

"Uskon myös
vetovoimman lakiin."

Mira

**Mira Luoti
on läpi elämän
tehnyt asioita,**

jotka ovat tuntuneet oikeilta. Vaikka naisella ei ole koskaan ollut tiukkoja pitkän tähtäimen tavoitteita, hän on saavuttanut enemmän kuin on osannut unelmoida.

Luoti



U nelmia Miralla (36) on kuitenkin ollut aina. Pikku tyttönä hän haaveili kokin, laulajan ja näyttelijän töistä. Laulajana hänet

tunnetaan parhaiten. Viime syksynä keikkailun lopettanut Paula Vesalan ja Mira Luodin PMMP on yhdeksällä Emmalla palkittu menestysbändi. Teatterilavalle Mira on noussut muun muassa Sleepy Sleepersin tarinaa kertovassa Kuka Mitä Häh? -musikaalissa Lahdessa ja Helsingissä. Mikään ei ole kuitenkaan langennut ilmaisena lahjana. Menestys on vaahtunut myös tuhansia tunteja työtä.

Jokin sisällä ohjaa

Miraa on johdattanut vahva tahto ja uskollisuus sille, mikä tuntuu oikealta. Hän on myös aina puuttunut tilanteisiin, joita olisi helpompi vältellä. Hän toimii, jos näkee jonkun hakaavan koiraa tai pahoinpitelevän ihmistä.

– Sellaiselta ei saa sulkea silmiä, hän muistuttaa.

Vaikka puuttuminen pelottaa, puuttumattakaan ei voi olla.

PMMP:n yhteistyö ihmisoikeusjärjestö Amnestyn kanssa on ollut jatkoa sille, mitä Mira on tehnyt luonnostaan aina. Hän vei kaverin vatsahuhteluun ja istui vierellä odottamassa. Hän puuttui myös lahjakkaan voimistelijatyttö myymälävarkauksiin.

– Kurinalaisen lajin ryhmästä kurittomat pistetään ulos, sillä he ovat ryhmälle riski. Kun en antanut periksi, vaan soitin tytön vanhemmille,

asia alkoi selvitä. Yhteyttä me pidämme edelleen.

Mira on nuoresta saakka tehnyt asioita, joihin aikuisenkin on vaikea ryhtyä. Se tuntui jo silloin oikealta. Sama luottamus omiin tunteuksiin näkyy kaikessa, oli sitten kyse elämäntavoista, työstä tai harrastuksista.

Liike on selkäytimessä

Kun äiti vei Miran kansantanssiin, tyttö vaihtoi lajin telinevoimisteluksi. Pieniä voimistelijoita hän alkoi valmentaa jo 15-vuotiaana. Samoihin aikoihin kuoro vaihtui bänditouhuihin ja klarinettitunnit jäivät.

Miralla liike löytyy selkäytimestä. Nykyään hän polkee pyörää ulkona ja sisällä, ratsastaa, kahvakuulai-

lee ja ui. Tankotanssin Mira on juuri aloittanut ja vesijuoksuun hän kutsui kaverinkin mukaan. Joskus innostaa aerobic. Tanssilliset tunnit ovat aina yhtä mieleisiä.

– Treenaamiseen keskityn täysillä. Väsyneenä lähden matalan sykkeen tunnille, kun taas draivipäivinä hypin ja tanssin joka askeleen, kuvaa Mira.

Tutulla Motivus-salilla jumppaavat niin teinit kuin mummotkin. Vetäjiä Mira kuvaa vanhan liiton ohjaajiksi, jotka saavat kenet tahansa tuntemaan olonsa kotoisaksi.

– Yhtään ei hävetä lainata tiskin

takaa varaverkkareita. Yhdellä viikolla unohdin omani kolmesti kotiin, nauraa Mira, joka kulkee luontevasti Helsingin Kampin keskuksen läpi vaikka kumisaappaat jalassa.

Joogan Mira löysi bändiaikoina, kun hotellisängyt ja vetoinen keikkabussi saivat paikat särkemään.

– Aloin hoitaa kropan tulehdustiloja lähes 40-asteiseksi lämmitettävällä hot yoga -salilla. Keho kaipaa joogaa. Se auttaa, kun hartioita kiristää tai olen nukkunut huonosti.

Kokkaava kasvissyöjä

Ruokatrenditkään eivät Miraa heilauta, sillä hän tietää, mikä itselle sopii. Lihansyönnistä Mira luopui alle kouluikäisenä.

– Liha ei maistunut hyvältä. Vie-roksuin myös sen koostumusta, hän sanoo.

Ruokailu venyi, sillä Mira nyppi kinkkukiusauksesta jokaisen lihasui-kaleen pois. Jälkeenpäin äiti paljasti kätkeneensä lihaa aterioihin, kuten tuohon aikaan oli tapana.


– Nykyään minä kerron lapsille, mistä aineksista kokkaan.

Vaikkei Mira itse lihaa syökään, lapsille hän tekee ruokaa luomubroilerista.

Ruuanlaittotaidot ja ruokaympyrät Mira oppi kokkikoulussa. Lap- ▶

”Draivipäivinä hypin ja tanssin joka askeleen”





Joogan Mira löysi vuosia sitten. Mindfulness -kurssille hän on menossa PMMP:n entisen keikkamyynnin Matti Kaunisveden hyvinvointikeskukseen Nummelaan. Kaunisvesi opiskeli ensin joogaohjaajaksi Thaimaassa ja sitten Leena Pennasen johdolla Mindfulness-ohjaajaksi Suomessa.

► sille maistuu äidin perunamuusi, vaikka joukossa on parsakaalia tai porkkanaa. Terveellinen ei ole kirošana. Mira valmistaa ruuat perusraaka-aineista itse alusta asti aina vauvansoseita myöten.

– Mikä homma bataatin soseuttamisessa muka on? Sehän kypsyykin samalla, kun teen muuta.

Nuorena Miralle kelpasi festarievääksi kasa kaupan kasvispizzoja.

– Myöhemmin veljen ruokakaupassa tavaroita hyllyttäessä löysin tuoteselosteita tutkiessa lisäainelista. Sen jälkeen hylkäsin einekset ja aromivahventeilla maustetun kiinalaisen ruuan, kertoo Mira, joka myi mikroaaltouuninkin pois jo aikoja sitten.

Valinnoista Mira puhuu myös las-

"Itse kerätyt marjat maistuvatkin paljon paremmilta."

ten kanssa. Perheessä ei kuitenkaan ruoka-asioista stressata.

– En kytää toisten kokkailua enkä pyri ravintolan keittiöön katsomaan, miten ruoka tehdään. Kotona teen parhaani, kuvailee Mira.

Oman metsän mustikoita

Mira suosii luomua ja osallistuu myös kimppatilauksiin. Entisen naapurin kanssa hän kuului luomuruokapiiriin.

– Luomuhiutaleita, -ryynejä ja –pastaa lataan Ruohonjuuresta kerralla enemmän kyytiin. Lähimarkettista saa mustikkakeittoa ja turkkilaista jogurttiakin jo luomuna, Mira ynnäilee.

Turussa asuva äiti ja isäpuoli kasvattavat pihapiirissä kaiken mahdollisen. Porukalla kuokitetaan perunat, poimitaan mansikat ja kerätään omenat pihan puista. Lapset touhuavat omien puutarhavälineidensä kanssa. Kun keikkarundit eivät enää ohjaa aikatauluja, Mira kasvattaa ituja ja yrtejä. Nopeasti versovissa iduissa

näkee tekemisen jäljen heti. Yrttiruukussa vihertävät siemenistä kasvatetut basilikat ja kalaruokiin kasvaa tilliä. Korianterista tykkää koko porukka.

Kotikin on melkein metsässä. Lähellä kasvavia mustikoita ja villivadelmia poimii koko nelilapsinen uusperhe.

– Kotona niistä tehdään piirakkaa ja smoothieta. Loput laitan pakkaaseen. Itse kerätyt marjat maistuvatkin paljon paremmalta, hymyilee Mira.

Hedelmiä ja maitorahkaa

Tasapainoiseen syömiseen keikkamatkoilla on aina panostettu, vaikkei se helppoa ole ollutkaan. Bändin raiderit sisälsivät niin hedelmiä kuin maitorahkaakin. Kokemuksesta Mira

tietää myös sen, miten säännölliset ruoka-ajat auttavat jaksamaan. Hän myös puhuu pitkän tähtäimen elämäntapavalintojen puolesta.

– En edes pystyisi tiukkoihin dieetteihin ja kuntokureihin.

Pienestä asti stressivatsasta kärsineen Miran keho oireilee muutinkin mielentilojen mukaan. Vähän yli parikymppisenä vaivasivat mystiset oireet. Jumpassa kipeytyneisiin jalkapohjiin eivät auttaneet uudet lenkkarit, vaan kipeitä kohtia ilmestyi ylemmäs jalkoihin ja lopulta kaulaan saakka. Apua ei löytynyt myöskään vatsatähystyksestä tai reumasairaalasta. Vaikka oireet talttuivat kortisonilla, Miraa asia jäi vaivaamaan.

– Kun etsin lisätietoa, aloin tajuta miten kokonaisvaltainen keho on. Siihen aikaan bändillä alkoi mennä kovaa. Koska jatkoin myös töitä vaatekaupassa, elämä oli täyttä. Kroppahan reagoi stressiin!

Rentoutumisen merkityksen oivaltanut Mira opiskelee jatkuvasti siinä auttavia taitoja. Mindfulness-kurssil-

ta hän odottaa keinoja taltuttaa välillä kohtuuttoman kiireiseksi äityvää ajatuksenjuoksuun.

Ihmisten kanssa

Vaikka kokenut esiintyjä nauttii työstä ihmisten edessä ja kanssa, uudet kuviot jännittävät aina. Kuinka kemiat toimivat? Löytyykö yhdistäviä asioita? Yhteys viriää toisen herkkyyden ja voiman tunnistamisesta. Kuka Mitä Häh! -musikaaliin Miran oli helppo lähteä, koska porukassa oli ennestään tuttu Ilari Hämäläinen.

Musikaalissa Mira palasi myös tanssijaksi.

– Lopetin showtanssin MM-joukkuekisoihin. Silloin päätin, etten tanssi enää koskaan. Kymmenhenkisessä musikaaliporukassa meno oli kuitenkin toisenlaista. Nyt tanssin ilon kautta!

Bändin menestysvuosien ja Voice of Finland –kisan tähtivalmentajan tehtävän ansiosta kaikilla tuntuu olevan Mirasta mielipide.

– Jos joku kirjoittaa ilkeästi, en korjaile sitä. Tärkeintä on, että tutut ja tärkeät ihmiset tietävät, miten asiat ovat. Lopun hoitaa aika.

Lapsesta asti ystäviä

Mira kävi koulua ja harrasti saman musiikkiluokan tyttöporukan kanssa kolmosluokalta yhdeksännelle. Yhtä pidetään edelleen. Paras ystävä valmistuu sairaanhoitajaksi. Yhdestä tuli lakimies ja toinen on urheiluhieroja. Näyttelijäkaveri osaa myös voice massagea. Bändihommat ovat tuttuja useammalle. Myös aikuisena Mira on ystäväystynyt.

– Naapurista tuli rakas ystävä. Nykyään me kolmeaan kirppareilla, tehdään löytöjä huutonetissä ja mietitään ruokatilauksia yhdessä.

Jos jonkun kaverin elämä menee solmuun ja parisuhde painaa, Mira kuuntelee. Omia murheitaankin hän suhteuttaa ystävien kanssa puhumalla. Se auttaa katsomaan tilannetta kauempaa.

– On päiviä, jolloin en meinaa päästä sängystä ylös. Silti silloinkin uskon, että kyllä tästä hyvä vielä tulee. Toisaalta uskon myös jonkinlaiseen vetovoiman lakiin, miettii Mira, joka sen vuoksi mielessään myös kiittää jatkuvasti kaikesta saamastaan hyvästä. □

Kolmatta lastaan odottava Mira muistuttaa, ettei aikuisten maailma kaadu työasian perumisesta. Sairas lapsi sen sijaan voi romahtaa, jos äiti asettaakin työt tärkeysjärjestyksessä ykköseksi.

