



Maaja Zelmin on Tiibeti jantrajooga, klassikalise jooga (Krishnamacharya jooga traditsioon) ja harmoonilise hingamise õpetaja. Ta on alati tundnud huvi elu sügavama olemuse vastu, mis on olnud ka põhjuseks, miks jooga on teda ikka ja jälle köitnud. Oma elust on ta ligikaudu 40 aastat olnud joogamaailma sees ja sellest pea 30 aastat õpetust edasi andnud. Tema juureõpetajaks on tänapäeva suur Dzogtšen meister Chögyal Namkhai Norbu ning ta on ka tema poolt autoriseeritud rahvusvahelise teise tasandi jantrajooga õpetaja. Maaja on kursusi juhendanud ka Norras, Rootsis, Soomes ja Lätis.



TUNDIDE AJAD



VÕTA ÜHENDUST



Maaja Zelmini joogatunnid



maaja.zelmine@gmail.com



www.maajajooga.ee

www.yantrayoga.net



Tiibeti jantrajooga

JOOGA LÄBI
LIIKUMISE



Joogasüsteem, mis aitab luua harmoonia ja tasakaalu sinu keha, energia ja meelega tasandil





*Kui häälestume keha liikumise ja hingamise kooskõla sisse, siis võime end leida täiuslikult lõdvestunud seisundist. Iga jantrajoogas tehtud liikumise eesmärgiks on suunata hingamine loomulikul viisil harmooniasse keha ja meelega – **Chögyal Namkhai Norbu***

MIS ON JANTRAJOOGA

Jantrajooga on jooga liikumises, energia toimimises, harmoonia ja rütm, läbi mille on võimalik avarduda oma meeleruumi selgusesse. Vanades joogatekstides on öeldud, et elu on hingamine. Kui inimene raiskab oma elu, hingates kiirustades ja katkendlikult, jääb elu lühikeseks. Jantrajooga harjutused õpetavad inimest hingama korrapäraselt ja rahulikult, keskendudes teadlikult pausidele hingetõmmete vahel. Selle tulemusena paraneb tervis ja pikeneb eluiga. Jantrajoogas on sarnaseid harjutusi hathajoogaga, kuid liigutuste tähendus on siin erinev.

AJALUGU

Tiibeti Jantrajooga (tiibeti keeles Trulkhör) on teada olevalt vanim joogasüsteem mis on muutumatuna säilinud nii kirjaliku ürikuna kui ka katkematu elava õpetuse liinina õpetajalt õpilasele. Põhinedes 8. sajandil Tiibetis kirja pandud budistlikule tekstile "Päikese ja kuu ühendus" (Nyida khjaor tiibeti keeles, Hatha Yoga sanskriti keeles). Lääne maailma on jantrajooga avanenud suhteliselt hiljuti, tänu tänapäeva suurele Dzogtšen meistrile Chögyal Namkhai Norbule, kes on jantrajoogat õppinud oma koopa erakust onult Urgjen Tenzinilt ja oma arstist juureõpetajalt Changchub Dorjelt.

HARJUTUSTE ISELOOM

Jantrajooga on terviklik joogaharjutuste süsteem, kus on kokku 108 harjutust – hõlmates endas nii dünaamilisi liikumisi (jantraid) ning erinevaid hingamisharjutusi (pranajaamasid). Iga jantra koosneb 7 faasist, kus keha liikumine on seotud peenekoeliselt hingamisega. Nii liikumine kui ka asendis püsimine toimub kindla ajavahemiku jooksul. Nagu muusikas ja looduse ringkäigusi on oma rütm nii ka jantrajoogas on erinevate hingamislaadide ja hoidmiste õppimiseks oma kindel rütm – läbi mille rahuneb meie meel ja paraneb tervis.

Jantrajooga on tihedalt seotud tiibeti meditsiiniga, kus ühe osana ravist soovitatakse ka harjutusi kus keha liikumine on kooskõlas hingamisega.

