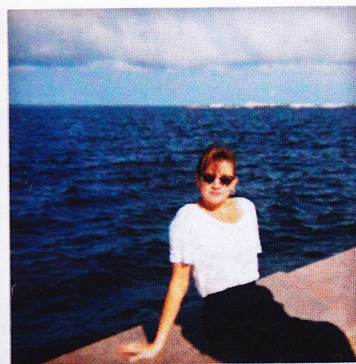




Lana 20-vuotiaana.

Joogan avulla löytyi tasapaino

Lana Lavanina, 40, muutti nuorena Neuvostoliitosta Suomeen löytääkseen onnen. Sen sijaan hän kohtasi ennakkoluuloja ja masentui. Vasta joogan avulla löytyi tie omaan itseen. Samalla parani myös sairastelukierre.

HANNA LEIVONNIEMI, KUVA PAULA KUKKONEN

Synnyin venäläisen äidin ja suomalaisen isän toiseksi tyttäreksi. Olin yllätyslapsi. Isäni sairasti kuolemaan johtavaa munuaissairautta, ja äidilleni oli sanottu, että hän ei saisi enää lapsia. Sukulaiset ja tuttavat olivat kauhuissaan. Asuimme Petroskoissa, eikä tuon ajan Neuvostoliitossa ollut sosiaaliturvaa. Äitiäni varoiteltiin, ettei hän pärjäisi yksin kahden pienen lapsen kanssa isäni kuoltua, mutta äitini piti päänsä ja niin minä synnyin.

Varhaislapsuuteni oli onnellinen. Rakastin tanssimista, asioiden tutkimista enkä pysynyt aloillani. Isäni oli paljon sairaalassa, mutta hän oli maailman paras isä. Muistan edelleen sairaalan tuoksun ja isän sinivalkoraidallisen pyjaman.

Kun olin 6-vuotias, isä kuoli. Äidin piti tehdä paljon töitä, ja kotona ollessaan hän oli jatkuvasti väsynyt ja huonolla tuulella. Minusta tuli onneton, ja sairastelin paljon. Valokuvissa en enää hymyile.

TEINI-IÄSSÄ ÄITINI ja siskoni kävivät usein isän tädin luona Hangossa. Kerran minäkin lähdin mukaan.

En voinut uskoa, millaista Suomessa oli. Kaikki tuoksui hyvälle, kadut olivat siistejä, ihmiset kohteliaita ja kauppoissa oli banaaneja, kahvia ja vaatteita. Neuvostoliitossa olin tottunut jonottamaan yhtä leipää tunnin.

Palasin kotiin mukanani pinkki

"Olin eläväinen, kaunis, ihana nainen, mutta Suomessa miehet kourivat minua takapuolesta baareissa ja käyttäytyivät törkeästi."

laukku ja haave Suomeen muutosta. En kertonut haaveesta kenellekään, mutta pikku hiljaa aloin valmistella lähtöä. Kysyin tädin tyttäreltä, voisinko tulla vuodeksi heidän luokseen hoitamaan vanhaa tättiä. Selvitin viisumit ja hain leimat kaikkiin tarvittaviin papereihin. Sitten lähdin.

Hangosta soitin äidille ja kerroin, että aion jäädä. Äiti itki, mutta pidin pääni. En osannut suomea, mutta päätin opetella. Luin lehtiä ja kirjoja, vaikka en ymmärtänyt tekstistä mitään.

Ajattelin, että löytäisin Suomen oma onneni.

HUORA, VENÄLÄINEN HUTSU. Sellaisilla sanoilla minua nimeltiin Jyväskylässä, jonne olin päässyt yliopistoon opiskelemaan venäjän kieltä ja kirjallisuutta sekä suomen ja ranskan kieliä. Kärsin nimittelystä valtavasti. Olin eläväinen, kaunis, ihana nainen, mutta Suomessa miehet kourivat minua takapuolesta baareissa ja käyttäytyivät törkeästi.

Masennuin niin, että en pysty-

nyt nousemaan sängystä ylös. Silti tiesin, että minun on pakko selvitä. Ei ollut ketään, joka voisi auttaa.

Siinä tilanteessa tapasin amerikkalaisen miehen ja rakastuin. Mies oli muuttamassa Etelä-Koreaan, ja hän pyysi minut mukaansa. Minua ei tarvinnut kahdesti kysyä, halusin pois Suomesta.

Etelä-Koreassa ilmansaasteet pahensivat terveyttäni. Olin ollut jo Suomessa paljon kipeänä, mutta nyt sairastin jatkuvasti. Opetin viikot englantia, viikonloput sairastin. Antibiootikkaan eivät enää tehonneet. Lopulta olin fyysisesti niin huonossa kunnossa, että ajattelin kuolevani, jos en tee asialle mitään.

Silloin löysin asuntoni lähellä olevalla joogasalilla. Jo ensimmäinen tunti oli kuin taivaaseen olisin astunut.

Kävin joka päivä tunneilla, tustuin pranayama-hengitysharjoituksiin, ayurveda-ruokavalioon ja ahmin alan kirjoja. Minulla meni hirveästi rahaa kursseihin, mutta en välittänyt. En enää ollut kipeä.

Tajusin myös, että olin etsinyt jatkuvasti onnea itseni ulkopuolelta, milloin Suomesta, milloin jostain miehestä. Aloin vihdoinkin tustua itseeni.

Pian aloin haaveilla joogaopettajaksi opiskelemisesta. Löysin

sopivan kurssin Thaimaasta. Lähdin sinne, palasin Koreaan ja pian lähdin uudelle kurssille.

Parisuhteeni alkoi rakoilla. Koin muuttuneeni ja löytäneeni jotain hienoa, mieheni taas ei halunnut muuttua.

Lopulta erosimme. Minä muutin Thaimaahan opiskelemaan lisää.

YHTENÄ PÄIVÄNÄ Thaimaassa tajusin, että minulla ei ole juuria. Muut tulivat kursseilleni ja lähtivät kotimaihinsa, minä en tiennyt missä kotini on.

En halunnut palata Venäjälle, ja ajatus Suomeen paluustakin ahdisti. Silti vuonna 2009 muutin Helsinkiin.

Löysin pienen asunnon pitkän etsimisen jälkeen ja jo ovella tunsin tullessi kotiin.

Perustin oman yrityksen, olen ayurveda-konsultti, ravintoterapeutti ja joogaopettaja. Rakastan työtäni ja haluan jakaa muille sitä tietoa, joka on itseäni auttanut niin paljon.

Tällä hetkellä haaveilen miehestä ja perheestä. Tiedän, että aiemmin en olisi ollut valmis äidiksi. Olin ulkomailla asuessani kehittänyt suojakseni kovan kuoren. Vaikka olen hoivaajaluonne, minussa ei ollut rakkautta.

Vasta jooga ja hengitysharjoitukset ovat auttaneet särkeämään kovuutta ja tuoneet esiin minussa olevaa lempeyttä ja naisellisuutta.

Koen, että enää minun ei tarvitse puolustautua. Vihdoinkin voin olla oma itseni. ♦

Parasta elämässä

RUTIINEISSA
Joogaan ja meditoin joka aamu.

OMAA AIKAA
Tykkään liikkua luonnossa,
rakastan metsän ja meren
tuoksua.

PIRISTYSTÄ
Ystävien seura.

LÄHELLÄ
Siskoni tytär on ollut minulle
syntymästään lähtien hyvin
tärkeä.

MINUSSA
Saan aina kehuja
kokkaamisesta, osaan maustaa
tosi hyvin.

MITÄ VOISI TAPAHTUA
Haluaisin löytää miehen, saada
perheen ja lapsen.

Tunnetko

naisen, jonka elämäntarinan
haluaisit lukea näiltä sivuilta?
Lähetä vinkki meille sähköpostilla
anlukija@otavamedia.fi tai kirjeitse
Anna, Maistraatinportti 1, 00015
Otavamedia (kuoreen merkintä
"Matka naiseksi"). Emme vali-
tettavasti voi vastata kaik-
kiin viesteihin henkilö-
kohtaisesti.