

Lana Lavanina muutti Petroskoista Suomeen sukulaistensa luo 18-vuotiaana. Uudesta kotimaasta löytyi vuosien jälkeen myös uusi suunta, joka toi hänen terveytensä takaisin.

# ELINVOIMAA UHKUEN

**0**lin 25-vuotias ja sairastin todella paljon. Kävin usein lääkärissä, jossa ratkaisuksi tarjottiin särkylääkkeen syömistä tunnin välein. Ajattelin, ettei tässä ole mitään järkeä. Voin huonosti fyysisesti ja henkisesti.

Lavanina opiskeli tuolloin Jyväskylän yliopistossa venäjää, suomea ja ranskaa. Opiskelut veivät hänet Etelä-Koreaan, mutta matkalta löytyi muutakin.

– Löysin siellä joogan. Ensimmäisestä hathajooga-tunnista lähtien tunsin, että se auttoi minua. Halusin kehittyä joogassa ja lähdin Thaimaahan oppimaan lisää.

## RUTIINIT OVAT HYVÄKSI

Lavanina perehtyi ayurvedaan, joka on intialainen, tuhansia vuosia vanha lääketiede, jonka avulla pyritään ennaltaehkäisemään sairauksia. Se kattaa pranayama-hengitysharjoitukset, joogan sekä ruokavalion. Ayurvedan mukaan kaikki ruoka-aineet eivät sovellu kaikille, vaan saattavat olla jopa vaivojen ja saira-

uksien taustalla.

– Meillä on monenlaisia vaivoja: masennusta, ruuansulatusvaivoja, allergioita ja reumatismia. Ayurvedan avulla näihin saadaan helpotusta.

Lavanina korostaa, että jokaisen keho tykkää säännöllisyydestä. Opetamme lapset tiettyihin rutiineihin ruoka-aikojen suhteen, mutta unohdamme ne itse aikuisena.

– Keho toimii paremmin, kun sillä on samat rutiinit ruokailu- ja lepoaikojen suhteen. Jos rutiineista poikkeaa, keho kyllä ilmoittaa siitä.

Lavanina muistuttaa kehon lisäksi myös mielen hyvinvoinnista – vaikka söisi terveellistä luomuruokaa, se ei auta, jos ihmissuhteet ovat huonoja tai työpaikalla on stressaava ilmapiiri.

– Me unohdamme usein, kuinka suuri merkitys mielellemme on kehoon.

## HENGITYS ELVYTTÄÄ KEHOA

Hyvän ruuan lisäksi keho kaipaa harjoittelua, kuten joogaa ja pranayama-hengitysharjoituksia. Oikeanlainen hengitystekniikka kasvattaa Lavaninan mukaan elinvoimaa.

– Monet ovat unohtaneet, miten hengitetään

kunnolla, kroppaa käyttäen. Pranayamassa aktivoidaan pallea ja keuhkot, kuten niiden kuuluu, mikä tehostaa hengitystä. Pitkä uloshengitys on todella tärkeä, sillä se poistaa muun muassa kuona-aineita hiilidioksidin mukana verestä. Se taas edesauttaa kehon tervehdyttämistä.

Hengitys vaikuttaa myös tunnetilaamme. Kun olemme vihaisia, hengitys salpaantuu. Hengitysharjoitusten avulla tunnetilan voi oppia ottamaan haltuun niin, ettei tunne ota valtaa.

– Hengitys toimii siltana kehon ja mielen välillä. Hengitys rentouttaa ja rauhoittaa hermostoa ja vähentää näin stressiä.

## VIHDOKIN TERVE

Lavanina on elänyt oppiensä mukaan viisitoista vuotta. Noin seitsemän vuoden jälkeen hän tunsu itsensä vihdoin terveeksi.

– Olen nyt 41-vuotias eikä kukaan usko sitä, hän nauraa.

– Kehoni paranee jatkuvasti. Monet sairastuvat tässä iässä, mutta itse tunnen voivani koko ajan paremmin. ●

● [www.lanaprana.fi](http://www.lanaprana.fi)

ANNA KORPI-KYNNY

Lana Lavanina oli Taloushallinnon ammattilaisten HED-päivässä 15.2. kertomassa meille terveellisestä ravinnosta ja stressinhallinnasta. Harjoittelimme Lanan johdolla hengittämään oikein, ja teimme yhdessä muun muassa leijonan henkäys-hengitysharjoituksen.

## LANAN VINKKI:

KUUNTELE ITSEÄSI JA KUNNIOITA OMAA KEHOASI. KATSO, MITÄ SYÖT JA MITEN. – RUTIINIT SEKÄ MIELLYTTÄVÄ RUOKAILUKOKEMUS OVAT TÄRKEITÄ.