



*Poliitik, arhitekt, joogaõpetaja ja nelja lapse ema **Yoko Alender** (39) peab enda eest hoolitsemist tähtsaks, sest muidu ei jaksaks pere ja töö virvarriga toime tulla. Iga päev võtab ta aega endale ja hoolitseb ka suhte eest.*

# Jooga ja aeg abikaasaga aitavad tasakaalu hoida

Tekst: Kristina Traks | Fotod: Kristjan Järv



**S**ee, et laste (eriti kui neid on palju) ja töö kõrvalt endale aega ei jäägi, on tavaline olukord. “Läbipõlemise oht kummitab täiesti reaalselt nii lapsevanemana kui ka töö mõttes, sest tähelepanu nõudjaid on väga palju ning infovahetuse tempo meeletult suur,” sõnab Yoko. “Kui sa ise oma tähelepanu ei kontrolli, on lihtne sellesse rattasse kinni jääda. Võimalusi, kuidas leida oma hetk igas päevas, on igasuguseid – kes teeb peenraid, kes rassib jõusaalis, kes koob. Minu “kudumine” on jooga ning ka abikaasaga kahekesi olemise aeg. Me otsime ja võtame seda teadlikult.”

Joogaga on Yoko tegelenud kaua. Juba enne emaks saamist oli ta käinud mõnes joogatunnis, kuid teadlikumalt hakkas ta joogamaailma avastama esimest last oodates. Lapsena oli Yoko enda sõnul väga ebasportlik – ta käis küll kaootiliselt trennides, kuid ei hakanud millegagi järjepidevalt tegelema ja õigupoolest spordist midagi ei arvanud. See ei paelunud. “Olin küll liikuv laps, käisin palju ujumas, kuid teadlikust polnud. Mul puudus kontakt oma kehaga. Alles esimest last oodates mõistsin, et inimene koosneb kehast ja meelest ning need on üks tervik – ei saa olla nii, et üks pool töötab imehästi, aga teine logiseb,” räägib ta. “Emaks saades mõistsin, et kui ma oma keha eest hoolt ei kannan, ei jaksa ma kõigega tegeleda ega lapse või laste eest hoolitseda. Jooga on suurepärase viisi endaga side luua.”

Praegu püüab Yoko ära kasutada kõik omaetteolemise hetked, et matile visata. “Olen paindlik ja kohanemisvõimeline. Mul ei ole kindlat rutiini, et iga päev sel-ja-sel kellaajal on mul joogaeg. Pigem näeb see praegu suvel välja nii, et kui lapsed on läinud minu emaga randa, tekib tunnike-kaks ehk just hea aeg koristamiseks ja jooga tegemiseks. Eks ma pean olema tekkivate võimaluste üle valvel ja need kohe ära kasutama,” muigab Yoko ja lisab, et suvi ongi lapsevanemale keeruline aeg. Aga et praegu on koolivaheaeg, siis las ollagi

lapsed fookuses ja küll sügisel on jälle trennitunniks aega leida lihtsam.

### Vanust reedavad liigesed, mitte kortsud

Sellest kevadest annab Yoko ka ise joogatunde – kaks tundi nädalas Black Dogi joogastuudios ja korra nädalas riigikogus kolleegidele. “Läheb päris hästi, huvi on ja ma tegelen sellega, et inimesed julgeksid tulla matile,” ütleb Yoko tundide kohta riigikogus. “Eks ma murrann müüte, et joogaga tegelemiseks peab olema väga paindub või et mis kasu sellest matil lamamisest üldse olla võiks.” Yoko teeb väga rahulikku *yin*-joogat, kus tähelepanu pole niivõrd lihastel kui sidekoel, liigestel ja luudel. “Naha välimusega on lihtne petta, ent kui toolilt tõused vaevaliselt, reedab see päris vanuse. Kusjuures liigeste vananemine võib olla tingitud ka sellest, et nooruses on tehtud väga palju sporti ja liigesed on enne-aegu kulunud. *Yin*-joogas saab seda parandada ning loomulikult treenime ka meelt – harjutame tähelepanu kontrollimist.”

Yoko nimetab matile minekut rituaaliks – sa keskendud seal 100% iseendale ning erinevalt mis tahes muust alast ei võistle kellegagi – iga tehtud harjutus on sooritatud hästi ning hinnanguid, kuidas teha veel paremini, ei anta.

Vananemise teema pakub Yokole suurt huvi. “Olen ju juba poole peal ja juuksed värvisin ka halliks,” sõnab ta ja lisab, et muidugi võitleb ta vananemise ilmingutega, katsetades igasuguseid uusi kreeme ja õlisid. Samas kui mõni uus korts tekibki, pole sellest suurt lugu. Kõige olulisem on säilitada liikuvus ja hea tervis. Yoko suurim hirm on muutuda vanemaks saades kibestunuks ja ülemäära kriitiliseks just selle suhtes, kui asjad ei edene nii jõudsalt, kui võiksid. “Mulle tundub, et kriitilisus on meil eestlastena lausa veres. Meil on väga suured ideaalid ja kõik peab juhtuma

kohe. Ja kui nii ei lähe, oleme väga õnnetud. Võrdleme ennast ju Põhja-maadega, kuid jätame kõrvale fakti, et neil on olnud palju kauem aega oma ühiskonda ehitada.”

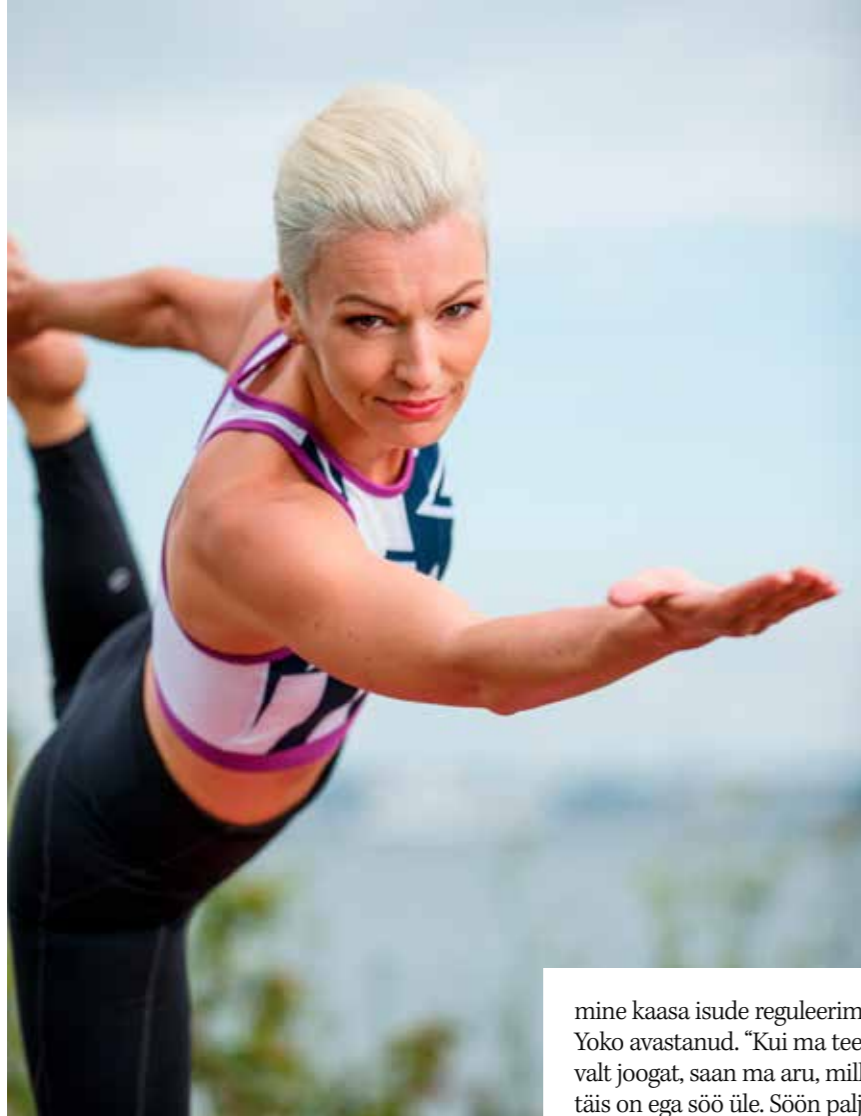
Yoko katsub teadlikult jälgida oma reaktsiooni ebaõnnestumiste korral ja mitte neid ülemäära üle elada. Ta harjutab end leppima, et elu pole ideaalne ja kõike ei saa kontrollida. Kas selle mõttega on raske harjuda? “Muidugi on! Ka minu isa õpetas ju mulle, et kõik peab alati perfektne olema. Ja tema oligi – ta oli suurepärase perenaine! Aga mis siis tegelikult juhtub, kui tuba pole ideaalselt korras? Mitte midagi! Peaasi, et oled terve, peres saadakse omavahel hästi läbi ja igapähele oleks ka oma aega. Mulle pole mitte mõte vananemisest hirmus, vaid kõik minu hirmud on väga maised ja seotud lähedastega.”

### Igas päevas natuke vahukoort!

Yoko on eluaeg olnud väga sale ja pärast iga lapse sündi saavutanud endise vormi üsna kiiresti ja ülemäära vaeva nägemata. Seda üllatavam on teada, et ta armastab väga-väga selliseid toite, mille peale arstid ja toitumisspetsialistid kahe käega peast haaraks. Näiteks vahukoort! “Meil oli eile vahukooretort ja tänaseks hommikuks oli vahukoor otsas. Aga tahtsime teha pannkooke. Neid küll ilma vahukooreta ei kannata süüa ja sellepärast käis mu abikaasa kohe varahommikul poes ekstra vahukoore järel. Ja kohvi joon ma ka muidugi alati vahukoorega,” kirjeldab Yoko. “Iga päev tarbin vahukoort ja olen küll mõelnud, et võib-olla peaks sellise toitumise peale kolesteroolitaset mõõtma. Samas süüa liha ilmselt vähem kui keskmine eestlane. Usun, et kõike võib süüa, aga küsimus on kogustes.”

Suur kokkaja Yoko ei ole, sest selleks pole tavaliselt aega ning ka koju tarvilike toorainete varumine on paras peavalu. Nimelt käivad kaubanduskeskused Yokole olemuslikult väga vastu ning sinna katsub ta sattuda võimalikult harva. “Meie perel on omad lemmiktoidukohad, kust saab lihtsalt süüa. Hästi teeb meil

Alles esimest last oodates mõistsin, et inimene koosneb kehast ja meelest ning need on üks tervik.



süüa vanem poeg, talle kohe meeldib toiduvalmistamine. Ma ise olen ka läbi elanud igasuguseid eksperimenterimise aegu, aga kui sul on palju lapsi, siis standardid paratamatult muutuvad – kõige tähtsam on, et valmistatavat sööksid ka nemad ja et see oleks tervislik. Tuleb leppida, et mõnikord on soe toit omlett või makaronid. Eks siis löikame õuna või porgandit kõrvale, et oleks tervislikum.”

Yoko toidukapis leidub palju mune, sest neid kulub suurel perel omajagu. Veel on peaaegu alati olemas avokaadod, õunad, sügavkülmutatud Eesti maasikad ja piim. Pelmeene, makarone ja riivjuustu ka, sest kui lapsed kohe üldse mitte midagi ei söö, kõlbavad need asjad ikka hamba alla.

Ka toitumisteema on seotud joogaga. Nimelt aitab joogaga tegele-

mine kaasa isude reguleerimisele, on Yoko avastanud. “Kui ma teen piisavalt joogat, saan ma aru, millal kõht täis on ega söö üle. Söön paljusid asju, mida oma kaalust hooliv inimene iialgi suhu ei paneks, kuid võin vabalt lõpetada poole koogi pealt, kuna kõht on täis saanud. Inimesed söövad liiga palju, kuna neil puudub kontakt iseendaga ja nad ei saa aru, millal kõht on täis. Tüüpiline on ju, et süüakse kurbuse, igavuse või toidu maitse pärast, mitte aga sellepärast, et kõht on tühi,” ütleb ta. “Muidugi on mind lapsena õpetatud, et kõik tuleb ära süüa, aga olen sellest õpetusest lahti öelnud. Kuigi on olnud üks erand – kui me kogu perega väljas sööme, ei ole me kuni viimase ajani abikaasaga midagi tellinudki, sest neljal lapsel jääb palju toitu üle.”

### *Jala või rattaga, kuid mitte autoga*

Rüürikogu liikmena mööduvad Yoko päevad tihti koosolekutel, istungitel ja autoroolis istudes. Eriti just viimane häirib naist väga. Roolis istunud kilomeetreid tuleb aasta jooksul kokku umbes 25 000 ning liiga vähe on neid päevi, mil auto

saaks koju jätta. “Jah, ma sõidan tihtipeale Tallinnas autoga ringi ja rõõmus ma selle üle ei ole. Autoga ei saa tegelikult linnas kiiremini edasi, aga jalgrattaga liikumine ei ole veel nii turvaline, et saaks kõik käigud nii tehtud,” möönab ta.

Kõige raskem ongi Yokol taluda neid päevi, mis mööduvad istudes ja kuhu ei mahu isegi tunnikest liikumist. “Tunnen end siis füüsiliselt halvasti ja isegi vaid tunnike kõndimist või rattasõitu muudab asja paremaks. Mul on eesmärk saada päeva jooksul 10 000 sammu täis, kuid ega see ei ole Tallinnas lihtne, sest vahemaad on väikesed ja linnaruum mõne tihedama linna, näiteks Londoniga võrreldes igav. Siiski püüan võimalusel auto koju jätta, lähen jala või rattaga. Ka lapsed on harjunud oma käigud ise tegema. Näiteks vanem poeg sõidab ainult jalgrattaga ja igasuguse ilmaga,” räägib Yoko. Arhitektina ütleb ta, et Tallinnas on jalgrattateedega asjad palju paremaks läinud, kuid arenguruumi on ikkagi palju. Linnaelu ei peaks Yoko sõnul tähendama seda, et istud suure osa elust ummikutes ja päevad mööduvad autokeskselt. Vastupidi – just linnas peaks võimalik olema elu autota. See aga muutub Yoko sõnul tegelikuks vaid siis, kui juba linna planeerimisel võetakse arvesse jalgratturite ja jalakäijate huve.

### *Mis on kõige tähtsam?*

Yoko on kaugel sellest, et olla kodukana tüüpi, kuid pere on tema jaoks maailmas kõige tähtsam. “Kui töö hakkaks mind lõhkuma sel moel, et ma enam kodus ei suuda normaalne olla, muudaksin töökohta,” ütleb ta. “Meie peres keerleb kõik selle ümber, et vanematel oleksid omavahelised suhted korras. Me hoiame **Priiduga** teadlikult oma suhet – räägime teineteisega ja jälgime, et jutt oleks midagi muud kui ainult olmeteemal. Ja mõnikord pean ma seda ka õigeks, et võtame omaette aega – läheme koos reisile vms. Minule ei sobi distantsabieliu, vaid ideaalis jooksin abikaasaga koos igal hommikul ja õhtul tassi teed ning ajaksin natuke juttu.” ➔