

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISE AKADEEMIA
IDAMAARDE LOODUSTERAAPIA

Lilia Tiks

JOOGATERAAPIA

Referaat

Tartu 2014

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
MIS ON JOOGA?.....	4
KUIDAS JOOGA TERVENDAB?.....	5
HATHA-JOOGA.....	6
HARJUTUSED.....	7
PÄIKESETERVITUS.....	7
<i>Hoiatused</i>	7
<i>Mõju</i>	7
<i>Kuidas seda teha</i>	7
HINGAMISHARJUTUSED.....	8
<i>Mõju</i>	8
<i>Vajalikud eeltingimused efektiivseks hingamiseks</i>	8
HINGAMISHARJUTUS - VAHELDUV NINAHINGAMINE.....	9
<i>Mõju</i>	9
<i>Kuidas seda teha</i>	9
KOKKUVÕTE.....	10
KASUTATUD KIRJANDUS.....	11

SISSEJUHATUS

Miks inimesed tegelevad joogaga? Põhjuseid on mitmeid. Enamus inimesi leiab joogaga tegeledes harmoonia keha, hinge ja teadvuse vahel. Me parandame läbi füüsilise keha oma tervist, vabanedes üleliigsetest kilodest ja jääkainetest. Me õpime armastama ümbritsevat, laskma lahti argipäeva stressist ja muredeset. Avardame oma teadvust, osates vastu võtta seda infot, mis on meile vajalik ning aitab elus edasi minna ja areneda, mis omakorda toob positiivsust ja kasu nii endale kui ka ümbritsevatele inimestele.

Sügavamalt joogaga tegeledes muutub inimese elustiil ja ellusuhtumine. Me kasvame isiksusena, areneme vaimselt ja meie elu kvaliteet paraneb. Me õpime ennasat rohkem tundma, mõistma ja kuulama.

Üha rohkem inimesi mõistab ka, et me peame ise vastutama oma tervise ja heaolu eest ning mitte lootma jääma arstidele, ravimitele ning erinevatele protseduuridele.

MIS ON JOOGA?

Jooga (yoga: ike või side) on india traditsioonilise maailmakäsitluse põhimõiste, mis väljendab inimese püüdu reguleerida ja korrastada oma käitumist, hoiakuid ja mõtlemist senise teadvusseisundi ületamiseks ning teatava ideaalse seisundi saavutamiseks.

See on väga vana õpetus. Midagi sellist mainitakse juba India vanimates pühakirjades, vedades (0 ca eKr 1500).

„Joogasuutra“ annab jooga definitsiooni: jooga on meele suunamine ühte punkti ning püsimine seal kõrvalekallateta. Jooga sügavam eesmärk on õpetada inimesi paremini keskenduma, suunama oma tähelepanu olulistele asjadele – seeläbi elama terviklikumalt, tervema ja õnnelikumana ning mitte põhjustama asjatuid kannatusi enale ja lähedastele.

Patanjali „joogasuutra“ kirjeldab jooga kaheksa astet, millga jõutakse keskendumiseni. Need astmed on:

1. *Yāma* – suhtumine ühiskona ja maailma, üldised moraali käsud.
2. *Niyāma* – suhtumine iseendasse, enesepuhastus distsipliiniga.
3. *Asana* – kehaasend, poos, kehaline harjutus.
4. *Prāṇayāma* – kontrollitud ehk reguleeritud hingamise tehnika.
5. *Pratyahāra* – aistingute kontroll, vabanemine meelte köidikuist.
6. *Dharāna* – keskendumine, meel on suunatud ühte punkti.
7. *Dhyāna* – mõtlus, kujustamine, meditatsioon kui tegevus.
8. *Samāhi* – täielik üks olemine maailmaga, meditatsioon kui katkematu vatuvõtmise seisund, mis on eelneva tegevuse tulemus.

KUIDAS JOOGA TERVENDAB?

Jooga parandab ja tugevdab vastupidavust sisemiste ja väliste mõjurite eest, mis võivad põhjustada meie keha ja meele tervise halvenemist. Jooga harjutused aitavad kudedel, millest koosnevad meie elundid ja kehasüsteemid, paremini ümbritseva maailmaga kohaneda ja toimida, korrastada meelt ja keha.

Jooga tegeleb hea tervise saavutamise ja säilitamise probleemidega komplekselt, seepärast annab regulaarne joogaharjutuste tegemine paremaid tulemusi. Venitavad, tugevdavad ja meditatiivsed harjutused mida joogat harrastades teete julgustavad teid ja aitavad täielikult keskenduda keha ja kõigi selle osade liigutustele. Kui kasutate jooga harjutusi selleks, et oma keha – ja meelesüsteemi tedlikult tajuma õppida, annab see teile palju kasulike õppetunde, mida saate praktiliselt igapäevaelus rakendada.

Jooga aitab lisaks kehalisele treeningule lõdvestada ka meelt. Pärast rasket ja stressirohket tööpäeva joogat tehes lõdvestame oma meelt ja keha ning laeme ennast täis positiivse energiaga, millest meid on tühjaks imenud argipäeva mured ja probleemid.

Tegeledes joogaga juba 9 aastat on see minu elukvaliteeti tunduvalt parandanud. Minevikus vaevanud alaselja - ja peavalud, madal vererõhk, nõrk närvisüsteem on nüüdseks juba ammu unustatud. Olen palju energilisem, positiivsema maailmavaatega, keha on tervem, palju paindlikum ja vastupidavam igasugustele tõvedele ja haigustele.

HATHA-JOOGA

Hatha-jooga on Läänes kõige laiemalt tuntud jooga koolkond, mille rõhuasetus on jooga füüsilistel aspektidel. Mõiste „hatha“ koosneb kahest sõnast: „ha“ tähendab positiivset (Päikset) ja „tha“ tähendab negatiivset (Kuud). Niisiis tähendab hatha-jooga keha positiivsete ja negatiivsete energiatega tasakaalustamist. Seda tehakse *asanate* (asendite), *pranayama* (hingamisharjutuste), *mudrate* (käteasendi, mis juhivad *prana* teatavasse suunda), *bandhade* (lihaste „lukkud“, mis kontrollivad *prana* voolu) ning *kryade* (sisemised puhastamisviisid) abil.

Esmatähtsaks peetakse hingamisharjutust ning iga hingetõmbe kooskõlastamist iga liigutusega. Joogat tehes tuleb hingata nina kaudu. Suurt rõhku pannakse väljahingamisele, sest mida rohkem õhku te välja hingate, seda rohkem seiskunud õhku te organismist väljutate.

Kõige sobivam aeg joogat harrastada on enne hommiku-, lõuna- või õhtusööki. Eriti kasulik on see hommikul, kui keha kipub olema pisut kange. Kuna ei tohi harjutusi teha täiskõhuga siis oodake vähemalt neli tundi pärast tugevat söömaega ja kaks tundi pärast kergemat. Jooga tegemist peaks alustama mõne minutilise lõdvestamisega *savasanas* ehk laibaasendis. Seejärel tehke kergem soojendusvenitus, et keha pingetest vabastada. Pöörake eriti tähelepanu puusaliigestele, õlaliigestele, kaela- ja pahkluudele.

Kuna jooga avab bokeeringuid ja tasakaalustab keha energiat, on oluline, et igale asendile järgneks kompenseeriv asend, mis tagab, et energia vool ei muutu vastavas kehaosas liiga tugevaks. Kõige üldlevinum on alustada harjutamist seisuasendiga, edasi teha selili harjutusi, ümberpööratud aseandeid ja seejärel istumisasendeid.

Pärast igat harjutuste tsüklit tuleks teha väike lõdvestusosa, pikem lõdvestus tehakse aga harjutamise lõpus. Traditsiooniliselt lõpetatakse jooga harjutused *savasanasaga*. Võtke eesmärgiks lubada endale pärast tunniajast jooga tegemist vähemalt 10-15 minutit lõdvestust.

HARJUTUSED

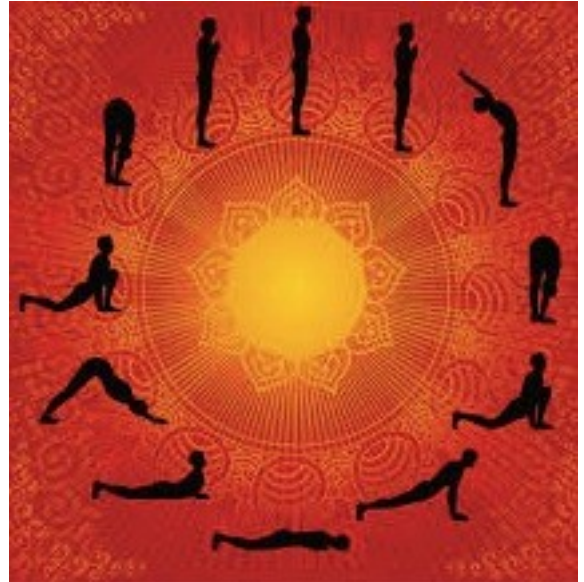
PÄIKESETERVITUS

Hoiatused

Ärge tehke seda harjutust, kui teil on veenilaiendid, kõrge vererõhk või song.

Mõju

Päikesetervitust võib kasutada kui soojendus- ja lõõgastusharjutust, samuti lühikese, peaaegu täieliku harjutamiskorra eest, kui teil on vähe aega. See on väga hea painduvusharjutus ja aitab vältida rasvumist. Suurepärase pingestaja-lõdvestajana aitab seega stressist jagu saada. Harjutus mõjutab mitmesuguste lihaste pingutamise abil õrnalt ka nende alt olevaid vere- ja lümfisooni ning siseelundeid. Päikesetervitus on kasulik lümfisüsteemile (see on osa immuunsüsteemist, mis kaitseb meid haiguste eest).



Kuidas seda teha

1. Seiske sirgelt, peopesad rinna ees koos. Hingake rahulikult.
2. Tõstke sissehingates käed üles ja sirutage end tahapoole, painutage keha esikülge. Pingutage tuharalihaseid, et aidata turvata alaselga.
3. Kummarduge väljahingates ettepoole (pigem puusadest kui seljast) ja pange käed varvaste ees matile. Kui vaja, kõverdage põlvi. Kui muutute paindlikumaks suudate seda teha sirgete põlvedega.
4. Vaadake sissehingates üles. Keharaskust kätele toetades tehke parema jalaga samm taha, varbad jäävad suunaga ettepoole.
5. Hoidke hinge kinni ja viige vasak jalg taha, nii et mõlemad ajald oleksid koos. Hoidke käed sirged, kandes raskust peamiselt kätele, pea ja keha peaksid olema ühel joonel.
6. Välja hingates tooge põlved ja ka rindkere vastu põrandat aga hoides puusad üleval. Samuti laske lõug või otsmik matile. Varbad on jalgade raskuse all painutatud.
7. Sissehingates laske puusad põrandale ja sirutage varbad välja. Käte asendid muutmata tõstke rindkere ja pead ning painutage kaelast taha. Hoidke küünarnukid kõverdatud ja õlad pingevabad.

8. Tooge väljahingates varbad ettepoole. Kätega matile surudes tõstke puusad üles. Käed on sirged ja pea ripub allapoole. Toetage kannad vastu matti, kuid ärge neid liiga pingutage.
9. Sissehingates tooge parema jala ette käte vahele. Vasaku sääre esikülj ja põlv peavad olema vastu matti. Tõstke pea ja lõug, nii et keha moodustab neljanda punkti asendi peegelpildis.
10. Tooge väljahingates ka teine jalg käte vahele ja jääge ettepoole kummargile (nagu kolmanda punkti puhul)
11. Tõuske sissehingates püsti ja võtke teises punktis kirjeldatud tahapoole painutatud asendi.
12. Tulge väljahingates algasendisse (nagu esimeses punktis kirjeldatud). Hingake korrapäraselt.

Lõdvestuge, tuues käed külgedele, seejärel korrake kogu harjutust vahetades punktides 4 ja 9 jalad. Harjutuste seeriat võite korrata kuni 12 korda.

HINGAMISHARJUTUSED

Mõju

Regulaarselt jooga hingamisharjutusi tehes saate rohkem elu elujõudu, õppite olema tedlikum, erksam ja kontrollite end paremini. Jooga hingamisharjutused tugevdavad hingamiselundeid, rahustavad närvisüsteemi ning aitavad vähendada või täiesti kaotada mitmesuguseid hirme ja sõltuvust liigsöömisest, alkoholist ja nikotiinist. Need tugevdavad ka teie immuunsüsteemi. Hingamisel on ainevahetuses, s.t. protsessis, mille abil keha kasutab toitaineid, tähtis osa. Kui seda praktiseerida regulaarselt, aitavad harjutused normaliseerida ka kehakaalu ja energiataset. Kui juhite teadlikult oma hingamist, muutub teie meel vabamaks ja emotsioonid stabiilsemaks.

Vajalikud eeltingimused efektiivseks hingamiseks

1. Tähtis on, et harjutaja selg oleks sirge ja rinnakorvi lihased lõdvad. Sellega väldite kopsude ja teiste rinnakorvis asuvate elundite (südame ja suurte veresoonte) kokkusurumist.
2. Sissehingamine peab olema aeglane, sujuv ja sügav. Kõigepealt kasutage diafragmat nagu imevat pumpa ja siis avardage rinnalihaste abil rinnakorvi.
3. Väljahingamine olgu aeglane ja ühtlane. Kasutage diafragmat nagu survepunna.
4. Hingamisrütm peab olema korrapärane.

5. Hingake läbi nina ja hoidke suu kinni, et õhk enne kopsudesse jõudmist soojeneks, niiskuks ja saaks ninakanalites filtreeritud. Välja arvatud siis, kui harjatus nõuab muud.
6. Keha on lõtv (eriti lõdvad peavad olema lõualihased, nägu ja kael).

HINGAMISHARJUTUS – VAHELDUV NINAHINGAMINE

Mõju

See on rahustav hingamisharjutus, mis aitab leevendada ängistust ja ärevust (need suurendavad füüsilist ebamugavusttunnet ja valu) ning on kasulik õhtul unepuudusega võitlemisel.

Kuidas seda teha

1. Istuge sirge seljaga. Lõdvestage keha, tehke selleks kiiret varvastest peani lõdvestust. Lõdvestage suu. Hingake läbi nina.
2. Pange vasak käsi sülele, põlvele.
3. Seadke parema käe sõrmed nii: parema käe põial parema nina sõõrme sulgemiseks, kaks keskmist sõrme on painutatud peopesas (võite hoida kaht keskmist sõrme ka sirgelt, need toetavad siis ninaseljale), neljandat ja väikest sõrme kasutage vasaku ninasõõrme sulgemiseks.
4. Sulgege silmad ja alustade: sulgege parem ninasõõre ja hingake aeglaselt, rahulikult ja sügavalt vasaku ninasõõrme kaudu sisse.
5. Sulgege vasak ninasõõre ja vaabastage parem, hingake selle kaudu välja.
6. Hingake parema ninasõõrme kaudu sisse.
7. Sulgege parem ninasõõre, vabastage vasak ja hingake selle kaudu välja. See lõpetab ühe vahelduva hingamise seeria.
8. Korrake astmeid 4-7 ilma seisakuteta nii mitu korda kui soovita või tunnete rahu ja heaolu tunnet.
9. Lõdvestage parem käsi. Hingake rahulikult. Avage silmad.

KOKKUVÕTE

Jooga tähendab ühtsust. Jooga – see on eluteadvus, mis on sündinud Indias. See on kõige vanem teadmiste süsteem maailmas. Mis ühendab keha, hinge ja teadvust.

Jooga koosneb füüsilistest harjutustest kehale, hingamisharjutustest, meditatsioonist ja vaimstetest teadmistest.

Pinged ja stress lõhuvad tasakaalu keha, hinge, mõistuse ja tunnete vahel.

Jooga aitab meil ennast uuesti koguda, et tunnetada elu loomuliku tervikut. Jooga on ainulaadne meetod füüsilise vormi toetamiseks, uuendades ja stabiliseerides kõiki organismi funktsioone.

Hingamis- ja mediteerimistehnikate abil annab jooga meelerahu.

Kui teadvus on vaikne ja rahulik, saavutame seisundi, mis on meile looduse poolt omane.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. „Kaasaegse Tai joogamassaaži õpik“ Martin Ilves, Marge Kaljuvee, Mai-Liis Toivar, Age Kristel Kartau
2. „Virguta oma keha energiat“ Emma Mitchell
3. „Joogateraapia“ Stella Weller
4. Õpetaja Šri Šri Ravi Šankar ütlused