAMISEEN

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.

© Merja ja Laura Niemi-Pynttari ja
Atena / Kustannusosaakeyhtiö Otava 2026

Jyväskylä

Kansi: Päivi Puustinen

Kuvat: Sanni Kaipainen

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-52704-6

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Sisällys

Lukijalle.....	7
Stressinpurun pikakonstit.....	11
Miten saada harjoituksia tehtyä?.....	19
Hengitys liikkeen avulla	25
Miten kehotietoisuus liittyy stressiin?.....	45
Vagushermon aktivointi	53
Stressinpurkua tärisemällä	63
EFT-naputtelu (tapping)	69
Akupainanta.....	83
Palautuminen	91
Yin-jooga.....	97
Miksi stressaannumme?	115
Rentouttava itsehieronta	131
Loppurentoutus.....	145
Lopuksi	159
Kiitos.....	161
Lähteitä ja lämpimiä suosituksia	163

Lukijalle

Tämä kirja tarjoaa helppoja kehollisia stressinpurukeinoja sellaiseen hetkeen, kun et jaksaisi lukea yhtään kirjaa stressistä.

Mahdollisesti kehosi ja mielesi käyvät ylikierroksilla tai olet niin kuormittunut, että tiedon etsinnästä tulee vain yksi suoritus lisää. Tietoa ja tutkimusta aiheesta on saatavilla valtavasti, mutta ehkä tarvitsetkin vain joitakin helppoja käytännön keinoja rentoutuaksesi.

Stressi on normaali, ihmiselämään kuuluva ilmiö, joka aiheuttaa harmia vasta liiallisena. Liian stressin kyllä huoomaat arjessasi, jos et pysty rauhoittumaan illalla lepohetken koittaessa ja ajatukset pörräävät päässä niin että kehokin on levoton. Ehkä olet satunnaisesti kokeillut erilaisia mielen keinoja ajatusten pysäyttämiseksi (esimerkiksi mielikuvatyökentelyä, näkökulman vaihtamista, hankalien ajatusten haastamista). Ne ovat tutkitusti hyviä, mutta laukkaavaa mieltä on joskus todella vaikea saada kuriin. Silloin on tehokainta aloittaa kehosta: kun keho rauhoittuu, mieli seuraa perässä.

Tuntuu loogiselta ajatella, että stressinpurun pitäisi olla yhtä intensiivistä kuin stressin kokemus on – vaikkapa kova-tehoista liikuntaa tai vaihtoehtoisesti viikkojen hiljentymistä reitritissä. Mutta tehokkain harjoitus on kuitenkin se, jonka saa tehdyksi päivittäin. Siksi olemmekin valinneet kirjaan harjoituksia, jotka ovat helppoja eivätkä vaadi paljon aikaa. Stressaantunut keho ei myöskään kaipaa lisää rääkkiä.

Esittelemämme stressinpurkutekniikat ovat hyvin yksinkertaisia, jotkut jopa niin huomaamattomia, että niitä voi tehdä vaikkapa bussissa tai kesken etäkokouksen. Joukossa on myös muutamia pitempiä ja perusteellisempia, rauhallista tilaa vaativia harjoituksia.

Olemme koonneet tähän kirjaan erilaisia, hyväksi havaittuja stressinpurkumenetelmiä siksi, että kaikille eivät samat tekniikat toimi. Kokeile vaikka kaikkia harjoituksia, ja valikoi parhaat itsellesi. Jos löydät oman lempiliikkeesi ja haluat perehtyä siihen tarkemmin, lähdeluettelosta löydät paljon suosituksia lisäluettavasta. Sinun ei tarvitse myöskään odotella mitään sopivaa mielentilaa, vaan tee liikkeitä siinä olo-tilassa kuin sillä hetkellä olet. Tämä kirja ehdottaa ystävällisesti ja lempeästi: tee ainakin jotain pientä fyysistä joka päivä, mutta liikoja suorittamatta.

Lopuksi haluamme muistuttaa, että kirjan tarkoitus ei ole tukea sinua kestäämään mahdolluttomia olosuhteita pitemmän päälle. Esittelemiemme harjoitusten on tarkoitus toimia ensiapuna, laastarina, joka helpottaa oloa sen verran, että jaksat miettiä isompia linjoja. Jos elämäsi on hyvin kuormittavaa,

et välttämättä edes näe vaihtoehtoisia mahdollisuuksia. Mutta kun olo hieman kevenee, näköalat voivat laajentua. Voi syntyä oivallus tutkia omia toimintatapoja, syviä elämää haittaavia uskomuksia ja pelkoja, suunnitella elämän kokonaisuutta. Voi tulla myös ajatus ulkoisten tilanteiden muuttamisesta, mitä ne ikinä ovatkaan. Mikäli olet tarttunut tähän kirjaan, olet luultavasti jonkinlaisen muutoksen tarpeessa.

Keitä me olemme?

MERJA

Olen psykologi, psykoterapeutti ja työnohjaaja – vuorovai-
kutustöiden ammattilainen. Vuosien varrella olen kohdan-
nut sekä hyvää että haitallista stressiä. Hyvä stressi on tuonut
iloa ja energiaa – innostun herkästi uusista asioista, ja innos-
tuksen vallassa saatan haalia itselleni kaikenlaisia kiinnosta-
via työtehtäviä. Se taas voi kääntyä sellaiseksi stressiksi, joka
alkaa kiristää niskaa ja hartioita ja syödä energiaa. Näissä vai-
heissa olen pelastanut itseni jakamalla huolet ja paineet tois-
ten ihmisten kanssa, lisännyt itsetuntemusta opiskelemalla,
purkanut asioita kirjoittamalla ja pitänyt kiinni elämän perus-
asioista – ruoasta, liikunnasta, vuorokausirytmistä. Keholliset
harjoitukset tulivat kuvaan mukaan, kun huomasin, että ne
ovat usein oikotie parempaan oloon. Psykologi minussa tosin
edelleen haluaa tehdä ensin analyysin ja vasta sitten ryhtyä
rauhottamaan kehoa.

LAURA

Stressi on minulle vanha tuttu, joten lähestyn aihetta kokemusasiantuntijana ja erilaisten stressinpurkumenetelmien innokkaana kokeilijana. Olennaista on ollut ymmärtää se, miten paljon keho vaikuttaa mieleen. Aiemmin luulin, että kun saan asiani mietittyä loppuun, voin rauhoittua. Mutta tosiasia on se, että jos jään odottelemaan kaikkien asioiden ratkeamista, saan odotella loppuelämäni. Sen sijaan kun saan kehoni rauhoittumaan, mielikin rauhoittuu, ja laukkaavat ajatukset tyntyvät. Edelleenkin en ole immuuni stressille, mutta nyt tiedän, millä saan kierrokset laskemaan.

Tässä kirjassa yhdistimme vahvuutemme ja asiantuntemuksemme ja poimimme parhaat vinkit, joiden olemme itse huomanneet toimivan. Toivotamme lukemisen iloa ja avointa mieltä tekniikoihin tutustuessa!

Keväällä 2026

Merja & Laura

Stressinpurun pikakonstit

Onko nopea stressinpurku mahdollista? Joissakin tilanteissa on tarve saada vauhdilla laukkaava keho ja mieli edes hieman tyyntymään. Seuraavaksi esittelemme kymmenen ensiapukeinoja, joita kannattaa käyttää, kun huomaat joutuneesi ylikiirroksille tai voimakkaan ahdistuksen vankilaan.

1. Työnnä seinää

Seiso seinän edessä kasvot sitä kohti, ota oikealla jalalla askel kohti seinää ja aseta kämmenet seinää vasten. Työnnä seinää voimakkaasti ikään kuin koettaisit siirtää sitä kauemmas. Muista hengittää koko ajan. Työnnä tasaisesti niin kauan kuin pystyt. Vaihda sitten jalat toisinpäin, ota vasemmalla jalalla askel kohti seinää ja työnnä taas seinää voimakkaasti niin kauan kuin pystyt. Tämä purkaa jännitystä ja ahdistusta kehostasi.

2. Säikäytä kehosi

Upota kätesi tai kasvosi hetkeksi kylmään veteen tai aseta hetkeksi kylmäpussi kaulallesi. Vielä tehokkaampi keino on mennä kylmään suihkuun tai avantoon. Tätä menetelmää käytetään myös traumaattisen tilanteen jälkeen, koska se hidastaa sykettä, jolloin ahdistuneisuus vähenee. Harjoitusta tehostaa vielä se, että pidätät hengitystäsi 30 sekuntia kylmäaltistuksen aikana.

3. Kosketa ja liikuta yläkehoasi

Perhoshalaus on yksinkertainen itsehoitotekniikka, joka voi auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta. Risti käsivarret rintakehän päälle ja taputtele vuorotellen molempia olkavarsia hellästi, samalla syvään hengittäen. Perhoshalaus on helppo toteuttaa missä tahansa, ja se tuo usein nopean helpotuksen ahdistaviin hetkiin. Harjoitusta voi jatkaa silittämällä olkavarsia rauhoittavasti kuin jäljitellen toisen ihmisen kosketusta (ellei sitä ole saatavilla). Voit lisätä mukaan myös rauhoittavan liikkeen, heijauksen – usein ihminen tekee tämänkin luonnostaan, kun on oikein hankala olla. Pidä käsiä edelleen rintakehän päällä ja liikuttele itseäsi rauhallisesti eteen- ja taaksepäin.

4. Surise kuin mehiläinen

Harjoitus on nimeltään *mehiläishengitys*, ja se on saanut nimensä siitä, että harjoituksessa tuotetaan mehiläisen surinaa muistuttavaa ääntä. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään, ja nenän kautta ulos hengittäessäsi surise ääneen. Pidä suu suljettuna, mutta älä pure hampaita yhteen. Koska vagusherma kulkee kaulassa, kurkun värinä aktivoi vagushermaa. Harjoitus on ikivanha, se liittyy joogaperinteeseen ja on nimeltään *bhramari paryanama*.

5. Vastusta uloshengitystä

Vastustettu uloshengitys tarkoittaa sitä, ettet hengitäkään ulos tavallisesti, vaan otat käyttöösi hengitystä voimistavia keinoja. Kuvittele suuhusi ohut mehupilli, jonka läpi puhallet ulos. Voit käyttää myös oikeaa pilliä. Näin vastustat uloshengitystäsi ja keuhkoputkiin syntyy positiivista painetta, jonka avulla keuhkoputket avautuvat ja pysyvät avonaisina tehokkaammin. Voit lisäksi kokeilla viheltämistä. Vielä tehokkaampi on flunssaisille neuvottu konsti, jossa pulloon laiteetaan vettä ja puhalletaan pillillä veden läpi. Tämä vastapaine myös avaa keuhkoputkia, irrottaa limaa ja kosteuttaa äänihuulia.

6. Kuuntele rentouttavia ääniä

Erilaisten äänien kuuntelemisella on myös todettu olevan vaikutusta stressiin. Ääntä voisi ajatella jopa jonkinlaisena lääkkeenä. Tutki, miten kehosi reagoi vaikkapa seuraaviin:

Binaural beats -äänistimulaatio. Tässä korviin tulee erilaisia ääniä tietyillä taajuuksilla. Näitä äänimaisemia löydät esimerkiksi Spotifysta ja Youtubesta hakusanalla tai tämän kirjan äänikirjaversiosta. Binauraalinen biitti vaikuttaa aivojen sähköaaltoihin rauhoittavasti tai virkistävästi, sen mukaan, millaisen äänimaiseman valitset.

Valkoinen kohina. Tämä on ääniterapiaan ja rentoutumiseen käytetty äänimaisema, joka koostuu monista yhtä voimakkaista taajuuksista. Löydät näitä netistä monenlaisissa muodoissa. Vaikutus perustuu siihen, että kohina häivyttää muita taustaääniä.

Luonnon äänet. Mene metsään, rantaan tai mihin tahansa luontoon ja keskity ääniin. Löydät luontoääniä myös verkosta.

ASMR-äänet. ASMR (engl. *autonomous sensory meridian response*) tarkoittaa autonomisia, rauhoittavia ja korvia hiveleviä aistielämyksiä. Tällaisia ääniä löydät esimerkiksi Spotifysta ja Youtubesta.

7. Palaa kehoosi aistien kautta

Katso ympärillesi, huomaa tilasta kolme näkemääsi asiaa ja nimeä ne (*näen ikkunan, kellon ja pöydän*). Höristä korviasi

ja kuulostele, mitkä kolme asiaa kuulet (ne voivat olla myös pääsi sisäistä kohinaa tai korvien tinnitusta) ja nimeä ne. Tunne kehollasi sattumanvaraisesti kolme asiaa ja nimeä ne (*tunnen jalkojeni alla lattian, kädet koskettavat pöytää, pakarani ovat tuolilla*).

Joskus kovassa stressitilassa saatat olla vain päässäsi ja ajatuksissasi, murheissa ja huolissa, menneessä tai tulevassa. Juuri silloin tämä pikamaadoitus on hyödyllinen tapa palauttaa itsesi takaisin kehoon ja nykyhetkeen. Löydät kirjan lopusta (s. 154) pitemmän ja perusteellisemmän maadoitusharjoituksen, mutta huomasitko jo tämän pienen harjoituksen vaikutuksen?

8. Ota asento, joka kuvaa toivetilaasi

Huomaa ensin, missä asennossa juuri nyt olet. Ota seuraavaksi sellainen asento, joka edustaa sinulle rauhallista ja levollista mieltä. Rento asento tai liikkeet voivat purkaa jännitystä, koska mieli seuraa kehoa. Muista, ettet nimeä mielessäsi tai ääneen tätä teeskentelyksi, vaan keskity sen sijaan ajatukseen, että voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi kehosi kautta. Esimerkiksi ryhtiä kohentamalla suoristat itsesi ja avaat rintakehää ja samalla lähetät viestiä mielellesi: kaikki on hyvin, olen turvassa. Pyri myös tietoisesti hidastamaan kaikkea fyysistä tekemistä – puhu vähän hitaammin, vältä nopeita ja äkkinäisiä liikkeitä ja toimi verkkaisesti. Tällä tavoin saat fyysistä välimatkaa stressin tunteeseen.

Voit lisäksi testata seuraavaa: Koska kehon asennot ja kasvojen ilmeet viestittävät aivoille tunnetiloja, kokeile vaikuttaako hymyily tai muuten iloisen ilmeen ottaminen mielialaa kohottavasti. Entä mikä on sinulle rauhallisen mielen ilme? Tästä on tehty tutkimuksia, ja vaikutukset ovat lievät mutta todelliset. Hymyily, vaikka siltä ei tuntuisikaan, lisää onnellisuuden tunnetta, joka on yksi vastavoima ikävälle stressille.

9. Aktivoi vagushermoa

Kiertäjähermo eli vagushermo, josta nykyään puhutaan paljon, on keskeisimpiä parasympaattisen hermoston osia. Hermo kulkee aivorungosta alas pitkin kaulaa, sen haarat kulkevat moniin tärkeisiin elimiin, ja siksi sen aktivoituminen on hyvin tärkeä osa rentoutumista. Stanley Rosenbergin kehittämä vagushermon aktivoinnin perusharjoitus linjaa niskamikamat optimaaliseen asentoon ja lisää kaulan liikkuvuutta. Tämän ansiosta veri virtaa paremmin aivorunkoon ja myös vagushermo saa tilaa. Harjoituksessa liikutetaan silmiä, koska silmänliikuttajalihasten ja niskarusetin välillä on suora yhteys, ja niskarusetti taas on yhteydessä kaulan nikamiin.

Asetu selällesi lattialle (voit tehdä liikkeen myös pystyasennossa). Risti kädet niskan takana niin että pää lepää sormien muodostamassa kupissa. Käännä silmäsi ensin vasemmalle, mutta älä liikuta päätäsi, vain silmät kääntyvät. Hengitä rauhallisesti. Katso niin pitkälle vasemmalle kuin pystyt ja pysy asennossa 30 sekuntia tai kunnes tunnet kehos-

sasi jonkun reaktion. Se voi olla huokaisu, nielaisu tai sitten tunnet syljen kohoavan suuhun. Tai sitten et tunne mitään.

Palauta tämän jälkeen katseesi keskelle ja rentoudu parin hengityskierron ajan.

Tee sama toiselle puolelle: käännä silmäsi oikealle kääntämättä päätäsi ja hengittele rauhassa 30 sekuntia tai kunnes tunnet jonkun reaktion.

10. Pitele otsaa ja niskaa

Otsan ja takaraivon koskettaminen saattaa vaikuttaa myönteisesti aivojen verenkiertoon. Otsa-alue liittyy ajatteluun ja mielikuvitukseen, takaraivo taas on yhteydessä näköaistimuksiin ja kuvittelukykyyn. Aseta toinen käsi otsalle ja toinen kätesi takaraivolle ja paina kevyesti. Jos olet oikeakätinen, laita oikea käsi niskan taakse, vasenkätisen kannattaa tehdä toisinpäin. Tässä harjoituksessa ei tarvitse painaa, vaan koe tunne pään ja niskan tasapainon hallinnasta, jolloin niskalihasten ei tarvitse kannatella päätä. Mieti stressaantuneisuuden tunnettasi tai sitä, mikä sen juuri nyt aiheuttaa. Pohdi myös samalla mahdollisimman elävästi, miten haluaisit sen ratkeavan. Näe toivomasi tulos, tunnista kehon rentoutuminen. Jos mahdollista, liitä tähän myös rauhallinen hengitys, pakottamatta. Pysy asennossa noin minuutin ajan.