

# NAERUJOOGA – *mis see veel on?*

Tekst: Kadi Toompere, Eve Arpo | Fotod: Terje Ugandi

”*Too naer oma kehasse ja meel järgneb sellele varsti*



## *Mis siin naljakat on?*

Oled tähele pannud, et lapsed naeravad tihti ja spontaanselt, täiskasvanud aga naeravad siis, kui selleks põhjus olemas on? Nad püüavad enne naerma hakkamist huumorist aru saada. Neid erinevaid lähtekohti võib nimetada keha-meel- ja meel-keha-mudeliteks. Esimese mudeli järgi tuleb naer otse kehast ega kasuta mõistust. Naerujooga baseerub uskumusel, et põhjusega naermine on füsioloogiliselt ja psühholoogiliselt sama kasulik kui spontaanne naermine nalja üle.

## *Põhjusega naer*

Naerujooga rajaja ja raamatu „Laugh For No Reason“ autor terapeut Madan Kataria ütleb, et me võiksime täiskasvanutena uuesti naerma õppida. Kataria teatab, et naer võib olla parim ravim. Kataria pani 1990. aastate keskel aluse naeruteraapiale, mida nimetatakse *hasya*-joogaks. *Hasya* tähendab sanskriti keeles põhjusega naermist.

Naeruteraapia algusaegadel käis tema kodulinnas koos väike grupp inimesi, kohtuti regulaarselt pargis hommikuse jalutuskäigu ajal. Alguses räägiti üksteisele naljakaid lugusid ja anekdoote, kuid peagi said lood otsa. Katariale meenus teaduslik uurimus, mis tõestas, et keha ei suuda eristada esilekutsutud ja loomuliku naeru. Järgmisel kohtumisel selgitas ta seda grupile ja palus kõigil proovida ühe minuti jooksul lihtsalt naerda. Inimesed olid skeptilised, kuid läksid mõttega kaasa. Mõne jaoks muutus naer kiiresti loomulikuks naeruks, see oli nakkav, ja peagi naersid kõik koosolijad. Südamlik naer kestis

umbes kümme minutit. Seda sündmust peetakse naerujooga sünniks. Nüüdseks on Kataria tehnikad inspireerinud inimesi üle maailma – naerujooga tegeletakse 72 riigis, asutatud on enam kui 8000 naeruklubi, kus käiakse koos regulaarselt.

## *Too naer kehasse*

Tihti küsitakse, kuidas naerda, kui selleks ei ole tuju ja elus on probleeme. Kui jälgida kurbi ja masendunud inimesi, eriti just nende kehasid, on näha, et need on masendunud ja pinges. Need inimesed liiguvad aeglaselt, räägivad ohates ning nende keha funktsioonid on aeglased ja loiud. Kui on kurb olla, ei tohiks istuda tegevusest, vaid tuleks teha füüsilist tööd, jalutada või minna sörkima, sest kehaline tegevus annab hea enesetunde. Keha ja meele vahel on seos – mis iganes juhtub meeles, juhtub kehas, ja vastupidi. Too naer oma kehasse ja meel järgneb sellele varsti.

Naerujoogat praktiseeritakse grupis, oluline on silmakontakt ja mängulisus osalejate vahel. Sessioon algab tavaliselt hingamisharjutustega. Järgnevad harjutused, millega valmistatakse kopsud naermiseks ette, ja naeruharjutused, mis viivad grupi pikka ja rõõmsameelse naeru. 20 minutit naeru on piisav, et füsioloogilised protsessid kehas aktiveerida. Naer peab olema vali ja tulema sügavalt diafragmast ja olema nn kõhunaer. Kuna naerujooga on harjutus, siis võib naeru pikendada nii kaua kui soovitakse. Pärast naerusessiooni maandatakse energia juhendatud lõdvestuse või maandava tantsuga.

Naerutundides naeru harjutamine aitab kirglikul golfimängijal parendada oma keha toonust kui ka alandada üldist stressi ja sellega suurendada keskendumisvõimet. Proovima saad seda kunsti tulla Kadi ja Eve regulaartundidesse, mille kohta leiad infot Facebooki vahendusel. Ning kui soovid, saad naerutunni lausa oma ettevõttele või erapeo sisustamiseks tellida.



Naerutunni juhendajad:  
**Kadi Toompere ja Eve Arpo**

kaditoompere@gmail.com  
evearpo@gmail.com  
FB: Naerujooga – naerame terviseks!

### Milleks praktiseerida naerujoogat

- Naermisega treenime kõhulihaseid ja stimuleerime seedesüsteemi. Lääne inimese üks põhimuresid kõhukinnisus võib igapäevase sügava naeru abil lihtsa lahenduse leida. Lisaks tasakaalustab naermise praktiseerimine pulsisagedust ja vererõhku, stimuleerib ja toniseerib vereringet ning tugevdab hingamiselundeid.
- Praana ehk elujõud tuleb meie kehasse läbi hingamise. Puhtad hingamisteed ja tugevad kopsud on vajalikud nii meie keha kui ka vaimu heaoluks. Naerujooga aitab tuua kehasse ja ajju rohkem hapnikku, tänu millele oleme aktiivsemad ja teiselt efektiivsemad.
- Oxfordi Ülikooli teadlased on teinud teaduslikke katseid, mille käigus uuriti muutusi inimese kehas enne ja pärast naermist ning leiti, et inimene talub pärast naermist tunduvalt paremini pinget ja valu. Igapäevane naer on efektiivselt stressiravim.
- Naermine mõjutab tuju vaid mõne minutiga tänu endorfiinidele, mis levivad üle kogu keha. Kui kõik läheb hästi, siis on naerda lihtne, kuid kuidas teha seda elu erinevates situatsioonides? Naerujooga annab eluhoiaku, millega läheme läbi elu naerul näoga.



WATERROWER ON SAADAVAL 4-ST ERINEVAST KVALITEETSEST PUIDUST

**WaterRower**

## SÕUAD KUI VEE PEAL. PÄRISILT.

**WATERROWER – LOODUD, ET IMITEERIDA PAADIS SÕUDMISE FÜSIOLOOGILIST JA ESTEETILIST DÜNAAMIKA**

#### VEETAKISTUS

- » Tõepärane vees sõudmise kogemus
- » Vee-hooratas tagab veekogul sõudmise tunnetuse

#### TREENING TERVELE KEHALE

- » Kasuta kõiki põhilisi lihasgruppe
- » Ideaalne aeroobne treening

#### PÕLETA MAKSIMAALSELT KALOREID

- » Integreeri sõudmine oma treeningukavasse

#### PUUDUB PÕRUTUS

- » Liigestele langev koormus on minimaalne

#### RUUMISÄÄSTLIK

- » Mugav liigutada ja hoiustada püstiasendis



210 cm



**NOHRD TRIATRAINER – KOLM-ÜHES TREENINGPINK**

TriatTrainer on klassikaline kõhu- ja seljalihaste treenimise pink, mis on sobiv lamamis- pink ka hantlitreeninguks. Oma elegantse disainiga sulandub ta eluruumidesse kui kaunis mööblitükk ja võtab ruumi vähem kui ruutmeeter.