

EGLE KOPPEL

Teekond  
joogamaailma

Teekond joogamaailma  
Koostaja: Egle Koppel  
Fotod: erakogud, Shutterstock  
Väljaandja: Kirjastus Cum Laude

Trükk Greif OÜ  
Kõik õigused kaitstud

ISBN 978-9949-579-02-0

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b>	5
<b>Jooga ajaloost</b>	6
Esimesed ülestähendused joogast	6
Esimesed läänes tuntud õpetajad	7
Jooga tänapäeval	8
<b>Mis on jooga</b>	11
Teekond iseendasse	11
Jooga kui elustiil	12
Kellele sobib jooga	13
Millal ja kui tihti joogat teha	13
Abivahendid joogas	14
<b>Jooga filosoofia</b>	15
Patañjali kaheksa haru	15
Teadlikkuse avardumine	15
Keha, hing, meel ja ego	17
Karma, dharma ja samsaara	18
Eluenergia	18
Mis on kundalini	19
Tšakrad ehk energiakeskused	21
Intuitsioon	21
Toitumine joogas	22
<b>Jooga praktiseerimise tehnikad</b>	25
Kehaasendid ehk aasanad	25
Loits ehk mantra	27
Käteasendid ehk mudrad	28
Hingamise õpetus ehk <i>prāṇāyāma</i>	29
Erinevad hingamisviisid	30
Meditatsioon ehk <i>dhyāna</i>	32
<b>Jooga liigid ja stiilid</b>	35
<b>Joogastiilide õpetajad</b>	43
Joogaõpetaja, guru ja õpilane	43
Minu tee jooga juurde – Egle Koppel	44
Kundalini jooga – Kalev Klaar	48
Hatha jooga – Inga Pöldma	53
<i>Babaji kryiā</i> ja hatha jooga – Ingvar Villido ja Annely Naukas	58
Joogateraapia – Marina Potjomkina	66
Laste jooga – Kristel Paimla	70
Rasedate jooga – Sukhdev Kaur	77
Yin-jooga – Pille Eikner	83
<i>Aṣṭāṅga vinyāsa</i> jooga – Jocke Salokorpi	88
Vinyasa jooga ja infrapuna – Temea Milliron	92
Bikram jooga – Murel Murakas	100
Šivananda jooga – Reelika Rohtmaa	104
<i>Power</i> -jooga – Evelin Märtson	112
Naerujooga – Helje Kasearu	118
Akrojooga – Silver Tang ja Ester Helena Aua	124
Tantsujooga – Liina Elvik	128
<b>Namaste</b>	132
<b>Sanskritikeelsed terminid</b>	133
<b>Kirjandus</b>	137

योऽन्तःसुखोऽन्तरारामस्तथान्तरज्योतिरिव यः ।  
स योगी ब्रह्मनरिवाणं ब्रह्मभूतोऽधिगच्छति ॥५- २४॥

*yo ,ntaḥ-sukho ,ntar-ārāmas  
tatbāntar-jyotir eva yaḥ  
sa yogī brahma-nirvāṇaṁ  
brahma-bhūto dhigacchati*

See, kes kogeb õnne eneses, rõõmustab ja tunneb helgust sisemuses, on täiuslik joogi, kes saab üheks universaalse teadvusega ja jõuab brahma-nirvaanasse.

*Bhagavadgītā 5.24*

# Sissejuhatus

Tänapäeval on jooga saanud väga populaarseks ning joogatunnid on laialt levinud. Kindlasti oled ka kuulnud, et jooga on väga hea ja kasulik. Võib-olla oled isegi proovinud seda korra või paar, kuid nähes neid inimesi, kes väänlevad naljakates poosides ja teevad kummalisi hääli, oled ehk tundnud, et jooga pole päris sinu jaoks. Vahest oled hoopis mõelnud, et joogat harrastades peab olema noor, pütspeenike naisterahvas ja sööma tofut või kuuluma mingisse ususekti. Või arvad, et oled jooga jaoks liiga vana, liiga lühike või ei paindu piisavalt...

Sa võid aga imestada, kui kuuled, et tegelikult sobib jooga kõigile, kes on avatud selle õppimisele, soovivad iseenda kohta rohkem teada saada, terve- neda füüsiliselt ja vaimselt ning kasvada spirituaalselt. Joogas ei ole füüsilisi, soolisi, ealisi, religioosseid ega rahvuslikke piiranguid. Seetõttu sobib jooga noortele ja vanadele, meestele ja naistele, pikkadele ja lühikestele, peenikestele ja kogukatele. Jooga sobib igast rahvusest ja religioonist inimesele. Joogaga saab alustada iga hetk, tuleb ainult leida enda jaoks see õige lähenemine, õige stiil, mis sind sügaval südamepõhjas kõnetab. Raskeks teeb asja tihtilugu see, et maailmas on olemas nii palju erinevaid joogastiile ja materjale nende kohta. Kõikidesse põhjalikult süveneda üks inimene oma elu ajal ei suuda ja tegelikult pole vajagi. Hea on teada, et vastavalt iga inimese filosoofilistele arusaamadele, vaimuse püüdlustele ja füüsilisele valmisolekule on olemas ka vastavad joogastiilid. Need on nagu erinevad ukSED joogasse, mis annavad lihtsalt võima- luse kuskilt alustada ja joogamaailma siseneda.

See raamat annab lihtsa ülevaate joogast ja julgustab seda proovima. Kuigi raamatu kaudu ei saa joogat nii edasi anda nagu vahetult seda ise kogedes, saab mingi suuna ja tunnetuse siit kindlasti. Siin on juttu joogast üldiselt, selle olemusest ning loomulikult erinevatest joogastiilidest. Lisaks imelised lood joo- gaõpetajatelt endilt – nende teekonnast ja äratundmistest joogamaailmas.

Siinkohal avaldan tänu Anneli Naukasele, Ester Helena Auale, Evelin Märtsõnile, Helje Kasearule, Inga Põldmale, Ingvar Villidole, Jocke Salokor- pile, Kalev Klaarile, Kristel Paimlale, Liina Elvikule, Marina Potjompkinale, Murel Murakale, Pille Eiknerile, Reelika Rohtmaale, Silver Tangile, Sukhdev Kaurile ja Temea Millironile, kes andsid suure panuse, tutvustamaks joogat lähtuvalt oma isiklikust kogemusest.

# Jooga ajaloo

## Esimesed ülestähendused joogast

Algselt anti joogaõpetusi edasi ainult suuliselt, õpetajalt õpilasele, seetõttu ei ole jooga tekkeaeg päris täpselt teada. Jooga juured arvatakse ulatuvat rohkem kui 5000 aastat tagasi Indiasse. Esimesed ülestähendused joogast ulatuvad aega enne aarjalaste vallutusi 3000 e.m.a Loode-Indiasse Induse jõe orgu, kus eksisteeris Induse kultuur, varaseim kõrgkultuur Indias – seal on leitud välja-kaevamistel figuur, mis võib kujutada joogaasendit.

Hinduismi pühades tekstides on joogat mainitud 9.–8. sajandist e.m.a. Joogast räägitakse veedades, upanišadides ja eeposes „Bhagavadgītā“. Veedad on india klassikalise religiooni brahmanismi pühad tekstid, mis on aluseks ka tänapäeva hinduismile. Upanišadid on brahmanismi ja hinduismi pühad raamatud, veedakirjanduse viimane osa. „Bhagavadgītā“ on filosoofiline traktaat, mis on loodud ilmselt 1.–2. sajandil – see koosneb 18 peatükist, mille igat peatükki nimetatakse joogaks. Jooga on india õpetusest pärit mõiste, mis tähendab vaimseid harjutusi, hinduismis on see meetod ühinemiseks ülimaga.



Otseselt jooga koolkonna rajajaks peetakse umbes 200 e.m.a elanud Patañjalit, kes kirjutas iidseid joogatarkused üles teoses „Yogasūtra“ ja sõnastas joogasüsteemi põhialused. Patañjali pani kirja selle, mida enne teda oli mitmesaja aasta vältel suuliselt edasi antud. „Yogasūtra“ koosneb 196 lühikesest aforismist ehk suustrast, mida peetakse joogapraktika alustaladeks. Raamatus on neli osa, mis räägivad enamasti vaimsetest õpetustest: distsipliinist, mõtisklemisest, inimese ülivõimetest, virgumisest ja vabanemisest, õpetuse füüsilisest poolest räägitakse siin väga vähe.

15. sajandil ilmus üks hatha jooga kuulsamaid tekste „Haṭhayogapradīpikā“, mille on kirjutanud Svāmi Svātmārāma sanskriti keeles. Joogi Svātmārāma õpetused pärinesid hästi tuntud joogaõpetajatelt ja tema enda isiklikest kogemustest. Siin räägiti juba rohkem füüsilistest harjutustest ning vaimseuse poole liikumisest oma keha kaudu.

## Esimesed läänes tuntud õpetajad

Jooga oli keskajal ja enne seda laialt tuntud mitmes suures Indiast pärinevas usundis, näiteks jainismis ja budismis, aga ka väljaspool Indiat levinud õpetustes ja enesearendussüsteemides – islamimaades sufismis, Tiibetis budismis ja tantrismis, Jaapanis zen-budismis, Kaug-Idas taoismis. Läänemaailma jõudis jooga alles 19. sajandi keskpaigas ja laiemalt alles seitsmekümnendatel.

Indiast pärit **Vivekananda (Narendranath Datta, 1863–1902)** tutvustas India filosoofiat, vedaantat (veedade autoriteeti tunnistava hinduistliku filosoofia peasuund) ja india müstiku Rāmakrišna õpetust. Läänes algas tema õpetajatöö 1893. aastal, mil ta võttis osa ülemaailmsest usundite kongressist Ühendriikides. Kui kõik teised kõnelejad rääkisid oma jumalast, siis tema rääkis kõigi usutunnistuste ühtsusest. Ta tutvustas Patañjali jooga suutraid ja nelja jooga liiki – *rājā*-joogat (raadža (skr *rājān* – vürst või kuningas)), *karma*-joogat (*karma* – tegu), *bbakti*-joogat (*bbakti* – pühendumine) ja *jñāna*-joogat (*jñāna* – teadmine).

Joogi **Paramahansa Yogananda** (1893–1952) sulest ilmus 1946. aastal raamat „Joogi autobiograafia“, mis tutvustas *kriyā*-joogat (*kriyā* – skr puhastus) ja meditatsiooni lääne inimestele, muutes miljonite inimeste elusid. Yogananda kirjeldab raamatus oma lapsepõlve ja perekonda, india pühamehi ja õpetajaid, õpiaastaid oma guru juures ja pikka aega saladuses hoitud eneseteostusõpetusi ning oma tulekust Ameerikasse 1920. aastal. Paljud eri koolkonnad on tunnustanud seda kui vaimse kirjanduse meistriteost.

**Trumalai Krišnamacharya** (1888–1989) oli Indias tuntud joogaõpetaja, ajurveda (vanaindia alternatiivmeditsiin) ravitseja ja koolitaja, keda kutsutakse ka tänapäeva jooga isaks ja esimeseks kehaasendite ehk aasanate guruks, kes joogat läänemaailmale tutvustas. Tema õpetused põhinevad Patañjali „Jooga suutratel“ ning tema joogastiili tuntakse hatha ja aštanga jooga nime all.

Šivananda (1887–1963) oli Indiast pärit arst, kes pärast edukat meditsiinkarjääri lõpetamist langetas otsuse pühendada oma järelejäädud elu joogale, kuna ta oli huvitatud ennekõike haiguste ennetamisest. Ta on Šivananda jooga looja, kes on muu hulgas kirjutanud ka üle 200 raamatu. Šivananda valis joogaasendite hulgast välja kaksteist hatha jooga asendit, mis annavad maksimaalselt kasu kogu kehale. 1957. aastal saatis Šivananda läänemaailma oma parima õpilase svaami **Višnudevananda** sõnadega: „Mine läände. Inimesed ootavad!“

**Indra Devi (Eugenie V. Peterson, 1899–2002)** oli venelanna, üks esimesi jooginisid (naissoost joogi) läänes. Ta oli kuulsa Krišnamacharya andekas õpilane ning aitas jooga levikule kaasa ka naiste seas. 1947. aastal avas ta jooga-studio Hollywoodis ning 1960. aastal joogakooli Mehhikos.

**Sri K. Pattabhi Jois** (1915–2009) on tänapäevase aštanga *vinyasa* jooga stiili looja. Ta õpetas joogat Indias Mysore'is asuvas aštanga jooga teaduslikus instituudis, mille ta asutas 1948. aastal. Ta suri 93-aastasena, õpetades joogat ligi 70 aastat kuni oma elu viimase aastani. 1974. aastal pidas ta joogast kõne rahvusvahelisel jooga konverentsil Lõuna Ameerikas. Sellest ajast hakkas aštanga jooga läänes meeletu kiirusega levima.

**B. K. S. Iyengar** (1918–2014) on elav legend, kes on õpetanud joogat täiesti ainulaadsel viisil kõikidele oma õpilastele. Ta leidis tähendused jooga suutratele oma uurimuste ja regulaarse jooga praktika kaudu ning on kirjutanud sellest ka mitu raamatut. Tema järgi on nime saanud kogu maailmas tuntud Iyengar jooga.

**Joogi Bhajan**, sünninimega **Harbhajan Singh Puri** (1929–2004) oli Indias sikhi ja hindu perekonnast pärit spirituaalne õpetaja, kes tutvustas läänemaailmale kundalini joogat 1969. aastal Ameerikasse elama asudes. Tema õpetusi tuntakse kui Veevalaja ajastu joogat, mis on mõeldud koduhoidjatele, perekonnainimestele ja töөлkäijatele. Ta oli abielus ja kolme lapse isa ning spirituaalse liikumise 3HO (Healthy, Happy, Holy) looja, propageerides mõtteviisi, et iga inimese sünnioigus on olla terve, õnnelik ja püha. Tänu joogi Bhajani algatusele ja toetusele said teoks tema õpilaste poolt spetsiaalselt naistele, rasedatele ja peredele mõeldud praktikad ja koolitused.

## Jooga tänapäeval

Joogat on läbi aegade harrastanud peamiselt mehed, enamasti mungad või kõrgest soost isikud. Vanasti oli tavaline, et joogat mindi õppima paljudeks aastateks spetsiaalsetesse, muust maailmast eraldatud ja raskesti ligipääsetavatesse kohtadesse, näiteks mägedesse või koobastesse. Kuigi kunagi kauges minevikus oli jooga väidetavalt igapäevaelu osa, hoiti paljusid iidseid tehnikaid ja õpetusi kalade ajastul (joogas räägitakse ka *kaliyuga*), mil oli võimust võtnud vaen, teadmatus ja teised pahed, saladuskatte all. Tänapäeval, Veevalaja ajastul on info jälle kõigile ühtviisi kättesaadav sõltumata nahavärvist, soost või vanusest, et teenida kogu inimkonda meie kõigi vaimse kasvu nimel.

Mis on Veevalaja ajastu? Kui eelneva 2100 aasta kestel tõusis Päike Kalade tähtkujus, siis alates 2011. aastast tõuseb Päike juba Veevalaja tähtkujus. Päikese tõusu ajal tõusukohas nähtav tähtkuju vaheldub umbes iga 2100 aasta järel, seega Veevalaja ajastu peaks kestma üle kahe tuhande aasta. Seda peetakse suurte muutuste, taasloomise, ühtesulamise, teadlikkuse ja valgustatuse



ajastuks. See on ajastu, kus mees- ja naisenergia saavad tagasi oma loomuliku tasakaalu. Tegemist on väga intensiivne ajajärguga, mis kiirendab meie arengut ja tõukab meid tegema arenguhüpet kõikides eluvaldkondades.

Veevalaja ajastu eeldab lõppematut õppimist ja ainuüksi intellekt pole enam piisav, nagu see oli Kalade ajastul. Me oleme olnud väga avatud tehnoloogilistele muudatustele, mis on osutunud eriti võimsateks viimastel aastakümnetel. Nüüd toimub samalaadne kasv isiksuse arengu ja vaimsuse vallas. Seda on ilmekalt ka näha – tänapäeva inimeste janu spirituaalsuse järele on tohutult kasvanud. Kõikjal toimuvad joogatunnid, meditatsioonõhtud ning muud vaimsed praktikad ja kursused. Lisaks sellele, et me töötame sisemise kasvu nimel, nõuab Veevalaja ajastu meilt panustamist ka ühiskonna liikmena. Jooga ei tähenda põgenemist oma maailma ning loobumist oma argitoimetustest ja kohustustest. Vastupidi, igapäevaelu väljakutsed ongi jooga ja vaimsuse üks kõrgemaid vorme.

Joogast on saanud hädavajalik vahend, mis aitab meil kiires, pinnapealses ja stressirohkes elus paremini toime tulla ja enda keskmesse jääda. Jooga on saanud maailmas universaalseks keeleks, ühendades miljonid erinevatest rahvustest, religioonidest ja kultuuridest inimesed.

Jooga on muutunud ja arenenud läbi ajaloo, tekkinud on palju uusi jooga harusid ja stiile ning praegugi tuleb iga päev uusi suundi juurde, et järjest uued inimesed leiaksid võimaluse joogat oma ellu integreerida. Loomulikult ei ole praegu läänes harrastatav jooga võrreldav iidse india joogaga ja see on ka mõistetav: tänapäeva läänelik jooga on kohandatud paljuski meie vajaduste, valmisoleku ja arusaamadega.

Iidsete joogide kehad olid terved, nad suutsid istuda pikki tunde mediteerides ja kirgastada oma vaimu. Lisaks kõigele muule arendasid nad ka müstilisi erivõimeid ehk siddhisid nagu selgeltnägemine, astraalrännakud või telepaatia, eelmiste elude teadmine, kaugnägemine ja -kuulmine jms. Joogid võisid muuta end erakordselt raskeks või peaaegu kaalutuks, suutsid olla söömata-joomata pikka aega, suutsid kaotada valutunde või liigutada väga raskeid esemeid. Kuigi imevõimeid peeti jooga praktiseerimise kõrvalnähtuseks ja hoiatati neid ületähtsustamast, on siiski märkimisväärne, et inimesed on võimelised palju rohkemaks, kui me arvame.

Tänapäeva jooga on palju kehakeskem, sest inimesed jõuavad jooga juurde, kuna soovivad, et nende kehad oleksid saledad ja terved. Neil on keeruline istuda ja mediteerida, kui kehal on valus või ebamugav ja meel ei ole selleks

valmis. Nad soovivad, et nad ei upuks oma emotsioonide meres, soovides leida rahu ja tasakaalu oma elus. Kõige suuremaks maagiaks ja müstikaks peetaksegi joogas seda, kuidas olla kohal igas hetkes iseenda, oma perekonna ja lähedaste jaoks – suutlikkust märgata oma ümber toimuvat alati sügava sisemise rahuga, kaastunde ning armastusega, oskust lasta minna pettumustel ning tunda rõõmu ja tänulikkust iga hetke eest oma elus. Need on tõelised spirituaalsed erivõimed ka täna.

# Mis on jooga

## Teekond iseendani

Kes ma olen? Kust ma tulen? Kuhu ma lähen? Need on küsimused, mis on paljusid inimesi jooga juurde juhitanud, sest just joogafilosoofias on põhieesmärk teadlikkuse avardumine – teadlikkus iseendast, ümbritsevast ja lõpmatusest. Idamaade filosoofias usutakse, et inimene on unustanud, miks ta siia maailma on tulnud. Välismaailma ahvatluste tõttu oleme kaotanud iseenda ja meie looja armastuse. Jooga on sünnkohal kui abivahend, mis aitab meil vaadata enda sisse, sinna, kus kõik vastused on tegelikult olemas.

Esmakordselt joogaõpetustega kokku puutudes tundub kõik olevat väga müstiline, kui aga lähemalt vaadata, on kõik lihtne ja loogiline. Jooga on praktika, mis ühendab keha, meelt ja hinge. Tõlkes tähendabki sanskritikeelne *yoga*, mis tuleb sõnatüvest *yui*, ühendust. Jooga on individuaalse teadvuse ja lõpmatu teadvuse ühendamine ehk enda teadvuse ühendamine oma kõrgema teadvuse, universaalse teadvuse, absoluudi, brahmani või jumalaga. Jooga filosoofias usutakse, et jumalikkus ehk *išvara* asub kõikjal meie ümber ja ka inimeses endas ning igaüks meist on loov, unikaalne, kordumatu ja lõpmatu potentsiaaliga kaaslooja.

Kui mehed jõuavad joogasse tihti füüsiliste põhjuste tõttu, siis naised leiavad tee jooga juurde tavaliselt emotsionaalsete põhjuste tõttu. Aga isegi kui inimesed ütlevad, et nad alustasid joogat oma selja või tunnete pärast, avastavad nad mõne aja pärast, et joogast on kasu nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Jooga lisab elule aastaid ja aastatele elu. Joogaga tegelemine aitab saavutada nii füüsilist kui ka vaimset tervist ja tasakaalu: lõdvestab, vabastab pingetest, muudab rahulikumaks, vähendab stressi, depressiooni ja ärevust, annab parema une, parandab keskendumisvõimet, tugevdab närvisüsteemi, tõstab energiataset, parandab painduvust, kasvatab muskleid, tasakaalustab vasakut ja paremat ajupoolkera, leevendab seljavalusid, suurendab kopsumahtu ja tugevdab immuunsust. Lühidalt öeldes on jooga teekond iseendasse. Jooga on teekond hea tervise, elujõu, tasakaalustatud ja keskendumisvõimelise meele, ärrganud intuitsiooni, avardunud teadlikkuse, rahu, tasakaalu ja armastuse juurde.

## Jooga on elustiil

Regulaarne jooga harrastamine mõjutab tahes-tahtmata kõiki elutoiminguid. Paljude inimeste jaoks saab joogast eluaegne iseenda avastamise teekond. Jooga on elamise ja eneseteostamise õpetus. Joogat praktiseerivat meest kutatakse joogiks ja naist jooginiks.

Me elame keerulises maailmas, kus on väga kerge mattuda väliste mõjutuste alla, jooga aitab meil elu näha natuke kaugemalt ja kõrgemalt. Samuti on kerge kaotada end pisi-asjadesse – jooga aitab liikuda tagasi enda keskmesse, tagasi lihtsuse juurde. Kõik jooga suunad rõhutavad lihtsat ja looduslähedast eluviisi, mis on tähtis söömisel, tööd tehes, puhates ja joogat harrastades. Oluliseks peetakse mõõdukust ja distsipliini nii elus kui ka harjutuste sooritamisel. Enamasti tekib joogaharrastajatel huvi loomulikuma ja tervislikuma elustiili ja toitumise vastu. Soovitakse rohkem aega veeta looduses ja loobuda tarbetust luksusest. Tajutakse paremini, mis tervisele ja enesetundele head teeb. Nii mõnelgi võib tekkida soov loobuda orjastavatest sõltuvustest nagu suitsetamine ja alkoholi tarbimine või muudest tervist kahjustavatest eluviisidest ja arengut pidurdavast.

Selle iidse tehnika praktiseerimine aitab meil kontakti saada oma intuitsiooniga, ühenduda oma kõrgema teadvusega, saada sõbraks oma hingega ning laiendada oma südame ja teadlikkuse tunnetust. Jooga õpetab meid lahti laskma liigseist mõistuse kammitsast ning elama ja maailma nägema rohkem läbi südame. Jooga harrastamine tähendab empaatia, kaastunde ja armastuse praktiseerimist kõigis eluvaldkondades. Jooga aitab meil näha selgemalt elu seoseid ja mõista, et me ei ole isoleeritud, sest iga inimene tõepoolest mõjutab otseselt või kaudselt meie elukeskkonda ja kõiki teisi elusolendeid. Jooga aitab paremat kontakti saada iseenda, teiste inimeste, maa ja loodusega.

Jooga aitab meil asju näha nii, nagu nad on. Mediteerimine ja keskendumine aitavad meil oma peas toimuvat jutuvada pisut kaugemalt jälgida ja õppida rahulikult jääma nii tavaelus kui ka erakorralistes olukordades. Jooga aitab näha oma mõtete taha ja aduda, et iga mõte on justkui seeme, mida külvad oma ellu, et see manifesteeruks. Hakates valima oma mõtteid, leiad sa väljapääsu oma hirmudest ülesaamiseks ja enesega rahu leidmises.

Joogas on tasakaalu tunnetus väga oluline ja tasakaalus püsimist ei õpita ainult füüsiliselt. Tasakaalu tunnetus on tähtis ka elus. Õeldakse, et kui suudad leida tasakaalu näiteks ühel jalal või peapeal seistes, suudad leida tasakaalu ka oma elus. Jooga aitab viia ka närvisüsteemi tasakaalu. Sümpaatilise närvisüsteemi ülesanne on valmistada organism ette tegutsemiseks, parasümpaatiline

juhhib organismi taastamist. Tänapäeval on inimesed väga pinges ja sümpaatiline närvisüsteem kipub olema pidevalt ülekoormatud. Samuti kasutatakse tänapäeval rohkem vasakut ajupoolkera ehk ratsionaalset mõtlemist, kuid meie parem ehk loominguiline ajupoolkera on tihti alakasutus. Jooga tasakaalustab nii vasakut kui ka paremat ajupoolkera, meie mees- ja naispoolsust, *yin*'i ja *yang*'i.

Jooga põhineb isiklikul pingutusel ja sisemisel distsipliinil, kus järgitakse juhiseid ja õpetusi. Siin ei ole üksiteisega võistlemist nagu enamikus elu aspektides. Igaüks tegeleb ainult iseendaga, oma tugevuste ja piirangutega. Korrapäraseid joogaharjutused muudavad meid oma kehas kindlamaks, nii õpime oma keha paremini tundma ja oskame lugeda sõnumeid, mida keha meile saadab. See õpetab ennast ka rohkem aktsepteerima ja armastama.

## **Kellele sobib jooga**

Jooga sobib kõigile, kes tunnevad selle õpetuse vastu huvi ja soovivad hoolitseta oma füüsilise või vaimse tervise eest, soovides iseennast paremini tundma õppida ja elada sisemises rahus.

Joogaõpetajat tuleb kindlasti teavitada vigastuste või terviseprobleemide korral, nagu näiteks kõrge vererõhk, lülisambaprobleemid või südamehaigused, kuna osa tervisehäirete korral ei ole teatud harjutused soovitatavad. Eelnevalt võib nõu pidada ka oma arstiga. Rasedatele ja lastele on olemas spetsiaalsed joogatunnid, kus on just neile sobivad harjutused.

## **Kui tihti ja millal tuleks joogat teha**

Jooga puhul on oluline järjepidevus, tahtejõud ja enesedistsipliin, parim on seda teha regulaarselt. Kuna jooga on aeg iseendale, siis võiks iga päev veidi aega iseendale pühendada. Jooga praktiseerimiseks on palju erinevaid võimalusi ka kodustes tingimustes ja igapäevaelus – joogatundidesse jõuab inimese elutempost olenevalt ehk kaks-kolm korda nädalas. Alati võib rohkem, kuid tähtis on ka muid toiminguid ja kohustusi mitte jooga alla matta.

Jooga harjutusi ja meditatsiooni on parim teha hommikuti, et anda oma päevale võimas start, aga samas pole ka muud ajad välistatud, näiteks õhtuti joogatamine toob kvaliteetsema une. Joogat tuleks praktiseerida tühja kõhuga, söögikorrast peaks olema möödunud vähemalt paar tundi.

## **Abivahendid joogas**

Kõik, mida sa joogaga tegelemiseks vajad, on sinu oma keha, natuke uudishimu ja avatud meelt. Tasakaalustamiseks keha, meelt ja hinge ning loomaks ühendust kõrgema teadvusega, ei tehta joogas ainult erinevaid kehaasendeid, vaid ka hingamistehnikaid ja käteasendeid. Kasutatakse häält, heli, kehalukke, keskendumist, meditatsiooni ja lõdvestamistehnikaid. Joogas on tähtis eluenergia maksimaalne voolamine, seetõttu on suur osa energiakeskuste tasakaalustamisel. Oma osa on siin kindlasti ka toitumise jälgimisel ja sisemisel distsipliinil.

Joogaga tegemiseks ei ole vaja spetsiaalset ruumi, aga kindlasti on vaja värsket õhku. Seega on sobiv koht joogatamiseks hästi tuulutatud ruumis või õues. Kehaasendite praktiseerimisel võib vajadusel kasutada ka kõiki abivahendeid – matte, patju, plokke, tooli, nõõre, seina, diivanit või mis iganes sind aitab. Riided võiksid olla liikumiseks võimalikult mugavad, kas puuvillast või mõnest muust looduslikust materjalist. Kõige parem on joogatada paljajalu.

# Jooga filosoofia

*vibhāya kāmān yaḥ sarvān  
pumānś carati nibhṛbhaḥ  
nirmamo nirabañkāraḥ  
sa śāntim adbhigacchati*

Vaid see, kes ei ihalda meelelisi naudinguid, kes elab vabana soovidest, kes on loobunud omanditundest ning kes on vaba egost, suudab saavutada tõelise rahu.

*Bhagavadgītā 2.71*

## Patañjali kaheksaharuline tee

Patañjali kaheksaharuline tee ehk aštanga (skr *aṣṭāṅga*) illusteerib ilmekalt, et jooga on midagi rohkemat kui vaid füüsilised harjutused. Patañjali kaheksaharulist teed peetakse kõikide joogaliikide alustalaks, kuigi tihti on olenevalt joogastiilist rõhuasetus vaid paaril-kolmel harul. Neid kaheksat astet võib võrrelda puuga, millel on kaheksa haru, või trepiga, millel on kaheksa astet, või olendiga, kellel on kaheksa jalg. Kõik harud on võrdselt olulised inimese terviklikuks arenguks, kuigi tavaliselt alustatakse esimesest astmest, liikudes sealt edasi.



## Teadlikkuse avardumine

Üheks olulisemaks eesmärgiks joogas peetakse teadlikkuse avardumist. Jooga on teadmatusest (skr *aviḍyā*) vabanemise tee. Piltlikult öeldes on inimene sulgenud end koopasse ja vaatab maailma läbi kitsa prao, elades oma elu olemise kogu potentsiaaliga võrreldes väga piiratult ja pinnapealselt, kasutades ainult väga väikest osa oma teadvusest. Kuid meie kõigi käsutuses on elureservuaarid,

millest me unistadagi ei oska. Teadvelolek annab meile eelkõige võime näha võimalusi, mida saame valida igapäevaelus.

Meie ümber on väga palju mõjutajaid, mis vormivad meie väärtushinnanguid, mõtteid, arusaamisi ja arvamust iseendast ja ümbritsevast: pere, sõbrad, meedia, kool, töö, traditsioonid, kultuur ja rahvuslik identiteet. Seetõttu ongi meil kerge kaotada end teiste arvamusse ning ignoreerida oma sügavaimat olemust. Madala eneseteadlikkuse korral tekib meil üsna sageli probleeme ka teiste inimeste ja nende suhtumisega. Näiteks osa inimesi annab meile positiivse enesetunde, teised inimesed aga panevad meid tundma end halvasti.



**Yama:** viis juhtnööri või nõuannet teatud tegudest hoidumiseks.

*ahimsā* – vägivallast hoidumine kõikide elusolendite ja elukeskkonna suhtes

*satya* – tõe praktiseerimine, valetamisest hoidumine

*asteya* – varastamisest hoidumine

*brahmacarya* – kontroll oma emotsioonide üle ja seksuaalenergia teadlik kasutamine

*aparigraha* – ahnusest ja omamiskirest hoidumine, mõõdukus kõiges

**Niyama:** viis nõuannet või juhtnööri tegudest, mida järgida.

*saucha* – seesmine ja välimine puhtus

*santoṣa* – olukordade aktsepteerimine ja sisemine meelerahu

*tapas* – enesedistsipliin ja tahtekindlus, mis väljendub mõttes, sõnas ja tegudes

*svadhyaya* – õppimissoov, uudishimu, olla avatud uutele teadmistele

*isvara pranidhana* – pühendumine, uskumine, alistumine

**Āsana:** aasanate ehk kehaasendite valdamise peamine eesmärk on muuta keha tugevaks, terveks ja painduvaks, et oleks võimalik istuda mugavalt pikaajalises meditatsioonis, ilma et keha väsiks ja hakkaks takistama keskendumist.

**Prānāyāma:** hingamise kontrollimine ja eluenergia juhtimine, et mõjutada meeleseisundit, mõistust ja keha.

**Pratyāhāra:** meelte ja tajude väljastpoolt sissepoole suunamine, sisekaemus.

**Dhāranā:** keskendumine ja tähelepanu hoidmine ühel objektil või tegevusel, laskmata end häirida ümbritsevast.

**Dhyāna:** meditatsioon, mõtlus, täielik kohalolek hetkes.

**Samādhi:** meeleseisund, milles jõutakse täieliku samastumiseni objektiga.

Seda kutsutakse ka kõrgema teadvuse seisundiks, mida kirjeldatakse paljudel erinevatel viisidel nagu ühtesulamine, ärkamine, kirkastumine, õndsus, valgustumine või teadvelolek. See on üks imelisemaid seisundeid joogas, kus ego on lahustunud ning keha, meel ja hing on täielikus tasakaalus. See võib olla justkui superteadlikkus alates lihtsatest aistingutest keeruliste arusaamadeni välja – teadlikkus iseenda kohalolust, ajast, ruumist, lõpmatusest ja üksolemisest.





Me ei saa aga lasta end mõjutada kogu aeg välisest maailmast ning olla iga päev teiste inimeste ja nende suhtumise meelevalds. Me ei saa muuta maailma ja teisi inimesi. Me saame muuta ainult iseennast ja oma suhtumist ning reaktsiooni. Joogas õpitakse looma oma sisemist tasakaalu ja rahulolu.

Jooga aitab meil teadvustada ühte väärtuslikumat asja elus: omaenese eksistentsi sügavaimal tasandil, siin ja praegu. Tavaliselt elame me oma peas – minevikus, tulevikus ja illusoorises maailmas ehk *maya*'s ning ei tunnetagi oma mõtete ja keha taga oma tõelist mina, hinge ehk *ātman*'i. Saades samm-sammult teadlikumaks oma kehast, meelest, egost, emotsioonidest, tunnetest ja iseenda ehk hinge olemasolust ning maailmast enda ümber, saame paremini aimu, kes me tegelikult oleme ja mida me siin üldse teeme. See on teadlikkus sellest, et kui midagi läheb ka valesti või ei toimi nii, nagu peaks, siis võime seda alati muuta. Teadlik meel ja hea kontakt intuitsiooniga aitab meil langetada toimivaid otsuseid ja teha parimaid valikuid oma elus, mis toetavad meie spirituaalset kasvu.

## **Keha, hing, meel ja ego**

Joogas moodustuvad tervikliku inimese keha, meel ja hing. Nende vahel peaks valitsema koostöö ja harmoonia.

Keha on kui inimese tempel, tema hinge kodu, mis on temaga nii headel kui ka halbadel aegadel. Inimese keha on lõpuni avastamata ning paljud tema funktsioonid on inimõistuse jaoks veel täiesti hoomamatu. Kõige mõistmiseks, mõõtmiseks ja analüüsimiseks pole meil veel teadlikkust ega vahendeid. Keha heaolust ja tervisest sõltub inimese elu, areng ja looming. Tänu kehale saame elada selles maailmas ning realiseerida oma maised unistused ja toimetused.

Meel on silmale nähtamatu, see on inimese mõtted, mälu, emotsioonid ja tajud. Meel ja keha on omavahel seotud ning kooskõlas. Keha reageerib meie mõtetele, tunnetele ja uskumustele. Öeldakse, et mida paindlikum keha, seda paindlikum meel. Meel on tihtipeale väga võimukas, valju häälega ning domineeriv, takistades meil suhtlemast oma hingega. Me kõik oleme suuremal või väiksemal määral oma meele vangid, selle teadvustamine on esimeseks sammuks vabaduse suunas. Õppides oma meelt taltsutama ja tühjendama teda ebavajalikest mõtetest, saab temast inimese imeline abiline. Meel eksisteerib selleks, et teenida hinge.

Ego ehk sanskriti keeles *asmitā* on vale-mina, kes tajub ennast teistest eraldatuna, ego on võistlev, võrdlev ning soovib olla teistest parem. Ego on tegeli-

kult vajalik teatud määral, tundmaks eraldatust, et saada individuaalset kogemust. Probleem on aga selles, et ego võtab tihti peremehe rolli ning surub alla tõelise mina ehk inimese hinge.

Joogas usutakse, et me oleme vaimsed olendid, kes on tulnud siia maale saama inimkogemust. Reinkarnatsiooni- ehk ümberstünniteooria järgi oleme me midagi enam kui füüsiline keha ja meie kõrgem mina, meie hing ehk aatman (skr *ātman*) elab edasi ka pärast seda, mida me nimetame surmaks. Me taassünnime uues kehas, et meie hing saaks areneda ja täiustuda. Hing suhtleb inimesega läbi südame. Meie hinged on kogu aeg ühenduses universumi rikkuste ja väega, aga kui keha, meele ja hinge vahel puudub harmoonia, ei saa universumi rikkalik loovus meie kaudu väljenduda.

## **Karma, dharma ja samsaara**

Sanskritikeelne sõna *karma* tähendab tegutsemist või töötamist. Idamaa filosoofia järgi on *karma* teo ja tagajärje seadus. Karma all mõistetakse enamasti karistust, kuid karma ei ole karistus, vaid meie õpetaja, mis aitab meil näha õppetunde, mis vajavad õppimist. Igal teol on tagajärg: kõik, mida me välja saadame, tuleb meile tagasi. Karmamustreid saame muuta ainult teadvustamise kaudu, mis viib oma mõtete, tegude ja iseenda muutmiseni.

Sanskritikeelne *saṃsāra* tähendab elu ja surma tsüklit. See on nagu veerev ratas, kus sa sünnid ja sured üha uuesti. Karma põhjustabki inkarnatsiooni. Samsaarast saab välja siis, kui õpime elama teadlikult ja mitte looma karmat, vaid elama dharmas.

Karmaratta pöörlemise peatab dharma – see on tee, mis viib meid samsaarast välja, vabastades meid taassünnidest. See tähendab, et teo ja tagajärje arved on nulli viidud, me ei tekita enam karmat. Dharma on teadlikult tehtud ja spirituaalset protsessi toetav tegu. See on õigesti elamise viis, harmooniline elu, kus valitsevad voores ja õiglus. Dharmas elamine on lihtsamast lihtsam, kuid ometi nii keeruline: see on oskus kuulata igas olukorras oma südame häält, oma hinge sosinat, intuitsiooni.

## **Eluenergia**

Elu on energia ja seda sõna otseses mõttes. Energia on meie sees ja kõikjal meie ümber. Loomad, taimed, kivid, vesi, mikroorganismid – kõik koosnevad energiast. Energia ei kao kuhugi, ta on pidevalt muutuv, vahetades kuju ja vormi. Vihm, mis sajab taevast alla, aurab tagasi üles ja sajab taas vihmuna alla. Energia võib olla nii silmale nähtav kui ka nähtamatu. Kõik materiaalne ja füüsiline

saab alguse energiast. Kui me räägime või isegi mõtleme ja tunneme, on see samuti teatud liiki energia – peenenergia. Kõigepealt on tunne, siis mõte, siis tegevus ja lõpuks füüsiline, käegakatsutav materjal.

Universaalne eluenergia (ingl *vital force*) voolab läbi kõikide elusolendite. Idamaades on eluenergiat uuritud juba tuhandeid aastaid. Joogas kutsutakse eluenergiat praanaks (skr *prāna*). Hiina loodusfilosoofias kannab see nime *chi* ja Jaapanis *ki*. Islamiriikides on see tuntud kui *barakah*. See on energia, mis on pärit universumist selle loomise algusest peale. See on piiramatut energia, meie elu ja jõu allikas, mis loomupäraselt voolab läbi inimese, hoides meid tervete, loomingu- ja elujõulistena. Inimesed, kellel universaalne eluenergia saab vabalt ilma takistusteta voolata, on terved ja õnnelikud, neil on palju energiat, suurepärased ideed, nad on loovad ja tegusad. Inimesed, kes aga blokeerivad oma eluenergia liikumist, kogevad väsimust, jõuetust, haigusi ja rahulolematust. Inimesed võivad oma energiat blokeerida teadmatult väga paljudel erinevatel viisidel. Jooga õpetab energiablokeeringuid vabastama ja mitte enam juurde tekitama, lastes energial vabalt voolata läbi igast rakust meie kehas.

Seetõttu räägitakse joogafilosoofias peale füüsilise keha ka energiakehast, kus asuvad energiakanalid, milles voolab praana. Need energiakanalid jooksevad mööda selgroogu pealaest selja alaosaani ning nende ristumiskohti kutsutakse tšakrateks.

## Mis on kundalini?

Alumise tšakra juures asub kundalini, mis tähendab sanskriti keeles ringlevat jõudu, mis ongi see universaalne eluenergia igas inimeses – loov, tervendav arengu jõud. Poeetiliselt kutsutakse kundalinit magavaks maoks, kes lebab kerratõmbununa selgroo alaosas ja ootab äratamist. Kundalini madu ehk vabenenud energia liigub läbi sirge selgroo ja tšakrate pealaele ja väljub kroontšakra kaudu, et seguneda universumi energiaga. Nende energiatega kombinatsioon langeb seejärel tagasi kehale ja läbib kogu inimese organismi, puhastades ja tervendades igat rakku meie kehas. Kundalini on nagu kütus, mis hoiab meie energiakeha toimivana. See „kütus“ voolab meie kehas sünnihetkest alates, vahe on ainult selles, kas see niriseb või voolab. Sellest sõltub meie elu kvaliteet. Lapsepõlves voolab energia meis tavaliselt vabalt, kuid ajapikku jäta- vad kriitika, südistused, kahtlused ja hirmud energiakeskustesse oma jälje ja takistavad energia voolamist. Suured blokeeringud väljenduvad varem või hiljem haigustena või terviseprobleemidena.



**Esimene tšakra: juurtšakra  
(mūlādhāra)**

Turvalisuse, maandatuse ja  
stabiilsuse keskus  
Element: maa  
Värv: punane  
Asukoht: selgroo lõpus, päraku  
ja suguorganite vahel  
Organid: väljutuskanalid



**Viies tšakra: kurgutšakra  
(vīśuddha)**

Tõe ja eneseväljendamise keskus  
Element: eeter  
Asukoht: kurgus  
Organid: kurk, kilpnääre,  
häälepaelad



**Teine tšakra: sakraal-  
(seksuaal) tšakra  
(svādhiṣṭhāna)**

Loovuse ja seksuaalsuse keskus  
Element: vesi  
Värv: oranž  
Asukoht: suguorganid  
Organid: suguorganid, neerud,  
põis



**Kuuks tšakra: kolmas silm  
(ājñā)**

Intuitsiooni ja tunnetuse keskus  
Värv: indigo  
Asukoht: kulmude vahel  
Organid: aju, ajuripats



**Kolmas tšakra: päikesepõimik  
(maṇipūra)**

Tahtejõu keskus  
Element: tuli  
Värv: kollane  
Asukoht: nabapunktis  
Organid: maks, kõhunääre,  
põrn, sapipõis, seedeorganid



**Seitsmes tšakra: kroontšakra  
(sahasrāra)**

(tuhandedieheline lootos)  
Kirgastumise, mõistmise ja  
valgustumise keskus  
Värv: violetne  
Asukoht: pealael  
Organid: aju, käbinääre



**Neljas tšakra: südametšakra  
(anāhata)**

Armastuse ja kaastunde keskus  
Element: õhk  
Värv: roheline  
Asukoht: rinna keskel  
Organid: süda, harknääre



## Tšakrad ehk energiakeskused

Sanskriti keeles tähendab *cakra* ratast. Tšakraid kujutatakse kui värelevaid, kiirgavaid, dünaamilisi ringe. Tšakrad on nagu miniajud, igal tšakral on oma värv ja omadused, mis seonduvad konkreetse kehaosaga. Tšakrad on otsest seotud füüsilise ja emotsionaalse tervisega, mõjutades suurel määral meie keha funktsioneerimist, tundeid, mõtteid, käitumist, energiataset ja teadlikkust.

Kuigi tšakraid on kehas väga palju, räägitakse tavaliselt seitsmest peamisest tšakrast, mõnes koolkonnas ka viiest või kuuest tšakrast. Kundalini joo- gas on kaheksas tšakra inimese aura. Esimest kolme tšakrat seostatakse jäme- energiaga, mis ühendab meid maaga. Kolme viimast tšakrat seostatakse peen- ergiaga ehk universaalse loovenergiaga. Neljas tšakra ehk südametšakra on eriline, kuna seal need energiad segunevad, mis annab meile võime kogeda spi- rituaalsust, kuid olla samal ajal ka kindlalt kahe jalaga maapeal.

Idealis peaksid tšakrad olema omavahel tasakaalus ja avatud, et eluener- gia saaks vabalt voolata. Vastasel juhul võib energia jääda mingisse tšakrasse toppama. Selleks, et kundalini energia saaks takistusteta tõusta, tuleb eemal- dada tšakratest blokeeringud. See tähendab, et tuleb vaadata enda sisse, kuu- lata ja püüda mõista, millest need tekkinud on. Võib-olla on vaja ennast roh- kem avada, püüda muuta oma suhtumist või kellelegi andestada, et vabastada endast vanad väljajelamata tunded. Joogas tasakaalustatakse tšakraid erineval viisil – näiteks asendite, hingamise, meditatsioonide või heliga.

## Intuitsioon

Kõikvõimalikud iidsed kultuurid on alati kõrgelt hinnanud intuitsiooni, ka joogas on sellel väga oluline osa. Intuitsioon ei ole hookeuspookus, see on ole- mas igal inimesel. Intuitsioon on meie kuues meel, kõhutunne, südamehäääl, vaist, taju.

Intuitsioon on ühenduses kõiksusega, meie kõrgema minaga, kellel on ligi- pääs lõpmatule infoallikale, universumi teadvusele. Intuitsioon räägib meiega iga päev, iga minut, iga sekund – nii suurte kui ka väikeste asjade ja olukordade puhul. Ainult et suur osa inimesi ei ole sellest häälest enda sees üldse teadlikud või siis ei oska seda kuulata ja ära tunda, sest tänapäeva lääne tsivilisatsioon on õpetanud meid austama ja koguni kummardama ratsionaalsust, loogilisust ning salgama või alavääristama intuitsiooni. Väikesed lapsed enamasti käituvadki

intuiitiivselt, kuid ajapikku õpetab ühiskond neid oma intuitsiooni alla suruma ja toetuma pigem loogilisele mõtlemisele.

Ratsionaalne mõtlemine on piiratud, olles võimeline töötleva vaid temani jõudnud infot ja inimese eluajal saadud otseseid kogemusi. Ilma intuitsioonita ei erineks me arvutist või robotist – meid juhiks vaid ego, kelle soove ei suudaks me iial rahuldada. Elus tuleb tihti ette, et on vaja otsustada silmapilkselt, kuid loogiline mõtlemine võib võtta kriitiliselt kaua aega ja meil ei ole alati võtta varnast kõiki fakte. Intuitsioon peaks olema juhtiv jõud – see ei tähenda aga mõistuse alahindamist. Mõistus on võimas vahend, mille parim kasutus oleks intuiitiivse tarkuse teenistuses, seda toetades ja väljendades. Lastes end juhatada intuitsioonil, muutuksime justkui universumi loovateks kanaliteks. Nii voolame koos energiaga, mitte ei tööta sellele vastu.

Jooga, mediteerimine ja keskendumine kolmandasse silma aitavad kaasa meele vaigistamisele ja intuiitiivsete võimete kasvule. Peatades kõik need segavad hääled ja mõtted oma peas, on palju kergem oma intuitsiooni kuulata.

## Toitumine joogas

Joogas lähenetakse toitumisele ajurveda ehk Indiast pärit eluteaduse kaudu. Ajurveda üks põhiseisukohti on, et me oleme terved ja õnnelikud, kuni säilib tasakaal kehas, hinges ja vaimus. Me saame loomulikult viisil oma elu mõjutada, muuta, pikendada ja juhtida, nii et haigused ja vanadus seda ei segaks. Sanskriti keeles tähendab *āyurveda* teadmisi, mis aitavad tagada pika ja terve elu. Tervet elu elab see, kes toitub, liigub ja lõõgastub tasakaalustatult; on lahke, õiglane, aus ja andestav ning naudib õnnelikku pereelu.

Ajurvedas mõistetakse toidu omadusi ja toimet teistmoodi kui lääne teaduses. Toiduaine biokeemiline koostis ei anna täielikku ülevaadet selle omadustest. Ajurvedas on osa toiduaineid keha soojendavad, teised jahutavad, kolmandad aitavad toitainetel paremini imenduda jne.

Ajurvedas eristatakse kolme kehatüüpi: *vata*, *pitta* ja *kapha*. Inimene saab sündides kaasa kindla kehatüübi ja vastavad omadused. Enamikul inimestel on igast kehatüübist veidike, kõige enam levinud on *pitta-vata*-tüüp.

*Vata*-tüüp on liikuv, kiire ja kergesti vaimustuv. *Vata*'t tasakaalustab soolane, hapu ja magus toit. *Pitta*-tüüp on intellektuaalne, kaalutlev ja analüüsiv ning tulemusele orienteeritud. *Pitta*'t tasakaalustab mõru, magus ja kootav toit. *Kapha* on tugev, kaastundlik, andestav, suuremeelne ja armastav inimene. Ta

on loomult rahulik ning teeb alati läbimõeldud valikuid. *Kapba*'t tasakaalustab terav, mõru ja kootav toit.

### **Kolm vaimset inimtüüpi**

Samamoodi jagunevad ka inimesed kolmeks vaimseks tüübiks. Peale kehaliste elementide koosneb inimene ka nähtamatutest osadest, mis määravad ära tema reaktsiooni eri mõjutustele. Inimese käitumist juhtivad omadused, mis kannavad nimesid *sattva*, *rajas* ja *tamas*. Ühes inimeses võivad olla esindatud kõik kolm tüüpi, määravaks saab see, milline osa on ülekaalus.

Tõlkes tähendab *sattva* puhast. Inimene, kelles on ülekaalus *sattva* omadused, on selge, lahke, empaatiline, kaastundlik ja arukas. Ta mõtleb kõrgemal tasandil, on uudishimulik, näeb teadmiste omandamiseks vaeva ja kasutab võisteldes ausaid vahendeid. Toitumises kuuluvad *sattva* alla enamasti värsked puu- ja aedviljad, pähklid, seemned, idandid, st toit, mida on vähe töödeldud. Selline toit vaigistab meelt, teravdab mõistust ja aitab kaasa vaimsele arengule. Liigselt *sattva*-likke toite süües võib tekkida liiga õhuline ehk „lendutõusmise“ tunne.

Inimene, kelles on ülekaalus *rajas*-omadused, on energiline, loov, tegutsev, töökas ja võimukas. Selle omaduse alla kuuluvad stimuleerivad toidud – vürtsid, maitsetaimed, kaunviljad, teraviljad, aedviljad, kakao. Need toidud annavad jõudu ja energiat igapäevatoiminguteks. Liigselt *rajas*-toitu võib põhjustada kergestierutuvust, närvilisust, keskendumisraskusi ja stressi.

*Tamas*-tüüpi inimest iseloomustab teadmatus, apaatus, loidus ja vaimupimedus. Ta on aldis sõltuvustele, kasutab võisteldes ebaausaid vahendeid, teda ei huvita õppimine, mõistmine ega vaeva nägemine. Rasvased, üleküpsetatud, liisunud ja rafineeritud toidud meeldivad inimesele, kes viibivad teadmatuses seisundis. Sellesse kategooriasse kuuluvad ka kõik n-ö rämpstoidud



.....

*Osho: Ma ei usu vegetaarlusesse, kuna ma ei usu millessegi. Minu pühendunud ei ole vegetaarlased kultuse pärast, mitte usutunnistuse pärast. Nad on seda seetõttu, et nende meditatsioon on nad teinud humaansemaks, südamlikumaks ja nad näevad elusolendeid toiduks tapvate inimeste kogu rumalust. See on nende tundlikkus, nende esteetiline teadlikkus, mis on teinud nad vegetaarlaseks. Ma ei õpeta vegetaarlust; see on mediteerimise kaasprodukt. Mil iganes inimesed mediteerivad, muutuvad nad taimetoitlasteks, alati, juba tuhandeid aastaid. (Allikas 29)*



ehk surnud toidud, alkohol ning liha, kala ja munad. Selline toit ei aita kaasa vaimsele arengule ja mätsib kinni meie tunded ja peened tajud.

Haigusi ravitakse kõigepealt toiduga, alles seejärel ravimitega, kui on veel vajadus. Nii keha kui ka meele puhastamisel on joogas oluline koht. Selleks, et hoida end tervena, soovitatakse joogas paastuda kaks kuni neli korda aastas, eriti kevadel ja sügisel. Soovitatakse viibida palju värskes õhus, võtta mõõdukalt päikesevanne ja käia paljajalu maapinnal. Oluline on piisav puhkus ehk kvaliteetne uni.

### Taimetoitlus

Olenevalt koolkonnast eelistavad joogid nii *sattva*'likke kui ka *rajas*-toite ja väldivad *tamas*-toite. Liha söömist välditakse joogas *abimaa* ehk eetilise tõttu ja ka seepärast, et seda on raske seedida. Võib võtta kuni kolm päeva, enne kui see meie kehasüsteemist väljub. Lisaks toodab liha kehas happelist reaktsiooni.

Veel välditakse soola, suhkrut, tubakat, rafineeritud toite, alkoholi ja kofeiini. Eelistatakse värsket orgaanilist toitu. Vajalikku valku saadakse kaunviljadest, seemnetest, pähklitest ja vetikatest. Kuigi süüakse küpsetatud toitu, on suur rõhk toore ja värskes toidu osakaalul. Pööratakse tähelepanu toidu valmistamisele, väljanägemisele, serveerimisele ja maitsele. Näiteks peetakse väga oluliseks valmistada toitu hea tujuga, et mitte anda toiduga edasi halba energiat. Enne söömist õnnistatakse toitu, süüakse teadlikult ja vaikuses, nauuditakse ja mälutakse iga suutäit.

Kuigi jooga harrastajate hulgas on taimetoitlus levinud, ei ole see joogaga tegelemise tingimus. Pigem võib seda kutsuda mediteerimise kõrvalnähtuseks.

Joogid elavad põhimõtte järgi, et me kõik oleme omavahel seotud. Kõik, mida me sööme, mõtleme ja tunneme, mõjutab meid ja kõike ümbritsevat. Joogid ütlevad, et kuna keha on hinge kodu, siis on mõistlik hoida see terve ja puhtana. Sa oled see, mida sööd. Armasta ja austa oma keha, armasta ja austa teisi, armasta ja austa meie planeeti.



# Jooga praktiseerimise tehnikad

योगश्चित्तवृत्तनिरीधः

*yogaś citta vṛtti nīrodhaḥ*

Jooga juhtub siis, kui meeles on vaikus ja liikumatus.

*Yogasūtra 1.2*

## **Kehaasendid ehk aasanad**

*Āsana* tähendab tõlkes mugavas lõdvestunud asendis istumist. Algselt oligi joogas väidetavalt ainult üks asend ja see oli mediteerimise asend. Tänapäeval peetakse klassikalisteks joogaasenditeks 84 asendit, kuigi tegelikult on neid tuhandeid. Asendid on joogas nagu jäämäe tipp. Vaimse mõõdu annavad nad välja vaid siis, kui neid praktiseeritakse koos hingamise, keskendumise, lõõgastumise, meditatsiooni ja muude jooga aspektidega.

Jooga asendid ja harjutused stimuleerivad ja masseerivad kogu keha – muskleid, organeid, kõõluseid, näärmeid, närvisüsteemi, ajutööd ja vereringet. Suurenenud südamelöökide ning sisemiste kudede ja organite massaaži tõttu suurendab jooga vere, lümfi ja teiste kehavedelike ringlust.

Joogas pööratakse suurt tähelepanu toidu omastamisele ja seedimisele. Teatud harjutused stimuleerivad seedimist ja selle kaudu ka immuunsüsteemi. Hea seedimine tagab hea tervise. Kombineerituna regulaarsete harjutuste ja kehasõbralikuma toitumisega aitab jooga ka kaalu normis hoida ja kehast toksiine välja uhtuda.

Paljud inimesed ei tunne end oma kehas hästi, rääkimata siis veel oma keha armastamisest või oma kehaga kontaktis olemisest. Sa võid aga tillutada, milleks su keha võimeline on. Peale parema painduvuse ja suutlikkuse pikalt ühes asendis olla muutub paremaks rüht ning sa hakkad tundma ja teadma igat kohta oma kehas.

Inimesed veedavad palju aega autoroolis või arvuti taga istudes, mis muudab keha kangeks ja paindumatuks. Alaselja valud ja ülaselja pinged on tänapäeval väga sageli esinevad tervisehäireid. Üks tähtsamaid faktoreid, säilitamiseks

tervet keha, on painduv selg, mis majutab kesknärvisüsteemi ning võimaldab liikumist. Liigutamine ja venitamine erinevates asendites suurendab painduvust ja hoiab keha noorena. Samuti võivad jooga harjutused aidata juba krooniliste valude korral nagu liigese-, pea- või seljavalud.

Joogaasendid ei mõju ainult füüsiliselt, neil on suur mõju ka psüühikale. Täielik kontsentreerumine rahustab automaatselt meelt. Iga uus aasana avardab teadlikkust iseendast, füüsilised asendid valmistavad keha ette meditatsiooniks.

Algajad kipuvad tavaliselt tegema asendeid liiga kramplikult ja jõuliselt. Tõeline võti peitub aga oskuses end asendisse lõdvestada, olles samal ajal sirutunud. Just nii on võimalik energial kõige paremini läbi keha voolata. Joogatamine peaks sulle andma energiat, kui aga tunned end pärast tundi väsinuna, võib olla see märk sellest, et oled asendeid tehes enesega võidelnud või end liigselt forsseerinud. Ei tasu olla enda peale pahane, kui mõni aasana kohe täiuslikult välja ei tule. Aeg, järjepidev praktika ja armastus oma keha vastu teevad oma töö.

### **Klassikaline joogaasend mediteerimiseks**

Klassikaline mediteerimise asend ehk lootosasend (*padmāsana*) ei ole enamasti inimestele sugugi kerge, seepärast sobib selleks ka lihtne asend ehk *sukhasana*. Hea on istuda kõval pinnal, näiteks põrandal, mis toetab selga. Et vältida külmetumist, istu vaibal või joogamatil. Siruta selg ja lõdvesta õlad.

### **Lõdvestusasend (*śavāsana*)**

Üks olulisemaid oskusi joogas on lõdvestumine. Sankriti keeles tähendab *śavāsana* laiba asendit. Tänapäeva inimesed ei oska enam lõdvestuda – joogatunnis võib näha inimesi lõdvestuse ajal nihelemas, kõhatamas, ennast sügamas, ringi vaatamas vmt. Aga tuleb endale teadvustada, et aja maha võtmine on vältimatu, et hoida end stressi ja „läbipõlemise“ eest. Lõdvestumise oskus tuleb kasuks mitte ainult joogamatil, vaid ka igapäevases elus. Tuleb õppida end teatud olukordades aeglustama, et hoida oma keha ja meel tasakaalus ja saada tagasi oma loomulik rütm. Kui lasta füüsilisel ja vaimsel pingel kuhjuda, läheb keha pingesse ja muutub valulikuks, elujõu voolamine kehas on takistatud, kogu elu justkui kiilub kinni – võimust võtavad väsimus ja kurnatus, võivad tekkida peavalud, hingamisraskused, unetus, seedimisprobleemid, ärevushäired või depressioon.

Ilma lõdvestuseta jäävad ka aasanad poolikuks. Lõdvestumine lubab kehal joogatunnis saadud infot töödelda. See aitab närvisüsteemil, ajul ja lihastel

puhata, vähendab stressi ja ärevust, mõjudes samal ajal energiasüstina. Oskus lõdvestuda ja lasta oma keha pingetest vabaks paneb energia kehas taas voolama ja ringlema, aitades kehal end taastada, tervendada, uuendada ja noorendada. Lõdvestus on olemine hetkes – teadvelolek, vaikuse ja rahu nautimine.

Tavaliselt tehakse lühemaid *śavāna*’id raskemate asendite vahepeal ning iga tunni lõpus tehakse 5–15 minutit süvalõdvestust. Sel ajal on soovituslik katta end kerge pleediga, et kehal külm ei hakkaks. Lõdvestust tehakse kas vaikuses või maheda muusika saatel.

## Loits ehk mantra

Kui aasanaid on keha asendid, siis mantrad on meelega asendid, mis aitavad meelel püsida soovitud kohas. Mantra ei ole lihtsalt loitsimine, laulmine ega rääkimine, see on vibreerimine ja vibratsiooni tõstmise tehnika. Mantra on vaimu jooga. Mantra kordamine mõjutab alateadvust. Igal mantral on oma spetsiifilised energiad, mis muudavad oluliselt meie energiatega võnkesagedusi.

Universumis vibreerib kõik teataval lainepikkusel ja selle lainepikkusega on võimalik manipuleerida. Kui me puutume kokku kõrgemate vibratsioonidega, siis muutub ka meie enda vibratsioon kõrgemaks. Tunneme end paremini, oleme kontaktis oma tõelise olemuse ja kogu universumiga. Ka teised inimesed, olukorrad ja sündmused reageerivad nendele vibratsioonidele, mida me välja saadame.

Sanskriiti keeles tähendab *man* meelt, *tra* aga projektsiooni. Mantra tõstab ja kujundab teadvust heli, rütmi ja tooni kaudu – isegi refleksoloogiliselt, kui keeleots puudutab suulage, mis tekitatud vibratsiooniga annab signaale ajukeelemiale ning seal edasi kantakse info üle kogu keha laiali, jõudes iga rakuni. Sellisel viisil on võimalik muuta meeles olevaid käitumismustreid ning kontrollida ja juhtida oma meelt. Mantrate eesmärk on luua keha, meelega ja hinge vaheline tasakaal, ühendades inimest hääle kaudu tema väega.

Mantra võib olla lihtsalt läheduses üles kirjutatult, seda võidakse korrata mõttes, sosinal, kõva häälega või lauldes. Mantrate laulmine, nagu üldse kogu laulmine, rõõmustab ka hinge. Mantrate loitsimine aitab energia kurgu piirkonnast vabastada, regulaarsel treenimisel väljendub see kõlavama, julgema ning selgema hääle ja mõtete väljaütlemisena.

Joogid ja valgustunud meistrid on korranud teatud mantraid tuhandeid aastaid, mis on andnud neile tohutu väe.

**Om** (ॐ) on üks tuntumaid mantraid, mida kutsutakse ka universumi hääleks või kõikide helide seemneks. Hääldub: aaaaouuummmmm. Tänapäeval loitsitakse seda tihti joogatunni lõpus või alguses. Mantraid ei ole võimalik alati üks ühele tõlkida, kuna eelkõige on see vibratsioon, energia.

**Om mani padme bum** (ॐ मणपद्मे हूँ) on samuti väga kuulus ja võimas mantra, mida kasutasid tiibeti budistid, et vabaneda meelemürast ja ühenduda oma kõrgema teadvusega.

### Moodsad mantrad

Ka tänapäeval on tuntud paljud head ütled, mida kutsutakse moodsateks mantrateks.

*„Armastus on ainus ime.“ – Osbo*

*„Ole ise see muutus, mida soovid maailmas näha.“ – Mahatma Gandhi*

*„Ma muudan oma mõtteid, ma muudan oma maailma.“ – Norman Vincent Peale*

### Mis on sinu mantra?

Sinu mantra on see, mida mõtled või ütled endale iga päev. Kas ütled endale, et „ma ei oska, ma ei saa, mul pole aega“ või on sinu mantra „ma saan, ma tahan, ma suudan“? Oluline on mõista, et kõik, mida me endale sisendame, avaldub meie elus.



- Ole teadlik oma tunnetest, sest neist saavad sinu mõtted.
- Ole teadlik oma mõtetest, sest neist saavad sinu sõnad.
- Ole teadlik oma sõnadest, sest neist saavad sinu teod.
- Ole teadlik oma tegudest, sest neist saavad sinu harjumused.
- Ole teadlik oma harjumustest, sest neist saab sinu iseloom.
- Ole teadlik oma iseloomust, sest sellest saab sinu saatus.



### Käteasendid ehk mudrad

Sanskriti keeles tähendab *mudrā* käteasendit või žesti, see on nagu pitsat, mille abil saab pitseerida, tasakaalustada, stimuleerida ja juhtida energia liikumist kehas. Sõrmede tippudes lõpevad energiakanalid ning kätel ja sõrmeotstes asuvad ka teatud piirkonnad, mis mõjutavad kindlaid kohti meie kehas või ajus – emotsioone, erinevaid kehasüsteeme või organeid. See, millist tulemust saada

soovime, oleneb sellest, millise sõrme tipu pöidlaga kokku viime. Iga sõrm on seotud ka kindla planeedi energiaga ja kindla elemendiga. Pöial tähendab ego. Erinevaid mudrasid on väga palju, mõned on tervendavad, mõned arendavad meie võimeid, mõned aitavad keskendumisel ja mõned on tasakaalustavad. Olenevalt koolkonnast võivad mudrade nimetused ja nende tähendused varieeruda. Siin toodud näited lähtuvad kundalini joogast.

### Viis sõrme, viis elementi ja planeedid

Pöial	Maa	Marss
Nimetissõrm	Vesi	Jupiter
Keskmine sõrm	Õhk	Saturn
Sõrmuse sõrm	Tuli	Päike ja Uraan
Väike sõrm	Eeter	Merkuur

*Jñāna (Gyan)* mudra: nimetissõrm ja pöial koos

Seda kutsutakse ka teadmiste mudraks. See aitab püsida rahulikuna ja kontsentreerituna.

*Śūnya* mudra: teine sõrm ja pöial koos

See mudra aitab kasvatada kannatlikkust ja vastutustunnet.

*Sūrya* mudra: kolmas sõrm ja pöial koos

Seda mudrat seostatakse füüsilise tervise, ilu, seksuaalsuse ja eluenergiaga.

*Buddhi* mudra: väike sõrm ja pöial koos

See mudra aitab parandada kommunikatsiooni. Kasutatakse ka tervendamisel.

Surve näppude vahel peaks olema piisav, mitte liiga tugev ega mitte liiga nõrk.

Täpselt niipalju, et tunned soojust ja kerget surinat käte kokkupuutepunktides.

## Hingamise õpetus ehk *prānāyāma*

Me alustame oma elu hingetõmbega ja kui lõpetame hingamise, lõpeb ka elu. Hingamine on nii loomulik, et enamik inimesi ei pööra sellele erilist tähelepanu ega ole teadlikud hingamise sügavamast jõust ja selle mõjust. Joogid on aga avastanud juba tuhandeid aastaid tagasi, et erinevat moodi hingates saab

mõjutada oma tundeid, teadvust, emotsioone, mõtteid, tervist, energia liikumist ja isegi eluea pikkust.

Sanskriti keeles tähendab *prāṇa* eluenergiat ja *āyam* pikendust või laiendust. Seega, *prāṇāyāma* tähendab elujõu pikendamist hingamise kaudu ning hingamisharjutusi, mis on mõeldud hingamise kontrollimiseks või juhtimiseks, kutsutakse *prāṇāyāma*'deks ehk hingamise õpetuseks.

Enamik inimesi hingab pinnapealselt, kasutades kopsude kogumahust vaevalt 10%. Hapniku puudus lihaskududes avaldub lihasevaluna, hapniku puudus ajurakkudes väljendub emotsionaalse ahistatusena. Rohke hapnik muudab meie olemise energiliseks ja heatujuliseks. Hingamine mõjutab vereringe kaudu kopsu, närvisüsteemi, seedimist ja ainevahetust. Elujõud ehk praana täidab energiaga meie meele, keha ja teadvuse. Õige hingamine vabastab eluhinguse voo ja kuna pinged lõdvenevad, siis elujõud kasvab, energia voolab vabalt ning me tunneme end tugevalt ja kindlalt nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt. Kui me ei hinga piisavalt õhku sisse või jätame õhu lõpuni välja hingamata, siis võib esineda hingeldamist, pisteid rinnus, kerget õhupuudust, raskust sügaval hingamisel, ohkamist, haigutamist, pinges lihaseid, peavalusid või väsimust.

## Erinevad hingamisviisid

Eristatakse passiivset ja aktiivset hingamist. Passiivne hingamine toimub vabalt, ilma hingamise kulgu reguleerimata. Aktiivse hingamise puhul reguleeritakse teadlikult hingamise rütmi, tempot ja sügavust. Erinevaid hingamistehnikaid on joogas väga palju. Üldiselt soovitatakse algajatel hingamisharjutusi teha mõõdukalt ning alati järgida täpseid juhendeid, et vältida enda üleventileerimist. Joogas õpetatavat hingamist tehakse vaid teatud harjutustes ja neil on oma kindel aeg, tavaliselt 3–5 minutit korraga.

### Pikk sügav hingamine (*ḍīrgha śvāsa*)

Seda kutsutakse ka jooga hingamiseks, mis kasutab kogu kopsu mahtu, vabastab kopsud haigusi tekitavatest mürkidest ja bakteritest. Aitab vabastada energiavoolu, aktiveerib ja puhastab närvikanaleid ning rahustab.

### Tulehingamine (*kapālabhāti*)

Tulehingamine aktiveerib ja tugevdab nabapunkti ja kolmandat tšakrat ehk päikesepõimikut, kus asub 72 000 närvikanalit. See on kiire, rütmiline ja ilma pausideta sisse- ja väljahingamine, mis toimub läbi nina.

### **Vahelduv hingamine (*anuloma viloma*)**

See sarnaneb pika ja sügava hingamisega, kuid hingamisel kasutatakse vaheldumisi paremat ja vasakut ninasõõret. Vahelduv hingamine tasakaalustab parema ja vasaku ajupoolkera tööd, loob füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tasakaalu ning puhastab energiakanaleid.

### **Hingepeetus (*kumbhaka*)**

Hinge kinni hoidmine annab hingamisorganitele puhkust, uuendab närvisüsteemi, tasakaalustab ainevahetuse tegevuse ja võimaldab keskendumist. Hingepeetus sissehingamisel tõstab vererõhku ja hingepeetus väljahingamisel madaldab vererõhku. Seda tehakse sissehingamise ja väljahingamise lõpus, võimalikult pehmelt ja lõdvestunult.

### **Hingamissageduse reguleerimine**

Idamaades usutakse, et inimese eluiga on paika pandud hingetõmmete järgi. Mida aeglasemalt sa hingad, seda tervemana ja kauem sa elad. Joogide ideaaliks on üks hingetõmme minutis. Kuid juba kaheksa hingamistsükli minuti kohta muudab meid rahulikuks ja lõdvestunuks.

### **Loomulik hingamine**

Loomulik hingamine peaks tulema, nagu nimigi ütleb, loomulikult. See on lihtne avatud kehaga hingamine, mitte liiga pinnapealne, mitte liiga sügav. Kõhu ehk diafragma abil hingamine on loomulik hingamisviis vastsündinud lastel ning magavatel täiskasvanutel ja loomadel. See peaks olema meie igapäevahingamine. Enamik inimesi hingab tänapäeval ebaloomulikult rinnaku kaudu, kiiresti ja pinnapealselt. Selline hingamine soodustab liigset emotsionaalsust, närvilisust ja ärevust ning tõstab stressi taset. Loomulik hingamine on seevastu rahustav ja lõdvestav. Hingamise aeglustamine aitab tagasi tulla oma keskmesse.

Joogid ütlevad, et loomulik hingamine toimub läbi nina, mis puhastab, soojendab ja niisutab õhku. Ninasõõrmed on ühenduses keha peamiste energiakanalitega. Nina kaudu hingamine stimuleerib ka ajuripatsit ja kolmandat silma.

### **Energialukud (*bandha*)**

Sanskriti keeles tähendab *bandha* hoidma, ühendama, kokku tõmbuma, kontrollima. Joogas kutsutakse neid võtteid energialukkudeks, kuna nad aitavad liigutada energiat alt üles – jämeenergialt peenenergiale. Enamasti räägitakse

neljast lukust – juurelukust, diafragmalukust, kaelalukust ja suurest lukust. Neid õpitakse kasutama joogat praktiseerides.

## Meditatsioon ehk *dhyāna*

*bandhur ātmātmanas tasya enātmaivātmanā  
jītab anātmanas tu śatrutve vartetātmaiva śatru-vat*

See, kes on saanud üle oma meelest, sellele on meel sõber.  
See, kes ei suuda oma meelt kontrollida, on meel vaenlane.

*Bhagavadgītā 6.6*

Meditatsioon on jooga süda. Sõna „meditatsioon“ võib endas kanda erinevaid tähendusi. Enamasti räägitakse meditatsioonist kui meele vaigistamise kunstist, kohaloleku praktikast või sisekaemusest. Mediteerides on võimalik luua endas sisemine vaikus, kus sa ei reageeri katkematule mõttevoolule ning näed maailma sellisena, nagu see on – lõputuna. Meditatsiooni võib pidada ka nagu sisemiseks puhkuseks või lõdvestuseks, kus emotsioonid, mõtted ja tunded sind ei ründa. See on rahu ja teadlikkuse seisund, kus ei ole hinnanguid, tulevikuplaane ja minevikus ekslemist. Meditatiivses seisundis võib olla ka täiesti „kogemata“, näiteks joostes, lauldes, maalides, tantsides või koristades, kui seda teha pühendunult, olles täielikult selles hetkes.

Olenevalt koolkonnast võivad meditatsioonitehnikad olla väga erinevad: aktiivsed või passiivsed. Tavaliselt hõlmab meditatsioon keskendumist mingile objektile või mantrale. Ühte punkti vaatamine arendab kontsentratsioonivõimet ja loob head eeldused mediteerimiseks. Meditatsioonides võidakse kasutada ka kõikvõimalikke abivahendeid, mis aitavad keskenduda, näiteks teatud keha- või käteasendeid, mantraid, muusikat, hingamistehnikaid, mandalaid või visualiseerimist.

### **Meditatsiooni mõju**

Ka tänapäeva teadus on meditatsiooni vastu suurt huvi tundma hakanud. On leitud, et meditatsioon soodustab psühholoogilist arengut, aktiveerides parema ajupoolkera tööd. Füsioloogiliselt langeb vererõhk, südamelöögisagedus, hapniku tarbimine, piimhappe kontsentratsioon veres ja kolesterooli tase.





### **Meditatsioon võib hõlmata endas paljusid erinevaid aspekte:**

- täielikku lõdvestumist
- ärkvel olemist
- teadvel olemist
- hetkes olemist
- keskendumist
- sissepoole vaatamist
- vaatlemist ja tunnetamist asju ja elu enda ümber sõnadesse panemata



Mediteerimine vähendab ärevust, agressiivsust, unetust, depressiooni, stressi, lihaspingeid ja foobiaid. Mediteerijad näevad alates keskeast välja tunduvalt nooremad kui nende eakaaslased, vajavad vähem und ning on tervemad, sära- vamad ja eluga rahulolevamad. Mediteerimine muudab inimese loomingulise- maks, produktiivsemaks, kaastundlikumaks, empaatilisemaks, küpsemaks ja armastavamaks. Tekib tunnetus üksiolemisest kogu looduga.

### **Millal mediteerida?**

Mediteerimiseks on sobiv iga aeg, kui soovid seda proovida ning tunned end erksana. Kogenud mediteerijad eelistavad hommikutunde kella 4–8 vahel. Enne magaminekut mediteerimine aitab lahustada päeva jooksul tekkinud mured ja probleemid, valmistades sind ette sügavaks uinakuks, et taastoota energiat järgmiseks päevaks. Reeglina ei ole soovitatav mediteerida pärast suu- remat söögikorda.

### **Kui kaua mediteerida?**

Olenevalt meditatsioonitehnikast või teatud tulemuse saavutamiseks on ette nähtud kindel aeg tavaliselt 3–30 minutit, mõni meditatsioon võib kesta tunde. Algajatel soovitatakse alustada tihedest minutist, pikendades seda aega järk-jär- gult ühe minuti võrra päevas.

Selleks, et asendada vaimseid või emotsionaalseid käitumismustreid uue ja positiivsemaga, on oluline teha meditatsioone kindlate tsüklite ehk päevade kaupa. Näiteks kundalini joogas öeldakse, et mediteerides järjest 40 päeva, vabaned vanadest harjumusest, kuid mediteerides järjest 1000 päeva, oled omandanud uue elustiili.

### **Kuidas mediteerida?**

Mediteerimiseks on sobiv selline koht, kus saad olla segamatult ja mugavalt. Klassikaliseks meditatsiooniasendiks peetakse lootosasendit, kuid asend on üldises mõttes siiski teisejärguline. Asendi ülesanne on sind toetada. Sa võid ka istuda hoopis toolil, tähtis, et jalatallad oleksid põrandale toetatud ning selg oleks sirge, kuid keha oleks lõdvestunud. Lamades ei soovitata mediteerida sel lihtsal põhjusel, et selles asendis võib uni peale tulla.

### **Meditatsioon pilgu hoidmisega kolmandas silmas**

Erinevate meditatsioonide ajal võib silmade fookus asuda erinevas kohas: nina tipul või mingit kindlat objekti vaadates, kuid enamasti on see kolmandas silmas.

Kolmanda silma asukohta on väga lihtne kindlaks määrata. Kolmas silm asub kahe kulmu vahel, nagu ka kuues tšakra. Tee nii: sulge silmad ja suuna pilk kergelt üles kulmudevahelisse punkti ninajuurel. Seal on üks spetsiaalne koht, kus silmad justkui iseenesest „lukustuvad“ õigesse asendisse. Kui tunned, et su silmad on kulmudevahelises punktis paigal ega ole nn laialivajumistunnet, siis oledki täpselt õiges kohas. Hinga sügavalt ning rahulikult ja hoiä oma pilku seal 3–5 minutit. Pilgu hoidmine mediteerimise ajal kolmandas silmas stimuleerib käbinääret ning arendab intuitsiooni.

# Jooga liigid ja stiilid

Arvatakse, et algselt oli vaid üks terviklik jooga, mis hõlmas kõiki aspekte – nii füüsilist, vaimset kui ka spirituaalset. Inimestel on olnud läbi ajaloo erinevad vajadused ja arusaamad ning seetõttu tekkisidki erinevatel ajastutel erinevad joogakoolkonnad ja stiilid. Mõned eelistasid ainult aasanaid, jättes mantrad kõrvale, teised praktiseerisid ainult mantraid ja meditatsioone. Traditsioonilises joogas tuntakse 4–8 põhisuunda, mis hõlmavad erinevat lähenemist ja rõhuasetust. Peamisteks joogaliikideks on karma jooga, bhakti jooga, *rājā* jooga ja *jñāna* jooga, mida on mainitud ka iidsetes tekstides. Ka hatha-, *laya*-, mantra- ja tant-rajoogat peetakse jooga põhiliikideks. Nendest liikidest on omakorda välja arenenud ülejäänud joogastiilid ja versioonid. Mõned neist on kontsentreerunud rohkem vaimsusele ja spirtuaalsusele, teised füüsilistele harjutustele, mõned hääle võimsusele ning osa stiile on püüdnud ühendada endas kõiki põhistiile.

## ***Rājā* jooga**

*Rājā* (raadža) tähendab sanskriti keeles „kuninglik“. *Rājā* joogat praktiseerisid kuningad ja teised kõrgemast soost isikud. See on väga vana klassikaline joogaliik, mille näol on tegemist joogi Patañjali loodud süsteemiga ehk kaheksa astme joogaga. *Rājā* joogas praktiseeriti kõiki kaheksat aset, kuid rõhk oli meditatsioonil, seetõttu kutsutakse seda ka meditatsiooni joogaks, mis näitab teed kõigi vaimsete tegude täiuslikuks valitsemiseks.

## **Karma jooga**

Sanskritikeelne sõna *karma* tähendab „tegutsema“. Seda sõna kasutatakse ka kõneldes teo tagajärgedest. Karma jooga on isetu tegu ilma tasust mõtlemata – tegevus, mis on hinge piiritu tahte teenistuses ning käsitleb omakasupüüdmatut tegutsemist. Selle asemel, et teha pealiskaudseid väliseid muudatusi, hõlmab karma jooga tee meie sisemiste suhtumiste ja emotsioonide muutmist, muutes meie tegusid, kui me puhastame oma motivatsiooni.

## ***Jñāna* jooga**

*Jñāna* tähendab sanskriti keeles tarkust, teadmist. *Jñāna* jooga on meele, mõistuse ja filosoferimise jooga. See eeldab huvi ja uudishimu õppimise ja iidsete tekstide uurimise vastu. Selles joogas õpitakse tunnetama tõe: eraldama tõe

illuoorsest ehk *maya*'st ning oma tõelist mina ehk hinge egost.

### ***Bhakti* jooga**

Tõlkes tähendab *bhakti* pühendumist ja armastust. *Bhakti* jooga õpetab omakasupüüdmatut universaalset armastust, kaastunnet, tolerantsust ja aktsepteerimist. See on tee iseenda armastava olemuse ehk jumaluse juurde, mida iseloomustab lause: Jumal on armastus ja armastus on Jumal. *Bhakti* jooga näide on Hare Krišna liikumine, selle suuna esindajad olid Mahatma Gandhi ja Ema Teresa. *Bhakti* jooga ei ole läänes eriti populaarne, kuid Indias on see üks enam harrastatud joogastiile.

### **Tantra jooga**

Tantra tähendab püha tehnikat, see on iidne õpetus, mis hakkas levima 5.–6. sajandil. Siin on palju koolkondi, näiteks *new age tantra*, budistlik ja hinduistlik tantra, kus rõhuasetus võib olla erinev. Tantra hõlmab endas tohutut valikut õpetusi, mitte ainult seksuaalse energia keskseid, nagu läänes enamasti teatakse. Paljudes allikates kirjeldatakse joogat kui tantra osa ja paljudes joogaliikides on elemente tantrast. Tantras nähakse jumalikkust kõiges, ka inimese kehas, eriti suurt tähelepanu pööratakse naisenergiale ehk šaktile (vägi, mis kehastub hinduismi jumalannades, jumalate naisvastetes) ja südame armastusele avamisele, et luua sügav spirituaalne suhe mehe ehk Šiva (hinduismis üks olulisemaid jumalaid) ja naise ehk Šakti vahel ning ühendada mehelikkus ja naiselikkus ka iseendas. Kogemaks spirituaalset rahulolu, peetakse pühaks iga hetke elus ja jõutakse seeläbi ärkamise ehk valgustumiseni.

### ***Laya* jooga**

*Laya* jooga on iidne joogavorm, mis on keskendunud energiakeskustele ja praana liikumisele, et tõsta kundalini energiat ja jõuda kõrgema teadlikkuse seisundisse. *Laya* jooga avab ukse teadlikkusele meditatsiooni, hingamistehnikate, kehaasendite, mantrate, mudrade, *yantra*'te ja mandalate kaudu. *Laya* jooga on ka kundalini jooga üks osa.

### ***Nāda* ja mantra jooga**

Mantra jooga kasutab heli kui ülendumise vahendit. Mantra jooga on osa helijoogast ehk *nāda* joogast. Mantra joogaga laiendatakse meelt rütmi, hingamise, heli ja mantra kaudu. See on võimsaim ja kiireim meetod selleks, et meele kes-

kendatuse, hingamise ja heli kaudu ületada ego teadvuse duaalsus, selle mõju on suurem, kui seda praktiseerida gruppides.

### **Hatha jooga**

Hatha jooga on üks tuntumaid joogasüsteeme, mida peetakse ka *rājā* jooga füüsiliseks osaks. Sõna *hatha* tähendab sanskriti keeles jõulisust, tugevust ja sitkust. Hatha joogat kutsutakse ka lääne jooga emaks, mis hõlmab enamikku füüsilise jooga liike: näiteks Iyengar jooga, aštanga jooga, Šivananda jooga, *vinjasa* ja *power*-jooga on näited moodsast hatha joogast. Tänapäevane asendite-põhine jooga on lihtsustatud variant traditsioonilisest hatha joogast, mis on tegelikult väga laia ulatusega. Peale kehaasendite praktiseeritakse siin ka hingamistehnikaid, energialukke, käteasendeid, meditatsiooni, lõdvestust ning puhastusrituaale. Hatha jooga tunnid võivad olla olenevalt õpetajast väga erinevad, kuid üldiselt peetakse seda rahulikuks joogastiiliks, mis on sobiv ka algajale.

### **Šivananda jooga**

Šivananda jooga põhineb hatha joogal. Selle stiili rajas svaami Šivananda, kes oli elukutselt arst. See on rahulik joogastiil, kus tunni ülesehitus on alati ühesugune, hõlmates hingamiharjutusi, päikesetervitust (*śūrya namaakāra*) ja lisaks kahteist põhiasendit. Tunni osaks võivad olla ka laulmine ja meditatsioon. Olulised on viis põhiprintsiipi: õiged harjutused, õige hingamine, õige lõdvestumine, õige toitumine, positiivne mõtlemine ja meditatsioon.

### **Vinjasa jooga**

Sarnaselt hathaga on *vinjasa* üldtermin, mis kirjeldab paljusid erinevaid joogastiile. Sageli viidatakse *vinjasa*'le ka ingliskeelse sõnaga *flow*, mis tähendab pidevat sujuvat liikumist ühest asendist teise. *Vinjasa flow* põhineb aštanga *vinjasa* joogal. *Vinjasa* tähendab hingamisega sünkroniseeritud liikumist. *Vinjasa* jooga koosneb joogaasendite seeriast, mis sooritatakse sisse- ja väljahingamise rütmis. Liikumine ühest asendist teise on voolav ja sujuv, ilma puhkepausideta ning seetõttu meenutab see tantsimist. Selgeks saanud sujuva liikumise ja õiges rütmis hingamise tõttu on võimalik ka meditatiivne seisund. *Vinjasa* jooga tunnis pole kindlaid reegleid. Tunni ülesehitus on küll sama, kuid asendid ja harjutused on erinevad, iga tund on loominguine ja vaheldusrikas.

### **Aštanga *vinyasa* jooga**

Aštanga joogat tutvustas kaasaegsele maailmale Sri K. Pattabhi Jois 1970. aastal. Seda iseloomustavad erineva raskusastmega seeriad, mis lähevad algseeriast alates kord-korralt keerukamaks. Iga seeria on kogumik alati ühes ja samas järjekorras esitatavaid aasanaid, mida tehakse tempokalt ja jõuliselt, ühes rütmis hingamisega. Aštanga jooga on füüsiliselt raske ja paneb higistama. Tund on ilma muusikata ning algab ja lõpeb lühikese mantraga. Levinud on ka Mysore-stiilis tunnid, kus iga harjutaja võib liikuda omas tempos.

### **Power-jooga**

*Power*-jooga nime kasutatakse, et kirjeldada jõulist *vinyasa*-stiilis joogat. Algselt oli see tihedalt seotud aštangaga, kui prooviti muuta aštanga joogat lääne õpilastele kättesaadavamaks. *Power*-joogas puuduvad asendite seeriad, mis annab juhendajale vabaduse õpetada seda, mida ta ise soovib.

### **Rocket *vinyasa* jooga**

*Rocket vinyasa* jooga töötas välja ameeriklane Larry Schultz, kes kombineeris omavahel erinevate tasemetega *vinyasa* aštanga poosid. Erinevalt traditsioonilisest aštanga joogast, kus ei saa teatud poose enne praktiseerida, kui ei ole selgeks õppinud madalama raskusastme asendeid, saab *rocket*-joogas erineva raskusastmega poose koos kasutada. *Rocket*-jooga on väga kiire tempoga, hästi organiseeritud ning voolav asendite jada. Poosid on julged ja väljakutsuvad, kuid siiski kõigi poolt teostatavad.

### **Vini jooga**

*Vini* jooga on sarnane aštanga *vinyasa* joogaga, kuid oma olemuselt pehmem ja arvestavam inimeste individuaalsete vajadustega. Siin on lisaks aasanaatele ka loitsimist, hingamisharjutusi ja meditatsiooni, et toetada ja balansseerida keha ja meelt. See stiil sobib hästi ka algajatele.

### **Jivamukti jooga**

*Jivamukti* tähendab tõlkes olemuse vabanemist. See on südamekeskusele pühendatud jooga, kus on kesksel kohal kaastunne, empaatia ja eetilisus – keskkonnasäästlikkus, loomade õigused jmt. *Jivamukti* tunnid sisaldavad aštanga joogat ja *vinyasa flow* stiilis aasanaid. Iga tund algab unikaalse soojendusosaga. Tundidesse kaasatakse erinevaid nädalateemasid, muusikat, mantraid, meditatsiooni, õpetusi ja afirmatsioone.

## **Bikram jooga**

Bikram jooga tund koosneb kohast ja joogaõpetajast olenemata alati samas järjekorras tehtavast 26 harjutusest ja kahest hingamisharjutusest – üks tunni lõpus, teine tunni alguses. Bikram on eriline selle poolest, et seda tehakse ruumis, mis on kõetud temperatuurile 40,6 °C ja mille õhuniiskus on 40%. Ruum on palav ja tund on raske nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Samas annab soe ruum parema painduvuse. Ruumis on peeglid, seega pead ennast vaatama terve tunni. Sellele joogaliigile pani aluse Bikram Choudhury seitsmekümnendatel ning selline kuum joogavorm on mõeldud kehast toksiinide kõrvaldamiseks, aidades tühtlasi kontrollida ka kaalu. Tund on ilma muusikata.

## **Anusara jooga**

*Anusara* julgustab liikuma sujuvalt, nõtkelt ja mänguliselt ning järgima oma südant. Siin leidub *bhakti* jooga elemente ja seda kutsutakse ka mitteduaalseks tantraks. Suhtumine on siin täiesti teistsugune – seest väljapoole. Suur osa on spirituaalsusel. Keskendutakse eelkõige sellele, kuidas ma ennast tunnen, mitte sellele, kuidas ma välja näen. Julgustatakse välja näitama oma emotsioone ja tundeid, et avada oma tõeline loomus. See stiil põhineb uskumusel, et me kõik oleme oma olemuselt jumalikud. Tund toimub enamasti muusika saatel ja on loominguline, kasutusel on üle 250 asendi, kasutatakse ka mantraid, mudrasid ja *bandha*'sid, tunni lõpus on meditatsioon ja lõdvestus.

## **Kripalu jooga**

Kripalu on kolmeosaline joogapraktika, mis õpetab hingama, olema hetkes ja tundma ning aktsepteerima oma keha. Alustuseks uuritakse välja, kuidas keha töötab erinevates asendites, seejärel pikendatakse asendis olemist ja mediteerimist, tunnetatakse eluenergia liikumist, lastes kehal olla sinu õpetaja.

## **Pūrna jooga**

*Pūrna* tähendab sanskriti keeles terviklikkust. Siin pööratakse tähelepanu inimesele tervikuna – tema kehale, meelele ja hingele. Rõhk on asenditel, hingamisharjutustel ja südamekesksetel meditatsioonidel, intuitsioonil ja spirituaalsusel. Tähtsal kohal on tervislikud eluviisid, toitumine ja puhkus.

## **Kundalini jooga**

Kundalini jooga on läänes tuntud kui joogi Bhajani loodud süsteem, mida ta hakkas siin õpetama 1969. aastal. See on väga omapärane joogastiil, mida kut-

sutakse ka teadlikkuse joogaks. Kundalini joogat peetakse kuninglikuks joogaks. Kuid siin kohtub ka paljude teiste erinevate joogaliikide elemente: *laya* jooga kundalini tõstmise meditatsioonitehnikaid, armastuse ja kaastunde arendamist *bhakti* joogast, tugevat meele kontrolli *rājā* joogast, hatha jooga tehnikaid ja tantra jooga filosoofiat. Asendite täius ei ole esmane, põhirõhk on kundalini ehk eluenergia äratamisel ja ülemistesse tšakratesse suunamisel. Olulisel kohal on ka spirituaalsus, enesedistsipliin ning karma jooga ehk teiste teenimine. Kundalini joogas nimetatakse harjutuste seeriat *kriyā*'ks, mis on kindlas järjestuses olevad dünaamilised aasanad. *Kriyā*'d võivad olla füüsiliselt ja vaimselt keerulised. Kundalini jooga kasutab ka imelist muusikat, loitsimist, käteasendeid, hingamisharjutusi, kehalukke ja lödvestust.

### ***Babaji-kriyā* jooga**

*Kriyā* tähendab sanskriti keeles täieliku teadvelolekuga tehtud tegu. *Kriyā* jooga õpetus on pärit Lõuna-India Šiva jooga traditsioonist. *Babaji kriyā* jooga on teadliku muutumise tee, eesmärgiga taibata oma tõelist olemust ning õppida oma elu teadlikult juhtima. See on spirituaalse suunitlusega kompleksne joogasüsteem, mis põhineb inimese nn viie keha ehk füüsilise, vitaalse, mentaalse, intellektuaalse ja vaimse keha ülesehitamisel. Iga keha jaoks on omad spetsiifilised harjutused. Tervikliku *kriyā* jooga praktika juurde kuuluvad ka korrigeeritud toitumine, hingamine, puhkus, arvestamine loodustüklitega jms. *Babaji kriyā* jooga tehnikaid antakse edasi otse õpetajalt õpilasele kolme pühenduse käigus.

### **Iyengar jooga**

Iyengar jooga on oma nime saanud Krišnamacharya õpilase B. K. S Iyengari järgi. Iyengar joogas on teravdatud tähelepanu igal aasanal. Tüüpilises Iyengar jooga tunnis hoitakse poose palju kauem kui teistes joogastiilides, et pöörata rohkem tähelepanu konkreetsele ja täpsele luu- ja lihaskonna asendile igas asendis. Iyengar joogas kasutatakse abivahendeid – plokkke, rihmu, polstreid, toole ja tekke –, mille ülesanne on teha kehale harjutused mugavamaks vigastuste, pingete või mõne muu tasakaalutuse seisundi korral, samuti õpetada õpilast, kuidas liikuda korralikult asendisse. See stiil sobib ka algajatele, vanematele inimestele ning neile, kellel on vigastused.

### **Joogateraapia**

Joogateraapia on kitsa suunitlusega jooga, mille aluseks on individuaalne lähenemine. Joogateraapia keskendub joogale kui ravikunstile, millel on koosta-



tuud programmid spetsiaalselt meditsiiniliseks abiks ja tervishoiuks, sealhulgas haiglatele ja rehabilitatsioonikeskustele. Joogateraapia pakub abi taastusravi ja erinevate terviseprobleemide korral nagu spordivigastused, lampjalgsus, astma, unehäired, närvisüsteemi häired, hingetraumad jpm.

### **Naerujooga**

Naerujooga on lõbus ja lihtne treening, kus tehakse naeruharjutusi koos jooga hingamisega. Naerujooga põhineb teaduslikul faktil, et keha ei oska vahet teha teeseldud ja tõelisel naerul. Mõlemad toovad sarnast psühholoogilist ja füsioloogilist kasu, sobides stressi ja pingete maandamiseks.

### **Akrojooga**

Akrojooga on mänglev tantsuline liikumine, mida tehakse peamiselt paaris. See arendab partnerite vahelist usaldust, ühendab endas jooga vaimset tarkust, akrobaatika dünaamilist väge ja Tai massaaži armastavat hoolitsust. Tuntakse peamiselt kahte erinevat koolkonda: Montreali koolkond ja California koolkond. Akrojooga tunni soojenduseks on jooga ning jõuharjutuste seeria ning grupitöösse sisse elamiseks on lihtsamad paarisharjutused ja mängud. Harjutusi tehakse peamiselt kolmestest gruppides: baas, lendaja ning spotter ehk turvaja, kes hoolitseb ohutuse eest.

### **Tantsujooga ehk Šakti tants**

Tantsujooga on teadlik tantsu praktiseerimine, rakendades joogatarkusi. Ehkki tantsujooga on suhteliselt uus – 1990. aastate alguses väljaarendatud joogastiil –, asuvad selle juured iidse ja väekas kundalini joogas. Kuigi Šakti tants võib tunduda väga naiseliku praktikana, harrastavad seda tegelikult ka mehed. Tihti on just meeste jaoks äärmiselt tervendav kohtuda naispoolega iseendas.

### **Yin-jooga**

Yin-joogat kutsutakse ka taoistide joogaks. Siin on aluseks Hiina meditsiini meridiaanide teooria ja jooga anatoomia. Yin-jooga on aeglase tempoga stiil. Kuigi paljud yin-jooga aasanad on sarnased hatha joogaga, on neil erinevad nimed ja erinev lähenemine. Olenemata passiivsusest on yin-jooga üsna raske pikka aega kestvate hoidmiste tõttu, eriti kui keha pole harjunud seda tegema. Kasutatakse ka abivahendeid: plokid, polstrid, lindid. Eesmärk on rakendada mõõdukat stressi sidekudedele, et suurendada liigestes tsirkulatsiooni ja parandada seeläbi painduvust. Yin-joogas on ligikaudu 25 põhiasendit, millele

lisanduvad variatsioonid sõltuvalt tunni eesmärgist, tund lõpeb meditatsiooniga.

### **Tiibeti jooga**

Tiibeti joogat praktiseerisid budistid. Tänapäeval on see joogastiil tuntud raamatu „Viis tiibetlast“ järgi. Siin on fookuses viis dünaamilist harjutust tervise energia ja isikliku jõu kogemiseks. Seda stiili joogasaalidest eriti ei leia.

### **Kombineerides erinevaid jooga stiile ja liike**

Kuiigi enamik joogastiile on oma olemuselt ja tunni ülesehituselt sarnased, on igal joogastiilil ometi oma koht ja kasutajaskond. Jooga on kui tööriist, mis on sobitatud vastavalt inimese vajadusele. Kõik ei soovi teha vaid jooga asendeid ja mõned ei ole võimelised alustama meditatsioonist. Kui saad ühe osa joogast selgeks, siis on sul lihtsam õppida ka teisi tahke. Ei pea valima vaid ühte stiili kogu eluks. Erinevatel eluetappidel on inimestel erinevad vajadused ja füüsilised ning vaimsed valmisolekud. Kui lähed joogasse selle pärast, et soovid käte peal seista, arendada oma intuitsiooni või vabaneda stressist, siis on see väga hea algus. Mis iganes on sinu põhjus, jooga annab sulle selle, mille pärast sa sinna lähed ning ajapikku märkad, et tegelikult on jooga andnud sulle palju rohkem. Jooga avardab teadlikkust, toetab sisemist kasvamist ning vaimset arengut. Isegi kui sa pole kunagi tõstnud oma jalga joogastuudiosse, on väga võimalik, et sa juba praktiseerid ühte või mitut joogaliiki. Võib-olla osaled mingis heategevusprogrammis, kus jagatakse vaestele suppi – seega oled algust teinud karma joogaga. Lugesdes joogafilosoofiat puudutavat kirjandust, tegeled *jñāna* joogaga. Praktiseerides kaastunnet ja armastust kõigis eluvaldkondades, praktiseerid ühtlasi ka *bhakti* joogat.

# Joogaõpetajate lood

## Joogaõpetaja, guru ja õpilane

Joogat on alati antud edasi inimeselt inimesele, seetõttu on hädavajalik praktiseerida joogat teatud kogemuste ja kindlustunde saavutamiseks kvalifitseeritud õpetaja või juhendaja käe all. Kahtlemata on väga inspireeriv ja ülendav kohtuda võimalusel ka mõne suure guruga. Gurudeks kutsutakse valgestunud hingi, kes toovad valguse pimedusse ja vahendavad kõrgemate sageduste infot tavainimesele arusaadavasse keelde. Õpetaja ehk *ācārya* on oma ala meister, kes jagab teadmisi ja tehnikaid, mille järgi ta ise elab kõigile, keda tema poole tõmbab. Enamik joogaõpetajaid ei pea ennast tänapäeval guruks, vaid õpilaseks ja õpetajaks samal ajal. Ja see on üks hinnalisemaid võimalusi, sest õpetamine on ka üks ideaalsemaid mooduseid ise õppimiseks.

Ehkki juhendamine on vajalik, ei tähenda see, et targaks ja vaimseks saab vaid guru või õpetaja läheduses viibides. Õpetaja saab sulle anda ainult informatsiooni, teadmisi, praktikaid ja tehnikad. Õppimine sõltub aga täielikult sinust – sinu enda soovist, valmisolekust, distsipliinist, praktikatest, kogemistest ja avatusest. See ei tähenda igavesti õpetajast või õpetusest sõltuma jäämist, vaid ka sisemist tunnetust ja valmisolekut õigel hetkel edasi liikumiseks. Joogaõpetaja eesmärk on luua ruum ja anda tööriistad, et õpilane saaks ise kasvada.



Kundalini joogas öeldakse: „Õpetaja ei loo õpilasi, vaid õpetajaid. Õpetaja teenib õpilasi nii, et nad saaksid kümme korda tugevamaks kui ta ise, sest iga õpilane on õpetaja homme.“



## Kuidas leida oma õpetaja?

Nii nagu intuitsioon aitab õpetajatel õpetada, mängib see suurt rolli ka õpilastel, et nad oskaksid ära tunda oma teejuhid ja õpetajad. Tegelikult võib igal inimesel ja olukorral olla elus meile midagi väärtuslikku õpetada. Me ei tea iial, mis või kes võib meile tõelise õppetunni anda ja meie silmad avada. Kõige suuremad õpetajad on tavaliselt meie enda peres – meie vanemad, õed, vennad ja lapsed. Õpetajad võivad olla ka üsna märkamatud inimesed, kellega me kohtume – näiteks teenin-

daja letis või naabrinaine kõrvalukselt. Mõnikord on just kõige „ebakompetentsem“ õpetaja, kõige ebameeldivam olukord või traumaatilisem sündmus kõige parem õpetaja. Seetõttu tasub olla alati avatud ja tänulik olukordadele ja inimestele, kes meie teele satuvad, et mitte võtta endalt ära võimalust õppida ja kasvada.

Me kõik oleme oma elus õpilased ja õpetajad ühes isikus. Me oleme vaimsed olendid, kes on tulnud siia maailma täiustuma inimeseks olemise kaudu ja mitte keegi ei saa seda meie eest ära õppida peale meie endi. Õpetajad ja gurud on meile kindlasti suureks abiks ja teenäitajateks, kes valgustavad meie teed, kuid ainus viis kasvamiseks on vaid isikliku kogemuse kaudu.

## **Egle Koppel: Minu teekond joogamaailma**

*Olen kundalini jooga õpetaja ja toitumisinõustaja. Lisaks sellele on minu suureks hobiks kirjutamine inimese, tervise, looduse ja vaimuse teemadel. Kundalini jooga õpetajaks õppisin 2009. aastal Amrit Nam Sarovari koolis Prantsusmaal, kus omandasin Karta Singhi ja paljude teiste joogide käe all esimese taseme õpetaja teadmised. Sellest ajast olen viinud läbi ka joogatunde, naiste meditatsiooniõhtuid, joogalaagreid ja taimetoidu õpitubasid.*



Olen käinud ka paljudes teistes erinevate joogastiilide töötubades ja tundides, nagu näiteks *yin*, *vinayasa*, *Iyengar*, *aštanga*, *jivamukti* ja *hatha* jooga. Olen nautinud tantsujoogat ja mantrate laulmise õhtuid. Olen osalenud rasedate joogas ja teinud koos lastega lastejoogat. Olen proovinud „viite tiibetlast“, piilunud tantra ja *tai chi* õpetustesse. Leian, et iga stiil annab uutmoodi võimaluse enda paremaks tundmaõppimiseks. Erinevad olukorrad nõuavad erinevat lähenemist, aidates elu ja iseennast teise nurga alt näha. On hetki, kus mul on olnud suur vajadus spirituaalsuse järele, siis on huvi pakkunud hoopis teadmised ja teinekord on kõrgendatud vajadus tegeleda oma kehaga. Jooga on tohutult laia spektriga, hõlmates palju erinevaid teemasid ja vaatenurki. Peale kõiki neid aastaid hakkab alles praegu jooga olemust ja tähendust hoomama.

## **Kuidas ma jõudsin joogani**

Oma joogateekonna alguseks pean aega, kui olin umbes 24–25-aastane. Sellel ajal tabas mind sügav identiteedikriis. Minuni jõudis arusaamine, et ma elan justkui orav rattas: tõusen, söön, töötan, lähen magama ja nii iga päev, päevast päeva, aastast aastasse. Ma polnud rahul mõttega, et olen sündinud siia maailma vaid töötama, sigima ja surema. Ma ei tundnud rahulolu oma elus, töös ega suhetes. Meelelahutus ei olnud minu jaoks lahendus. Miski oli nagu valesti. Mis on elu mõte, miks ma siin olen, mida ma siin teen, mida ma peaksin tegema? Need küsimused sadasid külma vihmana mu kraevahele mitu aastat ja ma tundsin, et elul puudub sügavam mõte. See aga oli väga hea algus ja tõuge minu edaspidiseks arenguks.

Mingil hetkel „jõudsid“ minuni vaimsust puudutavaid raamatud, mida ma ahnelt neelasin. Siis hakkasin huvi tundma toitumise vastu. Hakkasin oma keha vajadusi paremini märkama. Panin tähele, et tervislikule toitumisele üle minnes kadusid allergiad, väsimus, aastaid kestnud nohu, kroonilised põletikud ning ma ei nakatunud enam viirushaigustesse. Lisaks sellele hakkasin kodus raamatute järgi ka hatha joogat tegema. Ja kuiigi ma tegin ainult joogaasendeid, teadmata midagi jooga taustast, hingamisest või mediteerimisest, tundsin ometi, kuidas see aitas mul tasapisi sissepoole avaneda ning mõista oma sügavamamat olemust. See kõik motiveeris mind nii palju, et läksin toitumist õppima ja hakkasin rohkem joogaga tegelema. Nii sattusingi kundalini jooga tundi. Olin „müüdud“ juba esimesest tunnist. Tunni lõpus, lõdvestuse ajal kõlasid Snam Kauri lauldud mantrad, pisarad voolasid mööda mu põski alla, ma tundsin, nagu oleksin jõudnud koju.

Juba pool aastat hiljem avastasin end kundalini jooga õpetajate koolitusest. Ma ei mõelnud absoluutselt saada jooga õpetajaks, tahtsin vaid rohkem iseennast tundma õppida. Ja seda ma ka sain. Kui kundalini jooga iseenesest on juba intensiivne, siis õpetajate koolitus oli tohutult intensiivne. Iga sessioon kestis ühe nädala. Nädal Prantsusmaa Alpides, Amrit Nam Sarovari jooga koolis oli eriti võimas kogemus, kus õpetajaks oli legendaarne Karta Singh, joogi Bhajani õpilane. Karta on tegelenud ka šamanismiga ning selle mõju oli koolituses vägagi tunda. See tähendab, et peale iseenda proovilepanemise ja oma võimete tunnetamise sain ka rohkem kontakti looduse ja emakese maaga – matkates mägedes, ööbides tähistaeva all ja puu otsas ning mediteerides jääkülmas jões. See on üks neist kogemustest, mis mind sügavalt on puudutanud ja sissepoole avardanud.

Endalegi ootamatult sai minust kundalini jooga õpilane ja õpetaja ühes isikus. Olen südamest tänulik oma õpilastele, kes nende aastate jooksul minu tundides mind õpetamas on käinud ja aidanud mul kasvada ja areneda selleks, kes ma täna olen. Ja mul on siiralt hea meel, et mul on olnud võimalus seda ka teistega jagada.

### **Jooga minu igapäevaelus**

Jooga on andnud mulle nende aastate jooksul väga palju. Minu jaoks ei tähenda jooga alati seda, et igal päeval kindlal kellaajal tuleks teha aasaanid või mediteerimist. Jooga tähendab minu jaoks eelkõige igapäevaseid valikuid ja otsuseid. Nüüd, tagasi vaadates näen, et eneselegi märkamatult olen tegelenud ka *bhakti*, *jñāna* ja karma joogaga. Näiteks olen loobunud lihast, vähendanud tarbimist ja tegelen taaskasutusega. Olen muutunud avatumaks kõigi eluvormide suhtes ja tunnetan paremini üksiolemist looduga. Jooga on õpetanud mind kuulama oma keha, andnud mulle parema tervise, toonud mu ellu rohkem meelerahu, olen saanud enesekindlamaks, õppinud ennast ja elu rohkem usaldama ja minema muutustega kaasa, mitte neile vastu seisma.

Jooga on aidanud mul näha oma sügavamat olemust ning taibata elu mõtet. Sellest ajast, kui hakkasin tegelema joogaga, taastus side loodusega, mis oli vahepeal täiesti kadunud. Tänu joogale olen saanud parema kontakti oma naisenergiaga, mida eelnevalt olin endas alla surunud. Naisenergia tunnetamine iseendas on olnud mulle võtmeks aktsepteerimise, tolerantsuse, andestamise, tänulikkuse, kaastunde ja armastuse juurde. See on aidanud mul näha oma egost natuke kaugemale. Jooga on andnud mulle jõudu ja energiat ning aidanud mul hakkama saada igapäevaelus. Öeldakse, et abielu või kooselu on kõrgeim jooga. Ma ei taha ausalt öeldes isegi ette kujutada, kuidas ma oleksin hakkama saanud kolme poisi ema, naise ja partnerina, kui ma ei oleks jooga juurde jõudnud. Siiski tunnen, et nii palju on veel õppida ja kasvada.

### **Ilusat kasvamist!**

Jooga ei ole vahend põgenemaks sellest maailmast, jooga aitab teadlikult õppida siin maailmas läbi oma kogemuste, et täiustada oma hinge. Jooga ja meditatsioon ei võta ära elu negatiivset või pimedamat poolt, vaid annavad sulle teadmise, kuidas negatiivsete ja ebaseeldivate asjadega paremini toime tulla ning toovad rohkem valgust ja armastust inimkogemusse. Rasked ajad on meile omamoodi õnnistuseks, sest just tänu neile on meil võimalik vaimselt kasvada ja õitsele puhkeda. Oleme nagu taimed, kes kasvavad pimedusest valguse poole.

Kuid kõige selle juures ärgem unustagem, et joogaga tegelemine ei tähenda tõsise kivistunud näoga ringi käimist ja igal võimalikul juhul tšakratest rääkimist. Elu on loominguiline ja mänguline, jooga aitab sul olla sina ise kõige ehedamal kujul! Naudi elu teadlikult, proovi näha elu erinevate nurkade alt ja teha vahepeal asju teisiti. Kasuta ära seda, et sul on alati võimalus valida oma reaktsiooni, mis iganes ka ei juhtuks. Ära unusta naeratamast iseendale ja teistele!

### **HARJUTUS: Puuasend (*vrikšasana*)**

Minu üks lemmikaasanaatest on puuasend. Tasakaalu asendid on lõbusad ja mängulised ning kui teha neid koos lastega, on tuba tükiks ajaks naeru täis. Tasakaalustavaid asendeid võib olla alguses raske teha, kuid keha on väga kohanemisvõimeline ning kui neid regulaarselt harjutada, siis tulevad need mõne aja möödudes kenasti välja. Kõige tähtsam selle asendi juures on tühjendada meel ja kontsentreerida oma pilk ühte kindlasse punkti. See võimaldab asendisse püsima jääda pikka aega. Tegelikult selle asendi puhul teisiti ei saagi, nüpea kui mõtte mujale läheb, kukud lihtsalt ümber. Asend tasakaalustab paremat ja vasakut ajupoolkera ning närvisüsteemi, arendab kontsentratsioonivõimet ja aitab vaigistada meelt.

- Seisa püstiasendis, käed kõrval.
- Leia kindel punkt, kuhu hakkad vaatama.
- Too vasaku jala laba vastu paremat jalga – nii üles, kui sa saad.
- Pane peopesad kokku ja too need sirutatult üles pea kohale.
- Hinga rahulikult ja loomulikult.
- Hoia asendit 1–2 minutit, ära unusta endale naeratamast.
- Seejärel lõdvesta, kummardudes ette ja lastes käed alla rippu.
- Vaheta jalga.

*Info: [www.kehakeel.ee](http://www.kehakeel.ee)*



## Kalev Klaar:

**„Jooga on elutarkus elada ühenduses iseenda, oma kõrgema olemuse ja universumiga“**

### Kundalini jooga

*Olen kundalini jooga õpetaja ja õpilane. Minu vaimne nimi on Satyabir, mis tähendab binge jõudu, tõe sügavust, lõputut vaimu voogu ja vaprust väljendada tõe enda sees ja väljas.*

*Olen lõpetanud kundalini jooga (Joogi Bhajani õpetuste järgi) õpetaja koolituse esimese taseme Karam Kriyā joogakoolis Londonis 2011. aastal. Minu joogaõpingutel olid vaimseteks tejuktideks Shiv Charan Singh, Jivan Mukta Singh, Sukhdev Kaur ja Meherbani Kaur. 2012. aastal alustasin kundalini jooga õpetaja teise taseme õpetaja koolitust Amrit Nam Sarovari joogakoolis Prantsusmaal Karta Singh Khalsa juhendamisel. Alates 2013. aasta sügisest juhendan kundalini jooga õpetajana joogagruppi meestele.*

*Täiendavalt olen 2004. aastal läbinud Meditatiivse Tervendamise Programmi Jivan Mukta Singhi juhendamisel ja mul on esimese taseme praktiseerija tunnistus.*



### Minu joogateekond ja -kogemus

Alustasin kundalini jooga praktikaga 2008. aastal Jai Kartar Kauri (Piret Jõemägi) tundides. Kuigi mul oli varasem kogemus tippspordiga (murdmaasuusatamine) ja olin aktiivne tervisesportlane, töid joogatunnid väga selgelt päevavalgele mu nõrkused – minu liigesed ja lihased olid jäigad ja paindumatud, hingamisvõimekus piiratud ja pinnapealne, minu meel oli ärev ja tegeles lakkamatult igapäevaprobleemidega. Ja kõige lõpuks teadvustasin tõsiasja, et ei teadnud oma kehist ja vaimsest olemusest eriti midagi – minu igapäeva-elu juhtisid meel, meeleolud ja reageerimine välisele. Lisaks sellele olid minu kaaslasteks teiste inimeste mõtted, tunded, seisukohad, mured ja probleemid – lisaks palju negatiivsust, sarkasmi ja stressi.

Kui minu esimeses joogatunnis palus õpetaja istuda joogamatile ristijalu sirge seljaga, sulgeda silmad, hingata sügavalt ja pöörata tähelepanu sisemaailmale, lihtsalt olla iseenda vaatleja, siis valdas mind keskaegses piinakambris istumise tunne – kägaras ja sundasendis istuv vaene mehike, kelle näol on valugrimass ja kes üritab meeletult oma varbaid kätte saada, käsi hoida või pulksirget selga painutada ja siis veel mingid imelikud häälimised, millest ma ei osanud



midagi arvata. Peas vasardas mõte, kas mulle ikka on seda kõike vaja – ma olen ju edukas spetsialist, tubli ja võimekas tervisesportlane ning suudan tundide viisi tempokalt suusutada, ratast sõita ja tennist mängida – miks ma pean ennast niimoodi naeruvääristama... ja tegelikult ei ole mul häda midagi, võrreldes „keskmise eestlasega“ on mul ju kõik hästi. Nüüd, joogaõpetajana tunnen paljudes algajates joogahuvilistes meestes ära sarnase olukorra ja mõttemustri.

Samas tundsin, et mingi oluline osa minust, mis oli täiesti lämbumas ja otsis kontakti, sai nagu esimese sõõmu värsket vett ja see heaolutunne tasakaalustas minu muud füüsilised vaevused, mis joogaga alguses kaasnesid. See „miski“ minu sees oli tegelikult juba pikka aega rahulolematu ja tagantjärele analüüsisides oli just see sügav tunne, mis ajendas mind vahetama töökohti ja autosid, reisima, sporti tegema, otsima naudinguid toidust ja muust välistest asjade tarbimisest. Joogatunnis sai see „miski“ tuge ja toetust. Minu spordimaailmas karastunud tugev tahtejõud aga ei andnud alla ja nii jätkus minu teekond koos kundalini-joogaga. Tundsin ennast kui esimese klassi õpilane, taibates, et kõik tuleb uuesti ja otsast peale selgeks õppida – lihtsad elutõed nagu hingamine, istumine, toitumine, vaikus, meel ja silmale nähtamatud kehad. Õpetaja juhendusel hakkasin kodus iga päev joogat praktiseerima, proovisin ja katsetasin – vaimustusin ja pettusin, kuid muutused minu füüsilises kehas ja meeles hakkasid saama reaalsuseks.

Jooga puhul oli minu jaoks kõige tähtsam, et teooria on sügavalt seotud praktiliste harjutuste ja tehnikatega, kuidas iseenast luua, puhastada, tundma õppida ja kogeda. Ja õpetuste ja inimeseks olemise lõputu potentsiaal ning see tunne ei ole ka täna, seitse aastat hiljem, muutunud. Jooga on elukestev õpe ja iga õpetaja õpib, tunnetab ja katsetab, et olla sammu võrra ees oma õpilastest.

Minu jaoks on joogalik eluviis osa minust ja minu elust. Jooga pole ju tegevus ja eesmärk omaette, vaid elutarkus elada ühenduses iseendaga ja seeläbi oma kõrgema olemuse ja universumiga. Kombineerin joogale aluseks olevaid ajurveda õpetusi oma igapäevatoimetuste ja toitumisega, millest peamised on hea uni (ööpäeva rütmidele ja energiatega vaheldumisele vastav puhkamine), toitumine (oma kehatüübi ja aastaegadele sobiv täisväärtuslik toit ning aeglane ja rahulik keskkonnas söömine), hommikujooga (pärast ärkamist) koos hingamise ja meditatsiooniga ning info teadlik tarbimine (välise müra ja meelelahutuse vältimine).

Ma ei planeeri oma elu ette, ei sea ootusi ega sihte, vaid keskendun sellele, mis on minu elus praegu ja hetkel aktuaalne. Joogalikud õpetused on mind inspireerinud looma positiivseid harjumusi, mis aitavad mul olla terve, õnnelik ja

ühenduses oma kõrgema olemusega. Ja kõige olulisem – õpin olema neutraalne ja nägema reaalsust läbi laiema vaatenurga, iga päev toob uusi äratundmisi ja mõnikord on need äratundmised vastuolus minu olemasolevate põhimõtetega, seega harjutan end igapäevaselt mitte kinnistuma täna teadaolevasse, vaid olen valmis kogema tänast päeva ja hetke ilma igasuguste eelarvamusteta.

### **Kundalini jooga**

Kundalini jooga tehnikad on inimteadvuse kasutusjuhendiks. Jooga uurib sinu ulatust, sügavust, loomust ning potentsiaali inimolendina. Just seda jooga kokkuvõttes tähendabki. Kundalini jooga on dünaamiline joogastiil, milles on ühendatud kõik joogateaduses kasutatavad tehnikad.



Kundalini jooga on ülirm tehnoloogia, mis äratav teadlikkuse ja juhatab sind oma tõelise minani. See on sinu loomupärase mina avanemine.



Joogi Bhajani on öelnud kundalini jooga kohta: „Inimese struktuuri moodustavad tema kolmetahuline loomus ning suhe piiratud, kerratõmbunud teadvuse ning lõpmatu, lahtikeerdunud teadvuse vahel. Just selle põhistruktuuri kaudu peame toimima ja elu kogema. Kundalini jooga praktiseerimise käigus sa arened. Vahetad nahka, nagu madu, jättes oma vana kesta maha, et olla see, kes sa tegelikult oled. Sa pead üle vaatama oma harjumuspärased suhtumised, käitumismustrid ja emotsioonid. Saad uued vaatenurgad, võimed ja harjumused, mis toetavad sinu avardunud teadlikkust.

### **Kundalini jooga põlvnemine**

Tegemist on praktikaga, mida valgustunud hinged on tuhandeid aastaid kogenud ja edasi andnud. Kundalini jooga on kuninglik jooga, mis ei ole mõeldud ainult askeetidele või maailmast eemaletõmbunud erakutele. See nõuab nii iseenda sisenemise dimensiooni meisterlikku valitsemist kui ka selle väljendamist universumis. Kundalini joogale on iseloomulik tasakaal sisemise ja välise, neutraalse sisemise lõpmatuse ning välise aktiivse teenistuse vahel. Just sellepärast anti kundalini joogat aegade alguses edasi vaid kuninglikku liini pidi. Vanade ürikute kohaselt oli kuningas Janaka üks esimestest raadža (*rājā*) joogidest. Guru Ram Dasile anti joogatradsioon edasi *sikb*'i gurude liini pidi. Guru Ram Dasi tunnustati kõrgealuse raadža (*rājā*) joogi ehk *Takba*'na, kes andis oma õnnistuse edasi kõigile,

kes tema juurde tulid. Kuna joogi Bhajan pidas oma õpetajaks Guru Ram Dasi, siis oleme kõik selle liiniga kuldse keti abil ühendatud.

### **Kundalini jooga tund meestele**

Mina juhendan kundalini jooga (joogi Bhajani õpetuste järgi) tundi meestele. „Miks meestele ja kas meeste jooga on kuidagi teistmoodi?“ on peamised küsimused, mida minult tihtilugu küsitakse. Sest mehed on lihtsalt teistmoodi (sh teemad nagu ajukeemia, närvi- ja hormonaalsüsteem, olemuslikud aspektid nagu suhtumine ellu, iseendasse, keskkonda jpm), mistõttu on mehele meeste grupis jooga praktiseerimine (eriti just alustamine) lihtsam ja loomulikum. Lisaks nendele aspektidele käsitleme joogatunnis mehele loomupärasemaid küsimusi, teeme temaatilisi joogatunde ja anname soovi korral koduseid praktikaid, samuti on meestele vajalik jagada ja saada toetust teistelt meestelt, sest teatud teemadest naiste seltskonnas lihtsalt ei räägita.

Minu isiklikust kogemusest ja vaatenurgast on jooga just meestele eriti vajalik. Kundalini jooga annab mehele palju uusi elulisi teadmisi, kogemusi ja tööriistu, kuidas avastada oma (ja meid ümbritseva reaalsuse) tõelist olemust – see on iga mehe jaoks väga suur väljakutse. Mees seisab juba sünnist saati silmitsi küsimustega „Kes ma olen? Kust ma pärit olen?“ – ja need küsimused on aktuaalsed kõikide meeste eluteel vaatamata sellele, kas me teadvustame neid või mitte. Jooga on ühendus ja oma eksistentsi taastühendamine, mis annab sügava äratundmise ja sisemise rahulolu, mida pole vaja otsida välistest vahenditest.

Kundalini jooga tund algab tavaliselt sissehäälestamisega, kus rahustame hingamise ja keskendumise oma sisemaailmale ning kõrgemale olemusele, õpetajale meie sees ja väljas. Joogi Bhajani õpetuse kohaselt loitsime sissehäälestamisel mantrat *omg namo guru dev namo*. Joogatund kestab kokku 1,5 tundi ja selle aja jooksul räägime tavaliselt mõnest konkreetsest teemast nagu hingamine, meridiaanid, kümme keha, meel, organid vms, teeme soojenduse ja harjutuste seeria (*kriyā*), millele järgneb sügav lõdvestus ning tunni lõpuks teeme temaatilise meditatsiooni. Iga kundalini jooga tund lõpeb väljahäälestamisega mantraga *sat nam*.

Jooga tunnis osalemiseks ei ole vajalik eelnev joogapraktika. Jooga on mõeldud tervist tugevdava ja haigusi ennetava iseloomuga praktikanaga ega asenda meditsiinilist abi. Tervisehäirete ja vigastuste korral konsulteerige enne joogatundi tulekut kindlasti perearsti või vastava valdkonna eriala spetsialistiga ja kindlasti informeerige oma piirangutest joogaõpetajat. Sellele vaatamata

on joogaõpetustes palju praktilisi harjutusi ja elustiili soovitusi, mis võivad olla toetavaks meetmeks haiguste ravimisel.

### **Inspiratsiooniks algajatele**

Kundalini joogas on kõige tähtsam sinu enda kogemus. Kogemus läheb otse südamesse. Ükski sõna ei suuda kogemust asendada. Mõistus võib ju sõnad vastu võtta, kuid teadvus ei aktsepteeri pelgalt sõnu. Kõikide pingutuste eesmärk on lihtsalt oma teadvuse teadlikkuse avardamine, et ehitada vundament kogemustele ning positiivsetele harjumustele. Seejärel saad oma elu sujuvalt mistahes suunas juhtida. Sinust kiirgab loomingulisust ja igavikulisust elu igas aspektis.

See ongi jooga praktiline tulemus: oskus ja õigus elada tervet, õnnelikku ja pühalikku elu.

### **HARJUTUS: Teadliku hingamise harjutus**

Igapäevaseks joogaharjutuseks soovitan teha regulaarselt teadlikku hingamist. Sa võid seda harjutust teha vastavalt enesetundele mitu korda päevas, muutes selle oma harjumuseks.

- Võta aega, istu mugavalt sirge seljaga toolil või põrandal, sulge silmad ja vii tähelepanu hingamisele – hinga välja pehmelts ja sügavalt oma võimekuse piires. Tunne, kuidas kõht ja nabapunkt sisse liiguvad, diafragma liigub üles ja surub õhu kopsudest välja. Sisse hingates lõdvesta kõht, täida oma kopsud õhuga nii sügavalt kui saad.
- Hoia selg sirge ja tähelepanu hingamisel ning vaatle, kuidas hingus sinu kehas liigub. Sellist sügavat hingamist nimetatakse teadlikuks hingamiseks. Teadlik hingamine annab sulle avardunud teadvuse, teadlik suhe hingusega on teadlik kontakt Universaalse Teadvusega.



.....

Teadlik hingamine 11 minutit päevas annab sulle 40% elujõust, mida pole võimalik kompenseerida ühegi harjutuse ega ravimiga. Teadlik hingamine annab sulle võime juhtida oma elu ja keskkonda teadlikult ning keskkond suhestub sinuga vastavalt sinu soovile.



.....

Jätka 3–11 minutit (lõplikku piiri sellel harjutusel ei olegi).

*Info: [www.klaarsus.com/kalev-klaar](http://www.klaarsus.com/kalev-klaar)*

## Inga Põldma:

**„Jooga on aastatuhandeid vana praktiline tööriist, mis aitab inimest tema igapäevaelus“**

### Hatha jooga

*Olen hatha joogaga tegelenud alates 2001. aastast ning vaatamata sellele, et tänaseks olen kabeksa aastat rühma- ja indiviidualtunde juhendanud, taban end ikka mõttelt, millised mõtmatud avarused joogavallas mul veel avastamata on. Jooga juures võlubki mind pidev arenguvõimalus. Olulisemaks kujuneb protsess ja teelolek kui tulemus või kohalejõudmine. Kuigi joogameetodite osas võib kohata suuri erinevusi, on iga joogapraktiseerija põhieesmärk siiski saavutada kontakt oma olemusliku vaimse tuumaga ning selle kaudu vabanemiseni jõuda. Seda takistavad väljastpoolt peale surutud kujutlused ja sisemiselt virgunud meeleplekid. Jooga on sellistest takistustest vabanemise tee. Ning kindlasti ei ole see kiirtee. See võib võtta aega sadu kui mitte tuhandeid elusid.*



### Minu tee joogasse

Paljud küsivad minult, kuidas ma joogani jõudsin, mis on minu lugu. Arvan, et kui keegi on joogaks valmis, siis sel hetkel see temani lihtsalt jõuab. Siin võib mõelda joogat kõige laiemas tähenduses, sest mõnele sobib maalimine, mõnele rõivaste disainimine, mõni kogeb joogalikku harmooniat ettevõtte juhina. Minuni jõudis ühel hetkel hatha jooga. Idamaine mõtte- ja elustiil olid mulle selleks ajaks juba mõned aastad lähedased olnud. Akadeemilises plaanis olen lõpetanud TLÜ Eesti Humanitaarinstituudi Aasia kultuuriloo eriala ning ju hing ihkas ka praktilist väljundit õpingute ajal. Kui joogaga tegelema hakkasin, tundsin esmalt eelkõige füüsilist heaolu, mida joogatunnid mulle andsid, ent siis hakkasin märkama, kuidas tasapisi muutusid harmoonilisemaks minu suhted ümbritseva maailmaga, minu ellu tuli rohkem teadlikkust ja rahulolu. Avastasin, et jooga, kui lisaks joogaasenditele praktiseerida ka hingamis- ning meditatsiooniharjutusi, aitab mul jõuda lähemale iseendale, mõista, mida tõeliselt tahan. Teadlikkuse kasvades oskasin iseennast paremini aidata, kui juhtus haigeiks jääma või olin stressis või väsinud.

2006. aastal suundusin aastaks Indiasse, et sealsete õpetajate käe all koolitust saada. Osalesin joogaõpetajate kursustel Vivekananda aasramis Bangalores, misjärel elu viis mind õpetaja juurde, kes oli Bihari joogakooli järgija.

Minagi hakkasin tundma suurt poolehoidu selle kooli õpetajate ja õpetuste vastu. Bihari joogakool eesotsas svaami Satyanandaga on teinud tänuväärset tööd jooga kui elustiili tutvustamisel tavainimesele. Keerulise filosoofia asemel pööratakse suurt tähelepanu inimese kui terviku arenemisele ning tutvustatakse jooga teraapilisi võimalusi. Bihari joogakool on välja andnud suurel hulgal suurepäraselt joogakirjandust, mis minu saamisel joogaõpetajaks on mõjukat rolli mänginud. Olen täiendanud end mitmetel jooga- ja meditatsioonikursustel Eestis, Rootsis, Indias ja mujalgi.

### **Hatha jooga traditsiooni ajaloost**

Hatha jooga kujunes välja esimese aastatuhande lõpupoole Indias. Kui varem ei oldud keha treenimisele jooga kontekstis tähelepanu pööratud, siis nüüd tekkis hulganisti meistreid, kes töid päevavalgele sellega seotud varjatud potentsiaalidele. Keha ei vaadeldud enam kui koormat, vaid kui enda täiustamise võimalust. Kindlasti mõjutas hatha jooga kujunemist ka 5.–6. sajandil levima hakanud tantrism, mis oli avatud müstilistele kogemustele. Tantristid nägid jumalikkust iseenda sees ning sellest ajast peale hakati tähelepanu suunama kehale, mis ühelt poolt on kui jumalikkuse anum, teisalt aga vahend eesmärgini jõudmisel ning kehatäiusest kujunes osa lõppsihist. Eesmärk ise aga ei olnud nii mõnelgi juhul enam vabanemine, vaid surematu keha saavutamine ning jumalikustumine. See pani paljusid eksperimenteerima alkeemiaga ning otsima üleloomulikke võimeid ehk siddhisid. Nendes tingimustes kujuneski välja hatha jooga, millest sai teise aastatuhande esimesel poolel jooga tähtsaim suund Indias.

Termin *hatha* tähendab „jõulisust“, „tugevust“ ja „sitkust“. Ilmselt hakati seda joogastiili nõnda kutsuma seotuse tõttu asketismiga, ent teisalt võib jõulisus iseloomustada ka suhtumist, millega joogi kehale suunatud füüsilisi praktikaid sooritab, samas ka tulemust, milleni jõutakse. Sõnal *hatha* on ka esoteeriline tähendus, mille kohaselt see koosneb kahest silbist: *ha* ning *tha*. Esimene viitab päikesele mikrokosmilisel tasandil ning teine kuule. Jooga ühendab need kaks poolt, tuues vajaliku tasakaalu ja ühtsuse. Vastandlike jõudude kooskõlastamine on jooga üks tähtsamaid aspekte: kuum energia tasakaalustatakse jahedaga, tugev nõrgaga, väline seesmisega, *yang yin*’iga jne. Tasakaal vastandite vahel on aluseks ka joogapraktikate sooritamisel – kooskõlla tuuakse pingutus ja lõdvestus, aktiivsus ja passiivsus, sirutus ja maandus.

Missugused praktikad siis täpsemalt iseloomustavad hatha joogat? On olemas kolm klassikalise hatha jooga teksti: „Haṭhayogapradīpikā“ (15. saj), „Śiva saṃhitā“ (16.–17. saj) ning „Gheraṇḍa saṃhitā“ (17. saj). Lisaks joogaasen-

dite (skr *āsana*) ja hingamistehnikate (skr *prāṇāyāma*) kirjeldustele, mis eelkõige seostuvad tänapäevase hatha joogaga, kujunevad neis tekstides oluliseks keha puhastuspraktikad (skr *śat-karman*), mis on ettevalmistuseks kõrgema teks hatha jooga praktikateks. Ehk kui keha on *sattva*-seisundis, on valmisolek arenguks suurem.

Tekstid kirjeldavad energiakeskusi (skr *cakra*), energiat (skr *kuṇḍalīnī*) ja energiakanaleid (skr *nāḍī*) ning energialukkusid (skr *bandha*) ning energeetilisi „pitsateid“ (skr *mudra*). Hatha jooga kõige suurem pärand tänapäevale ongi nimetatud tehnikad, moodustades hatha jooga praktilise poole. Füüsilist teed pidi vaimse poole liikumine oli ja on hatha jooga vahendiks, mis eristab joogaharjutusi tavalisest võimlemisest. Siiski on neid tekstides kirjeldatud tehnikaid võimelised sooritama vähesed, tänapäevane aasana-põhine jooga on lihtsustatud variant keskajal Indias õitsenud hatha joogast. Ent jooga ongi juba oma tekkimisest alates olnud ülimalt mitmenäoline, paindlik ning sotsiaalsele keskkonnale alluv fenomen. Ja kuigi tänapäeval soovitakse kõike ja kiiresti kätte saada ning pealiskaudsus on levinud viisiks elu kogeda, peab joogaharrastaja ka tänapäeval arvestama, et areng nõuab järjepidevust ja püsivust.



Üks minu hea õpetaja võrdles inimese arengut joogas leiva valmimise protsessiga. Alguses me oleme vili põllul, siis ühel hetkel tuleb meil läbi elada viljapeks. Siis meid jahvatatakse, sõtkutakse taignaks ning, oh hullu, meid topitakse ahju. Ent tulemuseks on midagi nii maitsvat, nii toitvat ja täiuslikku!



Oma praktikas ja õpetustes pööran suurt tähelepanu ka meeleharjutustele, minnes nii tagasi Patañjali õpetusteni, mis on kirja pandud rohkem kui 2000 aastat vanas jooga tüvitekstis „Yogasūtra“. Patañjali järgi seisneb meelekontrolli saavutamine harjutamises ja loobumises – need on justkui linnu kaks tiiba. Ei pea ju loobuma kohe ja kõigest, ei pea eemalduma maailmast ja lõhkuma suhteid. Vastupidi, las kõik hakkab juhtuma loomulikult ja iseenesest. On täiesti tavaline, et inimene, kes mõnda aega juba joogaga on tegelenud, loobub ühel hetkel lihasõomisest, sest endalegi märkamatult on ta hakanud järgima üht jooga viiest enda talitsemise printsüübist, milleks on vägivallatus. Samuti soovitakse elada oma elu tões, aususes, kasinuses, vähenenud tarbimisvajadustega. Kiindumused ja klammerdumised hakkavad tasapisi oma haaret vähendama. Harjutamine tähendab siin aga pidevat teadlikkust sellest, mis on tõeline ja

mis ebatõeline, mis on reaalsus, mis illusoorus, mis on mina ja mitte-mina. Sellise teadlikkuse kasvades hakkame üha rohkem tooma tähelepanu praegusele eluhetkele, üha rohkem selgineb asjaolu, et praegu on kõik hästi, iha millegi enama, millegi suurema ja ilusama järele hakkab tasapisi raugema. Ning kui rauguvad ihad, vähenevad ka meeleplekid, mis Patañjali sõnul on meie kannatuste põhjuseks.

### Mis toimub joogatunnis

Minu jaoks tähendab hatha jooga praktiseerimine tasakaalu. See annab mulle võimaluse arendada oma füüsilist keha, tunda end oma kehas hästi, ent teisalt mõista kehapraktikate kaudu paremini enda mentaalset ja emotsionaalset toimimist. Öeldakse, et jooga algab hetkest, mil oleme oma füüsilise joogaasendi jätnud vaikseks ja liikumatuks. Sellest hetkest saab alata meditatsioon.



Nii-  
moodi õpime joogaasendi kaudu kontrollima oma meelt. Ka oma tundides püüan rakendada tasakaalu põhimõtet. Minu juhendatavad joogatunnid on eriilmelised. Püüan mõista grupi energiataset, osalejate motivatsiooni, aga ka näiteks kuuseise ning vastavalt sellele kujuneb ka tund. Vahel pöörame suuremat tähelepanu ühele keha-

piirkonnale, näiteks seljale või puusadele, siis võime jällegi tegeleda mõne aspektiga energiates. Vahel on vaja põhirõhku lõdvestusele, vahel meeletööle.

Hatha jooga, mida juhendan, on Iyengar jooga mõjutustega. See tähendab seda, et joogaasendite sooritamisel pööratakse suurt tähelepanu asendi täpsusele ja joondumisele. Nii on tunnis abivahenditena kasutusel rihmad, plokid ja padjad. Abivahendid võimaldavad joogaasendit kogeda ka neil, kelle keha ei ole võimeline või valmis veel lõppasendiks. Iseloomulikud on pikemad asendis püsimised, et anda ruumi kogemuse avaldumisele. Joogaasend on justkui elu peegeldus: keha võtab joogaasendi ning me asume uurima, mis meiega juhtuma hakkab. Proovime suhtuda võrdselt kõikidesse kogemustesse keha ja teadvuse tasandil. Sellepärast on väga oluline tulla igasse joogatundi ootusteta, klammerdumiseta meeldivate kogemuste külge.

Võin öelda, et minu õpetatav jooga on igapäevane, nii meestele kui ka naistele, erinevate elualade inimestele, eri vanuses inimestele. Tundi on oodatud



just need, kes soovivad iseenda kohta midagi uut teada, ennast arendada. Ei tohiks arvata, nagu oleks jooga midagi müstilist või maagilist. Vastupidi, see on vägagi praktiline tööriist, seejuures juba aastatuhandeid vana, mis aitab inimest tema igapäevaelus. Sõna „jooga“ tuleb sanskritikeelsest verbijuurest *yuj*, mis tähendab „siduma, ühendama, rakendama“. See on otsene viide sellele, et me „rakendame“ meid ümbritseva maailma enda teenistusse, kui joogapraktika käigus avatumaks ning jaatavamaks muutume.

### **HARJUTUS: Rahu ja tasakaalu sisendav harjutus**

Sooritage seda hingamisharjutust, kui soovite juurde rahulikkust ja tasakaalu oma meeleseisunditesse. Võite seda teha ka näiteks enne olulist töökohtumist või eksamit. Selline vahelduvhingamine, mille puhul me kasutame sissehingamisel üht ninasõõret ja välja hingates teist, võimaldab kiiresti taastada aju tasakaalu ja olla taas igakülselt vormis.

- Võta isteasend, jälgides, et lülisamm oleks sirgelt. Sule silmad ja tõmba kergelt lõuga sissepoole. Mõned minutid keskendu keha lõdvestamisele. Jäta vasak käsi põlvele, parem too aga *nasikagra mudra* asendisse, milles saad põidlagi suruda kinni paremat ninasõõret ning väikese ja nimeta sõrmega vasakut ninasõõret (keskmine ja nimetissõrm on peopesas või suunatud kahe kulmu vahele).
- Hinga sisse vasaku ninasõõrme kaudu, nii et parem on suletud.
- Täis kopsudega hoi a hetke hinge sees, nii et mõlemad ninasõõrmed on suletud.
- Hinga välja parema ninasõõrme kaudu, nii et vasak on suletud.
- Hinga sisse parema ninasõõrme kaudu, nii et vasak on suletud.
- Täis kopsudega hoi a hinge sees, nii et mõlemad ninasõõrmed on suletud.
- Hinga välja vasaku ninasõõrme kaudu, nii et parem on suletud. See lõpetab ühe täisringi, tee kokku 5–10 ringi. Lõpeta vasakult väljahingamisega.



Korrektse praktika tunnuseks on kerguse ja värskuse tunne.

Info: [www.ingajooga.com](http://www.ingajooga.com), [www.joogatuba.ee](http://www.joogatuba.ee)

## **Ingvar Villido: „Õpetan joogat inimestele, sest see tõesti aitab tavapärasel elu praktiliselt muuta“**

### **Babaji kriyā jooga**

*Olen Babaji kriyā jooga ācārya – õpetaja – ja Lilleorus asuva kriyā jooga keskuse asutaja ja juht. Babaji kriyā jooga juhendajaks saamisel peab olema mitmeid eeldusi ja täidetud tingimusi. Marshall Govindan tegi mulle isiklikult ettepaneku õppida ācārya'ks – võtsin selle ettepaneku vastu peale tingimuste ärakuulamist ja mõningat kaalulmist 2004. aastal, pühitsemine toimus 2007. Sellest ajast alates on pühendamised Babaji kriyā joogasse toimunud igal aastal.*



### **Kriyā jooga ajalugu**

Kriyā jooga traditsiooni juured ulatuvad Saiva jooga siddhadeni (siddha on hinduismis isik, kes on pühendumise või jooga abil jõudnud täiuseni ja valdab imevõimeid). Legendi järgi sai 16-aastane isik nimega Nagaraj pühendused siddhade salajastesse teadmistesse ja saavutas praktiseerimise tulemusena seisundi, mida nimetatakse *soruba samādhi*'ks ehk „iseenda tõeliseks vormiks“, mille puhul keha muutub valguseks ja saab surematuks. Selle saavutuse järel hakati Nagarajd nimetama Kriyā Babajiks. Aegade jooksul on ta ilmutanud end erinevatele inimestele ja pühendanud neid *kriyā* jooga saladustesse. Nii tekkisid erinevad *kriyā* jooga koolkonnad. Üks temalt pühenduse saanutest oli joogi S.A.A. Ramaiah, kelle üks õpilasi oli Marshall Govindan, kes on loonud *Babaji kriyā* jooga õpetajate ühingu.

Kriyā Babajist on kirjutanud Paramahansa Yogananda oma raamatus „Joogi autobiograafia“. Eesti keeles on ilmunud ka Marshall Govindani „Täiuslikkuse tee. Kriyā jooga meistrite elu ja õpetus“, kust lugeja saab lisainformatsiooni.

*Babaji kriyā* joogas on kokku 144 erinevat tehnikat. Nende tulemuslikkuse on otseselt sõltuv teadlikkuse teadlikust kasutamisest. Sellise ettevalmistusega inimesi on palju vähem, võrreldes huvilistega – seetõttu olen ma kujundanud ka Teadliku Muutuse Kunsti (TMK) kursused.

## Minu teekond joogateaduse juurde

Minu isiklik teekond joogateaduse juurde on olnud värvikas, kuid samas praktiline. Minu tee algas 1982 võitluskunste õppimisega, mil tärkas sügavam huvi inimeses peituvate võimaluste vastu. Järgnesid raadža ja *buddhi* jooga õpingud Antonovi koolis, mille lõpetamisega kaasnes luba ja õnnistus alustada õpetamist Eestis. Kõik killud, mis ma eelnevate aastate jooksul olin omandanud, jooksid tervikpildiks kokku *Babaji kriyā* jooga viie keha süsteemi uurides. Joogas puudub mõiste filosoofia, sest seda peetakse ebapraktiliseks. Kasutuses on daršana – isiklik kogemus. Minu jaoks on see parim mõõdupuu.

Õpetan seda joogat inimestele, sest see tõesti aitab tavapärast elu praktiliselt muuta – rohkem kui arvatakse – joogalike meetodite kaudu: korrastada füüsilise keha tervis, muuta vitaalsust, saada korda oma mõistuse töö, arendada kasutamata intellekti võimekust. Ja mis kõige olulisem – avastada enda tegelik Mina ehk Ise, Tõeline inimene ja asendada sellega ego; avada varjatud potentsiaalid, et saada „rohkem inimeseks“ Saiva siddhanta valguses. Enda jaoks ma ei saaks seda harrastuseks nimetada, sest see on kasvanud igapäevase eluga nii kokku, et mingeid erinevusi ei ole. Kui sa leiad kullasoone, ei kipu sa enam kuskile mujale otsima.

## *Babaji kriyā* jooga

*Babaji kriyā* jooga põhineb iga inimese nn viie keha ülesehitusel: füüsiline, vitaalne, mentaalne, intellekt ja vaimne. Iga keha jaoks on omad spetsiifilised harjutused.

Füüsilise keha jaoks on *Babaji kriyā* hatha jooga, mis sisaldab 18 füüsilise keha harjutust, mida sooritatakse vastandpaaridena. Need harjutused on selleks, et hoida füüsiline keha korras ja taastada elu jooksul tekkinud vigastused, kui see on võimalik. Lisaks kasutatakse *bandha*’sid ehk lihaslukke, erinevaid mudrasid, teadlikkuse kontsentratsiooni olulistesse kohtadesse või piirkondadesse. Sagedasti lisatakse siia juurde korrigeeritud toitumine, hingamine, puhkus, arvestatakse loodustsüklitega jms.

Vitaalse keha jaoks on kasutusel mitmed hingamisharjutused (*prāṇāyāma*’d). Kundalini tõusuks ettevalmistavad ja seda soodustavad harjutused kannavad komplektina nimetust *kriyā kuṇḍalinī prāṇāyāma*, milles on kuus erinevat *prāṇāyāma*’t. Lisaks on kasutusel mitmed teised *prāṇāyāma*’d, mis tasakaalustavad, aitavad uinuda või siis tervendada jms. Samuti on kasutusel mantrad tšakrate aktiveerimiseks ja energiatega juhtimiseks.

Mentaalse keha jaoks on *Babaji kriyā* jooga dhjaanad. *Dhyan* tähendab tegemist. Läbi nende *kriyā*-joogalike tegemiste kujundatakse oma mentaalse keha ehk mõistuse töö ümber. Selliseks, et ta vastaks tegelikkust kirjeldavale vahendile ja oleks intellektile abiks. Põhimõtteliselt tähendab see, et peale mõistuse ümberkujundamist teenib ta sind nii, et kirjeldab tegelikkust siis, kui sul seda vaja on. Muul ajal on ta vaikne ja ei häiri. See on hea alternatiiv tänapäeva ekslevale mõistusele.

Kolmest keha on karmalised, see tähendab, et nad loovad järjepidevalt muutusi ja neile ei ole lõppu näha. Ainus kindel ja muutumatu fakt siin maailmas on see, et kõik on muutuv.

Intellekt on esimene keha, mis on väljaspool duaalsust, antipoodide mõju ehk karmat – on monistlik. *Kriyā* jooga teaduse valguses ei ole siin silmas peetaval intellektil mitte midagi ühist tavamõttes intellektiga, mis on tüüpiliselt hästi lihvitud mõistus ja maneerid. Siin kirjeldatud intellekt ei ole mõte, vaid vaikus – neutraalne, teadvustav kõige suhtes, asub alati hetkes, siin ja praegu, olevikus. Intellektil on mitmeid unikaalseid omadusi ehk võimeid: eristamine, teadvustamine, taipamine, intuitsioon, inspiratsioon, läbitungimine, tunnistamine, vaatlemine, tunnetusvahendite kaasabil ka kogemine. Intellekt on kõigi poolt kasutusel, kuid samas märkamatu. Kui me saame millestki sisuliselt aru või taipame, juhtub see intellekti kasutuse tõttu. Sama on ka intuitsiooni ja inspiratsiooniga. Intellekt on arukus, meie võime taibata ehk mõista, avastada ja tegelikkusele vastavalt kirjeldada. Ka plaanisel, kaalutlemisel, arutlemisel on ta kasutusel. Ere näide intellekti ja mõistuse erinevusest on taipamise hetk, mil kõik on lühikest aega klaar ja selge, peale mõistuse poolset kirjeldust aga tuhmub mõistuslikuks sisutuks heietuseks. *Kriyā* jooga algab intellekti teadlikust kasutusest. Õeldakse, et tõelised asjad algavad mõistuse tagant või siis enne mõistust. Siin peetaksegi silmas intellekti. *Babaji kriyā* joogas arendatakse intellekti läbi erinevate *dyana*'de ja ka mantrate. Mantrate osa selles on liita enda isiklikus kasutuses olev piiratud intellekt piiramatu intellektiga. Samal otstarbel äratatakse ka kundalini.

Vaimne keha on samuti monistlik, hävimatu, konstantne. See on kõigil inimestel juba olemas. Sel on kolm omadust: *sat*, *cit*, *anand*, mis kokku teeb täiuslikkuse kogemuse. See on see, millena iga inimene end tegelikult kogeb. Teised kehad kuuluvad „lisadena“ inimese juurde. Siit leiab ka taotluse ja tahte jõu. *Sat* tähendab „ma olen“ – viitab individuaalsele olemasolule ehk tegelikule Minale ehk Isele. See on minakogemus, mida peetakse unikaalseks. *Cit* tähendab „ma tean seda“ – teadvustan. *Anand* tähendab õndsust. Kui keegi märkab *ananda*'t

kogevat isikut ja kogeb teda, võib ta öelda, et see on tingimusteta armastus või kaastunne, heatahtlikkus või heaolu, headus, stoiline rahu, lõputus vms. On väga raske määratleda, mis see on, sest see on kirjeldamatu. *Ananda* kogemus tekib, kui Ise alistub või võtab end iseendale omaks. Paistab kummalisena, kuid nii see on. *Ananda* tekib siis, kui kõik individuaalse olemasolu pinged on kadunud ja tekib iselaadne lahustumine, egotsentrilisuse hajumine. See on Jumalale lähene-mise viis. *Ananda* on Jumala armastuse, armu, õndsuse – võimatu on kirjeldada, mis see on – kogemine. Selle kogemuse püsimisel kaob ära individuaalse olemas-olu ehk üksinduse tunne: mina ei ole enam kunagi üksi. Jooga ju tähendabki ühinemist ei kellegi muuga kui Mina loojaga; iseenda täielik samastumine enda allikaga, Isaga, Jumalaga ehk Sivaga (Tamili joogatraditsioonis kasutusel olev hääldus ja kirjpilt, Põhja-India vaste on Šiva) kannab nimetust *samaḍhi*. *Babajī kriyā* joogas on mitmeid *samaḍhi* tehnikaid. *Samaḍhi* tulemusena lakkavad tööta-mast kõik viis tunnetusvahendit, hingamine seiskub iseeneslikult, keha ei vanane ja inimene kogeb ajatust. Minevik, olevik ja tulevik saavad üheks.

*Sat cit ananda* kogemuses püsimine aga kõrvaldab täielikult kolm kroonilist puudust ehk vajadust iga olendi elust. Nad ajendavad eranditult igat olendit tegema seda, mida nad teevad, et saavutada täiuslikkus. Need on vajadus olla keegi, vajadus teada (ka kontrollida) ja vajadus olla õnnelik. Ükskõik, mida elus tehakse, põhineb ainult nendel kolmel motiivil. Paraku ei ole keegi suut-nud lahendada selle triaadi mõju tavalistel viisidel, nagu ajalooliselt on inim-konnas kombeks olnud.

*Babajī kriyā* jooga tehnikatesse pühendatakse kolmes etapis ehk kolme pühenduse läbi, mille jooksul antakse edasi 144 erinevat *kriyā*'t. Pärast igat pühendust on õpilasel õigus neid enda arenguks kasutada. Praktiseerimine toimub individuaalselt. Tekkinud küsimustele saadakse vastused ja juhendid *satwangi*'del ehk õpilaste koosviibimistel tavaliselt õpetaja või kogenud õpilase poolt.

### **Kellele sobib *Babajī kriyā* jooga**

*Babajī kriyā* jooga pühendused on avatud kõigile, kes on läbinud TMK esimese ja teise ettevalmistava kursuse. Alampiir on 18 aastat, ülempiir puudub. Selles joogas on niivõrd palju võimalusi, et iga inimene leiab siit endale midagi kasu-likku. Isegi siis, kui näiteks füüsiline keha ei võimalda sooritada aasanaid ehk kehaga sooritata-vaid harjutusi.

Jooga ei ole nagu tass teed – igatühele. See on aastatepikkune teadlik rekonstrueerimise teadus ja kunst, mille jooksul metsikuks kasvanud puu

kujundatakse selle omaniku poolt ümber. Kord saavad tal motiivid otsa ja siis jälle ei ole see enam populaarne jms. Õpilast ei ole vaja motiveerida, vaid avada sisuliselt ja näidata talle kõiki ettetulevaid takistusi nii, nagu nad on ja õpetada neid iseseisvalt vabastama – vabanema karmast.

Jooga on vahel ka ränk ja seotud tõsiste enesületamistega. Kõik see tuleb individuaalse karma mõjust. Joogast räägitakse täna üldiselt positiivselt, kuid keegi ei räägi oma katsumustest sel teel. Ka Paramhansa Yogananda oma raamatus „Joogi autobiograafia“ ei maini, mitu korda ta ise oma õpetaja juurest raskuste tekkides põgenes. *Kriyā* jooga teadmisi kasutades toimub õpilase individuaalne küpsemine ja ta pole kunagi olnud kollektiivne ajaviide nagu tänapäeval – *for fun*. See tõsine teadus ja kunst esitab väljakutse elule enesele, et tõusta sellest kõrgemale. Nagu tegid Nagaraj ja teised temasugused.

#### **HARJUTUS: Soovitus mõtiskluseks**

Mõttele oma elu üle järele: miks sa oled siin, mida sa teed ja miks, ning mis mõte sel kõigil on? Kas sinu kaasaegsed ja ka läinud põlvkonnad ei ole pingutanud mitte samadel põhjustel ja lahkunud siit tühjade kätega ...

*Info: [www.human.ee](http://www.human.ee)*

## Anne-Ly Naukas:

**„Kui on eesmärk, millele järgneb sihipärane tegevus, on võimalik ka tulemust mõõta ning see innustab jätkama“**

### **Babaji kriyā hatha jooga**

*Olen Ingvar Villido õpilane alates 1997. aastast ning temalt sain ka esimesed juhised kriyā hatha jooga praktiseerimiseks ning hiljem õpetamiseks. Oma esimese pühenduse*

*Babaji kriyā joogasse sain Durga Ablundilt, järgmised, II ja III astme pühendused, Marshall Govindanilt.*

*Spetsiifilisi teadmisi hatha joogast, mis on hädavajalikud isiklikus praktikas ja veelgi enam teiste õpetamisel, olen*

*saanud oma ala beadelt spetsialistidelt. Durga Ablund vü läbi kriyā hatha jooga õpetajate koolitust 2005. aastal ning*

*jagas oma rikkalikke isikliku praktika ja õpetamise kogemusi ja suuniseid. Pierre Desjardins, kriyā jooga praktik ja tunnustatud osteopaat, selgitas mitmete kursuste käigus hatha jooga funktsionaalset anatoomiat ja muid detaile, mis andsid mulle veelgi sügavama taipamise ja kogemuse hatha jooga eesmärkidest ning siduusest Babaji kriyā jooga tervikliku süsteemi ja eesmärkidega. Babaji kriyā hatha joogat ja tübetlaste vü keha barjutusi olen õpetanud alates 2004. aastast. Olen jubendanud tulevasi kriyā hatha jooga õpetajaid nende teekonnal hatha jooga praktiseerijast joogaõpetajaks. Neid 11 kuud kestvaid kursusi on olnud tänaseks kolm ning osalenutest ligi 20 vüvad läbi regulaarseid kriyā hatha jooga tunde.*



### **Babaji kriyā hatha jooga**

*Babaji kriyā jooga on Õpetusliin, mille üks osa on Babaji kriyā hatha jooga. Babaji kriyā jooga põhineb inimese nn vüe keha ülesehitusel (vt eespoolt Ingvar Villido peatükis). Iga keha jaoks on omad spetsiifilised harjutused. Babaji kriyā hatha jooga on harjutused füüsilise keha jaoks – 18 harjutuse seeria ja lisaks arvukalt abiharjutusi. Tervikliku kriyā hatha jooga praktika juurde kuuluvad ka korrigeeritud toitumine, hingamine, puhkus, arvestamine loodustsüklitega jms. Kuid pühendustele järgnevat teekonda on toetamas õpetaja Ingvar Villido praktilised juhised ja nõuanded ning tema TMK kursuste tehnikad.*

### **Minu teekond joogani**

*Mina jõudsin jooga teeotsani, kui ma kohtasin oma tulevast õpetajat – Ingvar Villidot. Kui praegu tagasi vaadata, siis sellest hetkest on mu elu kulgenud suu-*

naga Õpetuse sisse – nii ma kirjeldaksin seda ... See tähendab, et ära on kadunud erisused – isiklik elu *versus* elu joogaõpilasena. Näiteks töö, mis on „tavalise elu“ osa, ja siis tegevused õpilasena, nagu näiteks praktiseerimine (tehnikate kasutamine) *versus* igapäevase elu elamine jne. See on nagu transformatsioon. Kõik minu elus aset leidev, millega kokku puutun, on elav õpetus – väljakutsed midagi teha avalduvad minu jaoks kui Siva ettepanekud, millest oleks rumal loobuda vaid seepärast, et ei taha, on hirm või laiskus vms. Need on Tema enda antud võimalused. Just sellise „ettepaneku“ põhjal avasin 2016. aasta jaanuaris Tallinnas oma saal-stuudio Annapurna Joogastuudio.

Mind „juhatati“ *Babaji kriyā* jooga ja Ingvar Villido juurde. Kohe algul leidsin ma seoseid Õpetaja jagatud teadmiste ja oma elu ning sisemaailma vahel. Ta rääkis päris asjadest – ma justkui teadsin neid asju, aga tema avas need, nende sisu ja tausta ning seosed.

Mul ei ole olnud mingit vajadust veel midagi otsida või saada – pigem on vaja loobuda ehk saada tass tühjemaks ...

### ***Kriyā* hatha jooga tund**

*Kriyā* hatha jooga tunde läbi viies on üheks oluliseks fookuseks, et iga osaleja – algaja, edasijõudnu, hea või kehvema füüsilise toonusega – saaks selles tunnis isikliku kogemuse tehtud harjutuste ja kogetava tagajärje näol. Rõhutan isikliku kogemuse olulisust, mitte enda võrdlemist teiste inimestega või oma soovide ja tegelike saavutustega. Püüan arvestada igaühega ja jagada vajalikku teavet vastavalt, ka personaalselt ... Kõige olulisemaks pean seda, et tunnis osaleja avastaks teadlikkuse ja õpiks seda teadlikult rakendama – eristama erinevaid füüsilise keha nähtuseid, pingeid, mentaalsust, emotsioone.

### **Minu *kriyā* hatha jooga algajate tundidesse ja kursustele on oodatud kõik huvilised**

Piiranguid ei ole. Edasijõudnute tunnid-kursused on neile, kes on eelnevalt läbinud Ingvar Villido Teadliku Muutuse Kunsti I ja II kursuse. *Kriyā* hatha jooga sobib kõigile, sest eesmärk on füüsilise keha korrastamine!

Kuna tegemist on füüsilise keha harjutustega, siis spetsiifiliste terviseprobleemide puhul peab joogaõpetajat eelnevalt oma olukorrast informeerima ning vajadusel saab küsida tuge spetsialistidelt. Joogaõpetaja ei ole üldjuhul arst ning ei saa võtta vastutust tunnis osaleja tervise eest. Sel samal põhjusel on järkjärguline teadlikkuse kasutuselevõtt ja joogatunnis antud juhiste täitmine



üliolulised – vaid nii on ka keerukamad hatha jooga harjutused turvalised ja tervist korrastavad!

Päris alguseks soovitan osaleda mõnel *krīyā* hatha joogat tutvustaval kursusel, mis on mõeldudki sissejuhatavaks ja üldinfot andvaks nii teoreetilise (loeng) kui praktilise (füüsilised harjutused) kogemuse mõttes. Kellel aga on soov osaleda regulaarsetes joogatundides, soovitan püstitada endale eesmärk. Näiteks, koostöös joogaõpetajaga, vabaneda mõnest füüsilise keha vaevusest, saada teadlikumaks oma sisemaailma protsessidest, avastada automatism, harjumuslikkus jne. Kui on eesmärk, millele järgneb sihipärane tegevus, on võimalik ka tulemust mõõta ning see innustab jätkama, süvenema ja head muutused järgnevad!

### **HARJUTUS: Hingamise teadvustamine**

- Istu mugavalt toolil või maas, sirge seljaga. Sulge silmad. Hinga paar korda sügavamalt ja lõdvestu. Nüüd saa teadlikuks oma hingamisest – tavalisest, loomulikust hingamisest, mis on just selline, nagu ta hetkel on. Jälgi, tunne sissehingamist ja väljahingamist, lõdvestu. Peagi hakkad märkama, et mitmesugused sisemaailma nähtused hakkavad sinu teadlikkust valitud tegevusest kõrvale viima ehk teadlikkus liigub iseenesest mõtetele, füüsilise keha tunnetele, välistele helidele, kerkivale emotsioonile jne.
- Sinu ülesanne on jääda rahulikuks ja „koolitada“ oma mõistust – tuua teadlikkus ikka ja jälle tagasi hingamise teadvustamisele. Ükskõik kui sagedasti ta ka kõrvale ei kalduks ...

Tee seda harjutust näiteks 5–10 minuti kaupa iga päev.

*Info: [www.lilleoru.ee](http://www.lilleoru.ee)*

## Marina Potjomkina: „Inimelu on hindamatu kingitus, mis on mõeldud oma loomingualse potentsiaali avamiseks“

### Joogateraapia

*Aastaks 2007 olin ma juba kümme aastat tegelenud vaimsete praktikatega, olin reiki meister-tervendaja, mediteerisin ja lugesin palju filosoofiraamatuid. Tegelesin ka aktiivselt spordiga, tantsisin, kuid kebakultuur ja vaim olid mul eraldi. Enne Indiaasse minekut 2007. aastal otsustasin proovida joogat lihtsalt lõbu pärast, enne ei olnud mind vaimustanud raamatud, kus poolpaljad babemega mehed näitasid minkeid sirutusbarjutusi. Aga pärast seda, kui kogesin enda peal ära, mis on jooga ja kuidas ta mõjub teadvusele, muutusin oma arvamust. Hakkasin joogat praktiseerima ning endalegi märkamatu õppiin selgeks õpetaja ameti. See oli väga loomulik protsess.*

*Olen Shakti Yoga Studio juhtiv joogaterapeut, 2015. aastal läbisin koolituse Kanada õpetaja Jean-Pierre Desjardinsi käe all.*

*Moskvas on registreeritud Vene joogateraapia instituut – teaduslik organisatsioon, mis viib läbi uuringuid ja koolitusi; uurib, kuidas jooga aasaanad, hingamistehnikad ja muud praktikad mõjutavad inimest. Olen õppinud vastavalt Vene joogainstituudi kavale Peterburis Artjom Frolovi juures. Ta on arst-kardioloog, kes on mitu aastat hatba joogat praktiseerinud. Minu õpingute kestus oli üks aasta. Vapustav oli avastada, et kõik joogapraktikad saavad tänapäevast teaduslikku kinnitust. Imetlusväärne, kui targad olid iidved inimesed!*

### Joogateraapia

Joogat on kasutatud erinevate terviseprobleemide lahendamiseks juba sadu aastaid tagasi. Omaette distsipliinina hakkas joogateraapia arenema 20. sajandil. Indias asutati instituudid, mis hakkasid uurima joogapraktika mõju inimese kehale ja ajule kaasaegse meditsiini seisukohast. Kuna jooga on juba ammu läände tulnud ja joogaharrastajate hulgas on palju ka arste, on professionaalne huvi tekkinud ka siinses meditsiinis.

Arukalt ülesehitatud üldine joogapraktika on juba iseenesest tervenemisele suunatud võimas relv, mõjudes inimese kõikidele süsteemidele ja funktsioonidele alates luu- ja lihaskonnast, lõpetades immuun- ja endokriinsüsteemidega. Kuid on olemas rida haigusi, mis piiravad oluliselt jooga üldpraktikat ja nõua-



vad seetõttu erilist lähenemist kehaga töötades. Seda teadmata võib inimene endale kahju tekitada ja oma seisundit halvendada.

Joogateraapia on kitsa suunitlusega jooga, milles sünteesitakse teadmised nüüdisaegsest meditsiinist ja füsioloogiast iidsete joogateadmistega inimesest. See on suunatud mõne konkreetse haiguse patoloogilise seisundi kõrvaldamisele ehk joogat kasutatakse ravimeetodina. Joogaharjutuste (aasanad), hingamispraktikate (*prāṇāyāma*'d) ja keha puhastamise praktikate (*śatkarman*) abil on võimalik taastada nii oma keha kui ka tervis. Selleks on tarvis piisavat distsipliini ning regulaarset jooga praktiseerimist. Tund-poolteist joogapraktikat päevas on minu arvates igati hea alternatiiv skalpellile või tablettidele, mis reeglina kipuvad „ravima ühte, sandistades samaaegselt teist“ ja millel on ajutine mõju.

Joogateraapia on loomulik virtuaalne tervise taastamise viis – panus oma tervisesse ja pikaeealisusesse. Kui võrrelda joogat ja tablette, siis selgub, et mida rohkem tablette sööd, seda haigemaks muutud. Mida rohkem aga tegeled joogaga, seda püsivam on tervendav mõju, mis aastatega vaid tugevneb. Jooga aitab ka oma keha paremini tunnetada, leida oma „minaga“ lähemat kontakti ja laiendada teadvust. Oluline on silmas pidada, et joogateraapia ei ole mingil juhul imerohi kõikide haiguste ja pahede vastu ning esinevad juhtumid, mil kirurgiline ja/või medikamentoosne sekkumine on vältimatult vajalik. Joogaterapeut ei pane diagnoose, seda võib teha vaid kvalifitseeritud arst! Arsti pandud diagnoosi alusel pakub joogaterapeut välja alternatiivmeetodid ühe või teise probleemi kallal töötamiseks. Mulle tundub loogilisena arusaam, et enne äärmusliku lähenemise otsuse vastuvõtmist katsetab inimene ära kõikvõimalikud end hästi ära tõestanud loomulikud taastamismeetodid. Muidugi ei pea me silmas juhtumeid, mil äärmusliku sekkumise kiirusest sõltub inimese elu. Ideaalis peaks joogateraapia käima käsikäes meediku toega.

### **Millal on joogateraapia asjakohane?**

- Tugi-liikumisaparaadi krooniliste haiguste korral (näiteks selgroo song, lompjalgsus, külmus kehahoiak)
- Südame ja veresoonkonna süsteemi, kõrge vererõhu, madala vererõhu haiguste korral
- Hingamisteede ja kopsude krooniliste haiguste korral: bronhiaalastma, kroonilised bronhiidid jm
- Urogenitaalse, reproduktiivsüsteemi haiguste korral: prostatiit, funktsionaalne viljatus meestel ja naistel, menstruaalhäired, menopaus

- Seedeorganite krooniliste häirete korral
- Närvisüsteemi häirete korral
- Onkoloogiliste haiguste korral
- Immuunhäirete korral

### Joogateraapia tund

Joogateraapia on midagi enam kui lihtsalt füsioteraapia. Jooga on terviklik lähenemine tervisele. See tähendab, et joogateraapia tunnis on tegemist kehaga, hingamisega, visualiseerimisega, meditatsiooniga, vahepeal ka *om*'i laulmisega. Tund kestab 1,5 tundi ja hõlmab *sukšma vjayama* praktikat (soojendust), teraapia põhiplokki (olenevalt terviseprobleemist), lõdvestust ja hingamist. Kõige noorem joogateraapia klassis osaleja oli meil 12-aastane, kõige vanem 74-aastane.



Inimelu on hindamatu kingitus, mis ei ole mõeldud kulutamiseks võitlusele haiguste ja kannatustega, vaid oma kutsumuse teostamiseks ja oma loomingulise potentsiaali avamiseks. Jooga ja joogateraapia pakuvad meetodeid, kuidas säilitada oma keha terve ja tugevana, mõistus terava ja selgena, et nad teeniksid meid usu ja tõega ajal, mil me sellel imelisel planeedil täidame oma missiooni.



### Soovitused joogahuvilisele

Mina soovitan joogateraapiat sageli inimestele, kes helistavad ja küsivad „millest alustada joogateed“. Juhul kui oled täiesti terve, siis tere tulemast hatha jooga üldklassi. Aga kui oled nõrk või sul esinevad mingid kroonilised haigused, siis on parim lahendus joogateraapia.

## HARJUTUS: Kassi asend (*marjaryasana*)

Minu lemmikasend on kassi asend ehk *marjaryasana*. See on lihtne ja sobib kõikidele, tehes selgroo tugevaks ja elastseks, parendades hingamissüsteemi, immuunsüsteemi, seedimist ja reproduktiivsüsteemi ning rahustades närvisüsteemi.

- Asendis 1 toimub sissehingamine.
- Asendis 2 hingad välja läbi nina.

Harjutust korratakse loomuliku hingamise rütmis 3–5 minutit.

*Info: [www.shaktihouse.com](http://www.shaktihouse.com)*



## Kristel Paimla:

### „Kui minust saab haridusminister, viin lasteaija ja kooli õppeprogrammi sisse joogatunnid“

#### Laste jooga

*Alustasin kundalini jooga õpetajaks õppimist 2011. aasta alguses Karam Kriyā kundalini jooga õpetajate koolis Shiv Charan Singhi, Ram Singhi, Jivan Mukta Singhi, Meherbani Kauri, Sat Darshan Kauri ja teiste rahvusvaheliselt tunnustatud kundalini jooga õpetajate käe all. Toetamaks oma laste arengut, alustasin 2012. aastal ka laste jooga õpetajaks õppimist. Minu suureks eeskujuks ning õpetajaks on sel teel olnud Saksamaalt pärit laste jooga õpetajad Atma Singh ja Siri Gopal Kaur ning Ameerikast Gurudass Kaur. Praeguweks olen laste joogaga tegelenud n-ö mitteametlikult sama kaua, kui vana on mu tütar – see tähendab üle 10 aasta.*



#### Kuidas jooga minu juurde tuli

Olles tegutsenud aastaid juristina ja täites ema rolli, tuli jooga minu igapäevaelu 2010. aastal, kui ootasin oma kolmandat last ja arstid ennustasid talle mitte just kõige helgemat tulevikku. Esialgu käisin vaid rasedate jooga tunnis Mehikost pärit õpetaja Sukhdev Kauri juures, et vaigistada oma meelt, mis sumises nagu herilasepesa; et toetada oma kõhubeebi vaimset ja füüsilist arengut; ja et minna väärikalt läbi kõikvõimalikest raskustest – ise sealjuures kogedes nii toetatust, armastust, küllust, julgust, õnne, hinge- ja meelerahu, turvatunnet, tasakaalu kui ka iseenda lõputust. Kuna see kõik minuga juhtus, siis tekkis mul austus kundalini jooga vastu ning sügavam huvi, kuidas on võimalik, et üks harjutus või meditatsioon muudab sada protsenti minu seniseid tõekspidamisi, minu olemust, minu hinge, mind ennast. Ja tänaseks võin öelda, et jooga on muutnud ka minu elu. Ka minu kolmas laps on väga ilus, tubli ja tragi ning saab iseseisvalt hakkama.

Ma viskan vahetevahel nalja, et kui ma ühel heal päeval olen haridus- ja teadusminister, siis ma viin nii lasteaeade kui ka koolide õppeprogrammi sisse kohustuslikus korras laste ja noorte jooga tunnid. Kasvõi kord nädalas ja kehalise kasvatuse tunni raames, sest oma praktika kaudu näen, kuidas joogaga tegelemine mõjub lastele kohe eriti hästi ning mida varem sellega algust teha,

sega parem, sest seda kiiremini me saame tagasi kontakti iseenda tõelise olemuse ja algallikaga. Mis omakorda tingib selle, et me saame – ja seda justkui iseenesest – tagasi õnnelikuks, rahulikuks, enesekindlaks, terveks, loovaks, teadlikuks iseendast ning meist ümbritsevast, muutudes tasakaalukamaks ja julgemaks.

Ja ma tean, et see kõik ühel ilusal päeval juhtub, olen siis mina minister või mitte, sest tegelikult me vaikselt juba liigume selles suunas. Justkui tilk tilga haaval, uuristades kivisse auku. Võtame kasvõi minu näite: lisaks täiskasvanute kundalini jooga tundidele juhendan ma neli korda nädalas erinevas vanuses laste joogatunde, aitan koolitada laste jooga juhendajaid üle Eesti, kirjutan laste jooga raamatut ning teen meie armsas Eestis aktiivselt teavitustööd laste jooga kasulikkuse kohta. Ja ma ei ole ainus. Näen, kuidas tuleb aina rohkem juurde inimesi, peresid, lasteaedu, koole, spordiklubisid, huvikoole ja ka arste, kes on minuga sama meelt ning saavad aru laste jooga kasulikkusest ja olulisusest. Ja nii see laste jooga siin Eestis vaikselt levib ja kasvab. Nagu üks suur võimas tamm, mis kunagi sai alguse ühest pisikesest tammetõrust.

### **Jooga lastele – parim aeg alustamiseks!**

Me elame ajaloo kõige kiiremal, info- ja stressirohkemal ajal ning see ei kehti ainult täiskasvanute, vaid ka laste kohta. Vanemad on tihtilugu hõivatud tööga või on puntras iseendaga ning lapsed kasvavad maailmas, kus neil tuleb olla vanemaks oma lapsevanematele; kus üksildus, halvad toitumisharjumused, kahjulikud keskkonnamõjud, liikumisvähesus, erinevad nutividinad, arvutimängud, televiisor ja lasteaia-/koolistress, meelemürgid ja vaesus on nende igapäevased ning väga sagedased kaaslased. Kuigi meie rahvaarv on väike, on meie klassid koolis ja rühmad lasteaias suured nagu Hiinas. Me forsseerime kõikvõimalike õpetuste ja trennidega oma lapsi, et nad saaks õnnelikuks, edukaks, andekaks, targaks jne, sest me oleme ära unustanud, et nad juba on seda sündimisest saadik.

Tulemus on see, et kellelgi pole tegelikult aega süveneda ja personaalselt süvitsi minna, sest käib tohutu isiksuse arendamine ja tormijooks nn esikohale ehk edukaks olemise nimel. Ka paljud lastele orienteeritud spordialad, mis on küll kehale head, on oma olemuselt võistleva iseloomuga ning lisavad seetõttu pinget ja stressi laste ellu veelgi rohkem juurde. Jooga on parim trenn, sest ainus, kellega sa n-ö võistled, oled sina ise.

Ka värskes õhus liikumine ja looduses viibimine on järjest enam tagaplaanile jäämas ning selle asemel ollakse kõikvõimalikes ruumides: auto, kodu, klass,

lasteaed, spordihall, huvikeskus, kaubanduskeskus jne. Lapsed ja noorukid kannatavad tänapäeval üha enam kõikvõimalike tervisehädade, käitumisprobleemide, emotsionaalsete probleemide, keskendumisraskuste, unehäirete, madala enesehinnangu, stressi, ülekaalu ja puudusteadvuse all.

Selleks, et see nii ei läheks, on parim viis toetada laste ja noorte vaimset ja füüsilist arengut, õpetada neile maast madalast, miks ja kuidas teha joogat. Ja ma ei pea siinkohal silmas vaid füüsilisi harjutusi, vaid kõike, mis on seotud joogaliku eluviisiga. Mida varem lapsed tee jooga juurde leiavad, seda kergem on nende ülejäänud elu. Kuna paljud käitumismustrid ja probleemid, millega me elu jooksul kokku puutume, on paljuski alguse saanud just meie varajastest lapsepõlvest, siis mida varem me suudame taastada ühenduse oma kaasasündinud jumalikkusega ja universumi tarkusega, seda parem.

### **Laste jooga tund**

Mina alustan kundalini jooga õpetusel põhinevaid laste jooga tunde harilikult nii, et lasen neil end kõigepealt tühjaks joosta ja hüpata: näiteks mängime banaanikulli, kõdikolli, krabide jalgpalli jne. Nad on ju lasteaias, koolis või kodus sõna kuulamisest ja nõõri mööda käimisest väsinud. Enne jooga tundi tulekut on nad harilikult saanud koolis või lasteaias süüa lõunat või õhtuoodet, mis üldjuhul on odav ja kõrge glükeemilise koormusega toit, mis ajab lapsed „pöördesse“ ning neil on seetõttu vaja alati korralikult auru välja lasta, et nad suudaks üldse keskenduda. Kui energia ülejäägid on maha rahmeldatud, tuleme keskpörandale kokku ringi ja alustame tundi. Esmalt laulame kätega liigutusi kaasa tehes kaks mantrat, millega alustatakse ka täiskasvanute kundalini jooga tundi, ning siis saab igaüks võimaluse end tutvustada ning rääkida, kuidas tal vahepeal läinud on, kuidas päev möödus jne.

Järgnevad soojendusharjutused ja siis hakkab pihta tunni põhiosa, mis võib toimuda näiteks muinasjutu vestmisega, millega paralleelselt kehastume erinevateks tegelasteks ja mis on üldjuhul klassikalised jooga aasanad. Fantaasiaks jätan alati ruumi, sest ampluaa, kuidas jooga baasharjutusi või laste jaoks olulisi ja südamel olevaid teemasid laste maailma sisse kududa ja neid arutada, on väga lai.

Miks just muinasjutud? Albert Einstein ütles, et kui tahate endale andekaid lapsi, siis rääkige neile lugusid. Kui tahate eriti andekaid lapsi, siis rääkige neile veel rohkem lugusid. Erinevate lugude jutustamine arendab ennekõike laste intelligentsust ja loovust, sest lugudesse sisseelamine ergutab lapse fantaasiat ja kujutlusvõimet ning äratab lapses tundeid ja mõtteid, mida täiskasvanute maailmas on võib-olla raske kogeda. Muinasjutt sisendab lapsesse lootust ja



julgust ning annab uusi ideid. Kuulates lugu, elab laps sisimas läbi juttudes aset leidvaid sündmusi ning kujutab neid visuaalselt ette, ta samastub tegelastega, kogeb elu duaalsust jne. Seetõttu saab muinasjuttu väga edukalt kasutada ka kasvatusvahendina.

Kui liikumise osa on läbi, järgneb väike juhendatud puhkus ning siis meditatsioon. Meditatsioon hõlmab laulmist ning sinna juurde kuuluvaid erinevaid käte ja sõrmede liikumisi. Kui nad on juba kindlamad ja maailma usaldavamad, siis ma palun neil ka silmad kinni panna, et nad oleks rohkem kontaktis iseendaga. Mõnele lapsele võib see olla paras pingutus, sest samal ajal tuleb ju laulda, teha sõrmedega kokkulepitud liigutusi ja hoida silmi suletuna. Sõrme otstes on aju tööd ergutavad punktid, mida selle mängu käigus kenasti stimuleeritakse. Tihti on mul ka mõni eksootiline pill kaasas, millega ma laulmist ehk mediteerimist saadan.



Näiteks kui esineb vägivalda kiusamise läbi, siis selle asemel, et kiusamises osalenud lapsi negatiivselt sildistada ja neid selle tegevuse eest karistada, võiks kõigile rääkida neutraalselt pinnalt õpetliku loo sellest, mis räägib nii inetust kui ka heast käitumisest ning seda siis üheskoos analüüsides saavad lapsed aru, miks nad tahavad edaspidi valida headuse poole.



Tunni lõpetuseks häälestame end tunnist välja, joonistame pildi ja ma jagan neile ka *pravad* (pühitsetud toit), milleks on aedviljad, puuviljad ehk looduslik „maius“, et hoida lastes teadmist, kuidas elu on ilus ja magus ning igale pingutusele järgneb alati mõni kingitus. Kui on sünnipäev ja jõulud, siis kingin neile ka poolvääriskive.

Laste jooga tund kestab sõltuvalt vanusest koos sissejuhatuse, laulmise, muinasjutu, lõdvestuse ja meditatsiooniga kokku 30–60 minutit. Noorte jooga aga suisa 1,5 tundi, sest see on oma olemuselt juba kundalini jooga tund täiskasvanutele.

### **Kui vanalt võib joogaga tegelda?**

Jooga sobib igas vanuses lastele. Näiteks beebid teevad joogat koos emmedega. Alates 3.–4. eluaastast saab enamik lapsi ka juba ise joogatunnis hakkama.

Kuna laste jooga ei tähenda kramplikult paigalistumist ja erinevate aasanate tegemist ja liikumatus asendis mediteerimist, vaid on pigem üks mõnus möll,

mille kaudu saavutatakse meelerahu, siis sobib see üldjuhul paljudele lastele. Kui olen näinud ka lapsi, kellele ei meeldi jooga – sest siin ei saa ennast teistele tõestada, ei saa teistega võistelda, ei panda hindeid, ei jagata esikohti jne. Tuleb arvestada, et lastele meeldib liikumine ja mäng ning jooga harjutuste, puhkuse ja mediteerimise kaudu õpibki lapse keha, hing ja meel koos toimima. Jooga asendite lapsepärased nimetused ja minek nende tegelaste sisse aitavad kaasa ka laste kujutlusvõimele. Tekib tunne võimsusest ja võimetus, liikuvast ja liikumatusest.

### Miks ma soovitan tulla lastejoogasse

Soovitan kasvõi korra proovida, sest lapsed, kes teevad regulaarselt kasvõi korra nädalas joogat, muutuvad tänu joogale avatumaks, julgemaks, loovamaks, tasakaalukamaks, hoolivamaks ja õnnelikumaks; nad on füüsiliselt,



Jooga on lastele eelkõige võti loovmaailma ning suurepärase võimalus nii enese, teiste kui ka kogu ümbritseva keskkonna paremaks tunnetamiseks mängude, muinasjutude, joonistamise, laulmise, naermise, kaasamõtlemise ja eneseväljenduse kaudu.



emotsionaalselt ja vaimselt tervemad. See väljendub elurõõmus, julguses, enesekindluses, rahulikkuses ja loovuses. Isegi õpitulemused paranevad. Jooga on eriti kasulik paljude laste seas levinud probleemide korral nagu tähelepanuhäired ja autism, ärevus ning koordinatsiooniprobleemid. Jooga aitab lapsel jääda kontakti iseendaga ja laps ei hakka kaasa tegema asju lihtsalt sellepärast, et kellelegi meeldida, kuhugi kuuluda, vaid julgeb ajada oma asja, olla tema ise ning käia kartmatult oma teed, mida kundalini joogas kutsutakse *sat nam* (tõlkes: „Tõde on minu tõeline olemus“).

Laste jooga peaks laste igapäevaelus olema sama elementaarne, nagu hingamine, toitumine, magamine, hügieeniprotseduurid ja muu säärane, sest jooga on minu arvates ainus, mis arendab last nii füüsiliselt kui ka vaimselt, tasakaalustades keha, hinge ja vaimu samaaegselt. Lisaks vastupidavuse ja paindlikkuse saavutamisele aitab jooga ka tasakaalustada paremat ja vasakut ajupoolkera, tugevdab immuun- ja närvisüsteemi, trennib koordinatsiooni ja soodustab ainevahetust. Jooga aitab arendada ka väga olulisi apekte, milleks on enesedistsipliin, vastutus, empaatia, emotsionaalne intelligentsus, kaastunne, tänulikkus

ja kannatlikkus. Lisaks positiivsete väärtuste kujundamisele kasvatab jooga tahet, sihikindlust ning usku iseendasse ja oma võimetesse; avardab maailmatunnetust ja iseseisvat mõtlemisvõimet.

Olen kuulnud ja lugenud, kuidas jooga, eriti kundalini jooga, on ohtlik, sest paneb „katuse sõitma“, võib kaela ja selgroogu vigastada ja mis kõik veel, kuid mida varem sa viid lapse jooga juurde kasvõi iseenda eeskuju kaudu või siis leides talle spirituaalse õpetaja, ning õpetad lapsele, kuidas kuulata, märgata ja valitseda oma keha, seda parem.

Lihtne näide: näen viimasel ajal üha rohkem, kuidas laste jooga tundi tulevad lapsed on kanged nagu pulgad, eriti seljast ja puusadest. Ja nad ei oska ega julge isegi kukerpalli teha, sest vanemad ei tule nii lihtsa asja pealegi, et seda võiks lapsega kodus teha. Niisamuti olen kuulnud, et paljudes lasteaedades ja koolides on liikumise või kehalise kasvatus tundides kukerpallid keelatud, sest kardetakse kaela- ja seljavigastusi. Aga eks me siis koos õpime kõike seda laste jooga tundides, mida kodu ega teised kasvatusasutused lastele edasi ei anna.

### **Kodune HARJUTUS: Sa-Ta-Na-Ma**

- Istud kas lihtsas asendis maas (jalad ristatult nagu üks vahva rätsep) või toolil, jalatallad kindlalt toetumas maha. Silmad on soovitatavalt suletud ja rullid oma suletud silmad kulmude vahele nii, justkui seal oleks üks ilus värviline täpp, mida sa jääd läbi kinniste silmade vaatama. Näe, mis värvi ta võib olla!
- Selg on pikaks sirutatud, kael ja selg ühel joonel, õlad mõnusalt all, keha on mõnusalt pingevaba.
- Lõua tood kergelt vastu kaela, nii et tekib väike lõualotike.
- Käed toetuvad põlvedele või reitele ning hakkad omavahel kokku panema sõrmede otsi, nii et kui ütled või laulad „Sa“, saavad kokku omavahel põidlad ja nimetissõrmed; „Ta“ ajal saavad kokku keskmised sõrmed ja põidlad; „Na“ ajal sõrmusesõrmed ja põidlad ning „Ma“ ajal väikesed sõrmed ja põidlad. Sama võid teha ka eesti keeles, kasutades näiteks neljasõnalist afirmatsiooni „Rahu on minu sees“.

Võid teha seda nii, et 4 korda ütled või laulad häälega, 4 korda sosistades, 8 korda vaikides enda sees ja sisemise kõrvaga kuulates (kui see on liiga pikk, siis kasvõi 2 korda), siis jälle 4 korda sosistades ja 4 korda häälega. Kui saad, siis ütle või laula seda mantrat nii, et tõmbad hinge sisse ja ühekorruga jutti välja hingates: Sa-Ta-Na-Ma.

Võid teha seda meditatsiooni olenevalt laste vanusest ja valmisolekust ka 3–11 minutit.

- Lõpetuseks hing sisse ning kujuta ette, kuidas su ette sõidab prügiauto ning sa viskad sinna enda seest ära kogu prügi ehk selle, mis sind enam ei teeni – näiteks haiguse, mure, hirmu, kadeduse, viha, üksilduse, solvumise, kurbuse, rumaluse, mõttetuse – mis iganes. Ja siis paned visuaalselt prügiautole hääled sisse ja lehvitad kaugusesse liikuvale autole ning tunned, kuidas sinu sisse jäid alles kõik selle vastandid ja see, mis sind toetab: tervis, usaldus, julgus, lahkus, armastus, üksiolemine, mõistmine, rõõm, tarkus, loovus, erilisus jne. Suuremate lastega tehes võid kujutada enda ette prügiauto asemel aga näiteks suure ja uhke lõkketule.



Meditatsiooni kasu lastele: tasakaalustab ajupoolkerasid, aitab keskenduda, luua iseendas rahu, vabaneda vanadest mõtte- ja tundemustritest. Lisaks saad rääkida lastega elu ringkäigust, sest Sa-Ta-Na-Ma on oma olemuselt nagu eluratas ehk

*Samsara:*

Sa – lõpmatus

Ta – elu, sünd

Na – surm

Ma – taassünd



Seda mantrat kasutatakse intuitsiooni suurendamiseks, aju poolkerade tasakaalustamiseks ning saatuse ehk ettemääratuse arendamiseks. See väljendab ka elutsüklite lõpmatust ja loomingulisust.

NB! Seda meditatsiooni võib väga edukalt teha ka õues kõndides. Sellisel juhul on iga samm üks sõna. See meditatsioon sobib hästi ka täiskasvanutele.

*Info: [www.lastejooga.ee](http://www.lastejooga.ee)*

## **Sukhdev Kaur Khalsa:** **„Jooga praktiseerimine tähendab** **teadlikult emmata seda, mida elu sulle toob“**

### **Rasedate, beebide ja lapsevanemate jooga**

*Rasedate, beebide ja lapsevanemate jooga on minu kogemuses labutamatud osad. Minust sai kundalini jooga õpetaja, kui olin 20-aastane ja sellest ajast olen oma elu järjest sügavamalt pühendanud õpetuste jagamisele, eriti südameläbedased on mulle õpetused laste kasvatamisest ja teadlikust pereelust. Olen pärit Mehbikost. 2004. aastal tulin elama Eestisse ning jagama joogi Bhajani õpetusi. Olen KRI-ATA kundalini jooga õpetajate koolitaja, teadliku raseduse jooga õpetaja, Karam Kriyā kundalini jooga kooli õpetaja, joogi Doula (sünnitoetaja) ja Dharmasaali joogakeskuse juhataja.*



### **Minu teekond joogasse**

Mind hakkas jooga huvitama juba teismelisena, rääkisin oma huvist mitu korda ka vanematele. Ükskord leidis mu ema meie kohalikust paberipoest väikese kuulutuse kundalini jooga tundide kohta, mis toimusid väga ligidal meie kodule. Nii ma siis läksingi ja hetkest, mil ma seda praktiseerima hakkasin, teadsin kohe, et see on minu tee. Hiljem olen proovinud ka teisi joogastiile, aga mitte ükski ei ole olnud võrreldav kundalini jooga kogemusega. Ja sellest ajast alates olen aina rohkem janunenud kogemuste järgi sellel teekonnal.

Ma alustasin teadliku raseduse jooga õpetamist, kui ootasin oma esimest last, 2009. aastal. See rasedus ei olnud kerge, arstid kahtlustasid erinevaid tervisehäireid, mis lapsel võisid olla, tahtes teha rohkem ja rohkem analüüse, et saada diagnoose. See oli väga keeruline igas mõttes. Mina ja minu abikaasa mediteerisime, et selle kõigega toime tulla. Me nägime selgelt, et kui oleksime lasknud kõik need analüüsid teha, oleksime lasknud juhtida end hirmul. Otsustasime, et laseme juhtida end usaldusel ja armastusel. Nii me elasimegi kogu selle raseduse aja täis armastust, valgust ja õnne, aktsepteerides rasedust ennast ja last sellisena, nagu ta oli. Pärast pikka, kuid siiski ilusat sünnitust nägime oma tütart Vidat 15 minutit, enne kui ta meilt võeti ja viidi lastehaiglasse operatsioonile. Tal oli pikk nimekiri füüsilistest riketest, mis tulid kromosoomide anomaaliast trisoomiast. Ta suri järgmisel päeval pärast operatsiooni.

Siit algas minu teekond südame avamise ja enese armastamise juurde, lubades end juhtida täielikult oma südame ja oma sisemise tarkuse teerajal. Järgmisel aastal sünnitasin oma teise lapse, poisi, ja neli aastat hiljem kolmanda lapse, veel ühe terve ja õnneliku poisi. Ma mäletan, kuidas ma mõtlesin, olles koos oma pojaga: „See ongi see, miks ma olen õppinud joogat nii kaua, ma saan jagada oma kogemusi ja tarkust oma lastega.“ Nüüdseks olen olnud seitse aastat kas rase või imetav ning emaduse teema on väga aktuaalne minu isiklikus elus. Olen saanud lõpmata palju inspiratsiooni õpetustelt, mis on aidanud mul iga päev keskenduda armastusele, kaastundele, teenimisele ja lahkusele iseendale, oma perekonnale ja teistele naistele, kes on vajanud tuge.

Olen esile tõstnud oma hinge, et elada nende kõrgete väärtustega. Emadus on üks kõige keerulisemaid ameteid maailmas. Naiste ja emadena vajame me jumalikku inspiratsiooni, mis tuleks ning puudutaks meie südameid, nii et saaksime kasvatada oma lapsi ja perekondi õiges suunas.



Kui naine komistab ja kukub, siis koos temaga kukub kogu põlvkond. Elamine joogaga igapäevaelus on taevalik kingitus. See lubab mul hoida end keskendunult, kui ma tegelen oma laste emotsioonide ja esilekerkivate väljakutsetega, olles pidevalt inspireeritud kõrgemast eluteest ja tänulik igast raskest ja helgest hetkest oma elus. Praktiseerides joogat ja muutudes teadlikumaks, ei tähenda see, et kõik muutub mõttetuks ja nüriks. See tähendab teadlikult emmata seda, mida elu sulle toob, hoides samal ajal fookust tões.



Kuni minu emaks olemise teekond lahti rullub, avastan aina rohkem ja rohkem lõputuid tarkuse allikaid, mis joogi Bhajani ja kundalini jooga õpetustes on. Ma olen välja arendanud programmi „Teadlikud vanemad“, mis annab vanematele võimaluse jagada nõrkusi ja tugevusi ning saada vajalikke oskusi, mida saame kasutada igapäevaelus, oma tegemistes koos partneri, laste ja kolleegidega. Teadlikud vanemad on loomulik jätk tarkade ja intuiitvsete naiste kursusele, mis algas „Teadliku rasedusega“. Ma ei kujutaks oma elu ette ilma nende teadmisteta ja seepärast jagangi seda nendega, kes on sellest huvitatud.

### **Teadliku raseduse jooga**

Emakssaamine on naisel üks ilusaim elumuutus. See puudutab teda sügavalt igaveseks, kuna seda kogemust ei ole võimalik saada mitte ühelgi teisel juhul,

üksnes last saades. Last ootav naine kiirgab valgust, ta on kaitstud, õnnistatud ja pühitsetud, kuna kannab uut hinge oma kehas. Oma mõtete, energia, sõnade ja tegevusega loob ta karmat ja dharmat oma lapsele, kes on tema kõhus. See on kõige võimsam aeg, kus ema saab anda nii palju väärtuslikku oma lapsele – tal tuleb elada nende väärtustega, kui ta on rase. Üks peamine kundaini jooga põhimõtetest on naise ja ema roll. Naine ja ema on jooga filosoofias jumalanna, Adi Šakti või Pritham Bhagvati, mis annab valgust elule, kust tuleb kõik loodu. Naiselik energia on see, mis hoiab kodu ja perekonda. „Ilma naiseta ei oleks siin mitte kedagi,“ ütleb Guru Nanak. „Ta on olemas enne elu ennast.“

Sünnitus on üks spirituaalsemaid kogemusi, mis naine võib oma elus kogeda. See on hetk, kus ta avaneb nii füüsiliselt, mentaalselt kui ka spirituaalselt. Siin on tal võimalus emmata tundmatut tulevikku ning lasta minna minevikul kuni praeguse hetkeni. Niipea, kui sünnib laps, sünnib ka naine justkui uuesti. Temast saab ema, lõputu hoolitseja, toitja, andestaja ja kaastundlik armastaja, õppides seda igas õppetunnis kogu teekonna vältel.

Kõige olulisemad beebi elus on esimesed 40 päeva, kus ema embab teda oma käte vahel ja toidab teda armastavalt eliksiiriga, mis tuleb tema piimast. Tundes, et ta on armastatud, kaitstud ja aktsepteeritud sellisena, nagu ta on. Kui inimese elu algab, on ta eraldatud üksiolemisest juba oma ema kõhus. Siis me tunneme eraldatust esimest korda. Ema puudutused, tema piim, tema silmad, tema lõhn ja tema hääle kõla – kõik see on sillaks eraldatuse lõhe vahel, täites meie ühtekuuluvustunnet. See on tee, mis ehitab tugevat baasi meie elus, et me oleksime füüsiliselt tugevad, emotsionaalselt õnnelikud ja elaksime spirituaalselt püha elu.

Teadliku raseduse jooga on tänapäeval osa kundalini joogast, mida on õpetanud joogi Bhajan. Kui ta tuli läände 1960. aastal, hakkas ta õpetama kundalini joogat ja jagas õpetusi teadlikult elamisest. Kui tema õpilased kasvasid ja said targemaks ning teadlikumaks, abiellusid ja said lapsi, tekkis vajadus siduda jooga õpetusi raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse õpetusega. Joogi Bhajani naissoost õpilased hakkasid temaga uurima ja konsulteerima, kombineerides tema väärtuslikud õpetused enda teadmiste ja tarkustega. Ühed tähtsamad õpetajad selles vallas on Taran Tarn Kaur Khalsa ja Guru Jagat Kaur Khalsa, kes jagavad oma õpetusi veel tänagi. Mul on olnud au õppida korduvalt mõlema õpetaja juures.

### **Teadliku raseduse tund**

Teadliku raseduse jooga on voolav kombinatsioon loengutest, soojendusharjutustest, hingamisharjutustest, *kriyā*'dest, tantsimisest, lõdvestumisest ja mant-

ratega või hingamisega meditatsioonidest. Kõik need harjutused ja hingamised on hoolikalt valitud ja konsulteeritud joogi Bhajani ning arstidega, et need sobiksid raseduse ajal ja aitaksid naistel minna läbi selle perioodi kuni sünnituseni. Et nad leiaksid rahu iseenda ja oma lapsega.

Tavaliselt on teadliku raseduse jooga 15- või 20-nädalane kursus, kus me käime läbi kõik erinevad teemad, kaasa arvad tunnid koos partneritega, et nad saaksid leida õige koha sünni toetamise ajal.



Teadliku raseduse jooga, mis põhineb joogi Bhajani õpetustel, ei hõlma ainult füüsilisi harjutusi ja sünnitusasendeid, vaid on tõelise spirituaalse kogemuse ja teadlikkuse teekond sinu lapse hüvanguks.



Teadliku raseduse joogasse on oodatud kõik last ootavad naised, ka need, kes alles planeerivad või alles mõtlevad lapse saamise peale. Osaleda võivad ka need naised, kellel on mõni terviseprobleem, mis ei luba neil füüsilist osa joogast teha, sest nad saavad kasu ka lõdvestudes, mediteerides ja mantraid loitsides. Mõni naine ütleb, et nende lemmikosa joogatunnist ongi see, kui neil on aega olla rase. Mõned naudivad sügavat lõdvestust, teised harjutusi, hingamist ja meditatsiooni, mis rahustavad ja tasakaalustavad keha ja meelt. Enese tundmaõppimine ja oma intuitsiooniga kontaktis olemine on põhilised, miks meditatsioon on kasulik rasedatele naistele. Kui ema mediteerib, siis on beebi samuti sügavas meditatsioonis koos temaga. Kõik, mida teeb ema, kõike seda kogeb ka beebi. Niipalju kui naine on suuteline oma vibratsiooni tõstma ja kogema, annab see ka sügavat toimet uue hinge teekonnal. Kõik väärtused, millega ema töötab – näiteks julgus, kartmatus, lahkus ja selgus – kanduvad üle ka kõhubeebi karmasse.

### **Sünnitusjärgne jooga**

Lapse ja ema jooga on jätk rasedate joogale, toimudes ilusas, turvalises ja tuttavas keskkonnas ema ja lapse jaoks. Pärast 40 päeva, kui laps peaks olema peamiselt koos emaga, saavad nad mõlemad ühineda joogaga. Siin saab ema tugevdada oma keha, jooga annab talle tagasi elastsuse, tugevuse ja voolavuse, et ta saaks paremini hoolitseda lapse eest oma terve ja toimiva kehaga. Me praktiseerime sünnitusjärgses joogas harjutusi, tantsu, meditatsiooni ja loitsi-



mist, mis toovad naise meelele rahu, avades südant ja tugevdades tema lihaseid. Arendades füüsilist vormi, areneb ka elu vorm. Meditatsioon ja loitsimine aitavad tuua naise ellu õnnistust ning aitavad läbi minna väljakutsetest, mida lapse kasvatamise endaga kaasa toob. Kõige tähtsam on aga aeg iseenda jaoks ning võimalus jagada muljeid teiste emadega, kellel on käsil sama eluperiood.

### **Teadlike vanemate jooga**

Teadlike vanemate jooga liigub edasi humanoloogiasse, mis on teadus inimeseks olemisest. Nendes tundides saab jätkata tööd iseendaga, juhendades juba oma olemasolevaid ja alles plaanitavaid lapsi, olles vanavanem või töötades lastega. Jätkuv emotsionaalne ja spirituaalne väljakutse, mida lapsed meie elus esindavad, võib olla võimalus tõsta esile oma hinge ja leida iseennast. Teadliku vanema tundides praktiseerime suhtlemisoskusi ning arutleme erinevate elutsüklite üle – selle üle, kuidas me ise ja meie lapsed kohtume oma eludes saatuse, karma ja dharmaga. Me õpime tundma erinevaid impulsse elus ja meie hinge teekonnal, kaevume sügavuti, otsimaks endale vanemaks olemise stiili, leppides samal ajal oma varjukülgedega ning keskendudes oma annetele ja tugevustele, et juhendada oma lapsi. Need õhtud on täis arutelu, küsimusi ja vastuseid, taipamisi, harjutusi ja sügavat meditatsiooni, mis aitavad meil ulatuda meie tõelise minani. Kõige tähtsam on see, et need on võimalused, mõistmaks meie teekonda inimeseks olemisest ja spirituaalsusest, aga ka sellest, et ka meie ebatäiused on meile õnnistuseks.

### **HARJUTUS rasedatele: elunärvi venit**

See harjutus on hea, venitamiseks elunärvi, mis jookseb kandadest pealaeni. See on sügavalt lõdvestav ja rahustav harjutus. Raseduse ajal on see harjutus oluline, et energia liikuma panna ja et vaagna piirkonnas ei koguneks pinget.

- Istu põrandal, siruta jalad harki ja hoia selg sirgelt.
- Hinga sügavalt sisse, tõsta käed pea kohale ja siruta üles.
- Välja hingates kumardu vasaku jala kohale ainult nii palju, kui kõht ja sirge selgroog lubab, ning haara sõrmedega kinni varvastest, põlvest või säärest.
- Jää selles asendis sügavalt hingama 1–2 minutiks.
- Seejärel tee täpselt sama parema jalaga.

Oluline on see, et su jalad ja selgroog on sirged ja sa venitad otse ette, mitte alla. Vaagen on keeratud nii, et sabakont pöörab alt üles, nagu sirutaksid saba välja.



Proovi iga hingetõmbega rohkem lõdvestuda ning venitada selgroog asendisse kasvõi 1 millimeetri võrra pikemaks.

*Info: [www.dharamsaal.ee](http://www.dharamsaal.ee)*

**Pille Eikner:**

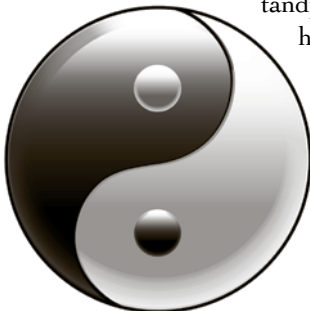
**„Yin-jooga õpetab vaatama sissepoole.  
See on rahulik praktika oma keha ja meele  
sügavamate kihtide avastamiseks.“**

## **Yin-jooga**

*Olen rahvusvaheliselt sertifitseeritud joogaõpetaja alates 2008. aastast. Minu huvi yin-jooga vastu tärkas pärast tutvust taolistlike praktikate ning Hüna meditsiiniga. Olen yin-joogaga tegele-  
lenud kuus aastat ning läbinud Yoga Alliance'i õpetajate kooli-  
tuse raames 500-tunnise yin-jooga programmi. Koolitan Eestis  
yin-jooga õpetajaid ning juhendan regulaarselt yin-jooga tunde.  
Kuna yin-jooga on olemuselt vaikne aasaanates püsivise praktika,  
olen ühendanud yin-jooga mindfulness meditation tehnikatega, mis on  
tähelepanelikkust ning kohalolu õpetavad meditatsioonitehnikad.*



*Yin ja yang on suhtelised terminid, mis saavad tähenduse kontekstis, milles neid kasutatakse ja väljendavad ühe terviku erinevaid, kuid teineteist täiendavaid poolusi. Yin kirjeldab stabiilset, paigalpüsivat ja peidetut, yang seevastu kvaliteete, mis väljendavad silmaga nähtavat, liikuvat ja muutuvat. Pole olemas absoluutset yin'i või yang'i – uurides lähemalt yin-yang'i märki, näeme musta (yin) pooluse sees valget täppi, mis tähistab yang'i ning vastupidi. Terminid pärinevad taoismist ning harmooniaõpetuse keskmes on dao (hiina keeles) või dharna (sanskriti keeles) – eesti keeles tähendab see tasakaalu, mis pole kunagi staatiline, vaid alati dünaamiline, olles pidevas muutumises ja liikumises. Õpetuse järgi on teadlik see, kes märkab energiatega muutumist enda ümber ja sees ning oskab olenevalt oma eluetapist ja -ülesannetest hoida energeetilised vastandpoolused tasakaalus. See on suur väljakutse, mille harjutamist toetab yin-yang-jooga teatud aasaanate, vinyasa'de, hingamiste ja meditatsioonidega.*



### **Mis on yin-jooga?**

*Yin-jooga rajas ja õpetas võitluskunstide ekspert ning taoistlik joogaõpetaja Paulie Zink USA-s 1970-ndate lõpus. Tänapäeval on yin-jooga tuntud õpetajateks Paul Grilley, Bernie*

Clark ja Sarah Powers. Kuigi paljud *yin*-jooga aasanad on sarnased hatha joo-gaga, on neil erinevad nimed ja lähenemine.

*Yin*-jooga on vaikne ja lihtne praktika, mis ei pruugi alati olla kerge. Tähele-panu on sissepoole: keha tasandil on fookus füüsilise keha ühendussüsteemidel – kõõlustel, mis ühendavad lihased luude külge; sidemetel, mis seovad luud liigesteks ja luustiku tervikuks; ning sidekudedel, mis läbivad kogu inimkeha ning on olenevalt piirkonnast erineva elastsusega. Kuna keha mobiilsus aas- tatega väheneb, parandab *yin*-jooga praktiseerimine liigeste-kõõluste-sideku- dede elastsust, verevarustust ja toitainete jõudmist nimetatud piirkondadesse.

Teiseks oluliseks fookuspunktis on *yin*-joogas hingamise ja meele jälgimine. Kuna asendis püsitakse pikalt (3–5–7 minutit), on paljude jaoks suureks väl- jakutseks silmitsiseisimine oma hüpleva meelega või hingamise jälgimine ja tasakaalustamine. *Yin*-jooga õpetab kõiki neid aspekte teadlikult märkama ja tunnetama. *Yin*-jooga on suurepärase võimalus lisada füüsilisele treeningule *mindfulness* ehk teadlikkuse praktiseerimine. See tähendab erinevaid harjutusi oma meele jälgimiseks ja treenimiseks.

### Spetsiaalsed aasanad

*Yin*-joogas on nii üla- kui ka alakeha liigeste-kõõluste-sidekudede mõjutami- seks spetsiaalsed aasanad ehk poosid. Asendite pikalt hoidmine aitab jõuda soovitud piirkonnas – näiteks puusa- või õlaliigestes – maksimaalselt „süga- vale“, sest eelnevalt on vaja ületada keha vastupanu, pärast mida piirkond „ava- neb“. Seejärel jäädakse asendisse püsima, püüdes täita kaks olulist kvaliteeti, mida kirjeldab Patañjali jooga suutrades sõnadega *stira* ja *subkam* (sanskriti keeles). *Stira* tähistab võimet jääda asendisse paigale, *subkam* väljendab võimet püsida asendis mugavalt, nii et harjutaja saab vabalt hingata ning hoida meele keskendunud. Selleks kasutatakse *yin*-joogas abivahendeid (plokid, polst- rid, linnid), sest vahel tuleb füüsilist keha toetada asendis püsimiseks.

Kuna keha ühenduskoed on lihastega võrreldes jäigemad, tuleb mõju aval- damiseks hoida survet pikemalt – heaks näiteks on hambad, mis on kui ankur- datult kinnitunud lõualuus. Neid ei ole võimalik „aktiivselt treenida“, kuid pikaajalisema surve avaldamisega (hambaklambrid), on võimalik pealtnäha jäiku hambaid suus korrigeerida. Samamoodi on meie keha ühendavate lülide ning kudedega, survestades liigeseid-kõõluseid-sidekudesid järjekindlalt ja turvalisel viisil, saab tänu *yin*-joogale oluliselt mõjutada piirkondi, mida paljud peavad ligipääsmatuks.

## Venitus *versus* koormus

Kuna *yin*-jooga asendites püsitakse ajaliselt pikalt, peetakse *yin*-joogat tihti venitamiseks, kuid see pole nii – venitada saab lihaseid, mis on elastsed, aga mitte kõõluseid või liigeseid, mis on jäigad. Näiteks venivad kõõlused maksimaalselt 4–10%, seda ületades kaasneb vigastus. *Yin*-joogas avaldatakse liigestele-kõõlustele-sidekudedele koormust asendis ajaliselt kauem püsites ning lihased peavad sel ajal olema võimalikult lõdvestunud.



Kui musklid töötavad, siis koormus keha ühendusülideni ei jõua. Proovige ise – tõstke oma parema käe nimetissõrm püsti ning lükake seda tugevalt vasaku käe sõrmedega. Kui parema käe sõrm on lõtv, saate seda hõlpsalt sõrmeliigese ühenduskohast „painutada“ käelaba poole. Kui parema käe nimetissõrme lihased töötavad ja on pingul, pole seda vasaku käega võimalik n-õ pikali lükata: muskel töötab ja sõrme liigeseni koormus ei jõua. Lihase ülesanne on kaitsta kõõlust ja liigest – suurtel koormustel treenides rebenevad esmalt lihased, mitte liigesed, kuid näiteks tippspordist loobutakse tavaliselt liigeste-, mitte lihasprobleemide tõttu.



## *Yin*-jooga ja meridiaanid

*Yin*-jooga harjutused mõjutavad lisaks füüsilisele kehale meie energeetilist poolt ehk energia liikumist keha organites ja kudedes. Kui akupunktuuris vajutatakse teatud kindlaid punkte meridiaanidel, et „seisvat energiat“ aktiveerida (inimene tunneb seda tavaliselt valuna vajutuse kohal), siis *yin*-jooga asendites püsimist võib pidada akupressuuriks, sest asendites püsites „vajutab“ harjutaja oma keha raskusega kindlatele meridiaanidele, mis kulgevad kehas paaridena.

Traditsioonilistes jooga ja akupunktuuri tekstides räägitakse eluenergiast ehk *chi*'st (Hiina süsteemis) või *prāna*'st (India süsteemis), mis läbib keha võrgustiku ehk meridiaanidena (Hiina süsteemis). Meridiaanid kulgevad naha all (seetõttu on võimalik sinna nõelu panna), aga läbivad ka kõiki kudesid, organeid ja luid, toites energiaga liigeseid ja ühendusülisid silmale nähtavate ja nähtamatute kehaosade vahel. Meridiaanide võrgustikus ringleva energia kvaliteet (selle tugevus ja energia liikumise vabadus) määrab inimese tervise ehk tasakaalu. Meridiaanide teoorias on erilisel kohal liigeste-kõõluste-sidekudedes süsteemi tervis, sest just seal „hoiustatakse“ suurt hulka energiat ning nimetatud piirkondade stagneerumine peegeldab energiaringluse aeglustumist

kehas – see on üheks põhjuseke, miks me jääme vananedes „kangemaks“. *Yin*-jooga asendid mõjutavad kümmet olulist organitega seotud meridiaani (süda, kopsud, maks, neerud, põrn, peensool, jämesool, sapipõis, põis ja magu).

### ***Yin*-jooga tund**

*Yin*-jooga on vaikne praktika, harjutuste fookus on liigeste-kõõluste-sidekudede ning meridiaanide mõjutamisel läbi aasaanate (püsitakse 3–5 minutit), mis lubab jõuda sügavasse kontakti oma füüsilise kehaga ning praktika annab võimaluse kogeda jooga meditatiivset poolt, mis on võtmeks teadliku elu elamisel. Enamik asendeid tehakse matil, asendi võtmiseks kasutatakse tihti abivahenditena polstreid, plokkke ja rihmasid.

*Yin*-joogas on ligikaudu 25 põhiasendit, millele lisanduvad variatsioonid olevalt tunni eesmärgist. Tund viiakse läbi n-õ külma kehaga (eesmärgiks on mitte töötada lihastega), tund lõpeb meditatsiooniga.

*Yin*-jooga sobib suure füüsilise ja vaimse koormuse korral, sest aitab lõdvestuda; samuti kõigile, kelle jaoks on oluline keha tugisüsteemi ning organite tervis ja tasakaal. *Yin*-jooga sobib igas vanuses inimestele ning ei nõua spetsiaalset ettevalmistust. Liigesehaiguste korral tasub nõu pidada arstiga.



### **Soovitus algajatele**

Kõige olulisem on kuskilt peale hakata. See on juba pool võitu. Rajal püsimine ehk pidev praktika on ka omaette pätkel tõusude ja mõõnadega. Soovin kõigile jõudu ja kannatlikkust, kes selle tee on ette võtnud. Ja kohtumiseni tunnis!



## HARJUTUS 1: Sfinks

Tule kõhuli asendist küünarvartele või peopesadele, sirutades käsi. Püsi asendis 3–5 minutit.

Sfinks on sügav asend ja stimulatsioon õndra-ristluule ja nimmelülide piirkonnale. Asend mõjutab käte ettesirutamisel ja rinnaku tõstmisel ka õlavöödet. Sfinks on toniseeriv ja korrigeeriv asend seljale, eeskätt nimmelülide ja ristluu piirkonnale. Kui pea on kuklas, avaldub surve nii kaelalülidele kui ka kilpnäärmele. Käsi sirutades saab kõhupiirkond kasuliku venituse.

Pärast seda puhka lapse-asendis: vii keharaskus kandadele, selg on kumer ning laup on matil.



## HARJUTUS 2: Liblikas

Istu matile ja too jalatallad kokku. Liigu ülakehaga jalgadele lähemale ja jää asendisse 3–5 minutiks püsima.

Liblika asend on hea võimalus selja-, vaagna ja reiepiirkonna mõjutamiseks, kuna jalad on põlvest kõverad, ei nõua asend tagareielihaste painduvust.

Selja kumerus „venitab“ seljalihasid ja neid ümbritsevaid sidekudesid ning sidemeid, mis toetavad lülisammast. Kui kannad tõmmata kehale lähemale, on asendi mõju suurem sisereielihaste piirkonnale, kust liiguvad neeru- ja maksameridiaanid. Kui jalad on sirgemad ja kannad vaagnast kaugemal, ilmneb suurem venitus reietaguses piirkonnas, kus kulgeb põiekanal. See on hea asend neerude, neerupealiste ja eesnäärme mõjutamiseks, väga soovitatav kusepõie probleemide korral. Sobiv asend pärast tööpäeva lõppu lõõgastumiseks. Kuna asend soosib väljahingamist, on „Liblikat“ hea praktiseerida pikemalt pärast väljahingamist ning lõõgastumist. Kui kael on jäik, toeta kaela kätega või aseta lauba alla plokk või polster.



## Jocke Salokorpi:

„Meie eesmärk on elada ja kogeda oma elu ning olla need, kes me oleme“

### Aštanga vinyasa jooga

*Olen sündinud Rootsis ja elanud suurema osa oma elust Soomes. Üheksa aastat tagasi Eestisse kolides hakkasin sünni andma ka joogatunde. Olen aštanga vinyasa jooga õpetaja ja koos oma abikaasa Terjega Tallinna aštanga jooga kooli asutaja. Olen terve oma elu olnud füüsiliselt aktiivne ja tegelenud erinevate spordialadega.*

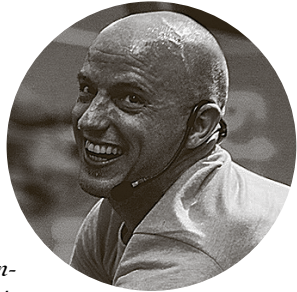
*Olen õppinud kehalise kasvatuuse õpetajaks ja olnud Skandinaaviamaade SATS spordiklubi rühmatreeningute juht ja treenerite koolitaja. Olen olnud ka fitness-jooga treener – fitness-jooga on oma olemuselt suunatud ainult kehalise võimekuse tõstmisele.*

*Minu jooga-seeme sai külvatud aastal 2000, kui ma esimest korda proovisin aštanga joogat. Kuigi see mulle väga meeldis, ei haakunud ma joogaga kobe sügavuti. Sest tol perioodil olid sõbrad ja kõik muu elus tähtsam. Kuigi ma jätkasin fitness-jooga kõrvalt ka aštanga joogaga, läks umbes viis aastat aega, enne kui traditsiooniline jooga mind sügavamalt köitma hakkas. Taipas, et joogat tehes on teadlikkus oma keha suhtes hoopis teistsugune kui sporti tehes. Kontakt kebaga oli palju sügavam. Minu õpetajaks sai Lino Miele, kes on Itaaliast pärit aštanga jooga õpetaja ja kes oli omakorda Sri K. Pattabhi Joisi ehk Guruji pikaegne õpilane.*

### Minu joogakogemus

Ma olen küll joogaõpetaja, aga ennekõike olen eluaegne joogaõpilane. Kuigi ma teen joogat umbes kuus korda nädalas, ei ole ma oma elus vaimsust taga ajanud ega ole olnud kunagi suur mediteerija ega joogateooriate uurija. Mind huvitasid alguses vaid jooga asendid ja tahtsin õppida käte peal seisma. Mõne aja pärast aga leidsid minu elus aset ka vaimsed muudatused. Need muutused juhtusid iseenesest, ilma et ma oleks neid kuidagi forsseerinud. Ma lihtsalt hakkasin rohkem panema tähele asju, mida tegin – ma hakkasin elule teistmoodi vaatama ja muutusin teadlikumaks.

Näiteks, 2006. aastal käisin joogalaagris, kus sõime kaks nädalat vaid taimetoitu, peale seda mõtlesin, et proovin veel natuke ja siis veel natuke. See proovimine viis selleni, et olen siiani taimetoitlane. Mingil hetkel aga tundsin, et ma ei taha enam üldse loomse päritoluga toiduaineid süüa ning hakkasin





tundma rohkem vajadust toortoidu järele. Teiseks, mulle ei meeldi ämblikud ja ma alati tapsin nad, kui nad minu lähedusse sattusid. Ühel päeval, kui ma taas ämblikuga kohtusin, võtsin paberi ja viisin ta hoopis õue, selle asemel, et teda tappa. Ma taipasin sisimas, et ka temal on õigus elule. Hiljem lugesin aga Patañjali jooga kaheksat astet, mis on aštanga jooga ja üldse jooga alustala ja seal on kirjas *abimā*, mis on vägivallast hoidumine. Ma ei hoidunud vägivallast sellepärast, et ma seda lugesin, vaid sellepärast, et see tuli minu seest. Seepärast ma arvan, et joogateooriate õppimine on vaid meelte segadusse ajamine. Piisab sellest, kui järjepidevalt praktiseerida joogat, kõik muu tuleb iseenesest. Nagu Guruji on öelnud: „99% praktikat, 1% teooriat“ ehk „Harjutage, harjutage, harjutage ja kõik õnnestub!“

Samuti arvan, et me ei peaks paaniliselt taga ajama vaimsust ja valgustatust ega võtma elu väga tõsiselt. Vaimsetes õpetustes rõhutatakse palju positiivsust, kuid eelkõige on vaja olla enda vastu aus. Vahel on vaja ka ennast enne vihata, et õppida ennast sügavamalt tundma. Mina olen küll ennast vahel vihanud, sest kui sa jätnud negatiivsed tunded enda sisse ja püüad katta seda positiivsete



Joogat tehes võib vahel kogeda väga sügavaid emotsioone, näiteks kurbust. See ei tähenda, et jooga sind kurvaks teeks, see kurbus on sinu sees juba olemas olnud, võib-olla on see seal olnud pikka aega, juba lapsepõlvest. Joogat tehes on sul võimalus seda lõpuks kogeda.



tunnetega, siis need negatiivsed tunded ei kao kuhugi. Näiteks, kui sa katad sõnniku roosidega, siis see ikka haiseb nagu sõnnik. Kõigepealt tuleb negatiivsus endast välja lasta.

Joogas räägitakse ka uuestisündimisest ja elust pärast surma. Kuid minu arvates ei ole oluline, kas me elame pärast surma, oluline on vaid see, et me elaksime enne surma, mitte lihtsalt ei eksisteeriks. See oleks raiskamine. Meie eesmärk on elada ja kogeda oma elu ning olla need, kes me oleme. Me ei pea valgustuma ja vabanema kõigest, me peame kogema ja kasvama. Kasvamine tuleb samuti loomulikult nagu puud kasvavad ja sirutuvad valguse poole – nad ei pea selleks tegema midagi erilist. Puud kasvavad alati maksimaalselt, see on igati loomulik protsess.

## Aštanga *vinyasa* jooga

Aštanga *vinyasa* jooga on sportlaste lemmik, see on dünaamiline füüsiline joogastiil, mida õpetas Sri K. Pattabhi Jois Indias Mysore'is asuvas aštanga jooga teaduslikus instituudis. See põhineb traditsioonilisel aštanga jooga süsteemil, mida on kirjeldatud Patañjali suutrates. Aštanga jooga eesmärk on puhastada nii füüsilist kui ka emotsionaalset keha. Keskendutakse teadlikule *ujjayī*'le ehk aštanga joogale omasele hingamise viisile ja *drīṭi*'le ehk pilgu suunamisele. Kasutatakse veel *mula bandha*'t ja *uddīyana bandha*'t ehk juure- ja kõhulihaste lukku. Aasanad on kindlas järjestuses ja ühendatud *vinyasa*-süsteemiga, mis tähendab hingamise ja liigutuste sünkroniseerimist. Selline tegevus tõstab kehatemperatuuri ja paneb higistama; lihased ja siseorganid puhastuvad ning jääkained väljuvad kehast. Selle tulemusena paraneb vereringe; suureneb paindumus; keha muutub tugevamaks ning meel rahulikuks ja keskendunuks; väheneb stress ja närvilisus. Pideva harjutamisega suureneb teadlikkus omaenda kehast, meelest ja vaimust, paraneb kohanemisvõime ja kontakt iseendaga.

Aštanga jooga harjutusi tehakse ilma taustmuusikata, vaikuses ning tähelepanu keskmes on liigutuste ja hingamise samaaegsus. Aštanga jooga algab ja lõpeb lühikese mantraga ning tund kestab tavaliselt 60–90 minutit, olenevalt õpilase isiklikust arengust. Aštanga joogal on kolm eri astet. Iga seeria koosneb päikesetervitusseeriast, mitmekümnest joogaasendist ning lõpetusasenditest ja lõdvestusest.

Esimest harjutuste seeriat nimetatakse *Yoga Chikitsa*'ks, mis tähendab joogateraapiat. See harjutuste seeria puhastab keha ja muudab ta tervemaks, viies keha tagasi tema loomulikku olekusse.

Teist harjutuste seeriat nimetatakse *Nadi Shodhana*'ks. See harjutuste seeria puhastab keha energiakanalid (nadid) ja laseb elujõul (praanal) kehas vabalt ringi liikuda.

Kolmanda harjutuste seeria nimi on *Sthira Bhagab Samapta* ja see koosneb omakorda neljast eraldi harjutuste jadast (edasijõudnud A, B, C ja D). Edasijõudnute harjutustes on ühendatud jõud ja graatsilisus ning need eeldavad väga head painduvust ja alandlikku meelt. Seetõttu piirdub suurem osa joogaõpilastest kahe esimese seeria treenimisega.

## Soovitused algajale

Joogast on tehtud sageli suur mull või muinasjutt, mis vahel võib takistada inimeste joogasse tulemist. Jooga on tegelikult hästi lihtne ja loomulik. Võime ju joogast rääkida ja seda analüüsida, kuid see ei tähenda suurt midagi. Parim

moodus jooga olemuse mõistmiseks on sellega ise tegeleda. Loeb vaid igatihe isiklik kogemus. Vahet pole, mis põhjusel keegi tuleb joogasse või mis tema sees toimub. Võib-olla ta tuleb sellepärast joogasse, et Madonna käib joogas. See on täiesti piisav põhjus. Tähtis on lihtsalt alustada praktiseerimist ja kõik muu tuleb iseenesest. Isegi kui alguses tundub, et tegeled vaid füüsilise kehaga, mõjutab see tugevalt ka meelt.



Aštanga jooga ei nõua spetsiaalseid ettevalmistusi ja sellega võib tegeleda igaüks olenemata sellest, kui painduv või jäik, suur või väike keegi on. Joogas tegeleme oma sisemusega, mitte välisega ega anna hinnanguid. Me lihtsalt hingame sisse ja hingame välja ning naudime liikumist.



Jooga pole kindlasti ainus tööriist, et kogeda sügavamat, teadlikumat elu. Ja alati ei pruugi jooga kõigile sobida, kuid seda ei saa sa teada enne, kui pole joogat proovinud. Pärast ühte, kahte korda joogas käimist ei anna see veel mingit ülevaadet. Jooga ei ole kiirtee. Sest kui sa tuled esimesse tundi, siis sa ei saa veel mitte midagi aru, võtab palju aega, enne kui üldse hakkad midagi taipama.

Esialgul peaks proovima ühte kindlat stiili vähemalt aasta, alles siis saab enam-vähem aimu jooga olemusest. Sa ei pea isegi pead murdma, milline jooga on parim. Maailma kõige parem jooga ongi see, mida sa praktiseerid järjepidevalt ja regulaarselt. See ongi sulle kõige parem.

## **Teadlikkuse HARJUTUS**

Kui ma küsin inimeste käest „Kas sa märkasid hommikul üles tõustes, et panid jalad maha?“, siis enamus seda ei märka. Siin on üks lihtne harjutus.

- Kui ärkad hommikul, siis pane tähele, kui paned oma jalad maha. Tunne kontakti maaga, tunne, kuidas sa oled siin, oled kohal.
- Hinga sügavalt sisse ja välja, ole teadlik oma hingamisest. Ärka üles. Ka päeva jooksul tööl olles ja omi asju ajades võta väike hetk ja pane jalad maha: tunne oma jalgu, tunne kontakti maaga ja ole kohal. Hinga. Aeglusta oma elu natuke, pane vahete-vahel pidurid peale, ole teadlik sellest, kus sa oled ja mida sa teed.

*Info: [www.asbtanga.ee](http://www.asbtanga.ee)*

## **Temea Milliron: „Jooga muudab su elu positiivsemaks ja sa saad endaga sõbraks!“**

### **Vinyasa flow**

*Olen Yoga Alliance'i kaudu registreeritud joogaõpetaja (ERYT 200H, PRYT, Relax and Renew Restorative Yoga), olles 2010. aastal saanud USA-s vinyasa flow joogaõpetaja sertifikaadi.*



### **Kuidas ma jooga juurde jõudsin**

Minu esimene joogatund toimus 15 aastat tagasi USA-s. See oli Bikram jooga, mis oli USA-s sellel ajal populaarne. Mind kutsuti sinna tundi ja otsustasin huvi pärast proovida. Ma olen enamiku aja enda elus olnud aktiivne ja kuna mul puudus joogakogemus, tahtsin proovida. Mind tõmbas eelkõige see, et seda tehti kuumas ruumis. Ma proovisin selle tunni ära ja mulle meeldis, eriti see higistamise osa. Käisin seal joogas pisteliselt, jooksmise kõrvalt. Seejärel kolisime perega teise USA linna elama.

Samal ajal treenisin jooksumaratoniks. Suure treeningkoormuse tõttu hakkasid mu puusad muutuma tundlikuks ja valulikuks. Teadsin, et on vaja leida joogastuudio. Rääkisin oma uues elukohas teistele sellest joogast, mida olin varem praktiseerinud ja uurisin, kas selles linnas pakutakse kuuma joogat. Mulle soovitati ühte stuudiot, kuid seal oli teine stiil – *vinyasa*. Loomulikult läksin proovima ja see osutus minu elu esimeseks *vinyasa flow* tunniks. See oli parim otsus, mis ma tegin – seda tunnet, mis mind pärast tundi valdas, on raske sõnadesse panna. Ma tundsin, et olen „kodus“. See kõik oli nii õige. Tund oli füüsiline, liikuv, hingamine tundus väga võimas, samas lõdvestused ja venitused, atmosfäär, temperatuur ja inimesed olid nii sõbralikud. Loomulikult ei olnud see tund kerge, aga see oli täpselt see, mida ma vajasin. Mu puusad olid väga kinni ja juba pärast esimest tundi tundsin, kuidas see avas mu puusi ja leevendas valu. See tund oli armastus esimesest asendist. Sellest päevast saadik tegelen ma joogaga regulaarselt.

Ma käisin seal studios aastaid ja nad tegid oma esimese treenerite koolituse 2009. aastal. Ma otsustasin sellest osa võtta – mõtlemata sellele, et tahan treeneriks hakata, vaid soovisin kogemusi ja teadmisi juurde saada. See stuudio ei olnud mu kodu lähedal ja ma ise elasin väikelinnas, kus ei tehtud joogatunde.

Kui mu sõbrad kuulsid, et ma osalen koolitusel, palusid nad, et hakkaksin neid juhendama. Üks asi viis teiseni ja nädal peale koolituse lõpetamist avasin ma enda esimese joogastuudio USA-s. See ei olnud küll mu eesmärk, aga ma ei usu ka millessegi juhuslikku. USA-s olin ma elanud päris pikalt ja Eestis käisin puhkamas ning perel külas. Kuna jooga oli suur osa minu elust, tahtsin seda teha ka Eestis. Hakkasin uurima ja otsima joogastuudiot, kus pakutakse *vinyasa*-joogat ja kuuma joogat. Enda üllatuseks ei leidnud ma ühtegi. Olin imestunud, kuna Eestis on külm kliima ja eestlastele meeldib saun – kuidas siis ei ole sooja stuudiot. Seetõttu tekkis mul idee teha Eestisse kuuma jooga stuudio, kus tehakse *vinyasa flow* stiilis joogat.

Alguses tundus see päris võimatu, kuna elan teisel pool ookeani ja mul on kaks last. Pidin stuudio tegema kellegagi kahepeale, kes Eestis elab. Otsus oli lihtne – tegin stuudio koos oma õega – inimesega, kes on usaldusväärne, tark, minu parim sõber ja keda ma tunnen läbi ja lõhki. Ainus probleem oli selles, et ta ei tegelenud joogaga... Pidin hakkama teda veenma, kui tore, kasulik ja elu muutev on jooga. Kuna sõnadega on seda keeruline seletada, palusin tal minna tundi proovima ja õnneks talle meeldis. Mõeldud-tehtud, hakkasime ruume otsima ja nüüd oleme tegutsenud koos ligi neli aastat. Avades stuudiot, teadsin täpselt, mida ma tahtsin ja üks kindel asi oli teatud temperatuur. Ma olen USA-s aastaid kokku puutunud erinevate stuudiotega, kus on erinevad temperatuurid. Kui aga stuudio on liiga kuum, võib see mõjuda kurnavalt. Kõigile meeldib higistada, tehes kuuma joogat. Siis aga leidsin lahenduse – kasutada infrapunasoojust.

### ***Vinyasa flow***

*Vinyasa flow* stiil tuleb hatha joogast nagu ka kõik teised jooga stiilid. *Vinyasa*-jooga põhineb aštanga joogal, mida hakati läänemaalmas praktiseerima 1930. aastatel. Aštanga jooga tund on jõuline ja kindlatele seeriatele üles ehitatud. Sellest stiilist arenes *vinyasa* jooga, mis on ka füüsiline stiil. Erinevus nende kahe stiili vahel on see, et *vinyasa* joogas pole kindlaid reegleid. Iga tund on erinevatest aštanga jooga seeriatest kokku pandud. Seega ei hakka kunagi igav ega tüdine ära, tehes ühte ja sama asja. *Vinyasa* jooga õpetaja saab olla loominguuline. Tunni ülesehitus on iga tund sama, kuid asendid ja harjutused on erinevad. Mõni tund on näiteks suunatud rohkem jalgadele, teine päev liikumisele või keha pööretele ning puhastamisele. Erinevad tunnid haaravad erinevaid kehaosi, mis omakorda arendab ja ergutab keha.

Sanskriti keeles tähendab *nyasa* „kohta“ ja *vi* „kindlat moodi“.



Vinyasa'l on neli tähendust:

- hingamine sünkroonis liikumisega
- läbi hingamise liikumine ühest asendist teise
- loo endale eesmärk praktikas ja sihtpunkt, kuidas seda teostada
- kindel jooga stiil



## **Vinyasa jooga tund**

*Vinyasa* jooga on nagu tants, kus loome rütmi läbi hingamise. Liigutakse sujuvalt ühest asendist teise. Tund algab tavaliselt kas istudes mugavas istmes või lapsepoosi asendis. Silmad on kinni ja kõigepealt tuuakse tähelepanu endale. Paned tähele, mis tuju sul on, milline päev oli või ootab sind ees, kas on pingeid kehas, stressi füüsiliselt või vaimselt. Lülitad ennast välismaailmast välja ja oled selles hetkes, mis sul praegu on. Süvened iseendasse. Seejärel hakkad hingama *ujjayī*-hingamist. Hingad sisse ja välja ainult läbi nina, rahustades enda keha ja meele. Kui oled ennast maandanud ja mõtted koondanud, tood fookuse sellele, mis sul on vaja saada täna just sellest tunnist. See on oluline, kuna me tunneme iga päev ennast erinevalt. Tähtis on kuulata keha ja süveneda sellesse, mida sul praegu vaja on.

Pärast seda liigutakse edasi kergete seljasoojenduse asenditega, kaela ja õlgade harjutustega. Natuke aega tehakse soojendusasendeid ja avatakse keha ning seejärel liigutakse edasi päikesetervitustega. Päikesetervitustega loome sujuva ja ühtlase hingamise rütmi, pannes kehas energia liikuma ja soojendame lihased. See on juba palju jõulisem ja liikuvam tunniosa. Kui keha on üles köetud ja energiat täis, tehakse seismisseeria. Siin liigutakse ühest asendist teise, mis nõuab tasakaalu ja lihaste tööd. Hingamine on väga oluline, tihti hakatakse hinge kinni hoidma, kui tund muutub füüsiliselt raskemaks. Siis aga tuled tagasi hingamise juurde ja kui tunned, et ei saa kaasa hingata, võid puhata, matile istuda ja süveneda hingamisse. Selline allaandmine on paljudele kõige raskem osa tunnist. Meid on õpetatud võitlema ja mitte alistuma, isegi kui see meie elu raskemaks teeb. Joogas me aga õpime kuulama enda keha, mida on vaja täna. See ei tähenda, et ei pea pingutama. Teinekord pulbitsed energiast ja siis teed 110%.

Tähtis on õppida austama enda keha. Peale füüsilist osa tuleb rahulikum osa tunnist. Tehakse puusaavamise harjutus, kus ollakse täiesti paigal. Higi võib tilkuda, kui oled kuumas ruumis, kuid siis proovid sellest üle olla ja ei hakka

sedä ära pühkima. Oled nii, et ei liiguta isegi enda väikest sõrme. Hoida ennast paigal tähendab alistumist enda mõtetele.



Süvenedes hingamisele, ei saa mõtted tulla sind segama. Kui mõtled „ma ei tohi ennast liigutada või mul on igav jne“, teed endale selle asendi veel raskemaks. Puusaavamises võivad üles kerkida erinevad negatiivsed emotsioonid. Puusades hoiame energeetilisel tasemel negatiivset, see on nagu meie sodisahtel. Oluline on siin jälgida enda mõtteid ja hakata „lahti laskma“ asjadest, millest ei ole vaja kinni hoida. See on aeg, kus sa tood energia ja fookuse enda sisse, oled enda poosis ja paned tähele.



Tänapäeval ei veeda me endaga eriti aega, kodus arvutis või Facebookis vee-  
detud aeg on mahavisatud aeg. Joogatunnis on sul võimalus võtta aeg endale ja vaadata, mis su sees toimub. Kasuta see aeg enda jaoks ära. Ära mõtle, mis sul teha on vaja, ära süvene minevikule, ka see on mahavisatud aeg. Minevikus olemine, kas kahetsedes või igatsedes, on möödas ning sellest tuleks õppida ja edasi liikuda. Liialt tulevikule keskendumine pole ka hea, sest see, mis sa ette pabistad, on illusioon ja seda pole olnud. Olevikus olles mõtle sellele, mida sa pead tegema täna enda tuleviku suhtes. Selle lood täna, isegi kui see on väga väike samm. Sellega oled sa liikumises ja loomises.

Peale puusaharjutusi tulevad seljaavamisasendid ja venitused. Tund lõpetatakse *Javāna*'s ehk laibaasendis. See võib olla kõige tähtsam poos sinu jaoks. Selles asendis lõdvestad kogu keha ja lihtsalt oled. Tunnetad seda energiat, mis sa tunnis üles töötasid ja lihtsalt oled, et uuesti ärgata.

## Infrapuna

Infrapunasoojus sarnaneb soojusenergiaga, mida me kogeme päikese käes olles. Infrapuna kandub läbi õhu, kuid ei sarnane ultraviolettkiirgusega, mis on ohtlik meie nahale ja võib tekitada põletust. See kiirgus on looduslik ja tervisele ohutu, soojendades keha kudesid kuni 4 cm sügavuselt, parandades sellega vere-  
ringet ning ainevahetuslikke protsesse. Looduses on infrapunakiirgus üks olulisemaid soojustilekande vorme. Võtame näiteks Päikese: Päike tekitab hülgasliku hulga energiat ja kiirgab seda energiat erinevatel lainepikkustel, mis sisaldavad muu hulgas ultraviolettkiirgust, nähtavat valgust ja infrapunakiirgust.

Maapinda soojendatakse arvestataval määral päikesekiirte infrapunaosaga. Öösel maapind jahtub, eritades soojust taas infrapunakiirguse kujul. Nahale

sattuv infrapunakiirgus muundub kohe soojuseks. Kuna naha temperatuur tõuseb sel hetkel, stimuleeritakse naha vereringlust. Nahas oleva vere optimaalse ringluse tõttu neelab inimese keha soojuse ning inimese kehakudedes olevate molekulide võnkumise tõttu tekib infrapunasoojus. Inimese kehale sattuv infrapunakiirgus loob süvasoojuse, mis aktiveerib organismi veemolekulid. Rakud ja vereringe elavnevad, ainevahetus aktiveerub ja hapnikuvarustus paraneb. Sel viisil saavutatud higistamisprotsess erineb tavalisest higistamisest selle poolest, et sügavusfaktori tõttu on higi hulk ning ka higi mitteveeline osa suurem. Saavutatav süvasoojus sõltub infrapunakiirguse lainepikkusest.

Meie studios ei ole kasutusel mitte üksnes infrapunasoojuse paneelid ja see tõttu ei ole infrapunasoojus nii intensiivne kui infrapunasaunas. Meil on kombinatsioon infrapuna paneelidest, kuumaõhu puhuritest ja õhuniisutajatest. Temperatuur on 25–32 C. Infrapuna muudab lihased ja kõõlused elastsemaks ning kõrgem temperatuur teeb keha paindlikumaks, vähendades lihaspinget ja jäikust. Kõigest sellest tulenevalt on treeningu ajal võimalike vigastuste oht väiksem.

### **Soovitus algajatele**

Soovitan kõigil proovida erinevaid joogastiile, et leida enda jaoks õige. Jooga on kõigile, see ei ole usk, ei pea olema painduv, ei pea olema taimetoitlane ega karsklane. Jooga on tee sinu endani – kuulates keha, tead, mis on õige sinu jaoks. Ühte ma luban, jooga muudab su elu positiivsemaks ja sa saad endaga sõbraks!

Tundidesse on oodatud kõik – nii algajad kui ka juba edasjõudnud joogatajad. Infrapunasoojusega tunnid ei sobi alla 16-aastastele lastele, kuna nende nahk ja higinäärmed ei ole veel täielikult välja arenenud ning võib tekkida ülekuumenemine. See ei kehti ainult infrapunasoojuse kohta, vaid ka kõigi teiste kuumas ruumis tehatavate joogatundide kohta. Lisaks ei sobi kuumas ruumis tehtav jooga rasedatele, kuna samuti võib tekkida ülekuumenemine ja nii võib loode saada kahjustusi. Kindlasti tuleks enne tundi tulekut konsulteerida arstiga, kui on mingeid terviseprobleeme, eriti kui on esinenud südamerikkeid või on kõrge vererõhk.

*Infra vinyasa* tundi naudin isiklikult sellepärast, et saan füüsilise koormuse, saan meditatsiooni läbi hingamise ja seda kõike kuumas ruumis, mis ei ole kurnav.





*Vinyasa* on väga tasakaalustav tund, mille ülesehitusel on oma rütm – rahulik, intensiivne füüsiline ja mediteeriv. Ka liikuvast tunnis on võimalik mediteerida, see on hingamine samal ajal, kui hoiad poose ja liigud ühest asendist teise. Sa ei lähe enda mõtetega kaasa, vaid keskendud hingamisele.



### ***Ujjayī*-hingamise harjutus**

Soovitan teha iga päev *ujjayī*-hingamist, et rahustada meelt ja lõdvestada keha. Alguses ei ole see kindlasti nii lihtne, kuid mida rohkem harjutad, seda loomulikumaks see sinu jaoks muutub.

Hingamine on jooga alus, ilma selleta oleks jooga nagu võimlemine või mistahes muu treening. Hingamine on sild meie keha ja meele vahel – see on esimene asi, kui me siia ilma sünnime, ja ka viimane, enne kui lahkume. Kiire elutempo juures peame me kõik aega maha võtma ja hingama. See kõlab võib-olla naljakalt, aga me ei hinga piisavalt!

*Ujjayī*-hingamine on hingamistehnika, mida kasutavad taoistid ja joogid. Joogas kutsutakse



sed ka ookeanihingamiseks. Vastupidiselt teistele hingamisharjutustele tehakse *ujjayī*-hingamist sünkroonis liikumisega. Loomulikult on seda hea praktiseerida ka paigal istudes.

*Ujjayī*-hingamisega täidame kõigepealt oma alakõhu hapnikuga (aktiveerides esimese ja teise tšakra), seejärel liigub õhk alumiste ribide alla (kolmanda ja neljanda tšakrani), viimaks jõuab rindkerest kurguni (aktiveerides ülejäänud tšakrad). Hingamine toimub ainult läbi nina. Sisse- ja väljahingamised on ühepikkused. Keskendudes hingamisele, rahustad enda keha, meele ja vaimu.

Hingamine näitab sulle, kui sul on stress või pinged. Tavaliselt, kui tekivad pinged, hoiame hinge kinni. Mõtles näiteks sellele, et kui saad haiget, hoiad hinge kinni. Sama toimub ka pingelises olukorras või füüsilise koormuse puhul. Selle harjutusega õpidki tähele panema ja hingama. Nii vähendad stressi ka igapäevaselt.

*Ujjayī*-hingamisega kütad keha seestpoolt väljapoole. Hoides oma suu suletud hingamise ajal, ei jahtu keha maha. Küttes keha üles seestpoolt, hakkad higistama ning selle kaudu väljuvad kehast mürgained. Ühtlase hingamise rütmiga masseerid siseorganeid. *Ujjayī*-hingamisega tood hapniku kehasse, igasse keharakku, lihastesse ja nahka. Selle hingamisega liigub praana ehk elujõud läbi sinu. Õigesti praktiseerides saad sa ka energiat juurde. Kui oled algaja, võib sul alguses hakata pea ringi käima või tekkida iiveldustunne. Sellisel juhul katkesta ja tule tavalise hingamise juurde tagasi.



*Ujjayī*-hingamist võid praktiseerida kus iganes ja millal iganes.

Kui tunned, et hakkavad tekkima pinged kas tööl, kodus või ümmikus istudes, saad seda tehnikat kasutada ning tunned ennast selgemalt ja paremini pärast harjutust selgemini ja paremini.



## **HARJUTUS: *ujjayī*-hingamine**

Võid alustada 5 minutiga, kui soovid harjutust mediteerivaks teha ja oled seda tehnikat juba mingi aja teinud, siis tee 15 minutit.

- Istu mugavas asendis, sisse hingates rulli õlad üles ning välja hingates rulli õlad taha ja alla.
- Selg on sirge, tõmba naba selgroo suunas ja suru lõug kergelt alla.
- Sule silmad ning lödvesta keha. Pane tähele, kuidas sa ennast tunned, nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Kui on pingeid, siis välja hingates lödvesta keha.

Alguses harjuta kurgu kaudu hingamist, enne kui alustad *ujjayī* hingamistehnikaga. Kui aga oled juba kogenud, võid alustada hingamist läbi nina. Harjutades hinga sisse läbi nina ja välja hingates ütle samal ajal „Haaaaaa“. Tee seda nii, nagu sosistaksid, aga sa kuuled, kuidas su kurgust tuleb „Haaaaa“. Võid ka mõelda, et puhud hingeauru suust välja. Hinga sisse läbi nina ja välja – „Haaaaaa“.

Kui oled seda paar korda teinud ja kohinat ja haaaaaa-häält kuulnud, siis tee seda järgmine kord suu kinni. Hinga sisse läbi nina, tunneta õhku kurgus. Välja hingates kuuled kohinat kurgus. Sisse hingates võid ütelda ka „Laaaaaaa“ ja välja hingates „Saaaaaaa“. Kuid suu on kinni, nii õpid seda hingamist hoidma kurgus. Kui selle oled selgeks saanud, too tähelepanu sellele, et hingamine oleks ühepikkune. Sellele aitab kaasa mõttes lugemine. Näiteks loe viieni, hinga samal ajal sisse, siis tee korraks paus. Hinga välja, loe viieni. Jätka nii.



Ujjayi-hingamine on kasulik kõigile.  
Harjutamine teeb meistriks. Ilusat hingamist!



*Info: [www.infracjooga.ee](http://www.infracjooga.ee)*

## **Murel Murakas: „Usalda asjade käiku!“**

### **Bikram jooga**

*Mina alustasin Bikram jooga praktiseerimist 2007. aastal San Franciscos. 2012. aasta kevadel omandasin Los Angeleses Bikram Choudhury käe all Bikram jooga õpetaja kutse. Eestis alustasin õpetamist 2014. aastal.*

### **Minu tee joogani**

Mul on hea meel, et alustasin n-ö vana kooli õpetajate käe all. Studios, kus alustasin – Funky Door Yoga – praktiseeris inimesi, kes mäletasid Bikram Choudhuryt seitsmekümnendatest. San Franciscot peetakse India järel teiseks jooga mekaks maailmas; proovisin minagi erinevaid jooga stiile, enne kui jõudsin Bikram joogani. Kuna koolieas tegelesin suusatamisega ja hiljem harrastasin jooksmist (10–12 km paar korda nädalas), siis mingil hetkel tundsin, et keha vajab midagi rahulikumat – venitamist, lõdvestamist.

Proovisin erinevaid jooga stiile, aga jooksmise tõttu oli keha eriliselt puine ja kange, nii et hakkasin arvama, et ma ei saagi joogaga hakkama, kuna poosid tundusid ülirasked ja kehal oli tunni ajal ebamugav. Peapealseis tundus ebaloomulik ja ma ei tahtnud seda tuldse teha. Arvasin, et õige sport on ikka jooksmine – ja kindlasti midagi sellist, kus riided on trenni lõpuks läbi higistatud.

Harrastasin jooksmist edasi, kuni ühel kaunil päeval tänaval kõndides märkasin järjekordset joogastuudiot. Meenus, et kunagi olin näinud sinna sisse minemas lähikonnas olevas haiglas töötavaid arste ning mõtlesin, et ju *see* jooga peab hea olema, kui arstid ka käivad. Läksin minagi ning seal sai minu tõeline joogateekond alguse. Kuum ruum teeb imesid, isegi minusugune puuhobune hakkas vaikselt näppudega varvastest kinni saama ja tänu soojale olid trenniriided tunni lõpuks läbimärjad. Kui siiani olid minu lemmikjoogid kohv ja vein, siis pärast Bikram jooga tundi oli ka veejanu. Pärast pooltteist tundi higistamist tundsin, kuidas nahk muutus siidisemaks ja silmad selgemaks. Jooksmisest veidi valutavad põlved ei valutanud enam. Keha oli mõnusalt kerge, mõned rasked mõtted peas said läbi mõeldud ja maha jäetud, sai selgemaks, mida ma tahan ja kuhupoole elus sammud seada tahan, seda kõike tänu Bikram joogale!

Seltskond, kes Funky Door Yogas praktiseeris, jättis mulle ereda mulje – arstid, kanepisuitsetajad, koduperenaised, sportlased, äriinimesed... tummad ja pimedad, terved ja haiged – tundus, et KÕIK olid esindatud ja et see jooga on tõesti kõigile. Tundsin ennast ülihästi selles kirevas seltskonnas.

Esimesel aastal Bikram joogat praktiseerides ei mõelnud ma sellele, et ka minust võiks saada joogaõpetaja, möödus mõni aasta ning 2010. aastal hakkas mul peas keerlema mõte, et sooviks vist Eestisse tagasi kolida. Bikram joogat harrastasin sel ajal regulaarselt kaks-kolm korda nädalas. Ühes järjekordses tunnis selili *śavāna*'s lamades tabas mind *beureka*-hetk: jah, ma tõesti kolin Eestisse tagasi ja peale pikka aega Ameerikas veedetud aega on mul ka midagi erilist endaga Eestisse kaasa võtta. Midagi, mida ma ülihea meelega tutvustaks ka eestlastele – see on Bikram jooga. See on see, mis Eestis veel puudu on!

Edasise kohta ütleks ma lihtsalt: „*Trust the process!*“ (usalda teekonda).

2012. aasta kevadel, pärast viite aastat praktikat, maksin suure summa raha ja läksin Los Angelesse Bikrami käe alla kaheks ja pooleks kuuks omandama Bikram jooga õpetaja sertifikaati. TT – *teacher training*, nagu seda USA-s kutsutakse, oli üks nendest kogemustest, mille kohta öeldakse, et see on elu muutev kogemus. Meie kursusel oli koos 392 Bikram jooga litsentsi omandada soovivat joogahuvilist – rahvast oli koos üle maailma, kõigil ühine huvi saada Bikram jooga õpetajaks ja/või rajada Bikram jooga stuudio. Treening oli intensiivne, joogaklassid toimusid kaks korda päevas ja kestsid poolteist kuni neli tundi ning sinna vahele pooside õpitoad, kus kõik 26 poosi eraldi läbi töötati ja selgeks õpiti, kuidas oma teadmisi õpilastele edasi anda. Õhtuti toimusid loengud, mis kestsid hilisööni.

Kui Bikram jooga õpetaja litsents oli omandatud, kolisin otse Los Angelesest Eestisse. Alustasin õpetamist Riias, kuna Eestis kuuma ruumi veel polnud. Sõelusin Eesti-Läti vahet, kui ühel päeval mulle ootamatult oli minu tunnis Riias kohal punt eestlasi, kes tahtsid Bikram joogat praktiseerida. Kaalusin varianti Riiga elama minna, aga siis mõtlesin, et „usalda teekonda ja mine Eestisse, nii nagu plaanis oli, ja küll saab Bikram jooga stuudio Eestis ka ühel päeval püsti, kuna seda on sinna niiväga vaja“. Nii juhtuski, leidsin lõpuks partnerid ja ruumid ning esimene Bikram jooga tund toimus Tallinnas 6. märtsil 2015 (kui mitte arvestada tunde, mida tegin enda kodus saunas, ära sina seda tee – saunas on ohtlik ja pole ka piisavalt värsket õhku).

### **Mis on Bikram jooga**

Bikram jooga on oma nime saanud selle kompleksse harjutusteseeria koostanud õpetaja Bikram Choudhury järgi. Bikram Choudhury on sündinud Indias Kalkutas 1946. aastal ja tema joogateekond algas juba lapseas. Viieselt alustas ta jooga praktiseerimist Bishnu Ghoshi (Paramahansa Yogananda vend) käe all. Teismeliseas võitis ta paljudel India jooga meistrivõistlustel.

Bikram Choudhury emigreerus Indiast Ameerikasse 1970 ning avas esimesed Bikram jooga stuudiod Californias San Franciscos ja Los Angeleses. 1990. aastal alustas ta tihedsanädalase õpetajatetreeningu programmiga. Nüüdseks on üle maailma palju sertifikaadiga õpetajaid ja tuhandeid Bikram jooga stuudioid.

Esimese hooga tundub Bikram jooga väga füüsiline treening, pärast mõnda kuud praktiseerimist hakkavad toimuma muutused ka sinu peas – tunned, et sind ümbritsev saab selgemaks, saad aru, mis sinu elus toimib, oled julgem, vabam ja avatum. Bikram jooga tugevdab lihaseid, luustikku, paindumus tõuseb ning tänu soojusele ja pidevale venitamisele paranevad kiiremini ka paljud eelnevad vigastused. Pikaajaline treening tõstab vastupidavust ka teistes füüsilistes tegevustes. Endagi üllatuseks võid mõne aja pärast hakkama saada asjadega, mis enne joogatrenni alustamist sinu jaoks võimatud tundusid.

Bikram jooga on suurepärase harjutusteseeria, mis toetab kaalulangetamist. Üks 90-minutiline joogatrenn on põletatud kaloraaži osas võrdväärne sama pika jooksutrenniga. Intensiivne higistamine ja joogaharjutused alandavad stressi põhjustava hormooni kortisooli taset kehas. Pärast iga trenni lahkud saalist tasakaalukama ja õnnelikumana.



Bikram jooga teeb omapäraseks see, et harjutuste seeriat praktiseeritakse kuumas ja niiskes ruumis – tingimustes, mis on väga sarnased jooga sünnimaa India kliimaga. Saalis on kogu tunni jooksul 40 °C sooja ja 40% õhuniiskust.



### **Bikram jooga tund**

Bikram jooga tund kestab alati täpselt 1,5 tundi, see on ilma muusikata. Alati sooritatakse 26 poosi pluss kaks hingamisharjutust. Alustatakse hingamisega ja lõpetatakse hingamisega. Peale selle, et ruum on 40 °C soe ja 40% niiske, on eriline ka see, et ruum on valge ning esiseinas ja külgedel on peeglid – seega pead ennast vaatama terve tunni ajal. Meditatsiooni ei õpetata, aga pikaajalisel praktiseerimisel juhtub see tavaliselt üsna ootamatult. Kuna poosid on alati samad, saavad need mingil hetkel selgeks ja mugavaks ning kui oskad oma meeled ja mõtted rahulikuks saada, siis on meditatsioon täiesti võimalik.



Tsiteerides Bikramit: „Sa pole kunagi liiga vana ega liiga halb, kunagi pole liiga hilja alustada ja sa pole kunagi liiga haige, et taas nullist peale hakata.“



Bikram jooga sobib nii alustavale kui ka juba kogenumale joogasõbrale, nii vanale kui noorele. Algajad ja edasijõudnud treenivad koos, igaüks oma võimete piires. Nagu kõigi asjadega siin maailmas, kui ei ole proovinud, siis sa ei tea, mis see on. Bikram jooga ning kõikide teiste jooga stiilide puhul peab paika minu armastatud ütlus „Usalda protsessi!“ – usalda asjade käiku, ära anna hinnangut teiste arvamuste põhjal, tule ja proovi; proovi kohe mitu korda ja alles siis otsusta.

### **HARJUTUS: Varbalseis (*padangustasana*)**

Minu lemmikpoos Bikram joogas on varbalseis – *padangustasana*. See poos on kõige mängulisem ja elavam minu jaoks, ühtlasi tugevdab see põlvi ja sellel on ravitoime põlvereumale, pahkluudele ja jalgadele; see avab põlve- ja puusalii-gesed, tugevdab jalalihaseid ja hüppeliigeseid. Arendab tasakaalutunnet, rahu ja tugevat meelt.

- Soojenduseks tee mõned kükid ja ettepoole kummardused, siruta sõrmeotsad põrandale, saa alaselg pehmeks.
- Istu põrandale, kõverda põlv, lase põlvel väljapoole ja sissepoole vajuda, et su puusad ja põlved oleks mõnusalt soojad.
- Võid algul proovida puu poosi – seisa vasakul jalal, too parema jala põid vasaku jala reiele vasaku käe abiga. Seisa nii, leia tasakaal.
- Kui poos on mugav, suuna pilk põrandale ja kummarda ettepoole, vaata ühte punkti põrandal, see aitab tasakaalu hoida.
- Edasi siruta käed põranda suunas – kui sõrmed puudutavad juba põrandat, too keharaskus veidi kätele, kõverda ettevaatlikult vasak põlv ja lase istmikul vastu kanda vajuda.
- „Jaluta“ sõrmeotsad mõlemale keha poolele, leia tasakaal, siruta selg sirgeks, siis vii vasak käsi rinnale ja parem käsi, peopesad koos, rinnale.

Tee seda poosi rahulikult, samm-sammult ja naudi!

Info: [bikramyogatallinn.com/meist](http://bikramyogatallinn.com/meist)

## Reelika Rohtmaa:

**„Jooga annab parema enesetunde, muudab sind enesekindlamaks, paindavamaks ja sitkemaks“**

### Šivananda jooga

*Minu joogateekond sai alguse 2006. aasta kevadel Londonis.*

*2009. aasta suve hakul tulin tagasi Eestisse ja hakkasin*

*Tartus joogat õpetama. Esialgu õpetasin joogat peaaegu*

*kõikides Tartu spordiklubides, Tartu Rahvapäikoolis ja*

*Tähtvere Tantsukeskuses. Olen käinud ka kaks korda*

*Poolas joogaõpetajate koolitusel (TTC-I-Sivananda Yoga*

*Teachers' Training Course) eestlaste grupile joogakoolitust*

*tõlkimas ja juhendanud joogatunde kolmel aastal Haapsalu*

*Joogafestivalil. Lisaks joogatundide juhendamisele meeldib mulle*

*väga ka mantralaulmine – aeg-ajalt viin läbi mantraõhtuid, kus laulame sanskritikeel-*

*seid pühaseid laule, mida saadan harmooniumil. Olen korraldanud mitu taimetoidu*

*jooga laagrit, juhendanud joogapäevi ning taimetoidu õpitubasid ja meditatsioonikooli-*

*tusi.*

*2012. aastal alustasin joogatundide andmist Tallinnas. Suviti olen nii Tartus kui*

*ka Tallinnas koos oma õpilastega joogatanud värskes õhus pargijooga ja hommikujooga*

*tundides. 2015. aastal avanes mul võimalus avada Tartus joogakeskus, mis oli minu*

*kauaaegne unistus. Kuna Tartus midagi sellist varem ei olnud, kandis ettevõtmine vilja*

*ja nüüdseks on Tartu joogakeskus juba 5-aastane. 2014. aasta juulis läbisin Prantsus-*

*maal Orlean'is kuujajase edasijõudnud õpetajate koolituse (ATTC – Sivananda Yoga*

*Advanced Teachers' Training Course) ning sama aasta sügisel alustasin lastejooga tun-*

*ndide juhendamisega. Süüamaani õpetan joogat edasi nii Tartu kui Tallinna joogasõpradele*

*ja naudin seda väga!*



### Kuidas ma jõudsin joogani

Joogasse läksin sõprade soovitusel, kes olid joogakeskuses juba varem ise kur-

sustel käinud. Mul endal ei olnud mingeid eelteadmisi ega kogemusi joogast.

Minu sooviks oli leida mingi viis, kuidas ennast liigutada ja aktiivsena hoida.

Tol ajal ei teadnud ma, et joogas on olemas erinevad stiilid ja lähenemised.

Sattusin Šivananda jooga Londoni keskusesse, sest see asus väga lähedal minu

tolleaegsele elukohale.

Esimese asjana osalesin tasuta jooga proovitunnis, mis mulle väga meeldis.

Tegelikult, kui nüüd päris aus olla, siis ega see tund midagi nii erilist ei olnudki,



eriline oli aga see tunne, mida ma tajusin endas pärast joogatundi. See tunne on mul siiani meeles! Mäletan, kuidas ma tänaval pärast joogatundi kõndisin ja kui kergelt, rahulikult ja õnnelikuna ennast tundsin. Ei, see ei olnud lihtsalt mingi ekspressiivne „appi, ma olen nii õnnelik tunne!“, vaid rohkem selline sissepoole vaatav rahu tunnetamine iseendas, just nagu ma oleksin lõpuks koju jõudnud.

Pärast proovitud liitusin jooga algajate kursusega, kus alustasin jooga algõtude õppimise ja põhiharjutuste praktiseerimisega. Joogamaailm avas end mulle kiht-kihilt. Äkitselt leidsin ennast juba jooga 3. kursusel ja plaanisin minna ka *satsang*'ile (grupimeditatsioon). Kuna ma ei teadnud, mida tähendab *satsang* ja mida seal täpsemalt tehakse, tekkis mul ka väike hirm, et kas ma ikka julgen sinna minna. Inimene ju kardab ikka seda, mida ta ei tunne ega tea. Nii ma võtsingi julgustuseks ühe sõbra kaasa, kes oli minust kauem joogaga tegeleenud. Ja mulle meeldis seal! Meeldis, et lauldi mantraid ja et pärast pakuti kõigile osalejatele tasuta India taimetoitu. Meditatsioon muidugi oli alguses piinav, arvestades veel seda, et olin tulnud mediteerima kitsastes teksapükstes ja istuma pidi pool tundi. Aga meditatsiooni mõju ja võlu hakkasin alles hiljem hindama ja mõistma.

### **Kuidas minust sai joogaõpetaja**

Olin joogat praktiseerinud aktiivselt mõned kuud ja minuni hakkas jõudma info, et on olemas sellised koolitused, kuhu saab minna kuuks ajaks ja kus saab joogaga väga intensiivselt tegeleda. Pärast kursuse edukat läbimist väljastatakse sertifikaat ja sul on võimalus hakata joogat ka teistele õpetama. Kuulsin erinevaid lugusid, kui äge ja suurepärase see kursus on. Minus tärkas huvi ka ise seda kõike kogeda, kuigi jooga õpetamise peale ei mõelnud ma tol ajal sugugi.

Läks nii, et 2007. aasta veebruaris leidsin ennast rahvusvaheliselt joogaõpetajate koolitusel Indias Vrindavanis. Selleks ajaks olin joogaga tegeleenud kaheksa kuud. Koolitus täitis kõiki minu ootusi ja rohkemgi veel: joogaõpetus oli elumuutev, India võlus mind oma kirevuses ja mitmekesisuses, koolituse õpetajad olid meeletult inspireerivad, lisaks kohtasin palju uusi sõpru.

Pärast koolitust olin Londonis tagasi, käisin joogakeskuses edasi, osalesin joogatundides, *satsang*'itel. Selleks ajaks olin omandanud ka joogaliku toitumise algõed ning abistasin söögitegemisel joogakeskuse köögis. Peatselt olin ka ise juba nii osav, et mind usaldati üksinda indiapäraselt taimetoitu valmistama. Olin lummatud India köögi lõhnadest ja võimalustest!

Ja mul ei olnud pääsu – Londoni joogakeskuse toleaeagne juhataja svaami Krišnadevananda tegi mulle ettepaneku hakata joogatunde assisteerima. Šivananda jooga keskustes on selline süteem, et enne ei lubata sind õpilaste ette üksinda, kui oled assisteerinud viit joogatundi. Seda siis koos kogenud joogaõpetajatega. Mul on need esimesed assisteerimised hästi meeles ja meeles on see, kuidas andsin oma päris esimese joogatunni. Kõik õpetajad, kellega ma koos tunde andsin, olid väga hoolivad ja jagasid palju uusi kasulikke nippe ja nõuandeid, mida joogaõpetaja koolitus ei pakkunud. Mõistsin peagi, et mulle pakub joogatunni läbiviimine palju rõõmu ja rahulolu. Olin väga õnnelik, et olin õppinud midagi uut ja huvitavat!

Joogamaailm tõmbas mind veel rohkem enda sisse: 2007. aasta suvel olin kolm nädalat Austrias Šivananda jooga aasramis, kus assisteerisin ajurveda arsti ja kokka doktor Kamleshit, kes viis aasramis läbi ajurveda seminari. Pärast Austriast naasmist sättisin oma elu aga nii, et läksin elama Londoni joogakeskusesse, et olla joogateadmistele veel lähemal. Joogakeskuses elasin ma kokku peaaegu kaks aastat.

### **Mis on Šivananda jooga**

Šivananda jooga on klassikaline hatha jooga. Hatha jooga on see osa joogast, mis aitab läbi füüsiliste harjutuste jõuda meelerahuni ja aitab meie keha, meele ja hinge viia harmoonilisse kooskõlla. Hatha jooga tööriistadeks on hingamisharjutused (*prāṇāyāma*) ja joogaasendid (*āṣana*'d).

Nimetus Šivananda jooga on kasutuses selle stiili esimese õpetaja svaami Šivananda (1887–1963) järgi. Svaami Šivananda oli elukutselt arst. Pärast edukat meditsiinikarjääri lõpetamist langetas ta otsuse pühendada oma järelejäänud elu joogale, suuresti just sellepärast, et ta oli huvitatud ennekõike haiguste ennetamisest. Svaami Šivananda valis tohutust joogaasendite hulgast välja need kaksteist, mis annavad ühe treeningu jooksul maksimaalselt kasu kogu kehale. Šivananda joogasüsteemi harjutused on hästi tasakaalustatud: ühes suunas venitusele järgneb alati venitus vastassuunas.

1957. aastal saatis svaami Šivananda läände oma parima hatha jooga õpilase svaami Višnudevananda (1927–1993) lausudes nii: „Mine läände. Inimesed ootavad!“ Päralejõudeskohandas svaami, Višnudevananda iidsed joogatehnikad vastavalt lääne elustiilile. Jooga põhineb enesedistsipliinil ja tõekspidamisel, milleks on lihtne eluviis ja kõrge vaimne mõtlemine. Keha on hinge tempel, mida võib ülekantud tähenduses nimetada ka transpordivahendiks, mis esitab meile erilisi nõudmisi selleks, et sujuvalt funktsioneerida.

Auto puhul on tähtsad viis asja: määrdesüsteem, aku, jahutussüsteem, kütus ja vastutustundlik juht rooli taga. Vaatame nüüd aga inimese vajadusi.

1. Õiged harjutused: harjutuste tegemine on nagu süstemaatiline liigeste, lihaste, kõõluste ja teiste kehaosade „määrimine“, et püsida liikuvana ja painduvana.

2. Õige hingamine: keha on ühenduses akuga (päikesepõimikuga), milles säilitatakse tohutuid energiavarusid. Läbi erilise joogahingamise (*prāṇāyāma*) vabaneb see energia ning toimub füüsiline ja vaimne noorenemine.

3. Õige lõdvestumine: selleks, et kogu süsteemi maha jahutada, on autol radiaator. Kui aga keha ja vaim on pidevalt ületöötanud, siis meie jõudlus kahaneb. Lõdvestumine on loomulik viis keha uuesti laadida.

4. Õige toitumine: tagab korraliku kütuse kehale. Optimaalne toitainete, õhu, vee ja päiksevalguse kogumine on hädavajalik meie organismile.

5. Positiivne mõtlemine ja meditatsioon: hoiab (auto)juhti kontrolli all, intellekt puhastub. Loomus on alistatud teadvustatud kontrolliga meelekindluse ja keskendumise abil.

Aasanaad toniseerivad lihaseid ja sidekudesid, hoiavad selja ja liigesed painduvana, ergutavad vere- ja toiduringlust ning endokriinsüsteemi talitlust. Õige hingamise abil kogub organism energiat ning korraldab närvisüsteemi ja aju tegevust, suurendab tahtejõudu, enesekontrolli ja keskendumisvõimet. Lõdvestus vabastab keha pingetest ja annab puhkust. Õige toitumine tagab korraliku kütuse kehale. Optimaalne toitainete, õhu, vee ja päiksevalguse kogumine on hädavajalik meie organismile. Positiivne mõtlemine ja meditatsioon lisab vaimujõudu ja intuitsiooni ning kindlustab sisemise rahu ja tasakaalu.

### **Miks ma soovitan Šivananda joogat**

Joogamaailm on ääretult põnev ja kirju. Usun, et iga inimene, kes soovib, leiab just talle sobiva joogastiili ja just teda inspireeriva joogaõpetaja. Ei ole olemas õiget joogat ja valet joogat. On olemas jooga, mis sobib sulle rohkem ja mõni teine jooga, mis sobib paremini hoopis su sõbrale. Mina julgustan kõike proovima! Olen ka ise proovinud ja katsetanud viimaste aastate jooksul peaaegu kõiki teisi joogastiile, mis on mu teele sattunud.

Šivananda joogat julgen ma soovitada, sest olen sellega ise nüüdseks kümme aastat regulaarselt tegelema. Ma näen nii enda kui ka oma õpilaste pealt, et see töötab! Šivananda jooga annab sulle võimaluse harjuda joogamaailmaga tasa-

piisi ja samm-sammult. Ma soovitan alustada algusest ja teha läbi jooga algajate koolitus. Tavaliselt on Šivananda jooga algkoolitus 8-nädalane, mille jooksul saad kuulda jooga viiest põhipunktist (asendid, hingamine, lõdvestus, toitumine ning positiivne mõtlemine ja meditatsioon); saad omandatud peaaegu kõik 12 peamist joogaasendit, mis on klassikalise Šivananda jooga aluseks. Lisaks õpid selgeks kaks põhilist hingamisharjutust – tulehingamise (*kaphalabbati*) ja vahelduva hingamise (*anuloma viloma*). Ja mis kõige tähtsam: Šivananda jooga õpetab sind lõdvestuma!



Lõdvestumine ei ole lihtsalt lamamine ja mitte midagi tegemine. See on väga kindel ja teadlik tehnika, mille abil saad oma kogu olemuse viia täieliku rahuseisundini, pärast mida tunned ennast justkui uuesti sündinuna! Aga ka see – lõdvestumine – vajab harjutamist, just nagu vajab harjutamist peapealseisu õppimine või söögitegemine.



Olen näinud oma õpilaste pealt, kuidas jooga võib aidata loobuda suitsetamisest, kuidas jooga alandab kaalu, kuidas jooga leevendab selja- ja kaela-turjavalusid, kuidas jooga vähendab stressi, aitab kroonilisi haigusi leevendada või kaotab need sootuks ning lihtsalt annab sulle suurepärase enesetunde. Lisaks kõigele muutud läbi jooga praktika enesekindlamaks, painduvamaks ja sitkemaks. Plusse on palju! Ainus asi, mida tuleb ise teha, on järjepidevalt harjutada. Vähemalt korra nädalas matt lahti rullida ja harjutusi teha. Kellele meeldib, saab käia gruppitundides, võimalik on käia ka individuaalsetes joogatundides või kui jooga algtoed on selged, saab joogat ka täiesti ohutult ja mugavalt kodus praktiseerida.

### Šivananda jooga tund

Šivananda jooga tüüpiline tund kestab 90 minutit, see sisaldab kahte hingamisharjutust ja 12 baasasendit. Tunni ülesehitus on alati ühesugune: tund algab lühikesega lõdvestusega, millele järgnevad hingamisharjutused. Enne, kui minnakse asendite juurde, soojendatakse keha üles päikesetervitusega ja mõne teise soojendusharjutusega. Asendid on alati ühes ja samas järjekorras ning tund lõpeb 15-minutilise lõpulõdvestusega.

Šivananda jooga tund võib olla sügavalt erinev, kuigi tunni kava on alati sama. Algajate tund võib olla väga leebe – just selline, mida alles joogaga

tutvust tegema tulnud inimesed vajavad. Kesktaseme ja edasijõudnute tunnid võivad olla aga meeldivalt väljakutsuvad, milles leidub keerulisemaid asendite variatsioone. Tunni tempo on aga valdavalt rahulik ja teatud asendite vahel on lõdvestusasendid, mis aitavad jooga mõju tunnetada ja pulsi madala hoida. Šivananda joogas hoitakse asendeid, see tähendab, et algajad hoiavad asendeid paarkümmend sekundit, samas kui edasijõudnud hoiavad asendeid minuteid. Edasijõudnute õpetajakoolitusel, mille ma läbisin 2014. aasta suvel Prantsusmaal, hoiti kõige viimasel kursuse nädalal joogatunnis peaaegu et kõiki asendeid 10 minutit! Šivananda jooga võib olla väga vaheldusrikas ja tõhus süsteem, mis aitab sul areneda igakülgset – mitte ainult füüsiliselt, vaid ka meele tasandil. Tulemuseks on rahulik olek, ergas vaim ja toonuses keha.

Šivananda joogas on võimalik teha tutvust ka meditatsiooni ja mantratega. Tegelikult on Šivananda jooga tund juba oma olemuselt meditatiivne ja sissepoole vaatav ning tundi saab läbida valdavalt kinnisilmi. Joogatund algab ja lõpeb mantratega. Šivananda joogaga võivad tegeleda kõik – naised ja mehed, noored ja vanad. Olemas on ka spetsiaalsed kavad ja harjutused lastele, lapseootel emadele ja vanematele inimestele.



„Tervisest tuleneb heaolu, meelerahu juhib õnneni.  
Jooga näitab teed.“

Svaami Višnudevananda



## **HARJUTUS: vibuasend ehk *ḍhanurasana***

Vibu on painutus seljataha, kus nii keha üla- kui ka alaosa on samaaegselt maast üles tõstetud. Võib kujutleda, et kaardus keha ongi vibu ning sirgeks venitatud käed vibunöör. Vibu rakendab üheaegselt töösse kõik selja osad ning suurendab lülisamba ja puusade nõtkust. Asendis hoitakse käed pingul, see aitab venitada kaela-, jala-, käe- ja õalihaseid. Selle asendiga keskendutakse rohkem selja paindlikkusele kui tugevusele, sest siin ei kasutata asendi saavutamiseks mitte seljalihaseid, vaid käsi ja jalgu. Alguses on lihtsam tõsta põlvi, kui jalad ei ole koos; edasijõudnud õpilased peaksid püüdma teha vibu koos jalgadega.

- Lama kõhuli, laup põrandal.
- Kõverda põlved ja vii jalad üles. Põlved võivad olla teineteisest veidi eemal.
- Siruta mõlemad käed selja taha ning haara kummagi käega pahklust (mitte põlast), jalad on lõdvestatud.
- Hinga sisse ning samal ajal tõsta pea, rindkere ja reied maast üles. Veendu, et küünarnukid jääksid sirgeks.
- Kumerda keha üles nii palju kui võimalik. Kogu keha raskus on kõhul. Hoia pead tahapoole ja vaata üles, nii tõuseb rindkere kõrgemale.
- Hoia asendit 10–30 sekundit, säilitades võimalikult tavapärasest hingamist. Püüa põlved sirgeks suruda ning viia jalad kõrgemale, eemale kehast. Selle tulemusel tõusevad jalad põrandast veel kõrgemale ning selg saab suurema kumeruse. Rindkere avardub ja venitub tahapoole.
- Püüa hoida asendit vähemalt kolme hingetõmbe vältel, järk-järgult aega pikendades. Hinga sügavalt sisse ja asendist väljudes hinga välja.



Korda seda 3–5 korda. Lõpuks püüa teha õõtsuvat vibu.

## JOONIS VIBUHARJUTUSE JUURDE

### Asendi kasulikkus

- Vibu painutab lülisammast täielikult tahapoole, tuues kasu nii kaela- kui ka rindkere- ning nimme-ristluupiirkonnale. Seljalihased saavad hea massaaži, harjutus leevendab reumat.
- Kuna selle harjutusega masseeritakse ja elavdatakse siseorganeid, eriti seedeelundeid, aitab vibu lahti saada kõhukinnisusest ja tõhustada maksa tööd ning vabaneda düspepsiast (seedehäiretest) ja seedetrakti häiretest.
- Harjutus on kasulik jäme- ja peensoolele ning maksale ja põrnale. Vibuasendi regulaarne harrastamine aitab vähendada rasva, tõhustada seedimist, suurendada isu ning vältida verepaisu kõhuõone elundites.

- Eriti soovitatav on vibu suhkruhaigetele, sest harjutus ergutab pankrease tööd.
- Hea massaaži saab naise reproduktiivsüsteem.
- Harjutus avardab rindkerepiirkonda, see on kasulik inimestele, kes põevad hingamisteede haigusi, näiteks astmat.
- Harjutus parandab rühti ning leevendab reumat jalgades, põlveliigestes ja kätes.
- Vibuharjutusega saavad sügava massaaži seljalihased, see harjutus hoiab selja elastsena.

*Allikad:*

*[www.sivanandajooga.ee](http://www.sivanandajooga.ee)*

*[www.shaktijooga.com](http://www.shaktijooga.com)*

Šivananda jooga õpetajate koolituse käsiraamat

## **Evelin Märtsen:** **„Kõik, mida me teeme, jõuab meieni tagasi“**

### **Power-jooga**

*Olen lõpetanud Tallinna Ülikooli rekreatsioonikorralduse eriala. Tänaeks olen joogaga tegelenud aktiivselt 13 aastat, sellest seitsme aastat ka teisi juhendades nii Eestis, Šveitsis kui ka Indias. Treeneritööd alustasin shapingu treenerina, edasi töötasin aeroobikatreenerina ning seejärel andsin oma südame joogale. Joogat olen õppinud Indias, ühes vanimas, Santa Cruz'i joogainstituudis.*

*Olen veendunud, et oleme kõigeiks võimelised ja suudame saavutada kõike – tuleb vaid endasse uskuda ja tahta!*



### **Minu teekond jooga juurde**

Minu tee jooga juurde algas varajases teismelise eas, olin 11-aastane, kui hakkasin selle vastu sügavat huvi tundma. Sel ajal polnud materjale saada nii nagu praegu, seega käisin raamatukogus ja laenutasin raamatuid ning siis vaikselt omaette lugesin ja harjutasin, kirjutasin endale harjutusi ümber ja nautisin väga seda protsessi. Siis hakkas soome telekanalist tulema iga nädal pooletunniseid jooga ja võimlemise tunde, ootasid neid väga ja tegin teleka ees kaasa, hiljem liitus minuga ka ema. Seejärel läksin juba jooga tundidesse juhendaja käe all, võtsin joogafilosoofiat väga tõsiselt. Algul hakkasin tunnis käima rattaga, aga kuna lugesin, et enne ja pärast joogat tuleks aktiivsest füüsilisest koormusest hoiduda, siis hakkasin rahulikus tempos tundi jalutama või läksin bussiga, samuti pidasin kinni reeglist, et peale joogat end mitte pesta. Õnneks muidugi ei olnud selleks ka vajadust, sest käisin rahulikus hatha joogas. (Praegu olen paindlikum ning vabam, leian, et tasakaalu ja rahulolu saavutamine algab meie seest ning kui see on saavutatud, siis väliste reeglite täitmine ei ole enam oluline. Tuleb vaid iseennast mõista, keha ning südamehäält kuulata.)

Minu õpetaja pani mind tähele ja soovitas joogaga tõsisemalt tegelema hakata, kuna ta nägi minus potentsiaali. Mina aga häbeliku tüdrukuna jätsin selle peale tunnis käimise pooleli ja hakkasin jälle ainult omaette harjutama – omaette harjutamisel oli see eelis, et sain teha täpselt neid aasanaid, mis mulle kõige vajalikumad tundusid, ja tegin tunni just nii pika ja intensiivse, kui ise soovisin. Selle koha pealt olen väga õnnelik inimene, et mu keha on väga tundlik ja ma oskan teda kuulata, juba väga noorest peale. Enne põhikooli lõppu



teadsin juba kindlalt, mida tahan õppida ja mis tööd teha. Seega, pärast keskkooli lõppu läksingi Tallinna Ülikooli (sel ajal veel pedagoogiline instituut) kehakultuuriosakonda rekreatsioonikorraldust õppima.

Pärast ülikooli lõpetamist läksin Indiasse Santa Cruzei joogainstituuti. Indias veetsin ma järjest seitse talve, kõige pikem periood järjest Indias olla oli viis kuud, enamasti piirdusin kuni kolme kuuga järjest. India jättis mu ellu väga sügava jälje, olles meeletu kontrastide maa, õppisin sealt tohutult. Kuigi käisin erinevatel kursustel ja täiendasin ennast teadmisi pidevalt, õppisin vast kõige rohkem tegelikult lihtsalt üksinda sinna värvilisse kirevasse maailma sukeldudes, minu mõistmise lävi avardus tohutult. Näiteks kui igal hommikul Mumbai ühest linna otsast teise joogakooli sõitsin, jälgisin tänavatel toimuvat ning see valmistas mulle valu. Inimesed elasid tänavatel, täielikus vaesuses, läbisegi lehmade ja kodutute koertega. Kõikjal meeletu müra ja sagimine.

Iga päev sõitsin mööda ühest valgest kitsest, kes oli meetri pikkuse nõõriga posti külge seotud ning lihtsalt oli seal, ümberringi vaid kiviklibu ja mõlemalt poolt mööda vuhavad tuk-tukid. See vaatepilt lõi kas mulle südamesse, tundsin end nii abituna ja nägin maailma nii ülekohtusena. Kandsin kaasas seda valu abitute suhtes, kõikide loomade, vanade inimeste ja laste suhtes. Ühel päeval aga toimus minus muutus, kui õpetaja lausus lihtsad sõnad: „Meie suhtumine ellu sõltub meie kogemustest!“ Mina nägin seda aga nii, et see kitseke tundis siirast rõõmu sellest, kui keegi hea inimene talle vahepeal tähelepanu pööras, mõne hea sõna ütles ja värske rohukõrre andis. Ta ei osanud unistada vabadusest ja rohelisest karjamaast, sest ta polnud seda iial kogunud. See andis mulle sisemise rahu ja ma ei tundnud enam seda valu, vaadates tänavaloomi ja lapsi. Hakkasin nägema hoopis, et need lapsed olid sisimas õnnelikumad ja vahetumad ning naeratasid palju rohkem, võrreldes näiteks Eesti või Ameerika lastega, kes leiavad oma „õnne“ tihtipeale internetti või asjade omamisse mattudes.

Võib-olla on see enesepete, aga ma tõesti leidsin sel hetkel endas sisemise rahu, ma ei pidanud enam võitlema loomade õiguste eest ega kogu ebaõigluse ja valu vastu, minus toimus sügav aktsepteerimine, et kõik toimub just nii, nagu hetkel on vaja, ja seal, kus hetkel on vaja. Usun tugevalt karma joogasse: kõik, mida me teeme, jõuab meieni varem või hiljem tagasi ning see tähendabki, et me teeme kõike endale ja kõik on üks. See on ka üks põhjuseid, miks ma liha ei söö. Enne murdumist ja kõige aktsepteerimist püüdsin ma end õigustada ja tundsin pahameelt nende suhtes, kes liha söid, sest minu jaoks oli see otsene mõrva ja piinamise tellimine, see oli nii mu enda valu tõttu.

Enam ma ei tunne valu ega anna hinnanguid, ma arvan, et iga inimene teeb oma valikud ise. Mind ei häiri teiste söömisharjumused ega eluviisid, ma aksepteerin kõike. Elu on nii palju ilusam ja lihtsam.



Me vastutame oma valikute eest ise ning tunnen, et üha enam inimesi teeb oma valikuid teadlikumalt ja austavamalt, seda mitte ainult toitumise koha pealt. Kõige olulisem on inimeste suhtumine ja mõtlemine, sest sellest algab kõik. Seega, jah, ma austan jooga vägivallatuse printsiipi.



Kui ma õigesti mäletan, siis trenne teistele hakkasin ma andma, kui olin 21, esialgu *shaping*'ut ja siis aeroobikat ning miksitud võimlemist, kuhu hakkasin segama jooga elemente, ning siis järjest enam joogat. Alustasin hatha joogaga, aga üha enam tundsin kutset tugevama koormuse järele joogas ning siis leidsingi *power-jooga*, mis võitis mu südame: see andis mulle absoluutselt kõik, mida soovisin ja vajasin – painduvuse, kehatunnetuse, tasakaalu arendamise, tugeva füüsilise koormuse ja ühenduse oma sisemise minaga. *Power-jooga* sobib mulle hästi ka selle tõttu, et mulle meeldib vabadus ja vaheldus.

### **Power-jooga**

*Power-jooga* leiutajateks peetakse kaht Sri K. Pattabhi Joisi õpilast Beryl Bender Birch ja Bryan Kesti. *Power-jooga* sai populaarseks 1990-ndatel Ameerikas, peamiselt New Yorgis ja Los Angeleses, eesmärgiga tuua aštanga jooga lääne inimestele ligemale ning kättesaadavamaks. Erinevuseks aštangast on aga mitmekesisus, iga tund on erinev ning ei järgita kindlat aasanate seeriat tunnistundi. Seega sobib *power-jooga* just neile inimestele, kes tahavad oma ellu vaheldust ja uudsust. *Power-joogat* iseloomustab energia, jõud ja vaheldus. Seeriad on liikuvad ja palju on sujuvaid üleminekuid ühest poosist teise, nn *flow*, mis teeb tunni väga ilusaks kõrvalt vaadates.

Kuna *power-jooga* tugevdab keha füüsiliselt nagu jõusaal, muutes samas keha nõtkeks ja painduvaks, siis hakkas see huvi pakkuma ka inimestele, kelle elustiil ja mõttemaailm oli „joogainimestest“ kaugel, sest algselt võeti seda pigem kui füüsilist treeningut. Ka minu enda praktikas olen ma väga rõõmus selle fakti üle, et tundi tulevad proovima jõusaali ja aeroobika harrastajad ning avastavad sellega jooga imelise tee enda jaoks. Tasapisi muutub nende suhtumine

joogasse positiivsemaks ja lähedasemaks, väga paljud muudavad oma elustiili ja toitumist iseenesest, sest tahes-tahtmata tekib tugevam ühendus iseenda ja oma kehaga.



Power-jooga on füüsiliselt intensiivne voolav joogastiil, kus peaks olema valmis tugevamaks füüsiliseks pingutuseks ja higistamiseks. See sobib väga hästi juba treenitud inimestele, kes soovivad endas jõudu kasvatada, tasakaalu arendada ning painduvust parandada.



Osa naisi kardab *power*-joogasse tulla samal põhjusel, miks kardetakse jõutreeningut teha. Tegelikult aga muudab *power*-jooga keha väga nõtkeks ja ilusaks, kindlasti ei pea kartma kulturisti lihaseid, pigem muutub keha väiksemaks ja sitkemaks. Treening ja kehaline koormus mõjutavad keha reljeefe, kehakaalu aga peamiselt söömisharjumused. Power-joogat harrastades kaotatakse enamasti kaalu ja keha muutub pringimaks. *Power*-jooga soojendab keha seestpoolt väljapoole, mis tagab suure kalorite põletamise ja higistamise.

Üks *power*-jooga võludest on müütide ja eelarvamuste kummutamine joo-gast. Jooga ei ole ainult lootoseasendis istumine ja mantrate ümisemine, mida arvatakse tihti peale veel tänapäevalgi. Minu juurde tundi tulnud inimesed on öelnud, et jooga on neid nii palju muutnud, alates toitumisharjumustest (kes ei suuda enam liha süüa, kes rämpstoitu... üldine toidu kvaliteedi hindamine muutub palju olulisemaks), enesesse ja teistesse lugupidavamalt suhtumisest kuni selleni välja, et ei suudeta enam valetada.

### **Power-jooga tund**

*Power*-jooga tund algab kõigepealt keha ülessoojendamisest, lülisamba sirutusest ja kergetest venitustest. Selg ja lülisammas on meie tervise seisukohalt ülimalt oluline ja selle eest hoolitsemine võiks käia igapäevaste rituaalide hulka. Esimesed harjutused tehakse matil istudes, sellele järgneb kerge seeria püsti keha avamiseks ja soojendamiseks. Seejärel tehakse päikesetervituse seeria, mis on tunni kõige keerulisem osa. Peale päikesetervitust on püstised asendid, kus toimub voolavalt ühest poosist teise minek ning tunni teine pool on tagasi matil – kõigepealt kõhulihaseid tugevdavad harjutused, siis pikemad venitused, kindlasti turiseis (*salamba sarvangasana*), adra poos (*balasana*) ja poolsilla või silla asend (*setu bandha sarvangasana*). Tunni lõpetan loomulikult kõige tähtsamaga –

*śavāna*'ga, milles toimub ka lühike meditatsioon. Viimasel ajal olen hakanud tundides kasutama ka käte joogat ehk mudrasid, alustame ja lõpetame tunni ühe kindla mudraga, igas tunnis erinev mudra. Tund kestab 60 minutit.

### **Kes on oodatud *power*-jooga tundi**

*Power*-joogasse on oodatud kõik, kes soovivad enda füüsilist vormi parandada, samal ajal nautides jooga teisi eeliseid – meele vaigistamine, endaga suuremaks sõbraks saamine, keha parem tunnetamine ja parem tasakaal – kui loetleda vaid mõned neist. Kindlasti ei pea juba olema tippvormis, võivad tulla ka täiesti algajad, lihtsalt sellisel juhul tuleb endale aega anda ning vahepeal vajadusel aeg maha võtta: kui keha annab märku, et ei jaksa tervet tundi kaasa teha, siis tuleb minna vahepeal lapse poosi, puhata ja juua ning siis jälle edasi. Hästi oluline on austada enda keha ning anda kehale ja vaimule aega kohaneda, kindlasti ei poolda ma hambad ristas pingutamist. Kõike peaks nautima! Muus osas on vastunäidustused täpselt samad, mis iga teise jooga stiili puhul, raskemate terviseprobleemide korral tuleb kindlasti konsulteerida arstiga. Väga oodatud on, kui enne tunni algust oma terviseprobleemist või rasedusest teada antakse, et saaks arvestada ja jälgida ning vajadusel teised harjutused näidata.

### **Soovitused algajale**

Soovitan proovida erinevaid jooga stiile ja erinevaid treenereid, inimesed on kõik nii erinevad – ka erinevatel eluperioodidel sobivad meile erinevad stiilid nagu ka erinev toit. Samuti soovitan proovida sama stiili joogat erinevate juhendajatega, sest igal treeneril on ikkagi oma „käekiri“.



Kindlasti tuleb kasuks vaheldus ja avatus, et ei klammerduks ühte asja. Mina julgustan kõiki vahepeal proovima midagi täiesti uut või kasvõi sama asja teistmoodi tehes. Juba see, kui me vahelduseks hambaid teise käega peseme, aitab meid natuke raputada ja rutiinist välja kiskuda. Nautigem elu ja tehkem asju naudinguga, naeratus näol ja headus südames!



### **HARJUTUS: Vaikuses olemine**

Parim harjutus, mida ma soovitan kõigil aeg-ajalt, kui mitte iga päev, praktiseerida, on vaikuses olemine. Lülita välja telefon, raadio, telekas ja muu müra. Lihtsalt võta vähemalt 5 minutit iseendaga olemiseks. Alguses võid kasutada muusikat, aitamaks omaette olla, pane näiteks loodushääled või ilus mantra mängima. Hiljem, kui juba vilunum oled iseendaga olemises, siis ole täielikus vaikuses. Kuulata enda hingamist ning lase kõigel minna, tunneta tühjust ja kõiksust korraga. Leia need mõned minutid päevas ja sa näed, kuidas elus hakkab juhtuma imelisi asju, vastused ja lahendused jõuavad ise sinuni ning elu läheb aina paremaks ja paremaks. Naudi endaga olemist, see on parim kink, mida endale teha saad!

## Helje Kasearu:

„Naerujooga on õpetanud võtma elu mitte liiga tõsiselt ja naerma oma vigade üle“

### Naerujooga ehk hasya jooga

*Minu nimi on Helje Kasearu ha-ba-baa. Olen naerujooga ehk hasya jooga koolitaja.*

*Minu naerujooga teekond algas nüi. Juhtusin nägema hommikutelevisiooni reklaami, et tulemas on naerujooga koolitus Eestis, võetakse 12 inimest ja õpetaja tuleb Soomest. Kobe tuli äratundmine, et see on ka mulle – midagi rõõmsat ja lahedat. Olin selleks ajaks kaks aastat töötanud massöörina ja tundsin, et vajan mingit vaheldust. Naerujoogast polnud ma varem midagi kuulnud, aga see tundus põnev ja eriline joogastiil. Suis näidati televisioonis ka korraldaja nime. Läksin kobe arvutisse, leidsin telefoninumbri, helistasin ja pääsesingi koolitusele.*

*2005. aastal läbisin naerujooga jubendajate koolituse Eestis, Essi Toloneni (Soomes õpetaja) käe all. Tegelesin sellega aktiivselt mõned aastad ja siis sõitsin naeruguru dr Kataria juurde Indiasse õppima koolitajaks. 2009. aastast viin Eestis läbi naerujooga jubendajate koolitusi. Olen ka hatba jooga õpetaja. Hatba jooga õpetajaks õppisin 2007. aastal, olles ise selleks ajaks osalenud erinevates gruppides juba mitu aastat. Need mõlemad joogastiilid meeldivad mulle ja ma seon nad omavahel. Teen hommikuti joogavõimlemist ja naeran, see loob hea enesetunde ja rõõmsa meele kogu päevaks.*



Tänapäeva kiire elutempo juures on naerujooga lihtne ja lõbus treening, tasuta ja kõigile kättesaadav. Naerda saab igasuguse tegevuse juures, selleks ei pea isegi eraldi aega võtma. Naer on suurepärase kingitus, mis on alati meiega



#### Naeru kasulikkus

- Naer tõstab tuju minuti jooksul, eraldades endorfiinid ajurakkudest.
- Naer tekitab kõige kiiremini ja kergemini pikad väljahingamised ja puhastab kopsud seiskunud õhust ning parandab keha hapnikuvarustust.
- Naer teeb kõhus seedeelunditele korraliku massaaži ja vabastab kinnijäänud pinged ja valu.
- Naer vähendab stressi ja tugevdab immuunsüsteemi.



kaasas, kuid me unustame teda kasutada. Naerujooga on mulle andnud enesekindlust ja julgust; õpetanud võtma elu mitte liiga tõsiselt ja naerma oma vigade üle.

### **Naerujooga ajaloost**

Naerujooga sai alguse India arsti Madan Kataria kodulinnas Mumbai. 1995. aasta 13. märtsi hommikul alustas ta ühes kohalikus pargis viie inimesega, keda tal oli õnnestunud veenda endaga koos naerma. Mõne päevaga kasvas maailma esimene naerujooga rühm 50-liikmeliseks. Tulemus oli hämmastav: teeseldud naer muutus varsti tõeliseks naeruks, mis oli nakkav, ja peagi naeris kogu rühm. Südamest tulev naer kestis kümme minutit. Sellest saigi alguse naerujooga. Tänapäeval on naerujooga liikumised juba sajas riigis.

Mõistes, et lisaks huumorile on ka teisi võimalusi naermiseks, arendas Kataria välja suure hulga naeruharjutusi, mis sisaldavad mängulisi elemente ja argitoimingute imitatsioone. Ta arendas tehnikaid, mis ergutasid rühmas mängulist tegevust. Kataria abikaasa Madhuri, kes tegeles joogaga, märkas sarnasust naeru- ja hingamisharjutuste (*prāṇāyāma*) vahel. Ta sidus need omavahel. Naerujooga liidab joogast pärit sügava hingamise, venitused ja naeruharjutused eesmärgiga tuua esile inimese sisemuses peituvat lapselikkust – mängulisust, mis loob naeru.

### **Mis on naerujooga?**

Naerujooga on kerge ja lõbus keha ning meele treening, kus naerdakse ilma põhjusega. Naermiseks ei pea olema nalja, huumorit ega komöödiat. Alustame harjutusi teeseldud naeruga ja varsti muutub see tõeliseks ja nakatavaks naeruks, mis vabastab meid piiravatest mõttemustritest ja valehäbist. Silmkontakt aitab muuta võltsnaeru tõeliseks naeruks. Teaduslikult on tõestatud, et meie keha ei oska vahet teha teeseldud ja tõelisel naerul. Mõlemad toovad ühesugust psühholoogilist ja füsioloogilist kasu. Kõik, mis juhtub kehas, juhtub ka meeles, ja vastupidi.

Naerujoogat saab teha üksinda kodus või kaaslastega grupis. See on nagu iga teinegi trenn – jooksmine, kepikõnd, jalgrattasõit jne. Vaatad kella ja ütled endale – aeg naerda. Naer on nagu toit, mida vajame iga päev, kuid mitte 24 tundi ööpäevas. Regulaarselt naerujoogat praktiseerides saavutame selle, et iga hetk, kui mõtleme naerule või juhtub midagi naljakat, see ka kohe vallandub. See ongi üks naerujooga eesmärk – sisemine rõõm. Arendada lapselikku mängulisust on teine eesmärk, mis aitab meil naerda ilma põhjusega. Naerujooga looja Madan Kataria ütleb: naer on mäng! Kui sa ei oska mängida, ei oska sa ka naerda!



Regulaarselt ja intensiivselt naerdes toimuvad ajus muutused: ajurakkude vahel tekivad uued seosed, juurde tekib uusi rakke ning selline piirkond ajus aina suureneb, kui sa kordad füüsilist tegevust. Õpi naeru ärgitama oma kehas ja su meel muutub kohe.



Naerujooga on üks tehnika, mis aitab täiskasvanutel südamest naerda, ilma et peaks mõtlema, kas on naljakas või kas sobib naerda. Naer viib meditatsiooniseisundisse, kus pole mõtteid. Naer ja jooga hingamisharjutused aitavad minna lõõgastus- ja rahuseisundisse ja endas üles leida rõõmu.

### Naerujooga grupis

Klassikaline naerujooga on intensiivne treening, mille võib jagada kolme ossa ja mis kestab 1,5 tundi. Alustame soojendusharjutustega ning läheme järjest aktiivsemaks ja liikuvamaks. Haripunkt on naerumeditatsioon ja siis lõpetame lõdvestumise või maandamisharjutustega.

**1. Plaksutamine ja soojendusharjutused.** Rõõmus rütmiline plaksutamine koos silpide ho-ho-ha-ha-ha laulmisega stimuleerivad diafragma ja kõhu liikumist. Tantsuliigutused tõstavad energia taset ja grupi sünergiat ning loovad õnne- ja rõõmutunde. Soojendusharjutused aitavad lõdvestuda, vähendada sisemisi piiranguid, tagasihoidlikkust ja häbi.

**2. Sügavad hingamisharjutused** aitavad puhastada kopsu. Samal ajal toob see kaasa füüsilise ja vaimse lõdvestumise. Naeru kestus ja jõud sõltuvad kopsu mahust. Kui me teadlikult hingamisrütmi aeglustame ja hingame sügavamalt, kogeme rahulikku meelt ja keha saab lõdvestuda.

**3. Lapselik mängulisus.** Naerujooga üks eesmärk on arendada lapselikku mängulisust, mis aitab meil naerda ilma põhjuseta. Käteplaksud koos rõõmsate hüüetega „Väga hea, väga hea jeeee“ tekitavad lapselikku elevust ja annavad märku, et oleme vabad.

**4. Naeruharjutused on** mängulised, väärtuspõhised ja füüsilised harjutused, mis aitavad vähendada sisemist pinget ja hirmu ning muudavad teeseldud naeru tõeliseks naeruks ja loovad positiivseid tundeid. Venituste ja painutus- tega vabastame keha pingetest.



## **Naerumeditatsioon**

Peale naerujooga harjutusi võib teha naerumeditatsiooni. Selleks istutakse või lamatakse põrandal mattidel ning loomulik naer voolab inimesest välja nagu vesi purskkaevust. See on spontaanne ja sügavam kogemus kui naerujooga harjutuste abil saavutatu. Naerumeditatsioonis võivad inimesest vabaneda tugevad emotsioonid, mida ta on hoidnud endas aastaid. Naeru vahele võivad tulla pisarad ja isegi viha, sest emotsioonid tõusevad pinnale ja pääsevad valla. Kui see juhtub, laseme olla, ei sega seda inimest.

## **Juhtud lõdvestus**

Pärast naerumeditatsiooni võib energiatase olla liiga kõrge. Grupi juhendaja teeb selleks juhendatud sügava lõdvestumise, mis maandab ja tasakaalustab. See toob kaasa keha ja meele täieliku lõdvestumise. Naerujooga tõeline kasu ei tule esile sel ajal, kui ergutame end, vaid hoopis pärast treeningut, lõdvestumise ajal.

## **Maandamisharjutused**

**Ho Ho Ha Ha tantsimine** on üks vahend maandamiseks. Hea muusika tugeva trummipõrinaga on toetav. Liigume ringi vabalt ja aeglasemalt ning hääldame vaikselt silpe ho ho ha ha koos käteliigutustega.

**Ümismisel** on võimas mõju autonoomsele närvisüsteemile, mis aktiveerib parasümpaatilist närvisüsteemi ja me lõdvestume. Hingame sügavalt ja aeglaselt sisse ning välja hingates ümismise, öeldes sõna „Hummm“.

See harjutus on kasulik ka krooniliste põsekoopapõletike ja kinnise nina korral, ümismise vibratsioonid aitavad nina lahti teha ja parandavad vereringet. Dr. Kataria, katsetades erinevaid naeru- ja hingamisharjutusi, avastas, et ümismine alandab kõige kiiremini vererõhku – alla minuti läks aega ja vererõhk langes rohkem kui 20 mm. Maandamiseks on soovitatav teha 10 minutit ümismist.

**HARJUTUS: Jooga hingamisharjutused** ehk *prāṇāyāma* (*kapalabhati, anulom vilom* jne).

## **Kellele sobib naerujooga?**

Naerujooga sobib kõigile inimestele, lastest kuni eakateni. See on väga sobilik inimestele, kes on kaotanud oma naeru või kellel pole üldse huumorimeelt.

Inimesed ütlevad: „Ma olen depressioonis, ma ei saa naerda“ või „Mulle ei meeldi naerda.“ Meie ütleme: „Sellel pole tähtsust.“ Lihtsalt too oma keha siia ja me paneme ta naerma.

Eakatele on see ideaalne treening, kus pole vaja aru saada huumorist ega naljast. Lihtsalt naerda oskavad kõik inimesed ning see parandab nende tervist ja heaolu. Naerujooga loob tugeva sideme sõprade, sugulaste, kaaselanikega jne. Selline arenev sõprus vähendab üksildust ja suurendab elukvaliteeti.

Lastel aitab naerujooga paremini keskenduda ja parandada õpitulemusi. Sügav hingamine suurendab hapniku hulka kehas ja ajus, see annab energiat ning lapsed ei ole väsinud. Naerujooga keskmes on mäng ja parem ajupoolkera on tegevuses. See suurendab loovust mitmel tasandil, arendab julgust ja enesekindlust loomulikult moel.

Naer on kasulik äris. See on parim treening ettevõtetele, kuna see aitab maandada tööstressi, pingeid, rahutust ja soodustab suuremat tootlikkust ja tasuvust. Meie aju vajab 25% rohkem hapnikku kui teised organid. Naerujooga harjutused suurendavad hapniku voolu kehasse ja ajusse, see aitab meil olla võimekam ja energilisem ning töötada paremini.



Naerujooga ainulaadsus seisneb selles, et

- me ei vaja naermiseks huumorimeelt
- naerda saab isegi siis, kui ei ole hea tuju
- naerda saab ka siis, kui sa ei ole õnnelik
- naer arendab lapselikku mängulisust
- me saame treenida oma keha ja meelt naerma



### **Kolm põhjust, miks tulla naerujoogasse**

- Selleks, et naer meid tervendaks, on vaja naerda pidevalt vähemalt 10–15 minutit. Naerujoogas teeme naeruharjutusi ja pikendame oma naeru nii pikaks, kui tahame. Igapäevane loomulik naer kestab vaid paar sekundit, kuid sellest ei piisa, et saavutada füsioloogilisi ja biokeemilisi muutusi kehas.
- Naerujoogas on turvaline ja mugav naerda palju, valjult ja südamest. Tõeline naer tuleb kõhust, kõva häälega, ergutab diafragmat ning lõdvestab otsekohe nii keha kui ka meele. See toob kaasa rõõmsa tuju ja rohkem energiat.

- Kõik me oskame naerda ilma põhjuseta, olla lapsemeelsed ja mängulised, kuid me ei tee seda. Naerujoogas loome me ise naeru ja naudime seda. Mänguline süda on rõõmus!

### Naerujooga vastunäidustused

Kui inimesel on probleeme tervisega, tuleb esmalt konsulteerida arstiga.

Naerujooga ei ole soovitatav inimesele, kellel on

- veritsevad hemorroidid
- kõrge vererõhk
- song
- kusepidamatus
- pidev kõha
- psüühiline haigus
- kõhuvalud, mille põhjus pole teada
- tõsised seljavalud
- epilepsia
- värsked operatsioonihaavad (viimase 3 kuu jooksul)
- raske südamehaigus
- algusjärgus rasedus (kuni 3 kuud)

### Naerujooga üksinda kodus

Kõige lihtsam ja kergem, kuid väga tõhus on hommikune naerutreening. Kui keha on ärganud, siis ärata üles ka oma rõõmus meel. Mine peegli ette, tervita end, naerata, tee erisuguseid näovigureid ja naera iseendale 5–15 minutit. Lihtsalt hingaga sügavalt sisse ja välja hingates naera. Pärast seda jälgi oma meeleolu, tundeid ja keha. Sa võid naerda duši all, autos, jalutades või mujal. Pärast väikest naerutreeningut teed sa kõiki toimetusi hoopis rõõmsama meele ja suurema innuga. Varsti muutub see harjumuseks. Sa hakkad vaatama asjadele teise nurga alt ning tunned end vabamalt ja julgemalt.

Armastust ja naeru!



Iga aasta maikuu esimene pühapäev  
on ülemaailmne naerupäev!



## Silver Tang ja Ester Helena Aua: „Akrojooga on meie jaoks kogukonna loomise vahend“

### Akrojooga

*Meie (SilvEster) alustasime akrojooga teekonda aastal 2011 suure guru Youtube'i jubendamisel. 2012.–2013. aastatel sai meie praktika tugeva aluse tänava-  
tel esinemisega Põhja- ja Lõuna-Ameerikas. Sellest ajast saadik on SilvEsteri stiilile omane spontaansus, improvisatsioon ja esinemine. 2013. aasta juulis läbisime Montrealis 200-tunnise akrojooga õpetajate koolituse ja oleme süüni ainsad sertifitseeritud akrojooga õpetajad Eestis.*



### Mis on akrojooga

Akrojoogat on väga raske defineerida. See võib olla väga erinev, olenevalt praktiseerijatest. Mõned lihtsamad märksõnad akrojoogast aimduse saamiseks on: kogukond, jooga, partner-akrobaatika, kontakt-improvisatsioon, tants, loominguiline liikumine, massaaž, teraapiline lendamine...

Sellise liikumisega on inimesed oma loomusest tingituna arvatavasti tege-  
lenud aegade algusest peale. See on mäng, mis täiesti loomulikult juhtub näi-  
teks laste ja vanemate vahel. Nimetus „akrojooga“ võeti aga kasutusele alles  
2000. aastate alguses samal ajal, kuid teineteisest sõltumatult Montrealis ja  
Los Angeleses. Veidral kombel on mõlemast koolkonnast pärit peaaegu  
identsed liikumised kohati isegi sarnaste nimetustega (nimed tuletati joogast ja  
akrobaatikast). Mõlema stiili kujunemisel oli olulisel kohal aštanga jooga. Los  
Angelesest pärit AcroYoga ([www.acroyoga.org](http://www.acroyoga.org)) on maailmas laialdasemalt  
esindatud koolkond, mis eristab akrojooga teraapiliseks ja akrobaatiliseks  
lendamiseks. AcroYoga teraapilise poole lahutamatu osa on ka Tai massaaž.  
Selle kooli algatajad on aastaid akrobaatikaga tegelenud Jason Nemer ning Tai  
massaaži terapeut Jenny Sauer-Klein.

AcroYoga Montreal, väiksem ja alternatiivsem koolkond, esindab praktika  
improvisatsioonilist ja tantsulist külge. Montreali kooli loojad on rohkem kui  
20-aastase kogemusega moderntantsijad ning idamaade võitluskunstide prak-  
tiseerijad Eugene Poku ja Jessica Goldberg. Lisaks on nad joogaõpetajad ja

Ashtanga Yoga Montreali kooli loojad. Suurest armastusest akrojooga vastu võtavad nad seda rohkem harrastuse kui tööna, et nad sellest kunagi ei tüdi-neks.

Praeguseks on kahele algsele koolkonnale lisandunud rida uuemaid stiile nagu SlackroYoga, Acropedia, Seattle Acro, AcroVinyasa, Bossy Flyer jne. Akrojoogaga tegeletakse ülemaailmselt ning isegi Eestis on eristunud Tallinna ja Lõuna-Eesti akrojooga kogukonnad.

### **Miks me teeme akrojoogat**

Enne akrojoogat olime minimaalselt proovinud erinevaid joogastiile. Aeg-ajalt sai ikka „võimeldud“, kuna huvi jooga vastu oli suur, aga täpsemad tehnilised teadmised puudusid. Seega oli just akrojooga see, mille kaudu meie jooga- ja kehakultuuri tee alguse sai. Esimene kokkupuude akrojoogaga oli Ecuadoris, kus Silver kohtas kedagi, kes jagas temaga põhiteadmisi sellest praktikast. See tundus kohe väga hea ja kutsuv ning koju naastes oli suur soov edasi uurida ja tegeleda. Selgus aga, et ühtegi gruppi ega õpetajat tol ajal Eestis ei olnud, seetõttu tuli hakata ise Youtube'i abiga asjast sotti saama. Alguses oli raske, kuna läheduses ei olnud asjatundjaid, kes oleks täpselt ette öelnud, mis on tehnika juures kõige olulisemad nipid ja kuhu täpselt teise inimese peal oma jäsmeid paigutada. Pärast seda, kui olime juba võtnud esimesed tunnid päris õpetajatega, sai asi palju selgemaks.

Meie jaoks on akrojooga kogukonna loomise vahend. See annab hea põhjuse koos töötamiseks ja mängimiseks. Värskendav on astuda füüsilisse kontakti uute inimestega, kuna igapäevaelus oleme harjunud kehalise kontaktiga vaid väga lähedastega. Selle praktika kaudu õpime teistmoodi, sõnadeta suhtlusvormi – kehade keelt. Oleme akrojooga praktikaga õppinud palju iseendi ja suhtes olemise kohta. On olnud põnev jälgida, kuidas erinevad iseloomujooned väljenduvad. Oleme saanud ennast rohkem kõrvvalt näha. Kerkivad küsimused: „Kuidas ma suhtlen?“, „Missugune kaaslane ma olen?“, „Kuidas ma küsin, palun, soovitan?“, „Kuidas väljendada rõõmu ja uhkusetunnet, kui midagi koos saavutatakse?“, „Kuidas keelduda ja kuidas öelda ei?“.

### **Akrojooga tund**

Meie ehk SilvEsteri tundides on olulisel kohal kogukonna ja ühtekuuluvuse tunne. Traditsiooniliselt algab ja lõpeb praktika ringis istumisega, kus juhatakse tund sisse ja välja, tutvutakse põgusalt ning kuulatakse, mis teistel öelda on. Füüsiliseks soojenduseks on jooga ja jõuharjutuste seeria ning grupitõesse

sisseelamiseks lihtsamad paarisharjutused ja mängud. Akrojooga tehnika kallal töötame peamiselt kolmestest gruppides: baas, lendaja ning spotter (turvaja), kes hoolitseb ohutuse eest. Lisaks jagame oma tundides ka loovülesandeid, et õpilastel oleks mängulises keskkonnas võimalus avastada omaenda liikumist ja eripärasid.

### **Meie tundidesse on oodatud kõik, kellel on akrojooga vastu huvi**

Inimesi on alati erinevaid ning peagu iga harjutust saab kohandada vastavalt õpilase eripärale. Inimesed, kes pole varem akrojoogaga kokku puutunud, võivad arvata, et see on midagi füüsiliselt kättesaamatut. Tihti eeldatakse ekslikult, et akrojoogat saavad harrastada vaid nõtked ja tugevad. Meie kogemus on aga näidanud, et sellised eelarvamused tulenevad pigem liiga suurest enesekriitikast. Õpetajatena on alati suur rõõm näha, kuidas õpilased avastavad, kui võimekad nad päriselt on. Vaja on vaid julgustavaid kaaslasi ja turvalist keskkonda. Akrojooga töötuppa võib tulla nii ükski kui ka paarilisega. Töötame tunni jooksul paljude erinevate inimestega, et kogeda erinevaid dünaamikaid. Hea eelduse akrojoogaks loob varasem praktika jooga, akrobaatika, tantsu või muu kehakunstiga.

Seega, lisaks mõnusale treeningule ja heale füüsilisele vormile leidub praktikas veel palju võimalusi enesearenguks ja sotsiaalsete oskuste õppimiseks. Tõeliselt inspireerivad meid akrojooga juures hetked loovaks eneseväljenduseks. Eeldusel, et baastehnika on kindlalt käpas ja partnerite vahel usaldus, võib koostööst sündida improviseeriv ja voolav. See on tantsuline lend, milles viibides jääb ainult hetk, kohalolu ja üksteise tunnetamine.

### **HARJUTUS: Koduseks harjutamiseks**

Baas – hoia lendaja pahkludest.

Lendaja – seisa baasi kõrvade joonel ja aseta käed ta pahkludele.

Baas – too jalad lendajale lähemale,



kuni ta on su jalalabad mugavalt enda seljale asetanud. Vii jalad algasendisse, nii et puus on maas. Kui suunad varbaid ülespoole, saab lendaja sügavama painutuse.

Lendaja – suuna baasi jalalabad enda selja keskele, nii et ta kannad jäävad su abaluude kõrvale, mitte peale. Lõõgastu.



Baas – hakka suruma jalgu tahapoole (enda peast eemale) ning siruta samal ajal käsivarsi täielikult tõstes lendaja õhku.

Lendaja – lõõgastu. Kui venitus on liiga suur, too käed rinnale.

Turvaja ehk spotter – seisa lähedal (kõht u 5 cm lendajast), jalad laiali, põlvest kergelt kõverdatud; üks käsi ümber lendaja puusa, teine käsi lendaja õla juures; paku just nii palju tuge, kui vajatakse.

*Info: [acroyoga.ee/silver-ja-ester](http://acroyoga.ee/silver-ja-ester)*

Fotod: Alex Wolf

## **Liina Ravneet Elvik:** **„Naistel on vägi ja vastutus, sest läbi meie sünnib mees“**

### **Šakti tants ehk tantsujooga**

*Kogesin Šakti tantsu esmakordselt 2011. aastal Prantsusmaal kundalini jooga festivalil ning tundsin oma südame kutse kobe ära. Järgmisel aastal asusingi ise õpetajaks õppima ning osalesin aastasel koolitusel, mille õppemoodulid toimusid vaheldumisi Eestis, Soomes ja Itaalias. Šakti tantsu tunde ja töötubasid viin läbi 2012. aastast.*



### **Minu teekond joogani**

Jooga jõudis minuni õrnas teismeeas, kui isa kinkis mulle Holger Oidjärve ja Anti Kidroni helesiniste kaantega raamatu „Harrastame joogat“. See raamat haaras mind endasse minu jaoks täiesti uue ja senitundmatu tõmbega ning valmistunult neelasin ja praktiseerisin oma esimesi joogatarkusi. Just sellest esimesest raamatust leitud äratundmine ja uudishimu kutsus mu teele järgnevate aastakümnete jooksul palju erinevaid praktikaid ja inspireerivaid inimesi ning andis oskuse ja jõu saada hakkama elu väiksemate ja suuremate õppetundidega. Kohtudes 2010. aastal esmakordselt kundalini joogaga, helises mu süda kõige eredamat äratundmishelinat ning üsna pea pärast seda, kogedes esmakordselt Šakti tantsu, kohtusin esimest korda Naisega enda sees.

Jooga praktika on korrastanud ja tasakaalustanud eelkõige minu sise- ja tundemaailma, selle küpsust ja tasakaalu. Ja see on suurim kingitus, mida üldse soovida oleksin osanud. Meile on antud kindel arv päevi ja on rumalus raisata seda väärtuslikku aega tarbetutele sise- ja välisheitlustele, intriigidelle ja draamadele. Väga lihtne on mugavas olukorras jääda rahulikuks, armastavaks ja kaastundlikuks inimeseks. Aga elu ei viska meid ainult mugavatesse olukordadesse ning väljakutsuvad ajad ja olud on minu jaoks olnud võtmekohad. Need on hetked, kui olen tänu joogale leidnud iseendas kõige soojemat lohutust, selgemat juhatust, edasiviivamaid peegeldusi ja sisemist jõudu.

### **Šakti tants**

Šakti tants on teadlik tantsu praktiseerimine, rakendades joogatarkusi, et mõista sügavamalt oma keha, meelt ja emotsioone. Harmoonilised voolavad aasanad, eri tantsustiilidest inspireeritud liikumised, vaba tants, sügav lõdves-



tus ja liikuv meditatsioon – kõik see avab pehmelts elujõuvoogu, energiat ja mõistmist sellest, kes sa tegelikult oled ning toob meid oma keskmesse.

Ehkki tantsujooga on suhteliselt uus – 1990-ndate alguses väljaarendatud joogastiil –, asuvad selle juured iidse ja väekas kundalini joogas. Süsteemi looja on Sara Avtar Olivier – eluaegne tantsija, Sat Nam Rasayan tervendaja ja pikaajaline joogapraktik-õpetaja. Sara otsene õpetaja joogi Bhajan – kundalini



### Šakti tants

- vabastab pingeid ja emotsionaalseid mustreid
- leevendab stressi, lisab vitaalsust ja noorendab
- ergutab kõiki kehasüsteeme, parandab kardiovaskulaarset tervist, vereringet ja hingamist
- laiendab teadlikkust ja lisab enesekindlust
- suurendab painduvust, liikuvust ja lihastoonust
- parandab kehahoidu, -asendit, -tunnetust, tasakaalu ja koordineerimist
- teravdab tunnetussüsteemi ja tugevdab meditatiivset meelt
- arendab sisemist harmooniat, rahu ja rõõmu tunnet



jooga meister ja läänemaailma tooja – andis tantsujoogale oma õnnistuse ning Sara Avtarile ülesande see eraldi distsipliiniks välja arendada.

Naise kui vee elemendi esindaja jaoks on üks loovamaid ja tervendavamaid seisundeid voolamine. Elul voolata lubamine ja elujõe kandmisvõime usaldamine nõuavad lõdvestust ning ilmselt just seetõttu öeldaksegi, et maailmas pole midagi kaunimat ja väekamat kui lõdvestunud naine. Just see voolamise ja voolata laskmise aspekt on minu jaoks tantsujoogas olulisim. Sest sellest saab alguse tervendus ja ühendus kõiksusega. Just sellest jõest võtab naine oma ürgse jõu toita enda ja kogu maailma hinge. Kundalini jooga filosoofia, mille baasilt Šakti tants sündinud on, peab naist kogu maailma loojaks. Meil on see vägi ja vastutus, sest läbi meie sünnib mees. Sellise vastutusriikka ülesande juures on naisel vaja olla tugevas ühenduses oma sisetunde ja -häälega. Sest juhatus tuleb ainult seestpoolt, ükskõik kui ahvatlev poleks ka seda otsida teadlastelt, gurudelt või raamatutest. Tantsujooga kaudu kogeb seda juhatust eriti selgel ja õrnal, ent samas sügaval moel. Iga kord kohtun tantsujoogatades enda sees justkui erinevate iidsete vanaemadega, kes jagavad mulle tarkust ja tuge ning õpetavad naiseliku väe saladusi ja seda, kuidas seda väge kõige väärimal ja puhtamal moel kõigi hüvanguks kasutada.

See teadlikkus, lõdvestus ja kohalolek kandub joogatunnist väga kergelt igapäevaelu käitumismustritesse ja olukordadesse ning muudab seeläbi reaalselt suhet iseenda ja kõigi teistega palju puhtamaks, rahuldustpakkumaks ja armastavamaks.

## Tantsujooga tund

Tavaline tantsujooga tund kestab poolteist tundi ning koosneb eri faasidest, mis on kombineeritud nii, et maksimaalselt puhastada ja äratada praanakeha ning lubada endas voolama šakti energia (hinge ürgne loovenergia). Sarnaselt Patañjali joogasuutraga on ka Šakti tantsus kaheksa faasi, mis peegeldavad kaheksat elementi, millel põhineb kogu joogateadus. Tantsujooga tunni erinevatest järkudest läbi liikudes ärkavad, puhastuvad ja korrapärastuvad meie olemuse eri tahud: füüsilised, vaimsed ja emotsionaalsed, mis on kõik kaasatud sellesse tantsulisse rännakusse oma sisemaailma.

## Šakti tantsu 8 faasi

- Sissehäälestus tervikliku *Adi mantraga* (*ong namo guru dev namo, guru dev namo, guru deva*)
- Šakti venitused ehk pehmed ja voolavad aasanad, mis aitavad vaigistada meele, lõdvestada ja soojendada keha ning vabastada õrnalt igapäevastressist tekkinud pingeid
- Seisvad harjutused ehk kombinatsioon erinevatest tantsusammudest, mis lähtuvad harmoonilise liikumise ja püha geomeetria printsiipidest ning teadlikust hingamisest
- Vaba tants ehk oma täieliku loovpotentsiaali ja sügavaima olemusega kohutumise hetk, kus toimub võimas tervendamine ja loomine
- Lõdvestus
- Liikuv mantrameditatsioon ehk peenenergeetiline ühtesulamine ja loomine läbi harmoonilise individuaalse ja grupienergia välja. Peaaegu alati kasutatakse mõnda kundalini traditsioonist pärinevat ja kindla toime-eesmärgiga mantrat
- Vaikus
- Väljahäälestus *sat nam* mantraga

## Kellele sobib?

Kuigi Šakti tants võib tunduda väga naiseliku praktikana, harrastavad seda tegelikult ka mehed. Tihti on just meeste jaoks äärmiselt tervendav kohtuda

naispoolega iseendas. Meis kõigis on pisut erinevas kontsentratsioonis olemas nii mees- kui ka naisenergia ning mida puhtam ja tasakaalustatum on naisenergia pool mehes, seda jõulisemalt saab mees kasutada ja kanda oma mees-energiat. Šakti tants on hinge tants ning sobib kõigile, kes on ta enda jaoks ära tundnud, olenemata soost, vanusest või eelnevast jooga- ja tantsukogemusest.

### **Miks tantsujooga?**

Tants võib olla meie olemuse üks puhtamaid väljendusvorme. Olles kõige intiimsemas kontaktis iseendaga, peegeldub vastu meie hing. Tantsust saab jooga, kui sa sulatad endas kokku teadlikkuse, liikumise, hingamise, lõdvestuse ja vabaksandmise. Kui füüsilised pinged leevenduvad, lõdvestub ka meel ja laieneb kõiksusesse. Uinunud osad sinus ärkavad. Tundlikkus kasvab ning kehast saab instrument, millel improviseerib sinu kõrgem olemus. Sa ei pea midagi oskama, mõtlema, pingutama ega punnitama. Sa ei pea olema zen-guru ega baleriin. Sa oled perfektne ja valmis kõike kogema just sellisena, nagu sa oled. Siin ja praegu. Just selle hetke imelisuses ja ainulaadsuses. Mida puhtam on meel kõikidest „õpetustest“, seda lihtsam on hingel sind kaasa haarata. Lihtsalt usalda kutset enda sees ja kohtumist oma elu armastusega – iseendaga.

### **HARJUTUS: Proovi kodus**

Istu rätsepaistes või toolil, hoides jalad täistallaga maas ning selja sirge. Luba kätel hakata pehmelt voolama üles ja alla, justkui pehmelt katsudes energiat enda ümber – ees, külgedel, taga, all ja kohal. Hoia sõrmed ja peopesad pehmed, randmed ja küünarnukid lõdvestunud. Hinga läbi nina sisse, kui viid käed pehmelt üles, hinga läbi nina välja, kui tood käed lõdvestunult alla. Hoia silmad suletuna ja fookusseerituna kulmude vahele (kolmandas silmas). Jälgi energia liikumist enda sees ning tunnet, kuidas su sõrmeotstest ja peopesadest kiirgab välja helevalge valgus. Puhasta ja lae selle valgusega oma isiklikku välja ja ühisvälja, tervendades ja puhastades iseend ja kogu ilmaruumi.

*Info: [www.urbanyogini.ee](http://www.urbanyogini.ee)*

# Namaste

## *Añjali mudrā*

Tavaliselt öeldakse „*namaste*“, peopesad südamekeskuse ees, koos jooga tunni lõpus või alguses, kummardudes peaga pisut ettepoole ja sulgedes silmad. Vahel asetatakse kokkusurutud peopesad ka vastu kolmandat silma, kahe kulmu vahele. Sõna *namaste* tähendab nii kummardust, tervist kui ka nägemist. Enamasti tõlgitakse seda: „Ma tervitan sind sügavamal tasandil“ või „Ma kummardan sinu ees“. Kuna see mudra kõneleb juba iseenda eest, siis vahest ei pruugi seda isegi sõnadega välja öelda. Kui teha seda endamisi, saab sellest imeline sissepoole minemise meditatsioon. Õpilase ja õpetaja vahel tähendab selline tervitus tulla kokku energeetiliselt, südametasandilt ja spirituaalselt, olla vaba klammerdumistest ja ego mõjutustest. See mudra tasakaalustab paremat ja vasakut ajupoolkera, nais- ja meespoolsust. Sõna „*namaste*“ on rahu, tänu, lugupidamise ja austuse avaldus. See näitab, et minu hing tunneb ära sinu ilusa, lahke ja särava hinge, et me oleme üks oma südame tasandil.

# Sanskritikeelsed terminid (inglise ja eesti vastetega)\*

Sanskrit on india püha keel, milles on kirjutatud suurem osa jooga kirjandusest ja teostest. Öeldakse, et sanskriti keel, mis otsetõlkes tähendab täiuslikult konstrueeritud kõnet, sisaldab looduse ja universumi kõige olulisemaid helisid ja hääli. Seetõttu kasutatakse joogas palju sanskritikeelseid termineid, et säilitada algne kõla ja vibratsioon.

agni (skr *agni*) – tuleelement; Agni – india mütoloogias tulejumal  
ashtanga (aštanga), (skr *aṣṭāṅga*) – kaheksaastmeline tee  
acharaya (skr *ācārya*) – õpetaja, kes jagab teadmisi, mille järgi ta ise elab  
ahimsa (ahinsa), (skr *ahiṃsā*) – vägivallatus nii mõttes, sõnas kui ka teos  
ajna (skr *ājñā*) – intuitsioonikeskus, nn kolmas silm  
akasha (akaaša), (skr *ākāśa*) – ilmaruum, maailmaruumi element  
anahata (skr *anāhata*) – südamekeskus  
ananda (skr *ānanda*) – õndsus, rahu  
anuloma viloma (skr *anuloma viloma*) – vahelduv hingamine  
apana (skr *apāna*) – alakehas asuv praana  
asana (aasana), (skr *āsana*) – kehahoid, joogaasend  
asteya (skr *asteya*) – mittevarastamine  
asmita (skr *asmitā*) – minateadvus, ego  
atman (skr *ātman*) – hing, sügavaim olemus, tõeline mina  
avidya (skr *avidyā*) – teadmatus  
ayurveda (ajurveda), (skr *āyurveda*) – iidne india meditsiinisüsteem  
bandha (skr *bandha*) – energialukk  
„Bhagavadgītā“ (skr „Bhagavadgītā“) – „Isanda laul“, üks hinduismi pühadest tekstidest, eepose „Mahābhārata“ osa  
bhakti (skr *bhakti*) – armastus, pühendumine  
brahman (skr *brahman*) – absoluut, isikutülene maailmaging  
brahmacharya (skr *brahmacharya*) – vooruslik eluviis, seksuaalne kasinus  
buddhi (skr *buddhi*) – taip, taipamine  
cakra (skr *cakra*) – tšakra, energiakeskus  
chitta (skr *citta*) – meel  
dirgha shvasam (skr *dirgha śvāsa*) – pikk sügav hingamine, joogahingamine  
dhanurasana (skr *dhanurāsana*) – vibuasend

dharma (skr *dh̄arma*) – seadmus, voorus  
 dharana (skr *dh̄āraṇā*) – keskendumine ühele objektile  
 dhyana (skr *dh̄yāna*) – meditatsioon/mõtlus  
 dosha (skr *doṣa*) – kehatüüp ajurvedas  
 drishti (skr *dr̥ṣṭi*) – pilgu suunamine meditatsioonis  
 „Haṭhayogapradīpika“ (skr „Haṭhayogapradīpika“) – üks mõjukaim tekst  
   hatha jooga kohta  
 guna (skr *guṇa*) – loomujoon: sattva, rajas, tamas  
 guru (skr *guru*) – vaimne õpetaja või teejuht  
 ida nadi (skr *īḍānāḍī*) – üks kolmest põhilisest energiakanalist, asudes keskest  
   selgrookanalist vasakul  
 ishvara (iśvara), (skr *īśvara*) – isand, jumalus  
 ishvara pranidhana (skr *īśvarapraṇidhāna*) – pühendumine, elamine teadmise-  
   tega, et kõik on jumalik  
 jala (skr *jalā*) – vee-element  
 jalandhara bandha (skr *jālandhara bandha*) – kõrilukk  
 jivamukti (skr *jīvamukti*) – inimhinge vabanemine  
 jnana (skr *jñāna*) – teadmised  
 kapalabhati (skr *kapālabhātī*) – „särav otsmik“, tulehingamine  
 kapha (skr *kapha*) – kehatüüp ajurvedas, milles on ühinenud vee- ja maaelem-  
   ment  
 karma (skr *karma*) – põhjuse ja tagajärje seadus  
 kriyā (skr *kriyā*) – tegevus, toiming, praktika  
 kundalini (skr *kuṇḍalinī*) – energia selgroo alumises osas  
 kumbhaka (skr *kumbhakā*) – hingepeetus  
 maha bandha (skr *mahā bandha*) – „suur lukk“, milles on koos kolm ener-  
   gialukku  
 manas (skr *manas*) – vaim, teadlik meel  
 mantra (skr *mantra*) – loits, sõnavägi  
 mandala (skr *maṇḍala*) – tavaliselt ringikujulise põhiplaaniga kahe- või kolme-  
   mõõtmeline sümbol-diagramm  
 manipura (skr *maṇipūra*) – päikesepõimiku tšakra  
 marjariasana (skr *marjaryasana*) – kassiasend  
 māya (skr *māyā*) – meeleepete  
 moksa (mokša), (skr *mokṣa*) – vabanemine taassündidest  
 mula (skr *mūla*) – juur, põhi, alus  
 mudra (skr *mudrā*) – käteasend või žest energia mõjutamiseks

muladhara (skr *mūlāḍbhāra*) – juurtšakra  
 mula bandha (skr *mūla bandha*) – juurelukk  
 nadi (skr *nāḍī*) – energiakanal  
 nadi shodhana (skr *nāḍīśōḍhana*) – „energiakanalite puhastus“, vahelduv hingamine  
 namaste (skr *namaste*) – lugupidav tervitus, tänu  
 om (skr *auṃ* või *om*) – universumi ürgne heli, püha mantra  
 padmasana (skr *padmāsana*) – lootosasend  
 Patañjali (skr Patañjali) – „Yogasûtra“ autor  
 pingala (skr *pingala nāḍī*) – üks kolmest põhilisest energiakanalist, asudes kesksest selgrookanalist paremal  
 pitta (skr *pitta*) – kehatüüp ajurvedas, koosnedes tule ja vee omadustest  
 pranayama (skr *prāṇāyāma*) – eluenergia kontroll läbi hingamise  
 pratyahara (skr *pratyābhāra*) – meelte ja tajude väljastpoolt sissepoole suunamine  
 prana (praana), (skr *prāṇa*) – hingus, eluvägi, eluenergia  
 prithvi (skr *pṛthvī*) – maa  
 puraka (skr *pūṛaka*) – sissehingamine  
 purna (skr *pūrṇa*) – terviklik  
 raja (raadža), (skr *rājā*) – kuninglik  
 rajas (skr *rajas*) – energiline, loov, tegutsev omadus  
 rechaka (skr *recaka*) – väljahingamine  
 sadhana (skr *sādhana*) – vaimne distsipliin  
 sahasrara (skr *sahasrāra*) – tuhendeõieleheline lootos, kroontšakra  
 sauca (skr *śauca*) – seesmine ja välimine puhtus  
 santosa (skr *santoṣa*) – rahulolu, meelerahu  
 sanskrit (skr *samkr̥ta*) – india kirjakeel, vanimaid indoaarja keeli  
 samadhi (skr *samādhī*) – meeles seisund, milles jõutakse täieliku samastumiseni objektiga, süüvimine  
 sansara (sansaara), (skr *saṃsāra*) – elu ja surma tsükkel  
 sattva (skr *śattva*) – puhas, selge ja harmooniline omadus  
 sat-karman (skr *śatkarman*) – keha puhastuspraktikad  
 satsang – grupimeditatsioon, koosviibimine  
 savasana (skr *śavāsana*) – lõdvestusasend  
 salamba sarvangsana – turiseis  
 setu bandha sarvangsana – adra poos  
 shanti (skr *śāntī*) – rahu

shunyata (skr *śūnyatā*) – tühjus, sisemine vaikus (*śūnya* on omadussõna – tühi, *śūnyatā* nimisõna)  
 siddhi (skr *śiddhi*) – erivõimed  
 shakti (skr *śakti*) – ürgne jõud, jumalik ema  
 surya namaskara (skr *sūrya namaṣkāra*) – päikesetervitus  
 sushumna (skr *suṣumṇā*) – keskne selgroomanal  
 suutra (skr *sūtra*) – „nõor, niit“, lühike aforistlik mõttesalm  
 sukhasana (skr *sukhāṣana*) – kerguse asend (sukha tähendus on heaolu, kergus, õnnelik)  
 sukhma vyayama (skr *sūkṣma vyāyāma*) – soojendusharjutused  
 svadhisthana (skr *svādhīsthāna*) – sakraalšakra  
 svadhyaya (skr *svādhyāya*) – pühakirjade õppimine  
 tamas (skr *tamaś*) – teadmatuse ja vaimupimeduse omadus  
 tantra – india õpetustes tekstide klass; tekstid, mis sisaldavad juhiseid teatud meeleharjutuste, jooga ja rituaalide sooritamiseks; tantra õpetustes on oluline mees- ja naisalge sümbolika  
 tapas (skr *tapas*) – enesedistsipliin ja tahtekindlus, askees  
 tattva (skr *tattva*) – põhisubstants, algmaterjal, reaalsus  
 uddiyana bandha (skr *uddīṛyana bandha*) – kõhulukk  
 ujjayī (skr *ujjayī*) – „võidukas“, hingamisharjutus, nn ookeanihingamine  
 upanisad (upanišadid), (skr *upaniṣad*) – veedakirjanduse viimane osa, brahmanismi ja hinduismi pühad tekstid  
 vata (skr *vata*) – kehatüüp ajurvedas, koosnedes peamiselt ruumi ja tuule omadustest  
 vāyu (skr *vāyu*) – õhuelelement  
 veedad (skr *veda*) – hinduismi kõige varasemad pühatekstit  
 vishuddha (skr *viśuddha*) – kurgutšakra  
 vinyasa (skr *vināsa*) – asendite sujuv vaheldumine koos hingamisega  
 vrikšasana (skr *vṛkṣāṣana*) – puuasend  
 yantra (skr *yantra*) – geomeetriline kujutis, mida kasutatakse mediteerimisel  
 yama (skr *yama*) – talitsemine, mis tähendab loobuda vägivaldsusest, valetamisest, varastamisest, seksuaalsetest liialdustest ning liigsest omandist  
 jooga (skr *yoga*) – rakendama, ühendama, kokku siduma  
 yuga (skr *yuga*) – ajastu, ajaepohh

\*Sanskritikeelsete terminite osas aitas raamatu koostamisel Inga Põldma, terminite täpsustamisel on kasutatud L. Mälli, M. Läänemetsa ja T. Toome koostatud „Ida mõtteloo leksikoni“.



# Kirjandus

1. Bhagavad-gita As It Is, Collier Books, New York Collier Macmillan Publishers, London, 1972 by His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
2. Bhagavadgītā, sanskriti keelest tõlkinud ja kommenteerinud Linnart Mäll, Tartu 2000
- Orig. tiitel Sṛīmadbhagavadgītā, with the commentaries Edited by WASUDEW LAXMAN SĀSTRĪ PANSĪKAR Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd. Kirjastus Biblio, Oü Greif trükikoda.
3. Bhagavad Gita, Nii nagu see on, <http://www.bhagavadgita.ee>
4. The Aquarian Teacher, KRI International Kundalini Yoga Teacher Training Level 1, By Yogi Bhajan, Ph.D.
5. Teaching Hatha Yoga, Daniel Clement with Naomi Clement, 2007 – Open Source Yoga – Gabriola Island, British Columbia, Canada
6. Enlightened Living, by Swami Venekatesanda, Published by The Chiltern Yoga Trust P. O. Elgin Cape Province South Africa, 1975
7. Practical Lessons in Yoga, By Sri Swami Sivananda, 1997, Published By The Divine Life Society P.O. Shivanandanagar--249 192 Distt. Tehri-Garhwal, Uttaranchal, Himalayas, India
8. Origin, Principles, Practice and Types of yoga <http://www.hinduwebsite.com/yoga.asp>
9. A Short History of Yoga by Georg Feuerstein <http://www.swamij.com/history-yoga.htm>
10. Indus Valley Civilisation, Wikipedia [https://en.wikipedia.org/wiki/Indus\\_Valley\\_Civilisation](https://en.wikipedia.org/wiki/Indus_Valley_Civilisation)
11. Yoga, wikipedia <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>
12. Sanscrit, wikipedia [https://en.wikipedia.org/wiki/Sanskrit#cite\\_note-Masica\\_1991-43](https://en.wikipedia.org/wiki/Sanskrit#cite_note-Masica_1991-43)
13. Yoga Sutras of Patañjali, wikipedia [https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga\\_Sutras\\_of\\_Patañjali](https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_Sutras_of_Patañjali)
14. Yoga Sutras of Patañjali Interpretive Translation, Presented by Swami Jnaneshvara Bharati [www.SwamiJ.com](http://www.SwamiJ.com)
15. Hatha Yoga Pradipika, Translated by Pancham
16. Swami Vivekananda, wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Swami\\_Vivekananda](https://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Vivekananda)
17. Autobiography of a Yogi, wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Autobiography\\_of\\_a\\_Yogi](https://en.wikipedia.org/wiki/Autobiography_of_a_Yogi)
18. Autobiography of Yogi, 1946, by Paramhansa Yogananda, The Philosophical Library, INC.
19. Krishnamacharya's Legacy: Modern Yoga's Inventor , Yoga Journal, 2007 <http://www.yogajournal.com/article/philosophy/krishnamacharya-s-legacy/>
20. Indra Devi ([https://en.wikipedia.org/wiki/Indra\\_Devi](https://en.wikipedia.org/wiki/Indra_Devi))

21. K Pattabhi Jois, Robert Wilkins, 2009, <http://www.theguardian.com/world/2009/jun/08/k-pattabhi-jois-obituary-yoga>
22. B.K.S Iyengar Bibliography [https://en.wikipedia.org/wiki/B.\\_K.\\_S.\\_Iyengar#Bibliography](https://en.wikipedia.org/wiki/B._K._S._Iyengar#Bibliography)
23. Our Guruji <http://www.bksiyengar.com/modules/guruji/guru.htm>
24. Harbhajan\_Singh\_Khalsa, Wikipedia [https://en.wikipedia.org/wiki/Harbhajan\\_Singh\\_Khalsa](https://en.wikipedia.org/wiki/Harbhajan_Singh_Khalsa)
25. Siddhis, Riddhis and Mystical Experiences, Jahnava Nitai Das, 2005 <http://www.bvashram.org/siddhis-riddhis-and-mystical-experiences/>
26. Siddhi <https://en.wikipedia.org/wiki/Siddhi>
27. Psychic Powers – How You Can Get the Siddhis Safely, By Richard Crown <http://anmolmehta.com/blog/2013/10/01/psychic-powers-how-you-can-get-the-siddhis-safely/>
28. Elamine valguses, Shakti Gwain, peatükk; Intuitsiooni usaldamine, lk 117–129, Kirjastus Pilgrim, 2009
29. Vegetarianism Osho world online, <http://osboworld.com/onlinemag/oct2004/htm/bealtb.asp>
30. Asana, Wikipedia <https://en.wikipedia.org/wiki/Asana>
31. Corpse Pose – Śavāsana, By Ann Pizer <http://yoga.about.com/od/yogaposes/a/śavāsana.htm>
32. Shavasana, Wikipedia <https://en.wikipedia.org/wiki/Shavasana>
33. Kundalini ja tsakrad, Geneviere Lewis Paulson, Kirjastus Nebanon 2003
34. Shakti, Kundalini, and the River of Tantra Yoga, by Swami Jnaneshvara Bharati Essential Ayurveda, 2004 by Danny Cavanagh & Carol Willis, Published by: Ayurveda Services Limited
35. Foods for Health and Healing, 1983, Published by Kundalini Research Institute
36. <http://www.swamij.com/shakti.htm>
37. Asana Prāṇāyāma Mudra Bandha. By Swami Satyananda Saraswati, Printed by Yoga Publications Trust Reprinted 2002, Publisher and distributor: Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India.
38. What is Meditation? Osho – excerpts from the book What is Meditation? <http://www.deeshan.com/osho.htm>
39. Research on meditation, wikipedia,, [https://en.wikipedia.org/wiki/Research\\_on\\_meditation](https://en.wikipedia.org/wiki/Research_on_meditation)
40. Emma M. Seppälä Ph.D. Emma M. Seppälä Ph.D. 20 Scientific Reasons to Start Meditating Today, 2013, <https://www.psychologytoday.com/blog/feeling-it/201309/20-scientific-reasons-start-meditating-today>
41. The Real Meaning of Meditation, By Swami Rama, Yoga International, <https://yogainternational.com/article/view/the-real-meaning-of-meditation>
42. Everyone try yoga, Finding your yoga fit, by Victoria Woodhall and Jonathan Sattin, 2013, Kyle Books
43. Elav jooga, elamise viis, by Christy Turlington, 2005, Kirjastus Pegasus
44. The Branches of the Yoga Tree, By Mara Carrico, 2007, <http://www.yogajournal.com>

- com/article/beginners/the-branches-of-yoga/
45. Forms of Yoga, by Chandra Om <http://shantiniketanashram.com/about/Forms-of-Yoga>
  46. Find Your Match Among the Many Types of Yoga, Yoga Journal, 2007 <http://www.yogajournal.com/article/beginners/not-all-yoga-is-created-equal/>
  47. Vinyasa Yoga, <https://en.wikipedia.org/wiki/Vinyāsa>
  48. Rocet Yoga, wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Rocket\\_Yoga](https://en.wikipedia.org/wiki/Rocket_Yoga)
  49. Kripalu jooga <http://kripalu.org/article/375>
  50. Anusara jooga <http://www.anusarayoga.com>
  51. Laya Yoga Sampradaya Esoteric Teachings, Himalaya Swami, [http://www.himalaya-tirtha.org/en/laya\\_yoga\\_sampradaya,486,,full.html](http://www.himalaya-tirtha.org/en/laya_yoga_sampradaya,486,,full.html)
  52. Jivamukti jooga, <http://jivamuktivyoga.com/about/philosophy>
  53. Purna Yoga: A Comprehensive Approach to Teaching , by Aadil Palkhivala, 2007, <http://www.yogajournal.com/article/teach/purna-yoga-a-comprehensive-approach-to-teaching/>
  54. Paramhansa Yogananda and Kriyā Yoga, Yogananda Kriyā Yoga Centre, <http://www.yogananda-kriyāyoga.org.uk/page4.htm>
  55. Iyengar Yoga, Wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Iyengar\\_Yoga](https://en.wikipedia.org/wiki/Iyengar_Yoga)
  56. What is Yoga Therapy? [http://www.yogatherapyconference.com/what\\_is\\_yoga\\_therapy.html](http://www.yogatherapyconference.com/what_is_yoga_therapy.html)
  57. Laughteryoga, <http://www.laughteryoga.org/english>
  58. The Power of Kirtan, by Jennifer Mattson, <https://kripalu.org/article/527/>
  59. Babaji Krija jooga, <http://www.lilleor.ee/et/babaji-kriyā-jooga>
  60. Five Tibetan Rites, wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Five\\_Tibetan\\_Rites](https://en.wikipedia.org/wiki/Five_Tibetan_Rites)
  61. What Is Viniyoga? American Viniyoga Institute <http://www.viniyoga.com/about/what-is-viniyoga>





