

# Virge Naeris:

## liikumine on minu jaoks täiesti loomulik elu osa

Endine tippkolmikhüppaja, särav ja kaunis naine Virge Naeris on paljudele eestlastele olnud läbi aegade inspiratsiooniks, eeskujuks ja samas müstiliseks mõistatuseks. Kõrvaltvaatajale jätab ta sageli mulje, et suudab maksimaalselt realiseerida oma võimed, ükskõik mis valdkonna ette võtab. Virge oli nõus kaasmaalastega oma kogemusi jagama, et toetada kõiki spordiharrastajaid nende teel iseenda poole.

Tekst: **Regina Herodes**

Fotod: **Terje Lepp**

**V**irge ergutab lahkkel meelel enda ausa avamise kaudu teisigi liikuma, lisades, et ega mujale polegi mõtet liikuda kui iseendasse. Ta rõhutab, et ka oma keha kui templi korrashoid ja liikumas hoidmine on väga olulised, et kord enda tõelise olemuseni jõuda. Nii ei pääse meist keegi üle ega ümber faktist, et lisaks hinge ja vaimu arendamisele on ka füüsiline keha ja selle toimimine tähtsad. Kuigi selles loos räägime peamiselt Virge Naerise praegusest eluetapist, kumab kõigest läbi ka tema aukartustäratav kogemustepagas: tippsportlase tee, Radža jooga õpetajaks saamise teekond, psühholoogilise nõustaja töökogemus, isiklik kasvamisereetk. Virge on oma elu läbi tõusude ja mõõnade õppinud, et ka rõõmu abil on võimalik vaimselt kasvada, isiksusena avarduda ning erinevate olukordadega meisterlikult hakkama saada. Virgel on toetav ja armastav mees ning inspireeriv perekond. Nende harmoonilises kodus kasvavad kaks vägilast Mark (13) ja Karl (4).



### Mis on sinu jaoks liikumine?

Liikumine on minu jaoks täiesti loomulik elu osa. Ma arvan, et on oluline leida just iseenda jaoks meeldiv liikumisviis – see, mis pakub rõõmu, tekitab hea enesetunde ja paneb silma särama.

### Oled öelnud, et su hobi on hiina meditsiin, kas on mõni lihtne võti, kuidas oma seisundit hinnata?

Jah, mu hobiks on tõepoolest hiina meditsiin. Ja selle õpetuse vaatevinklist on säravad silmad märk sellest, et *shen*'il ehk vaimul on hea kodus ehk kehas olla ja *qi* voolab vabalt.

### Kuidas säilitada motivatsiooni regulaarselt ja teadlikult treenida?

Esmalt tuleb selles osas üles leida oma sisemine motivatsioon. Kui sind juhivad või hoiavad liikumises välised motiivid, siis see on vaid hetkeline lahendus.

### Mis su hinge liigutab?

Minu hinge liigutavad need hetked, milles on ehedus ja täielik tingimusetus ning kosutavad need hetked, mil tunnen, et saan areneda ja kasvada.

### Mis on sinu liikumapanevaks jõuks?

Teadmine, et me ise loome oma elu. Kui tahad tunda end hästi oma kehas, siis see ongi ju loomulik elamisviis. Vähemalt minu hinge jaoks on see nii.

### Kui palju praegu end liigutad?

Liigutan end praktiliselt iga päev, aga nagu olen ka varem öelnud: pärast seda, kui ma eemaldasin silmaklapid, mis aitasid mul püsida tippspordi rajal, soovin oma kehale pakkuda vaid toetavaid ja taastavaid tegevusi. Seetõttu kuulub minu igapäevaste tegevuste hulka jooga, *qigong*, pilates, shindo, pikad jalutuskäigud, talvel suusatamine. Mul on tunne, et olen täna-seks päevaks oma kehaga täiesti rahujalal, sest ta ei pea erinevate vigastuste kaudu mulle pidevalt endast märku andma.

### Oled pikki aastaid tegelenud jooga. Palun jaga, kuidas sai sinust Radža jooga õpetaja ja kust sind leida võib?

Jooga on suuremal või vähemal määral olnud minu elu osa viimased seitseteist aastat. Kuigi päris esimene ja ka ilmselt märgilise tähtsusega oli see situatsioon minu elus, mil tegin esimest korda *asanatega* (loe: joogaasenditega) tutvust. See oli 1984. aastal, mil pärast pikka aega seljavalude käes vaevlemist soovitas arst seljaoperatsiooni, sest mu lülisamba alaosas olevat miskit valesti.

Õnneks on mu ema osanud alati näha pisut suuremat pilti ja ka mu enda sisetunne ütles selle soovitus peale kindla ei. Siis töigi ema kuskilt käsitsi või trükimasinal trükitud harjutusvara ja nagu ma hiljem mõistsin, olidki need minu esimesed tervendavad *asanad*.

Minu tõsisem sportlasete algas alles siis, kui mulle öeldi, et ma enam ei tohi mingeid raskusi tõsta ja põhimõtteliselt võiksin sportimise osas hakata otsi kokku tõmbama.

Loomulikult kuulub siinkohal ka suurim tänu minu esimesele treenerile, kes viitsis minu ja mu seljaga nii rahulikult ja järjepidevalt mässata, sest see oli regulaarne ja järjepidev harjutuste tegemine. Konkreetselt joogaga hakkasin tegelema aastast 1997 ja esialgu hatha joogaga. Satusin Otepäele ühte joogalaagrisse, mida juhendas M. M. Trinskyte ja seal vilksatas esimest korda minu peast läbi mõte, et see on see, mida ka mina ükskord sooviksin teistega jagada. Mind köitis juba siis

## Minu tõsisem sportlasete algas alles siis, kui mulle öeldi, et ma enam ei tohi mingeid raskusi tõsta ja põhimõtteliselt võiksin sportimise osas hakata otsi kokku tõmbama.

tema ea kohta nii suurepärase füüsiline vorm, küpsus ja mingi seletamatu tarkus. Imelik, et sel talvel üle pika aja kohtudes, seitseteist aastat hiljem, oli tema see, kes küsis, kas ma pole mõelnud jooga õpetamise peale? Algul ütlesin talle vastuseks, et enam mitte. See on nii ammune unistus, aga see unistus ei lasknud enam minust lahti ja nii mööduski tänavune kevad ja suvi täis intensiivseid joogatreeneri koolitusi. Ja kui käes oli päev, mil olin valmis vastu võtma joogaõpetaja diplomit, mõistsin, et selleks, et selle unistuse ukseid minu jaoks said avaneda, pidin eelnevalt lõpetama TÜ kehakultuuri, PPE psühholoogia ning praktiseerima selliste suure algustähega joogaõpetajate nagu M. M. Trinskyte, M. Blossfeldt ja T. Mirka käe all. Arvan, et kõik läkski just nii, nagu pidi, sest on enam kui kindel, et seitseteist aastat tagasi oleks ma olnud väga teistsugune joogatreeneri ja tippspordimaailmast tulnuna oluks minu põhiprioriteet olnud ilmselt *asanad* ja jooga füüsiline pool, mis on aga ainult üks väga väike osa tõelisest joogast. Jooga tähendab sidet jumalikkusega, millest kinni

hoida ja mida läbi erinevate joogapraktikate tugevdada. Praegu annan hommikusi Radža jooga tunde Tervise Alkeemias ([www.tervise-alkeemia.ee](http://www.tervise-alkeemia.ee)) ja eratunde. Jaanuarist lisanduvad kindlasti ka lõunased ja õhtused võimalused.

### Millised joogaõpetajad ja teejuhid sind ennast inspireerivad?

Mind inspireerivad need teejuhid, kes elavad iga keharakuga ja hingega läbi oma õpetust ka väljaspool tunde, kellel on sügav kogemus ja säravad silmad. Kes ise on sädelevas olemises. Õpetaja saab kõike kasvõi läbi vaikuse edasi anda, kui tal on sügav kogemus. Keha ja perfektne asend on vaid üks osa joogast, seetõttu on Milda Maria ja Marika Blossfeldt mulle siiani suurteks eeskujudeks. Lisaks on väga oluline, millise ruumi õpetaja juhendades loob, mitte kui täiuslik ta väliselt on.

On äärmiselt tähtis, et inimesed





usaldaksid iseenda sisse minna. Alles siis võib tõeline teekond joogas alata – teekond iseendani.

### Kuidas soovivad valida oma jooga-õpetajat ja teejuhti?

Jooga osas soovitan alati proovida esmalt paari-kolme õpetajat ja ka joogastiili, enne kui hakata otsustama, kas see on midagi sellist, mis võiks sulle sobida.

### Kui oluline on jooga puhul hingamine?

Õeldakse, et lausa 80% *asana* mõjust tulebki läbi hingamise. Hingamine on elamise tuum. Läbi hingamise on nii palju võimalik õppida: näiteks kas hoiad kõike endas kinni ja ei julge lahti lasta – n-ö klammerduja – või ei julge sa hoopis midagi uut vastu võtta. Hingamine on väga võimas. Sellega saab teha mida iganes: ennast tervendada, puhastada, tasakaalustada omavahel kahte ajupoolkera, saab võimsust tõsta, ennast rahustada ja palju muud.

### Kuidas jooga ja hingamine võiks mõjutada igapäevasuhtes oludega meisterlikult hakkamasaamist?

Hing, vaim ja keha on tervik. Mulle meeldib liikuda sellel teljel, kus saan minna nii sügavustesse kui ka kõrgustesse, sest see näitab, et oled täiesti kohal ja hetkes. Inimolend saab kohal olla ainult siis, kui meel on rahunenud. Enne uppusin emotsioonidesse ära, kuid jooga on õpetanud elu kõrvalt vaatlema ja mitte enam kõigele reageerima. Sa ei võta enam situatsioone nii tõsiselt: vaatled. Kui oled kogu aeg minevikus ja kaevad seal või elad tulevikus, siis sa pole kohal. Sa pole kohal säravas tühjuses, rahuruumis, kus saavad juhtuda imed, kus sünnib looming.

### Mida pead seni enda suurimaks tähetunniks liikumise teel?

Ma ei oska tähetundi sellel teel välja tuua, aga võib-olla siis need hetked, mil ma olen tähtedele kõige lähemal olnud, need hetked, kus on olnud sees lennufaas, kas siis kõrgusesse või kaugusesse. Ma tõesti nautisin lendamist, aga õnneks on jooga ja meditatiivse seisundi kaudu võimalik lennata veel oi kui palju kõrgemale ja kaugemale ja lisaks veel ka sügavamale.

### Mida soovivad Eesti lastele, kel plaanis asuda sportlaseteel?

Minu meelest on spordi kaudu kasvamine väga hea võimalus ning lahendus ja ma olen ääretult tänulik oma vane-

matele, kes mind sellele teele suunasid. Sportlaseteel õpetab väga palju omadusi, mis aitavad sul ka edaspidises elus paremini hakkama saada. Näiteks keskendumisost, pühendumist, oskust võita ja kaotada, julgust võtta vastutust ning õppida enda eest seisma, sest tipus olles tuleb sul tegelikult üksi hakkama saada ja selleks võiks ideaalis olla isiksus küps.

### Kui oluline on inimesele see, mida ta sööb? Palun kingi harrastajatele mõni toitumise nipp või soovitus.

Toitumine on väga oluline. Tähtis on, et inimene saaks kätte igaks päevaks vajalikud toitained, sest mõnikord on mõne aine pikaajaline puudus just see, mis meie organismi tasakaalust välja viib. Nagu öeldakse, ei ole halbu toite, vaid on millal ja kui palju. Kui midagi soovitada, siis seda, et hiina meditsiini vaatevinklist on igal organil oma kellaaeg, mil ta on



kõige aktiivsem ja kellaaeg, kui ta on kõige passiivsem ja kui me nüüd tuiskame hommikul tööle või kooli tassi kohvi pealt, siis ei saa meie magu end trennida ja hoida end heas toonuses ajal, mil ta vajaks päeva ühte tugevaimat kõhutäit (kell 7.00 – 9.00). Samas kui me sööme kõhu täis õhtul kell 19 – 21, mil on mao kõige passiivsem aeg, siis sel ajal võiks juba piirduda tassikese tee või supiga. Kui lihtsalt ainuüksi seda hakata jälgima ja end sellesse rütmi saa-

da, on mõne aja möödudes kindlast palju parem enesetunne.

### Kuidas olla tasakaalus ja kasvatada endas väge?

Eks see tasakaaluseisundis olemine on pidev muutumine. Näiteks on ka joogas hulga tasakaalu arendavaid *asanasid*, mis aitavad meil igapäevaelu tasakaalu juurde luua. Väge saab endas arendada ja kasvatada selle kaudu, kui sa julged olla see, kes sa oled tõeliselt. Maskide ja erinevate rollide ülalhoidmiseks annad sa endast ära mõttetul hulgal energiat ja lisaks on see märk sellest, et sa ei usu omaenda tõelisesse väesse. Ühiskonna surve ja ka oma ego juhtimisel oleme tihti võtnud tahtmatult endale rolle, mille teadvustamisel on meil võimalus ennast nendest vabaks lasta ja vabaneda, ilma et me peaks „läbi põlema” või mõnda muud füüsilist või vaimset laadi haigust põdema.

### Kuidas leida tee iseendani?

Tee iseendani, oma tõelise minani saab juhtuda kindlasti erinevaid teid pidi. Mina olen siiski suurimad sammud sel teel astunud läbi meditatiivsete seisundite.

### Mis on sinu sõnum kaasmalastele liikumisaasta puhul?

Kõige olulisem on see, et meie sisemine energia liiguks vabalt. Selleks on hea õppida märkama ja jälgima oma emotsioone, et emotsioon ei võtaks juhtimist üle, vaid ikka meie ise oleksime omaenda kehas peremehed. Tihtipeale on just meie emotsioonid – muretsemine, hirm, viha, kurbus – need, mis vaba energialiikumist meie kehas takistavad või pidurdavad.

Kui rääkida füüsilisest liikumisest, siis oleks minu soovitus liikuda rohkem teadvustatult ja teadlikult. Teha seda „tahan” ja „soovin” tegevusena, mitte „peab” tegevusena. Isegi kui liikumine näib alguses „peab” tegevusena, võiks endale anda ja võtta lihtsalt aega, kuni märkad, kui hea tunne on olla liikumises. ♪

## Virge Naeris Radža joogast:

Jooga on üks võimalustest pääseda ligi millelegi, mis on sügaval meie sees – meie tõelisele minale. Sõna „jooga” tuleb sanskritikeelsest sõnast *yui*, mis tähendab „ühendust”, viidates keha ja vaimu ühtsusele, mida joogaharrastusega tahetakse saavutada. Radža joogast (*Radža* – tõlkes kuninglik) räägitakse sageli kui jooga kuninglikust teest. Radža jooga viib ühtsusele praktikate kaudu, mis suunavad teadvuse sissepoole. Tulmuseks on keha, meele ja hinge ühtsus. Klassikalisest Radža joogast on välja kasvanud tugevam füüsiline ja praegu tuntum hatha jooga, kuid Radža joogas on lisaks füüsilistele *asana*te palju tähelepanu suunatud vaimsele poolele, kus tähtis koht on nii *pranayama*l (teadvustatud hingamistehnikad), meditatsioonil, keskendumisel, kujustamisel kui ka sügaval lõdvestumisel. Korrapärane jooga praktiseerimine aitab *praanal* (elujõul) vabalt voolata ja paranevad füüsiline tervis ja vaimne selgus. Teadlikkuse valdama õppimine on kahtlemata võti elukvaliteedi üldiseks parandamiseks, eneseteostuseks ja isikliku loomuliku väe avamiseks.