

Tõsiselt naljakas

TEKST KRISTA KIIN
FOTOD MAILIIS OLLINO / PÄRNU POSTIMEES,
KRISTJAN LEPP, JOONISTUSED ANNE METSIS

“Naer võib pakkuda suuremat rahuldust kui au, olla väärtuslikum kui raha ja puhastada südant paremini kui palve,” on öelnud kirjanik Harriet Rochlin. Naljakuu puhul vaatleme ameteid, milles saab palju nalja!

Naerda saab ka paha tujuga!

“Teaduslikult on tõestatud, et me keha ei oska vahet teha teeseldud ja tõelisel naerul – mõlemad toovad sarnast psühholoogilist ja füsioloogilist kasu,” teab naeruterapeut ja naerujooga koolitaja **Helje Kasearu**.

“Pahatihti kurdavad inimesed, et nad on depressioonis ega saa naerda või et neile ei meeldi naerda. Mina vastan: sel pole tähtsust! Lihtsalt too oma keha naerujooga tundi ja ma paneme ta naerma!”

Naerujooga õpetab, et naermiseks ei olegi vaja huumorit, naermist saab arendada. See joogaliik sobib kõigile lastest kuni eakateni ning on eriti kasulik neile, kes on n-ö kaotanud oma naeru või kel puudub huumorimeel. Naerujooga looja Madan Kataria on öelnud: “Naer on mäng! Kui sa ei oska mängida, ei oska sa ka naerda!”

Naer on nagu toit, mida me iga päev vajame. Selleks, et naer tervendaks, on vaja naerda vähemalt 10–15 minutit järjest. Loomulikust naerust, mis kestab vaid paar sekundit, ei piisa, et saavutada füsioloogilisi ja biokeemilisi muutusi kehas. Helje: “Naerujooga harjutused pikendavad naeru nii pikaks, kui tahame. Joogast pärit sügav hingamine, venitused ja naeruharjutused ühendatakse, et

“Naermiseks ei olegi vaja huumorit, naermist saab arendada.”

tuua esile meis peituv lapselikkus ja mängulisus. Alustame harjutusi teeseldud naeruga, mis varsti muutub tõeliseks ja nakatavaks, vabastades piiravatest mõttemustritest ja valehäbit.”

Helje sõnul aitab naerujooga tehnika täiskasvanuil südamest naerda, ilma et peaks mõtlema, kas asi on naljakas või kas sobibki naerda. “Naer ja jooga hingamisharjutused aitavad minna lõõgastus- ja rahuseisundisse, kus pole mõtteid, kus võib leida üles rõõmu. Pärast väikest treeningut kulgevad argitoimetused hoopis rõõmsamalt ja suurema innuga. Hakkad vaatama asju teise nurga alt, tunned end vabamalt ja julgemalt.”

Naerujoogat ei pea tingimata kaaslastega grupis praktiseerima, seda saab teha ka ükski. “Naerda saab igasuguse tegevuse juures. See on nagu iga teinegi trenn. Vaatad kella ja ütled endale: aeg naerda! Naerda võib duši all, autos, jalutades vm. Regulaarse naerujoogaga saavutad, et iga hetk, kui mõtled naerule või juhtub midagi naljakat, see ka kohe vallandub. Sise mine rõõm ongi üks naerujooga eesmärkidest. Naer on kingitus, mis on alati meiega!”

Doktor Kloun teeb tuju heaks

On ju ammu teada, et naeru ja rõõmsa meelega terveneb inimene palju kiiremini. Kui harjumuspäraselt lõbustavad klounid inimesi tsirkuses ja pidudelgi, siis mitmes Eesti haiglas külastavad lapsi raviklounid. Viimaste roll ei ole niivõrd meelelahutus, vaid lapse jõustamine – et naeru, lõdvestumise ja kujutlusvõime arendamise abil kutsuda esile häid emotsioone.

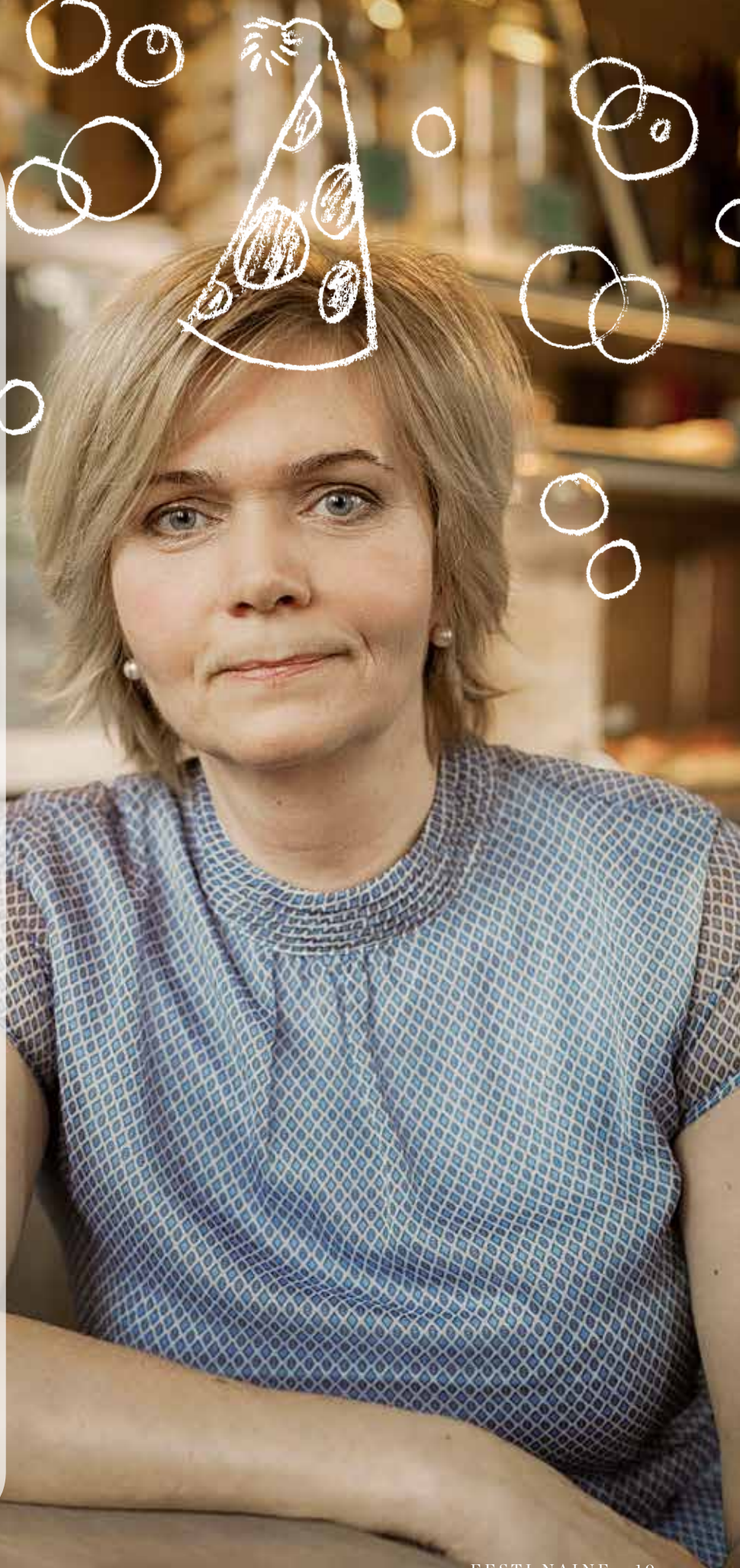
Tiina Lebane *alias* Doktor Kloun Nööp aitab väikeste patsientide kiiremale paranemisele kaasa Tallinna Lastehaiglas. “Puhun lastega õhupalle ja vilepilli, joonistan, mõõdan joonlauaga, kelle naeratus on pikem, või kraamin taskust mõne üllatuse välja,” kirjeldab Tiina lustakaid mängu, millega laste näod naerule võluda. “Haigele lapsele ei olegi alati trikki vaja, tihti piisab seebimullitajast.” Kaasa aitavad rõivad ja rekvisiidid, nagu kummiga punanina, parukas, kirev müts...

“On hea tunne näha ratas- toolis või voodis olevaid patsiente naermas!”

“Naeruvisiite” teevad vabatahtlikud haiglaklounid kahekaupa. Tiina on käinud lapsi lõbustamas aastapäevad. “Iga klounipaar külastab haiglat kord kuus ning ega neist kahest tunnist enamat jaksaks ki... See töö on emotsionaalselt väga kurnav – pead suutma alla suruda oma valu ja kaastunde haiglas viibivate laste vastu... Samas on kirjeldamatult hea tunne näha ratastoolis või voodis olevaid pisikesi patsiente südamest naermas!”

Valges kitlis punaninade trikid meeldivad lastele niivõrd, et murelikust olekust on välja tulnud ka esmalt kartlikud või kinnised patsiendid. Klounide nali läheb korda ka laste emadele-isadele, arstidele ja õdedele. “Kord ei tahtnud üks teismeline poiss meid ligigi lasta, vehkis käega ja ajas minema. Hakkasime siiski tema emaga kaarte mängima, kuni tasahaaval tuli sellega kaasa ka poiss ja viimaks naeris nii, et kõht kõveras!”

Klouni nähes reageerivad lapsed isemoodi. Tiina: “Mõni laps satub kohe vaimustusse, mõni aga piilub esialgu aralt silmanurgast, nii et see nõuab mõtlemist, kuidas hakkama saada. Pikaajagsed haiglas olijad ootavad meid väga.” >>





Nalja võib heita kõige üle!

“Minu arvates võib kõige üle nalja heita ja seda peaski tegema – nali vabastab ning paneb tõsist ja rasket situatsiooni teisest aspektist vaatama,” leiab nukuteatri näitleja **Kaisa Selde**, kes on publikut naerutanud sketšisaadetes ja monolavastuses “1i”. Et igapäev on naljast oma arusaam, siis juhtub sedagi, et osa publikust jääb tõsiseks.

Naljakultuurist ja nalja mõistmisest rääkides toob Kaisa välja fakti, mida ta viipekeelt õppides teada sai – viipekeeles puudub sarkasm. “See paneb mõtlema. Mina saan naljade abil aru, kas tegu on “minu inimesega” või mitte.” Olukorras, kus publik naerma ei puhke, jao-tuvad näitlejad Kaisa sõnul kahte leeri: need, kes muudavad mängu, ning teised, kes seda ei tee. Kaisa kuulub teise rühma. “Mulle meeldib mängida lavapartneritega, publikut ma partneriks ei vaja. Loomulikult on eri mängulaade ning minagi kohandan selle vastavalt publikule – aastastele lastele mängin teisiti kui täiskasvanuile, ent see saab paika juba proovisaalis. Iga etendus on erinev nagu publikki. Eks olen ka palju kordi pidanud piinlikkusega täpsustama: see oli nali...”

“Nali vabastab ning paneb tõsist situatsiooni teisest aspektist vaatama.”

Hea koomik peaks Kaisa sõnul olema avatud mõtlemise ja silmaringiga, nägema elu aspekte, mis teistele ehk märkamatuks jäävad, ning oskama neid esitada läbi huumoriprisma. “Kindlasti peab hea koomik oskama naerda enda üle. Koomiku teevad heaks ausus ja julgus.”

Kaisa rõõmustab, et eestlased on *stand-up*-komöödia hästi vastu võtnud. “Meie publik on vaoshoitud ning vajab seetõttu žanri määratlemist. Julgetakse naerda siis, kui kaval-ehlele on märgitud, et tegu on komöödiaga, muidu mitte – mida teised arvavad, kui ma vales kohas naeran?”

Pahatihti eeldatakse, justkui ei oskakski õrnem sugu nalja teha. Või et huumor ja naised ei sobi kokku. “Naine on väiksem ja nõrgem ning aastasadu alam olnud,” mõtiskleb Kaisa naiskoomikute vähesuse üle. “Võime küll elada võrdõiguslikus maailmas, kuid alateadvuses on see printsiip veel alles. Kui naine riietub meheks ning teeb meeste üle nalja, tundub see kohatuna, sest alam ei tohi nalja heita ülema üle. Samas kui mees paneb kleidi selga, on kõigil kohe naljakas. Seega peab naine oma naljade suhtes olema palju kriitilisem kui mees.”

