



# Yogafunc või do-in?

Mis neid teineteisest eristab ja kellele kumb treening sobida võiks? Ajakiri Mari testis seda Tartu joogakeskuses.

TEKST: GRETE KÕRGESAAR FOTOD: ALDO RAUDVER, PILDIPANK 123

## Yogafunc'i joogaelementidega rühmatreening

Seda soovitan neilegi, kes muidu on jooga suhtes skeptilised või seda füüsilise tegevuse kohta liiga leebeks peavad. Tartu joogakeskuses **Indrek Talpsepa** juhendatud *yogafunc*'i tund on saanud küll inspiratsiooni *ashtanga*-joogast, kuid on välja töötatud spetsiaalselt spordiklubide jaoks. Seepärast on *yogafunc*'i formaadiga kerge har-

juda neil, kes on spordiklubide rühmatreeningutes osalenud, kuid joogaga kokku puutunud ei ole.

## Muusikaline ja intensiivne

*Yogafunc*'i nime kandev muusikaline treening kestab enamasti tunni. Selle jooksul võetakse joogamattidel erinevaid asendeid ja tehakse harjutusi, mis omakorda on põimitud harjutuste seeriatega. *Yogafunc* on küllaltki tempokas, nõudes samas harjutuste tõhusamaks sooritamiseks korraga nii keskendumist, jõudu, tasakaalu kui ka painduvust. Tunnis mängib harjutuste taustaks alati muusika. Opetaja Indrek Talpsep uurib ka oma õpilaste eelistusi ja on selleks korraks valmistanud ette sellise lugude valiku, mis peaks grupile meelepärast vaheldust pakkuma.

Võrreldes teiste proovitud tundidega, hakkab *yogafunc*'is küllalt kiiresti palav, mistõttu on tunni lõpuks nii minu joogaretuusid kui ka pluss pingutusest märjad.



Indrek

Õpetaja julgustab igaüht sooritama harjutusi vastavalt oma võimetele ja kohendab vajaduse korral asendeid õigemaks. Sealjuures on ta näol alati sõbralik naeratus, mis jätab mulje, et ka intensiivseimad harjutused on tegelikult pidevalt harjutajale kätikitegu.

### Kolme kuuga tugevaks

Minule saab tunnis kõige suuremaks väljakutseks kasvava intensiivsuse ja keerukusega kätekõverduste seeria. Pärast parajat ponnistamist, et ülejäänud grupi rütmis püsida, annan alla ja jään õpetaja julgustusel oma tempos kordama seeriat alustavat lihtsaimat harjutust. Pilgul saalis ringi käia lastes saab aga selgeks, et igaühele, kes korrapäraselt *yogafunc*'i tunnis käib, saab harjutuste komplekt peagi täiesti jõukohaseks.

Kuna tegemist on registreeritud treeningformaadiga, siis muutub tunni kava iga kolme kuu tagant. Kuigi struktuur ja põhikava on ette antud, saab iga õpetaja lõpptulemust oma kogemuste, oskuste ja eelistuste põhjal natukene vormida.

### Rohkem mehi tunnis

Esmalt üllatav avastus on aga, et *yogafunc*'i tunnis on võrreldes teiste katsetatud joogastiilidega suurem meeste osakaal. Seda vahelduseks teretunud nähtust võib ehk seletada nii meesõpetaja kui ka traditsioonilise jõutreeninguga sarnanevama tunni kontseptsiooniga.

Indrek Talpsepa *yogafunc*'i treeningul valitseb igal läbivalt rõõmus ja vaba õhkkond. Tunda on, et koos käiv seltskond on motiveeritud tunni algusest lõpuni pühendunult kaasa lööma. Saabutakse ja lahkutakse naerusui.

*Yogafunc*'i tundi tasub kindlasti proovida isegi siis, kui pelgad, et sügavalt keskenduda või painutusi sooritada on raske. See tund ühendab endas nii traditsioonilise rühmatreeningu kui ka jooga elemente ning pakub seetõttu väga mõnusat ja innustavat vaheldust.

### Do-in meridiaanide venitused massaažiga

*Do-in* tund ei tähenda joogat, kuid sobib hästi joogaliku elustiiliga. See annab

põnevaid lisateadmisi ja oskusi igaühele, kes oma keha kuulama ja enda eest hästi hoolitsema tahab õppida.

Tunni alguses selgitab massöörina tegev õpetaja **Hindrek Vou** mitut uut nägu silmates kõigepealt lahti, millega on tegemist ning mida ja miks me peagi tegema hakkame.

Selgub, et põneval kombel on *do-in* tunni puhul tegemist venitusharjutuste ja enesemassaažiga, mida õpetatakse *shiatsu*'t praktiseerivatele massööridele, et keha tervena hoida.

*Shiatsu* massöörid nimelt peavad enesemassaaži ja venitusharjutuste süsteemi läbi tegema iga kord enne järgmise kliendi vastu võtmist. See on oluline, et hoida energia liikumises, mis omakorda tähendab, et massöör on ise terve ja saab oma tööd hästi teha.

### Häälekas hingamine

Ühtlasi on *do-in* eneseabi meetod, mis võimaldab hoida keha tasakaalus, juhib tähelepanu probleemsetele kohtadele ja aitab vabaneda pingetest. Kohe tunni alguses selgitab õpetaja, et väga oluline on õige hingamine. See tähendab sügavat



sissehingamist ja täielikult lõdvestavat väljahingamist. Teadlik hingamine mõjub nii kehale kui ka meelele ning aitab paremini harjutustele ja oma keha kuulamisele keskenduda.

Kui alguses on pisut harjumatu häälekalt ohates kõik õhk oma kehast välja hingata, siis tunni edenedes muutuvad inimesed julgemaks. Tunnen ka ise, et mida vabamaks ennast lasen, seda parem on olla, seda venivamad on lihased ja seda kergemaks muutuvad harjutused.

Õpetaja näitab kõik liigutused ja venitused ette, juhendades seejärel veel igaüht individuaalselt. Niiviisi on kindel tunne, et kõik harjutused on õigesti tehtud ja ma

vajutan õigeid punkte, mitte ei sõtku niisama huupi oma lihaseid.

### Ootamatult valulikud punktid

Enesemassaaži puhul tababki mind mitmel korral täielik hämming, kui õpetaja juhendamisel ja ettenäitamisel leian vägagi valulikke punkte. Üllatun just seejärel, et olen seni arvanud, et tunnen oma keha päris hästi. *Do-in* tunnis avastan aga selliseid punkte, mille olemasolust, rääkimata neisse kogunenud pingetest, polnud ma varem teadlik.

Tundlikkus annab massaaži tulemusel järele, lisaks selgitab õpetaja, mida pinget ühes või teises punktis kehal tähendab ning mis organitega seotud võib olla. Kuulan tähelepanelikult ja katsun hoolega tarkusetarad meelde jätta. Kes teab, ehk leiab siit leevendust näiteks peavaludele, mis mind aeg-ajalt kimbutavad.

Nii nagu jooga, õpetab ka *do-in* keskendumise ja sealjuures iseennast paremini tundma õppida. Tulemuseks on rahulik meel ja hea enesetunne. Tunni lõpuks tahan igal juhul innuga rohkem *do-in* süsteemist teada saada ja enesemassaaži selgeks õppida. Õpetaja sõnul võib kolme-nelja tunnikäigu järel, kui harjutused, nende õige sooritus ja järgnevus selge, asuda ka iseseisvalt ja sagedamini praktiseerima.

Joogaeksperimenti tulemusena võin öelda, et igal juhul tasub ja tulebki

erinevad tunnid selle õige välja valimiseks ära proovida. Joogastiilid on oma sisult ja ülesehitusel ühele rohkem ja teisele ehk vähem meelepärased. Testimata ei tasu aga jätta ka erinevate õpetajate tunde, kes sama stiili harrastavad. Tunnil on küll oma raamistik, kuid see, millise enesetunde või mis mõtetega osaline koju läheb, sõltub minu arvates väga palju just õpetajast.

Ilmselt on õige õpetaja ja grupi leidmine see, mis sageli inimesi ühe või teise tunni juurde jääma ja regulaarselt kohal käima innustab. Ka harjutusi juba ise teades ja osates on grupis ja õpetaja juhendamisel joogatamine motiveerivam ning kergemgi kui üksik harjutamine. •