

**Kehatunnetus ja kaunis rüht:  
avasta, rõõmusta, naerata!**



Illustratsioonid: Ave Kruusmaa

Kai Siidirätsep  
Pärnu kevad 2015

## Hea ehk aktiivne rüht

### Milleks ja kuidas püüda kaunist rühti?

**Lähtekoht – kogemine:** Enda elus saab teha muutusi vaid igaüks ise. Kui kerkib mure või probleem, ei tule selle lahendamiseks kõik teised ümber rivistada, vaid muuta tuleb enda suhtumist, käitumist, tunnetust ja mõtteid. Küsimus on, kas oled selleks oma südames valmis. Kui oled, saabub ka lahendus.

Siin peitub ka põhjus, miks teiste head nõuanded enamasti ei aita. Asi on selles, et nii küsimus kui ka vastus peavad tärkama inimeses endas. Leitud lahendus ei hakka tööle, kui see pole sinu enda läbi tunnetatud sisemine tõde. Sinu kogemus.

Pika aja oma elust seisame või kõnnime. Et õhtul olla sama reibas ja pingevaba kui hommikul, teadvusta enda kehahoid. Selleks on vaja meeles pidada vaid mõnda pidepunkti ning ennast armastades märgata. Veidi kannatlikkust ning lihtsast enesetoetusest saab üllatavalt tõhus salarelv vaimse ja füüsilise väsimuse vastu.

### Ja ikkagi: miks on hea rüht kasulik?

#### Hea rüht:

- kindlustab meie luude ja liigete õige asendi,
- võimaldades lihastel säilitada normaalne pikkus ja elastsus.

#### See oma-korda on kasulik, sest:

- Lihaste õige tasakaal ennetab lülisamba vajumist ebanormaalsesse asendisse.
- Väheneb liigesepindade kulumine ning liigeseid ja lülisammast toetavate lihaste ülekoormus.
- Hea rüht aitab vältida sundasendist tekkivat selja- ja turjavalu ning pingepeavalusid.

### Tulemuseks on:

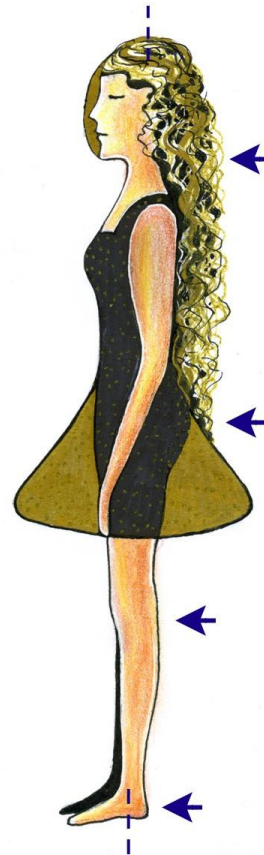
- esteetiliselt kaunis kehahoid,
- selg väsib vähem,
- leevenduvad lihaspinged ja valud,
- suudad kauem püsida ühes asendis,
- tuju on parem,
- pingevabas kehas elab vaba vaim, oled loovam ja ettevõtlikum.

Kaunis rüht pole iseenesestmõistetav, mis ühtedel on ja teistel mitte. Iga inimene peab end sellega pidevalt kohandama, muutes keha asendit kõndimisel ja seismisel, samuti erinevate liigutuste sooritamisel. Soovides head enesetunnet ning valutut elu, peab õppima oma keha tundma ja tunnetama.

**Keskendu ja kujusta hingamise toel sisemist sirutust maa ja taeva poole.  
Keha kuuleb ja tuleb järgi. Märka, et sa saad ime hästi sirutuda ilma  
lihaseid pingutamata.**

**1) suunatud muutused, abiks kujutluse  
kaudu tunnetus:**

- õlgadelaiune harkseis, labajalgade välisküljed paralleelselt
- põlved veidi kõverdatud ehk lukust lahti
- vaagna alaosa pööratud pisut ette poole (nagu tõmbaks saba jalge vahele) NB! Nii poeb ka kõht „peitu”!
- sirutu pealae suunas; selleks otsi mõttes üles pealae keskkohkt ja tunneteta, kuidas keegi justkui tõmbaks sind hellalt, kuid järjekindlalt taeva suunas.
- hinga vabalt ja rahulikult.
- vabasta mõttes kael ja kukla piirkond; märka, et pea justkui hõljuks lülisamba kohal
- märka ja naudi lülisamba ning kogu keha pikenemist ning kergemaks muutumist
- sirutuses tunneteta maapinna turvalist toetust
- säilita kontakti kehaga võimalusel alati; kui kaotad selle, „ehita” end taas üles säilita seda sisemist sirutust ka liikudes



**Veel praktilisi mõttemõlgutusi seismisest**

Pikaajaline seismine (üle poole tunni) koormab lülisammast, vaagnapiirkonda ja jalgu, eriti labajalga. Kui pead töö tõttu hoidma käsi õlavõõtmest kõrgemal, väsib ka kaela- ning õlapiirkond.

**Soovitused:**

Võimalusel tee vahepeal paar sammu (kasvõi kohapeal), et veri hakkaks käima. Anna koormust ka teistele lihasgruppidele ning võta vahelduseks lõõgastavaid asendeid:

- kerge harkseis,
- aseta kordamööda üks jalg teisest ettepoole, kandes keharaskuse tagumisele jalale,
- aseta üks jalg ettepoole väikesele taburetile, vaheta jalgu,
- laua taga seistes toetu kätega aegajalt laua äärelle, kanna keharaskus kätele
- tõuse vahelduseks varvastele, siruta ennast,

Kanna mugavaid jalanõusid, mis järgivad just sinu jalalaba kuju ning toetavad põlavõlvi. Soovitav igapäevajalatsi kontsa kõrgus (ka naistel) on 2–3 sentimeetrit.

## ISTUDES tardumusest välja

Võib tunduda, et istudes ei saa just palju parema enesetunde jaoks ära teha. Võta näpust: oi kui palju saab! Istud sa siis kontoritoolil, põrandal, hobuse seljas või autoroolis, ennast märgates **saad muuta istumise loovaks ja nauditavaks liikumises olemiseks.**

**Võtmesõnadeks on: enda märkamine, keskendumine, hingamine ja sirutus. Keskendu ja kujusta hingamise toel sisemist sirutust maa ja taeva poole. Keha kuuleb ja tuleb lihtsalt järgi. Teisisõnu: sa saad ime hästi sirutada ilma lihaseid pingutamata.**

**Oled ka peale pikka istumist avatud, täis elujõudu ja rahulolev.**

### Konkreetsed sammud, abiks kujutluse kaudu tunnetus:

- istu sirutatud seljaga, jalad põlvest umbes 90° nurga all kõverdatud ja veidi harkis,
- hinga vabalt ja rahulikult
- märka jalataldades maapinna turvalist toetust,
- keskendu puusavöötmele: taju, et toetud mõlemale tuharale,
- rända tähelepanuga piki lülisammast lülihaaval üles poole; iga hingetõmbega suurenda sisemist sirutust,
- kohates sel teel pinge- ja valukoldeid, vabasta nad mõttes,
- sirutu pealae suunas; selleks otsi mõttes üles pealae keskkohat ja tunnetu, kuidas keegi justkui tõmbaks sind hellalt üles,
- vabasta mõttes kael, kukal ja õlad pingest; märka, et pea justkui hõljuks lülisamba kohal,
- märka ja naudi lülisamba ning kogu keha pikenemist, kergemaks muutumist ja igas suunas avardumist,

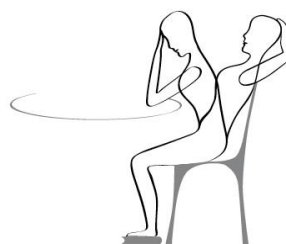
### Praktilist nõu pingete ja valude ennetamiseks:

- muuda iga 20–30 minuti tagant kehaasendit,
- võimalusel tõuse vahepeal püsti,
- ära istu jalg üle põlve, kõveras või viltu,
- tool ja laud olgu sinu kehamõõtudega kooskõlas,
- kui vaja, aseta jalgade alla väike kõrgendus, et jalad ei ripuks õhus,
- paiguta aeg ajalt ümber töölaual ja selle läheduses paiknevaid esemeid,

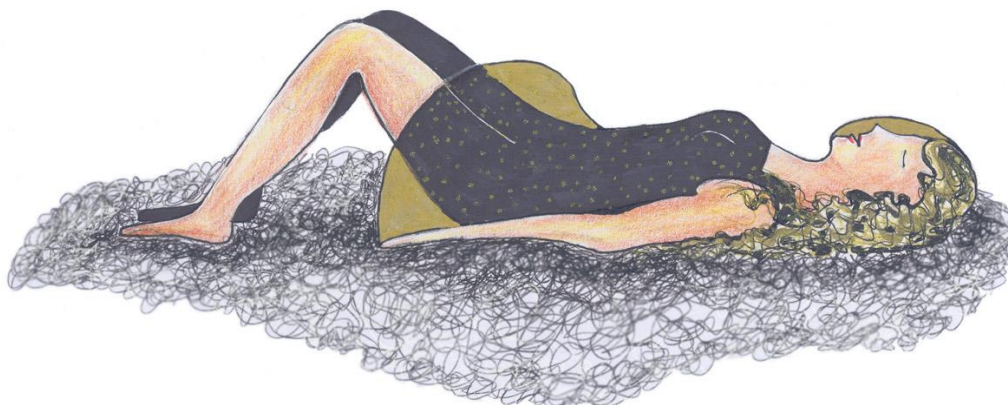
- säilita sisemist sirutust ka liikudes (nt kallutades ette/ taha)



- ette kummardudes (nt lauale lähemale) alusta liikumist puusadest; Ära lase seljal kükuru ega lülisamba nimmeosal liigselt ettepoole kõveraks vajuda.



## Teadvustatud lõdvestus selili



- Lama selili, käed keha kõrval, peopesad üles poole (või alumistel roietel; reitel).
  - Jalad põlvest kõverdatud, tallad puusade laiuselt maas. NB! Kui alaselg on pikali heites pinge- ja valuvaba, võid asetada jalad väljasirutatult põrandale.
  - Jälgi, et kehal oleks soe.
  - Hinga rahulikult ja suuremate pausideta.
  - Kui tunned õlavöötmes ja/ või kuklas pinget, aseta pea alla nt väike padi, rätikurull või raamat. Mitte ülearu kõrge, et nägu oleks maapinnaga paralleelne.
  - Keskendu hetkele. Oled vaid sina, siin ja praegu.
  - Ära utsita end takka! Usalda keha tarkust, luba tal omas tempos lõdvestuda.
  - Tunnetä keha raskust, märka maapinna toetust.
- 
- Võta fantaasia enda abiliseks. Kujuta end lamamas oma unistuste paigas või seal, kus oled end tundnud turvaliselt: soojal liival, samblapadjal, aasal lillede seas. Võta maapinna toetus tänuga vastu ja luba kehast lahkuda liigsetel pingetel, valudel, muredel, probleemidel.
  - Märka, kuidas keha muutub lõdvestudes ruumikamaks. Avardub igas suunas, sest keha ei pea püstises asendis püsimiseks jõudu kulutama. Taastub ka hingamise loomulik rütm.
  - Märka hingamist. Tea, et iga sissehingatava sõõmuga jõuab iga rakuni su kehas looduse toetus, tervendus ja armastus. Iga väljahingatava sõõmuga luba kehast lahkuda sellel, mis sulle hetkel üle jõu käib. Sellel, mida sa enda ellu ei vali. Näiteks kurbusel, kannatamatusel, hirmul vm.

**Nii kasutad kujustamist ehk visualiseerimist! See on suunatud keskendumine. Meeletöö. Selle toime ulatub keha, hingamise ja meele tasandile.**

Iga looduse element, kõik meid ümbritsev nähtav ja nähtamatu, kannab endas väge, energiat, jõudu. Kui sa võtad sellega kontakti, saad endasse need omadused, millele sa keskendud. --- Kui keskendud kuumusele, saad kuumuse, kui jahedusele, saad selle. Keskendudes vaiksele puhtale veele, rahuned, selgined, suunates tähelepanu tormile erutud või leiad sealt jõudu vabanemaks vanadest takistustest jne.

- **Teades, et looduses on elemendid, mis sind alati on valmis toetama, kasvad parimaks tohtriks iseendale!**

### **Lõdvestus toimib. Kui soovid veelgi sügavamalt ja püsivamat tulemust, võid käia keha sõnade toel hellitava tähelepanuga läbi.**

- Vali sõna, mida sa hetkel enim vajad. Vali positiivne, loov, toetav sõna.

### **Soovides vabaneda pingetest vali leha piirkondade poole pöördudes nt sõnad „on lõdvestunud”. Tee otsus, kummast kehapoolast sa alustad. Ja pöördu oma keha poole,**

olles konkreetsetes piirkonnas kogu hella tähelepanuga. Alusta labajalast ja liigu seal edasi. Näiteks: minu vasak labajalg on lõdvestunud, vasak hüppeliiges on lõdvestunud, vasak põlv on lõdvestunud. Rända keskendunud tähelepanuga edasi, vastu tulevad: reis, puusaliiges, nimmepiirkond, abaluu ja õla piirkond, õlavars, küünarliiges, käsivars, kämmal, kael, kukal, alumine lõualuu, vasak aju poolkera.

Käi läbi kogu vasak pool. Sõltuvalt sinu keskendumisvõimest vali ise, kui suure piirkonna poole sa pöördud. Proovi ja kuulata. Naudi mängu! Iga tegevus on tõhusam, kui teed seda rõõmuga ja naeratus näol.

Kui oled vasaku kehapoolt läbi jalutanud, kuulata vähemalt minutike-paar ja uudista toimuvat. Ehk on seal nüüd avaram, rahulik, reipam olemine. Midagi ei saa valesti olla! Need on sinu keha sõnumid. Uudista neid leplikult. Ehk ei märka sa midagi. Pole hullu: ka vaikus võib olla väga kõnekas.

**Ja jätkka siis parema keha poolega.** Kui oled lõpetanud, kuulata taas ning lõpetuseks võta „uus, leitud” seisund tervikus tänuga vastu.

### **Millal harjutada teadvustatud lõdvestumist?**

VASTUS: millal iganes sa enda jaoks aega leiad. Mõned võimalikud sobivad ajahetked:

#### **HOMMIK**

Ärka, virgu ja ringuta. Ning luba endale veel 5 minutiks pikali jääda. Paita keha ja meeli tähelepanuga. Kuulata, milles sa tänases päevas enim tuge vajad. Ehk virgutust, sest uni ei taha mitte kuidagi sinust lahti lasta? Vali sel puhul tööks kehaga nt sõnad „on virge”. Kui tunned, et eesootav päev käib üle jõu ja sa pelgad teki alt välja pugeda. Vali nt „on julge”. Kuulata, mida sa enim vajad ja sa leiad just õige sõna.

#### **PÄEV**

Leia keset päeva aega kümnekonnaks minutiks pikali heita. Sinu keha on püstises ja istuvas asendis juba palju pingutanud. Anna talle väike hingetõmbepaus.

Alati pole see ehk tõesti mõeldav. Aga päevad pole vennad, sageli on rutiin meie enda poolt mugavuses omaks võetud vabandus. Et ei peaks midagi tegema, sest „pole ju võimalust”. Kui lepliku kriitikaga oma päevad üle vaatad, leiad üllatusega, et seal on küllaga väikseid võimalusi muudatusi teha! Enda heaolu suunas! Piisab vaid soovist ennast märgata. Päeval võivad keha poole pöörduses olla toeks nt sõnad „on reibas”, „on leplik”, „on puhanud” – vali omadus, millest enim hetkel puudust tunned.

#### **ÕHTU**

Olgu päev kui pikk ja pingeline tahes, heidad sa millalgi lõppude lõpuks ikkagi pikali. Loobu mõttest, et oled juba niigi kurnatud ja tülpunud, et veel midagi teha. Lihtsalt lama ja jaluta keha hellitava tähelepanuga läbi. Sest sa väärivad paremat und ja suuremat armastust! Uitavate mõtete raginas kärsitult und oodates sobivad keha poole pöördumiseks nt sõnad „on lõdvestunud”, „on rahulik”, „on õnnelik”, „on armastatud”, „on unine”.

## Kehatunnetuse arendamine on teekond, mis:

- aitab leida sisemist rahu ja paremini lõdvestuda,
- elavdab keha loomulikku võimet end ise tervendada,
- annab julgust lasta lahti hirme, kannatamatust, klammerdumist jm,
- loob uut ja värsket ruumi iseenda jaoks,
- virgutab väe, jõu ja loovuse varusid argitoimetamiseks,
- annab võimaluse astuda välja ajapuuduse ja kiirustamise illusioonist.

## Mõtisklemiseks:

- Kõik meie mõtted ja tunded, rõõmud ja hirmud peegelduvad meie kehas. Mida sügavam on kontakt oma kehaga, seda enesekindlam ja edukam, emotsionaalsem ja tundlikum on inimene.
- Enesetunnetus on otseses seoses kehatunnetusega. Kui me ei pööra tähelepanu oma keha vajadustele, on tulemuseks vaimne väsimus.
- Kui inimese keha on krambis, on kammitsais ka tema loovus.
- Mida sügavam on kontakt iseendaga, seda paremini kontakteerume reaalsusega ja meid ümbritseva kogemusliku maailmaga. Teadvustades ja peatades ebaproduktiivsed ja segavad liigutused, õnnestub neist vabaneda.
- Mõttega suunatult ja süvenenult liigutusi tehes kogeb keha end valikuid tegeva MINA-vormis. Seda vastandina harjumuslikule käsutäitja rollile. Nii õpid tasapisi paremini tajuma ja lahti mõtestama kehalt tulevaid sõnumeid.
- Liigutus pole õige või vale. Enda märkamine ja kuulatamine on elav, muutuv uurimisprotsess, mille käigus püüab igaüks avastada oma keha pingekoldeid, seda nii lihastes kui liigestes. Nii saame teadlikuks keha varjatud pingetest. Tundliku sisevaatluse kaudu saame neist vabaneda.
- Tulemuseks on hea enesetunne, tervis, vaimne ärksus, häirimatu endas viibimine, loovust soosiv spontaansus. Loovus omakorda aitab luua ebakõlade asemele kooskõla. Toimetulek ja edukus ei sünni mitte võitlusest ja konkureerimisest, vaid avatusest, armastusest ja koostööst!
- Kui keha on kord enda jaoks hea ja mugava asendi ära tunnetanud, püüdleb ta kõigest väest selle poole. Sinu roll on neid püüdlusi märgata ja vastavalt

## HEA ASEND LÕDVESTUMISEKS JA ENDA KUULATAMISEKS:

Heida selili tooli/ sohva ette maha.  
Tõsta sellele mõlemad jalad  
(puusast/ põlvest 90°nurga all).  
**Puhka! Lõdvestu!** Hinga sügavalt ja rahulikult.  
**Toime:** parandab jalgade ja puusavöötme verevarustust.  
Leevendab pingeid kogu kehas, eriti alaseljas.



# Aktiivse rühi olemus ehk veel fakte ja mõtteid enda valikute üle arutlemiseks

## Vale rüht ja valu

Vale rüht põhjustab väsimust, sest lihased peavad rohkem töötama, et inimest püsti hoida. Vale rüht sunnib ka liikumisele rohkem energiat kulutama. Rohkem kui 80% alaselja ja kaela probleemidest on põhjustatud pikka aega kestnud lihaste pingest ja valulikkusest. Halb rüht võib põhjustada ka liigesehaigusi, näiteks kroonilist luu-liigese põletikku. Muutused ei teki kohe, aga tõenäosus haigestuda suureneb iga aastaga

Töötervishoiu- ja taastusraviarstid tõdevad üha sagedamini, et **liikumisvaegus** on saamas kaasajal inimese vaenlaseks number üks.

**Selle tõve ohtlikkus seisneb selles, et ta omakorda põhjustab paljusid teisi haigusi:**

- vähest jõudlust,
- lihaste kõhetumist,
- tugi- ja liikumisaparaadi, hingamis-, vereringe- ja seedeelundite talitushäireid.

Kõige tuttavamad kaebused on väsimus, tülpimus, peavalud, kaela-õlapiirkonna ning seljavaevused. Samuti ainevahetushäired. Teadusuuringud on tuvastanud, **et tervisehäirete põhjuseks pole sageli mitte ebatervislik töö- elukeskkond, vaid viis, kuidas töötaja neid kasutab.**



## Enda kaitseks ja rõõmsa meele hoidmiseks:

**Selgita välja just sinu vaevuste põhjused, seosed elu(töö)keskkonna ja elu(töö)stiili ning vaevuste tekkimise vahel. Pea meeles, et tekkinud probleemide põhjuseks ei ole vanuse suurenemine või teatud võimaluste puudumine. Alati on võimalik teha ka olemasolevate vahenditega iseenda heaks märkimisväärselt palju. Eelkõige on tavapäraste harjumuste, olukordade ja seisukohtade muutmiseks vaja loominguilisust.**

- õpi selgeks õiged ehk oma keha jaoks energiatsäästvad töövõtted,
- kujunda töökoht enda vajaduste/omaduste järgi (tooli, laua kõrgus/ nurgad, enda kaugus töölauast ja kuvarist, tööpingist jne),
- tee piisavalt puhkepause,
- väldi rutiini tekkimist, seda nii füüsilises kui ka vaimses mõttes,
- tee sirutus- ja venitusharjutusi,
- õpi oma keha säästlikult kasutama; **HOIA SIDET AKTIIVSE RÜHIGA! TEISISÕNU: OLE LIKUV!**
- väldi töötamist lõunapausi ajal,
- planeeri sulle sobiv töö ja vabaaja graafik, et vältida stressi ja töö kuhjumist.
- Vaata kriitilise pilguga üle oma elustiil: ajakasutus, puhkepausid, harrastused. Tee vajalikke muudatusi! Liigu piisavalt ja söö tervislikult.
- Vaata kriitilise pilguga üle puhkamistingimused: voodimadrats, padi. Tee vajalikke muudatusi!

**Hooli endast! Märka ennast! Ära viivita! Alusta kohe!**

