

Riina Kasterpalu on õppinud Yorki Ülikoolis vestlusanalüüsi, tegelenud aastaid jooga, *taiji* ja *shindoga*. Praeguseks on ta kolmandat hooaega *shindo* treener Tartu spordiklubis Arctic Sport Club, alates 2016. aastat *jomoni* instruktor ja rahvusvaheliselt sertifitseeritud EFT terapeut

*Jaapani trenn jomon:*  
*keha*  
+  
*tasakaalus meel*  
=  
*edu*

Fotod tehtud Tartu  
Devi Reiki Studios.  
Fotograaf: Kristin  
Hansen



Istumine on (päriselt ka) tänaseks ärimaailmas tapja number üks. Istuv eluviis koormab kõige rohkem südant ja vereringe- ning lümfisüsteemi. Kuidas aga tervist rüünerivas kontorikeskkonnas ellu jääda? Appi tõttab *jomon* ehk Jaapanist pärinev iidne võimlemistehnika, mida tutvustab lähemalt **Riina Kasterpalu**.

**Ü**ha sagedamini kostab sõnu *kontorijooga, kontoritreening ja virgutusvõimlemine*. See annab lootust, et nii töötajad ise kui ka juhtkond hakkab järjest rohkem mõtestama liikumise rolli töötajate sooritussuutlikkuse säilimisel.

Säärelihastel on vereringe käigushoidmisel määrav osa. Kui me istume ja säärelihased ei tööta, ei ole venoosses vereringes piisavalt rõhku ja südamele langeb märksa suurem koormus, kui tervislik on. Sundasendis istumine väsitab

ning hakkab põhjustama vaevusi. Teatakse küll, et puhkama ja liigutama peab, kuid ikka juhtub, et unustatakse end arvuti taha istuma ja langetakse teen-ainult-selle-veel-ära-ja-kohe-tõusen löksu.

#### **Kaks kärbest ühe hoobiga: iidne ja tõhus ka**

Jaapani ajaloolisele *jomon*'i-ajastule on iseloomulik keraamika, mis on eriline tänu oma lõpututele tõusvatele keerdudele ja mida ei suudeta tänapäeval enam järele teha. *Jomon*-venitused jäljendavad iidse keraamika keerdus mustreid

#### ***Jomon teeb olemise heaks!***

- Leevendab selja-, ölavöötme- ja kaelavalu ning pingeid.
- Abistab liigeste piiratud liikuvuse korral.
- Taandab stressi, parandab und, vere- ja lümfiringlust ja vähendab ärevust.
- Tasakaalustab paremat ja vasakut kehapoolt ning aitab leida ja tajuada keha kesktelge.
- Ennetab haigusi ja probleeme.
- Tasakaalustab energiad ja ajutegevust.
- Venituste igapäevane praktiseerimine parandab elujõu voolu kehas, suurendab vastupanu haigustele ja tasakaalustab meelt.



## Mis on jomon?

*Jomon*-venitused (loe: tšomon) sobivad nii kontorisse kui ka vabasse õhku ja spordisaali ning igas vanuses igasuguse ettevalmistusega harrastajale, esitamata erilisi füüsilisi nõudmisi. Väga head on need ka lõdvestumiseks füüsilist pingutust nõudva treeningu järel. Enamgi veel: *jomon* sobib suurepäraselt ka neile, kes ei tee mingit sporti. Harjutustel on ka sisemiselt soojendav toime, nii et need on meie kliimasse justkui loodud.

*Jomon*-venituste tehnika pärineb jaapanlanna Kazuko Kuratomi loodud *shindo*-meetodist, mis kätkeb endas massaaži ning venituse- ja lõõgastusharjutuste süsteemi. *Shindo* sündis isikliku kannatuse taustal, kui ta oma tütre haiguse raviks võimalusi otsis. *Shindo* on pidevalt arenev süsteem, kuhu ühel hetkel lisandus *jomon*. Algselt olid *jomon*-venituste seeriad mõeldud *shindo* terapeutidele enda heaolu säilitamiseks. Tehnika on aga sedavõrd hea ja tõhus, et seda kasutatakse järjest rohkem *shindo*-tundide vaheldusrikkamaks muutmiseks.

Jaapanikeelse sõna *jomon* taga on aastatuhandetetagusesse salapärase mähkunud ajalugu. *Jomon* tähistab nii nõörkeraamikat kui ka vastavat perioodi Jaapanis, mis kestis u 10500 e.m.a kuni 300 (400) m.a.j. *Jomon*'i kultuuri seostatakse ainudega, kes elasid Hokkaido saarel ja tänapäevase Venemaa koosseisu kuuluvatel Kuriili ja Sahhalini saartel.

ja nii mõnedki asendid meenutavad DNA-heeliksit. Sõlmes käed ja ristis jalad muudavad asendi stabiilseks, keerdus asendite toimel aktiveerub nii füüsiline kui ka



energeetiline tasand. Venitustele võib lisada toetava massaaži, mis muudab asendi mõju veelgi efektiivsemaks.

Kuigi väliselt staatiline, eeldab *jomon*'i tehnika aktiivset sisemist tööd ja võimaldab trennida nii keskendumis- kui ka lõdvestumisoskust. Läänelikku eluviisi harrastav inimene veedab lõviosa ajast mentaalsel tasandil, olles oma füüsilisest kehast eemaldunud. Tähelepanuta jäävad kehasignaalid, mis annavad märku väsimusest. See omakorda lühendab aega, mida kulutatakse lõõgastumisele.

Ilma lõõgastumiseta jääb aga ahtamaks meie inspiratsioon ja loovus. Lõõgastunud kehas aktiveerub enesetervendussüsteem, pinges kehas see ei toimi. *Jomon*-venitused võimaldavad meditatsiooni kaudu arendada kehasisest tähelepanu. Tavaliselt ei mõelda sellele, kuidas tunnevad ennast meie silmad, süda või aju. Oma sisemusega kontaktis olev inimene mõistab aga, kust teadvusse kerkivad signaalid pärinevad ja kas ärevus ja pinged, mida parasjagu kogetakse, kuulub endale või ollakse mõjutatud välistest ärritajatest.

## Valu on okei

Üks oluline teema, mida lääne inimene ei oska hästi mõtestada, on valu. Meid on õpetatud, et see on midagi ohtlikku ja seostub peamiselt haigusseisundiga.


Valusid on vähemalt kolme liiki: keha füüsiline mõjutamine midagi ära lüües või vigastades, sisemine valu, mis seostub põletikuga, ja kolmas ilmneb siis, kui pinged lähevad kehast välja. Just selle valuga ei osata midagi peale hakata.

On inimesi, kes on mulle öelnud, et nad on kogenud näiteks *shindo*-tehnikat valulikuna ja ei soovi seda seetõttu praktiseerida. Valu, mis ei ole põhjustatud välistest vigastustest ega põletikust, ei tuleks karta. On öeldud, et kui valu on kord keha sisse läinud, siis on selle lahkumine kehast samuti valulik. Ei saa eeldada, et kogume endasse hulgaliselt pingeid ja vabaneme nendest imevael ilma midagi tundmata. Jaapanikeelne märk valu kohta tähendab läbiminemist. *Jomon*'i asendites kogetav valu osutab pingele, mis ootab vabastamist. Ainus mõistlik viis selle valuga toime tulla on lasta pingel leeveneda ja minna valule vastu, lubada



tal ära sulada. Pärast sellist valuga kohtumist ja selle vabastamist on keha tänulik ning reageerib tunda-va kergusetunde ja vabanemisega. Pikema *jomon*'i seeria järel võib tekkida tunne, et oled mitu aastakümnet noorem.

NB! *Jomon*'i puhul on oluline, et inimene oleks lõdvestumisele ja tervenemisele orienteeritud.

Praktiseerija hoiak on määrava tähtsusega – eluterve uudishimu ja soov ise ennast korrastada aitab suurel määral kaasa. Harjutused iseenesest on küll tõhusad, aga kui inimese meel pole valmis vabanema, siis jääb *jomon*'i asendite efekt tagasihoidlikuks. 

### *Edulood:*

Üks *jomon*'i praktiseerija vabanes endalegi üllatuseks ühekordse venitusseeria järel istuva tööasendi tõttu tekkinud piinavast turjavalust. Ta tegi harjutusi iseseisvalt veel nädala jagu ja unustas seejärel valu sootuks. Lisaboonuseks on tema sõnul see, et harjutuste sooritamine ei nõua ettevalmistust, riiete vahetamist ega soojendust. Tehnika on käepärane, nii et igal hetkel saab ennast ise aidata, kui harjutused on treeningus omandatud.

Teine osaleja sai ühest treeningust sedavõrd tugeva energiasüsti, et otsustas pikalt edasi lükatud suvila renoveerimise ette võtta.

Vanem proua, kes ei saanud kolm kuud tagasi treeningule tulles kolme minutitki põlvituses püsida, suudab nüüdseks seda mõnuga teha 10 minutit ja kauemgi.

# Kõige sobilikumad mudelid!

Loome klots-klotsi haaval väärtust!

