



## LIIKUMINE ON HINGEELU PEEGEL

Olen üritanud kunsti ja sporti ühendada ning püüelnud harmoonilise liikumise poole (E. Idla)

Liikumiskasvatuse võime arendada muusika ja liikumise vahelise vastastikuse toime nii kaugele, et muusika muutub liikumise kaudu nähtavaks ja liikumine muusika kaudu kuuldavaks (E. Idla)



Võimlemine on kõigi teiste spordialade baasiks ja alustoks ning seepärast peame ta viima laialdaste masside hulka, tegema rahva asjaks (E. Idla)

Idla kompositsioonides avaldub ilmekalt inimese loomuliku liikumise ilu, mis põhineb täiuslikul keha valitsemisel. Neis on sisemist vabadust koos välise distsipliiniga, nakatavat elurõõmu ja liikumiskunsti (Dagmar Normet, 1991)

**Idla pall**  
Pall on iidne ja täiuslik mänguvahend. Pallil on oma iseloom – ta võib veereda, pörkuda ja lennata omatahtsi. Pallitreening on kõige "lühem tee" õpilaste hea koordineerimise ja tähelepanu oskuse väljakujundamiseks. Palli õpetatakse püüdma ja viskama pingevabalt ning loomupäraselt. Palli liikumisele ja rütmile keskendudes muutub õpilaste enda liikumine loomulikuks, otstarbekaks, sujuvaks.

Mis on Idla töö alguspunkt ja lõppjaam? Nendeks on anatoomia ja massiliikumine. Idla stardib lihaskrampide süstemaatselt läbitöötamisest ja peatub piiril, kus on veel võimalik laiade hulkade kaasatõmbamine (Ilmar Mikiver, 1965)



Koostaja Idla Eesti Selts  
Toetajad: [www.idlaselts.ee](http://www.idlaselts.ee)

# Eestil on oma võimlemissüsteem! Ernst Idla võimlemise päev Kohila Spordihoones

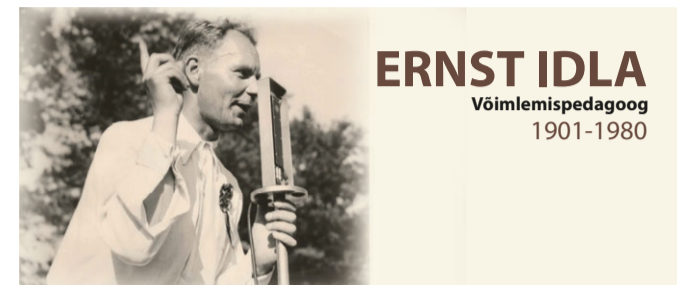
14. märtsil toimub Kohila Gümnaasiumis ja spordihoones kolmas Ernst Idla võimlemise tutvustav päev. Toimuvad töötoad ja Idla "muster-rühmade" esinemine. Suure esindusega osaleb Rootsi Idla Ühing "Föreningen Idla", kelle õpetajad viivad läbi töötube koos Eesti Idla õpetajatega. Üks lektoritest on Ernst Idla lapselapselaps rootslane Katarina Idla koos tütre Villega. Töötubadest on oodatud treenereid, liikumisõpetajaid, tantsu- ja võimlemisringide juhendajaid ning Idla harrastajaid. Kell 15 algavale galale ootame publikuks kõiki huvilisi osa saama Ernst Idla võluvast liikumisviisist. Üles astuvad Föreningen Idla esindusrühm Rootsist ning eri vanuses Eesti Idla võimlejad.

III Idla päeva korraldab Idla Eesti Selts koostöös Eesti Spordiselts Kaleviga. Abiks on 20 vabatahtlikku Idla Eesti Seltsist ja Kohila Gümnaasiumist.

Päevakava:  
9.30 kogunemine  
10.00 päeva avamine  
10.15-10.30 ühisvõimlemine, soojendus  
10.45 – 13.30 töötoad  
13.45 – 14.45 lõuna

15.00 – 17.00 GALA-kontsert  
17.00-17.30 päeva lõpetamine  
Õpitubade maksumus 35 eurot. Gala tasuta.

**Idla Päeva juht Meelis Kompus**  
[www.idlaselts.ee](http://www.idlaselts.ee)



**ERNST IDLA**  
Võimlemispedagoog  
1901-1980

## Igäuks on väärt tundma ennast omaenda nahas enesekindla ja väekana

Merlin Vask (fotol) on kiire muutuse terapeut. Tema missioon siin maailmas on näidata, et on võimalik nautida maitsvat toitu ja samal ajal tervendada suhet toiduga ja endaga ning saavutada selline tervis, energia, suurus ja kaal, mida oled alati soovinud.

Ta soovib näidata inimestele nendes peituvat väge, et nad saaksid seda kasutada enda eest hoolitsemiseks, optimaalse tervise ja oma eesmärkide saavutamiseks. Tervendada oma keha, kaotada kaalu ja armastada oma peegelpilti nälgimiseta ja dieedita on tegelikult lihtne! **Merlin usub, et:**

- igäuks on väärt tundma end omaenda nahas enesekindla ja väekana;
- igäuks võiks ennast seada nimekirja lõpust kõige esimesele reale;
- sinu eeskuju mõjutab su lapsi ja peret teadlikult ja alateadlikult tasandil;
- kõige tõhusam viis ennast ja oma lapsi aidata on alustada enda väärtustamisega ja tervendamise.

### Merlini lugu

Koolis tundis Merlin ennast klassiõdedest kaks korda suuremana, inetuna ja paksuna. Kõige julgemad olid sõnad, millega ta ise ennast tagus. Sellest sai miski, mille ta võttis kaasa täiskasvanuella aastakümneteks. Ta püüdis muutuda, otsis õnne valemit, luges eneseabiraamatuid, käis meditatsioonis, kuid elu kulges ikka üles-alla.

Teekond tervisliku toidu suunas hakkas pihta peale emakaväliseid rasedusi, mil ta väga soovis teist last. Uskudes, et inimese keha on võimeline ennast ise tervendama, proovis ta nii toortoitumist, taimetoitu ning suhkru ja gluteenivaba toitumist. Kuid ta ei suutnud kunagi loobuda lõplikult magusast ning ikka ja jälle patustas ning piinles enesesüüdistustes. Pärast tervisliku toitumise narkaviskamist jäi ta paari kuu pärast rasedaks ja tema ellu saabuski varsti kauaigatsetud teine laps.

Selgus, et lapsel on piimatalumatus. Teekond tervislikuma toidu otsingul algas taas, kuid tema jaoks oli tõeline piin keelata endale magusat. Merlini elu muutus, kui ta puutus kokku kiire muutuse teraapiaga.

"Minu terapeut näitas mulle, et minu mõtted, mida mõtlesin väikese lapsena, muutusid minu sees uskumusteks ja need uskumused kontrollisid minu maailma, minu mõtteid, minu tulemusi ja minu elu täiskasvanuna. Ma nägin neid olukordi nüüd uuesti täiskasvanud naise silmade läbi ja mõistsin, et lapsena ei saanudki ma muud meeleolu, kuid minu tõlgendus olukordadele oli kogenematu lapse oma ja sugugi mitte tõde," ütles Merlin.

Ta muutis uskumust ja koos sellega muutus kogu tema maailmapilt. Ta nägi lõpuks peeglis imeilusat naist, lausa iludust, kaunitari. Üleliigne kaal lausa sulas, sest uued uskumused toetasid nüüd teda.

"Väga lihtne on nüüd teha tervislik toiduvalik ja imeline on olla täiesti ükskõikne kookide, jäätise ja kõige muu sellise suhtes. Ma armastan trenni teha, tervislikult süüa, olen vaba nii emotsionaalsest söömisest kui ka ülesöömisest. Ma kuulen peas kriitiku asemel hoopis toetavat häält. Ma armastan oma keha, iseenast iga päevaga aina rohkem ning näen vaimustuse ja tänutunde, kuidas minu muutus inspireerib minu lapsi. Õnnelikum emme võrdub õnnelikumate lastega," räägib Merlin. "Kõige tähtsamaks ja võimsamaks muutuseks pean seda, et ma asusin enda armastama hakkamise teekonnale. See on teekond, mida iga päevaga harjutan aina rohkem ja rohkem. Ma usun täielikult ütlusse, et sa saad armastada teist inimest ainult sel määral, kui palju sa armastad iseennast. Suurendades armastust enda vastu, suurendan armastust ka oma laste, mehe ja maailma vastu," ütles Merlin.

### Mis on kiire muutuse teraapia?

Kiire muutuse teraapia on võimsalt efektiivne "superteraapia", mis saavutab tulemused, sest leiab üles probleemi juurpõhjused ja vabastab



nendest enamasti 1-3 seansiga. Kui juurpõhjus on leitud ja eemaldatud, sisemine haiget saanud laps tervendatud, kirjutatakse uskumused ja mõtted alateadlikku meelde uute ja positiivsetena. Põhjus, miks KMT nii võimas on, peitub täielikult selles, et see leiab üles juurpõhjused, miks inimesel sellised piiravad uskumused tekkisid! KMT töötab alateadliku meelega ja leiab sügavad lapsepõlvälähted, mis mõjutavad sind tänaseni ja vabastab su nendest igaveseks.

Mille puhul saab KMT aidata? Nimekiri on väga pikk: suhkru/toidusõltuvus, ülekaal, emotsionaalne söömine, suhted, enesekindlus, avalik esinemine, seletamatu viljatus, ärevus/depressioon, enesebahataaz, stress, foobiad, lapsepõlvprobleemid, rahauskumused, karjäär, terviseprobleemid, unehäired, alkoholi/sigaretisõltuvus, eksamid, eesmärkide saavutamine, motivatsioon.

Mida arvab Merlin: "Ma olen kiire muutuse teraapiast täielikult vaimustuses. Läksin Inglismaale nr 1 terapeutiks pärjatud Marisa Peeri käe alla isiklikult õppima. Kiire muutuse teraapia tööpoolest toimib nagu võluvael ja annab inimestele tagasi nende väe elada elu, millest nad unistanud on, vabastades nad piiravatest uskumustest. Täiesti kindlasti on see võimas võluvael efekti, mis mind kui Merlinit kogu selle teraapia juures köidab. See lihtsalt töötab! Nagu magic! Purustab vanad uskumuste mustreid ja annab tõelise vabaduse! Mind on kiire muutuse teraapia täielikult viimse kui rakuni ära võlunud!"

**Tekst: GoodNews**

### NIMEPÄEVAD

**3. märts**  
nimepäev - Alliki, Egle, Egne, Haili, Halli, Halliki, Hegle, Hegne, Helliki, Regle  
**4. märts - Palvapäev**  
nimepäev - Almar, Almer, Eimar, Elgar, Elgo, Elmar, Elmer, Elmet, Elmo, Elmot, Elmu, Elmur, Elmut, Elnur, Gera, Heimar, Hjalmar, Jalis, Jalmar, Kazimir  
**5. märts - Tuumarelvade leviku tõkestamise päev**  
nimepäev - Giedre, Laila, Laili, Leigi, Leiki, Leila, Leili, Leivi

**6. märts**  
nimepäev - Miroslav, Miroslava, Tarass, Tarmi, Tarmo, Tarmu  
**7. märts**  
nimepäev - Darja, Ralf, Ralph, Raoul, Raul, Rauli, Rolf, Ruby, Rudi, Rudolf, Rutmar, Ruudi, Ruudo, Ruudu, Ruut, Tarja  
**8. märts - Naistepäev**  
nimepäev - Lepo, Saga, Vilbo, Viilo, Viilu, Vilbert  
**9. märts**  
nimepäev - Edrin, Edvin, Edvins, Edwin, Edy, Franziska, Heido, Heivo

### MAGNETTORMID

Sellel nädalal võib esineda nõrgemaid geomagneetilisi kõikumisi.

### SUDOKU VASTUS

5	9	7	1	2	3	6	8	4
8	1	4	6	9	5	7	3	2
2	3	6	7	4	8	9	5	1
7	8	1	2	6	4	3	9	5
3	6	5	8	1	9	2	4	7
9	4	2	3	5	7	1	6	8
4	7	9	5	3	2	8	1	6
6	2	3	4	8	1	5	7	9
1	5	8	9	7	6	4	2	3

### Nalja

"Millisel kujul omandab vesi kõige suurema jõu?"

"Naiste pisaratena."

Pole sellist probleemi, mille lahendamiseks ei saaks teha veel suuremat probleemi!

Olen moraalselt väsinud – nüüd tahaks amoraalselt puhata!

"Mitu korda olen ma sulle tänagi rääkinud, et ei saa olla selline perfeksionist!"

"Seitse."

Kui teed ületate, vaadake lisaks valgusfoorile ka autosid – esimene pole veel kedagi alla ajanud.

Hea on seal, kus mind pole! Kui ei usu, siis võin kohale ka tulla!

Rahvale on juba nii palju kokku lubatud, aga neile on ikka veel vähe!