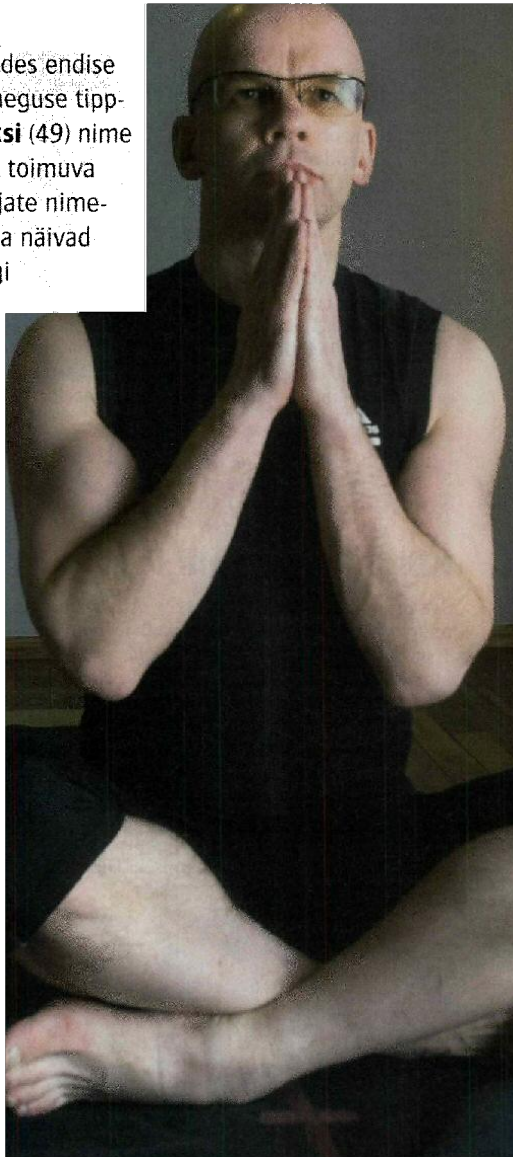


# Allar Jõks: kõik takistused asuvad meie peas

Paljud üllatuvad, leides endise õiguskantsleri ja praeguse tippadvokaadi **Allar Jõksi** (49) nime sel nädalavahetusel toimuva Joogafestivali esinejate nimekirjast. Juura ja jooga näivad eemalseisjale üsnagi eri maailmadest pärinevate mõistetenähtena. Jõks tõestab vastupidist.

Tekst: **Inga Raitar**  
Fotod: **Sven Arbet / Delfi / Eesti Ajalehed, erakogu**



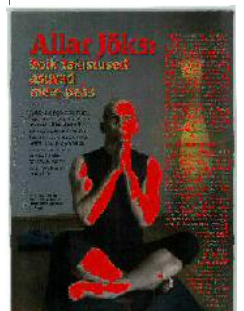
“See võis olla 2007. aasta kevad, kui mu endine abikaasa soovitas mul joogat, täpsemalt *ashtanga* joogat proovida,” alustab Allar Jõks. “Ma ei võtnud vedu, mul olid köhklused ja eneseõigustused. Köhklused, kuna jooga tundus olevat naiste hobi, selline staatiline istumine ja mediteerimise ponnistamine. Kuna ma aga ei tahtnud öelda, et ta *idee ei* tekitas minus kergastumist, leidsingi eneseõigustusi.” Küll oli põlv haige, küll valutas küünarnukk või oli tööd palju. Juhtus aga nii, et tööreis viis õiguskantsleri samal aastal visiidile Jaapanisse, kus oldi öö kloostriks, milles pakuti hommikul võimalust osaleda joogasarnases meditatsioonis. “See jättis hea mulje,” meenutab Jõks. “Eestisse tagasi jõudes lubasin endale, et ma ei alahinda asju, millega pole kokku puutunud.” Samal sügisel leidis Allar endale Eestis joogaõpetaja ja alustas peale muude sportlike *ettevõtmiste* ka joogatrennidega.

## Sõltuvus paari nädalaga

“Alguses võtsin mõned eratunnid. Siis aga tekkis sõltuvus,” ütleb mees tõsikindlusega hääles. “Sõltuvuse tekitasid kaks asja. Esiteks *treener Jocke*, kes oli minu jaoks väga innustav ja keda vaadates sain aru, et ma tahan osata kõike mida tema ja oma keha valdamises samale tasemele jõuda. Teine sõltuvust tekitav faktor oli enesetunne, mis iga joogatunniga kaasnes. See oli unikaalne, täiesti erinev senistest spordikogemustest.”

Allar on kogu elu sporti teinud ja oma keha eest hoolitsenud, kuid tunnistab, et pole kusagilt saanud sellist enesega rahulolu. “Pärast iga joogatundi tundsin, et olen arenenud. Mõistsin ka, et mu arengul ei ole piire.” Toona mängis ta veel FC Toompea meeskonnas Eesti meistrivõistluste neljandas liigas jalgpalli, aga ka tennist ning käis jooksmas. “Kõigil neil aladel kogesin väga selgelt, kus on minu piir. Teadsin, et jalgpallis ei jõua ma Eesti koondisesse, tennis suure slämmi finaali ja isegi jooksus tuleb piir ette. Mõistsin aga, et joogas mingit “klaaslage” mu tõusuteel pole.”

Läksid mõned nädalad ja Allar imestas, kui-



## Pressiteadete edastamine

## Meediamonitooring

## Meediaanalüüsid

das ta suudab teha asju, mida kunagi polnud lootnudki teha. Näiteks venitusharjutusi, mille puhul oli varem arvanud, et tal on liiga lühikesed käed ja pikad jalad. Või pea peal seismist, mis varem põhjustas hirmu valusa kukkumise ees. "Mõne nädalaga sain teada, et kõik takistused ükskõik mille tegemisel asuvad meie peas, mitte kehas," tõdeb Jõks. "Tuli teadmine, et kui suudan oma kehaga teha mida iganes, siis miks ei võiks ma oma vaimu niisamuti juhtida."

Allar ei loobunud ka oma teistest sportlikest hobidest, vaid tunnistab, et jooga aitab tal nendega paremini toime tulla. "Kui mängisin jalgpalli või tennisist, kaasnesid nende spordialadega paratamatult vigastused. Joogas pole ma end korraga vigastanud, vastupidi, see on õpetanud mind teistel aladel vigastusi vältima."

**Mu elus toimus muutus, mis avas palju uusi uksi.**

## Rumaluse peale ei tasu vihastada

Teine oluline muutus toimus suhestumises ümbritsevaga. "Olen emotsionaalne inimene ja mind häirib, kui teised käituvad kaasinimestega mitteametavalt," tunnistab Jõks. "Kui oma kella kuuest poole kaheksani kestva hommikuse joogatunni aga lõpetasin ja läbi närvilise kesklinna tööle sõitsin, imestasin, kui hästi ma kõigisse kaasliiklejatesse suhtun ja isegi neid, kes rumalusi teevad, mõista püüan. Rahulik keskendatus ja oskus eristada olulist ebaolulisest tuli kaasa ka kontorisse."

2007. aasta lõpp oli mehele emotsionaalselt väga keeruline. Kuigi Vabariigi President esitas ta riigikogule teiseks ametiajaks õiguskantsleri ametisse nimetamiseks, püüdsid nii Reformierakond kui ka Keskerakond tõestada, et ta pole siiski sobilik ametis jätkama. "Minust tehti rahvavaenlane, toimusid meediarünnakud ja riigikogu hääletas mu kandidatuuri maha."

Nendest enda jaoks väga valulikest sündmustest rääkides jääb Allari hääl täiesti muutumatult rahulikuks. "Just jooga aitas mul selle perioodi kaotusteta läbi teha ja mõista, et rumaluse peale ei tasu vihastada. Läks mööda veidi aega ja mõistsin sedagi, et tegelikult oli hea, et ma ei osutunud valituks. Mu elus toimus muutus, mis avas palju uusi uksi, mille taga oli ootel palju põnevaid elamusid ja väga kalleid inimesi," teab mees praegu.

## Surmahirmu ületamine

Soraineni büroos advokaadina tööd alustades pidasid kolleegid tema joogaharrastust esialgu kentsakaks. Esialgu, sest 2010. aastal õnnestus Allaril viia 70% kogu büroost jooga tutvumistundi. Praeguseks on büroo "nimikangelane" Aku Sorainen ja teine partner Carri Ginter samuti joogasõltlased. "Aku on mõnes asjas isegi rohkem arenenud," on võistlusliku meelelaadiga Jõks sunnitud tunnistama. "Ma arvan, et tal on lihtsalt pikemad käed," pöörab ta väite naljaks.

"Jooga aitab ületada ärevust ja ebakindlust ükskõik mis olukorras. Annab tunde, et kõik

## 20 ärapööratud sõpra

Sama strateegia – keskenduda sellele, mida soovid teha, ja jätta kõrvale kõik mõistusest lähtuvad segajad – on teda elus ka hiljem aidanud. "Minu jaoks on jooga väga praktiline," tunnistab vaheda mõistuse poolest kuulnud Allar. "Mulle ei meeldi, kui keegi õpetaks mulle end joogas õigesti tundma. Selle seitsme aasta olen seda ise õppinud." Jooga praktiseerimine on muutunud ka Allari elustiili. "Olen oma toitumist rohkem kontrollima hakanud," tunnistab heas vormis mees. "Täiskarsklane ei ole, nagu ka toortoitlane. Samas mäletan, et kui nägin turisearis see mind rohkem kui mis tahes loeng tervislikust toitumisest."



Allar on joogaosku pööranud mitu sõpra ja kolleegi. Siinne pilt on tehtud Carri Ginteriga Gruusias.

on võimalik. Nii elus kui ka kohtusaalis." Allar toob näite aga hoopis ekstreemsemast olukorras kui kohtusaal. Äripartnerid Aku, Carri ja Allar olid 2011. aastal koos reisil Gruusias. Aserbaidžaanis piiril asuva David Gareja kloostri lähedal kuristikku äärel tuli kolmel joogafännil idee teha eriline pilt, kus kaks meest seisavad pea peal kuristikku serval. "Meie Carriga proovisime teha muidu ju nii lihtsat harjutust, ent ei suutnud. Tundus, et kui mõlemad kukume, võib see olla Eesti demokraatia suur löök," jutustab Jõks muigamisega. "Me ei keskendunud sellele, mida me teha tahame, vaid sellele, kus me oleme. Kui seda mõistsime, kujutasime, et oleme Tallinnas joogasaalis, ja nii saigi pilt tehtud."

Joogafestivalil esinemise ettepaneku kohta tunnistab Allar ausalt, et esialgu ta ei tahtnud minna. "Mulle küll meeldib esineda ja tagasihoidlikkus pole mu suurim vourus, kuid soovin esineda neil teemadel, kus tunnen end olevat asjatundja. Joogas ma pole veel tasemel, kus võiksin teisi õpetada, seepärast polnudki ma ettepanekust alguses vaimustatud. Kui aga korraldajad palusid jagada isiklikku joogast kasu saamise kogemust, siis mõtlesin järele ja nõustusin. Olen umbes paarkümmend oma tuttavat jooga juurde viinud ja keegi neist pole seda viimist hiljem kahetsenud. See julgustabki enda kogemust ka laiemalt jagama. Kui kasvõi üks inimene festivalil minu kuulamise järel hakkab joogaga tegelema, olen eesmärgi täitnud." ☺