

Yoko Alender

EELISTAN BUSSI JA RONGI, sest autoaknast EI NÄE PÄRISELU

Tekst: Mati Palmet Fotod: Siim Vahur, erakogu

Paljud poliitikud kurdavad, et töö võtab neilt aja enda ja perekonna jaoks. Sinul on õnnestunud näidata end tegusa ja aktiivsena poliitikas, olla hea ema suurele perele ning lisaks hoolitseda enda tervise eest, jagades teadmisi tervislikust eluviisist teistele. Kuidas see õnnestub?

Püüdlen mõistliku tasakaalu poole. Olen loomult ratsionaalne, kahe jalaga maa peal ja mulle meeldib, kui elul ja tegemistel on nii eesmärk kui tagamaa. Minu jaoks on panustamine ühiskondlikult, töö, pere, eneseareng kõik justkui ühe eesmärgiga - mõista maailma ja püüda seda mõistmist jagada, maailma parandada, kui nii võib öelda. Ma ei saaks pürgida juhtivatele töökohtadele, kui ei püüdleks teadlikult parema enesejuhtimise poole. Samuti - kuidas saan toetada lapsi, anda neile eeskujusid, kui ise ei liigu tasakaalu poole. Elu ongi pidev õppimine, areng, mille juurde käib ka eksimine, väsimine ja jälle tõusmine. Mul on pere, kellega koos kasvada ja töö, mis pakub pidevalt väljakutseid. Tänu sellele kõige üle teeb õnnelikuks ja annab jõudu tegutseda.

Oled ise väga heas vormis ja lõppematu energiaga. Kas oskad jagada ka lugejale mingeid lihtsalt järgitavaid nippe, kuidas oma elukvaliteeti selles vallas oluliselt parandada?

Mind on palju aidanud enese jälgimine ja muidugi ikka jooga, pidev rutiin tulek matile. Jooga on õpetanud lisaks oma käitumise, tunnete, tegutsemise ja sõnade jälgimisele leidma kontakti endaga keha kaudu, hingamise ja liikumise kaudu. Tõsisemalt sundis joogaga tegelema esimene lapseootus, sain aru, et kui kehal on ees väljakutsed, tuleb temaga tegeleda. Nii jätkasin kõiki oma nelja last oodates ja edaspidi. Täna võin öelda, et minu keha on minu tempel.

Sinu joogatunnid on muutunud kiiresti populaarseks ja loonud kindlasti sideme paljude siinsete inimestega. Millised need kontaktid on olnud?

Ikka väga armsad. Kuna teadsin juba sügisel, et saab olema palju Järva- ja Viljandimaal käimist, hakkasin vaikselt uurima, mis siinkandis joogamaailmas toimub. Peatselt kutsuti Viljandisse juhendama, siis kohalikud pakkusid, et Järvamaa messil yin joogat tutvustaksin ja sealt asjad hakkasidki arenema. Täna on mul oma vahva seltskond joogatajaid, kellega kohtume üle nädala ilusas Türi Joogakeskuses ja vahel, kui kutsutakse annan ka Viljandis tunde. Pärast joogatundi, täis uut energiat, läbi kauni vaikse lumise Türi rongi peale jalutades on olnud ühed kaunimad hetked mul päris omaette sellel muidu kiirel kampaaniaajal. Muidugi teeb südame soojaks, kui kuulen tagasisidet, et inimesed end pärast tunde paremini tunnevad ja on hakanud ka kodus joogat tegema. Eriti suur rõõm, et üks õpilastest läheb ise nüüd minu õpetaja juurde yin jooga õpetajaks õppima ja saab nii ehk ka ise edaspidi siinkandis tunde anda.

Eriiline kogemus oli mul Viljandis, kus läksin Joogakeskusesse shindo tundi ja kohtusin seal omavanuse sugulasega, keda mina aastakümneid näinud pole ja õieti eriti isegi ei tunne. Südantsoojendav oli näha meie sarnaseid näojoonigi ja avastada, et oleme vaatamata sellele justkui mõnes mõttes sarnase raja leidnud.



Oled tuntud kui üks väheseid parlamendisaadikuid, kellele meeldib liikuda ühistranspordiga. Mis meelitab uurima busse- ja rongigrasfikuid selle asemel, et autoga mööda Tallinn-Tartut kohale vuhiseda?

See vist tuleneb sellest, et olen erialalt arhitekt ja linnaplaneerija, meeldib avastada uusi maju, kohti, teid ja tänavaid. Samas olen eluaeg armastanud seigelda, väiksena sõitsin Tallinnas tihti suvalise trammiviiki või bussiringi, et näha, kuhu see viib. Nii õppisin ka linna tundma. Nüüd on samuti: eelistan alati ühistransporti, kui võimalik, siis näeb ja kogeb päriselu, autoaknast ei jõua ju midagi näha, peab keskendumise liiklusele. Pööras tihedal tööajal (nagu seda kampaania on, kus pead olema parimas vormis) väga hea rongis või bussis puhata ja oma mõtetega olla või vajadusel töödki teha. Hea on ka see, et ühistranspordi kasutamine sunnib ka jala käima ja sellel omakorda on autole mitu eelist, tervislikum ja jällegi, näeb huvitavaid kohti, inimesi, pühib stressi mõnuga eemale.

Oma isalt Urmas Alenderilt oled pärinud siiruse ja otseütlemise. Kas on see poliitikule õnnistuseks või õnnetuseks?

Eks igal mündil ole kaks külge, aga nüüd, pea neljakümnesena tean, et olen, kes olen, ja pürgin pigem sinna poole, et oleksin nii oma mõtetes, sõnades kui tegudes veel täpsem ja sihikindlam, siiras ja aus. Meile on antud teatud aeg ja ruum siin ilma peal, pole mõtet seda ja teiste inimeste kallist aega ja tähelepanu niisama kulutada.

Kas jätkad joogatundidega Järva- ja Viljandimaal ka pärast valimisi?

Joogas on ütlus, et kui õpilased on valmis, tuleb ka õpetaja. Hetkel tunnen küll, et mul on siin õpilasi, kes on minu tulekuteks valmis.



Yin jooga Yokoga Türi Joogakeskuses 22. veebruaril kl 17