

# Pääasiana päähieronta

**MIELI**  
-lehti testasi Satu  
Pusan "Intialainen  
päähieronta – näin  
hierot" –dvd:n.

*Päähieronta-dvd antoi hyviä työkaluja hierontahoidolla hellimiseen. Kosketus ei jäänyt pelkkään ihoon – mukana tullut syventävä kirjanen kosketti sanoillaan ja herätteli hyviä ajatuksia. NLP-taustainen hyvinvoinnin ammattilainen Satu Pusa on onnistunut kokoamaan kelpo paketin, josta nauttii niin hieronnan ammattilainen kuin vielä ensihieraisujaan ottava aiheesta innostunut.*

Testaajana mies, 44  
**Jukka Ala-Nikkola**  
vuorovaikutus- ja NLP-kouluttaja,  
valmentaja, koulutettu hieroja

**H**ieronnan ja NLP:n ammattilainen Jukka Ala-Nikkola tutustui Satu Pusan "Intialainen päähieronta – näin hierot" materiaaliin katsomalla dvd:n hierojan silmin: mitä intialaisessa päähieronnassa tehdään ja mikä on hieronnan tavoite. Dvd:n antia Ala-Nikkola syvensi lukemalla ohjekirjasein. Koska aikuisiällä hierojaksi valmistuneen miehen mielestä hieromaan oppii ennen kaikkea hieromalla, hän pitää tärkeänä käytännön treenaamista. Lopullinen oppiminen tapahtuu aina tekemällä, kuuntelemalla tekemistä ja tekemällä lisää.

**K**lassisen hieronnan koulutukseen ei sisälly intialaista päähierontaa, mutta hieronnassa käytetään monia samoja hierontaotteita kuin intialaisessa versiossa. Ala-Nikkola toteaa päähieronnan olevan hyvin pehmeä hoitomuoto, mikä ei välttämättä tee sitä tehottomammaksi; saattaa olla jopa rentouttavampaa, kun asiakas ei koe kipua hoidon aikana. Hoitomuodon pehmeiden ansiosta päähieronnan opiskelu ja tekeminen on myös turvallista; ei tarvitse olla anatomian ja ihmiskehon asiantuntija voidakseen turvallisesti seurata Pusan materiaalia ja ohjeita. "Dvd:n perusteella saa hyvän tuntuman päähieronnan tavoitteesta, eli hierottavan ja lihasten rentouttamisesta. Se on hyvä tavoite. Päähieronnan harjoittelulle sai dvd:stä hyvän pohjan, sillä esimer-

kiksi käsien asennot ja käyttö oli onnistuttu kuvaamaan selkeästi", sanoo Ala-Nikkola.

**A**la-Nikkolan mielestä materiaali sopii erinomaisesti kenelle vain. Vaikka ohjeet ja otteet kuvataan hyvin selkeästi ja järjestelmällisesti, paketti opastaa luomaan omakäsialaisen version päähieronnasta. Materiaalissa kannustettiin hyvin NLP:mäiseen tapaan rohkaisevasti ja sopivan väljästi päähieronnan maailmaan: mukana oli oiva annos sallivuutta ja joustavuutta tyyliin: "tärkeintä on, että teet - ei se, että teet juuri tietyllä tavalla". Hieronta-alan ammattilainen antaa NLP-plussapalloja myös hoito- ja kosketusmyönteisyydestä. "Mainio itseopiskelumateriaali ja oikea hoitokulttuuriteko", tiivistää Ala-Nikkola.



KUVA Selma Ala-Nikkola



”Jo ensipuraisu kutsui lukemaan lisää. Teksti herätti ajattelemaan elämää ja tätä hetkeä ja hetkessä elämisen tärkeyttä. Se tähdensi kosketuksen hoitavaa, välittävää ja tervehdyttävää merkitystä.”

Testaajana nainen, 35  
Marika Heikkinen  
myyntiasistentti, lähihoitaja

Myyntiasistenttina työskentelevällä Heikkisellä ei ole hierontakokemusta – kuin satunnaisesti itse hierojan pöydällä makoilleena. Ihmiskeho on nykyisin toimistotyötä ergonomiamyönteisten ja –tuotteiden kanssa tekevälle naiselle tuttu terveydenhuoltoalan opintojen ja töiden myötä, mutta hierontaotteet omilla käsillä ja varsinkin intialainen päähieronta oli Marikalle uusi juttu. Koehierottavaksi pääsi Heikkisen avopuoliso.

Heikkisen mielestä materiaalin avulla pääsi hyvin kotihierontauran alkuun. Dvd:n hän katsoi sekä erikseen että hierontaa tehdessään. Välillä eteneminen oli aloittajalle hieman vauhdikasta, mutta dvd toki kestää kulutusta ja useamman kerran katsomisen. Yhteinen hierontakokemus teki Heikkisen mielestä hyvää myös parisuhteelle. Koskettaminen on yksi maailman puhutuimpia kieliä ja sen teho moninkertaistuu, kun siihen keskittyy. Päähieronta antoi hyvät raamit kosketukseen fokustamiseen. Arjen kiireen keskellä koskettamisesta kun saattaa tulla pikaisia

”hyvää työpäivää” -hipaisuja.

Uutta opiskellessa, oli kyseessä tekninen laite tai opastettu tekeminen, seuraa usein mukana ohjekirja, joka heitetään jonkin laatikon pohjalle myöhempiä ongelmatilanteita varten. Päähierontamateriaalin mukana tullut ohjekirjanen oli paljon enemmän kuin pelkkä ohjekirja. ”Onneksi en kohdellut kirjasta kuin ohjeita yleensä, eli siirtänyt pöytälaatikkoon. Jo ensipuraisu kutsui lukemaan lisää. Teksti herätti ajattelemaan elämää ja tätä hetkeä ja hetkessä elämisen tärkeyttä. Se tähdensi kosketuksen hoitavaa, välittävää ja tervehdyttävää merkitystä”, kertoo Heikkinen ja tunnustaa tunneihmisenä löytäneen jonkin ajattelun kohdalla poskeltaan myös muutaman elämyskyneleen.

Dvd:n ja kirjan sisältöön Heikkinen avopuolisoineen oli tyytyväinen. ”Ostaisin ja taidan ostaakin paketin”, tuumii Heikkinen. Dvd:stä ja sen sisällöstä innostui myös avopuoliso ja päähieronnasta tuli Heikkiselle vastavuoroista herkkua.



## Lähtökohtana vanha elämän tiede

Intialainen päähieronta pohjautuu vuosituhantiseen Auyrvedaan (”Elämän tiede, tieto”), jonka mukaan terveys koostuu fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin tasapainosta. Sen päämääränä on lisätä vuosia elämään ja edistää täydellistä terveyttä. Päähieronnasta syntyneet sijoittuvat vähintään 1000 vuoden taakse intialaisten perinteisiin. Jo alkuaikoina tämän hieronnan tavoitteena oli hoitaa koko kehoa kokonaisvaltaisesti ja se onkin erinomaaisesti rentouttava hoitomuoto.

Intialaisen päähieronnasta länsimaisen version isä on Lontoossa asuva intialaissyntyinen osteopaatti ja hierontaterapeutti Narendra Mehta. Yhdistämällä tutkimuksensa intialaisen päähierontaperinteen monimuotoisuudesta ja länsimaisen hartiahieronnan opeista Mehta kehitti hoitomuodon, joka on johtanut yksinkertaisen hartiasuon ja pään hieronnan yhdistelmän leviämiseen lukuisiin maihin, myös Suomeen. Hoitomuotona intialainen päähieronta löysi tiensä meille vuonna 1999 Mehtan oppilastaan, irlantilaisissyntyisen Dee Ahernin myötä.

Satu Pusa on Dee Ahernin oppilas ja stressinhallinnan menetelmäkouluttaja, joka on kouluttanut oppiainetta kesäyliopistoissa Suomessa vuodesta 2004. Hän on kirjoittanut aiheesta suomenkielisen oppikirjan ja opettanut hoitomuotoa ammatillisena täydennyskoulutuksena myös sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa.

## Miten päähieronta vaikuttaa?

Intialainen päähieronta yhdistää loistavasti tuhatvuotisen pään hierontaperinteen sekä stressialttiin niskahartiasuon hieronnan. Menetelmää voisi kuvata ehkä osuvammin stressipesukseksi sen nopeasti stressiä purkavan vaikutuksen perusteella. Eksoottisesta nimestä huolimatta kyse on siis länsimaiseen elämäntapaan sopivasta, yksinkertaisesta ja rauhoittavasta hieronnasta, joka laukaisee stressiä ja helpottaa sen aiheuttamia oireita.

Intialainen päähieronta vapauttaa verenkiertoa pään, niskan, hartioiden ja käsivarsien seudulla. Hapen ja ravinteiden vaikutus paranee ja kuona-ainesten poistuminen tehostuu tällä stressin kuormittamalla kehön alueella. Lihas- ja hermokudosten ren-

toutuessa lihasjännitys pienenee ja liikkuvuus lisääntyy. Tämä voi helpottaa erilaisia kiputiloja kuten jännityspäänsärkyä.

Pään hierominen vahvistaa hiuspohjan verenkiertoa nopeuttamalla solujen uusiutumiskykyä ja edistää tervettä hiustenkasvua. Silmien alueen verenkierron aktivoiminen puolestaan rentouttaa ja rauhoittaa silmien lihaksistoa kirkastaen katsetta ja vähentäen niiden väsymystä.

Vilkastunut verenkierto kuljettaa aivoille happea. Se parantaa keskittymistä ja selkeyttää ajattelua sekä helpottaa henkistä väsymystä. <sup>11</sup>

## KIRJOITTAJA

Tarja Törmänen  
NLP Master Practitioner  
viestintäjohtaja  
NLP-viestintävalmentaja



## Suomalaista intialaista hierontaa, stressipesua vaiko savolaista piänkopsutusta?

Kun Satu Pusan kanssa keskustelee päähieronnasta, huomaa naisen olevan hyvällä tavalla liekeissä. Pusalle kokonaisvaltainen hyvinvointi on selvästi sydämen – ja pään – asia. Hän täsmentää päähieronnasta olevan mainio kokonaisuus, jota on totuttu Suomessa ja maailmalla kutsumaan intialaiseksi päähieronnaksi. Hieronnassa käsitellään muitakin niskahartiasuon alueita. ”Jostain syystä Suomessa halutaan nimenomaan intialaista päähierontaa. Yritin itse asiassa tiputtaa vetämieni päähierontakoulutusten nimestä pois sanan ”intialainen”, mutta

kursillaisten määrä väheni puoleen”, kertoo Pusa. ”Stressipesu on mielestäni kuvaava nimi tälle hierontakokonaisuudelle. Muutama kouluttamani henkilö onkin ilokseni ottanut sen käyttöön. Savossa puhutaan taasen savolaisesta piänkopsutuksesta”, hän jatkaa.

Päähieronnasta lisäksi Pusa tehtailee myös kauniita ja avartavia ajatuksia. Lisätietoja [www.voimapaikka.fi](http://www.voimapaikka.fi).