

FEMINISTIPOMO
GUDRUN SCHYMAN
SELÄTTI ALKOHOLIN

PUHEENAIHE
YLIARVOSTETTU
SOSIAALISUUS

s. 28

290

HYVÄN
OLON IDEAT

LISÄÄ VIRTAA!

Kuitua lautaselle

ivalluksia life coachin opissa

ttta sykettä seksiin |

*ysterassi
aikilla herkuilla*

ATKA NAISEKSI

ANKINA
ÄÄRÄSSÄ
EHOSSA

KAKSOSET

ELENA & EMMI LEEVE

"Elimme
lapsuutemme
eri kodeissa"

DIILI-KILPAILIJA

MIRA KASSLIN

"RASKAUS EI
OLE VOITON ESTE"



NITA WELLNESS





LIFE COACH
-valmentaja Nita Arpiainen (oik.) tapaa asiakastaan Eeva-Helena Laurinsaloa sähköpostitse, puhelimessa ja ennen kaikkea kasvotusten.

Tunnistan Nita Arpiaisen nimen jostain.

Ai niin, hänen äitinsä Eve oli suosittu malli nuoruudessa, ja Nita-tytär tuli tunnetuksi menestyneenä lumilautailijana. Nyt Nita on 28-vuotias, Yhdysvalloissa opiskellut hyvinvointivalmentaja. Lisäksi hän on valmistunut Suomessa life coach -valmentajaksi. Nita haluaa innostaa ihmisiä parempaan elämään. Olen siis pian kohtaamassa todellisen valmentajatihentymän.

Nita odottaa jo ikkunapöydässä edessään

lasillinen sitruunavettä. Hän on kaunis nuori nainen, joka jakaa elämänsä Suomen ja New Yorkin välillä. Asiakaskunta on kuitenkin enimmäkseen Suomessa.

Olen sitoutumassa kuuden kuukauden valmennukseen, johon kuuluu tiivistä yhteydenpitoa niin kasvotusten, puhelintreilein kuin sähköpostikannustuksinkin.

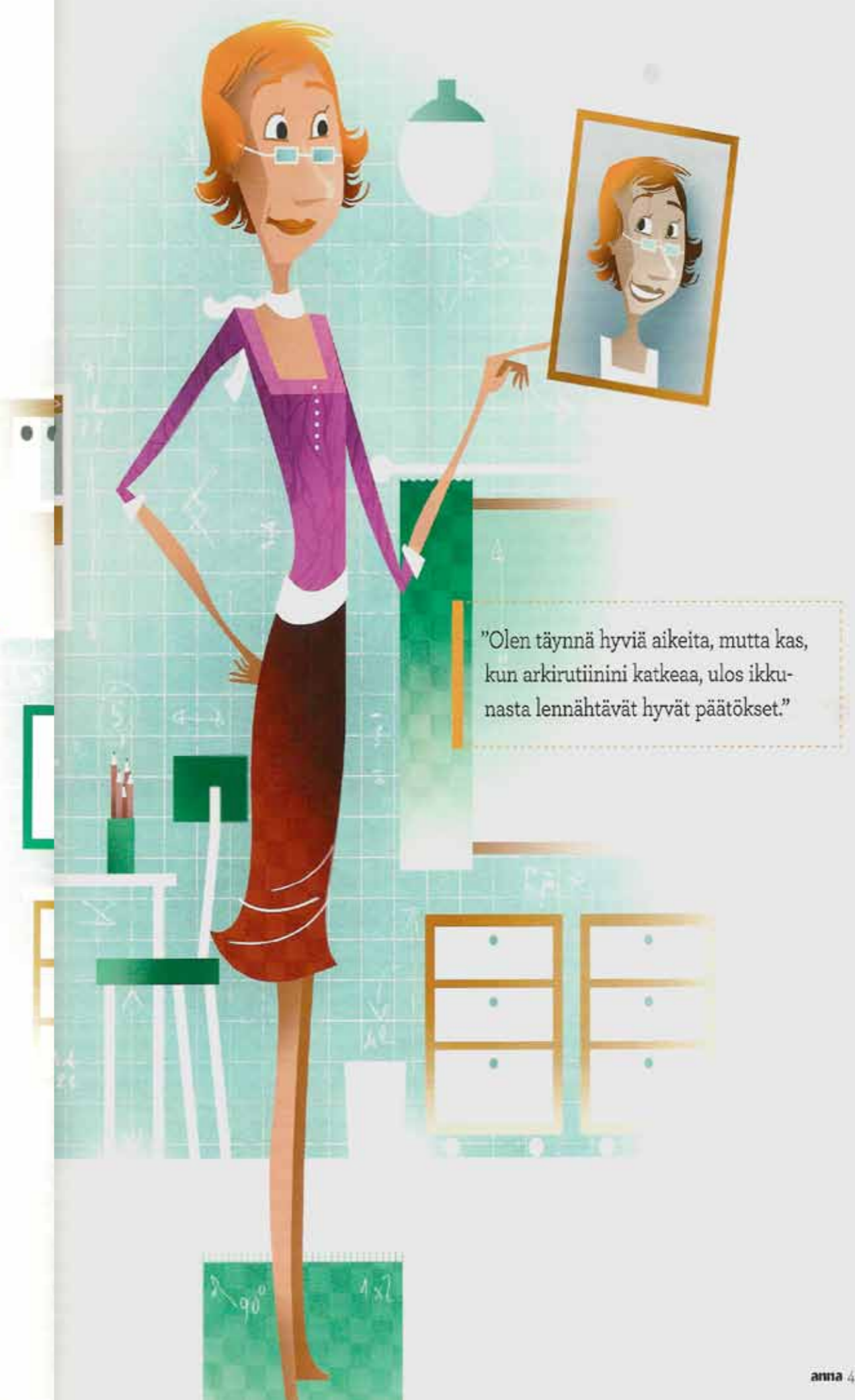
Onneksi coachini kädenpuristus on reilu, ja yhtäkkiä alan hyräillä mielessäni: "Katse kirkas, avoin, kertoo kaikin tavoin, yhtenäinen nyt tiemme tämä on..."

Ei hemmetti, en kai ala jo herkästyä!

Istahdan pöydän ääreen tutustumaan. Hoitomyönteisenä ihmisenä alan heti avautua. Kerron ongelmastani: Olen täynnä hyviä aikeita ja usein myös toteutan niitä,

Puolen vuoden sparraus

Mitä antaa life coach? Kokeilin kuuden kuukauden ajan. Koutsaus ulottui lautaselta työhuoneeni sotkuihin asti. Sen ansiosta päädyin myös leirinuotiolle ja luomutorille New Yorkiin.



"Olen täynnä hyviä aikeita, mutta kas, kun arkirutiinini katkeaa, ulos ikkunasta lennähtävät hyvät päätökset."



”Isoveljeni siivosi lelut laatikkoon, mutta minä istuin keskellä lattiaa itkeä tillittämässä tilanteen toivottomuutta.”

mutta kas, kun arkkuriniin katkeaa, ulos ikkunasta lennähtävät hyvät päätöset.

Annan esimerkin: Saatan käydä kuukausitolkulla kaksi kolme kertaa viikossa kuntollemassa hetkeäkään epäroimättä. Sitten alkaa töistä pukata stressiä. Arjen järjestys ja työpöytä sotkeentuvat, aikataulut ahistavat – ensiavuksi kiireeseen peruttan kuntoluovuoroni. Ja sitä-hän on helppo jatkaa lintsalemaan loppukaudeksi.

Nuon valmentajani jaksaa kuunnella. Hän ei kiirehdi tarjoamaan ratkaisuaan, vaan istuu rauhalla sen ja antaa minun jatkaa.

Lopulta hän yllättää minut näkökulmallaan:

– Me nykyajan naiset kohtelemme kehoamme hyvin ankarasti. Kehomme on meille konemäinen väline, jota yritämme viritellä huippukuntoonsa, Nita sanoo.

– Kokeilemme erilaisia dieettejä ja kuntokuureja, ja kun ne epäonnistuvat, syytämme itseämme itsekurin puutteesta. Tähän syyllisyyden tunteeseen iskevä monenlaiset markkinavoimat. Sata tai kaheksata vuotta sitten kukaan ei ollut kuullutkaan antioksidanteista eikä kukaan treenannut kuntosalilla, mutta ihmisillä oli luontainen tieto siitä, mikä on terveellistä ja kolutuullista.

Minä tuijotan 1800-luvun Suomen historiasta lähinnä suuret rakkavuodet. Lähihistoria sen sijaan kannustaa: Yle Teemalta tuli taannoin liikuttava mustavalkodokumentti 1970-luvun alun diskosta. Raitapöydässään heiluvista nuorista yksikään ei ollut ylipainoinen. Mitä tästä pitäisi päätellä, Nita?

– Ainakin sen, että markkinavoimat tukevat käsitystä naisen elämän suorittamisesta. Meille markkinoidaan kaikenlaisia kevytuotteita juuri syyllisyyden voimalla. Kehomme ei tarvitse kevytuotteita

tai ihmedieettejä vaan tuoretta, terveellistä ravintoa, Nita vastaa.

Huhtikuu: Oikeita valintoja

Ravitsemuksella ja ruokapöydän valinnoilla on keskeinen merkitys Nitan valinnuksissa. Moni hakee apua stressisyyteen, makeanhiimoon, voimattomuuteen ja unioongelmiin.

Huhtikuun lopulla tapaamme luontaistuotekaupassa. Kuljemme peräkanaa hyllyjen välissä. Nostelen tuotteita esiin ja Nita kertoo, miten ne vaikuttavat terveyteen. Hänen omaksumansa hoitojen eli kokonaisvaltaisen lähestymistavan mukaan terveellinen ravinto johdattaa seesteisempään elämään.

Päädyin ostamaan pussillisen supermarjoiksi kutsuttuja goji-marjoja sekä valkeaa Maca-jauhetta, jota voi sekoitella smoothieen, aamupuuroon ja kuulemma muihunkin ruokaan. Minulle, suola-addiktille, Nita suosittelee japanilaista Ume Plum -etikkaa. Se osoittautuikin otavaksi, kirpeänraikkaaksi suolan korvikkeeksi. Yhteinen taipaleeni Maca-jauheen kanssa sen sijaan katkeaa kuin karnalento – maku tökkää totaalisesti. Päätän jatkaa henkilöä kasvuni jätuheetä.

Kasvun tiellä on vielä esteitä. Vapusta alkaa kielikurssi Pariisissa. Pakkaan sanakirjojen lisäksi mukaan goji-marjoja, raakasuklaa ja kuivattuja mulperinmarjoja, jotka tuntuvat rusinoilta.

Kotinaa kun taakse jää, tämä välipalapussukkammi unohtuu lentokoneeseen. Kahden viikon kuluttua palaan kotiin valkoisen vehnän (sisäis croissanttien ja patongin) turvottamana. Oh lä lä.

Ensimmäisenä yönä kotona sapsähän hetelle omassa sängyssäni: ennen matkaani, Nitan tapaamisen innoittamana, täysin ilmoittautua Naisten Kymppille 30.5!



Parin seuraavan viikon ajan kaavin itseni sängypohjalta aamunui-maan juoksemaan korttelin ympäri.

Naisten Kymppiä edeltävänä päivänä järjestän Tyttöjen ruokajuhlat meillä ”Työt” ovat rakkaat ikatoveritani, joiden kanssa olemme kokanneet ja syöneet vuoro-tellen toistemme kotona jo yli 15 vuotta. En viitsi hehkuttaa heille juoksuaikeitani, mutta keskityn hetkellä soitan pari taksia, vaikka muutama ”Yhdet vielä” -ehdotus kuuluukin nurkista.

En suosittele samppanjatankka-usta kenellekään, mutta valtavan naisenergian siivittämänä juoksen koko kymppin aikaan 1 h 20 minuuttia.

Toukokuu: Voimaa arjesta
Isetuntumukseni kasvaa: olen aika vaimu, että ilman kesäkuun aluksi

lisesti ja myönteisesti. Nita avaa minullekin meditaation alkeita.

Lupaun kokeilla.

Saan aina treffeimme jälkeen sähköpostiini hyödyllisiä linkkejä, lisäselvityksiä ravinnosta, liikunnasta, ihmissuhteista ja itsetunnosta, ohjeistuksia sekä kannustavia kommentteja.

Huomaan, että arki on voimaa. Kun elämässä on tasaisesti työtä ja koti-elämää, homma pysyy hanskassa. Ehdin kokeilla rauhallisia meditaatiohetkiä ja hengitysharjoituksia aamuin illoin. Touko-kesäkuussa, ennen juhannusta, olen kuitenkin 25 päivää matkolla. Siinä vauhdissa unohtuvat niin meditaatio kuin hengittäminenkin.

Totuuden hetki koittaa yllättävällä tavalla. Kesän kunniaasi vedän viikonloppureissuun jalkaani vanhat silkkihousut. Istahdan taksini. Kuuluu ”rats”. Taksista noustessani toivon toisesti, ettei kuskki jää katsomaan kaivoten perästä. Vessassa totuus paljastuu: ”Rats” ei ollutkaan housujen takasurma vaan koko takalistan levyinen repeämä.

Luojan kiitos kassissa on jousto-farkut.

Idut ovat kuitenkin alkaneet itää. Nitan kannustuksen innoittamana olen ilmoittautunut paitsi Naisten Kymppille myös Frantsilan Hyväolon keskuksen Luonnonrauhaiseen juhannukseen.

Sisäminä, joka normijuhanruis-sena siemellen pihakeinussa valko-viiniä.

Kesäkuu: Uusia ajatuksia
Saavun hämäläiseen maalaismaiseen, Frantsilan Hyväolonkeskukseseen, juhannusaattona. Työ- ja työmatkaputkeni jälkeeni olen kyp-sä kaikenlaisen rentoutukseen. Yllätyin siitä, miten sutjakkaasti minä, yksilöpelaja, solahdan mukavaan juokkoon. Syömme yhdessä, saunomme yhdessä, jopa lalamme leirinnoitolla yhdessä. Kolmeen päivään mahtuu mieleenpainuvia hetkiä: joogaa ja meditaatiota, elämä-harppumusikkia niityllä, kale-valaista yhteislaulua, savusaunaa ja metsässä samoilua.

Palaan kotiin lähes valaistuneena, enkä yli viikkoon vilkaise-

kaan valkoviinin tai punaisen lihan suuntaan. Huomaan, että Frantsilan rauhoittava viikonloppu ja asiat, joista Nita usein puhuu, alkavat herättää minussa Ajatuksia.

– Mihin tähtäät kunteilulla-si? Mitä aiot tehdä sillä täydellisellä ruumiillasi? Eikö meidän pitäisi keskittyä johonkin tärkeämpään kuin omaan napaamme, Nita on kysynyt monta kertaa.

Hänen valmennusfilosofiansa mukaan kyse ei ole yhdestä ongelmasta tai elämäntilanteesta, vaan kaikko vaikuttaa kokonaisuuteen. Päämääränä on ymmärtää syvä-lisemmin, miksi toimimme niin kuin toimimme – ja voimmeko kenties toimia toisinkin.

Huomaan pohtivani vapaaehtoisuutta, yhteisöllisyyttä ja sitä, miten juuri minä voisin tehdä maailmasta hiuksen paremman paikan. Alan viimeinkin ymmärtää, että elämän tarkoitus ei olekaan lahtua viittä kiloa ja pystyä tekemään kahtakymmentä etunojapunnerrusta.

Elokuu: Irti luuloista

Valmennukseen kuuluu kaksi tunnin sessiota kuukaudessa. Tapaamisten ja Skype-treffien lisäksi pidämme yhteisiä sähköpostitse. Ja aina silloin tällöin ilahdun postilähetyksestä, joka sisältää luontaiskau-pan tuotenäyteitä tai vaikka pa uudenlaista teetä tai marokolaisten iho-

kuorintahaskan. Elokuussa tapaamme taas kasvotusten, sillä Nita on tullut Suomeen viipyäkseen täällä syyskuun loppupuolelle asti. Hänen rauhallinen olemuksensa lauleksee minussa jälleen monologin. Nyt pinnalla ovat lähestyvä New Yorkin-matkaani sekä työhuoneen muutto. Muuttoaiheesta kehkeytyykin kiinnostava keskustelu.

– Olen varmasti jaetulla ensimmäisellä sijalla työpaikan sekaisimman huoneen haltijana, aloitan. Ennen pitkää olen avautunut Nitalle siitä, miten leikki-ässä isoveljeni siivosi päivän päätteeksi lelut napakasti laatikkoon, mutta mi-

nä istuin keskellä lattiaa itkeä tillittämässä tilanteen toivottomuutta.

– Olet siis rakentanut itsestäsi kuvan ihmisenä, joka ei pysty pitämään järjestystä. Usein lapsuuden leimat määrittävät meitä koko elämämmme ajan. Jos pientä lasta kehuaan aina rohkeaksi, hänestä saat-taa kasvaa suorastaan vaarallisen rohkea aikuinen. Alamme itse toteuttaa näitä ”Olen rohkea” - ”Olen ujo” - tai vaikka ”Olen sotapyppy”-määrittelyitä, Nita sanoo.

– Mutta miten ihmeessä tästä minäkäsityksestä voi vapautua?

– Asiat pystyy pitämään järjestyksessä eikä tavaroita hukkaa, jos on oikeasti läsnä tässä hetkessä. Mielemmme vetää meitä moneen suuntaan – se hyppi menneeseen ja tulevaan samalla kuin kehomme elää nykyhetkeä, ja kadotamme punaisen langan. Kadotteet tavarat ja sekasorto ovat kuin avoimia kansiota, jotka vaativat energia mielen taka-alalla. Hyväksy kuitenkin itsesi sellaisena kuin olet.

– Kun rauhoitumme, pystymme sulkemaan nämä häiritsevät kansiot. Meditaatio ja keskittyminen auttavat. Ne harjaannuttavat olemaan läsnä. Nita lupaa.

Tämä mielessä seuraankin lähes

Mitä ihmettä, sillä kertaa tehtävä jää suorittamatta! Sen sijaan testaa Blossom-vegaaniravintolan, jonka lasvisruoka maistuu ”Ih-haisalta”. Poikkeamme huomutoi-lla ja terveystuotteista. Viinikin on lähiluomua New Yorkin osavaltion viinitarhoista.

Syyskuu: Olen hyvä

On jo syyskuu, kun tapaan Nitan viimeisen kerran valmennuksen merkeissä.

Tuuli puhaltelee Kaivopuiston hiekkakäytävillä. Istuudumme kahvilaan juomaan punaista Rooi-bos-teetä. Nita kysyy matkastani ja työhuoneeni muuttoprojektista.

Kerron yllättyneeni siitä, miten paloittelevä työhuoneen rakentaminen on osoittautunut. Kiinni juuttuneiden ruokaapin ovien takaa olen löytänyt parikymmentä kansiota, joiden tiedotteet ovat kolmen neljän vuoden takaa.

– Haa, avoimia kansiota, Nita nauraa.

– Nyt olet voimut sulkea ne. Olet varmaan huomannut, että siivoaminen on parhaimmillaan meditaatiota. Voit harrastaa tätä ”meditaatiota” kotonakin. Jos koko talon siivoaminen tuntuu ylivoimaiselta,

palastele projektin osiin. Anna itsellesi aikaa esimerkiksi viikko tai kuukausi tehdä joka päivä pieni projekti. Näin luot selkeyttä elämääsi, ja voit keskittyä tekemään tärkeitä asioita.

– Voit olla enemmän läsnä ja iloisempi ihmisille, kun aivo-si eivät selä avoimia kansiotaan, Nita selvittää.

– Samalla voit myös hyvästellä itseäsi keskittymiskyisenä ja järjestelmällisenä ihmisenä. Muista kuitenkin, että nämä ominaisuudet eivät tee sinusta parempaa tai huonompaa ihmistä. Olet hyvä sellaisena kuin olet.

Hyvin sanottu! a

”Elämän tarkoitus ei olekaan laihtua viittä kiloa ja pystyä tekemään kahtakymmentä etunojapunnerrusta.”

NITA APPIAINEN, WWW.NITAWELLNESS.COM
KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINTIOHJELMA,
6 KUUKAULTA, ALKAEN 295 EUR/ANK (SISÄLV.)