

KRAUTMANI MASSAAŽI-JA TERVISEAKADEEMIA

# Jooga ja vaimne tervis

Referaat

Idamaade loodusteraapia I

Svea Üksküla

2016

## Sisukord

SISSEJUHATUS .....	3
VAIMNE TERVIS .....	4
JOOGA JA SELLE LIIGID .....	5
MEDITATSIOON .....	10
PRANAYAMA .....	11
JOOGA MÕJU VAIMSELE TERVISELE .....	13
Jooga psüühiliste häirete ravis .....	13
Jooga ärevushäirete ja stressi puhul .....	14
Jooga depressiooni puhul.....	15
KOKKUVÕTE.....	16
KASUTATUD KIRJANDUS.....	18
Lisa 1. Päikesetervituse harjutuste sari .....	19

## SISSEJUHATUS

Käesoleva referaadi autori eesmärgiks on anda ülevaade joogast ja selle mõjust inimese vaimsele tervisele.

Joogat on Idamaades juba iidsetest aegadest kasutatud füüsilise vormi ja vaimse tervise tugevdamiseks ning haiguste ennetamiseks. Läänemaailmas on jooga muutunud aina populaarsemaks ning teadlased on viimaste aastakümnete jooksul hakanud rohkem uurima selle tõhusust.

Käesoleva referaadi autoril on teema vastu isiklik huvi. Autor on joogat praktiseerinud 5 aastat, mille jooksul on ta õppinud nii asanaid (joogaasendid), *pranayamat* (hingamistehnika) kui ka meditatsiooni. Autor on iseennast jälgides täheldanud muutusi iseendas, seda nii füüsilises kui ka vaimses plaanis. Samuti vesteldes joogaõpetajatega ja treeningukaaslastega ning kuulates erinevaid loenguid ja lugedes tekste asanate, *pranayama* ja meditatsiooni mõjust ja kasuteguritest, on töö autor aru saanud, et jooga mõjub positiivselt kõigile, kes sellega regulaarselt tegelevad. Kuna autor alustas regulaarselt joogaga tegelemist just vaimse tervise parandamise eesmärgil, siis just seetõttu keskendub ta käesolevas referaadis sellele, kuidas jooga mõjub sellega tegeleja vaimsele tervisele.

## VAIMNE TERVIS

Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

Seega tähendab vaimne tervis enamat kui psüühikahäire või psüühilise puude puudumist – see on inimese tervise oluline ja lahutamatu osa ning tema kogukonna heaolu ja tõhusa toimimise alus. (<http://www.terviseinfo.ee/valdkonnad/vaimne-tervis>, 18.01.2016)

Head vaimset tervist võib mõista kui heaolu. See on taju, mõtlemine ja suhtlemine viisil, mis aitab elust rõõmu tunda ja keeruliste olukordadega toime tulla. Hea vaimse tervisega inimene tuleb toime elu ootamatustega ning leiab igast olukorrast midagi head. Hea vaimse tervisega inimene ei lasku liigsetesse enesesüüdistustesse ega oota eelseisvatest sündmustest halvimat. Lihtsustatult võib öelda, et hea vaimse tervisega inimene ei tekita endale üleaurust muret ega stressi.

Hea vaimne tervis ei tähenda seda, et me ei koge kunagi kurbust, muret, viha või lootusetust. Me kogeme kõik erinevaid tundeid – vahel on need positiivsed, vahel negatiivsed. Ühest konkreetsest tundest olulisem on see, kui võrd rahulolev oleme iseendaga ja eluga üldiselt, milline meeleolu on meie elus valdav, kui võrd aktiivsed ja sotsiaalsed me oleme, mil määral jäävad meie elu häirima konfliktid, ebaõnnestumised või kellegi mõtlematud sõnad.

Nagu kehaline tervis, on ka vaimne tervis tähtis kogu elu vältel. Võti parema vaimse tervise juurde on aktiivne tegelemine sellega, mis meie elus lisapingeid või raskusi tekitab – olgu selleks siis meie enda mõtted, stressiga toimetulek, sotsiaalne lävimine vms. (<http://enesetunne.ee/spetsialist/mis-on-vaimne-tervis/> (18.01.2016))

Positiivne vaimne tervis kui vaimne heaolu on taju, mõtlemine ja suhtlemine viisil, mis aitab elust rõõmu tunda ja keeruliste olukordadega toime tulla. See omakorda seondub tervisliku elustiili, füüsilise tervise, paremate õpitulemuste, produktiivsuse, täisväärtuslikemate inimsuhete ja parema elukvaliteediga. See võimaldab realiseerida oma potentsiaali, ära tunda oma võimeid ja tulla toime muutustega. Positiivse vaimse tervisega inimene: tunneb end hästi ja rahulolevana; on enesekindel ja positiivse enesehinnanguga; suudab nautida elu, naerda ja

lõbutseada; suudab toime tulla stressirohkete olukordade ja muutustega; kogeb erinevaid tundeid, sest elu on pidevas muutumises ning sündmusterikas; tunneb, et elus valitseb tasakaal; hoolib iseendast: nii oma vaimust kui kehast; hoolib teistest inimestest ([https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Tervis/Muud\\_infot/vaimne\\_tervis\\_kui\\_vaimne\\_headolu.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/Muud_infot/vaimne_tervis_kui_vaimne_headolu.pdf))

Üha rohkem inimesi mõistab, et me peame ise vastutama oma tervise ja heaolu eest ning mitte lootma ravimitele, mis pigem maskeerivad terviserikete sümptoome või suruvad neid maha. Inimesed, kes on hakanud mõtlema, teavad, kui lähedased suhted valitsevad keha ja meele vahel ning mõistavad, et neil on endil olemas väga suured, enamasti kasutama jäänud looduslikud ressursid, ilma milleta ükski arstim, mida annab mõni välispidine abistaja, ei saa täies ulatuses mõjuda. Sisemisi ressursse (enese tervendamist) saab kasutada mitut moodi, kaasa arvatud teadlik enesedistsipliin ja enese aitamine. Seda tarkust pakub meile ka üks muistne tervena elamise süsteem, jooga. (Weller, 2009, 3)

## JOOGA JA SELLE LIIGID

Joogal on väga pikk ajalugu. Arheoloogilised leiud tõestavad, et joogaga tegeleti Indias umbes 3000 aastat eKr. Hiljem on leitud selle kohta kirjalik tõend ka vanaaja hindu kirjandusest. Pakistani koobastest leiti mitmeid kujusid, mis kujutavad hinduismi jumalaid erinevates joogaasendites. Algasajal oli joogatehnika suur saladus ja selle kohta ei pandud mitte midagi kirja, vaid teadmised levisid ainult õpetajalt (guru) õpilasele. Usuti, et nii säilivad selle õpetuse usaldusväärsus, tõekspidamised ja eesmärgid. Vana-India tekstides hakati joogat mainima 9.-8. sajandil eKr. Joogast on juttu tantrates, veedades ja upanišadides. Joogat käsitletakse ka „Bhagavadgītās” (sanskriti keeles "Isanda laul"). Jooga kui India traditsiooniline filosoofiline süsteem on sõnastatud Patandžalile omistatud kirjalikes tekstides "Joogasuutra". "Joogasuutra" vanimad osad pärinevad 2. saj eKr, aga kõige uuemad on tõenäoliselt pandud kirja 5. sajandil. Seal sisalduv on juba suuresti jooga tänapäevases tähenduses.

19. sajandi lõpul tutvustas hindu rändmunk Swami Vivekananda (1863-1902) joogat läänemaailmale, esmalt Ameerikale. Sealt hakkas jooga levima teistesse läänemaadesse ja

loodi ka uued jooga alaliigid. Tänu jooga kiirele levikule läänemaailmas hakkas Maailma Terviseorganisatsioon (*World Health Organization*, lühend WHO) seda 1978. aastal ametlikult tunnustama. Tänapäeval lääne inimese silmis koosneb jooga *pranayamä*'de (hingamisharjutused), *asantfte* (kehaasendid) ja meditatsiooni kombinatsioonist. Isegi kui joogaga tegelemise eesmärgiks võetakse olla füüsiliselt aktiivne, hakkavad jooga teised komponendid, nagu *pranayamä* ja meditatsioon, ajajooksul alateadlikult mõju avaldama

Jooga eesmärk on tasakaalustada keha ja vaimu erinevaid külgi (füüsilised, emotsionaalsed, vaimsed, spirituaalsed ja psüühilised). Tasakaal luuakse kehaasendite (*asana*), hingamiskontrollide (*pranayamä*), sümbolistlike pooside (*mudra*), keha lukkude (*bandha*), keha puhastamis tehnikate (*shatkarma*) ja meditatsiooni abil. Üldjuhul rakendatakse joogat kõigepealt füüsilisele kehale, seega algab see kehaasenditest. Jooga üks põhimõtte on, kui keha pole tasakaalus, siis ei tööta see enam harmooniliselt. Keha saab tasakaalustada jooga erinevate tehnikate: asendite, meditatsiooni ja *pranayamä* abil. (Timmusk, 2013).

Joogal on lääne kultuuris palju definitsioone ja kuvandeid. Mõned samastavad joogat saledate kehadega, mida väänatakse ülkeerulistes asendites nagu kringliks kurnavate, higest nõretavate treeningutega ja kummaliste transiseisundis skandeeritud palvetega. Meie palavikulise kultuuri püüdlus põimida jooga uusima ja suurima moehulluse *fitnessiga* ei vasta selle põhilise olemusele ja eesmärgile. Joogat eristab venitustest ja pingelisest treeningust ainulaadne võime ühendada seesmiselt keha, vaimu ja meelt.

Jooga tuleb sanskritekeelsest sõnast *yoga*, mis tähendab iket, rakendit või ühendust; selle abil ühendatakse meel, vaim ja keha. Sisemine oma keskendatus annab võimaluse mõtiskleda ja saavutada kontakt oma tajude, emotsioonide ja kõige kehas toimuvaga. Jooga eesmärk on ära kasutada inimese potentsiaali ja tervitada hinge, meele ja keha vastastikust seost. (Tummers, 2009, 2)

Traditsiooniliselt on olemas neli jooga vormi: *džnjaana*, *bhakti*, *karma* ja *radža*.

**Džnjaana-jooga** on mõistmise jooga. Mõistmise jooga on ka teadmise jooga. (Teadus on ennekõike looduse seaduste mõistmine). Looduse seadused on Jumala mõtted. Teadus on Jumala selgitamine Jumalalae Jumala pöötl inimese närvisüsteem kaudu.

Mõistmise joogale on upanišaadide viidatud kui „habemenoa terale“ ja meid manitsetakse astuma selle teel ettevaatlikult. Kui jõuame looduse seaduste moosimiseni, tekib oht upsakaks muutuda. Upsakus toidab ego ja ego varjutab vaimu. Algselt siiras avastusretk viib võõrandumiseni allikast, mille lähedust otsiti.

Teadmiste jooga võib olla imepärane tee, kui oleme küllalt küpsed mõistmaks, et on olemas ahvatlevaid kiusatusi, mis võivad meid ajutiselt intellektuaalse meelelahutuse lõksu püüda.

Teine jooga liik on **bhakti** – armastuse ja pühendumuse jooga. Bhakti on Jumala armastus, aga ka armastuse väljendumine ja arenemine kõigis sinu suhetes. Jumalik valgus on kõiges elavas ja isegi kõiges selles, mida me peame hingetuks. Oma suhete kaudu teistega avastame oma kõrgema mina. Kui asume sellele teekonnale, võime läbida meeldimise, kiindumuse, ühtekuuluvuse, intiimsuse, alistumise, kire ja ekstaasi astmed, kuni jõuame viimaks uuesti armastuse allika ja elu allika juurde.

Armastuse jooga on imepärane tee, kuid me ei tohi armastust segi ajada enesessesüüvimise, enese tähtsustamise ja enesehaletsusega. Kui keskendud armastusele, mõtled armastusele, väljendad armastust, vastad armastuse kutsetele ja võtad armastuse kõigi oma valikute aluseks, siis praktiseerid bhakti-joogat, armastuse joogat.

Kolmandat jooga liiki nimetatakse **karma-joogaks**. Karma-jooga ülimaks väljenduseks on äratundmine, et kõik teod kuuluvad Ülimale Olendile. Kui sul on sisemine hoiak, et kõik sinu teod tulevad Jumalast ja kuuluvad jumalale, siis oled sa karma-joogi. Karma-jooga õige praktiseerimine viib iseenesliku eraldatuseni tagajärgedest ja sihikindla hoolikuseni tegude sooritamisel. Sellel teadvustasandil sooritatud teod ei seo, vastupidi, need teod mõjuvas sulle vabastavalt ja sa oled mõistnud spontaanselt, et oled igavene olend kosmilisel teekonnal. Karma-joogid ei tunne ärevust, sest nad ei muretse. Karma-joogi teab, et jumal sooritab tegusid ja hoolitseb tagajärgede eest.

Neljandat joogaliiki tuntakse radža-jooga nime all. Radža-joogast räägitakse sageli kui jooga kuninglikust teekonnast, sest see on rikas teadmise ja kogemuste poolest. Vähesse harjutamise järel võib radža joogaga tegeleda iga inimene.

**Radža-jooga** viib ühtsusele praktika kaudu, mis suunavad sinu teadvuse sissepoole. Radža-jooga olemuseks on keha, meele ja hinge ühtsus, mis saavutatakse keha-meele koostööd avardatavate toimingutega. Need tehnikad äratavad tasakaalu, helduse, jõu ja kasvava keskendunud teadlikkuse isegi keset kaost ja tormi. Nende mõjul paraneb sinu füüsiline tervis ja suureneb vaimne selgus, kuna avardub tajumisvõime. (Chopra, Simon, 2004, 8-10)

Tänapäeval on jooga pidevas arengus ja selle arengu käigus on kujunenud välja mitmeid joogastiile. Osa neist on füüsiliselt nõudlikud, kuid on ka alaliike, mis on määratud ainult rasedatele naistele, ning selliseid, kus hoitakse iga asendit minuteid, st et ühe tunni jooksul sooritatakse ainult viis-kuus harjutust. India veedade filosoofia järgi on jooga üks kuuest süsteemist. Veedad aitavad mõista inimest kui mitmekülgset psühholoogilist isiksust. Jooga isaks nimetatav *maharishi* Patandžali jagas jooga süstemaatiliselt suutrateks. Nendest suutradest on kujunenud kõik tänapäevased jooga alaliigid. Umbes aastal 900 eKr kujundas *maharishi* Patandžali maailmakuulsa kaheksaastmelise *ashtanga-jooga*, mis aitab inimesel end igakülgset arendada. Nende kaheksa astme alla kuuluvad *yama'd* ehk moraalkoodeks, *niyama* ehk isikupuhastus ja õpingud, *asana* ehk kehaasendid ja harjutused, *pranayama* ehk hingamiskontroll, *pratyahara* ehk meelte juhtimine, *dharana* ehk kontsentratsioon, *dhyana* ehk meditatsioon ja *samadhi* ehk mõtlikkus.

Lisaks *ashtanga-joogale* on palju teisi jooga alaliike, näiteks Iyengari jooga, vzwz-jooga, Bikrami jooga ehk zor-jooga, Šivananda jooga, *kripalu-jooga*, *kundalini-jooga*, integraaljooga jne, ning igaühel neist on oma spetsiifika ja prioriteedid. Olenevalt sellest, mida inimene vajab ning mis talle meeldib ja sobib, saab ta ise leida endale sobiva joogastiili. Mõned alaliigid, näiteks Iyengari jooga, *kundalini-jooga* ja Bikrami jooga, on välja kujunenud *hatha-joogast*, mis on siiani läänemaailmas ka kõige populaarsem joogastiil. *Hatha-jooga* harjutuste põhimõte on tasakaalustada vastandeid kehas, seetõttu sisaldavad paljud harjutused nii venitavad kui ka jõuelemente. *Hatha-jooga* harjutuste ehk *asana'te* eripära on, et neid viiakse läbi aeglaselt ja keskendunult, mis omakorda süvendab hingerahu ja teadlikkust. Näiteks Iyengari joogas, mis on üks *hatha-jooga* alaliikidest, pööratakse peamist tähelepanu

keha arendamisele ja selleks kasutatakse vajadusel ka abivahendeid, nagu joogarihmad, padjad, klotsid jms. Need abivahendid on selleks, et iga inimene saaks joogat harrastada, olgu ta siis vana, haige või lihtsalt vähepainduv.

Üks mis on kõikidel jooga alaliikidel ühine, on harjutuse sari, mida nimetatakse päikesetervituseks. See sari võib küll varieeruda olenevalt alaliigist ja juhendajast, sest igal juhendajal on oma stiil. Päikesetervitust soovitatakse harjutada hommikuti, soovitatavalt päikesetõusuga. (Timmusk 2013)

Päikesetervitus on iidne rituaal, mille käigus joogi tervitab päikest. Päikesetervitus on väga mitmekülgne joogapraktika – see sisaldab endas asendeid (āsana), hingamistehnikat (prāṇāyama), mantraid ning meditatiivseid aspekte, ning omab rida kasutegureid. Päikesetervituse tähendus on sama mitmepalgeline kui asendid, mida ta hõlmab – see dünaamiliste asendite seeria venitab, vabastab pingetest, masseerib ja toniseerib liigeseid, lihaseid ning siseorganeid; stimuleerib ja tasakaalustab kogu keha toimemehhanisme – endokrinoloogiliste näärmete talitlust, vereringet, seede- ning hingamiselundite süsteemi. Tugevdab immuunsussüsteemi. Päikesetervituse väga oluline aspekt on hingamise ja liikumise pidev sünkroonne rütm. Hingamise kooskõlla viimine füüsilise liikumisega tagab vähemalt praktika ajaks selle, et me hingame nii sügavalt ja rütmiliselt kui võimalik. Selle kaudu meie kopsud vabanevad süsinikdioksiidist ning saavad juurde värsket hapnikku. Ka aju jõuab vere kaudu rohkem hapnikku, mis loob meis selgust ja mõtteeaksust. Algaja jaoks on päikesetervitus kindlasti suurepärase viisi joogaga tutvust teha. See on suurepärase praktika, millega alustada päeva – päikesetervitusel on otsene tasakaalustav mõju meie keha solaarsetele aspektidele (aktiivsus, energia, kehasoojus, aju vasaku poolkera stimuleerimine, analüütilisus) ning see vallandab meis vitaalset elujõudu. Regulaarne päikesetervituse sooritamine on üks kiiremaid meetodeid saavutamaks nõrke ja paindlik keha. Harjutust sooritades meie teadlikkus ning kontsentratsioonivõime paraneb. Kokkuvõtteks, päikesetervitus on efektiivne tee, et elada oma elu tervena ning aktiivsena. ([http://www.ingajooga.com/?page\\_id=164](http://www.ingajooga.com/?page_id=164) (28.03.2016))

Lisas 1 on välja toodud joogaõpetaja Inga Põldma poolt kirja pandud üks variant päikesetervitusest.

## MEDITATSIOON

Meditatsioon (mõtisklus, mõlgutus mõtlus; ladina keeles *meditatio*) on vaimne praktika, mis on kasutusel peamiselt idamaistes religioonides (hinduismis, budismis, taoismis, sikhismis jm). Samasisuline praktika ja selle teisendid on vähemal määral kasutusel kakristluses, judaismis ja islamis ning väljaspool religioosset konteksti.

Erinevalt palvest ei ole meditatsioon enamasti sõnaline pöördumine kellegi või millegi poole, vaid pigem sisekaemus. Välised asjaolud (mediteerimise aeg ja koht, mediteerija asend, riietus ja abivahendid) võivad olla enam või vähem tähtsustatud või ka hoopis tähtsusetud. Ida religioonides on siiski olnud kauaaegseks traditsiooniks, et mediteeritakse istudes. Eksisteerib väga palju koolkondi, mis täpsustavad soovitatavaid asendeid („lootose asend“ jpt).

Olenevalt tehnikast ja kontekstist võivad meditatsiooni tehnikad olla väga erinevad. Eristatakse kontsentratsioonile (keskendumisele) suunatud koolkondi ja vaibumisele (vabanemisele) suunatud koolkondi, kuid see pole ainus võimalik jaotus. Kaugelearenenud tehnikate puhul kasutatakse erinevatel meditatsiooni astmetel erinevaid tehnikaid.

Ida usundites enamasti järgitakse traditsiooni või õpetaja juhiseid. Kloostrites toimuvad ühismeditatsioonid enamasti õpetaja või kellegi teise järeelvalve all. Tema ülesandeks on jälgida mediteerijate seisundit ja vajaduse korral olla abiks. Samuti on olnud kombeks minna metsa erakuks ja seal üksi mediteerida (ilma õpetajata) – näiteks võib tuua Buddha.

Meditatsiooni abivahendid võivad ida usundites olla väga mitmesugused. Mantra võib olla silp või sõna või lause või heli, mida korratakse kas mõttes või häälega või mida kuulatakse või mida tekitatakse. Sügavamates meditatsiooniseisundites kasutatavaid mantraid nimetatakse hinduismi traditsioonides ka suutateks. Mandala võib olla joonis või pilt või kuju, mida vaadatakse, mida vaadeldakse kindlaksmääratud viisil, millesse süvenetakse, millele keskendutakse. Paljud hinduistlikud ja budistlikud pühapildid on kasutusel mandaladena. Abivahenditena kasutatakse ka erilisi hingamistehnikaid (*pranayama* jt), kehaasendeid (*asana*) jpm.

Meditatsiooni eesmärgiks võib olla rahunenud meelega millegi parem mõistmine või arusaamine, aga ka lihtsalt lõõgastumine, rahunemine, puhkus. Erinevates usundites ja traditsioonides võivad meditatsiooni eesmärgid olla aga hoopis teistsugused

(selgeltnägemine, hinge rännakud, suhtlemine vaimsete jõududega või teiste samal tasemel viibivate inimestega, levitatsioon, metamorfoos, teleportatsioon jne). Paljud pühendumust nõudvad tegevusalad (võitluskunstid, kalligraafia, lilleseadekunst, poeesia, maalikunst, teetseremoonia jt) eeldavad meditatsiooni abil saavutatavat teadvusseisundit.

Eestis muutus 1990ndatel aastatel populaarseks transtsendentaalne meditatsioon (TM). (<https://et.wikipedia.org/wiki/Meditatsioon> (28.03.2016))

Transtsendentaalse meditatsiooni praktiseerijaid harjutavad oma tähelepanu suunamist ainult ühele stiimulile (näiteks mantra, üks hääl või objekt). Kui tähelepanu hajub, suunatakse see tagasi stiimulile. Tähelepanelikkuse meditatsioon on sisekaemuslik meditatsioon ja suunab tähelepanu kas sisemuses või väljaspool parasjagu toimuvale või tegelikult olemasolevale. See võib olla mingi hetkeline üllatus, ajutine mõte, ümbruskond jms. Seda oskust saab kogeda ainult regulaarse praktika kaudu. See meditatsiooniliik on suunatud pideva tähelepanu osutamisele antud hetke subjektiivsetele toimingutele, näiteks oma kehale kõndimise ajal.

Sellist meditatsiooni kasutatakse palju psühhoteraapias, sest see võimaldab oma mõtteid jälgida. See lubab patsiendil õppida endast paremini aru saama ja jõuda paremini oma probleemi või mure tuumani ning selle kaudu tekitada endas rahulolu ja koos sellega parandada tervist.

Meditatsiooni on seostatud nii kliinilise kui ka kognitiivse tervisega ning pikaajaliste mediteerijate puhul on isegi kindlaks tehtud vastavad ajupiirkonnad. Meditatsioonil on palju vorme ning täpselt ei teata, milline neist võib anda parima ravitulemuse. Samas on meditatsioon laialdaselt tunnustatud kui tõhus vahend stressi vähendamiseks ja hea enesetunde säilitamiseks. Kuigi puudub sellekohane ametlik õpetus, on mitmed terviseedendajad soovitanud oma patsientidele mediteerimist. Teadlased kinnitavad, et meditatsioon vähendab stressi ning parandab vaimset tervist ja elukvaliteeti. (Timmusk 2013)

## PRANAYAMA

Prāṇa põletab nagu tuli, ta särab nagu päike. Ta on nagu külluslik vihmapiiv ja nagu tuulepuhang. Ta on toitev, ta on kuu, tal on kuju ja ta on kujutu. Prāṇa on surematu.

(“Prašna Upaniṣad”)

Prāṇāyama't tõlgendatakse sageli kui hingamise kontrollimist. Praktika seisukohast see nii ongi – me sooritame eri tüüpi ja eri intensiivsusega hingamisharjutusi, tehes neid oma hingamise teadvustamise ja kontrolli kaudu. Hingamine on hoob või meetod, mille kaudu saab prāṇakvaliteeti ning tema hulka kehas mõjutada. Prāṇa ei ole hingamine, vaid pigem vägi selle taga, kuigi nende omavaheline seos on tihe – seda võib võrrelda elektrivoolu ja õhukonditsioneeritööga, kus esimene on prāṇa, teine hingamise rollis. Prāṇa tähistab eluväge, energiat, mis paneb meid liikuma, mõtlema, tegutsema, kasvama; jõudu, mis on nii elus kui eluta asjades; āyama tähendab „laiendamist, avardamist”, ka „kontrollimist”. Prāṇāyama praktikatega me seega äratame prāṇa ellu ja laiendame erinevaid dimensioone oma kehas, me suudame oma tavaolekust pisut kaugemale minna ning tunnetada endas energiat peenemal tasandil. Selle kohta on joogi Paramahansa Yogananda öelnud: „Praktika käigus saab prāṇāyama'st kui tehnikast prāṇāyama kui seisund”.

Prāṇāyama praktikad annavad energiat, äratavad meelt ja puhastavad keha. Teada on prāṇa tihe vastastikune seos meeles seisundiga – klassikaline joogatekst „Hathayogapradīpikā” ütleb: „Kui rändab prāṇa, rändab ka meel (citta); ühe püsivus toob kaasa teise püsivuse. Prāṇa püsivaks muutmise läbi saavutab joogi kindluse ja rahu.”. Ehk prāṇāyama kaudu on võimalik emotsionaalset ja meeles seisundit teadlikult muuta. Kuidas seda teha? Prāṇa'le pääseb ligi hingamise aeglustamise kaudu, nõnda kulutame ka vähem prāṇa't. On ütlemine, et joogide elu ei mõõdeta mitte päevades ja aastates, vaid hingetõmmetes, sellepärast hingavad joogid aeglaselt, sügavalt ja rütmiliselt. Patañjali nimetab prāṇāyamakõige tähtsamaks osaks hingepeetust: „Prāṇāyama on siis, kui me peatame sisse- ja väljahingamise.” (II, 49). Hinge kinnihoidmise sanskritikeelseks terminiks on kumbhaka, ning see on joogi jaoks võimas vahend, kuidas mõjutada ja muuta prāṇa voolusid endas ning kontroll nende üle saavutada. Kuna see on edasijõudnute praktika, ei soovitata hinge kinnihoidmist ilma kogunud õpetajata harjutada, enne peab olema keha puhastatud joogaasendite teel ning treenitud kopse ning närvisüsteemi. ([http://www.ingajooga.com/?page\\_id=229](http://www.ingajooga.com/?page_id=229))

## JOOGA MÕJU VAIMSELE TERVISELE

Joogal on teraapiline potentsiaal, kuid joogapraktika mõju tervisele on vähe uuritud. Seniste uuringute tulemused on paljutõotavad, aga alati pole täpselt teada jooga praktiseerimise positiivset toimet organismile. (Timmusk, 2013).

Joogafännid teavad, et jooga aitab näiteks stressi leevendada. Kuidas mõjub aga jooga neile, kel on probleeme vaimse tervisega? Kas joogast on abi inimesele, kes põeb depressiooni, ärevust või traumajärgset stressi?

Põhja-Carolina ülikooli teadlased tahtsid just neile küsimustele vastuseid leida. Teadlased analüüsisid 185 artiklit, mis olid avaldatud ajavahemikus 2000-2013 ja mis kajastasid just jooga mõju vaimsele tervisele. Selgus, et regulaarne joogaga tegelemine aitab vaimse tervise häireid leevendada, edastab Brit.co.

Teadlased leidsid, et alternatiivsed ravimeetodid ei pruugi alati selliste probleemide puhul leevendust pakkuda, ent jooga on väga kasulik füüsiline tegevus, millest võib paljugi abi olla.

Leslie Roach, joogaõpetaja ja uurimuse üks autoritest, märkis, et kuigi jooga on tema arvates igati kasulik treening, tasuks lähemalt uurida, kuidas saab joogaõpetaja näiteks trauma üle elanud inimest aidata nii, et see oleks inimesele kõige kasulikum.

Uurimuse juht Rebecca Macy hoiatas, et kuigi ta julgeb joogat kõigile soovitada, ei tasuks seda võtta kui kohustust, sest sel juhul pole joogast mingit abi. Naised plaanivad seda teemat veelgi lähemalt uurida ja võib-olla kasutada oma teadmisi ka näiteks koduvägivalda kogenud naiste abistamiseks. (<http://naine24.postimees.ee/3635167/oluline-pohjus-miks-tuleks-proovida-joogat>)

### Jooga psüühiliste häirete ravis

Vaimsed häired on suur globaalne mure. See mõjutab kõiki mingil määral ja WHO andmetel on haiguskoormuse põhjuste seas üks majanduslikult kulukamaid psühhiaatrilised haigused. 2004. aastal olid depressioonist tulenevad kaebused haiguste esinemissageduse pingereas kolmandal kohal ja nende mõju inimese organismile oli sama laastav kui astmal, diabeedil ja artriidil.

Psüühilistele häiretele lisanduvad sekundaarse komplikatsioonina sageli unehäired. Umbes 9-21% inimkonnast kannatab insomniat all. Sellega kaasnevad igapäevased probleemid nagu krooniline kurnatus, ärritumine, meeleolulangus, mälupeetus ja sotsiaalsed häired. Psühhofarmakonide kasutamise vajadus on suurenenud ning osadel patsientidel on ravimi määramine olnud ülearune või küsitav. Massilise psühhofarmakonide tarvitamise tõttu on suureks probleemiks tekkinud ravimresistentsus.

Balasubramaniam ja tema kaasautorid on järeldanud, et jooga kasutamine mitmesuguste psüühiliste häirete puhul on kasulik ja selle mõju ajule võib olla raviva toimega.

Jooga eesmärk on edendada nii füüsilist ja psühholoogilist tervist kui ka spirituaalset ning sotsiaalset teadvust. Seega võib jooga äratada huvi nii psühhofarmakoloogilise ravi saajas kui ka arstis. Seda enam, et tõendatud on jooga mõju keha ja vaimu seoste. Samas pole jooga mõju märkimisväärne tõsiste psüühikahaiguste korral, aga võib olla tõhus nende endi või nende tüsistuste ennetamisel. Näiteks sügava depressiooniga (*Major depression Disorder* MDD) nagu näiteks unipolaarse depressiooniga patsient, peaks kindlasti kasutama sellele haigusele vastavaid ravimeid, kuid jooga abil saaks leevendada ärevust, stressi ning teisi depressiooniga kaasnevaid sümptomeid. (Timmusk 2013)

### Jooga ärevushäirete ja stressi puhul

Tänapäeva pidevad muutused, tehnoloogia võidukäik ja konkurentsitihe öhkkond tekitavad väga paljudes inimestes stressi ja ärevust. Üleliigne ja pidev ärevustunne võib kahjustada inimese organismi talitlust. On leitud, et psühholoogiline stress mõjutab immuunsüsteemi ning ärevushäired on seotud südamelihaskonna häirete ja suitsidaalse käitumisega

Jooga peamine eesmärk on luua ja tugevdada keha ja vaimu sidet ning seega saab seda kasutada mitmete psüühikahäirete nagu näiteks ärevushäire ja stressi ravis. Kliinilised katsed tõestavad, et mitmesugused joogaasendid, meditatsioon ja *pranayama* suudavad alandada ärevust ning stressi. Selle mõistmiseks on oluline esmalt aru saada stressi ja muude häirete mõjust närvisüsteemile. Sümpaatiline närvisüsteem aktiveerub ohu- ja stressi olukordades ja on seotud meie ürgsete ellujäämisinstinktidega nagu "võitle või põgene" (*flight or fight*), mis valmistuvad keha kaitsma. Stress ja ärevus kutsuvad need

reaktsioonid esile ehk aktiveerivad sümpaatilise närvisüsteemi siis kui seda pole vaja. See mõjub kahjulikult, sest nii valdab inimest pidev mure või ohutunne. Kui stress on krooniline, muudab see indiviidi neuromehhanismid düsfunktsionaalseks. Seejärel hakkavad halvenema nii füüsiline kui ka vaimne tervis.

Joogal ja *pranayamal* on mitmesuguste harjutuste abil rahustav toime. 2008. aastal viidi läbi katse, kus uuriti jooga praktiseerijaid ning leiti, et nemad saavad oma stressi ja valutaluvust reguleerida ja alandada. Nende tulemuste põhjal võib järeldada, et jooga kasutamine ärevushäirete ja stressi vähendamiseks on tõhus. Ent siiani pole tõestatud, et joogat võiks kasutada konventsionaalse ravi asemel. Kuna *pranayama* ja jooga on kättesaadavad ning tõhusad kõigile, on nende kasutamine stressi ja ärevuse raviks väga sobiv.

### Jooga depressiooni puhul

Depressioon on meeleoluhäire, mis tavaliselt kujuneb järk-järgult pika aja jooksul ja mitmete tegurite koosmõjul. 20. sajandi kestel on termin depressioon kandnud mitmesuguseid tähendusnüansse (kurvameelsus, masendus, meeleolu langus, nukrus koos tusameelsusega, melanhoolia, spliin jt) sõltuvalt seda häiret uurinud psühhiaatrite ja kirjanike tõlgendustest. Sellist mõiste mahu pidevat muutumist tuleb arvestada, kui lugeda ja püüda mõista enne käesolevat sajandit ilmunud ilu- või näitekirjandust.

Depressiooni võivad esile kutsuda näiteks pingelised suhted oma lähedaste või töökaaslastega, halb tervis, pikemat aega kestnud rahamured, sügav lein, mitmesugused lahendamata konfliktid, harjumuspärasest keskkonnast lahkumine ja kohanematus uutes oludes. Nimetatud elusündmusi ja eluperioode esineb paljudel inimestel, kellel depressiooni siiski ei kujune, mistõttu arvatakse, et depressiooni põdejal on selleks teatav eelsoodumus. Ilmselt mõjustab depressiooni esinemissagedust eri maades ka kultuuriline omapära. Depressiooni võib ette tulla igas vanuses – lapseast kuni raukuseni, kõige sagedamini siiski hilises keskeas.

Depressiooni põhitunnuseks on vähemalt kaks nädalat kestev rusutud meeleolu, mis sageli ei

sõltu tegelikust olukorrast, kuid võib ööpäeva jooksul kõikuda (nt hommikuti on masendus sügavam). Kaob elurõõm ja huvi ümbritseva vastu, väheneb eluenergia. Iga tegevus tundub tavatult raske ja jõudu kurnav. Väsimustunne tekib varasema eluperioodiga võrreldes kergemini ja kiiremini. Nimetatud põhitunnuste kõrval ilmnevad järgmised lisatunnused: madal tähelepanuja keskendumisvõime (uued asjad ei taha meelde jääda); alanenud enesehinnang ja eneseusaldus, mis muudab apaatseks; süütunne; trööstitu ja pessimistlik suhtumine tulevikku; suitsiidimõtted või -katsed; unehäired; halb söögiisu ühes kehakaalu märgatava langusega; libiido alanemine. ([https://www.kliinik.ee/haiguste\\_abc/depressioon/id-220](https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/depressioon/id-220))

Jooga aeglased hingamisharjutused, hingamismustri kujunemine praktika käigus, meditatiivsed ja rahustavad harjutused on loodud selleks, et suurendada rahulolu, parandada enesetunnet, stressitaluvust ja keskendumisvõimet. See kõik kokku võib vähendada depressiooni, ärevust ja stressi. Praegused uuringud toetavad teooriat, et erinevad jooga sekkumismeetodid võivad parandada enesetunnet ning alandada stressi, depressiooni, arütmia ja depressiivsete episoodide sagedust. (Timmusk 2013)

## KOKKUVÕTE

Jooga on iidne enesearendamise (kogemuslik) praktiline meetod, mida kasutatakse heaolu tõstmiseks, vaimse ja füüsilise tervise säilitamiseks ja parandamiseks. See võib olla väga võimsaks vahendiks inimese iskuslikul arenguteel.

Kõik me oleme kogenud meeleseisundit, kus kõik tundub lagunevat koost väikesteks tükkideks ja me ei suuda seda vältida. See kaootiline seisund ei sõltu situatsioonist vaid meie enda meeleseisundist.

Me oleme aga kogenud ka teistsugust enesetunnet, mil tundub et valitseme olukorra üle, oleme enesekindlad, rahulolevad ja täis armastust kõige ümbritseva vastu. Kõik me tahame kogeda seda seisundit ikka ja jälle, olla vabad vihast, ahnusest, frustratsioonist, meeleheitest ja kurbusest. Kogeda sügavat vabadust ja rahulolu. Sellise seisundiga „ühenduse“ saamise protsess, ühenduses olemine ongi jooga. (<http://www.joogataja.ee/#!mis-on-jooga/aboutPage>)

Jooga erineb teistest treeningsüsteemidest selle poolest, et see haarab kogu inimese isiksust. Kuna see nõuab harjutuste tegemise ajal harjutustest täiesti teadlik olemist, töötavad meel ja keha koos, et luua füsioloogiline ja psühholoogiline (keha ja meele) harmoonia. See aitab treenimisel ära kasutada kogu treenija potentsiaali.

Jooga ei ole kiire tervise korrastamise vahend. Nagu pidevalt tilkuv vesi uuristab lõpuks kivisse augu, tervendab ka regulaarne joogaharjutuste tegemine, sest see kujundab aeglaselt ja kindlalt haiged kehakoed ümber. Samal ajal aitan jooga taastuda valu ja jõuetuse psühholoogilistest mõjudest. (Weller, S. 2009, 7)

Oma töös tegi autor põgusa ülevaate joogast, selle ajaloost ning erinevatest joogaliikidest ning jooga mõjust vaimsele tervisele. Töö põhjal saab järeldada, et jooga, meditatsioon ja *pranayama* on väga kasulikud nii inimese vaimsele kui ka füüsilisele tervisele. Joogaga tegelemine annab parema une, vähendab stressi, tugevdab immuunsussüsteemi ja aitab iseenda ja teistega paremini läbi saada. Joogat võivad harrastada kõik – nii suured kui ka väikesed, nii noored kui ka vanad. Ja joogat koos tema paljude alaliikidega saab harrastada ükskõik kus – kodus, joogasaalis, pargis, reisil olles jne – piiranguid ei ole.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Weller, S. (2009). *Joogateraapia. Ohutud looduslikud meetodid haiguste ravimiseks ja tervise ning hea enesetunde taastamiseks*. Tallinn: Maya

Timmusk, L.K. (2013). *Jooga ja selle kasutamine taastusravis*. (Bakalaureusetöö). Tartu: Tartu Ülikool.

Tummers, N. E. (2009). *Joogaõpetus kogu eluks*. Kirjastus ERSEN

<http://enesetunne.ee/spetsialist/mis-on-vaimne-tervis/> (18.01.2016)

Terviseinfo.ee <http://www.terviseinfo.ee/valdkonnad/vaimne-tervis> (18.01.2016)

Chopra, D; Simon D. (2006). *Jooga seitse vaimset seadust*. Trükikoda Rebellis

[http://www.ingajooga.com/?page\\_id=164](http://www.ingajooga.com/?page_id=164) (28.03.2016)

[http://www.ingajooga.com/?page\\_id=229](http://www.ingajooga.com/?page_id=229) (28.03.2016)

<https://et.wikipedia.org/wiki/Meditatsioon> (28.03.2016)





[https://www.kliinik.ee/haiguste\\_abc/depressioon/id-220](https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/depressioon/id-220) (05.05.2016)





<http://www.joogataja.ee/#!/mis-on-jooga-/aboutPage> (09.05.2016)





<http://naine24.postimees.ee/3635167/oluline-pohjus-miks-tuleks-proovida-joogat>  
(11.05.2016)

[https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Tervis/Muud\\_infot/vaimne\\_tervis\\_kui\\_vaimne\\_healolu.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/Muud_infot/vaimne_tervis_kui_vaimne_healolu.pdf)  
(11.05.2016)

## Lisa 1. Päikesetervituse harjutuste sari

	<p><b>1. Pranamāsana (palvetaja asend).</b> Sule silmad, aeglaselt too peopesad rinnal kokku. Tunneta peopesi teineteise vastas, mõttes tee austusavaldus päikesele – elu allikale. Lõdvesta kogu keha.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga välja, kui peopesi kokku tood.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Mitraya Namaha</i>, „olgu tervitatud sõber päike”</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend valmistab sind ette päikesetervituseks, suurendab kontsentratsioonivõimet ning mõjub rahustavalt.</p>
	<p><b>2. Hasta utthanāsana (väljasirutatud käte asend).</b> Siruta käed õlgade laiuselt üles, peopesad vaatavad teineteise poole, ning kalluta pea, käsivarred ning ülakeha tahapoole. Samal ajal pingesta tuharad, et alaselga kaitsta. Tunneta rindkere avardumist ja kogu keha venitust.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga sisse, viies käsi üle pea.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Ravaye Namaha</i>, „olgu tervitatud säraja”</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend venitab kõhtu ning siseorganeid, parandab seedimist, toniseerib seljaajunärve, avab kopse.</p>
	<p><b>3. Padahastāsana (käed-jalgade-juures asend).</b> Sirutusega painuta ette, kuni sõrmed või peopesad puudutavad põrandat mõlemal pool jalgu (sõrmed ja varbad ühel joonel). Püüa selga sirutada ja rindkeret viia vastu reisi. Suuna oma tähelepanu vaagnale, lükates istmikuluid kõrgemale, ning jalalihastele.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga välja, kui painutad ette. Lõppasendis tõmba kõht sisse, et suruda kopsudest kogu õhk välja.</p> <p><b>Vastunäidustused:</b> Need, kel on tõsised seljaprobleemid, painutagu ainult niipalju, et keha ja jalgade vahel moodustuks 90-kraadne nurk. Või nii kaugele, kui on mugav.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Suryaya Namaha</i>, „olgu tervitatud päikesejumal”</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend parandab seedetegevust, aitab lahti saada kõhukinnisusest, parandab vereringet, muudab selja painduvamaks ning toniseerib seljaajunärve.</p>
	<p><b>4. Ashwa sanchalanāsana (ratsaniku asend).</b> Hoides käsi mõlemal pool jalgu, siruta parem jalg taha, nii kaugele kui võimalik, toetades parem põlv põrandale. Samal ajal kõverda vasak jalg. Parema jala varbad võid sirutada,</p>

	<p>et teha puusavenitus sügavamaks. Hoiä käed sirgelt, suru vaagnat ettepoole ja siruta selg. Vaata üles ja keskendu punktile kahe kulmu vahel.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga sisse, kui viid paremat jalga taha.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Bhanave Namaha</i>, „olgu tervitatud valgustaja“</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend masseerib elundeid kõhuõõnes ning parandab nende funktsioneerimist, tugevdab jalalihaseid ning tasakaalustab närvisüsteemi.</p>
	<p><b>5. Uttihita chaturanga dandāsana (keha-ühel-joonel asend).</b> Vii ka vasak jalg taha parema kõrvale ja too keha ühele joonele nagu oleksid kätekõverduste lähteasendis.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hoiä hinge sees, kui viid vasakut jalga taha.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Khagaya Namaha</i>, „olgu tervitatud taevavõlvil liikuja“</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend tugevdab käe- ja jalalihaseid, vabastab pingeid ülaseljast.</p>
	<p><b>6. Ashtanga namaskarāsana (kaheksa kehaosaga tervitamine).</b> Kõverda jalad põlvedest ning too põrandale põlved, rind ning lõug. Põrandaga on nüüd kokkupuutes keha kaheksa punkti – varbad, põlved, käed, rind ja lõug. Puusad ja kõht jäävad õhku.</p> <p><b>Hingamine:</b> Väljahingamisega tule sellesse asendisse.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Pushne Namaha</i>, „olgu tervitatud jõuandja“</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend tugevdab käelihaseid ning ülaselga.</p>
	<p><b>7. Bhujangāsana (kobraasend).</b> Siruta jalad varvastest, too puusad põrandale ning tõsta seljalihaste abil ülakeha üles. Tee selg nõgusaks, surudes rindkeret ettepoole. Kalluta pea tahapoole ning suuna oma pilk kahe kulmu vahele. Reied ja puusad jäävad põrandale.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga sisse, kui tõstad ülakeha.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Hiranya Garbhaya Namaha</i>, „olgu tervitatud kuldne läte“</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend teeb selja painduvamaks ja toniseerib seljaajunärve, stimuleerib suguelundeid, maksa, neerusid, neerupealseid, parandab seedimist ja aitab lahti saada kõhukinnisusest.</p>
	<p><b>8. Parvatāsana (mäeasend).</b> Suru puusad üles, et nii jalad kui käed on sirgelt ja keha moodustab tagurpidi V kujutise. Jalad on puusadelaiuselt, kannad istmikuluudega ühel joonel. Püüa kannad saada maha. Vaata põlvede suunas, rindkeret põrandale lähemale suunates.</p>

	<p><b>Hingamine:</b> Hinga välja, kui lähed asendisse.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Marichaye Namaha</i>, „olgu tervitatud koidikute isand“</p> <p><b>Kasutegurid:</b> See asend tugevdab käe- ja jalalihaseid, vabastab pingeid ülaseljast.</p>
	<p><b>9. Ashwa sanchalanāsana (ratsaniku asend).</b> Too parem jalg ette, käte vahele, kõverdades vasakut.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga sisse, kui tood parema jala ette.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Adityaya Namaha</i>, „olgu tervitatud Aditi (kosmiline ema) poeg“</p>
	<p><b>10. Padahastāsana (käte jalgade juurde viimise asend).</b> Too vasak jalg parema juurde, maha asetatud käte vahele, hoia põlved sirgelt nagu asendi nr. 3 puhul.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga välja, kui sooritad selle asendi.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Savitre Namaha</i>, „olgu tervitatud kõige looja“</p>
	<p><b>11. Hasta utthanāsana (väljasirutatud käte asend).</b> Sirutatud kätega painuta end nagu asendi nr. 2 puhul.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga sisse, kui end sirutad.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Arkaya Namaha</i>, „olgu tervitatud elu ja energia allikas“</p>
	<p><b>12. Pranamāsana (palvetaja asend).</b> Viimane asend kordab esimest, too peopesad rinnal kokku. Lõdvesta kogu keha.</p> <p><b>Hingamine:</b> Hinga välja.</p> <p><b>Mantra:</b> <i>Om Bhaskaraya Namaha</i>, „olgu tervitatud teispoosusesse juhtija“</p>