

Ühel kevadisel reisil Jürmalasse otsustab rännuseltskond seiklusparki suunduda. Osavamad läbivad Tarzani rajad mängleva kergusega, mina ent tõrgun juba esimese katsumuse ees.

Hirm kontrolli käestlaskmise ja kindla pinna kadumise ees haarab meeled ja keha nii totaalselt, et ma ei jõua isegi lihtsaima ronimisraja lõplaskumiseni. Käed ei kuuletu, jalad tudisevad. Mõistus ei võta kuulda, et tegelikult ju ohtu pole, kõik seikluspargid on äärmiselt turvaliseks ehitatud – ka siis, kui jalg peaks väärtama ja tasakaal kaduma, hoiab julgestustross alla kukkumast. Sellegipoolest olen üleni halvatud ja tahan vaid kojuuu! Süda taob, peopesad higistavad, köht tõmbub krampi. Paanikahoog kaalub üle piinlikkuse, kui seikluspargi töötaja mind redeliga puu otsast alla toob – ja seda südikalt üha kõrgemale rühkivate põngerjate silme all. Kulub jupp aega, kuni ma enam ei värise ja hingamisrütm taastub.

Hirme lahti harutamamas

TEKST KRISTA KIIN
FOTOD PRIIT GREPP / KODUKIRI





Olen arusaamatuses ja vihane, miks mu keha mind alt vedas. Heakene küll, ma ei ole treenitud. Mul pole iluvõimleja painduvust ega jõutreenija sitkust ning rongile joostes on juba mõnekümne meetri järel hing paelaga kaelas. Kuid vähemasti olen harjunud oma meele peremees olema. Kui on vaja öösiti kirjutada, tõlkida või toimetada, annan oma vaimule käsu tegutseda – ja asjad saavad tehtud isegi siis, kui väsinud või tõbine olen. Ehmatav on kogeda, kuidas ei tea kust pinnale ujunud hirm blokeerib nii füüsilise keha, meeled kui ka teadvuse, muutes sind täiesti abituks.

VÄIKESTE SAMMUDEGA

Kui mina ei ole oma kehas peremees, kes siis on? Igal juhul ei saa see olla ärevus. Olen otsustanud, et ei lase hirmul areneda ohuks, mille küüsi jäädagi, ilma uuesti proovimata, üritamata, edasi liikumata. Kes kardab tegutseda ja vigu teha, selle areng jääb seisma suletud maailmas, väga kaugel vabadusest olla “mina ise”. Niisiis asun armsama soovitusel teadlikult arendama kehalist tasakaalu, mis kaugemas perspektiivis peaks tooma ka rahulikuma meele – on ju meie füüsiline ja emotsionaalne tasakaal omavahel seotud. Ka joogas õpetatakse, et kui suudad valitseda oma füüsilist keha, on võimalik jääda tasakaalukaks ka igapäevases elus, koguni keset kõige keerulisemaid suhtetorme.

Alustuseks käime mööda kõige tavalisemaid kõnnitee äärekive. Uskumatu, aga pingutust nõuab isegi neil püsimine, iseäranis kui tahta kiiremini edasi liikuda! Järgmiseks suundume koolistaadionile, kus ootavad eri kõrguses poomid. Algul ühes suunas, siis pööre ja tagasi – prantsatan alla lugematuid kordi, enne kui vähimgi tunnetus tekib.

Süüdistan kord viletsaid jalanõusid, küll öhtust kastet, mis palgil püsimise raskeks muudab. Edusammud tulevad visalt, kuid on seda magusamad! Peagi suudan kõige kõrgemal poomil kõndida!

Kallim ent ei lase mul teps mitte oma rahulolus mõnulema jääda, vaid töötab välja uusi harjutusi. Juba tuleb mul enda kogukat keret vinnata üle laste ronimiseina ning kõlkuda ämblikuna nõõrilisel püramiidil! Siin tuleb ilmsiks järgmine puudus. Kuna arvutiklahvide klõbistamise töö musklit just tugevaks ei trenni, ei saa ma oma kasinat käterammu usaldada ning hoian atraktsioonide nõõridest ja pulkadest kinni sedavõrd kramplikult, et sõrmenukid valged. Tagajärjeks on see, et käed kaotavad igasuguse tundlikkuse,

“Ehmatav on kogeda, kuidas hirm blokeerib nii füüsilise keha, meeled kui ka teadvuse!”

väsivad ja tulitavad juba pärast vähest pingutust. Et enesekindluse kasvu ja kehatunnetuse paranemisega läheb veel aega, on kiireks lahenduseks õhukesed aiakindad. Rakud peopesades tervevad ja tasahaaval asume uute väljakutsete manu.

PISUT KÕRGE MALE

Nagu tellitult avatakse mu kodukohas laste seikluspark. Küll ilma instruktorite ja ohutustrossideta, vaid kõigiti omal vastutusel kasutatavate ronimisatraktsioonidega. Viimased on puude vahele kinnitatud üsna madalale, seega täpselt mulle jõukohased! Varateismeliste põlglikke “mis-see-paks-tädi-siin-teeb” pilke trotsides asun julgust katsetama, algul eelkõige öhtuhämaruses, mil kaaslasti hõredamalt. >>



Kui mööda võrku ja laudteid ronimine lausa ladusalt lähevad – iseäranis, kui jäigad trossid kätele tuge annavad –, osutub üks rada ootamatult keerukaks. Astuda tuleb mööda ümaraid pulki, mis eest ära liiguvad ja selja taga – otsekuu aeglase sammuja mõnituseks! – veel vastu kanda kopsavad. Tasakaalu hoidmise muudavad keerukamaks kätele mõeldud köied, mis ei ole jäigad, vaid kõiguvad samuti edasi-tagasi. Võtad sammu, sirutad jala välja järgmisele pulgale astumiseks – ja toetuspunkt sõidab eest ära! “Miks see kõik peab nii vastik olema!” kuulen end valjuhäälselt protestimas. Veel mitu korda pean hambad ristis seisatuma, et pidetult pendeldav keha pisutki oma keskmesse tagasi tuua. Ent kihk hirre seljatada ja füüsilist parandada on tugevam kui füüsilise pingutamise ebamugavus, seega rühime edasi.

Üks koht näib ikkagi kaela murdvat. Kui absoluutselt kõikidele teistele turnijatele on ronimisraja viimase elemendi, laskumisraja ehk nn ahviraudtee läbimine kõige magusam hetk, otsekuu preemia, osutub see mulle kohutavaimaks katsumuseks. Nimelt selle julgustükiga silmitsi seismine rõõviski meelekindluse lõunanaabrite seikluspargis. Kuidas on võimalik sundida end puu otsa rajatud platvormilt tühjusse hüppama ja trossi mööda alla tuhisema? Mis mu pisipojast saab, kui end teisel pool maandudes vastu puud ära löön? Käte- või jalaluu murran? Selg-roogu vigastan?

Juba on vanad hirmud platsis ja mind loobumisele keelitamas. Kuid sõber ei kavatse püssi põõsasse visata. Kuna ma keeldun köie otsa sõlmitud ümarale platele – kuidas sinna täiskasvanu tagumikku üldse mahutada? – istumast, ta suisa tõstab mind



Helin Pungase kinnitusel püsivad nõõrid-rihmad tihkelt ümber vöö ja kannikate!

üles, sätib paika, lükkab libisema ja vähe sellest, jookseb kaasa, kuni laskumisraja pidur hoo enne puuga kokkupõrkamist jõnksatades maha

“Kuidas on võimalik sundida end tühjusse hüppama?”

võtab. Ma ei kukugi maha... ega lähe hirmust hulluks! “Juhuuu!” hõiskan ootamatust adrenaliinipuhangust, nii et mets kajab. “Ma tegin selle äraaa!”

ENESEÜLETUSE VILJAD

Ja siis läheme otse sündmuskohale. Enne olen jõudnud Nõmme Seikluspargi juhatajat **Helin Pungast** mitmeid kordi usutleda, ons instriktorid paniköörde rahustamises

ikka korralikult koolitatud ning kas nende käsutuses leidub piisavalt pikka redelit, et hirmudesse hangunu turvaliselt maapinnale tuua. Helin lohutab, et veel enne seiklusparki tööle asumist põdes temagi kõrgushirmu, kuid järjekindla treeninguga on see täiesti ületatav. Jälgides, kuidas Helin gaselli mängleva kergusega kõrgel õhus turnib, hakkam peaaegu uskuma, et ühel päeval... võib-olla... suudan minagi... seal üleval... Seniks aga alustame päris madalalt.

Enne rajale pääsemist tuleb jalga tõmmata traksid, mille küljes kõlguvad jämeda nõõri otsas kaks karabiini ja rullik. Vähemasti üks karabiin peab olema kogu aeg kinnitatud puude ümber või nende vahele tõmmatud trosside külge. Usun Helini kinnitust, et isegi jaksu katkemise või kukkumise korral midagi traumeerivat ei juhtu. Julgestavad nõõrid-rihmad püsivad tihkelt ümber vöö ja kannikate!

Rõõm on tõdeda, et esmapilgul nii “titekana” tundunud tasakaaluharjutustest tavatingimustes on nüüd määratu suur tugi. Ma ei karda enam sirutada jalga kättesaamatus kauguses hõljuva astmerea järgmise pulgani ega kõhkle keha usaldamast. Kindluse saavutamiseks teen esimese raja läbi kaks korda. Helin näitab kätte väikesed nipid, kuhu täpselt toetuda ning kust kinni haarata, et lippide jada nii palju ei kõiguks – just seda viimast tahan praegu enim vältida. Imestan endamisi, et mõnemeetrine võrktunnel, kus paar kiiremat sammu panevad jalgealuse vänderdama, ei mõju enam sugugi hirmutavalt, vaid hoopis mõnusa võrkkiigena.

Aegamisi hakkab maa ja taeva vahel turnimine suisa laheda meelelahutusena tunduma. Paar ekstreemsemat hetke saabuvad siis, kui kõrgused kasvavad ja rajaelemendid raskemaks muutuvad. Aga ei midagi ülesaamatut sealgi – mu keha usaldab kogemust, et pingutada tuleb vaid mõned korrad, ja saab sellega hakkama. Tõsi küll, lõpulaskumise eel pean end koguma. Hüpe tundmatusse saab teatava keskendumise järel ometi tehtud ja kui tuul kõrvus vuhiseb, söandan korra isegi käed lahti lasta – nii nagu teevad julged!

Turvaliselt maandudes valdab mind kõikehaarav võidurõõm. Foodiadi on tõesti taltsutatavad ja parim teraapia selleks on seiklusrada! 