



yhdistelmä.

teet säilyivät kurssilaiosten elämän viime metreille.

Isoäiti kannusti lapsenlasta lähtemään opiskelemaan Suomeen. Isoäidin kurssikaverit ja Viroa Suomessa tunnetuksi tekevä Tuglas-seura auttoivat.

– Kaikkien, jotka tulivat Virossa Suomeen, piti osoittaa, että tilillä oli 30 000 markkaa. Muuten ei oleskelulupaa saanut, Vainio sanoo.

Isoäidin ystävät auttoivat myös asuntoasioissa.

Softafirma CSI:n teknologiajohtaja **Tapio Lindqvist** seisoo pianon edessä, Vainio istuu pianon ääressä.

– Otetaan alkuun lämpäri, Vainio kommentaa oppilastaan lämmittelemään ääntään.

– Truu truu truu truu-uu, Lindqvist tuottaa ääntä.

– Ojenna itseäsi. Älä katso alas. Hyvä. Ole ihan rento

– Truu truu truu-uu.

– Ja sitten lämpärin jälkeen otetaan ihan tosissaan, Vainio vaihdattaa harjoitusta.

– Noo oi oo ooi.

– Nyt herkästi, aisti resonanssi.

– Nooi oi oo ooi.

KATRI-LIIS VAINIO

»Syntynyt 1973 Virossa.

»Tuli Suomeen 1995.

»Valmistunut kasvatustieteen kandidaatiksi Tallinnan musiikkikorkeakoulusta ja musiikin maisteriksi Sibelius-Akatemiasta, tekeillä väitöskirja, kouluttanut pilates-ohjaajaksi.

»Työskennellyt laulunopettajana ja ää-

nenkäytön kouluttajana muun muassa Tallinnan yliopistossa ja Viron teknillisessä korkeakoulussa. Assistenttina Sibelius-Akatemiassa ja Helsingin yliopistossa. Laulanut muun muassa Suomen Kansallisoopperan lisäkuorossa, Radion kamarikuorossa ja barokkiyhtyeissä.

»Oma yritys VoicePilates-studio.



Katri-Liis Vainio opastaa Tapio Lindqvistiä Pilates-harjoituksessa, jossa rullataan selinmakuulta istumaan. Syvät vatsalihakset ja keskivartalon lihakset aktivoituvat. Samalla hengitys syvenee. Pilates-harjoittelu vaatii tarkkaa keskittymistä.

– Näytä voima.

– Nooi oi ooi.

– Hyvin onnistui.

Lindqvist yritti karaokessa iskeä nuorta naista. Iskeminen meni kiville, mutta tyttö mainitsi kuorosta. Kuoron ääniä valmensi Vainio.

Nyt heviändeissä laulava Lindqvist käy Vainion tunneilla kaksi kertaa viikossa.

– Aluksi lauloin epäpuhtaasti eikä ääni toiminut. Se on korjaantunut. Nyt ei kipeydy kurkku vaan kroppa, Lindqvist naureskelee pilates-harjoitukseen siirtäessä.

– Pilates pitää istumatyöläisen selän kunnossa, hän sanoo.

Onko tässä mitään järkeä? Kantaako liikeidea?

Tällaisia kysymyksiä Vainio veivasi mielessään. Ei veivannut kauan. Hänellä on tapana toimia.

Vainio päätyi ulkojäseneksi Helsingin kauppakorkeakoulun yrityshautomoon. Hautomon seminaarissa piti esitellä oma yritys ja liikeidea. Vainio esitteli raakilettä, koska halusi eteenpäin.

Palautetta tuli. Seminaarin asiantuntijat ruotivat liikeidean hyvät ja huonot puolet ja kannustivat jatkamaan.

– He pitivät ideaani hyvänä ja sanoivat, että anna palaa. He sanoivat, että mittava koulutukseni luo uskottavuutta, Vainio muistelee.

Vainion liikeidea lähti hänen koulutuksestaan ja työkokemukseen perustuvasta ammattitaidostaan. Syntyi voicepilates.

– Samaan hoitokertaan yhdistetään äänenhuolto ja pilates-harjoittelu, koska pilates tukee ääniharjoittelua. Asiakkaan aikaa säästyy, ääni paranee, keskivartalon lihaskunto kehittyä ja selkä- ja niskasäryt helpottuvat.

Pilates on kehonhuoltomenetelmä, joka lisää tietoisuutta omasta kehosta, vahvistaa kehon syviä lihaksia, lisää liikkuvuutta ja parantaa ryhtiä.

Vainio opiskeli musiikkikasvatusta Vi-

rossa ja valmistui Sibelius-Akatemiasta pääaineenaan laulu ja laulopedagogiikka.

Laulunopettajana, äänenkäytön kouluttajana ja kuoronjohtajana Vainio on toiminut toistakymmentä vuotta Suomessa ja Virossa. Hän on laulanut muun muassa Suomen Kansallisoopperan lisäkuorossa ja Radion kamarikuorossa.

Pilates-ohjaajaksi hän kouluttautui, kun pohti äänenmuodostuksen ja kropan jumiutumisen yhteyksiä.

Vainio ei laske yrittäjyyttään laulunlurittelun tai pilates-venyttelyjen varaan. Hän kartuttaa myös tietoja ja taitoja, joita tarvitaan yrityksen pyörittämisessä.

– Suomessa on aivan uskomattoman runsaasti tarjolla opastusta, neuvontaa ja verkostoja yrittäjäksi haluavalle.

Tuorein opiskelukohde on yrityksen taloushallinto.

Naisyrittäjyyskeskus kannusti Vainiota Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulun yrittäjämentorointiin. Mentoroinnissa kokenut yrittäjä luotsaa 4–6 aloittavan yrittäjän ryhmää.

Vainiolle osui mentoriksi **Riitta Antinmäki**, kauhavalaissyntyinen yrittäjäasioiden terrieri, joka taisteli kalenteriin yrittäjän päivän ja Helsinkiin Kampin aukion Narinkkatorille yrittäjän patsaan.

Heti ensimmäisessä mentoritapaamisessa vauhdikas Vainio lävyytti Antinmäen ja ryhmän arvosteltavaksi yrityksen esitteen. Uusiksi meni. Vainio on tyytyväinen

– Olin saanut esitteestä päänäpintymän. Ryhmän kysymykset auttoivat minua oivaltamaan, ettei se toiminut.

Esitteelle oli käyttöä Oma yritys -messuilla. Asiakassuhteita syntyi.

Vainio sanoo olevansa ulkovirolainen ja hyvin sopeutunut Suomeen. Hän on asettunut tänne miehensä ja kahden lapsensa kanssa.

Yrittäjän arkeen hän suhtautuu luotavasti.

– Kyllä minä pärjään, Vainio toteaa.