

# GRAVITATSIOONI trotsides ehk POSTI- TANTSUST

Tugevus ei seisne mitte füüsilises võimekuses, vaid alistamatus tahtes, on öelnud legendaarne India poliitik Mahatma Gandhi.

Küllap ei pidanud ta seda öeldes silmas postitantsutreeninguid, ent moel või teisel kätkeb see uus ja salapärane spordiala endas justnimelt seda.

Postitants on miski, mis tekitab paljudes inimestes väga vastakaid tundeid. Nii mõnelegi seostub postitants millegi kahtlasega – suitsused striptiisiklubid, naisekeha järele janunevad mehed, raha eest pakutav lähedus, sellega kaasnev alastus ja alandus.

Tegelikkuses pärineb tänapäevane postitants 12. sajandi Hiina ja India postiakrobaatikast. Hiinas sooritasid professionaalsed atleedid kõikvõimalikke gravitatsiooni trotsivaid trikke tsirkustes. Indias aga treeniti sel moel maadlejate kiirust, reflekse, keskendumisvõimet ja koordineatsiooni. Nagu juba aimata võib, sooritasid postiakrobaatikad toona üksnes mehed.

## Erilised tantsunumbrid

Läände jõudis postitants 20. sajandi majanduslangusest vaevatud Ameerikas, kus nn *hoochie coochie*-tantsutrupid reisisid ühelt laadalt teisele ning lõbustasid rahvast nõtkete puusaliigutuste ja kahemõtteliste tantsunumbritega, kasutades

muu hulgas oma kombinatsioonides ka telke püsti hoidvaid vaiasid. Sellist stiili hakati nimetama eksootiliseks postitantsuks.

Need kaks suunda – akrobaatiline ja eksootiline postitants – kulgevad paralleelselt ka tänapäeva postitantsumaailmas. Pärast seda, kui Kanada päritolu treener Fawnia Mondey hakkas 1990. aastatel USA-s töötama välja postitantsu kui fitnessitreeningu stiili ning seda algajatele õpetama, on selle ala populaarsus üha kasvanud.

Praeguseks on postitantsuhuvilisi koondavad organisatsioonid olemas nii rahvusvahelisel kui ka piirkondlikul tasandil, sh Eestis. Nendes õpitakse ja õpetatakse postitantsu, müüakse vahendeid ning haritakse avalikkust selle spordiala tõsiseltvõetavuse suurendamise nimel. Kusjuures, Rahvusvaheline Postitantsu Liit taotles võistluspostitantsule kohta ka 2016. aasta Rio olümpiamängudele, ehkki esialgu edutult. Eestis on aktiivsed postitantsuklubid olemas Tallinnas, Tartus, Pärnus ja Rakveres.





Ehkki postitantsu ajaloos on just meessoost akrobaadid mänginud olulist rolli ning nüüdisaegset postitantsu harrastavad väga paljud mehed üle maailma praegugi, on selle treeningstiiliga peamised tegelejad siiski naised. Mis asi see siis on, mis ajab tuhandeid naisi õhtutundidel kodudest välja, veetmaks tunnike või paar posti ümber liueldes ning valu ja ebaõnnestumisi trotsides?

### Minu kogemus

Kui ma ise umbes aasta tagasi esimesse postitantsutrenni läksin, tundsin end võrdlemisi enesekindlalt. Olen suure osa oma elust tege-

lenud tantsimisega. Tõsi, viimane dekaad on möödunud rohkem tervisesportlase rütmis, ent tantsu- ja aeroobikasaalis pole end kõige tagumisse nurka kunagi peitma pidanud.

Esimene trenn pani minu enesekindluse aga kõvasti proovile. Ja ma ei saa öelda, et teine, kolmas või neljaski seda kuidagi upitanud oleks. Ma tundsin end raske ja kohmakana, mu käed olid hirmust ja pingutusest higised, tehes postist kinni haaramise veelgi keerulisemaks. Pidin endale tunnistama, et ehkki tubli trennija, olin väga osavalt alati kätekõverduste tegemisest mööda hiilinud või teinud neid

nii-öelda ülekäe, mistõttu puudus neis nüüd igasugune jõud. Aga siit ilmnebki postitantsu üks kõige ilusamaid omadusi – see spordiala on väga aus.

Postitantsutrennis ei ole võimalik viilida. Ei ole võimalik teha harjutust poolikult. Sa kas saad sellega hakkama või mitte. Nii ei piisa enese ülesvinnamiseks ainuüksi suurest tahtejõust, vaja on ka toorest jõudu. Ja dũaamikat. Aga see tuleb alles siis, kui põhilised elemendid on selged – kuidas elegantselt posti otsa saada, kuidas seal elegantselt istuda, teha mõni keerutus ning elegantselt, hääletult nagu nõtkes kass, sealt ka alla tulla.

Siisamast koorub ka postitantsu teine kaunis omadus – tegemist on tõepoolest tantsuga. On tõeliselt meeliülendav näha enda silme ees rullumas lahti armulugu tantsija ja posti vahel. Ehkki tantsija riietus on tõepoolest napp – mitte selleks, et meesterahvaid erutada, vaid selleks, et naha ja posti vahel tekiks parem kontakt –, ei ole trenn ise sugugi erootilise alatooniga. Pigem isegi vastupidi. Trennisaalis võib kohata küll poolpaljaid naisi, ent sensuaalsusest on asi võrdlemisi kaugel. Higi, veri ja pisarad (kui mitte põskedel, siis kurgus küll) on seal küllaltki tavapärane nähtus.

### Armastus posti vastu

Merle Treufeldt-Kirts, postitantsu fanaatik ja treener, naerab, et üheks peamiseks valuutaks postitantsijate ringkondades on sinikad, kõikvõimalikes mõeldavates ja mõeldamatutes kohtades: „Nende järgi saame aru, millist harjutust keegi on teinud, ja tunnustame üksteist selle eest.“ Ka mina ise tundsin erilist uhkust oma esimese põlveõndlasse tekkinud sinika üle – rõõm, mida ilmselt mõistavad üksnes need, kes ise postitantsu harrastanud. Selle peale lisab Merle, et kauaaegsed

tantsijad paraku enam nendega hiilata ei saa: „Mida puhtamaks tehnika läheb, seda vähem traumasid kehale tekib.“

Lisaks sellele, et postitantsu harrastades tuleb olla väga aus oma füüsilise võimekuse ees, paneb nappides riietes peegelsaalis harjutuste tegemine proovile ka iga naise suhte oma kehaga. Hoolimata sellest, mitu last see keha on kandnud ja sünnitanud, hoolimata sellest, mitu kilo on puudu või üle, post armastab igaüht, kes võtab vaevaks end proovile panna. Ja kes kord on vallutanud posti, on märkamatu õppinud armastama ka oma keha, täpselt sellisena, nagu see on.

Oma trennides on Merle märganud mitmeid naisi, kes esimestesse tundidesse tulevad äärmiselt tagasihoidlikult, peljates oma nappides riietes keha, kuid kes aja jookkul justkui õide puhkevad: „Mida tugevamaks keha muutub ning mida keerulisemate kombinatsioonidega postil hakkama saadakse, seda suurem on positiivne laeng, mis trennidest saadakse. Su keha muutub ilusamaks, sa tunned oma võimekust paremini, sa tunned, et oled millegi erilisega hakkama saanud.“ Nii hakkavad aja möödudes ja enesekindluse kasvades muutuma nii naiste kehahoiak kui ka riietus, juuksed lastakse patsist lahti, jalga ehivad seksikad säärised ja pediküür on alati tehtud. „Kahtlemata

### Merle Treufeldt-Kirts soovitusel algajale postitantsijale:

- **Eelnev treenitus ei ole oluline**, tuleb lihtsalt kohale tulla ja hakata proovima. Kõige olulisem on esimesed kaks-kolm kuud vastu pidada, pärast seda hakkavad tulema reaalsed tulemused ja läheb lihtsamaks.
- **Kindlasti tuleb alustada algajate grupist**, kus toetatakse üksteist ning jagatakse rõõmu õnnestumiste korral.
- **Kehakaal piiranguid üldjuhul ei sea**, ehkki nii väga kõhnadel kui ka ülemäärase kaaluga inimestel on teatud elemente lihtsalt raskem teha. Kerge kõhuke või tagumik kindlasti takistuseks ei saa. Kuna väga suur koormus langeb liigestele, eriti randmetele, on normaalkaalus olevatel inimestel väiksem traumaht.
- **Valu ja sinikaid** saavad kõik algajad omal nahal tunda, ehkki ka see taluvus on inimesiti erinev. Ka vanus ei mängi kuigi suurt rolli, iga trennis osaleja peab niikuinii oma keha kuulama ja sellest lähtuvalt ka koormust valima.



## On tõeliselt meeliülendav näha enda silme ees rullumas lahti armulugu tantsija ja posti vahel.

on see trenn naise enesehinnangut tõstev," kinnitab Merle.

Samas tunnistab ta, et on märganud postitantsuharrastajate seas ka mõningast valehäbi: „Inimesed justkui pelgavad, et nad tegelevad sellise alaga nagu postitants, ning hakatakse ennast õigustama sellega, et tegeldakse akrobaatikaga, tehakse sporti ja trikke.“ Mida aeg edasi ja mida selgemaks elemendid saavad, seda rohkem hakatakse iseenda jaoks otsima teistsuguseid võimalusi: „Lõpuks jõuavad kõik ringiga ikka

selle naiselikuma liikumise juurde, mis on siiski lahutamatu osa postitantsust kui sellisest. Võib-olla õpitakse lihtsalt oma keha paremini tundma, võib-olla valehäbi lihtsalt taandub, ma ei tea. Aga pikaajalise harrastamise ja pühendumisega selleni kindlasti jõutakse,“ jagab Merle oma kogemusi.

### Üdini naiselik

Ka Merle ise tunneb, et on oma nelja-aastase postitantsukarjääri vältel kõvasti muutunud: „Olen palju

sporti teinud terve elu, ent tantsimine on muutnud mind enesekindlamaks, eriti just oma keha suhtes. Kuskil kuklas on kogu aeg teadmine, et mis ka ei juhtuks, vähemalt võid sa olla kindel, et oled alati heas vormis. See on hea tunne!“ naerab Merle ja lisab: „Ott Kiivikas ütles kunagi ühel koolitusel, et inimese puhul saab mingisugusest treenitusest rääkida alles siis, kui ta jaksab lõuga tõmmata. Meie oma trennides valdavalt käte jõul ennast liigutamegi.“

Merle armus postitantsu kohe esimeses tunnis ning juba aasta pärast oli ta nii heas vormis, et sai Miss Pole Dance'i võistlusel esikoha. Samas tunnistab ta, et põhi-elementide omandamisega nägi ka tema kõvasti vaeva.

Pärnus tegutseva Vertical Fitnessi klubi juhtimine ja treeneriamet, mida ta teeb ka Tallinnas asuvas klubis Reval Sport, võtavad suure osa Merle ajast, hariduselt ja põhi-ametilt on ta aga hoopis psühholoog. „Ma usun, et psühholoogi-amet teeb minust parema treeneri ja ka vastupidi. Psühholoogina annan ma endast igapäevaselt palju ära ja suhtlen inimestega väga intensiivselt. Seetõttu on võimalus end trennides maha laadida ja keskenduda üksnes füüsilisele poolele äärmiselt vabastav. Lisaks sellele peab treener aga oskama inimesi kuulata ja vajadusel motiveerida,“ räägib Merle.

Iga algaja postitantsija vajab aegajalt kõvasti motiveerimist, sest postitantsutrennid on palju enamat kui pelgalt posti ümber keerutamine. Hoolimata sellest, et vaev ja väsimus on sel teekonnal paratamatud kaaslased, ei kahanda see kuidagi naiselikku veetlust ja elegantsi, mida vilunud postitantsija evib. Selle teekonna ilu ei peitu mitte üksnes mehelikult füüsilises jõus, vaid justnimelt alistamatus tahtejõus, millest on kord kõnelenud ka Gandhi. **S**