

Vastandid tõmbuvad – jooks ja jooga

Õõ-päev, sool-suhkur, yin-yang – maailm on täis teineteist täiendavaid vastandeid. Paljudes jooksuportaalides jagub soovitusi jooga harjutamise kohta. Uurisime kohalikelt joogatreeneritelt juhiseid alustajale.

Tekst: **Helen Sulg**
Fotod: **Jooksja/Erakogu/
Golden Club/Anne Phillips**



Sõdalane: venitab ja tugevdab jooksjat nii füüsiliselt kui mentaalselt.

Enne joogaga alustamist tegeles Joogaruumi treener Gerli Järv intensiivselt jooksmisega, läbides kolm-neli korda nädalas 12–20 kilomeetrit. Vaimne ummikseis oli ajend, mis viis Gerli kutsumuse juurde, joogast leidis naine sisemise tugevuse, rõõmu ja rahu allika.

“Joogas kuulad oma keha ja jätab ambitsioonid väljapoole matti. Ma ei ajanud joostes küll aega taga, aga samas ei austanud ka oma keha. Me ei tohiks unustada, et meile on antud üksainus keha, mida tuleb hoida, armastada ja austada – ta peab pikalt kestma,” toonitab Gerli. Ta loetleb kehvustrennile jooga lisamise “kasutegureid”: kehatunnetuse paranemine, õige hingamine, lihaste venitamine, sisemiste mikrolihaste treenimine ja füüsiliselt tempoka tegevuse tasakaalustamine. “Jooks ja jooga on vastandid, mis täiendavad teineteist, loovad tasakaalu. Treeneri seisukohast soovitan joostes lasta aju vabaks – mitte püüda alati aega, kiirust ja tulemust,” ütleb Gerli.

Õige hingamine

Joogaruumis käib küllalt palju kehvustalade harrastajaid, järjest rohkem ka mees-terahvaid. Hingamine ja energialukkude kasutamine on treenijate sõnul võistlustu-

Gerli Järv: Parem kehatunnetus tänu tempoka tegevuse tasakaalustamisele on vaid üks jooga lisandväärtusi jooksjale, ka aitab jooga lühikeseks “koormatud” lihastel venida, parandab kõõluste-liigeste liikuvust, hingamist ning jooksuasendit tänu kehalukkudes mikrolihaste arendamisele. Need tegurid viivad efektiivsema liikumiseni ja paremate tulemusteni jooksurajal.



lemustele kaasa aidanud, lisaks on paranenud üldine enesetunne ja meeleolu.

Ida-kultuuris on treenimisel suur tähelepanu lahkliha piirkonnale, kus asub inimesel nn juurelukk. See lihas peab vastu pidama meie elundite kogukaalule ja selle tugevus määrab energia hulga me kehas. Lisaks tugevdatakse joogas nn nabalukku, mille puhul tõmmatakse alakõhtu kergelt selgroo suunas. Nende energialukkude kasutamine annab jooksjale parema vastupidavuse ja rühi.

“Mida rahulikum on su hingamine, seda rahulikum on su meel. Kui närvisüsteem on rahulik, on keha terve, meel erk, mõtted selged ja teod tulemusrik-



Evelin Märtsen: Sügislehtedel või jääl libastudes saavutame kergesti keha valitsuse tänu sisemistele tasakaalulihastele, idamaade praktikates ja võitluskunstides on kukkumise õppimine lausa eraldi valdkond.

kad. Intensiivse jooksu kõrval on oluline teha midagi rahulikku – vaadata sissepoole ja võtta aeg maha,” leiab Gerli ja lisab: “Jooga võib tuua mentaalse prahi pinnale, aga küllap koged peagi, et sellest oli kasu. Eks me kõik ole enda arendamise teel, lihtsalt iga rada on erinev ja inimene ise leiab oma tõe ja tee.”

Treener on kindel, et kõigile leidub sobiv joogastiil, aga ühe joogatunni põhjal on raske tajuda muutust – seepärast võiks enne edasise treenimisotsuse langetamist vähemalt kolm treeningut kaasa teha. Intensiivse

koormusega kehvustreenijale sobivad paremini passiivsemad ja pikalt poosides püsimisega joogastiilid nagu *hatha*, *kundalini* ja *yin*. Need ei loo mitte ainult füüsilist painduvust, vaid ka mentaalset tasakaalu. Kergemal koormusel treenija võiks lihaste tugevdamiseks harrastada paar korda nädalas mõnda jõulisemat stiili nagu *ashtanga* või *vinyasa flow*.

Kõige olulisem on aga meeles pidada, et oma keha peab kuulama – meie paindumus on erinev ja siselihaste valulipiiri tunnetab vaid treenija ise, mitte treener. Kõik joogapoosid peavad olema mugavad teha, iseenast tuleb jälgida ja vastavalt oma sisehäälele liikuda.

Treeningut tuleb nautida

Infra- ja saunajooga on kaks uuemat stiili, mille juhendajad Evelin Märtsen (Infrajooga) ja Gina Laagus (SaunaYoga/ Golden Club) jagasid arvamust, et jooga alustada võiks treeneri, mitte kodus internetiklippide abil. “Õiged asendid, eriti kehaosade vahel tekkivad nurgad, on esialgu rasked saavutada ning hoida,” hoiatab Evelin. Ta loetleb jooksjale parimaid asanaid: “Mitmed venitused ja kõik sõdalase asendid on eriti sobivad. Allavaatav koer arendab plahvatuslikku kiirust, selle venitamisega on reie tagaküljel ning kakspealihast lahti ja vaba, sõdalase

asendid tugevdavad ja venitavad reit ning säärt. Need on head nii füüsilises kui ka vaimses mõttes.” Jooga-teooria järgi arendab sõdalane sihi- ja eesmärgi-kindlust, eneseusku – võistlussportlasele hädavajalikud omadused.

Gina Laagus toonitab, et kui jooksk koormab alakeha, siis joogas tehavad päikesetervitused keskenduvad ülakehale ja on seetõttu head tasakaalustajad-tugevdajad, venitavad pinges lihast ning suurendavad painduvust. “Funktsionaalne ja meeletraining peaksid toimima kui tiim – üks ei asenda teist,” üldistab Gina.

Joogaga saavutatakse painduvuse, jooksupõhja. Soojus treeningruumis lõõgastab, võimaldab lihaseid põhjalikumalt ja ohutumalt venitada, tulemus saavutatakse kiiremini ning see kestab tänu korralikule vundamendile. Jooga mõjutab ka närvisüsteemi ja südamelihaskonda, aitab joosta efektiivsemalt, vältida vigastusi ja läbipõlemist. “Tihti kaasneb joogaga tervislikum toitumine, mis on ka üks osa tulemuste saavutamisest,” analüüsib Gina.

Rääkides optimaalsest treeningsagedusest soovib Evelin nädalas

paar korda end joogas põhjalikult venitada, ka ühest trennist on kasu. Stiilivalik on individuaalne, sõltub temperamendist, treening- ja elueroost, õpetaja ja koha eelistusest, leiab ta: “Endise kergejõustiklasena olen omal kehal kogenud, et kuulates keha ja tehes temaga koostööd, tuleb ka kehvusspordiala paremini välja.”

Kõik treenerid rõhutavad, et treenimist peaks nautima, Gina selgitab seda põhjalikumalt: “Tänapäeva treenija ja ühiskond survestavad tulemuste-hulust, tihti läheme jooksmas sotsiaalsest survest. Kaotame vaimse tasakaalu, oskamata leida aega, rahu. Vahel on vaja aju välja lülitada, muidu varsti ei ärka me igapäevarutiinist kõrvalise abita, vajame “elutreenereid” (*lifecoache*), et meeled ja keha harmooniasse saada.”



Gina Laagus: Oluline on nautida teekonda – isegi kui sa ei saa sõrmi varvasteni ja naaber saab, keskendu endale, oma arengule. Õpi olema üle “naabrist parem” mentaliteedist – matil võistled ainult iseendaga, muidu võid endale viga teha.