



Harmoniolla tuloksiin. Rentoutuskeskus Kehrässä saatiin esimakua ensi viikolla alkavasta kurssista, jossa elämäntapaa pyritään muuttamaan rentoutumista oppimalla. Kun rentoutumisjärjestelmä aktivoituu, myös paino putoaa – ikään kuin sivutuotteena.

Rentoutuminen avaa kanavat solakoitumiseen

YAXO-painonhallinnassa keskitytään mieleen ja unohdetaan kilokontrolli

Jaakko Kyrö
FORSSAN LEHTI

FORSSA Makuulle lattialle, lämmittäjänä viltti ja pään alla tyyny. Rentoudutaan, sillä tarkoituksena on laihtua. Kuulostaako huijaukselta?

Entäpä naistenlehtien jatkuvat painonpudotuskampanjat. Mikä mättää, tietäväthän suomalaiset oleellisen laihduttajan ruokavaliosta ja liikkumisesta mutta silti lihovat?

Rentoutumisen asiantuntijat **Nina Pajanti-Raudus** ja **Ulla Ollikkala** uskovat kehittäneensä yhden ratkaisun.

Kaksikon YAXO-kurssin tavoitteena on näyttää, miten stressi, ylipaino, rentoutuminen, palautuminen ja solakoituminen liittyvät toisiinsa.

Stressin häätäminen on jo terveyssyiden vuoksi tärkeää. Yleinen käsitys on, että stressi laittaa myös aineenvaihdunnan ylikerroksille, joten paino voisi maalaisjärjen vuoksi lähinnä tippua. Totuus on moninainen mutta myös toisenlainen.

– Stressihormonit lisäävät ja

kasvattajat rasvasoluja, jolloin rasva jää kiertämään verisuonissa, Pajanti-Raudus kertoo. Rasvan kertyminen lisää riskiä sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin.

YAXO keskittyy rauhoittumiseen juuri stressin vahingollisuuden vuoksi.

– Pysähtyminen on mahdollisuus muutokseen, Ollikkala tiivistää.

– Avainsana on kokonaishyvinvointi. Kun se löytyy, luonnollinen halu liikkua nousee. Solakoituminen tulee ikään kuin sivutuotteena.

Ihan kaikesta stressistä ei tarvitse luopua.

– Lievä stressi pitää meidät vireänä, Pajanti-Raudus muistuttaa.

Naistenlehtien painonsu-kelluksia kurssilla ei tavoitella. Tunneilla ei mitata tai punnita, saatikka aseteta raijuja laihtumistavoitteita.

– Kilot ovat yleensä tulleet vähitellen, joten on luonnollista päästä niistä eroon hitaasti. Sopiva tahti voi olla kilo kuukaudessa, kurssinvetäjät ehdottavat.



Kirsti Heinilä kertoi oppineensa kurssilla itsekunnioitusta.

Rentoutumiseen liittyy pysähtymisen ohella palautuminen, joka liitetään arkikielessä lähinnä liikuntaan. Ollikkala muistuttaa, että hektinen elämäntyyli tuo palautumistar-

peen arkeen.

– Jos olet ihan puhki, en kannata aktiivista liikuntaa, joka väsyttää entisestään. Väsyneenä kannattaa hakea rauhoittavaa liikuntaa ja siirtyä zum-

baan, kun olo on virkeä. Vasta rentoutunut keho palautuu, Pajanti-Raudus selvittää.

Rentoutumista harjoitellaan kaksikon kurssilla, joka alkaa perjantaina 29.1. klo 17.15.

Kyseessä on toinen ryhmä. Ensimmäiseen osallistunut **Kirsti Heinilä** kertoi oppineensa ennen kaikkea itsensä hyväksymistä.

– Sain työkalut itseihon voittamiseen, hyvät yöunet ja nyt olen yrittäjä, joka osaa vetää myös henkeä. Kiloja on lähtenyt, vaikka halu liikkua on vielä työn alla, Heinilä markkinoi.

Kurssilla puhutaan laihduttamisen sijaan solakoitumisesta, joka jo sanana loitontaa pakko-yrittämisestä.

– Oleellisen tärkeää on katsoa itseä silmiin ja tuntee, kuka olen ja mikä tekee minulle hyvää.

Mutta mistä tulevat kirjaimet YAXO?

– Kirjaimet kertovat erilaisista kehon malleista. Itse olen O-tyyppiä, jolla rasva kertyy vatsaan, Pajanti-Raudus mainitsee.