

Evelin Märtson on särav armastatud joogaõpetaja ja treener, kes on läbi aegade juhendanud paljusid erinevaid rühmatreeninguid. Ta on inspiratsiooni- ja muusaks paljudele inimestele, sest tema eluteel on olnud palju suuri ja väikeseid imesid.

TEKST: REGINA HERODES



Sulle meeldib hommi- kuid alustada suplusega? Mida annab Sulle vesi?

Minu suhe veega on väga ilus – olen läbi elu kogu aeg tundnud tõmmet vee poole. Mul on olnud õnne elada kogu oma elu ka vee ligidal. Sünnikodus oli maja lähedal jõgi. Rapla vanavanemad elasid jõe kaldal, Viljandi vanavanemad järve ligidal. Seejärel kolisid mu vanemad otse mere äärde ja kui oma pere lõin, siis ehitasime maja mere äärde. Viimase aasta olen elanud linnas, samuti otse mere ääres. Liikuv vesi, eriti meri, on mulle nii toetav. Suvel on parim viis hommikut alustada suplusega, jahedama ilmaga on eriti mõnus enne ujumist teha piisav

jooksutiir, et keha soojaks saaks.

Sina ja talisuplus?

Armastan vett, ujumine on loomulik osa olla veega seotud. Vesi kannab, hoiab ja puhastab ning ise vees liikudes, ujudes ja supeldes on vabaduse ja kerguse tunne eriti võimas. Mõned aastad tagasi proovisin ka talisuplust. Olen väga külmatundlik, kuid talvel end külma vette usaldades sain täiesti teise vaatenurga külmale ja mõnusa elujanu joovastuse. Siiski pean tunnistama, et liiga tihe talisupluse harrastamine mulle isiklikult ei sobi. Küll aga aeg-ajalt ilusa tuulevaikse ilmaga – kui tunne kutsub – siis rõõmuga lähen teen ka talvel väikese supluse. Seda aga eelkõige sisetunde

juhatusel ja minu jaoks on oluline, et kogu protsess oleks meeldiv.

Palun räägi oma lapsepõlvest: kui palju liikusid, mis eeskuju andsid Sulle ema ja isa?

Minu liikumisharjumused on kindlasti välja kujunenud tänu vanemate eeskujule ja ka mu oma keha vajadustele. Mu isa on sporti ja liikumist väga kõrgelt hinnanud ning ka kõiki oma lapsi spordi poole inspireerinud. Näiteks esitas ta meile väljakutseid hüpata hüppenõoriga 100 hüpet järjest ilma vigadeta, pannes esimesele võitjale auhinna välja – muidugi me siis õega harjutasime ja harjutasime. Mu vanemad on mind erinevatesse trenni-

desse pannud, kuid pole mitte kunagi sundinud, kui üks või teine spordiala siiski ei sobinud.

Näiteks korvpallist loobusin ma siis, kui ühel võistlusel sain ühe suurema tüdruku kaenlaaluste higiga oma otsmiku ja juuksed läbi kastetud. Mulle seejärel muutus see ala nii ebameeldivaks ja olen tänulik, et mu vanemad sunniviisi ei käskinud korvpallis edasi käia. Isa küll alati toetas ja tassis mind võistlustele ning trennis mind ka ise, ent kunagi ei kogenud ma survet ega etteheiteid. Pigem olid minu jaoks eriti kvaliteetsed koos isaga läbitud metsajooksud, lihtsalt nautides jooksu, metsa ja koosveedetud aega. Kuigi sisimas tundsin kunagi natuke enda suhtes kriitikat, et ma siiski isa ootustele ei vastanud ja professionaalse spordiga tegelema ei hakanud. Lihtsalt minu jaoks on võistlemine kuidagi ebameeldiv olnud. Hetkel olen sellega rahu teinud.

Sinu ema on ka rühmatreener, palun räägi sellest.

Ema on samuti kogu elu sportlik olnud, tema on trennis käinud peamiselt selle heaolutunde tõttu. Isa inspireeris võistlustel osalemine. Praeguseks treenib ema ka teisi inimesi. Ta elu viis kaubandusvaldkonnast shindo treeneri koolitusele ja sealt edasi treeneriks. Seda kõrvalt vaadates näen, et see on tema ellu palju rohkem harmooniat toonud. Kindlasti on teda palju inspireerinud tema väga pikaajaline treener Heli. Heli oli ka minu

kõige esimene treener, kellele siiani tänulik olen. Siinkohal tahangi tunnustust avaldada kõikidele treeneritele, kes oma tööd südamega teevad ja ka pidevalt end arendavad. Heli on üks neist inspireerivatest treeneritest, kes on oma õpilaste elu muutnud.

Õppisid Indias joogakoolis, Santa Cruz Yoga Institute'is joogaõpetajaks. Palun meenuta seda teekonda.

Olles proovinud erinevaid trenne, tundsin juba varateismelisena tõmmet jooga poole. Lugesin läbi ja konspekterisin Holger Oidjärve „Harrastame joogat“, alustasin joogatundides käimisega ning kohtusin Holgeriga ka ühes jooga suvelaagris. Ülikooli minnes olin täiesti veendunud, et minust saab joogaõpetaja, kuid tol ajal polnud võimalik Eestis veel joogatreeneri pabereid omandada, seega läksingi otse jooga sünnimaale Indiasse, maailma vanimasse joogakooli, Santa Cruz Yoga Institute'i (praeguse nimega The Yoga Institute). See teekond Indias oli minu jaoks väga avardav. Kõigepealt pani see proovile keha – väga ebamugav oli istuda loengutes kaheksa tundi päevas betoonpõrandal lootosea-sendis India palavas kliimas. Tabasin end korduvalt mõttelt, et miks ma end nii piinan ja see on ebainimlik, ego ju „kaitses“. Ma tegelikult kujutasin ette ja lootsin, et peamiselt õpime asana'id – jooga füüsilist poolt –, aga tegelikult moodustas füüsiline osa heal juhul 5% kogu õppemahust.



LEELO JAANIMÄGI, muusikaõpetaja

Tutvusin Eveliniga pea 15 aastat tagasi tema power-jooga tunnis. Evelini tund oli minu esimene kokkupuude joogaga, kuid see meeldis mulle nii väga, et õppisin sellest innustatuna ka ise joogaõpetajaks. Evelin on treenerina väga motiveeriv. Tema tunnid on mitmekülgsed, harjutused huvitavad ja pingutus garanteeritud. Evelin on hea nõuandja ka tervise, toidulisandite ja toitumise alal. Ta arendab ennast pidevalt ja seetõttu on tema nõuanded usaldusväärsed nagu ta isegi. Ühistest treeningutest kasvas välja sõprus, mis kestab siiani. Evelin on väga lõbus ja tore kaaslane, usaldan teda täielikult, ta on ka minu sõbranna.

Loomulikult puudusid koolis teadlikult kõik mugavused ja ka söök oli tahtlikult maitsetu – riis, oad ja peet ning hapendatud piim ilma soola ja muude maitseaineteta, algul oli see nii harjumatu ja maitsetu. Nädalaga harjus keha ja muutus paindlikumaks, maitsemeel puhtaks (proovige, kui





LAURI BIRKAN, rühmatreener, ajakirjanik

Evelini-sugust inimest on au nime-tada oma sõbraks, sest temaga seostuvad ainult positiivsed emotsioonid ja mälestused. Ta on väga hea kuulaja, kel pole kombeks teistele vahele segada. Kui ta aga midagi ütleb, on sellel tavaliselt sügav mõte sees. Evelin ei armasta rääkides kiirustada ega liig-seid sõnu teha – ütleb rahulikus tempos täpselt nii palju, kui vajalikuks peab, ja ei grammigi enam. Ümmargust juttu talle ajada ei meeldi. Oskus olla alati konkreetne ja kõigile selgesti arusaadav on üks tema suuri plusse teistega suhtlemisel. Kasuks tulevad kindlasti ka hea diktsioon ja väga isikupärase kõlaga hääletämbel. Eriti torkab see silma (või

kõrva) siis, kui ta rühmatrenne annab, sest ehkki ta ei kasuta kunagi mikro-foni, kuulevad teda ometi kõik. Üks huvitav tähelepanek veel: mitte kunagi ei kiirusta Evelin talle esitatud küsimu-sele kohe vastama. Kui ta ikka tunneb, et peab enne järele mõtlema, siis seda ta ka teeb, ja teinekord võib mõttepaus olla päris pikk. Küsija ei peaks end aga sellepärast ebamugavalt tundma, pigem vastupidi, sest just säärase mõttepausi-dega näitab Evelin, et ta on siin ja kohal ning mõtleb kaasa. Ehk siis lühidalt: ta austab oma vestluskaaslast. Hoidku aga alt see, kellele peaks osaks saama tema rahulolematust. Sellise inimese nahas ei tahaks küll olla.

rikkalikult maitseb paljas keedetud riis, kui maitsemeel on terav) ning meel selgeks ja rahulikuks, ego rahunes... ja sealt hakkasid toimuma nihked tead-vuses. Pärast seda tajun ma maailma palju terviklikumalt ja aju oskab näha seoseid, mida varem ei näinud. Maailm muutus.

Õpetad ka qigong'i. Mida see inimestele annab, mida see Sulle endale pakub?

Paar aastat tagasi hakkasin tugevamat huvi tundma *qigong*'i vastu. Kohe kui huvi tekkis, tuli mu ellu ka õpetaja. Sünkroonsused ja taipamised terav-nesid veelgi.

Mida annab Sulle endale rühmatreeningute juhenda-mine?

Olen üks väga õnnelik inimene, minu suur armastus ja hobi – rühmatree-ningute juhendamine ja meditatsioo-nide läbiviimine – on ka minu töö. Parim palk on näha tänutunnet ja elu inimeste silmis, õnneks saab sellega ka arved makstud. Tänuolik olen ka selle eest, et mu töö veel hoiab mu enda keha vormis ja tervena, see on ilus privileeg. Ma nimelt teen ise kõik treeningud kaasa, sellega tunnetan ma ise harjutused ja kordused läbi, vasta-valt saalis olevate inimestele.

On sul toitumissoovitusi?

Minu soovitus toitumise osas on kuulata oma keha. Siin tuleb aga

tähele panna oma keha tegelikke vaja-dusi, mitte harjumusi. Meie kehas on meeletult palju baktereid, mis regulee-rivad meie isusid ja toitumisharjumusi. Kuid iga kord, kui millegi järele isu tuleb, siis teadvusta, kas see on keha päris vajadus või vajadus sellega oma emotsioone maandada või hoopis nõuavad bakterid oma toitu – seda teadvustades haarames hoopis tervisli-kuma toidu järele. Kui häälestame end ise, et austame oma keha ja anname talle parimat toitu, siis kuidagi isud muutuvad iseenesest vastavalt keha hetkevajadusele. Minu keha nõuab näiteks suvel peamiselt värsket toor-toitu, talvel aga soojemaid ja tummi-semaid toite.

Sina ja manifesteerimine? Kui loovad on Su mõtted, tunded, fookus?

Manifesteerimine on olnud mu elu väga loomulik osa. Lapsena polnud ma teadlik, mida see tähendab, kuid mulle on juba väikesest peale meeldinud olla üksi ja unistada, ning sügavalt unis-tades on unistused ilmsiks tulnud. Olen väga nautinud „oma maailma“ kadumist – pikad autosõidud, üksi metsas mängimised ja üksi koolist koju jalutamised on olnud mul alati väga fantaasiaküllased ja nauditavad. Ma usun ja tunnen, et kui me millestki puhtast südamest unistame, siis see jõuab suht kiirelt meieni. Oluline on just see siiralt puhas olek, ego pealt tahtmine on hoopis midagi muud.

Kuidas luua oma unistuste elu?

Inimesed tihti kurdavad, et nende unistused ei täitu ning kõik tuleb vaid ränga töö tulemusena ja siis ka mitte nii, nagu nad unistasid. Ma olen selle peale mõelnud, kunagi isegi süüd tundnud, et miks minu unistused täituvad kergemini kui keskmisel inimesel. Natuke selle üle mõtiskledes aga jõudsin järeldusele, et kõige olulisem manifesteerimisel on inimese seisund – vaimne olek ehk kui puhtaid tundeid ta tunneb. Mida puhtam on inimese enda olek, seda kiirem on manifesteerimine. Teine oluline tegur on teadvustamine, mida inimene üldse oma ellu soovib. Tihti ei teatagi, mida siis täpselt soovi-takse. Kolmandaks keskendumine: kui mõtted hüppavad ühele asjast teisele ja järjepidevust pole, siis pole ka tule-musi. See on nagu treeninguga, ühe trenniga kohe tulemust ei saa, oluline on järjepidevus – see viib sihini. Seega minu soovitus on kõigepealt teadvustada, mida soovid, seejärel hoida fookust ja lõõgastuda puhtas olekus.

Elad teadlikku elu. Kas see on nii olnud sünnist peale või tekkinud teekonnal?

Puhtas olekus puuduvad piirid ja kõik on võimalik. Kui hakkad märkama, et mõtted loovad harjumusi ja harju-mused elu, siis teadlikult oma mõtteid suunates loomegi ise täpselt sellise

elu, nagu soovime. Elu on muidugi areng ja paneb meid tihti proovile. Tihti on nii, et kui enamik eluvaldkondi on suurepäraseks, siis elu ikka kuskilt lükkab ette midagi, millega arengusse suunata. Kui siis proovida vaadata nii, et kõik sõltub suhtumisest olukorda, siis hakkavad asjad ka lahenema.

Vahel on nii, et on vaja lahti lasta ja edasi minna. Nagu spordis: kui oleme valinud ala, mis meie kehale või meelele ei sobi, siis pole vaja hambad risti edasi punnitada, eriti mingite väliste mõjutajate tõttu. Tunne annab märku, kui on raske tunne, siis pole vaja lõhkuda, vaid leida lahendus või edasi liikuda. Iga tegevus, töö, suhe ja koht võiks tekitada mõnusa elevust või puhast neutraalsust.

Kas Sul on kerge andestada?

Andestamisega on minu jaoks selline lugu, et kui ma mõistan, miks inimene nii või naa tegi, siis justkui andestada polegi vaja, pole raskeid tundeid. Mõned teevad mitteteadlikult igasuguseid asju, aga kui nende kavatsus polnud pahatahtlik, on andestamine automaatne. Kui ma aga ei mõista, näiteks nimelt pahatahtlikult teistele haiget tegemised ja kahjustamised, siis

KERSTI KIIVE, Evelini õpilane ja hingeõde

Evelin on õpetajana väga konkreetne ja väheste jutuga, samas tähelepanelik, toetav ja inspireeriv – inspireeriv nii inimesena kui ka oma treenitud ja hästi „hoitud“ kehaga. Mind on alati lummanud tema sügavus, rahulikkus ja heasoovlikkus. Kindlasti on Evelini iseloomustavateks märksõnadeks julgus ja järjepidevus, näiteks koroonaaegadel andis ta kõigi nende aastate jooksul võimaluse regulaarselt kaks korda nädalas tema juures kodus

joogatundides käia. Ma tunnen, et see oli sõnuseletamatu, olla sellel ajal toetatud, ja kindlasti oli nii minu vaimne kui ka füüsiline seisund selle tulemusena kõige paremas seisus terve senise elu jooksul. Sõbrana on Evelin aus ja hooliv korraga – alati on tõde ruumis, aga on ka neutraalsus, sügav hoitus ja kui vaja, siis ka juhatus, kuidas oma probleemidest läbi minna.



on teistmoodi. Ma võin küll andestada, kuid enam ei suuda ma mitte kunagi tahtlikult pahatahtlikku inimest usaldada.

Mis olid Sinu õppetunnid koroonakriisist?

Alati usalda enda sisetunnet. Kõigega ei tasu kohe pea ees kaasa joosta, ega ka vastassuunda joosta. Arvan, et iga kriis vajab eelkõige rahulikku meelt ja lahendustele orienteeritud vaatenurka ning korralikku info läbi töötamist erinevatest kanalitest, vastutuse võtmist enda elu ja olukorra

eest. Koroonakriis tekkis väga suur inimeste lõhestumine, hirm ja äärmustesse langemine. Ise õppisin sellest kõige rohkem vajadust jääda vaatljaks, see karastas päris korralikult ja suures pildis arvan, et oli ühiskonnale väga hea õppetund. Minule isiklikult küll.

Mis on Sinu suurim anne?

Kindlasti kohanemisvõime ja paindlikkus. Suudan erinevates olukordades ja seltskondades olla, lihtsalt mida vanemaks ma saan, seda valivam ja austavam ma ise enda suhtes olen.

Valin, kus ja kellega tunnen end harmoonias, see annab ka üha enam tugevust ja julgust teha suuremaid kannapöörded oma elus.

Sina ja kaunid kunstid?

Ma väga naudin inimkeha liikumist. Harmoonias oma keha kasutamine, eriti muusika saatel, on väga imeline. Mulle meeldib ise liikuda ja ka teiste liikumist vaadata. Voolav graatsiline kehakasutus on mind alati lummanud, see mind jooga juurde viiski. Üha enam tunnen aga kutset tantsu ja tantsimise poole, see on nüüd miski, millele valin rohkem keskenduda ja mida rohkem nautida.

Mis olid Sinu mõõduva aasta suurimad kordaminekud?

Olen jõudnud kohta, kus väärtustan üle kõige ausust ja inimese sisemist puhtust. Kui ma varasematel aastatel olen kannatanud, väinud ja isegi valetanud, proovides olla teiste jaoks hea inimene, sulanduda mingitesse ühiskonna normidesse ja sellega ise ennast reetnud, siis nüüd, minnes väga raskest üleminekust oma elus läbi, ma enam sellist vägivalda oma ellu ei vali. See on nii hea tunne. Soovitan kõigile, isegi kui algul nahk üle kõrvade tõmmatakse, siis see tunne, et sa sisimas tead, kui puhas kõik on, see on parim tunne maailmas. Vajadus kellelegi meeldida või kuskile sobituda haihtub, enda olek on lihtsalt nii puhas.

Millest unistad uuel aastal?

Uuel aastal unistan kaotada ajasurve ja olla rohkem kohalolus ning nautida praegust hetke, sest tegelikult on nii palju, mida nautida.

Millist liikumisalast eeskuju Sa oma lastele soovid kinkida?

Oma lastele olen alati püüdnud liikumise teha loomulikuks osaks nende elust. Õues aktiivselt liikumine on laste jaoks nii oluline. Kui pühendame oma täieliku tähelepanu ja aja ning oleme lapsega koos aktiivselt ja mänguliselt õues, siis see on parim kingitus ja investeering oma lapse ja enda heaolule. Olen ülimalt tänulik oma vanematele ja vanavanematele,



kes mind suunasid ja võimaldasid mul väga suure aja oma lapsepõlvest õues liikudes veeta. See pani loovuse kasvama ja arendas keha. Praegu on kurb vaadata, kuidas nii paljude laste jaoks on õue minek ebameeldiv ja kui vähegi võimalik, lihtsalt oleskletakse toas ekraanide ees, mandutakse.

Kuidas suurendada rahulikust ja rahu maailmas?

Kõigepealt leides rahu enda sees, siis see laieneb ka väljapoole. Ma leian, et mida rohkem me tegeleme iseendaga ja enda olekuga, sealhulgas rahu, rahulikuna ja rahul olekuga, seda rohkem on kõike seda ka meie ümber, kogu maailmas.

Mis on Sinu jaoks püha?

Kindlasti on püha iga inimese vaba tahe. Püha on inimese päris olemus, see ego ja maskide taga päriselt olev puhas olemus. Püha on ehedus ja austus ning iga inimene, kes oma puhta olemuseni on jõudnud.

Sinu lõpusoovid Jooksja lugejale?

Ma soovin, et kõik Jooksja lugejad võtaks enda jaoks aega ja tunnetaks, mis päriselt teeb neid õnnelikuks ja rahulolevaks. Soovin, et iga lugeja väärtustaks oma elu, aega ja keha – pakkudes endale piisavalt naudingut pakkuvat liikumist, kvaliteetset toitu, külluses und ning loovat ja aktiveerivat tegevust. Soovin, et iga inimene põleks oma ainulaadse kirega ning tunneks enda ja ümbritsevat rahu. 🌀



MERLE PÄRN, kaasteeline

Evelin on eesmineja, julge katsetaja, eeskuju. Ta on nagu päikesekuldne mesipuu. Tema võresse on turvaline pesa teha. Ta hoolitseb kaunil häälel, hellalt ja toetavalt, nii et saaksid kogeda enese olekust suuremat rõõmu ja täiuslikumat rahulolu. Mitmeid, kes seda valinud teavad, et see mesipuu mahl on magus, toitev ja tervendav, täiendav ja selle nektar kannab igavikulist elu. Selle lummusesse võib igavikuliselt jääda või ära tunda endas soov kasvada ka ise päiksekludeks mesipuuks. Või kui oled finantssektori inimene – siis Evelin avaldub nagu lõputu faktoring – Ta teeb kohe-selt kättesaadavaks Sulle soovitud summa, kuid see, kui kiiresti Sa selle ära kasutad, see jääb Sinule. Kui oled meditsiini maailmas, siis Evelin avaldub nagu pro-biootikum, luues pinnase Sinu elundkonda, et suudaksid kõik bakterid ja toksilised mõtted kehale toetavalt, rõõmus ära seedida ja paremini jätkata. Kui oled astroloog – siis tead, et on olemas üks kauge, hele täht, mida saad vaadata ja tead, et Tema valguse järgi leiad alati end jaoks sobivama teeraja, mida koju jõudmiseks valida. Võrdleksin Evelini ka kui sooja, kohevat, kašmiirist salli – mille ilu ja intelligentsus ergutab meeli ja naudinguid, mille pehmus ja erakordne soojus tunduvad justkui ise-enesest mõistetavad, et seda ikka ja jälle eelistada ja kõikjale sobitada. *Kui oled astroloog - siis tead, et helendava tähe järgi seades sihi, leiad teeraja koju.

