



KEHA, ma armastan sind!

Jõulusöögiga maiustamise kuu on ühtlasi kurikuulus ülesöömise aeg. Kuidas sa suudaksidki ära öelda hõrgutavatest piparkookidest ja maitsvast praekapsast! Samal ajal mõtled aga peokleidile, mis peab vana-aastaõhtul selga mahtuma...

TEKST: HELENA VÄLJASTE | ILLUSTRATSIOONID: KERTI PAHK



“**U**uel aastal hakkab trennis käima!” võid enda lohutuseks öelda. Aga kujuta ette, kui mõnus oleks nautida iga ahjukartuli- ja koogiampsu!

Ilmselt on ka sinu elus olnud aegu, mil sa pole oma keha vajadustega eriti kontaktis – näiteks pingelistel perioodidel, kui jooksed ringi, sööd, mis kätte satub, ja magad napilt. Kui minetame kontakti oma kehaga, oleme justkui suured pead, mille küljes ripuvad käed ja jalad. Meie keha küll edastab meile sõnumeid, kuid me ei kuule neid. Võime küll tunda üleüldist väsimust ja alanenud meeleolu, kuid tihti ei tea me selle põhjust, sest me ei kuula, kuidas meie

kehal parasjagu läheb. Aga meie keha võib näiteks öelda, et talle ei sobi igapäevane sült ja praekapsas või et ta vajab puhkust.

Oled ehk märganud ka teist sorti inimesi, keda kimbutab vastupidine probleem – nad on oma kehast väga sisse võetud ja kasutavad seda nagu masinat. Sageli on neil oma kehale palju nõudmisi: “Ma pean trenni tegema ja kaloririkkast toidust loobuma, maksku mis maksab! Ma pean oma keha vormima ja ilustama: käima solaariumis ja jõusaalis, määrima end kreemidega, parandama kõik iluvead. Masinkeha peab töötama laitmatult ja nägema välja veatu – ainult siis saan ma sellega rahul olla.”

Ka selle äärmuse puhul pole inimesel tegelikult

kontakti oma keha vajadustega. Võime küll arvata, et teame, mida meie kehale ja meie enda heaoluks vaja oleks, kuid neid arvamusi käib välja mõistus. Võib-olla tunneks keha end avaramates riietes paremini kui kitsastes teksades ja liibivas pulloveris? Äkki eelistaks keha rohkem taimset toitu kui liha, või kohvi asemel vett? Tõenäoliselt erinevad meie arvamused keha tegelikest vajadustest.

Veel üks võimalus. Kuid meil on veel üks võimalus, kuidas oma kehasse suhtuda. Ja see viib meid justkui vertikaalse joonena sügavusse, otse oma keha sisse. See viis hoiab meid oma keha ja selle toimimisega heas kontaktis. Ja kasvatab ühtlasi aegamööda leplikkust ja heasoovlikkust oma keha suhtes.

Jälgi ennast praegu neid ridu lugedes. Vaata, kus on sinu tähelepanu. Sa loed hetkel neid sõnu, need on sinu tähelepanu fookuses. Kuid samal ajal teadvustad ka oma ümbrust, helisid või lõhnu toas, võib-olla ka oma mõtteid selle teema kohta. Ometi ei pea see kõik hõlmama kogu sinu tähelepanu. Vaata, kas saad samal ajal teadvustada ka oma keha?!

Tunneta oma keha seestpoolt. Kas see on elus? Kas su jalgades, kõhus ja kätes on elu? Kas sa tunned

“Masinkeha peab töötama laitmatult ja nägema välja veatu!”

energiat? Uuri seda lähemalt, pööra tähelepanu aistingutele, mida sa hetkel tunned – pinged, värinad, külma- ja soojatunne, õhu liikumine sisse- ja väljahingamisel. Võid ka tunda imelikke kehaaistinguid ja see on okei. Isegi kui sa praegu suurt midagi ei taju, on kõik ikka hästi. See oleneb sellest, kui palju sa oled harjunud enda keha tunnetamisele tähelepanu pöörama. Kuid püüa märgata kas või ühte aistingut oma kehas, näiteks väikest värinat jalgades.

Oma keha asustamine tähendabki seda, et sa tunnetad oma keha seestpoolt, tunnetad elu oma kehas ja oled sellega heas kontaktis. Kõik need miljardid rakud teevad tööd selle nimel, et sa saaksid elada. Et su süda lööks, juuksed kasvaksid, silmad näeksid ja jalad liiguksid. Loe neid ridu edasi, tunnetades samal ajal oma keha. Ja märka, kuidas see muudab sinu kogemuse kvaliteeti.

Aärsameelne suhe oma kehaga. Ärsameelsus tähendab seda, et sa suunad oma tähelepanu millelegi konkreetset viisil – tahtlikult, praeguses hetkes ja hinnanguteta. Kui sa oled oma kehaga sellises kontaktis, siis on sul märksa lihtsam tema sõnumit kuulata. Sa võid hakata märkama olukordi, kus käsi haarab automaatselt järgmise veinipokaali või okolaaditüki järele, kuid keha ütleb sulle, et ta tegelikult seda praegu ei tahagi.

Keha räägib sinuga alati, sa pead lihtsalt tema jaoks kohal olema. Proovi olla oma kehaga ühendu-

ses lahkkel, mitte hukkamõistval moel. Ja tee seda nii tihti, kui see sulle meelde tuleb.

Keha ja selle elususega kontaktis olemist tuleb harjutada, et see muutuks sulle sama harjumuspäraseks nagu hommikune hambapesu. Saad seda harjutada näiteks iga kord, kui midagi ootad. Kasuta seda hetke oma keha tunnetamiseks seestpoolt. Tee seda poesabas seistes, bussi oodates ja kohtumiste vahel aega veetes.

Proovi asustada oma keha ka siis, kui endale toidu- või joogipoolist valid. Kuula seejuures oma keha sõnumit ja reaktsiooni. Võid avastada, et tegelikult ei maitse sulle paljud asjad, mida enda meelest armastasid, ja vastupidi. Kui vaatad poes uut kingapaari, siis küsi ka keha käest, kas tal oleks neis mugav olla. Võid küsida oma kehalt sedagi, kas ta tõepoolest soovib kanda just seda kreemi või deodoranti.

Kas sa praegu tunnetad jätkuvalt oma keha seestpoolt? Kui ei, siis proovi kohe uuesti!

Peeglike, peeglike seina peal... Seda, kuidas sa oma kehasse suhtud, väljendavad sinu mõtted, millega sa oma keha kommenteerid: ilus, kole, meeldiv, ebameeldiv, trimmis, lodev ja nii edasi. Hinnanguga käib kaasas emotsioon. Näiteks kui heidad pilgu peeglisse ja hindad oma välimuse ilusaks, siis tunned end reeglina hästi, koged rõõmu ja ehk uhkustki. Negatiivse enesehinnangu aga kaasnevad ebameeldivad tunded.

Võib-olla oled ka märganud, et hoiakute ja emotsioonide komplektid muutuvad pidevalt – ühel päeval vaatad peeglisse ja oled oma välimusega rahul, teisel päeval jälle mitte. Kord teevad kurrud suu- ja silmanurgas nalja, kord aga kurvastavad. Just nii muutlikud meie mõtted ja tunded ongi.

Keha aga on sul olemas olenemata sellest, kuidas sa temasse suhtud. Järelikult, kui keha on olemas, siis suhtumine on miski, mille sa justkui istutad selle olemasoleva peale. See käib küll keha kohta, kuid see pole keha ise.

Ja mis sa arvad, kumb sulle rohkem kannatusi tekitab – kas keha ise või sinu hinnangud ja suhtumine sellesse? Muidugi võib ka keha ise ebameeldivusi põhjustada, kui see on haige ja/või valutab. Kuid enamasti tekitab meile siiski rohkem muret just meie enda suhtumine – hinnang, mille oma kehale anname.

Tahaks ideaalset keha!

Nii tihti võib kuulda inimesi kurtmas, kuidas nad pole oma keha juures rahul ühe või teise asjaga. Küll on probleemiks kõverad jalad, vähene energia, hõredad juuksed, kuiv nahk, liigsed kilod või pidev nohu.

Kujuta nüüd ette, et sa vaatad peeglisse ja sulle ei meeldi see, mida seal näed. Ja sa ründad seepeale peeglit, lähed sellele kätega kallale. Kas see poleks

OLE OMA KEHAGA IGA PÄEV HEAS KONTAKTIS

- * Iga kord, kui märkad kriitilisi mõtteid oma keha suhtes, meenuta, et su keha on elus. Ta on täpselt selline, nagu ta hetkel on, ning ta elab ja hingab. Tunneta seda elusust.
- * Kasuta ära hetki, kui ootad midagi või kedagi, ning tunnetada oma keha seestpoolt. Lihtsalt pööra teadlikult tähelepanu oma keha mitmesugustele aistingutele.
- * Alati, kui valid toitu või asud sööma, teadvusta ka oma keha. Siis on sul suurem võimalus vältida ülesöömist ja keha mürgitamist talle mittesobivate toitainetega.
- * Kui soovid toiduga “patustada”, tee seda täie mõnuga. Võta see koogiamps ja ole selle jaoks täielikult kohal – tunne selle lõhna, maitset ja tekstuuri. Uuri seda nii, nagu sa poleks kunagi varem kooki söönud. Nämm!
- * Kui tunned, et näiteks turjas või seljas on pinget, siis lihtsalt häälestu keha kuulamisele ja küsi, mida tal hetkel vaja oleks. Kui tundub, et keha tahab end ringutada, sirutada või aktiivsemalt liigutada, luba talle seda luksust.
- * Kui su keha tunneb nõrkust või väsimust, uuri, mis vajadus on tal hetkel rahuldumata. Kui võimalik, paku talle seda, mida ta vajab. Tee seda ka siis, kui su keha jääb haigeks või valutab – ole tema jaoks heasoovlikult olemas.

mitte hullumeelne? Tegelikult teed sa täpselt seda oma sisemaailmas, kui sa ei aktsepteeri oma keha või selle seisundit. Sa vaatad oma keha, annad sellele negatiivse hinnangu ja võrstsitad seda kõike veel valulike emotsioonidega, mis mõjutavad sinu keha biokeemiat. Kas see polegi siis rünnak sinu enda keha vastu?

Kui sa pole alatasa oma kehaga rahul, siis koged pidevat konflikti oma tahtmistega ja ootustega ning tegelikkuse vahel. See on justkui sisemine püüd vastata iseenda või väljastpoolt seatud ideaalile ning see lõhe ideaali ja tegelikkuse vahel põhjustab hulgaliselt stressi. Inimesel, kes suhtub oma kehasse heasoovlikult ja aktsepteerivalt, on elus aga üks stressor vähem.

Aktsepteerimise võlujõud.

Mõttele, kui lihtne oleks elu, kui me ei peaks oma kehale nii palju nõudmisi esitama! Kui me saaksime seda aktsepteerida just sellisena, nagu ta parajasti on. Oleksime oma keha vastu heasoovlikud ning kuulaksime tema vajadusi reaalselt. Ja kogeksime seejuures üha suuremat tasakaalu ja meelerahu.

Proovi jätkata oma keha tunnetamist seestpoolt – nii tihti ja hästi, kui sa parasjagu suudad. Mõne aja pärast võid näha, kuidas sinu suhe oma kehasse muutub. Võid üha enam tunda, et sa tõepoolest asustad seda keha, ja sul avaneb võimalus hakata oma keha sõnumit üha paremini kuulma. Ühtlasi võid ajapikku täheldada endas veidi rohkem lahkust ja hoolivust oma keha vastu. &

“Võid avastada, et tegelikult ei maitse sulle paljud asjad, mida enda meelest armastasid.”