

Virge Naeris:

Kui oled õnnelik, siis oledki juba võitja!

Virge Naeris oli tuntud sportlane. Ta on suurepärase treener, kes õpetab joogat, *shindo*'d ja erinevaid idamaiseid praktikaid ning on paarikümmend aastat tegelenud ka psühholoogilise nõustamisega.

TEKST: Regina Herodes
FOTOD: Marin Sild



Igapäevaselt tegeleb Virge nõustamisega ja treeningute juhendamisega Bliss Teraapia-keskuses.

Mis aspektid Sind lapsepõlves mõjutasid, et sellest rullus lahti edukas sportlastee?

Kuna olin üksik laps, õppisin ära üksi olemise ja õppisin seda ka väärtustama. Tippportlasena oled lõpuks üksi arenil ja on vaja ise hakkama saada. Kui saad endaga hästi läbi, siis on alati käepärast inimene, keda saad täielikult usaldada. Eks ma seda endaga hästi läbisaamist olen sporditegemise aegadel kõvasti timminud. Kasvasin hästi sportlikus peres ja sportlastee rullus hästi loomulikult mu ees lahti.

Mis on Sinu võitja kood?

Ükskõik mida sa teed, kui oled sisemiselt motiveeritud ning teed seda täie

pühendumisega ja sära silmis, siis ühel hetkel sind ka nii-öelda premeeritakse selle eest, aga see ei tekita sinus tunnet, mis viiks sind tasakaalust välja või tõstaks nina taeva poole, vaid suudad rahulikult keskenduda oma valitud teel. Võitja kood sisaldab kvaliteeti: julgus, ilma selle omaduseta on keeruline ükskõik mis vallas edu saavutada. Julgus lahti lasta, ebaõnnestuda, eristuda, katsetada – igatahes olla liikumises ja mitte seiskuda. Ühesõnaga, sa väärtustad kogu teekonda ja mõistad, et ka ebaedu perioodid on edu saavutamise teekonna üks osa ja nendest perioodidest kasvavad välja parimad taipamised. Oma täispotentsiaali poole kasvamine, sirutumine käib läbi kogu elu ja see on pidev protsess – mul kindlasti on veel pikk maa minna.

Mida tähendab Sinu jaoks võit?

Mind on läbi elu edasi viinud ja liigutanud soov enda suhtes paremaks saada. Võit enda üle on olnud mulle esmatähtis ja võit lihtsalt võidu pärast mind nii ei kõnetanud. Loomulikult oli tore, kui võistlustel medal kaela riputati, aga alati oli rõõm suurem, kui see tuli tänu heale tulemusele või eneseületamisele.

Oled suurepärase suhtleja, kas see anne on kaasa aidanud Sinu teel tippu?

Suhtlemine on oluline igas eluvaldkonnas ja see on kingitus, kui oskad päriselt kuulata, mõista, aktsepteerida, vajalikul hetkel midagi toetavat öelda või siis ka lihtsalt vait olla ja mitte võitlusesse minna.

Kui oluline osa on Sinu edus töökusel?

Töökusel on spordi mõistes kindlasti suur roll. Ma polnud noorteklassis tipptegija ja avanesin hiljem, aga ma olin ka täie hingega treeningutele pühendunud. Kuna olen aastast 2003 tegelenud sportlaste nõustamisega, siis võin julgelt öelda, et ei ole üht kindlat võitja tüüpi, aga töökusel on edu saavutamisel kindlasti suur tähtsus.

Kui oluline roll Sinu edus on andekusel?

See, mis ühe inimese jaoks tundub andekusena, pole seda teise inimese jaoks, see on subjektiivne mõiste. Mida ma ise oskan enda puhul andekuse all välja tuua, on see, et ma suudan vaikelt ja pühendudes toimetada, ilma et peaksin kohe tagajärge nägema, ehk suudan vaikselt liikuda oma valitud rajal.

Kas Su eluteel on olnud mõni keeruline ebameeldiv olukord, mis lõppkokkuvõttes Sind tugevamaks tegi ja Sinu läbilöögivõimele hästi mõjus?

Mul oli ebameeldiv olukord 1980ndatel, mil arstid keelasid mul selja olukorra pärast sporti teha ja saatsid mind operatsioonile. See oli see tänuväärne

on mind nende 35 aasta jooksul, mil me koos oleme olnud, alati toetanud ning huvi ja aktsepteerimisega suhtunud kõigisse mu tegemistesse. Ma tean, et see on suur-suur kingitus. Pere tugi on mul alati olemas olnud, nii spordi kui ka õpingute aastatel.

Kuidas on Sind mõjutanud edu ja pidupäevad ning kuidas tagasilöögid ja analüüsipäevad?

Elu käibki lainetena ning nooremast peast on need lainetused üht- ja teistpidi võimsamad, viimastel aegadel on väiksemad kõikumised tasakaalujoone ümber. Suurimad Õpetajad on olnudki just suurimad tagasilöögid. Kui seda mõista, siis on võimalus ka tagasilöökidesse neutraalsemalt suhtuda ning ja mõõnaperiood elus kergusega läbida.

Kas oled tippu jõudnud ja seal püsinud, kuna teed asju läbi rõõmu, taipamise?

Ma tõesti õppisin tänu spordile ära selle, et kui toimetada läbi rõõmu ja kerguse, siis kõik sujub ja oled loomulik voolamises. Kui aga hakata jõuga pressima ja vägisi midagi üritama, on kohe sein ees. Sai selgeks, et alati, kui teed vägisi, jõuga, on kohe ka vastu jõud platsis. Mulle on loomumomane ,

Ma tõesti õppisin tänu spordile ära selle, et kui toimetada läbi rõõmu ja kerguse, siis kõik sujub ja oled loomulik voolamises.

hetk, kus ma jõudsin jooga maailma ja *asana*'id tehes tervendasin ise oma selja ja tippspordi aastad võisid alata. See oli hetk, kus mõistsin, et kõik on võimalik, kui me ei kaota usku. Kõik, mille oleme suutnud teadmatusest luua, seda on võimalus ka teistpidi taas tervendada. Meie endi suhtumine annab suuna. Selleks on vaja aga igapäevast teadlikku tegutsemist. Tänu oma seljale jõudsin nii varakult jooga ja idamaiste praktikateni, mis on väga oluliselt kujundanud kogu mu elu.

Kas Su eluteel on olnud mõni inimene, kes jäagitud sinusse usub, kes on sind tiivustanud?

Minu mees uskus minusse sporditeekonnal kindlasti rohkem kui ma ise. Ta

et proovin tegutseda selliselt, et rõõm ja kergus protsessis ei närbuks. Tunnen rõõmu teelolekust ja olen kindel, et ühel õigel hetkel jõuan ka kohale.

Kas üldse on vahet kaotusel ja võidul? Kas mündil ongi vaid kaks poolt või vaatled ka servi?

Suures plaanis vaadatuna võib tõesti kaotus teinekord olla hoopis võit ja ka vastupidi, kui mõni jääbki loorberitele puhkama või oma naba imetlema, siis võib see suures plaanis vaadatuna olla hoopis kaotus – kaotus tema hingeteel.

Kuidas juhivad meid ja meie eduvõimalusi baasuskumused?

Baasuskumused annavad suuna ja

värvivad meie reaalsust. Kui kellelgi on uskumus, et maailm on võitlus, siis tema elu seda ka peegeldab. Kui su elu juhib mõni helgemat sorti uskumus, lähedki sa oma eluteel takistustest ja raskustest kergemini läbi. Toetav väestav uskumus annab suuna ning isegi kui oled madalseisus, ei vaju sa draamasse ära, sest su baasuskumus kannab ja sa mõistad, et see seis, kuhu oled omadega jõudnud, on suurees plaanis vajalik ja ajutine.

Oled hinnatud nõustaja ja ka see on valdkond, kus püüelda oma täispotentsiaali suunas.

Kindlasti. Kõik teemad, mis oled endale selgeks teinud, nii-öelda lasknud läbi enda, nendega saad ka teisi kergemini toetada. Tõeline teadmine sünnib kogemusest ja hea, kui sul on olemas ka lisaks materjalid. Kui räägid isiklikust kogemusest, jõuab see lihtsamini kohale. Loob kergemini usaldusruumi. Kui oled taibanud teemasid läbi enda ja jõudnud tuumani, oskad seda kõike kindlasti paremini edasi anda, sest annad teadmist, mis pole lihtsalt akadeemiline tarkus. Akadeemiline tarkus saab täiendada teadmist. Ma tegelen nõustamisega Bliss Teraapia-keskuses.

Kas toimub energeetiline õppimine? Sina kui teejuht, et avada teiste võitja koodi?

Jah, nii see ongi – toimub energeetiline õppimine. Targad õpetajad näevad, teavad ja kuulevad rohkem. Tõeline energeetiline väärtus on selliste inimestega ühes ruumis olla. Kõik on sagedus ja vibratsioon, head õpetajad loovad energeetiliselt ruumi, kus inimene saab avaneda ning suudab seejärel nii mõndagi ise mõista ja taibata. Ma olen väga tänulik oma tarkadele Õpetajatele mu eluteel!

Kes on võitja?

Võitja oled siis, kui sa oma potentsiaali realiseerid. Liikumine oma potentsiaali suunas on terviklik protsess. Selle eelduseks, et sportlane oma tulemuse ära teeks, on peale tugeva füüsilise ka see, et tema füüsiline keha oleks terve ja ta käiks oma hingeteed. Kui need aspektid on koos su teekonda põimunud, siis sünnib midagi ilusat. Tihti on üht või teist aspekti vaja

toetada. Keha ja hinge tasakaalu korral saad kõigest läbi minna nii, et sa ei löhu ennast, vaid avad ennast – oled *flow's* ehk voos, nii tulevad head tulemused. Vahel tunnen, et olen justkui jäämurdja, et seda vaadet suurema üldsuseni tuua, sest Vanas Maailmas toimus kõik suuremal määral lihtsalt läbi jõu. Asi võib olla baasuskumustes, minu uskumus on, et me oleme terviklikud: keha, hing ja vaim on üks tervik ning nad toimivad koostöös. Hingeteel olemine on edu võti, märka, mis su südame põksuma paneb – see on oluline märk. Oled õigel rajal, kui teekond pakub sulle elevust, sa toimetad kergelt. Suhtumine sinu sees annab kerguse, isegi kui treeningud on väga rasked.

Millele keskenduda? Mis kaasneb tippu jõudmisega?

Kõik on energia. Mõned jäävad kinni sellesse, mis läks halvasti, ja see raiskab palju ressursi. Keskendu heale, arengule ja märka, millele keskendud. Kui fookus on vales kohas, siis tihti lihtsalt raiskad oma energiat. On oluline, kas oled sisemiselt motiveeritud või see baseerub välisel. Kui oled sisemiselt motiveeritud, siis sa tühjaks ei jookse, leiad alati, mis käivitab ja paneb edasi liikuma, inspireerib. Kõik on teekond, mõõnaperioodid panevad õppima, ühel hetkel võib see kogemus olla plussiks. Mõni suudab küll tippu jõuda, kuid mitte seal püsida, see nõuab teistlaadi jõudu.

Kui saavutad liiga ruttu liiga palju, liiga suures koguses, ka see võib inimese tasakaalust välja lüüa. Kui lähed tasakaalustatud teed pidi, on tippu psüühiliselt kergem vastu võtta. Kui on hingeühendus olemas, siis sa ei lähe endaga konflikti ega liigu vales suunas. Küllus, tipp annavad *power*'it,

Kui oled sisemiselt motiveeritud, siis sa tühjaks ei jookse, leiad alati, mis käivitab ja paneb edasi liikuma, inspireerib. Kõik on teekond, mõõnaperioodid panevad õppima, ühel hetkel võib see kogemus olla plussiks.

võimendavad su sisemust, tuleb võimsamalt pinnale, mis sinu sees juba on. Võidud, kuulsus, raha on lihtsalt võimendid.

Vahel anname autoriteedi teistele ning lubame nende hinnangutel ja piirangutel juhtida oma elu. Kuidas saada hakkama targutajatega, kes ütlevad Sulle, mis on võimalik ja mis mitte?

Ütlejast inimene saab sind mõjutada täpselt niikaua, kuni sinus on olemas see koht, kuhu ta saab vajutada. Kui oled ennast ära tervendanud, karastunud teel, siis tuleb päev, mil ta ei saa sind enam mõjutada ega kõigutada. Tee sisemise rahuni viib iseendaga tervikuks saades ja oma sagedust tões. Oluline on märgata, mida sa oma ellu tõmbad ja mis sind käivitab, kui sellest läbi minna, siis oledki ühel päeval särav, rahulik ja tugev. Sporditee väga oluline osa on inimese ja isiksusena kasvamine, sporditeel on kõik võimendatud – nii hea kui ka halb. Tänu sellele on võidud ja tagasilöögid tugevama mõjuga ja tänu sellele on võimalik ka kiiremini kasvada.

Kas oled ennast teostanud seetõttu, et teed seda, mida armastad?

Jah, olen sellega nõus. Olen tüpaažilt inimene, kes ei saagi teha seda, mida ei armasta, vähemalt mitte pikalt. Maailm oleks tohutult kaunim paik, kui inimesed teeksid seda, mis neid kõnetab ja mis neile päriselt meeldib. Me veedame nii suure osa päevast tööl ja kui sa teed seda, mis sulle midagi ei paku, siis kuidas on võimalik olla õnnelik? Kui oled õnnelik, siis oledki juba võitja. 🍀

Kui oled õnnelik siis oledki juba võitja!

