

- Minut pelasti viime keväänä se, että sain nopeasti kiinni pakosta muuntautua. Ihminen on eläin, joka on rotuna selvinnyt aina sillä, että se katsoo eteenpäin.

Omilla joogatunneillaan Mia puhuu paljon siitä, että hän näkee koronassa myös paljon toivoa: se on saattanut meidät yhteen. - Osaamme jo empatian teoriassa, nyt sitä pääsee kokeilemaan käytännössä. Joka päivä jokainen meistä on tilanteessa, jossa voi valita: Miten olen osa yhteisöä tänään? Miten annan tänään panokseni yhteiselle hyvinvoinnille?



OM-arkisto

# ”Haluan vaikuttaa hyvinvointivaltion säilymiseen”

**Mia Jokiniva** joutui myrskyn silmään, koska hän halusi, että joogit ottaisivat selkeän pesäeron salaliittoteorioihin. Vaikka ihmisten asiaton, persoonaan menevä reagointi tuntui pahalta, suun avaaminen ei ole kertaakaan kaduttanut joogaopettajaa.

KAISA PASTILA, KUVA SAMPO KORHONEN

**Y**ksi parhaista asioista maalla asumisessa on se, että pääsee joka päivä metsäkävelylle, sanoo joogaopettaja ja hyvinvointityrittäjä **Mia Jokiniva**, 42, ja siemailee kuumaa glögi-juomaansa.

On kulunut kolme vuotta siitä, kun Mia ja hänen miehensä, valokuvaaja **Mikko Harma**, muuttivat Helsingistä Loviisaan. Olemme tulleet kupilliselle Mian ikiomaan erakkopaikkaan, sammalkivien ympäröimälle laavulle.

Kukaan ei häiritse tänään joogayrittäjän glögirauhaa – kuuluu vain puiden suhinaa – mutta pari kuukautta sitten oli toisin: Mian elämänsä kävi pyörremyrsky. Kännykkä soi taukoamatta – hänen kommenttiaan haluttiin uutisiin. Myös viestit piippasivat punaisina eri alustoilla ja some laukoi tuhansien viestien mittaisia keskusteluketjuja.

Hetkeä aikaisemmin Mia oli julkaissut Facebookissa vetoituksen, jossa hän kutsui joogaopettajia irtisanoutumaan salaliittoteorioista ja Qanon-liikkeestä. Palaute oli kahtalaista: osa ihmisistä kiitteli, osa rai-vosi.

– Oli yllätys, miten voimakkaan reaktion keskustelunavaukseni sai aikaan.

**MIAN AJATUKSENA** oli antaa nimi ilmiölle, joka oli velonut joogapiireissä kesästä asti. Hän halusi auttaa niitä kollegoita ja asiakkaita, jotka olivat ahdistuneita eivätkä ymmärtäneet, miksi osa joogaopettajista yhtäkkiä nimitti THL:ää huijaukseksi ja maskinkäyttöä vapaudenriistoksi.

– Halusin avoimuutta ja Qanon-retoriikan näkyväksi tulemista. On reilua, että asiakkaana tietää, käykö hathajoogatunnilla vai Qanon-joogatunnilla. Asiakasturvallisuuden lisäksi halusin tuoda esille huoleni siitä, miten Qanonin piirissä yritetään kysenalaistaa kaikkea demokratialle arvokasta.

Yllätyksenä Mialle tuli myös se, miten voimakkaasti vetoomus henkilöityi häneen, vaikka sen puolella olivat heti kymmenet muutkin joogaopettajat. Mia sai satoja viestejä, joissa kritisoitiin hänen persoonaansa.

– En ollut immuuni ikäville viesteille, mutten myöskään antanut niiden viedä yöuniani. Henkilökohtaisesti paras hedelmä tästä sopasta oli se, että se sai minut sanoittamaan itselleni: ”En voi koskaan miellyttää kaikkia.” Ehkä ensimmäistä kertaa elämässäni lope-

tin täysin siitä huolehtimisen, mitä ihmiset ajattelevat minusta. Kaikki eivät tule koskaan tykkäämään minusta, ja tajusin, että se on ihan ok.

Osa viesteistä oli vihapostiksi luokiteltavaa. Niiden vastaanottamisessa Miaa suojasi se, että hän luennoi tunteiden säätelystä.

– Olen puhunut vuosia esimerkiksi työyhteisöissä, miten voi muuntaa oman stressireaktion joksikin muuksi kuin hyökkäykseksi. Yhtäkkiä löysin itseni keskeltä somesotaa, jossa ihmiset tekivät tunnepohjalta virheellisiä tulkintoja vetoomuksestani ja yhdistivät persoonaani asioita, joita en tunnistanut itsestäni.

Mia ymmärsi, että hänen päälleen kaatui ihmisten vanhoja haavoja ja ahdistusta, jotka eivät oikeasti kuuluneet asiayhteyteen. Pian hän pystyi jo suhtautumaan empaattisesti somen huutelijoihin.

## TAPAAMISPAIKKA

Laavu Loviisassa  
Pirtupolku-ulkoilupolun  
varrella.

### Miksi juuri täällä?

”Tämä on tärkeä paikka minulle. Käyn täällä ainakin kerran viikossa meditoimassa tai hengittelemässä.”

### Mitä juodaan?

”Blossa-glögiä. Teräsetty glögi sopii hyvin juuri tänne, koska kielto-lain aikaan samassa paikassa kulki viinan salakuljetusreitteinä toiminut Pirtupolku.”

### Millä mielellä tänään?

”Hyvällä. Vaikka on vuoden pimein aika, tunnen itseni energiseksi. Välillä teen töitä myöhään, mutta sitten voin ottaa iltapäivänokset.”

### Ajankohtaista?

Uusi Bindu-portaali, joka tarjoaa harjoituksia ja jatkokoulutusta joogeille sekä joogaopettajille.

– **YMMÄRRÄN, MIKÄ ON** saanut jotkut opettajat hakshtamaan salaliittoteorioihin. Kaikilla on ollut raskas vuosi. Moni yritys ja joogasal on talousvaikeuksissa. En silti hyväksy näiden opettajien toimintaa.

Mian omakin yritys koki keväällä romahduksen. Hänen ja hänen miehensä omistama retriittikeskus Villa Mandala joutui perumaan melkein kymmenen tapahtumaa. Sen jälkeen koulutuksia ja joogatunteja alettiin järjestää ulkoteltassa ja verkossa.

Henkilökohtaista koronakestävyyttä Mia sanoo saaneensa tutusta treenirutiinista kiinnipitämisestä. Myös tasapainon vaaliminen on ollut joogaopettajalle erityisen tärkeää poikkeusaikana. Tasapainoa hänelle edustaa esimerkiksi se, että tänään mukissa höyryää viiniglögi – ei niin tavallinen valinta joogi-ihmiselle.

– Minulle olisi kauhistus, jos antaisin itsestäni kuvan, että teen vain täydellisiä valintoja. Ei sellainen hyvinvoinnista huolehtiminen ole samastuttavaa tai edes uskottavaa.

Elämään pitää mahtua myös nautintoja. Välillä kuuluu juoda liikaa punaviiniä tai katsoa liian monta jaksoa kookuttavaa sarjaa Netflixistä liian myöhään illalla. Vaikka Qanon-törmäys oli osittain rajukin kokemus, Mia ei aio heittäytyä erakoksi Loviisan metseen. Päinvastoin.

– En näe eristäytymistä arvokkaana tämän päivän joogille. Nykyjoogin pitää olla myös yhteiskunnallisesti aktiivinen. Ei hyvinvointivaltio säily, jollemme puhuen puolesta ja tee sen eteen arkisia tekoja. 🕊