

MÕTLUSASEND

HEAL JUHUL PÜÜAME mõtlustada ka siis, kui selja või jalgade valu tõmbab tähelepanu endale. Suhtudes sellesse kui mõtlustõkkesse, on võimalik seda mingil määral ignoreerida. Antud lähenemine kehtib eriti siis, kui oleme võimeline saavutama dhyāna seisundeid, sest siis taandub füüsiline ebamugavustunne tahaplaanile ja kogu probleem hajub! Kuid tavaliselt tõmbab kehaline ebamugavustunne tähelepanu endale ammu enne korralikult keskendumist. Kui me selleks midagi ette ei võta, närib ebamugavustunne niikaua, kuni me ei saa enam mõtlustada.

Sissejuhataval mõtluskursusel on vaevalt aega mõtlusasendit põhjalikumalt käsitleda kui peamisi algtõdesid vaadata. Kui oleme mõtlustamisega alustanud, aga ei ole selgeks õppinud, milline on parim istumisasend, tekivad meil tõenäoliselt halvad istumisharjumused. Näiteks on väga kerge ära harjuda ajutiseks istumiseks sobiva asendiga, kuid pikemat aega selles asendis istumine osutub kahjulikuks. Probleme, mis tekivad niisugustest harjumustest, on väga raske parandada. Selles peatükis anname algajale mõtlustajale nõu tõsisemate probleemide vältimiseks ja kogenud mõtlustajale astume ahilleuse kannale.

HEA MÕTLUSASEND

Keha roll mõtluses on meelet toetamine ja keskendumise soodustamine. Ideaalses asendis istume niikaua kui tahame täielikult liikumatult, rahulikult ja lõdvestunult, ent samal ajal oleme virge ja erk.

Kuna meel peab olema virge, on parim keha püstiasend. Pikali lebades muutume loiuks. Tuleks leida asend, kus keha toimiks minimaalse energikuluga, kus süda tuksuks kõige vaiksemalt, kus kopsude töö ei oleks piiratud ja väljahingatav õhuvool oleks vaikne ja loomulik.

Kui istume asendis, mis vähendab pinget ja samal ajal soodustab

virge olekut, annab see elujõudu ja kergendab keskendumist. Kiire lõdvestumisvõimalus ja erksuse saavutamine on mõtlusasendi peamine rakenduspõhimõte.

Kui selleks on vajadus, saab mõtlustada peaaegu igas asendis. Näiteks võib tuua invaliidid, kellel ei ole muid valikuvõimalusi kui voodis lamamine. Ei ole ka mingeid põhjuseid, miks ei võiks mõtlustada püsti seistes. Kuid sügavaks keskendumiseks sobib tavaliselt eriti hästi istumisasend. Kui keha raskus on istmel sirgelt istudes tasakaalus, siis nõuab see minimaalset lihaspinget. Käte ja jalgade sümmeetriline tasakaal viib tähelepanu hajutava kehapinge miinimumini.

MÕTLUSASENDI PÕHIMÕTTED

LUUSTIKU TOETUS JA ASENDI TEADVUSTAMINE

Hea asendi puhul ei kasuta me mitte lihaste tööd, vaid luustiku tasakaalu ja tsentreeritust. Sellest asendist võiks mõelda mitte kui teatud asendis istumisest, vaid kui maakera külgetõmbejõu kasutamisest oma kehas.

Hea asend ei tähenda jäiga asendi sissevõtmist ja selle algasendi lõpmatuseni hoidmist. Oluline on keha teadvustamise säilitamine ja mõtlusasendi põhimõttest arusaamine. Asendit tuleb ehk aegajalt kohendada.

VAAGNA TASAKAAL JA KEHARASKUSE JAOTUS

Istudes on kogu keha peamine toetuspunkt vaagna osa. Selleks et vaagen saaks tasakaalustatult vastu võtta kogu ülakeha raskuse, on tähtis, et alaselg ei oleks liiga küürus ega liiga nõgus. Kogu ülakeha raskus kandub kahele istmikuluule. Keha raskus peab olema *võrdselt* jaotatud nende kahe istmikuluu vahel, nii et mõlema kehapoole selja ega kaela lihased ei oleks üle koormatud.

KUIDAS TEKIVAD PROBLEEMID

Probleem, mis tavaliselt tekib pikemat aega ühes poosis istudes, on füüsiline ebamugavustunne. Varem või hiljem hakkavad põlved, selg või kael endast märku andma.

Kõigepealt võib tegemist olla harjutamise puudulikkusega, lihtsalt me ei ole veel harjunud rahulikult istuma. Kuid enamus valusid on tingitud väärast asendist lihaspingest.

Vahel tekib ülepingutus alateadlikust harjumusest kasutada rohkem lihaspinget kui hädavajalik või jäävad lihased kokkutõmbunuks ka siis, kui me neid enam ei kasuta. Mõnikord peitub põhjus ka tundeelus. Kuid vaatamata põhjustele muutub harjumuslik lihaspinge tihti krooniliseks ja põhjustab valu lihastes, piirab liikumist ja tekitab väsimust.

Kroonilise selja, kaela ja õlgade ebamugavustunde põhjused võivad peituda viletsas istumisasendis väljaspool mõtlust. Sageli istume halvasti

disainitud toolides, mis pingestavad kogu keha. Kui elukutse nõuab suure osa päevast toolil istumist, on asend tõenäoliselt üheks peamiseks murelapseks.

Kehalise pingeteiseks põhjuseks võib olla tunnustamata ebakindlustunne. Näiteks kujutame ette kedagi, kel on längus õlgad ja küürus selg. Sellise rühi põhjused võivad peituda tundeelus: võib-olla tal puudub eneseusaldus ja ta on endast viletsal arvamusel. Veelgi enam, hoides oma keha niimoodi kühmus, kinnistab see veelgi enam negatiivseid tundeid, pärsib energiat, teeb 'sissepoole pööratuks' ja ülisubjektiivseks. Vilets asend võib olla nii negatiivsete tunnete põhjuseks kui ka tulemuseks.

Kui teadvustame rohkem oma keha hoiakut ja hoiame end sirgemalt, siis õlad ei vaju längu ning pea ja kael on enam lõdvestunud. See parandab alati ka meelesundit.

Halval keha hoiakul võivad olla ka otsesed füüsilised põhjused. Kui keha üks osa on nõrk, võib see põhjustada lisapinget ükskõik millises teises osas. Seega pingete kas nõrgendab mõjutatavat osa või arendame selle pingega toime tulemiseks teatud lihaseid lisaks. Kui lihased arenevad kompensatsiooniks, võib algne nõrkus veelgi enam kinnistuda ja toimub edasine väärareng. Nii kordub pingete ja selle kompenseerimine läbi kogu keha ning nii algabki ebaharmoniline areng. Näiteks inime, kellel on üks jalg lühem (mis on palju tavalisem nähtus, kui arvata võiks), peab arendama seljalihaseid ühel pool rohkem kui teisel pool. Kompensatsiooniks tõuseb üks õlg kõrgemale kui teine ning sellega kohanemiseks peab kaela ja pead hoidma natuke viltu. Selline õrn muutus võib jääda aastaid märkamatuks — kuni tuleb istuda kolmkümmend või nelikümmend minutit! Alles mõtlustama hakates tuleb ilmsiks füüsilise tasakaalu puudumine ja teised raskused.

Keha ja meele seost, keha asendi ja tunnete vahelist seost saab ära kasutada mitmel viisil. Rõõmus meeleolu peegeldub tavaliselt selles, kuidas me istume, kuidas seisime, kuidas liigume. Helged mõtluseseisundid parandavad iseenesest istumisasendit. Mõtlustades suhteliselt kaootiline meeleseisund selgeneb, keha tundub olevat kergem, lõdvestunum ning järkjärgult väheneb häriv ebamugavustunne. Märkame, et selg tõmbub sirgeks, rindkere avaneb ning õlad ja käed lõdvestuvad, või vähemalt teadvustame, kui võrd piirav on olnud algselt sissevõetud asend: selja sirgeks ajamine tundub palju loomulikumana. Hakkab tekkima vahetu mõistmine, mida kujutab endast hea mõtlusasend ja kuidas see võib meid aidata.

ASEND KUI MÕTLUSMEETOD

Keha asendit võib vaadata tervist ja mõtlust teenindavas rollis, kuid sama hästi võib keha asendile läheneda kui iseseisvale mõtlusmeetodile. Asendi teadvustamine aitab ületada mõtlustõkkeid. Mõnikord õnnestub energia liikvele viia ja meel keskenduma panna üksnes vaaganaluud või pead natuke õigemasse asendisse liigutades.

Joonis 1.
Täislootos



Asi on väärt katsetamist. Aeg-ajalt on meel või keha või mõlemad loiid ja unised, igatahes mitte sugugi huvitatud keskendumisest. Tõenäoliselt ei lähe meil siis korda end mõtlustama meelitada, me laseme end kaasa viia unistustel ja kujutlustel. Vastuabinõuna tuleks püüda säilitada hea mõtlusasend. Ka siis, kui meel ei ole võimeline haarama mõtlusobjekti kõiki peensusi, tuleks jääda virgeks ja istuda rühikalt. Hoides oma tähelepanu püsivana, tuues see üha tagasi oma keha juurde, kontrollides oma selja liigset nõgusust või kumerust ja teisi punkte, millest tuleb juttu hiljem, kõrvaldame takistused ja siis saame alustada teatud mõtlustehnikaga. Ka siis, kui loidus ja laiskus on äärmiselt tugevad (nagu tihti juhtub) ja kui me isegi poole tunni või neljakümne minuti järel ei ole võimelised korralikult mõtlustama, oleme ikkagi nõrgendanud mõtlustõkke jõudu lihtsalt sellele vastu seistes. Tõenäoliselt ilmnevad tulemused järgnevates mõtlustes.

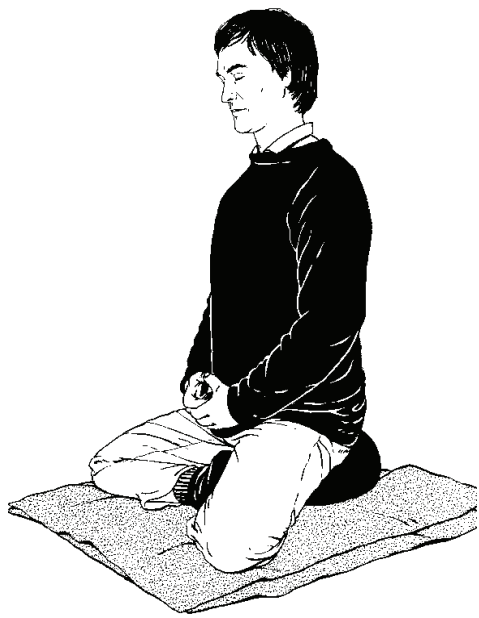
Samuti saab meetmeid rakendada vastupidise meeles seisundi — rahunemise ja ärevuse vastu. Füüsilise ja vaimse erutuse võitmise meetod on õige lihtne: istu täiesti vaikselt. Oma meelt ei saa vaikseks sundida, küll aga keha. Kui võtta keha liikumatus ja rahu oma peamiseks mõtlusobjektiks, vaibub lõppeks rahutu meel. Kui oleme tugevalt erutunud, võtab see kauem aega. Kui oma meelt sundimata oma kehal kannatlikult rahuneda laseme, jõume lõpuks tulemusteni.

IDEAALNE MÕTLUSASEND

Vaatleme nüüd istumisviise üksikasjalikumalt. Ristisjalgadega lootosasend ei ole istumismõtluse ainus võimalus. Selleks võib kasutada ka tavalist tooli või põlvitada erilisel mõtlusistmel. Kui jalad on lootosasendiks piisavalt paindlikud, peaks kõigepealt proovima seda asendit.

Mõtlusasendit, mis võimaldab kõige paremini lõdvestuda ja hoiab

Joonis 2.
Mõtlusasend
külgsvaade



virgena, tuntakse 'täislootose' nime all (vt. joonist). Õnnetuseks on enamusel meist selles asendis mugavalt istumiseks või isegi selle asendi sissevõtmiseks liiga jäigad puusad ja reied. Need, kes aga *on võimelised*, ei tohiks selles asendis kaua istuda enne, kui nende vastavad lihased ja liigesed on rohkem treenitud (kasutada võib harjutuste abi, nagu on näidatud joonisel 25), kui see asend muutub täiesti mugavaks. Seda peab teadma, sest vastasel korral võivad põveliigesed liigse surve tõttu kahjustuda. Mõtlustajad peavad hoolitsema oma põlvede eest.

Täislootosasendis tuleb silmas pidada seitset külge:

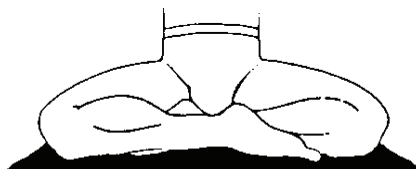
- (1) Sääd on risti, üks säär teise peal, jalatallad ülespoole.
- (2) Selg on sirge, ei liiga nõgus ega liiga kükürus.



Joonis 3.
Pool-lootos



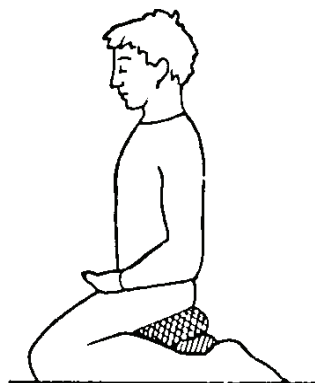
Joonis 4.
Üks jalg
sääre marjal



Joonis 5.
Üks jalg ees

Joonis 6.
Käte asend
(dhyana mudra)

Joonis 7.
Põlvitamine
patjadel



- (3) Käelabad on süles, 5–8 cm nabast allpool. Peopesad on ülespoole üksteise peal, nii et pöidla otsad teineteist kergelt puudutavad (vt. joonis 6).
- (4) Õlad on lõdvestunud ja hoiduvad natuke tahapoole, nii et rindkere on avatud.
- (5) Pea on lüüsisambaga ühel joonel ja tasakaalus.
- (6) Silmad on suunatud allapoole, kergelt suletud või poolavatud.
- (7) Suu on lõdvestunud, hambad ei ole kokku surutud, huuled puudutavad kergelt teineteist, keel puudutab hammaste tagust suulage.

Peab rõhutama, et see on *ideaalne* asend. Punktid 2 kuni 7 võivad paljudele tunduda rasked, kuid mõnede jaoks on täislootosasend kerge, vähemalt alguses. Õnneks ei ole oluline istuda jalad niimoodi ristas, istumiseks on ka palju teisi niisama häid võimalusi. Paljud saavad hakkama pool-lootosasendiga, mis on lootosasendiga väga sarnane. Vaadates järgnevaid jooniseid, peaks igaüks leidma endale sobiva.

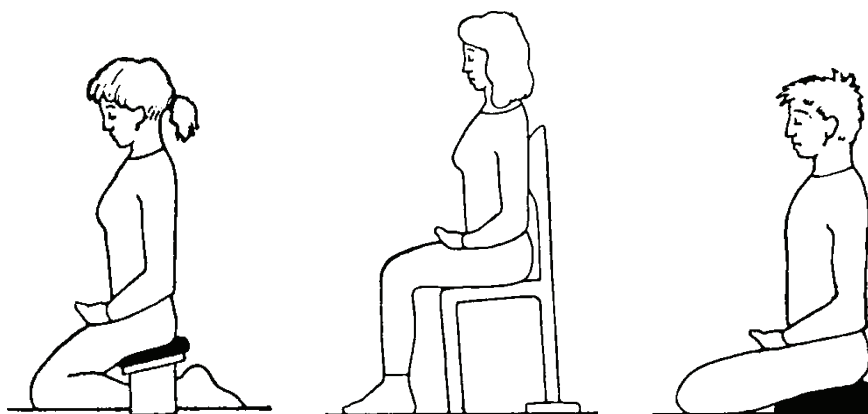
ASENDI VÕTMISE VIIS

Kasulik on meelde jätta asendi sissevõtmise viis. Kui kasutame iga kord mõtlustama asudes seda viisi, siis on meil asendi õigsuse hindamiseks süsteemne meetod. Pärast mõningast harjutamist muutub selle viisi olemus. See võtab vähem aega kui paar sekundit, mõnikord kauem.

1. aste Vali õige suurusega padi (või istepink või midagi muud, mis selleks sobib), istu sellele nii, nagu on näidatud ühel toodud joonistest (joonis 7, 8, 9, 10).

Praegu ei ole vaja muretseda, kui mõlemad põlved ei ulatu põrandale. Kui asend on sisse võetud, peavad jalad olema madalamal kui puusad, vastasel korral vajub selg küüru. Kuid praegu on peamine leida õige kõrgusega istevalus, ükskõik mis see ka poleks. Isegi paar sentimeetrit võib muuta kogu asja. Õigel kõrgusel istudes tunneme oma keha korralikult tasakaalus ja sellele vastavalt on kergem paika panna oma jalad ja selg.

Kaks tavalist istumisviga, mis mõjutavad keha hoiakut, tulenevad



Joonis 8.
Põlvitamine mõtlusistmel

Joonis 9.
Istumine toolil

Joonis 10.
Sirge seljaga seina vastas istumine

väärast istealuse kõrgusest. Peamised vead on liiga nõgus või liiga kүүrus selg (joonis 11 ja 12)..

Liiga nõgus selg, kui lülisammas kaardub sissepoole, esineb tavaliselt siis, kui iste on liiga kõrge. Liigne kõrgus põhjustab vaagna ülaosa liikumise ettepoole ja sabakondi liikumise tahapoole, nii et istmik tuleb esile. Tekib olukord, kus keharaskus kaldub ettepoole ning selle kompenseerimiseks võlvub selg üles ja nihkub tahapoole. Niisugune hoiak pingestab alaselja, hakkame seal tundma valu.

Kergemal juhul tuleb liignõgusa seljaga istumise parandamiseks lõdvestada alaselg ja viia lülisammas tagasi oma loomulikku asendisse. Või proovi madalamat istet.

Kүүrus selg esineb tavaliselt siis, kui iste on liiga madal. Sellisel juhul on tegemist vastupidisega: vaagna ülaosa kipub olema liiga taga ja sabakont jääb istumise alla. Nii vajume oma keharaskusega tahapoole. Et mitte tahapoole vajuda, kipume end hoidma kүүrus, sama-aegselt sulgedes oma rinnakorvi. Niisuguses ebamugavas poosis tekib pinge kaelas ja õlgades.

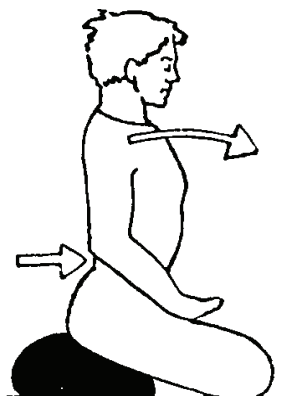
Kergemal juhul on kүүrus seljaga istumise parandamine väga lihtne: meenuta endale sirge seljaga istumist (ära istu jäigalt nagu põrandahari, vaid loomuliku kaardumisega). Või proovi kõrgemat istet.

2. aste Ole teadlik oma keha raskusest, mis rõhub kahele istmikuluule toolil või mõtlusistmel. Säilita see teadmine ja jaota oma raskus võrdselt parema ja vasaku poole vahel, lase oma lülisambal nihkuda kergelt ja sirgelt, jäikust vältides.

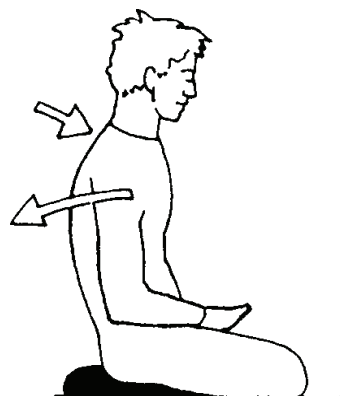
3. aste Tee paar sügavat hingetõmmet ja ava oma rinnakorv. Tunnetä, kuidas õlad ja käed sisse- ja väljahingamisel veidi liiguvad, lase neil õrnalt tahapoole tõmbuda ja siis lõdvestu, nii et rinnakorv jääb avatuks.

4. aste Pane oma käelabad sülle, nii et need ei segaks õlgu ja käsi tahapoole lõdvestumast. Käelabade hoidmiseks on hea panna sülle väike padi (või tekk), see laseb kätel ja õlgadel enam lõdvestuda. Aseta üks käsi teise peale.

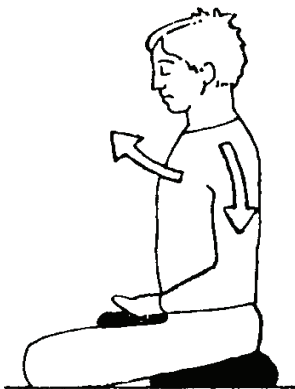
Joonis 11.
Liiga nõrgus selja
hoid



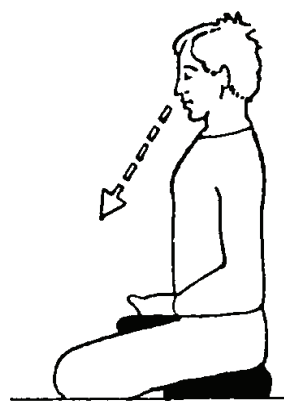
Joonis 12.
Küürus seljahoid



Joonis 13.
Keha 'suunad'



Joonis 14.
Peasend



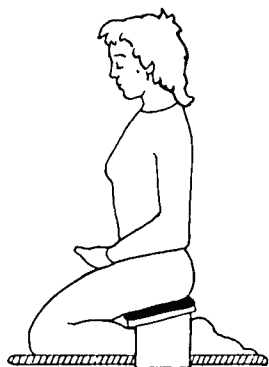
5. aste Nüüd kohanda pea asendit. Tähtis on, et pea toetub lülisambale, mitte kaelalihastele. Peahoid ei tohi olla jäik, seda tuleks mõtluse ajal kontrollida. Kaelalihased peaksid olema täiesti lõdvestunud, nii et pea saaks liikuda täiesti vabalt.

Et teadvustada oma kael kui lülisamba pikendus, liiguta seda õrnalt ette- ja tahapoole, kuni leiad õige tasakaalu tunde. Leia see punkt, kus pea on lülisamba suhtes tasakaalustatud, ja siis kalluta seda väga õrnalt natuke ettepoole niimoodi, et pilk oleks suunatud endast umbes poole meetri kaugusele põrandale. Lõpuks lõdvesta oma nägu, lõualuu, neel, kurk.

6. aste Nüüd vaata keha terviklikult üle, pane eriti tähele keha tsentreeritust. Selleks võid oma vaagnaosa liigutada kergelt küljelt-küljele, ette-taha ning ülejäänud suundades, kuni tunned end igas suhtes tasakaalus. Nüüd võiks veel põhjalikult üle kontrollida tavalisemad vigade võimalused, liigselt ette või tahapoole kaldumine ning teha oma asendis vastavad parandused.

ENESE HÄSTI TUNDMINE EI TÄHENDA ALATI ASENDIÕIGSUST

Istumisasend terviklikuna peaks olema nii tasakaalustatud ja sümmeetriline kui võimalik. Ideaalselt peaks kõik keha osad olema omavahel



Joonis 15.
Pehme
põrandakate
põlvede ja pahk-
luude kaitseks



Joonis 16.
Põlve toetav padi



Joonis 17.
Käsi toetav padi



Joonis 18.
Soojendustekk

tasakaalus, nii et kogu süsteemis oleks pinge minimaalne. Kirjeldatud viisil asendi sissevõtmine aitab luua sümmeetriat ja tasakaalu.

Kuid on üks probleem: me ei saa end lihtsalt niisama usaldada, et asend *tundub* meile õige või väär. Väga tihti peegeldab sisetunne 'õige' üksnes seda, millega me oleme harjunud. Kui sõber või õpetaja aitab meid paremasse asendisse, siis algul võib see tunduda harjumatu, ebamugav või koguni väär. Tõenäoliselt kipume tagasi vanasse tuttavasse (kuid ebakorrektsesse ja kahjulikku) asendisse.

Juba pikemat aega mõtlustades ei tohiks loota ainult sisetundele 'õige' ja 'väär', aeg-ajalt peaks otsima objektiivset hinnangut. Nii nagu paljude asjadega siin elus, ei ole kerge muuta ka oma halbu istumisharjumusi! Vajalik on individuaalne tagasiside, seepärast peaks vahetevahel paluma sõpru oma mõtlusasend kriitiliselt üle vaadata. Samuti võiks osaleda mõtluskursustel või mõtluslaagrites, kus saab vastavaid nõuandeid.

VALU

Ebaõige asendi vahetuks tundemärgiks on valu. Teatud liiki valudest võib mitte välja teha, nagu väike mööduv ebamugavustunne, sügelemine või muud ärritused. Niisugused ärritused ei lõpe mitte kunagi. Niisuguste ärritustega tuleb leppida, muidu ei saakski pikemat aega istuda.

Nagu nägime, ebamugavustunne on tihti seotud sisemise rahunusega. Rahutustunne — iseenesest suhteliselt väike ärritus — vallutab ebakindla ja muutliku meele. Rahutusele vaba voli andes ei ole me võimelised mõtlustama ja häirime ka endaga koos mõtlustajaid. Kui tegemist on just niisuguse olukorraga, püüame seda tõsiasja tunnustada ja pöörata oma tähelepanu mujale.

Valude määratlemine nõuab tundlikkust. Mõned valud on ohu signaaliks. Näiteks ei tohi tähelepanuta jätta jäsemete suremist, kangesumist või 'nõelatorkeid'. Kindlasti ei ole hea, kui jäsemed muutuvad kangeks. Kuid alati ei ole selleks teravad valuhood, mis annavad meile märku, et midagi on valesti. Kui kahtleme oma tunde olulisuses, tuleks meil vestelda kogenud mõtlustajaga. Mõned ehk arvavad, et mõtlus iseenesest on natuke ebamugav. See aga ei tähenda, et võiksime tähelepanuta jätta ohu tundemärgid. See võrdub riskiga end vigastada.

Budismis peetakse inimkeha äärmiselt väärtuslikuks ja selle saamist väga raskeks. Kuna keha on aluseks, mis võimaldab meil mõtlustada, saavutada vahetu mõistmine või koguni Virgumine, siis tuleks seda kohelda austusega.

ISTUMIST HÕLBUSTAVAD MEETODID

Keha asendiga seonduvaid probleeme saab lahendada keha trennides. See muudab keha paindlikumaks ja tugevamaks ning meid vähehaaval ka kehast teadlikumaks. Varsti vaatame mõningaid kergemaid harjutusi. Ka üpris lühikese ajaga saab istumist kergemaks muuta.

Kui ilm ei ole liiga kuum (või külm), on kerge hoida oma jalad ja puusad soojas. Soojus leevendab ajutisi ja tähtsusetuid valusid, millest oli juba juttu eelmises osas. Põlvitamis- või lootosasendis istumise korral asetame oma jalgade alla kokkupandud teki või vahtkummist aluse. See ei kaitse ainult jalgu, vaid ka põlvi. Põlvitamisel kergendab see pahkluu ja sääрте survet.

Padjad, tekid ja madratsid on head surve leevendajad. Mõned on avastanud, et reitele suruvate pahklude alla tuleb panna väike padi või kokkupandud tekk. Kui üks põlv (või mõlemad) ei puuduta põrandat, tuleks sinna toeks panna väike padi.

Tähelepanu hajumist võib põhjustada ebamugav käte asend. Käte alla oleks hea asetada tekk või padi. Käte raskustundest vabastamiseks peaks käsi toetav materjal olema piisavalt kõrge, nii et õlgu saaks lõdvestada tahapoole, et avada rinnakorv (joonis 17).

HARJUTUSED

Pole mingit mõtet end sundida istuma ideaalses asendis, kui me selles ei suuda püsida. Arvestades füüsilisi võimeid, lubab korralik asend olla nii lõdvestunud ja nii virge kui vähegi võimalik. Peame olema küllalt

tundlik, et oma keha mitte liialt tagant sundida, kuid siiski peaksime tegema oma parima.

Ometi eelpool mainitud põhimõtete valguses on mõned istumis-asendid keskendumiseks märksa sobivamad. Näiteks täislootosendis on luustiku tasakaal kõige parem. Tervikuna võimaldab see asend võrreldes teiste asenditega kergemat juurdepääsu peenematele füüsilistele energiatele. See on ka kõige mugavam asend (kui sellega ollakse harjunud) pikemaajaliseks istumiseks. Järgmisena parimaks asendiks on ristic jalgadega istumisasendi teised vormid, näiteks nagu poollootos või selle variandid (joonis 3). Eelisjärjekorras järgmiseks on põlvitamine väikesel pingil või patjadel ja istumine toolil. Kõik need asendid on väga head.

ABI VÕIMLEMISEST

Nõuannete puhul seisneb häda selles, et meie kanged liikmed ja nõrgad lihased ei ole harjunud tegema füüsilisi harjutusi. See hoiabki meid tagasi. Kas selle vastu on mingit rohtu?

Hoolimata oma vanusest ja jäikusastmest on regulaarse harjutamisega võimalik edu saavutada — treenida liigeseid ja tugevdada muskleid, tõsta lihastoonust. On olemas mitmeid harjutuste süsteeme, igas süsteemis palju harjutusi. Siin esitame natuke harjutusi, mis mõjutavad kõige enam kehaosi, mida läheb vaja istuva mõtluse puhul.

Ettevaatust, enne kui loed või proovid järgnevaid võimlemisharjutusi. Raamatu järgi ilma õpetajata harjutuste tegemisel on oht, et teeme neid valesti või vigastame end. Kui me päris täpselt ei mõista, kuidas mingit harjutust teha, usaldame end liigselt ja pingutame üle. Halvemal juhul võime väga valusalt või koguni igavesti nihestada oma selja või põlved.

Kui tahad neid harjutusi tingimata proovida, ei tohi enda suhtes olla liiga range. Kui tahad nendega tõsiselt tegelema hakata, peaksid leidma kellegi, kes aitaks neid korralikult teha.

NELJA TÜÜPI HARJUTUSI

Kõikvõimalikest harjutustest toon esile nelja tüüpi harjutusi. Need neli tüüpi on väga erinevad, kuid kõik nad on väga olulised.

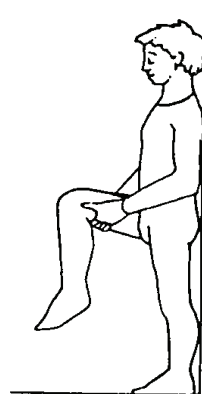
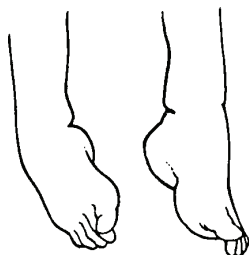
Kõigepealt läänemaade füüsilise treeningu (FT) tavapärane lähenemisviis, mis seisneb keha jõulises liigutamises. FT tüüpe on mitmesuguseid, mõned on väga eripärased, näiteks nagu tõstmine, teised on üldisemad. FT-s ei panda suurt rõhku keha teadvustamisele, kuid see-eest on seal väga mõjusad venituse- ja lihaste tugevdamise harjutusi. FT sobib üldkehalise vormi hoidmiseks.

Järgmised kaks on idamaade süsteemid, T'ai Chi ja Hatha jooga. T'ai Chi haarab kogu keha voolava, tantsusarnase liikumisega. Pidevalt treenides arendab see kehalist vastupidavust ja loob põhja keha liikumise teadvustamiseks. Hatha jooga näib esimesel pilgul staatilisem, kuna koosneb liikumatutest asenditest (sanskriti k. *āsana*'dest), kuid iga asend

**ETTEVAATUST
VÕIMLEMIS-
HARJUTUSTEGA**

Joonis 19.
Jalatalalla välis-
külgedel käimine

Joonis 20.
Harjutus põlvedele



koosneb pingutuse, liikumise ja lõdvestuse kompleksist. Jooga on füüsilistest distsipliinidest ehk kõige täpsem, ühendades keha teadvustamise suunatud harjutustega.

Järgmises harjutuste tüübis, Aleksander-tehnikas, ei olegi 'harjutusi'. Sarnaselt T'ai Chile ja joogale treenib see keha ja selle liikumise teadvustamist. Kuid Aleksander-tehnika omapära seisneb selles, et see toimub tavalise, igapäevase elu sees. Praktiseerija õpib, kuidas kõige paremini kasutada oma keha, kuidas ümber õppida aastate vältel kogutud halvad asendiharjumused. Siin ei ole ära toodud Aleksander-tehnika meetodeid (välja arvatud lõdvestus selle peatüki lõpus), kuid mõned võib-olla hindavad seda ja tahavad ehk sellega lähemalt tutvuda.⁴⁰

Nelja tüüpi harjutused on siia valitud selleks, et näidata peamisi lähenemissuundi. Väga levinud on ka teised meetodid, näiteks nagu 'võitluskunstid' karate ja aikido. Oma harjutustes kombineerivad need nelja tüüpi elemente. Tänapäeval on kõigi nende nelja meetodi õpetajaid piisavalt käepärast. Võiks õppida neist üht tüüpi harjutusi. Või natuke harjutusi igast tüübist. Ideaalsel juhul oleks hea saada ühest süsteemist põhialus ja siis õppida juurde natuke ühest või kahest teistsugsest harjutuste tüübist.

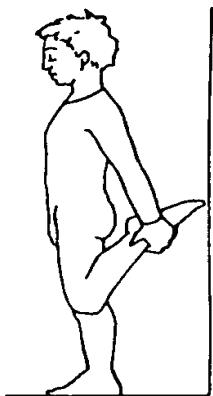
FT PAHKLUD

Pahkluu liigeste venitamiseks ja tugevdamiseks on hea 'pardi kõnd': kõnnime kõverjoont pidi jalalaba välisküljel, hoiame jalgu otse (joonis 19). Kõndides võime liigutada varbaid.

PÕLVED

Põlvi saab hõlpsasti trennida, kui seisad seljaga vastu seina ja hoiad mõlema käega ühest reiest kinni. Lõdvesta nii põid kui põlv ja õõtsuta oma jalga (joonis 20). Tähtis on lõdvestada käte haardes oleva jala puus ja tunda jala raskust oma kätel.

Säärt ja põida peaks keerutama väga õrnalt ja aeglaselt. Peamiselt ette ja taha, väheke külgede suunas. Põlveliiges ei ole külgsuundades kuigi paindlik ning liigselt või äkitselt venitades võime põlve vigastada. Seda harjutust on kergem teha toolil istudes, kui laseme oma



Joonis 21.
Harjutus reitele



Joonis 22.
Suusatamis-
harjutus reitele

mõlemad jalad rippu (st põlved, sääremarjad, pahklud) ja õõtsutame neid põlvest.

(1) Reite treenimiseks seisa ühe jala peal seina lähedal (et tasakaalu säilitada, kui seda peaks vaja minema), hoiu kinni taha kõverdatud jala pahklust (joonis 21).

REIED

Kättega kinnihoitava jala puus tuleb lõdvestada nii, et see oleks teise puusaga samal kõrgusel. Vaagna ülaosa peaks hoidma tahapoole ja sabakonti sissepoole. Ka lülisamm ja rind tuleb õrnalt õigesse asendisse sättida. Püüa reit venitades reie lihased lõdvestada. Korda harjutust teise jalaga.

(2) Suusatamisharjutus reite treenimiseks. Seisa küljega seina suunas, seinast käe ulatuses. Käega seinale toetudes, jalatallad põrandal, selg sirge, põlved koos, kalluta puusi, põlvi ja käsi nagu suusatades mäest alla laskudes nõjatu käega seinale (joonis 22). Korda harjutust teisele poole.

Puusa- ja vaagnaliigeste treenimine. Antud harjutus treenib eriti lootos-asendis istumist.

PUUSADE JA
VAAGNA
TREENIMINE

(1) Põlvita maas, põlved laialt avatud, varbad koos. Istmiku maas hoides pane oma käed ja rind põrandale (joonis 23).

(2) Põlvest kõverdatud jalg ees ja teine jalg samal joonel sirgelt taga maas. Toeta end sirgete kätega, peopesad põrandal mõlemal pool keha. Siis pööra oma talje kõverdatud jala suunas (joonis 24).

(3) Istu ristas jalgadega põrandal ja tõsta üks jalg mõlema käega üles, hoiu põlve ja jalgasäärte küünarliigeste vahel. Õõtsuta jalga õrnalt ühelt küljelt teisele või joonista õhus number kaheksat. See on hea põlvedele ja reitele (joonis 25).

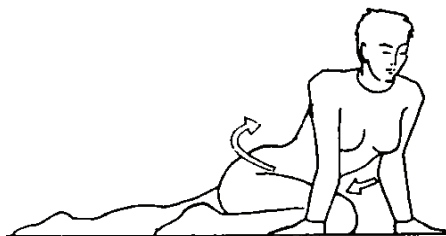
(1) Lama selili, jalad sirged, kõverda õrnalt üks põlv ja too see oma keha lähedale, hoiu kätega ümber põlve. Samal ajal hoiu sirge jala põlv põrandal (joonis 26).

PÕLVED JA REIED

Joonis 23.
Vaagna- ja puusa-
liigeste treenimine



Joonis 24.
Reielihaste venitus



Joonis 25.
Puusaliigeste
treenimine. Kerge
harjutus põlvede-
le ja säärtel



Joonis 26.
Harjutus põlvedele
ja säärtel



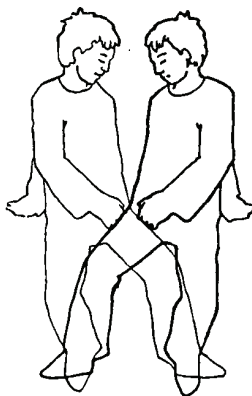
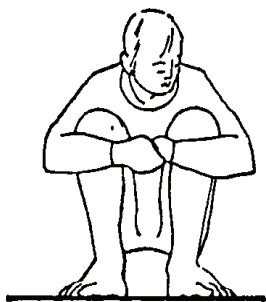
(2) Kükita maha, jalad laiali, hoia kätega põlvede ümbert kinni (vt. joonis 27).

T'AI CHI

T'ai Chi's on väga palju häid liikumisharjutusi, mis lõdvestavad ja venitavad kogu keha. Siin toome ära ühe harjutuse.

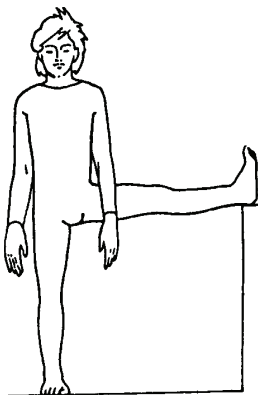
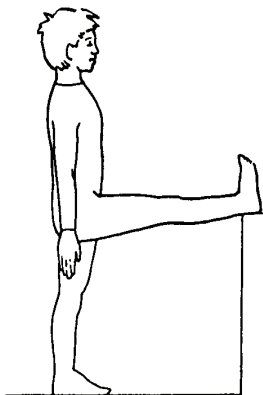
Seisa püsti, jalad veidi harkis, jala põiad otse. Seisma ei pea sirgelt, kõverda end õrnalt põlvedest, tõmba alumist vaagnaosa natuke sissepoole. Lõdvesta õlad ja lase käed vabalt rippu. Teadvusta oma hingamine, samal ajal tunneta kõhu piirkonda. Hoia oma jalgu seal, kuhu nad panid, ja pööra kogu keha alates peast ja lõpetades pahkludega küljelt küljele, lastes kätel vabalt kaasa õõtsuda. Kui pöörlemine saab hoo sisse, lase kätel kehast kaugemale lennata. Õõtsuta end kaares vasakule ja paremale, pöörates alakeha, rinda, kaela ja pead, liiguta sujuvalt kõike koos. Kui liikumine hakkab minema, lõdvesta õlad ja lase kätel vabal õõtsuda, mis igal pöördel loomulikult vastu keha langevad. Ära pööra end äkki ega jõuliselt, vaid sujuvalt ja õrnalt.

Ela sellesse liikumisse üha rohkem sisse. Paremale pöörates kanna oma keha raskus paremale jalale, vasakule pöörates tunneta oma keha raskust vasakul jalal. Hoia põlved veidi kõveras ja vaagna alaosa ettepoole. Kui liikumine sujub hästi, peaks tunduma, et liikumishoog tuleb ainult alakehast.



Joonis 27.
Harjutus põlvedele
ja säärtel

Joonis 28.
Küljelt küljele
õõtsumine, kogu
keha lõdvestmine
ja tugevdamine



Joonis 30.
Põlvede ja reite
lihaste paindlikuse
tõstmine

Joonis 31.
Jala venituse külj-
suunas

Natukese aja pärast liiguvad kaasa ka jalad. Kui keha pöörduv, tee pööre ka jalakanna peal kaasa. Kui keha on $3/4$ võrra liikunud paremale, on ka jalg kannal pööratud samavõrra paremale. Kui pöördud otse vaatesse tagasi, pöörduvad ka varbad otseks. Sama vasakule (joonis 28).

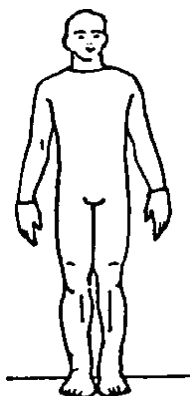
Välja arvatud see pikk kirjeldus, on harjutus väga lihtne, lõdvestav ja rõõmupakkuv. Võta endale selleks aega, vähemalt viis minutit läheb selle tunde kättesaamiseks. Harjutus toniseerib kogu keha. Eriti hea on see õlgadele, puusadele, alakehale.

Jooga on tõenäoliselt füüsilistest distsipliinidest kõige põhjalikum. Iga kehaosa arendamiseks on sadu erinevaid asendeid (*āsana*'d). Vaatame neist ainult mõnda. Jooga rõhutab igas asendis kõigi kehaosade teadvustamist ning tahtlikku ja ruttamata treenimist. Sisemine lõdvestamine ja peen liikumine toimub läbi teadlikult juhitud tähelepanu just siin ja praegu (nagu Aleksander-tehnikaski). Asja peensustesse on võimalik tungida üksnes kvalifitseeritud õpetaja juhendamisel.

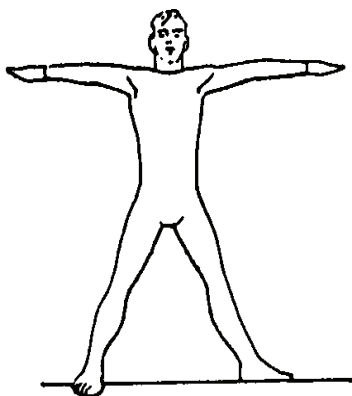
Kõigepealt toome ära kaks lihtsat jala venitust, mis suurendavad jalalihaste paindlikkust, tugevdavad põlvi ja treenivad puusaliigeseid (joonis 30, 31). (Need ei ole tegelikult traditsioonilised jooga harjutused, kuid tihti õpetatakse neid jooga trennis kui soojendusharjutusi.)

HATHA JOOGA

Joonis 32.
Kolmnurkasend (1)
sirgelt seis

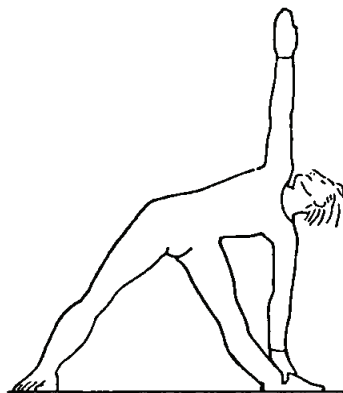
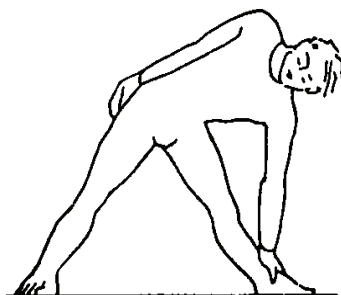


Joonis 33.
Kolmnurkasend (2)
jalad harkis, üks
jalalaba küljele
suunatud



Joonis 34.
Kolmnurkasend (3)
painutus küljele

Joonis 35.
Kolmnurkasend (4)
käe tõste ja vaade
üles



JALA VENITUS ETTE

Seisa püsti, jalad koos mingi väljaulatuva serva ees, mis asetseb talje kõrgusest veidi madalamal. (Seda kõrgust peaks kohandama vastavalt oma paindlikkusele.) Pinguta reielihaseid ja põlvi nii, et põlvekeder tõuseb üles. Tõsta üks jalg üles ja pane jala kand väljaulatuva serva peale enda ette, põlved sirged. Serv peab olema nii kõrge, et venitus oleks talutav, kuid ka hästi pingutav.

Seisa sirgelt, varbad ette suunatud, käed lõdvestunud kõrval. Keskendu sellele, mis just praegu kehas toimub, lõdvesta rind ette ja õlad tahapoole nii nagu mõtlusasendis. Jätka jala lihaste pingutamist. Natukese aja pärast vaheta jalgu. See ja järgmine harjutus arendab põlve- ja reielihaste paindlikkust.

JALA VENITUS KÜLJELE

Jala venitus küljele puusaliigeste treenimiseks. Kasuta sama väljaulatuvat serva mis ennegi või kui raskeks läheb, siis veidi madalamat, seekord seisa selle poole küljega.

Tõsta üks jalg ja pane kand väljaulatuva serva peale, mõlemad jalad põlvest sirged. Varbad on suunatud üles, keha ühel joonel maas oleva jalaga, käed puusas.



Joonis 36.
Puusaliigeste tree-
nimine

Joonis 37.
Partneri abiõdves-
tumisel

**KOLMNURK-
ASEND
(TRIKONASANA)**

Kolmnurkasend koosneb kindlatest astmetest, iga astet peaks võtma kui selle asendi üht osa, teadvustamist katkestamata.

(1) Kõigepealt jalad koos püstiseis, põlved ja jalad veidi kergitatud, käed vabalt küljel. Õndraluu on sisse tõmmatud ja rohkem ettepoole. Lõdvestu vaimselt, keskendu oma kehale (joonis 32).

(2) Aseta jalad harki umbes meetrise vahega, varbad otse. Pööra oma parem jalg üheksakümmend kraadi paremale ja vasaku jala varbad õige natuke paremale. Tõsta mõlemad käed õlgade kõrgusele, hoiad pead otse (joonis 33). Nüüd lase end juhtida paremast käest ja venita keha külgsuunas, põlvi kõverdumata hoiad jalgu, puusi, taljet ja õlgu samal tasapinnal. Hoiad sääremarjast kinni nii madalalt kui saad, hoides oma keha ja jalad samal tasapinnal. Pea ikka otse, kael on lõdvestunud, reied ikka veel veidi kergitatud (joonis 34).

(3) Järgmiseks siruta oma vasak käsi — ranne, käsivars, sõrmed — lae poole, vaata üles. Säilita antud asend mõne hingetõmbe jooksul, tundes end üha kindlamalt. See õnnestub paremini, kui oled teadlik oma jalgadest ja jalataldadest ja nii on ka palju meeldivam seista (joonis 35).

(4) Siis, hoides põlved sirged, tule tagasi teise astme juurde (ideaalsel juhul sisse hingates, ole teadlik oma hingamisest), käed välja sirutatud, varbad otse.

Võta sama asend teisele poole. Selleks, et hoida oma keha ja jalad samal tasapinnal, on parem seista seljaga vastu seina.

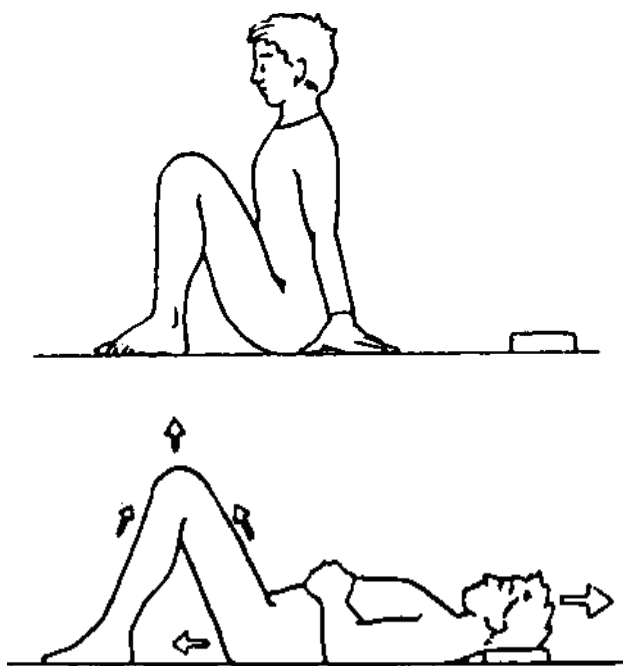
Kolmnurkasend on suurepärase kogu kehale. See arendab jalgade, põlvede, puusade, alaselja paindlikkust ja tugevust. Tee seda aeglaselt, ära üle pinguta. Tee seda kaks või kolm korda mõlemale poole.

Asend puusaliigeste treenimiseks. Selle asendi regulaarne harjutamine teeb kergemaks lootosasendis istumise. Istu põrandal ja pane kannad oma keha lähedal kokku, hoiad põidasid kätega kinni. Istu sirgelt, rind ees (seda on kergem teha seljaga vastu seina istudes). Keskendu kubemele ja reielihastele ning lõdvesta kubemepiirkond. Nii liiguvad põlved põranda suunas (joonis 36).

**PUUSALIIGESTE
TREENIMINE
(BADDHAKON-
ASANA)**

Joonis 38. ja 39.
Pool selili
lamamine,
Aleksander-
tehnika asend

(1) Lõdvestu-
miseks maha
istumine
(2) Lõppasend



Teine inimene saab siin aidata. Üks istub seljaga seina vastas ja teine põlvitab ning hoiab oma põlvede vahel partneri põidasid nii, et need oleksid rohkem partneri keha vastas. Siis paneb aitaja oma käed õrnalt ilma surveta teise põlvedele. Reied ja kubemepiirkond lõdvestatakse, käte raskus aitab venitada säärelihaseid ja lõdvestada tekkinud pingeid (joonis 37).

LÕDVESTUS

Pärast iga harjutuste kompleksi on kasulik pikali heita ja end lõdvestada, teadvustamist säilitades. Eriti käib see jooga harjutuste kohta. Kasutada võib ka Aleksander-tehnika lõdvestust (38, 39).

ALEKSANDER- TEHNIKA

Aleksander-tehnikas ei ole omaette iseseisvaid harjutusi. See toimib läbi teadvustamise, kuidas me igapäevases elus kasutame oma keha, kuidas me istume, seisame ja kõnnime. Aleksander-tehnika õpetajad soovivad järgmist.

ÜLDLÕDVESTUS

Istu põrandale. Istmikust umbes meetri kaugusele aseta väike (umbes 3–5 cm kõrgune) kuhi õhukesi raamatuid. Kõverda põlved, päkad on põrandal istmikust sama kaugel kui õlad (joonis 38).

Käte ja küünarnukkide abiga heida põrandale pikali, pea toeta raamatutele. Käte abiga sea raamatuid nii, et kukal lebab raamatutel ja raamatud ei puuduta kaela.

Võib-olla osutub vajalikuks muuta raamatute kõrgust, nii et pea

oleks mugavas asendis, mitte liiga taga ega lõug liiga vastu kaela surutud. Raamatukuhi võib olla pigem kõrge kui madal. Laup peaks olema pisut kõrgemal kui lõug.

Nüüd too jalad istmikule natuke lähemale, nii et põlved oleksid lae poole suunatud tasakaalus. Tasakaalu saavutamiseks võid jalgu asetada teineteisele natuke lähemale või teineteisest veidi kaugemale. Antud asendi säilitamine nõuab teatud lihaspinget, kuid pinget peaks olema nii väike kui võimalik. Puusaliigestes ja varvastes ei tohi olla mingit kinnihoidmistunnet ega jalalihastes pinget. Nihuta küünarnukid külgedele ja pane avatud peopesad kõhule või puusadele.

Kui ülaltoodud lõdvestus ühendada Aleksanderi 'suundade' tehnikaga, venitab see lülisammast ja laiendab kogu selga ning lõdvestab ja venitab seda käte ja jalgade lihaste abil. *Kehale suuna* andmise protsess seisneb 'kehast mõtlemises' ja kõige paremini õnnestub see õpetaja juhendusel. Enda liigne sundimine võib lõdvestuse ja terviklikkuse tunnetamise asemel viia hoopis lihaste krambini.

Keha suunatuse saame kujutledes, et kaelalihased vabanevad, nii et pea liigub kaelast kaugemale joonisel noolega näidatud suunas (joonis 39). Ning kujutluses, et selg pikeneb ja laieneb ning põlved vabanevad 'ülespoole' puusa ja pahkluu liigestest kaugemale, lae suunas.

Pärast lamamist ei tohi kunagi äkitselt üles tõusta. Selle asemel tuleb end keerata kõigepealt ühele küljele, silmadega liikumist juhtides. Siis aeglaselt tõusta.

Iga päev nii trennides saame suurepärase keha hoiaku ning silmanähtavalt paraneb ka keha liikumise teadvustamine.

**ALEKSANDER-
TEHNIKA
'KEHA
SUUNDADE'
TEHNIKA**