

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

# Jooga – tee harmooniani

## Referaat

Idamaade loodusteraapia

Ande Lutsoja

Tallinn 2016

## Sisukord:

Sissejuhatus	3
Sisuline osa	
Harmonia	3
Ülevaade joogast, olemus, mõiste, päritolu ja eesmärk	4
Jooga stiilid	5-7
Meditatsioon	7
Pranayama	7-8
Jooga mõju kehale, vaimule, probleemide puhul – harmonia saavutamine	8-11
Kokkuvõte	11
Viidatud allikad.	12

## SISSEJUHATUS

Meil kõigil meeldib olla ja särada, et see õnnestuks tuleb endaga tööd teha. Üleliigne stress pärsib tegutsemist. Üheks võimaluseks, et saavutada sisemine tasakaal – harmoonia, on tegeleda joogaga. Joogat on Idamaades juba iidsetest aegadest kasutatud füüsilise vormi ja vaimse tervise tugevdamiseks. Läänemaailmas on jooga muutunud aina populaarsemaks. Jooga eripära on selle mitmekülgne mõju ja sobivus peaaegu igale inimesele.

Antud töö eesmärgiks on selgitada jooga mõistet ja kuidas on joogat tehes võimalik leida endas sisemine harmoonia. Joogatehnikaid on palju ja käesolevas töös kirjeldan peamiselt erinevaid jooga stiile, meditatsiooni ja pranayama (hingamise kontroll) toimet. Igasugune füüsiline aktiivsus on tervisele kasulik. Minu soov on selgitada jooga eripära ja kuidas on selle abil võimalik tõsta elukvaliteeti.

## HARMOONIA

Sisemine tasakaal on harmoonia inimese sisemise ja välise keskkonna vahel. Hingamine, emotsioonid, kasvukeskkond ja toit on ühed olulised aspektid, mis mõjutavad meie elu loomuliku rütmi.

Harmoonia energia on vibratsioon meis ja maailmas, kogu kõiksuses. See on nagu viis, mis on meid aegade algusest ühendanud ja jääbki seda tegema. Kui meie elu ja suhe maailmaga on harmoonias oleme terved, tugevad ja õnnelikud loojad. Igale oma tööle, tegemisele, ütlemisele või vaikimisele paneme oma pitseri, anname oma ainukordse värvingu. See on meie energeetiline sõrmejalg, mis katab kogu maailma. Harmoonias olles teeme igal hetkel õigeid otsuseid. Vajadusel lisame oma kulgemisele hoogu juurde, väsimust tundes aeglustame. Rõõmu hetkedel naudime seda täiega, kurbuse puhul teame, et tegemist on vaid meie enese hetke nägemusel antud sündmusele ( Ralf Neemlaid)

Idamaade filosoofias püütakse inimese mõtteid ümber lülitada sisemistele võimalustele. Kui me ei saa muuta näiteks poliitilist korda, majandust, mingit konkreetset juhtumit, tuleb meil selle olukorraga leppida, kuid oma hingerahu säilitamise huvides tuleb meil muuta iseennast. Iga inimene reageerib erinevalt ja igal inimesel on erinev stressitaluvus. Igaühel meist on täita siin ilmas kolm elu eesmärki: bioloogiline, sotsiaalne, esoteeriline. (A.Neeme 1999 lk. 8)

Kõik emotsionaalsed pinged jäävad meie lihastesse. Emotsioonid võime küll alla suruda, neid mitte tunnistada, justnagu unustada, kuid lihastesse ja elunditesse ladestuvad nad ikkagi. (A.Neeme 1999 lk. 43)

On oluline lõõgastuda. See alandab vererõhku, vähendab pulsi ja hingamise sagedust, lõdvestab lihaseid, parandab ainevahetust, tõstab organismi hapniku varustust, lisab enesekindlust, lubab väsimust välja puhata ja tagab hea une. Tänapäeval kasutatakse sadu erinevaid lõõgastustehnikaid. Näiteks jooga jt. ida enesearendamise süsteemid pakuvad rea tõhusaid keha ja vaimu lõõgastavaid võtteid. (T.Elenurm 1997 lk.113)

Sisemise harmoonia tugevdamine loob tervendava energia, mis tagab üleüldise tervise ja heaolu igal tasandil

## ÜLEVAADE JOOGAST, OLEMUS, MÕISTE, PÄRITOLU JA EESMÄRK

Jooga on üks India kuuest filosoofiasuunast. Termin „jooga“ pärineb sanskritikeelsest sõnast „yuj“, mis tähendab ühendust. Jooga on psühhosomaatiline-spirituaalne distsipliin ühenduse ja harmoonia leidmiseks keha, hinge ja vaimu vahel. See on keha ja vaimu tehnika, mis sisaldab relaksatsiooni, meditatsiooni ja valikut füüsilistest harjutustest, mis viiakse läbi koos vastava hingamistehnikaga. Kuna see on holistiline tehnika, peetakse joogat parimaks viisiks selle harrastajate füüsilise, vaimse, sotsiaalse ja spirituaalse heaolu saavutamisel, (William J. Broad, 2012)

Jooga, mille üks tähendus on meele, hinge ja keha omavahelisse tasakaalu viimine, pakub vahendeid, mis aitavad säilitada tasakaalu ka peaaegu võimatuis kehaasendeis. (Kristina Ivcic 2015 lk. 94)

Jooga on tee, mis peaks viima vabanemise poole. See tähendab vabadust nii inimolevuse füüsilisel, mentaalsel, emotsionaalsel kui ka vaimsel tasandil. Vabaduse vastand on kontroll ja enamasti rakendatakse seda hirmust. Joogat ei tohi võtta liiga tõsiselt, sellesse ei tohi klammerduda. Millestki kinni hoidmine on sama, mis kontroll - see tapab igasuguse vabaduse. Kiindumus ehk mitte millessegi kinnijäämine on üks jooga aspekte. Leia rõõmu neist hetkedest, mil sa joogamatil oma praktikaid teed, mitte praktikajärgsetest tulemustest. Oskus säilitada rõõmsameelsus ka keerulistes olukordades on võtmetähtsusega. (Jocke Salokorpi 2015 lk. 106-108)

Jooga on oma olemuselt suhe. Ühendus sinu füüsilise ja piiridega vormi ning sinu suure piirideta hinge vahel. (Liina Ravneet Elvik 2015 lk. 14)

Joogateaduse kohaselt on energia allikas alati väline. See, milliseid emotsioone me kogeme, mis tundeid me tunneme, mis mõtteid me mõtleme – kogu see energia siseneb meist väljast. Jooga õpetab neid energiad kontrollima ja valikuliselt endasse võtma. Samal ajal saame kõiki endas puudu olevaid energiasid universumist nii - öelda alla laadida. Nii saame jooga abil ka suurema kontrolli selle üle, milliseks kujundame oma suhte, mis emotsioone me selles tunneme ja millises suunas me suhet arendada tahame. (Karolin Tsarski 2016)

Jooga populaarsus ei põhine üksnes võimel stressi leevendada, vaid jooga traditsioonid kujundavad endast köitva vastukaalu kaasaegsele elule. See on sundimatu ja loomulik, vana ja keskendunud, omamoodi tablett tsivilisatsiooni vastu, mis neutraliseerib hävitava interneti ja infovoe mõju, mis meid igal päeval varitseb. Jooga pakutav iidne meelerahu on nagu uut tüüpi pelgupaik. (William J. Broad, 2012 lk. 27)

Vaimse süsteemina, mida praktiseeriti juba vähemalt 2000 aastat tagasi, püüab jooga ühendada meelt, vaimu ja keha üheks. Selle kaheksaharuline süsteem juhivad õpilasi läbi praktikate, mis puhastab meelt ja keha, kontrollivad hingamist ja edendavad meditatsiooni, pühendumust ja isetat teenimist, et tuua vabanemine ja täielik õndsus. (Ralph Quinlan Forde 2008 lk. 138)

## JOOGA STIILID

Tänapäeval on kasutusel suurel hulgal erinevaid jooga stiile või modifikatsioone. Põhiasendid on nende stiilide puhul sarnased, kuid erinevus ilmneb kindlate asendisarjade dünaamilises soorituses, laitmatu joonduses asendites vm. Mõnedes stiilides on eriti tähtis vaimne õpetus või mantrate lausumine. Läänes enim õpetatav joogastiil on hatha jooga (William J. Broad, 2012)

Ükski joogaliik ei ole halvem ega parem. Igatüks peab meist leidma endale sobiva, et enda eesmärgini jõuda.

Hatha-jooga on joogide filosoofilise süsteemi see osa, mis käsitleb inimese füüsilist keha. Õpetab inimest normaalselt elama ja püstitab loosungi, mis ka läänes juba palju aastaid on aktuaalne olnud „Tagasi looduse juurde!“ Hatha-jooga on alati propageerinud loomulikkust, looduslähedast, tervet eluviisi, mille jälgimine on igale kasulik. (Maya Ramatšaraka 2002 lk. 3)

Hatha jooga on Eestis ehk kõige enam levinud joogastiil. Meil mõeldakse hatha jooga all euroopalikku pehmet joogat. Tundides tehakse erinevaid dünaamilisi ja staatilisi harjutusi ning lõdvestutakse ja mediteeritakse. Hatha jooga on füüsilisele kehale orienteeritud joogastiil, mis õpetab läbi lihaste ja organite töö arendamise saavutama kontrolli ka vaimse seisundi üle. Hatha jooga põhialuseks on vastandite tasakaalustamine — füüsiline ja mentaalne energia. Hatha jooga on inimestele, kes otsivad läbi keha korrastamise ja ettevalmistamise teed sügavama mõtestatuse juurde. (Marje Koiksaar 2014)

Kundalini jooga on dünaamiline ja intensiivne joogavorm, mis kasutab kriya`sid (füüsilisi harjutusi), mantraid (helivibratsiooni), mudrasid (spetsiaalseid käteasendeid), bandha`sid (kehalukke), hingamist ja meditatsiooni, et panna kehas energia liikuma. Kundalini jooga eesmärk on tõsta keha energeetilist taset, avada loovust ja viia sind kontakti oma tegeliku olemusega, et võiksid elada õnneliku, elurõõmsa, terve, armastava ja kartmatuna. (Liina Ravneet Elvik 2015 lk. 17)

Joogavorm, mis läänemaailma jõudis 1960. aastate lõpul. Kundalini joogat peetakse kõikide joogastiilide emaks, kuna aitab avada meis kõigis peituvat loova eluenergia. Oma olemuselt on tegemist dünaamilise joogavormiga, mis hõlmab endas füüsilisi harjutusi ja kehaasendeid, hingamistehnikaid, käteasendeid ehk mudraid, paljusid mantraid ja meditatsioone. Läbi palvetamise ja visualiseerimise saavutatakse täielik lõõgastumine. Kundalini jooga aitab avada ning lahti hoida energiakanaleid, tasakaalustada näärmete tegevust ja tugevdada närvisüsteemi. Seeläbi tõuseb üldine heaolu, juurde tuleb elujõudu ning elavneb ka loometegevus. See mitmekülgne ja põhjalik joogastiil sobib neile, kes soovivad end teadlikult proovile panna ning puhastada oma keha ja meelt. (Marje Koiksaar 2014)

Kuuma jooga rajaja Bikram Choudhury stuudio treeningruumi eripäraks on leemendama panev 40 kraadne temperatuur. Tema arusaam on, et kuum lõdvestab liigeseid, lihaseid ja kõõluseid ning aitab kesktasemele jõudnud õpilastel ennast kõvemini tagant sundida, võimaldades arengu puhul rahuldust. (William J. Broad, 2012 lk. 71)

Tiibeti joogasüsteem yantra-jooga arenes palju sajandeid tagasi kui meetod peenkeha madalamate (sisemiste energiakeskuste) avamiseks. Süsteem koosneb 108st liigutusest, mida ei teostata kui staatilisi poose, vaid kui jätkuvat sarja ühes hingamiskontrolliga. Liigutuste täielik läbitegemine võtab aega kuni kümme tundi, aga laama Lobsang, kes elab Chicagos, on selle süsteemi põhjal koostanud 90-minutilise õppekava. (Ralph Quinlan Forde 2008 lk.140) Tiibeti yantra jooga jõudis Tiibetisse 8. sajandil ning on sellest ajast säilitanud algupärasuse, kandudes kirjaliku ja suulise traditsioonina õpetajalt õpilasele. Yantra joogas kasutatakse keha (asendid, harjutused), kõnet (hingamisharjutused) ja meelt (keskendumis- ja kujutlemisharjutused), mille eesmärk on jõuda teisele poole hindavat ja kaalutlevat meelt — kontemplatsiooniseisundisse. Inimese olemasolu kolme tasandi (keha, kõne ja meel) arendamisel on võimalus pääseda oma algupärase oleku mõistmiseni. Asanatest olulisem on liikumine, mis on jagatud neljataktilisteks ajavahemikeks — asendisse minek, selles olemine ja lõpetamine. See joogastiil sobib oma keerukuse tõttu pigem edasijõudnutele (Marje Koiksaar 2014)

Šivananda jooga on klassikaline jooga, mis rajaneb viiel põhipunktil: harjutused/asendid, hingamine, toitumine, lõdvestumine ja positiivne mõtlemine. Selle joogastiili rajajaks oli arst Svaami Šivananda, kes on koostanud kava kaheteistkümnest tasakaalustatud asendist, mis toniseerivad lihaseid, sidekudet, vere- ja endokriinsüsteemi talitust. Õige hingamine korrastab närvisüsteemi ja aju tegevust, suurendab tahtejõudu, enesekontrolli ja keskendumisvõimet. Õige toitumine (taimetoit) aitab hoida keha sirge ja painduvana ning lõdvestus vabastab keha pingetest. Positiivne mõtlemine lisab intuitsiooni ning kindlustab sisemise rahu ja tasakaalu. Šivananda jooga on hea kuldne kesktee — rõhk ei ole niivõrd idamaisel filosoofial kuivõrd painduvuse arendamisel. (Marje Koiksaar 2014)

Ashtanga jooga on pikaajalise traditsiooniga füüsiline jooga, kus on võrdselt tähtsal kohal nii hingamine kui ka vinyasa joogaasendid — ehk asendid on omavahel seotud justkui koreograafia. Läbi treeningu paraneb painduvus, lihasvastupidavus ja tasakaal, samuti rahuneb meel. Ashtanga jooga on oma dünaamilisuse ja jõulisuse tõttu just sportlaste lemmikstiil, muutes keha avatumaks ning meelega selgemaks. (Marje Koiksaar 2014)

Babadži kriya jooga. Viieosaline praktiline õpetus on teadliku muutumise tee eesmärgiga oma elu paremaks juhtimiseks. Õpetus tuleneb Tamiili mahasidda'de ehk täiuslikkuse saavutanud joogameistrite poolt ning tehnikaid antakse edasi otse õpetajalt õpilasele kolme pühenduse käigus. Joogaasendid füüsilisele kehale on väljatöötatud nii, et iga asend on eelnevat täiendav ja tasakaalustav. Staatilisemad tehnikad on pranayama'd ehk hingamistehnikad vitaalsele kehale (tunded, emotsioonid), dhyana jooga ehk meditatsioonid mentaalsele kehale (mõtted, kujutlused), mantra jooga intellektuaalsele kehale (taip, arukus), bhakt'i jooga vaimsele ehk õndsuse kehale. Sellise viie keha süsteemi praktiseerimise tulemusel asenduvad järk-järgult ego poolt põhjustatud kannatused teadlikkuse ja õnnega. Kriya jooga sobib seega pisut vaimsemate huvidega inimesele, kelle eesmärgiks on saavutada teadvelolek ja nautida ideaalset füüsilist tervist ja rahu kõigil tasanditel. (Marje Koiksaar 2014)

Iyengari jooga Täpne, staatiline, rahulik ja range joogavorm, mille põhiosadeks samuti füüsilised asendid, hingamisharjutused ja meditatsioon. Omanäolisuse annavad kõiksugu abivahendid, mida liigutuste sooritamisel kasutatakse: rihmad, plokid, liivakotid, polstrid, toolid jms. Need abivahendid aitavad joogaharjutusi sooritada ka inimesel, kes mingi tervisehäire tõttu mõne asendi sooritamisega hätta jääb. See joogastiil sobib inimesele, kelle eesmärgiks on pühenduda peamiselt kehale ja saavutada harjutuste sooritamises suurem sümmeetria ja täpsus. (Marje Koiksaar 2014)

## MEDITATSIOON

Tänapäeva kiirustavas maailmas, kus infotulv meid sageli enese alla matta ähvardab, vajame ka tööpäeva keskel minuteid, et lihtsalt niisama olla. Ümberlülitumine välise maailma tegelikkuselt oma mõtteleenu jälgimisele puhastab ja virgutab vaimu, aidates meid igapäevaaskeldustest keerisest tagasi elu sügavama mõtte ja ainukorduses tunnetamise rajale. Meditatsiooni on praktiseeritud vähemalt viis tuhat aastat. Viimase sajandi uuringute järgi tervendab mõtlus nii keha kui meeli: suurenevad tähelepanuvõime ja objektiivsus, tõusevad organismi energeetiline tase ja produktiivsus, tasakaalustuvad meeleolu ja enesehinnang, paranevad enesetunne ja loovus. (T. Elenurm 1997 lk.119-120)

Tõeline heaolu tuleb armastusest, kuuluvuse ja kogukonna tundest, rahulolust sellega, mis meil on, realistlikest lootustest ja mõistlikust partnerist. Tiibeti meditsiin õpetab meile, kuidas kasutada meditatsiooni, et astuda maha materjalistlikult jooksurattalt. Uuringud osutavad, et lisaks lõdvestuse pakkumisele tugevdab meditatsioon immuunsüsteemi efektiivsust ja isegi taaselustab aju. Meditatsiooni ajal aju ei lakka töötamast, vaid paigutab ümber oma energia ja vere aju erinevatesse osadesse, eriti nendesse, mis on seotud immuunsuse ja emotsioonidega. (Ralph Quinlan Forde 2008 lk.130)

## PRANAYAMA

Pranayama, sanskriti termin hingamisharjutuste, täpsemalt elujõu kontrolli kohta. Prana tähendab „elujõudu“ ning yama „piiramist“ või „kontrolli“. (William J. Broad, 2012 lk. 46)

Enamik inimesi ei pööra oma hingamisele eriti tähelepanu ega ole teadlikud, et see kuidas me hingame mõjutab väga palju meie tundeid, emotsioone ja mõtteid. Jooga hingamisharjutused, mida kutsutakse pranayamaks on palju erinevaid tehnikaid, mis on väga kasulikud kogu keha jaoks. Mõned kindlad hingamis tüübid aitavad rahustada meie kesknärvisüsteemi, mis on kasulik nii kehale kui psühhikale. (Tag Archives 2013)

Pingeseisundis muutub hingamine pinnapealseks ja kiireks. Lõõgastunud inimene seevastu hingab aeglasemalt ja sügavamalt: kopsudes kulgev õhk näib diafragmat ehk vahelihast masseerivat. Kõhu- ja diafragmahingamine parandab organismi talitust ning aitab kooskõlastada keha, meelte ja vaimu toimimist. Kõhuhingamise tähtis osa meelte rahustamisel ning ärevuse kõrvaldamisel on aastasadu teada joogidele. (T. Elenurm 1997 lk.114)

Joogid väitsid, et sügaval hingamisel on varjatud noorendav mõju, kuna see täidab kopsud ja vereringe hapnikuga, värskendades seeläbi keha, meelt ja vaimu. (William J. Broad, 2012 lk. 53)

Kui oled rahustava hingamise tehnikat umbes kaks nädalat iga päev viis minutit harjutanud, siis annab see sulle oskuse rahustava hingamise rütmile kiiresti ümber lülituda, kui seda vajad. (T. Elenurm 1997 lk. 115)

Aeglane hingamine mõjutab vaimset seisundit, tõstes rahulikku keskendumisvõimet ning teadlikkust. Behanan nimetas seda seisundit „äärmiselt meeldivaks vaikusetundeks“. 2001. aastal viis Itaalias asuva Pavia ülikooli juures töötav sisehaiguste arst Luciano Bernardi läbi uuringu ligi kahe tosinaga täiskasvanuga. Tema uurimisrühm leidis, et mantra kordamine vähendab normaalset hingamissagedust poole võrra, tuues kaasa vaimse rahu ning heaolutunde. Kokkuvõtteks võib öelda, et teadus on aastate jooksul saanud palju teada selle kohta, kuidas joogahingamine inimese tuju ja ainevahetust mõjutab. Kiired stiilid ergutavad ning aeglasel rahustavad. (William J. Broad, 2012 lk. 109-110)

Enamuses joogasüsteemides õpetatakse hingamist ja sügavalt hingamine – mõnede inimestele esimest korda õigesti hingamine – saadab rakkudesse rohkem hapnikku ja viib välja süsikdioksiidid. (Ralph Quinlan Forde 2008 lk. 139)

## JOOGA MÕJU KEHALE, VAIMULE, PROBLEEMIDE PUHUL – HARMOONIA SAAVUTAMINE.

Enamus joogat käsitlevad uurimustööd on läbi viidud Indias ja Tais. Euroopas on joogauuringutega tegeletud vähe, kuid huvi selle teema vastu on suurenenud.

Uuringud näitavad, et jooga vabastab ajus looduslikke aineid, mis toimivad tugeva antidepressandina, töötades seega üldise tervise olulist paranemist. Üle maailma vaevlevad depressiooni käes üle saja miljoni inimese. (William J. Broad, 2012 lk. 35)

2011. aastal tehtud uurimuse üheks eesmärgiks oli selgroog. On väidetud, et kogu see painutamine ja venitamine muudab selgroo nooruslikuks. Jooga võib tõepoolest aidata selgroolülide vahel olevate ketaste mandumise vastu. Need vesised padjakesed annavad selgroole elastsuse ning maandavad šokki, lastes selgrool sujuvalt liikuda ning kehal end painutada ja pöörata. Vahekestaste õhenemise tagajärjel võivad tekkida mitmed närvihaigused ja tugev valu. (William J. Broad, 2012 lk. 66)

India teadlased esotsas ühe viljakama joogauurija Shirley Tellesiga teatasid, et nädal aktiivselt joogaga tegelemist võib leevendada liigesepõletikku. (William J. Broad, 2012 lk. 67) Teadus on viimaste aastakümnete jooksul korduvalt tõestanud, et jooga vähendab kehalist ja vaimset stressi.

Uue, energilise jooga keskmeks sai peamiselt üks harjutus: surya namaskar, sanskriti keelest tõlgituna päikesetervitus. Tänapäeval on tegu ühe populaarsema joogaharjutusega. Neid võib vastavalt soovile teha kas kiirelt või aeglaselt. See harjutusteseeria sündis tõenäoliselt 20.

sajandi alguses. 1930.aastast sai päiksetervitus hata jooga oluliseks osaks ning see levis üle India ja kogu maailma. (William J. Broad,2012 lk. 82)

8

Üks tähtsamaid faktoreid säilitamaks tervet keha, on painduv selg, mis majutab kesknärvisüsteemi ning võimaldab liikumist. Kui seljas on konflikt, siis selja lihased tõmbavad jäigaks ning lähevad pingesse, et vähendada selja liikuvust ning kaitsta närvisüsteemi. Liigutamine ja venitamine erinevates asendites suurendavad painduvust ja hoiavad keha noorena. Lihas mida ei kasutata pidevalt, hakkab atrofeeruma. Paljud jooga asendid ehk asanad toetavad keha raskust täiesti uuel moel. Näiteks seismine ühel jalal või tõstes kogu keha ainult käte abil. Sel viisil saavad koormust kõik musklid, isegi need millest sa varem pole olnud isegi teadlik. Regulaarne jooga hoiab kogu keha musklid toonuses, mitte ainult need, mis väljast poolt näha on, vaid ka sisemised. Tasakaalu tunnetus on väga oluline, eriti vanemaks saades. Tasakaalus püsimine on täiesti õpitav ja harjutatav. Joogas ei õpita tasakaalus püsimist ainult füüsiliselt.

Tänapäeval on inimesed väga pinges, meie sümpaatiline närvisüsteem on pidevalt ülekoormatud. Sümpaatilise närvisüsteemi ülesanne on valmistada organism ette tegutsemiseks, parasümpaatiline juhib organismi taastamist. Samuti kasutatakse rohkem vasakut ajupoolkera ehk ratsionaalset mõtlemist, kuid meie parem ehk loomuline ajupoolkera on tihtilugu alakasutuses. Jooga tasakaalustab ka parasümpaatilist ja sümpaatilist närvisüsteemi ning vasakut ja paremat aju poolkera. Regulaarne jooga harrastamine mõjutab tahes tahtmata sinu kõiki elutoiminguid. Tekib huvi loomulikuma ja tervislikuma elustiili ja toitumise vastu. Tajud paremini, mis su tervisele ja enesetundele head teeb. Võibolla tekib sul soov loobuda isegi suitsetamisest, alkoholist või muudest tervist kahjustavatest eluviisidest. Nagu igasugune füüsiline tegevus, annab ka joogatamine energiat. Regulaarne jooga praktiseerimine annab sulle energiat kauem ja ühtlasemalt. Hommikujooga annab energiat terveks päevaks. Jooga õpetab mitte ainult energiat produtseerima, vaid ka seda suunama, lastes energial voolata läbi kogu keha, parandades samal ajal keha igat rakku. Joogatamine peaks sulle alati andma energiat, kui aga tunned end peale tundi väsinuna, siis on see märk sellest, et oled asendeid tehes enesega võidelnud või end liigselt forsseerinud. Et energia saaks vabalt voolata, pole vaja kramplikult taga ajada asendi täiuslikust.

Seedimine ja immuunsussüsteem on omavahel tugevalt seotud. Hea seedimine tagab hea tervise. Joogas pööratakse suurt tähtsust toidu omastamisele ja seedimisele. Paljud harjutused stimuleerivad seedimist ja läbi selle ka immuunsussüsteemi. Jooga praktiseerimine stimuleerib kogu keha ja aitab meil toksiine välja uhtuda. Inimesed, kellel on artriit saavad tihti regulaarsetest joogaharjutustest abi. Jooga ei koorma liigselt liigeseid. Alaselja valud ja ülaselja pinge on enim esinevaid tervise häireid tänapäeval. Joogas on väga oluline hoida oma selg sirge ja hästi painduvana. Paindlikkus ja tugevus võib aidata ära hoida selja valusid. Samuti võivad paljud jooga harjutused aidata ka juba paljude krooniliste valude korral nagu liigeste pea või seljavalud. Mõnedel kehaasenditel ehk asanadel on suur mõju psühhikale. Konsentreerumine täielikult ja pühendunult asendi tegemisse su meel automaatselt rahuneb. Mediteerimine on samuti võimas vahend, mis aitab sul oma peas toimuvat jutuvada pisut kaugemalt jälgida ja õppida rahulikuks jääma. Eriti hästi on seda jooga ja mediteerimise rahustavat mõju tunda ka tavaelus, erakorralistes situatsioonides, näiteks sünnitamisel, shokeerivate uudiste teadaasaamisel või rasketes kõnelustes. Füüsiline aktiivsus on teada

tuntud stressi alandaja.. Joogas oled sa fokusseeritud harjutustele ja hingamisele ega saa end stressoritest mõjutada lasta. See kõik vähendabki stressi ja joogatunni lõppedes on sul tavaliselt palju parem olemine. Kombineerituna regulaarsete harjutuste ja kehasõbralikuma toitumisega aitab jooga sul kaalu kontrolli all hoida.

## 9

Regulaarne jooga praktiseerimine aitab sul parandada konsentreerumist ja mälu. Uuringutes on leitud, et jooga harrastamine aitab ennetada isegi Alzheimeri tõbe. Aju närvid vajavad pidevalt toitainete ja hapniku varustatust vere kaudu. Kui vereringlus ei toimi efektiivselt, siis võivad tekkida närvikahjustused. Jooga aitab kaasa vereringele, et veri saaks takistusteta liikuda varvastest südameni. Jooga tõstab ka energia liikumist läbi teatud närvide Suurenenud südamelöökide ja sisemiste kudede ning organite massazi tõttu suurendab jooga vere, lümfi ja teiste kehavedelike ringlust. Joogastiilides kus loitsitakse mantraid, on võimalik oma kurgutshakrat avada ja tasakaalustada. Mantrate loitsimine ja teatud harjutused aitavad energia kurgu piirkonnast vabastada, regulaarsel treenimisel väljendub see kõlavama, julgema ja selgema hääle ja mõtete välja ütlemisena.

Kindlasti on paljud inimesed hädas sügava une puudumisega. Öö läbi und otsides on hommikul raske ärgata ja nii on päev juba hommikust saati väsitav. Jooga praktiseerimine juba paar korda nädalas, annab sulle sügavama ja kvaliteetsema une. Paljud inimesed ei tea sõna otseses mõttes oma keha tegelikke võimeid ega tunne end oma kehas hästi. Sa võid aga üllatuda, kui hästi su keha on võimeline painduma või kui kaua ühes asendis olema. Sa hakkad tundma ja teadma igat kohta oma kehas. Sinu rüht muutub paremaks, õlad on taga, kõht sees, selg sirge, pea püsti. Regulaarsed joogaharjutused muudavad sind oma kehas kindlamaks, sa õpid oma keha paremini tundma ja seda rohkem armastama. Ehitades samm sammult teadlikkust oma kehas, oma tunnetest ja maailmast oma ümber, jõuad lõpuks arusaamisele, et väljaspool aega ja ruumi ning kuju ja vorme on kõik üks. Jooga aitab sul paremat kontakti saada iseenda, teiste inimeste, maa ja loodusega. Jooga praktiseerimine ja mediteerimine aitab kuulata oma südamehäält ehk intuitsiooni. Sa tunned, mõtled ja näed selgemalt elu seoseid ja nn. suurt pilti. Jooga aitab sul aru saada, et sina ja sinu mõtted ei ole päris üks ja sama. Sa ei reageeri "üle." Sa saad teadlikuks, et iga mõte on justkui seeme, mida külvad oma ellu, et see manifesteeruks. Sa hakkad valima oma mõtteid. Nii leiad sa väljapääsu oma hirmudest ülesaamiseks ja enesega rahu leidmises. Teadlik meel aitab sul langetada efektiivseid otsuseid ja teha nn. parimaid valikuid. Joogat harrastades saad teadlikuks oma sisemisest väest ehk kundalinist. Saad teada, et igäüks meist on loov, unikaalne, kordumatu ja lõpmatu potentsiaaliga. (Tag Archives 2013)

Seisva töö tagajärjel kannatavad paljudel jalad, väärpoosi korral ka selg ja turi, pahatihti lähevad käedki õhtuks raskeks. Aitab see, kui õhtul võtta paariks minutiks sisse turiseis või uppasend. Kätes väsimustunde tekkimisel on soovitatav need mitu korda päevas kümnekonnaks sekundiks pea kohale üles sirutada. Lülisamba tugevdamiseks sobib hästi kobra-, vibu-, kaameli- ja kassiasend . Pea ja kaela väsimuse vastu saab abi ettevaatlike pearingidega , kangestunud kaela ja õlgade korral aitab õlgade tõstmisest ning õlaringide tegemisest. Vähesel liikumisel ei saa lihaskond piisaval määral elujõudu tagavat värsket praanat, energia tsirkuleerimine aeglustub ning üha enam hakkab tunda andma energianappus. Jooga mõistes

onn tahtejõudu alla suruva ning vaimu tõntsiks tegeva seisundi põhjustajaks alati tamaseisundisse „vajumine“. Tõhusalt toimib kätega sirutusharjutuste tegemine. (Anti Kidron 2015lk. 177)

Füüsilise jooga asendid masseerivad iga kehaosa ja kõrvaldavad samuti seiskunud jääkaineid kandvaid kehavedelikke, nagu lümf , võimaldades uutele toitainerikastele vedelikele juurdepääsu rakkudele.

10

Kõik harjutusvormid soodustavad lümfivoolu, kuid jooga aitab eriti kaasa selle rikastamisele. Jooga – asendid masseerivad ka siseorganeid ja toniseerivad seedesüsteemi, parandades selle funktsiooni. Jooga-praktika on tõestanud stimuleerivat tajuretseptoreid üle kogu keha, hoides keha tervena ja aidates meil paremini mõista maailma. Tiibeti arstid soovivad joogat eriti neile, kel on artriit ja madal vitaalsus. (Ralph Quinlan Forde 2008 lk. 138-139)

Tasakaalustades keha energiad , muudab jooga meditatsiooni toimivaks. Kummarduse tegemine puhastab karmat ja vabastab meid negatiivsetest emotsioonidest ja seega haigustest. Jooga ülim eesmärk on võimaldada vaimset arengut valgustuse poole.( Ralph Quinlan Forde 2008 lk.139)

Paarijooga võib suhtesse tuua suuremat usaldust, kirglikumat intiimsust, rohkem rõõmu, sügavamat armastust ja paremat teineteisemõistmist. Paarijooga abil saab liikuda üksteisele lähemale hinge tasandil, avastada suhtes tõelist harmooniat ja kasvada aina tugevama suhte poole. (Karolin Tsarski 2016)

## KOKKUVÕTE

Põhjused , miks soovitakse joogaga tegeleda on enesetunde parandamine, vastupidavuse suurendamine. Jooga praktiseerimine aitab säilitada tervislikku kehakaalu, annab rohkem painduvust, parema une, vähendab stressi, tugevdab immuunsussüsteemi ja aitab iseenda ja teistega paremini läbi saada. Jooga regulaarne praktiseerimine on kasulik nii kehale, meelele kui hingele.

Jooga sobib igas vanuses, kaalus ja pikkuses inimesele, kaasa arvatud rasedale. Joogas ei ole oluline, kes sa oled, mida sa usud või kellena sa töötad. Jooga on inimesele üks loomulikumaid treeninguid. Jooga võib olla vastunäidustatud vaid mõne üksiku terviseprobleemi korral. Joogat on võimalik harrastada peaaegu igal pool ja igal ajal. Joogat saab harrastada koos pere ja sõpradega.

## ALLIKAD

Taimi Elenurm, Anu Kasmel, Anti Kidron, Eha Rüütel, Maria Teiverlaur, Uno Traat 1997 „Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest?“ Eesti Tervisekasvatuse Keskus, Tallinn

Astrid Neeme 1999 „Teel harmoonia poole“ Tallinn „Valgus“

Maya Ramatšaraka 2002 „Hatha-jooga. Õpetusnimese füüsilisest tervisest joogafilosoofia valguses“ Tallinn

Ralph Quinlan Forde 2008 „Tiibeti meditsiin. Kuidas kasutada tiibeti ravi isiklikuks heaoluks“ Tallinn Kirjastus Varrak

William J. Broad 2012 „Jooga. Ohud ja võimalused“ Tõlge eesti keelde Helen Niidla ja Tänapäev, trükitud OÜ Greif trükikojas

Tag Archives 2013 Jooga kasulikkus [www.kehakeel.ee/2013/09/joogakasulikkus](http://www.kehakeel.ee/2013/09/joogakasulikkus)

Marje Koiksaar 2014 Joogastiilide spikker: mille poolest Ashtanga-, Hatha- ja Kundalini jooga teineteisest erinevad? <http://naistekas.delfi.ee/kirevmaailm/uudised/joogastiilide-spikker-mille-poleest-ashtanga-hatha-ja-kundalini-jooga-teineteisest-erinevad?id=68981271>

Jocke Salokorpi 2015 „Kiindumatus joogasse“ Sensa august 2015.a. lk.106-108

Kristina Ivcic 2015 „Tasakaaluseadus“ Sensa september 2015.a. lk. 94-98

Ralf Neemlaid, Hagal Õpetus „Harmoonia tee – tasakaal enese ja maailmaga <http://www.hagal.ee/soovituse/harmoonia-tee-tasakaal-enese-ja-maailmaga/>

Liina Ravneet Elvik 2015 „Kundalini jooga. Teekond imelisse võlumaailma“ Kirjastus Pegaus

Karolin Tsarski „Paarijooga loob suhtesse harmooniat“ Sensa märts 2016.a. lk. 73-76

Anti Kidron, Holger Oiderjäv „Harrastame joogat“ Elamistarkus. Harjutused. Enesetervendamine. Üheksas trükk Mondo, Tallinn, 2015

