



LASTEJOGA - *möll ja meelerahu*



*Lastejooga on trenn, mis õpetab last end hästi tundma nii kehaliselt, emotsionaalselt kui ka vaimselt. Kuidas lastejooga Eestisse jõudis ning mida see endast täpsemalt kujutab, räägib ala entusiast ja eestvedaja **Kristel Paimla**.*

Tekst: LIINA LIISVELD Fotod: NATALIA LAANEVÄLI

“**I**ndias, jooga sünnimaal, peetakse kõige suuremaks kingituseks seda, kui laps leiab endale juba varakult oma õpetaja ehk guru, sest tööd oma sisemaailmaga hinnatakse kõige tähtsamaks. Tänapäeva läänemaailm kasvatab aga lapsi tähelepanu fookust pidevalt väljapoole suunama: kanglasteks on pigem Hello Kittyd, multika ja arvutimängu tegelased, aga mitte laps ise. Asjade maailm on ületähtsustatud – nutitelefoniid, iPadid jt staatuse sümbolid on olulisemad kui see, kuidas laps end sisimas tunneb,” arvab kolme lapse ema, ettevõtja ja kundalini lastejooga õpetaja Kristel.

Kuidas sa joogamaailma sattusid?

Joogaga tegin tutvust kolmandat last oodates Sukhdev Kauri rasedate jooga tundides. Ühest küljest oli mul suur soov toetada oma kõhus kasvava beebi terviklikku arengut, teisalt aga tundsin vajadust taltsutada enda tulesädemena praksumat iseloomu ja mõtete virvarri. Tol ajal ei kujutanud ma veel ette, et joogast võiks tulevikus saada minu kutsumus ja igapäevane töö.

Kundalini joogaga süvitsi tegelemiseks andsid suure tõuke ka isikliku elu katsumused. Pärast pesamuna sündi purunes minu pikaajaline suhe laste isaga ning selleks, et oma luhtunud unistused ja maailmalt uuel moel kokku panna, sukeldusin spirituaalsesse kirjandusse, vaimsetesse praktikatesse ja lõpuks ühel päeval leidsin end astumas joogaõpetaja esimese astme kursustele.

Kuidas sinust hoopis lastejooga õpetaja sai?

Pärast kundalini jooga õpetaja esmakursuse läbimist hakkasin tunde andma Tallinna Puetega Inimeste Kojas, mulle tekkisid esimesed õpilased ning jätkuvalt tegelesin ka oma sisemise arengu ja enesetervendusega, mis on kundalini jooga vältimatu osa. Hakkasin mõtisklema, et miks peab inimene üldse ootama 18. eluaastani, laskma elus hulgal asjadel nässu minna ja alles siis avastama jooga, mille abil kõike endas ükshaaval remontida. Oleks ju tore, kui



Kristeli nimi kundalini jooga traditsioonis on Manavjeet Kaur.

inimene saaks juba maast madalast õige teotsa kätte.

Uurisin oma õpetajalt Sukhdev Kaurilt, kas lastejooga ka tegeletakse. Jaa, tegeletakse, kõlas vastus. Kuid Eestis seda õppida ei saa, küll aga leidub väga häid õpetajaid Hispaanias, Saksamaal ja Ameerikas. Välismaale õppima minna on aga väga kulukas. Nii sündis koos mõttekaaslastega plaan panna kokku punt asjast huvitatud inimesi ja organiseerida Eestise esimene lastejooga õpetajate kursus koos välismaa juhtivate gurudega. Meie kursuse läbis 18 inimest.

Mille poolest erineb lastejooga tavalisest suurte inimeste joogast?

See pole üldse võrreldav täiskasvanute joogaga. Kui keegi püüaks anda lastele joogatundi nii nagu täiskasvanutele, paneks lapsed kohe plehku: iiiii-gaaav!

Lastejooga õpetajaks õppimise esimene pool on teoreetiline, õpitakse põhjalikult inimese arengu etappe alates eostamise hetkest kuni lapse 18aastaseks saamiseni. Väga suurt rõhku pannakse ka õpetajate endi enesetervendusele, sest sisemiselt katkisen sa laste ette minna ei saa. Nad tunnevad juba emalt õhust mingite oma mõistatuslike antennidega ära, kui sa ei ole sisemiselt tasakaalus.

Kursuse teine pool on praktiline – õpetatakse, kuidas joogat lastele mängude ja loovuse kaudu köitvaks teha.

Milline näeb välja üks lastejooga tund?

Olenevalt vanusegrupist kestab tund 40–60 minutit.





Joogatunni lõppedes on lapsed leebed, rahulolevad ja puhanud.



Lapsed tulevad kokku ning kõigepealt saavad nad end tühjaks joosta ja hüpata. Nad on ju lasteaias, koolis ja kodus sõna kuulamisest, viisakad ning kukupaid olemisest väsinud ja neil on vaja korralikult auru välja lasta. Mängime kōdikolli, ajame üksteist taga, püüame palle ja teeme lõbusat mõllu.

Kui energia ülejäägid on maha rahmeldatud, tuleme keskpõrandale ringi ja alustame tundi. Esmalt

laulame kaks põhimantrat koos käte liigutustega ja siis saab igaüks võimaluse end tutvustada ning rääkida, kuidas tal vahepeal läinud on.

Järgnevad soojendus- ja muinasjutu-vestmine, kus kehastume loomadeks, lindudeks või asjadeks, kasutades jooga asendeid. Seda harjutuste seeriat nimetatakse *krityaks*. Sinna juurde kuuluvad

väga mitmesugused mängud. Ampluaa, kuidas jooga baasharjutusi laste maailma sisse kududa, on väga lai ja õpetaja fantaasia peab lendama kogu aeg!

Kas lapsed joogatunnis mediteerivad ka nagu suured inimesed?

Jaa. Kui liikumise osa on läbi, järgneb juhendatud puhkus, silmad kinni, selili maas. Meditatsioon hõlmab laulmist koos liikumisega, sealhulgas käte ja sõrmede liigutusi. Laulame nii eesti, inglise, sansk-

riti kui ka gurmuki keeles, viimased kaks on India vanad pühad keeled. Et lapsed ei tüdineks, kasutame kord sosinal, kord kõva häälega ja kord mõttes laulmist. Kõik see vaheldub rütmiliselt. Kui nad on juba kindlamad, siis ma palun neil silmad kinni panna. Lastele on see paras pingutus, sest samal ajal tuleb ju laulda ja teha sõrmedega kokkulepitud liigutusi. Sõrme otstes on aju tööd ergutavad punktid, mida selle mängu käigus kenasti stimuleeritakse. Lastele on meditatsiooni ajal silmade kinni hoidmine ka usalduse küsimus. Kui sa ei usalda iseenast ega ümbritsevat maailma, on sul keeruline hoida silmi pikalt kinni.

Tunni sisse kuuluvad ka mõnusad keharullimised ja pealiigutused – selline väike aju loksutamine ning koordineerimisharjutused tasakaalustavad hästi aju-poolkerade tööd. Tihti on mul mingi pill kaasas, millega ma neid tegevusi saadan.

Tunni lõpus joonistame pildi ja ma jagan *prashadh* – pühitsetud toitu, milleks on mõni looduslik maius. See sümboliseerib seda, et elu on ilus ja magus ning kui pingutad, saad elult kingituse. Sünnipäevade ja jõulude ajal saavad lapsed minult kingituseks kristalli – roosa kvartsi, ametüsti vm.

Kuidas jooga lastele mõjub, milliseks nad pärast tundi muutuvad?

Nad lähevad tunnist ära rahulike ja leebetena. Mina ei näe oma tunnis kunagi pahatujulisi või kiuslikke lapsi. Ka need, kes kuulevad koolis õpetajatelt, et nad on pahad või probleemsed lapsed,

Lastele on meditatsiooni ajal silmade kinni hoidmine ka usalduse küsimus.

on sõbralikud ja avatud. Joogatund aitab lapsel tunda end väärtuslikuna.

Tunnis me mõtestame lahti ka tagasilööke laste elus. Näiteks kui miski ei õnnestu või läheb nässu, siis me arutleme selle üle. Üldse on lastejoogas suur osa rääkimisel, me lahkame teemasid armastusest, vihast, kurbusest, ja kõik see käib läbi mängu. Näiteks küsin: “Kes on viha tundnud?” Selle peale tõuseb kohe muidugi kätemeri. Siis me arutame, et mida sa oled viha korral teinud ja mida võiks teha, et oma tunded välja lasta nii, et keegi haiget ei saaks. Lapsed pakuvad suurepäraseid ideid.

Vahel teeme paha tunde väljaelamise mängu näiteks käteplaksutamiseks. Või teeme juhitud meditatsiooni – kujutame vaimusilmas, kuidas ette sõidab prügiauto, mille kasti viskame kõik oma hirmud, viha, pettumused, koledad mõtted, ning prügiauto viib kogu selle koorma minema. Alles jääb kergus ja rõõm. Tihti laulame tunnis üht toredat eestindatud mantrat “Olen õnnelik, olen hea”. Lapsevanemad on mulle rääkinud, et lapsed laulavad seda mantrat kodus, kui neil on paha tuju või tüli majas. Nii õpib laps ennast ise emotsionaalselt toetama.

Lisaks emotsionaalsele mahalaadimisele saavad lapsed meie vestlusringidest julguse ennast väljendada. Mul on tihti lapsi, kes algul üldse ei julge endast rääkida, sest nad on treenitud pigem kuulama. Samuti on lastel üsna levinud esinemishirm, sellestki saab joogas üle. Füüsilisest poolest rääkides annab tund aga mõistagi suurepärase painduvuse.

Millistele lastele selline treening sobib, kas on ka lapsi, kellele see ei mõju hästi?

Oskusliku õpetaja käe all saavad lastejoogat teha kõik, isegi ratastool ei sega. Tegelikult on jooga erivajadustega lastele iseäranis kasulik. Mu enda laps, kes kõhus olles elas üle insuldi ning sündis ühe kehapoole halvatusena, on saanud joogast väga palju abi. Arstid arvasid, et ta ei hakka kõndima ega rääkima, kuid ta on tänaseks peaaegu sama tubli ja tegus kui teised temavanused rüblilikud.

Siiski olen oma praktikas täheldanud, et leidub ka lapsi, kes joogatundi ei naudi. Kui lapse fookus on suuremalt jaolt iseenda pealt ära, ta on treenitud konkureerima ja saavutama, siis tekivad tal minu tunnis sellised küsimused nagu “Kuidas, ma ei saagi võistelda, ei saagi viite hindeks?”. Ma küll kiidan ja tunnustan laste arengut tundides, aga me tõepoolest ei võrdle oma oskusi ega võistle kellegagi. Seepärast võib joogatund ülisuure saavutusvajadusega lapses nõutust tekitada.

Kus praegu lastejoogaga tegeleda saab?

Alustasin kolmandat hooaega ja annan praegu tunde lasteaia- ja algkoolilastele. Jätkuvad tunnid Kiili lasteaia, Tallinna Waldorfkoolis ja kundalini

Mida ütlevad joogatundide kohta lapsevanemad?

Laps õpib joogas pöörama tähelepanu väliselt sisemisele, see ongi jooga põhieesmärk. On väga hea, kui sellega tehakse algust juba varakult. Laste puhul on oluline, et laps saab joogast esimese positiivse kogemuse: tore õpetaja, rahulik, mänguline ja pisut eriline olemine. Isegi kui järg peaks vahepeal kaduma, on selle kogemuse põhjal hiljem lihtsam ja loomulikum jooga juurde tagasi tulla.

Minu lastel tekkis selge seos joogaõpetaja ja majaga, kus tunnid toimusid. See oli nende jaoks nagu üks eriline maailm ja tihti, kui seal mööda sõidame, küsivad nad ikka õpetaja kohta ning meenutavad tema tunde laia naeratusena. Püüame sel aastal jälle ka pisut regulaarsemalt tundides käima hakata. Joogaga on see hea asi, et see ei sea sulle tingimusi ja ootab sind alati tagasi.

Yoko Alender

Mulle meeldib väga, et õpetaja läheneb tunnile loominguiliselt ja lapsed saavad joosta ning rahmeldada. Samas ei puudu tunnist traditsioonilised jooga poosid, juba varakult saab põnnaimu jooga põhitõdedest. Tunni algus, kus lapsed istuvad ringis ning igaühel on võimalus rääkida oma nädalast ja sellest, kuidas neil on läinud, on väga teraapiline. Laps tuleb joogatunnist koju rahulikuna ja puhanuna. :)

Minu tütar Mia ütleb, et talle meeldib tunnis teha konna, lövi ja teisi asju. Meeldivad mängud ja jooga muusika. Tihti palub ta hommikul lasteaeda sõites panna mängima lastejooga laulude plaadi. Olles käinud aastakese lastejoogas, hakkas Mia suvel ka kodus poose võtma. Küsisin, et mis sa teed? Vastuseks sain, et kas sa ei näe, jooga puud! Mia oli siis vaid kolmeaastane.

Natalia Laaneväli

jooga koolituskeskuses Dharamsaal, kus teen kolmapäeviti lastejooga tunde ja vestlusringe ka lastele ja emadele koos. Lastejoogat õpetavad üle Eesti veel mõned võimlemis-, tantsu- ja lauluõpetajad.

Millised on su edasised plaanid ja unistused sel alal?

Minuga koos kundalini lastejoogat õppinud 18 kursuslasest õpetab täna lapsi aktiivselt minu teada vaid viis inimest. Seega hetkel tegelen aktiivselt *lobby*-tööga, et saaks olema rohkem aktiivseid õpetajaid ja et lastejooga jõuaks Eestimaa igasse nurka, iga lapseni. Unistan lastejooga keskusest ja õpetajate kogukonnast, et teha koostööd, jagada rõõme ja kogemusi. Plaanin kirjutada ka raamatu, avaldada eestikeelse lastejooga muusika CD ning anda välja DVD, et lapsed saaksid joogat kodus ise teha. Need on suured unistused, aga ma tean, et kui mingi suure soovi endast lendu lased, siis hakkab elu sind selles suunas nügima. Kõik on võimalik! ☺