

“Olen jõudnud ehuni, kus saan pühenduda sellele, mis mind huvitab, kus mul on vabadus olla ja otsustada, võimalus aidata ja jagada... sest julgesin kuulata oma südamehäält,” ütleb endine tippkergejõustiklane, praegune joogaõpetaja ja nõustaja **Virge Naeris** (46).

Virge Naeris, usaldamises voolaja

Tekst: **Marika Makarova** | Fotod: **Aivar Kullamaa** | Stiil: **Aulikki Puniste** | Meik ja soeng: **Kristi Petolai**
Rõivad: **Nike, Sportland, Tallinna Kaubamaja, erakogu**

Kuus aastat tagasi nooremat poega oodates tekkis Virgel küsimus: kas nii nüüd jääbki? Hommikul tööle, õhtul koju. Aga kui töö on lihtsalt töö, siis on raske olla õnnelik ja tasakaalus. Virge tundis, et tahab leida üles selle, mis ta hingele rõõmu toob ning milleks ta loodud on... ehkki tal polnud õrna aimugi, mis see olla võiks. Ta teadis kindlalt vaid üht – et ihkab vabadust. Raamidesse surutuna tundis ta oma tiibu sõna otseses mõttes kärbituna.

Mõte loobuda turvalisest igapäevatööst oli mõistagi hirmutav. “Ent kui tunned, et sul silm ei särä, tuleb endas leida julgus vanast lahti lasta,” leiab Virge.

Sellise sammu astumine on raske neile, kelle meelest on elu karm võitlus. Neil aga, kes usaldavad suurt plaani ja iseennast ning võtavad ka tagasilööke rahuliku meelega (kõik ei lähe libedalt, su usk ja valmisolek oma hingeteed käia pannakse proovile), hak-

kavad asjad voolama, on Virge kogemus.

Pusle sai kokku

Nii tulidki riburada pidi tema ellu iidne Hiina tervishoiusüsteem *qigong*. Hiina meditsiin ja joogaõpetaja koolitus. “Ühtäkki läks pilt selgeks, pusle sai kokku ning mina vastuse endas olnud segadusele, miks ma pidin õppima kehakultuuri, psühholoogiat ja praktiseerima pea kaksikümne aastat eri joogastiile – ilma nendeta poleks ma ilmselt jõudnud oma unistuseeni saada joogaõpetajaks.”

Nüüd ongi Virge elu sisuks jooga-, *qigongi*- ja personaalteeningud ning töö psühholoogilise nõustajana. Viimase ameti omandas ta enam kui kümne aasta eest ja tänu tippportlase taustale on Virge nõustajana ainukordne. Ta suudab oma lugu rääkiva inimesega ühele laienele häälestuda ning tajub, millist tahku temas on vaja julgustada ja toetada, millist vaigistada või tasakaalustada. Kõige muu hulgas õpetab Virge oma sportlastele

(nagu ta neid kutsub) tõhusaid hingamisharjutusi, mis aitavad keskenduda, rahuneda või erksaks muutuda.

Psühholoogilises nõustamises käivatel sportlastel soovivad Virge protsessi rohkem nautida. “Sõna “olümpiamängud” juba viitab sellele, et need on mängud, pidupäev. Las silm särada, et saad enda seest lõpuks välja selle, mille nimel aastaid-aastaid tööd oled teinud.”

Oleks Virgel pärast Atlanta olümpiamänge olnud see teadlikkus mis praegu, poleks ta toona nõnda sügavasse kurbusesse vajunud. Selles on ta päris kindel. “Eks ma mõtlesin üle, ehkki mul lõppkokkuvõttes nii halvasti ei läinudki. Ent see, milleks ma võimeline olin, jäi kindlasti realiseerimata,” meenutab kolmikhüppe 13. koha omanik.

Kuidas nautida teekonda

Olümpialt üliõnnelikuna naasvaid sportlasi on Virge meelest üldjuhul vähe (kuid ta loodab, et see aasta kujuneb erandiks). Kõrvaltvaatajale võib kaotatud



“Kui tunned, et sul silm ei särä, tuleb endas leida julgus vanast lahti lasta.”

Kümme aastat tagasi õppis Virge ka golfitreeneriks, kuid on viimasel ajal üsna harva rajale jõudnud.



VIRGE SOOVITAB: PARGI MÕTTED ÄRA

Mõtete parkimine on Virge nipp, mida saavad kasutada nii sportlased kui ka kõik teised. Näiteks tuleb sind tüütama mingi takistav mõte. Selle allasurumisest pole kasu, sest võitlus tekitab alati võitlust. Anna mõttele hoopis materiaalne kuju ja "pargi ta ära" ehk suska sahtlisse ootama, öeldes talle: tore, et sa tulid, aga ma tegelen sinuga hiljem. Pärast tuleb seda kindlasti teha: analüüsida, kust ta tuli, miks ja mida ütles. Vastasel juhul saad seda võtet kasutada vaid üks kord.

sentimeetri või sekundisajandiku pärast põdemine mõttetu näida, ent selle taga on loendamatud tunnid raskeid treeninguid, loobumisi, distsipliini ja pühendumist.

Pärast Atlantat Virge enam õiget tunnet kätte ei saanudki, kuigi püstitas uusi rekordeid ja tunnustati taas Eesti parimaks naiskergejõustiklaseks. "Minus oli pigem sporditegemise rõõm kui vajadus esimene olla. Ja seda rõõmu ma enam üles ei leidnud. Vägisi tegemine tähendab aga mittevoolamises olemist, raskuse tee valimist, ning see toob kurnatuse ja vigastused."

Sydney olümpiamängudeks

2000. aastal olid Virge mõlema jala kannakõõlused otsustanud, et nüüd aitab. Ta ei saanud hommikul valu pärast kõndidagi. Hakkas vaikselt sammhaaval käima, siis tasakesi jooksmata, lõpuks ka hüppama.

"Kui niimoodi, läbi füüsiliselt ja mentaalselt kurnava valu hambad ristis edasi sportida, peavad ikka tõesti silmaklapid ees olema! Karjääri lõpetades ei jäänud mu hing mitte millegi pärast kripeldama. Või ehk siiski... oleksin hea meelelega võtnud oma praeguse mina käest mõned nõustamisseansid," muheleb neljandast klassist saadik kergejõustikuga tegelenud Virge.

Paljud Virge nõustamisele tulevad sportlased käivad kahjuks raskuse teed. Kerguse, kasvamise ja edu üle rõõmustamise asemel on juhtivaks hirm ebaõnnestumise ees. "Kõik, mis põhineb hirmul, on vale juba eos. Nii ei juletagi väljakutseid vastu võtta. See mõttemuster kandub spordist tavaellu ja inimene võibki jääda tegema ühte asja, sest kardab midagi uut proovides rumalana näida või läbi kukkuda," ütleb hingetundja.

Jooga päästis operatsioonist

Meenutan Virgele tema öeldut, et sporti tehes meeldis talle lendamise tunne. "Oo jaa, see aeg ja kuidas sa



"Joogas öeldakse, et keha on hinge tempel, mille eest tuleb hoolt kanda."

seal õhus oled... see tunne on kuskil mu sees olemas. Ja kuna ma ei taha seda ära rikkuda, ei taha ma enam ka ühtegi hüpet teha. Praegu kogen ma midagi sarnast jooga kaudu, kui tulen sügavast meditatsioonist "maa peale" tagasi."

Idamaistest praktikatest on jooga saatnud Virget kõige kauem – enam kui kolmkümmend aastat. Algas see teadmatult, kui toona 15aastane piiga hakkas seljavalude leevendamiseks tegema

harjutusi, mida ema paberilehtedel kuskilt tõi. Igatahes arsti soovitatud seljaoperatsioonile jäi tal minemata. Aastaid hiljem sai Virge aru, et need olid tema esimesed asanad.

Teadlikult joogatama hakkas Virge 28aastaselt, kui sattus Otepäele hatha jooga laagrisse. "Imetlesin mitte just esimeses nooruses **Milda Maria Trinskyte** suurepärast füüsilist vormi, küpsust ja mingit seletamatut sisemist

tarkust. Siis vilksatas mul peast läbi mõte, et ah kui lahe oleks ka ise kunagi joogaõpetaja olla. Aga sinnapaika see sähvatus jäigi.”

Vahepeal käis ta kundalini jooga tundides ja laagrites, uuris lähemalt purnam-jooga tarkusi, kuni kolm aastat tagasi kohtus taas Milda Mariaga. Too uuris, ega Virge pole mõelnud jooga õpetamisele.

“Mu esimene reaktsioon oli: ei, ei! Aga see ammune unistus ei lasknud minust siis enam lahti.” Üle-eelmine kevad ja suvi möödusid Virgel juba Milda Maria juhendatud radža jooga koolitusel.

Hea enesetunde seisundis

Eri joogakoolkondi arvatakse olevat üle paarikümne. Virge on valinud kuninglikuks kutsutud radža jooga. Ka *qigong*, mida Hiinast pärit joogaks peetakse, kütkestas naist niivõrd, et ta läks seda Hiina meditsiini arsti **Rene Bürklandi** juurde õppima. Tema juures tudeeris Virge ka Hiina meditsiini ja akupunktuuri.

Virge hommikud algavad *pranayamadega* – intensiivsete purnam-jooga praktikatega, mis puhastavad keha, meelt ja energiakanaleid mürkidest ja negatiivsusest. Enamasti teeb ta neid ajal, mil ülejäänud pere alles magab, sest hingamised toimivad iseäranis väekalt just varahommikul.

“Joogas öeldakse, et keha on hinge tempel, mille eest tuleb hoolt kanda. Ei ole nii, et oi, ma olen seest nii ilus, olgu keha, nagu on,” arutleb mu vastas istuv kunitar. Ning kuna korras terviseiga pole endale vaja ka positiivset mõtlemist meelde tuletada – sest see tuleb välja iseenesest –, püüab Virge end hoida pigem kogu aeg tervise ja hea enesetunde seisundis.

Ülejäänud pere sportimised on teist masti. 15aastane **Mark** ujub, kuue **Karl** käib džuudos, kunagi triatloni ja laskesuusatamist harrastanud elukaaslane **Aivar** mängib golfi. Pea kümme aastat tagasi ka gol-

fitreeneriks õppinud Virge jõuab pärast Karli sündi rajale harva.

Paast ja taimetoitlus

Kahe aasta eest joogaõpetaja teed valides sai Virgest lõplikult ka taimetoitlane. “Vägivallatus nii mõtetes, sõnades kui ka tegudes on joogateekonna esimene aste. Olen jõudnud lõplikult selleni, et oma hingele enam ühegi teise hinge elu võtta ei soovi,” selgitab ta.

Viimastel aastatel on ta korrapäraselt kord kuus pidanud ka paastupäevi toksiinide põletamiseks. Esimest korda paastus ta pikalt 1990. aastate lõpus, et terveneda spordivigastustest. Edasi aeg-ajalt siis, kui mõtetes polnud selgust või kui kehas tekkis seisukomis- ja raskustunne.

Mis Virget idamaiste praktikate juures nõnda lummas? See, et neis käsitletakse inimest holistiliselt kui hingest, vaimust ja füüsilisest kehast koosnevate tervikut. Jooga ja *qigong* tugevdavad eluenergiat, panevad selle takistuseta voolama, toetavad keha igal tasandil ning õpetavad jõudma tasakaalujoonel juurde, mil sa ei lase emotsioonidel end enam üles-alla loksutada. Muidugi lubab Virge endal emotsioone kogeda, sest just tänu nendele õpib ennast paremini tundma. Ehkki ta iga kord ei taipu, miks neist mõni üles kerkib, mõistab ta selgelt, et on liikumas neutraalsuse poole ning suudab aina sagedamini jääda vaatlejaks, mitte emotsiooniga kaasa minna või sellesse ära uppuda.

Usalda ennast ja universumit

“Elu on tegelikult lihtne,” kinnitab keerulisi teid mööda käinud ning taas lihtsuse võluni jõudnud naine. “Iseennast ja universumit usaldades mõistad, et ebaõnnestumised ja viltuvedamised ei ole mitte karistuseks, vaid millegi tagajärg.”

Virge usub, et igaüks ise valib, kas ennast haletseda või endale tunnustada, et jah, ma pole praegu



“Oo jaa, see aeg ja kuidas sa seal õhus oled... see tunne on kuskil mu sees olemas.”

õnnelik, aga tean, et see olukord möödub ning on vajalik millegi jaoks, mida ma praegu veel ei taju. “Kui hingelises augus olemisest niimoodi aru saada, olla voolamises, on võimalik rahulikult ka kriisidest läbi minna. Egokesksetel on süüdlased alati väljaspool, ohvritüübid langevad enesehaletsusse, tasakaalus olivad oskavad jääda neutraalseks.”

Aga ikkagi, kuidas usaldada universumit, seda mõtmatut, mida ei adu? Virge mõtleb pikalt ja pakub,

et ehk nii, nagu suhtud loodusesse. Keegi ei hakka ju aastaegade vastu võitlema – need lihtsalt on. Miks peaks siis võitlema millegi muu enesestmõistetava vastu?

“Usalda, et elus on tõusud ja mõõnad. Looduses ju ka: tärkamine, öitsemine, viljade kandmine ning jõu kogumiseks juurtesse tagasitõmbumine. Inimene ei jaksa kogu aeg särada. Tuleb aeg, tõmbud tagasi ja võtad mõtisklemiseks aega, et siis taas öitsele puhkeda.” ☺

VIRGE NAERIS: MÕNED FAKTID

- ✓ Sündinud 12. detsembril 1969 Tallinnas.
- ✓ Elukaaslase Aivariga saab neil kolme aasta pärast koos kasvatu 30 aastat.
- ✓ Kaks poega, Mark (15) ja Karl (6).
- ✓ 1994–2000 professionaalne sportlane.
- ✓ 1996 Atlanta olümpiamängudel kolmikahüppes 13. koht.
- ✓ Viiel korral tunnustatud Eesti parimaks naiskergejõustiklaseks.
- ✓ Võitnud Eesti meistrivõistlustel individuaalselt 43 medalit.
- ✓ 1999–2004 õppis Professionaalse Psühholoogia Erakoolis psühholoogiat.
- ✓ 1989–1994 õppis Tallinna Pedagoogikakoolis kehakultuuri.