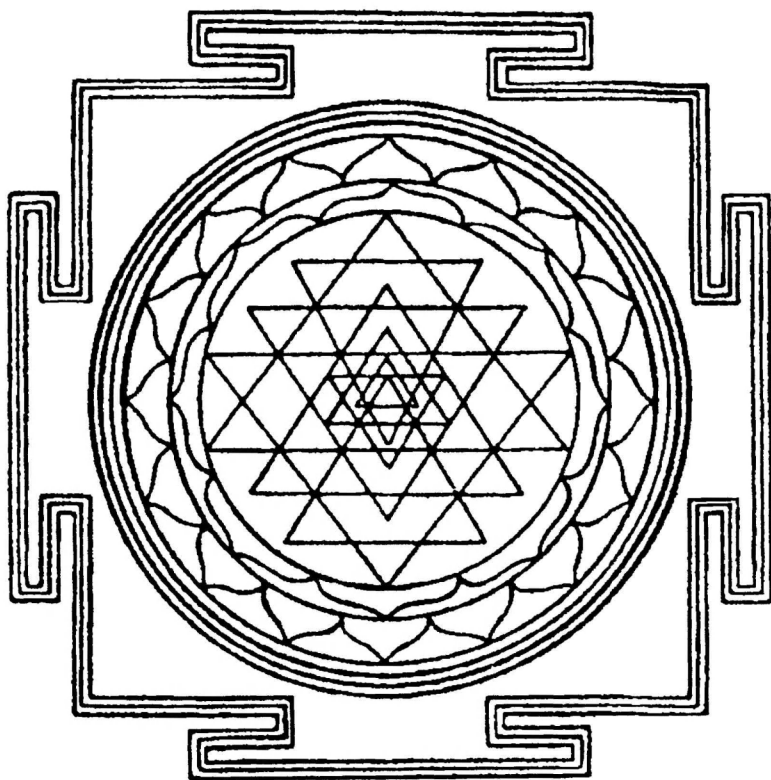


ANTI KIDRON
HOLGER OIJÄRV



HARRASTAME
JOOGAT

Anti Kidron
Holger Oidjärv

HARRASTAME JOOGAT

Anti Kidron
Holger Oidjärv

HARRASTAME JOOGAT

Elamistarkus • Harjutused
Enesetervendamine

Seitsmes trükk

Mondo
Tallinn, 2006

Keeletoimetaja: Sirje Ootsing
Illustratsioonid: Holger Oidjärv
Kaanekujundus: Anti Kidron
Sanskriti keele konsultant: Martti Kalda
Nõustaja budismi küsimustes: Linnart Mäll
Ki-sungi meetodika: Dae Poep Sa Nim
Tähelepanutreeningu meetodika: Nyanaponika

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

ISBN 9985-9323-6-6

© Mondo, 2006

Saateks

Joogat harrastades tuleks meeles pidada, et siin pole tegemist ei religiooni ega filosoofiaga, vaid elulaadiga. Käesolev raamat ongi jooga-sõbraliku eluviisi teejuht. Joogat harrastades on oluline pühenduda peamisele. Inimese heaolu oleneb 70% ulatuses õigest mõtlemisest, 10% ulatuses õigest toitumisest, veel 10% ulatuses õigest hingamisest ja viimase 10% ulatuses küllaldasest liikumisest. Viimast momenti tasuks eriti rõhutada. Olukorras, kus enamik inimesi kannatab liikumisvaeguse käes, pakub korrapärane jooga harrastamine käepärase ja usaldusväärse tee hea tervise tagamiseks.

Jooga on arenev õpetus. See pärineb Indiast, kust ta kandus Jaapanisse, edasi Ameerika Ühendriikidesse, Lääne- ja Põhja-Euroopasse, Skandinaaviamaadesse ning sealtkaudu ka Eestisse. Käesolevas raamatus kirjeldatud "pehme jooga" erineb muidugi mõneski suhtes india joogide praktikast, ent leiab ilmselt just sellisena siinmail ka enam järgijaid.

Kindlasti annab see raamat ärgitust ja mõtlemisainet inimestele, kellel on eeldusi joogaga tegelemiseks. Meenutame tuntud ütlust: kui õpilane on valmis, ilmub ka õpetaja. Heaks õpetajaks võib saada ka käesolev raamat. Teose ainekäsitus sobib praegusa joogaharrastajaile just seetõttu suurepäraselt, et siin on kõik tasakaalus – miski pole liigne ning midagi olulist pole ka puudu. Mõistagi pole ühe teose raames võimalik kõiki joogaliike sügavalt valgustada. Radža- või bhakti-jooga vastu suuremat huvi tundev lugeja peaks otsima endale edasiviivat kirjandust mõnest teisest allikast.

Gunnar Aarma

SISUKORD

Miks just jooga	9
Jooga eesmärgid ja eetika	13
Vägivallatu tegutsemine	15
Distipliin	15
Kannatlikkus	17
Astmelise edenemise põhimõte	19
Eneseuuring	21
Puhas meel	23
Dünaamiline tasakaal	23
Rahulolu	24
Ühendav side	26
Karma-jooga	29
Dharma	31
Vaikus	33
Sisemine vabadus	35
Tõearmastus	36
Eluhoovuses püsimine	38
Hügieeniprotseduurid	40
Silmade tugevdamine	43
Kortsude tekke vältimine	46
Kosutava une tagamine	47
Ninahügieen	49
Tervislik toitumine	50
Vaimsete võimete arendamine	54
Keskendumine	53
Loomevõime virgutamine	57
Tähelepanu treening	59
Ki-sung: taoistliku jooga meditatsiooniharjutused	69
Joogaasendid	84
Hatha-jooga põhimõtted	85
Seistes sooritatavad harjutused	89
("mägi I" "mägi II", seljavenitus)	
Lülisamba korrastamine	90
("paat I", "paat II", uppasend, "koerakoon", kangelasiste, "kolmnurk", "pööratud kolm- nurk", küljesirutus, "vibu", "suur sulgur")	
Lülisamba paindlikkuse suurendamine	102
Tasakaaluharjutused	105
("puu", suure varba sirutus, "kotkas")	

Jooga põhiasendid	108
("kass", "kaamel", "lövi", diagonaalsed käed, keerukuju, "kala", venituspööre, "trepp", "sild", "kobra", "yoga mudra", kõhuvõimlemine)	
Ümberpööratud asendid	123
("ader", "küünal I", "küünal II", peapealseis)	
Lõdvestumine	132
Isteasendid	138
Päikesetervitus	142
Juhtnööre joogaharjutuste sooritamiseks	145
Hingamisharjutused	160
Puhastav hingamine	162
Hommikune hingamine	163
Valik jooga hingamistehnika harjutusi	163
Valik väiksemaid hingamisharjutusi	166
Mantra	168
Harjutamine muusika saatel	170
Jantrate kasutamine	172
Joogatarkus ja igapäevaene elu	175
Õige tööviis	175
Suhted kaasinimestega	180
Jooga, armastus ja seks	183
Stressiga toimetulek	186
Joogaravi	193
Jooga võtted mõnede levinud haiguste ravis	193
Enesetervendamine praanaga	201
Kuue tšakra harmoniseerimine	204
Müstilised elamused	209
Kõrgemalseisvale pühendumine	211
Meditatsioon	213
Lisad	215
Lisa 1 Patandžali jooga-suutrad. I jagu - keskendumisest	215
Lisa 2. Jooga põhimõistest sanskriti keeles	220
Lisa 3. Jooga eesmärgid ja isiksusliku kasvu hind	222
Lisa 4. Märkused ja kommentaarid	222
Lisa 5. Harjutuste valik	226
Kirjandus	231

MIKS JUST JOOGA?

Meie ajale on omane elamistarkuse põhitõdede piiratud varu pidev taasavastamine – lahtimõtestamine ja ümbersõnastamine, täpsustamine ja üldistamine. Vaadeldagem kas või seda, milline kirev bukett "vaimseid õpetusi" paaril viimasel aastakümnel oma üürikesele õitsengule on puhkenud. Lähemal vaatamisel kujutavad need endast tihti vaid vana veini pakkumist uues lähkris. Mõne vaimse õpetuse eluiga pole pikem kui tantsu- ja dagaogide poolt uueks hooajaks väljamõeldud seltskonnatantsul. Ent leidub üks kehalise ja vaimse enesearenduse õpetus, mis püsib elujõus juba tuhandeid aastaid, - see on jooga!

Millised on need jooga püsiväärtused, mis selle idamaa õpetuse on hoidnud elava ja arenevana aastasadu? Kuidas jooga varal elujõudu juurde saada? Väsimuse ja stressiga toime tulla? Oma võimeid arendada? Elamisjulgust võita ning hingeline tasakaal taastada? Kuidas see muistne idamaine õpetus meie tempokasse argipäeva sobitada? Need ja teised samalaadsed jooga harrastamise praktilised küsimused leiavadki meie käsiraamatus põhjalikku valgustamist.

Nagu pealkiri ütleb, on raamat mõeldud joogaharrastajaile – inimestele, kes võtavad seda idamaist õpetust kui käepärast vahendit hea kehalise enesetunde saavutamiseks, tervise karastamiseks ja vaimse erksuse hoidmiseks. Öeldakse, et kui annad joogale sõrme, võtab ta su peatselt tervenisti oma võimusesse. Jooga soodne toime hakkab juba nädalase harjutamise järel mitmel viisil avalduma: me suudame varasemast paremini keskenduda, tagame endale hea meeleolu, harjume toimekamalt

tegutsema ja mõnusamalt puhkama, oskame paremini hoiduda sisemist tasakaalu kahjustavaist toiminguid, seame sihikindlamalt elulisi eesmärke ja oskame kõrgemate terviserikete korral ise endale abi anda.

Õigel rakendamisel pakub jooga tõhusat kaitset argipäevaste närvipingete ja ebameeldivate üleelamiste vastu ning järjepidev joogaharjutuste tegemine toob aastate jooksul kindlasti kaasa kui mitte just vaimse kirkastumise, siis mõtlemisvõime ja loovuse arengu kindlasti. Ent äsja mainitud sihtidele ei tuleks joogale pühendumise hakul liiga sageli mõelda. Õige viis joogat rakendada on teha seda puhta meelega - uskuda asendite, hingamisharjutuste jt. joogatehnikate tervistavasse toimesse, ent mitte kibeleda nende varal ülikiireid tulemusi taotlema, liiati mingeid "imevõimeid" valdama. Asi on selles, et kõigil aegadel, Buddhast ja Patandžalist kuni tänapäevani, on paljusid inimesi köitnud ka jooga müstiline ja metafüüsiline plaan. Sellega "tegelemine" on isegi hea käsiraamatu abil üpris kahtlane ettevõtmine. Näiteks peaks nii kundalini (seksuaalenergia) äratamine kui kõrgemaile meditatsiooniseisundeile püüdlemine käima käsi käes joogarakendaja eetilise küpsemise ja isiksusliku arenguga. Vastasel juhul meenutab mõjukas joogatehnika mudilase kätte sattunud habemenuga - see võib taibutule rakendajale ihaldatud eesmärgi saavutamise asemel otsust kahju tekitada.

Mõlemad selle raamatu autorid on põhjamaades tunnustatud "pehme" joogasuuna pooldajad. Müstiku või askeedi kogu elamisviisi kujundavast joogast erinevalt püüab pehme jooga paindlikult kohaneda iga harrastaja elukutse ja tegevusalaga, füüsiliste eelduste ja vaimsete kalduvustega, ajavarude ning isiklike ootustega. Üht köidab joogas kauni välimuse ja igihalja nooruslikkuse säilitamise siht, teist vaimsete võimete arendamise aspekt, kolmandat hingerahu ja tasakaalu tagasi võitmine, neljandat võib-olla üksnes suitsust või napsust võõrdumise soov, viiendat mingist haigusest jagusaamise lootus jne.

Jooga loob võimaluse järgida igapäev erihuve ning pakub samas suure valiku sisemise ümberkujundamise loomulikke, lihtsaid ja rakenduslikke vahendeid. Nimetagem näiteks kehalise ehk hatha-jooga 10 tervistavat toimet:

- **lülisamba elastsuse suurendamine**
- **rühi parandamine**
- **sisenõrenäärmete talitluse tõhustamine**
- **siseelundite tugevdamine**
- **südame ja veresoonkonna tugevdamine ning aju verevarustuse parandamine**
- **seedeprotsessi tõhustamine ja kiirendamine**
- **lihaste püsipingete kõrvaldamine**
- **psüühilise toonuse tõstmine**
- **keskendumisvõime parandamine**
- **kehalise ja vaimse vastupidavuse suurendamine.**

Mõni sõna ka autorite joogataustast. A. Kidron on harjutanud ligi 20 aasta jooksul võimaluse korral igal päeval poole tunni jagu joogaasendeid ning püüdnud india joogat täiendada filosoofilisema jaapani zeniga. Ta on kirjutanud idamaa elamis-tarkusest ka oma raamatuis "Keskendumiskunst" ("Valgus", 1994), "Oska olla enda psühholoog" ("Valgus", 1997) ning E. Frommi teose "Psühhoanalüüs ja zen-budism" ("Mondo", 2001) järelsõnas.

H. Oidjärv teeb regulaarseid joogaharjutusi üle 30 aasta, on lõpetanud Soome Joogaliidu 5-aastase joogatreenerite kooli, juhendab Eestis mitut joogarühma ning on avaldanud ka joogalase video. Temalt on õpetust saanud nii mõnedki joogatreenerid, kes nüüd juba ise teisi juhendavad.

Mõlemad autorid on ise omandanud joogatarkusi Gunnar Aarma käe all.

Selle raamatuga jõuab lugejani Gunnar Aarma saatesõna toetusel trükivalgust näinud joogaõpiku kuues väljaanne. Eelmistes kordustrükkides toodud täiendustele lisaks esitame seekord Patandžali joogasuutrate esimese jao eestinduse.

Märtsis 2004

Anti Kidron ja Holger Oidjärv

JOOGA EESMÄRGID JA EETIKA

Jooga järgi peaks anuma puhastamine algama seestpoolt - enne kehaliste harjutuste juurde asumist tuleb omaks võtta mõned kesksed eetilised põhimõtted. Jooga eetika on midagi enam kui "igaks juhuks" moraalilugemine - selle läbi omandatav hingeline jõud on harrastajale elus ja enesearendamisel hindamatuks toeks. See vääriks praegusel "eetika erosiooni" ajajärgul erilist rõhutamist. Teame ju hästi, et eetika ja moraal on enamiku inimeste jaoks vaid midagi välist ja koormavat, mitte eneseteostuse tugi.

Joogas leiab erilise selgusega rõhutamist vaimse tasakaalu tähendus. Patandžali "Joogasuutras" on kirjutatud:

- Jooga tähendab meele võnkumise seiskumist.
- Kirgastumine (*samadhi*) võrsub tähelepanust, meditatsioonist, rõõmust ja oma süvaolemuse tunnetamisest
- Haigus, juhmus, kahtlus, räpakus, laiskus, naudinguhimu, pettekujutlused, tasakaalutus ja ebakindlus - kõik need meele hämmeldused (tõrked, plekid) on takistuseks kirgastuva meele teel.
- Meele kirgastumisele jõutakse kõigi lõbude ja kannatuste, hea ning halva objektide suhtes sõbralikkust, kaastunnet, rõõmsameelsust ja ükskõiksust harjutades.

Nagu näeme, hindab jooga kõrgelt meele häirimatust, mis võiks olla ka paljude stressis vintsklevate nüüdisaja inimeste eesmärgiks. Teises jooga tähtteoses - "Hatha-joogapradipiikas" - on keha ja vaimu tugevdamiseks kohaste harjutuste süsteem lõpuni arendatud; just selle üriku sugemeid leiamegi joogapraktika tänapäeva käsiraamatuist. Sellest tööst võetud katkendid iseloomustavad hästi joogale omast sisemise arengu teed.

- Rõõmus meel, vastupidavus, julgus, enesetundmine, vankumatu usk guru sõnadesse ning tühiste inimeste vältimine viivad tulemustele.
- Põhjustamata ühelegi olendile kannatusi, kõnelda tõtt, vältida selle võtmist, mis kuulub teistele, harjutada kasinust, arendada kaastunnet ja jõudu, olla kõigi olendite suhtes leplik ja siiras, mõõdukas toidus ja puhas südames - see on jooga esmane nõue (*jama*).

- Enesepiiramine, rõõmsameelsus, usutruudus, avameelsus, hardus, pühade õpetuste austamine, tagasihoidlikkus, puhas hing, mantrate retsiteerimine ning kehtestatud seaduste järgimine - see on jooga teine tingimus (*nijama*).
- Joogi, kes soovib arendada imevõimeid, peab hoidma hathajooga ranges saladuses, sest vaid siis on see tulemuslik. Kõik harjutused on asjatud, kui ta need paljastab.

Jooga eetika põhitõed on üsna lähedased nii ristiusu kümnele käsurele kui ka budismis tunnustatud õige käitumise põhimõtetele. Vaatleme võrdluseks Puhta Maa sekti budistide käsitust sellest, millised on kümme õilsat tegu:

kaitsta elu
 hoiduda varastamisest
 vältida valetamist
 öelda lahti väärast seksuaalsest käitumisest
 suhtuda kaasinimestesse sõbralikult
 taotleda inimestevahelist mõistvust
 kõnelda olulistest asjadest
 vältida teiste kadestamist
 hoiduda vimma kandmisest
 omandada õiged eluvaated

Ilmselt manab mõiste "jooga" enamiku inimeste silme ette meditatiivse muusika saatel keerukaid asendeid harrastava askeedi kuju. Staatilised harjutused annavad joogale muudugi tema eripära. Ent enamik kuulsaid joogaõpetajaid on kinnitanud, et oskuslik asendite tegemine pole joogas kaugeltki keskne. Mis siis on? Mida jooga üldse taotleb? Ennekõike on siin tegemist isiksuse moraalsel küpsemisel ning vaimset kasvu ja täiustumist taotleva enesearendamisõpetusega. Jooga esitab igale alustajale suurema või väiksema enesemuutmise väljakutse. Suur hulk lihtsamaid ja keerukamaid asendeid ning hingamistehnikaid, puhastusprotseduurid, keskendumisharjutused, mediteerimisviisid jt. võtted on mõeldud nende abistamiseks, kes soovivad eetilisel täiustuda, hingerahu ja tasakaalu saavutada, täisväärtelise elu elada, oma võimed välja arendada ja vaimse kirkastumise suunas liikuda. Nõnda lahtimõtestatult on jooga mõõtmatult tähtsam kui vaid üks kuuest india ortodoksses õpetusest.

Isiksusliku vabanemise (*mokša*) vahendi ja kirkastumise (*pradžnja*) praktikana on jooga laialt tuntud mitmes suures Indiast pärinevas

usundis, näiteks džainismis ja budismis, veelgi enam - ka väljaspool Indiat levinud õpetustes. (Vt lk 215). Selle islami vasteks peetakse sufismi, Tiibetis tantrismi, Kaug-Idas aga taoismi ja tšan- ehk zen-budismi enesearendussüsteeme. India XX sajandi filosoof Aurobindo esitas joogaõpetlase Vivekananda seisukohti kaasajastades nn. integraaljooga põhimõtted, milles püütakse korraga kasutusele võtta mitu vabanemisele ja kirkastumisele viivat teed. Põhilisimad neist on:

- **bhakti ehk inimliku osavõtlikkuse ja armastuse tee**
- **karma ehk hüvelise tegutsemise tee**
- **džnjana ehk teadmiste kogumise ja intellekti kasutamise tee**
- **hatha ehk kehaliste harjutuste tee**
- **radža ehk kuninglik jooga, mis püüdleb eri vahendeid kaasates aste-astmelt kõrgeimale vaimsele kirkastumisele (*samadhi*)**

VÄGIVALLATU TEGUTSEMINE

Jooga eetika tähtsaim nõue on teistele olenditele kahju tekitavast vägivallast hoidumise ehk *ahimsa* (sanskrit. k. 'mitte vägivald') põhimõte. Sellesse nõudesse on kätketud austus kõige elava vastu. Hoiduda tuleks mitte üksnes kedagi kahjustavaist tegudest, vaid vältima peaks ka pahatahtlikke mõtteid, kurje sõnu ning oma viha talitsemata väljaelamist. Lähtutakse arusaamast, et teisi kahjustades teeme vältimatult kahju endale, teisi teenides, neile head tehes aga teeme head ka endale. Vägivallatus aitab ületada oma üksinduse eraldatust ning mahajäetust ning ehitada silla teiste inimesteni. Kõige kindlama *ahimsa* kuulutajana teeme ajaloost India iseseisvuse eestvõitlejat M. Gandhit, kes vägivallatu vastuhakuga (*satjagraha*) liitis ka kodanikuallumatuse põhimõtte. Nii sõnas kui teos järgis kõigutamatult vägivallatuse põhimõtet ka Jeesus Kristus.

DISTSIIPLIIN

Sanskriti sõna *tapas* tähendab tõlkes lõõska, niisiis usu ja lootuse tuld ning tulihingelist püüdlemist seatud eesmärgi poole. Joogas mõeldakse selle all kindlat enesedistsipliini, milleta süstemaatiline eneseharimine ja -arendamine vaevalt võiksid teostuda. Tugev tahe ja raugematu innustus edasi minna ning uut avastada teevad korrapärase harjutamise meelepäraseks, nii et me võime selles näha just meile kohast arenguteed. Otsusekindel "enese käsilevõtt" kuulub ju-

ba jooga olemusse, ilma selleta võiksid mõnedki juhuslikud takistused ja tagasilöögid meile tõsiseks proovikiviks saada. Oluline on ka lahti öelda neist segavaist kalduvustest ja harjumustest, mis seatud eesmärkide saavutamist takistavad. Mõistagi püstitab tapas ka loobumise nõude, ent seda üksnes arengut pidurdava suhtes.

A. Schopenhauerilt pärineb eluline soovitus: ärgem rajagem oma õnehoonet liiga kitsale alusele. Selleks et korrapärane harjutamine kujuneks meelepäraseks arendavaks tegevuseks, on igahommikusest enesesunnist palju kavalam kujundada mõne nädala või kuuga endale välja joogat toetav elamisviis. Oleks igati hea, kui meid paneks enda kallal tööle mitte üksainus püüdlus - näiteks liigesepõletikust terveneda või saledaks saada - , vaid mitu üksteist võimendavat ajendit. Tervise tugevdamise püüdu võiks täiendada närvipingest, pahast tujust ja apaatiast lahtisaamise soov, tahtejõu kasvatamist sihikindluse, keskendumisvõime ja enesekehtestamise oskuse edendamise, intellekti ja loovuse arendamine võiksid toimuda käsikäes eriala õppimise ja eluliste kogemuste omandamisega jne.

Oluline on muuta järjekindel harjutamine ning jooga põhimõtete arvestamine eluliseks harjumuseks. Selleni jõudmiseks ei lähe järjekindla pühendumise korral vaja rohkem aega kui ehk kolme nädala ringis. Õige praktika korral on joogast saadav kasu juba ainuüksi värse enesetunde ja toonuse tõusu näol niivõrd ilmne, et harjutamise täielik kõrvalejätmine tundub rumala sammuna.

Enesedistsipliiniga ühenduses tuleks rääkida veidi ka askeesist. Range askeesi eesmärgiks on saavutada enesekontrolliga vaimu võimalikult suurem sõltumatus kehast. Enamikust tavainimese rõõmudest - maitsvaist roogadest, ilusatest asjadest ja armuelu naudinguid loobuv askeet peab oma keha üksnes hinge rõivaks. (Vt lk 219). Aastatepikkuse ohvrimeelsuse hüvituseks võib ta lõppeks nautida hinge täiuslikku võitu keha üle.

Lihasuretamise kaudu toimuv tahtejõu karastamine ning "sisemisele arengule" pühenduv eluviis aitab soodsail asjaoludel kaasa siduvaist kirgedest vabanemisele kui ka mitmete psüühiliste funktsioonide tugevdamisele. (Vt lk 219). Enamasti rakendavac aga askeedid oma isiksuse kallal jõhkral terrorit ega saavuta elurõõmudest lahtiütlemisele vaatamata ka igatsetud kirgastumist ja vabanemist. Jooga taandamine pelgalt askeesivormiks on üks selle idamaise õpetuse väärti mõistmise viise. Äärmuslik lihasuretamine ei sobi tegelikult

üldse kokku jooga kui kesktee õpetusega. Seda on sõnaselgelt rõhutatud mitmes jooga tähtteoses.

Samal ajal ei ole mõõdukas askees joogapraktikaga kuidagi vastuolus. Mida selle all tegelikult mõista? Ennekõike tähendab see sihikindlat pühendumist oma võimete arendamisele, hüvelisele tegutsemisele jt. jooga keskseile eesmärkidele. Ühtlasi tähendab see mõõdukust, kasinust, lihtsuse ja vabaduse väärtustamist ning tarbetust luksusest loobumist. Pole väär väita, et joogas on peensusteni välja töötatud psühholoogiliselt edasiviiv "loobumise õpetus". Me ei loobu aga mitte rõõmudest, vaid tervist kahjustavaist kalduvustest, siduvaist himudest, orjastavast sõltuvusest millestki välisest, pahelistest harjumustest, sõgedaist tegudest ja muust arengut pidurdavast. Vahetevahel võiksime endale aga ka mingi miniaskeesiga - näiteks kohvist või napsist lahtiütlemise, dieedi või paastuga - "loobumise mõrkjat hurma" pakkuda.

Üheks zen-põhimõtteks on "loobuda lootustest" - vältida nii tühja unistamist kui oma soovide täitumise ümber keerlevaid mõtteid. Meid muudab ja kujundab see, mida me teeme ja kuidas me seda teeme. Ja nõnda kogu aeg, päevast päeva. Olulisele pühendumises seisnebki enesedistsipliini edasiviiv vägi.

KANNATLIKKUS

Budistliku psühholoogia järgi peetakse maailma püsitust ehk lakamatut muutuvust inimlike kannatuste keskseks põhjuseks. Ilmasti, aktsiate kursid börsil, meie enda tuju ning lähikondsete meeleolu, elulisi ettevõtmisi soosivad ja takistavad asjaolud - kõik see eksisteerib pideva ümberkujunemise märgi all. Kindlustunnet ihkav inimmeel ei oska mõnegi tülika muutusega maailmas, elu-olus ja lähisuhetes kohaneda. Nõutust ja ebakindlust tekitab ka psüühiliste seisundite pidev muutumine igapäevases endas. Nii kujunebki meil raskeks nautida täisväärselt olevikku ehk siin-ja-praegu elamist, ilma et me end ikka-jälle ei piinaks mõtetega täitmata kohustustest, pooleliolevaist töödest või tulevikumuredest. Olles jõudnud milleski meelekindlust toova selguseni, leiame juba päeva või paari möödudes end taas samal teemal kahtlevalt juurdlemas. Saavutatud innustus ja inspiratsioon asenduvad kahetsusväärsetl sageli tüdimuse ja tuimusega, leplikkus kiuslikkusega, uhkustunne oma võimetes kahtlemisega jne.

Vahel tundub, nagu varjuksid meis mingid reetlikud sisemised jõud, mis ajutiselt saavutatud tippvormi võimalikuult ruttu mis tahes mõeldaval viisil kõigutada püüavad. Vaimset rahutust põhjustav püsitus on süüdi ka meie kehvast keskendumisvõimes.

Maailma püsituslega kohanemiseks tasuks sellele vastu seada mitte niivõrd alistuvuse või trotsi kui oma häirimatu kannatlikkuse. Selle väärt tunnusoone saatjaks on elus tavaliselt ka teised hinnalised omadused, näiteks sihikindlus, sitkus või püsivus. Kõik nad kõnelevad võimest ületada inimmeele heitlikkus ning võita endas kärsitu soov kord alustatu pooleli jätta.

Tiibeti budistliku õpetlase ning usujuhi Tarthang Tulku järgi kaitseb inimmeele salaagendina toimiv vaikne kannatlikkus meid nii otsustamisvigate ja olukorra väära hindamise kui tormakate algatuste, arutute soovide ning nendest põhjustatud meelehäarmi eest. Iga hämmastavalt muutuva või häiriva olukorra loomulikuks vastukajaks võikski tema järgi olla sellega leppimise kannatlikkus. Kuidas sellest aru saada? Aga nii, et loobume elus spontaanselt kujunevaile olukordadele oma tingimatute ootuste ja nõuete esitamisest. Ehkki me nii kogu aeg masinlikult teeme, pole see lähemal vaatlemisel kuigi tark toimimisviis. Miks siis? Aga seetõttu, et mainitud masinlikud ootused tekitavad meis ikka ja jälle pahameelt, kui miski elus risti vastu-pidi läheb. Mõistagi on meil alati oma eelistused, soovid ja ootused, ent need tuleks hoida kontrolli all, vahest sedamoodi, nagu ettevaatlik koeraomanik rahvarohkes kohas oma neljajalgset sõpra rihma otsas kõnnitab või vibukütt nooli tupes hoiab. Selle asemel et järjepanu millestki erutada või heitada, ühtesid asju kärsitult ihaldada ja teised vastumeelselt tagasi lükata, võtame kannatlikkusega vastu nii ootuspärase kui üllatava, "positiivse" kui "negatiivse".

Mõistagi on sellist valgustatud joogi kõrgemat häirimatust hõlpsam kirjasõnades ette maalida kui tegelikus elus teostada. Ent märgitud seisund väärrib, et selleni aegamööda püüelda. Just selline hoiak lubab pettumustes ja eksimustes alati ka midagi edasiviivat näha. Elust enesest õppimise oskus pole kaugeltki igapäev rahuldaval järjel. Kellel meist poleks kalduvust negatiivsete üleelamiste tähendust pisendada ning neisse kätketud tähendusrikas kogemus kõrvale heita? Rahumeelne vaatlus laseb mingis häirivas olukorras märgata ka palju muud kui seda, mis meid parasjagu pahandab: vahest on siin juhuste veidrat kokkumängu, midagi üllatavat, avastuslikku, pentsikut või osavõtlikkust virgutavat.

Lastes "sündmuste ja nähtuste loomusel" (taoistlik määratlus) vabalt avalduda, otsekui lahti rulluda, hakkame elu korduvais olukorradades üha sügavamalt tõe märkama. Me hakkame ületama lapse-meelset kalduvust lahterdada teised inimesed ja maailma nähtused üheselt headeks või halbadeks.

ASTMELISE EDENEMISE PÕHIMÕTE

Massikultuur ja nii nõukogulikus "sotsialismis" kui lääne demokraatias jutlustatud inimeste üldise võrdsuse aade on ähmastanud meie silmis idamaadel palju enam rõhutatud hierarhia põhimõtte ja astmelise edenemise nõude. Erilist tähendust evib sotsiaalne hierarhia konfutsiaanliku kultuuripärimusega maades - Hiinas, Jaapanis ja Koreas. Ka islamimaades austavad noored vanu, alluvad ülemusi märksa enam kui Euroopas üldiselt tavaks. Jooga on neid õpetusi, kus hierarhia põhimõtte tuleb väga kujukalt esile. Laialt tuntud radža-jooga 8-astmelise tee iga uut järku võib käsitada eelneva suhtes kõrgemana.

Jooga 8-astmeline tee:

SAMADHI

DHJANA

DHARANA

PRATJAHARA

PRANAJAMA

ASANA

NIJAMA

JAMA

Samal kombel jaotuvad ka joogaposisid, hingamisharjutused ning mediteerimistehnikad igähele otsekohe käepärasteks, harjutamisel omandatavaiks ja siis aste-astmelt järjest suuremat meisterlikkust nõudvateks.

Tänapäeva linliku kultuuri mõjuväljas elav inimene on enamasti liiga alp, et midagi endast targemat, kõrgemat, vägevamat väärilisel kombel austada või talle käsitamatu kõrgemat tarkust üldse tähelepanu väärivaks tunnistada. See on ka üks põhjusi, miks vaimse ede-

nemise etapilisuse ja hierarhia põhimõttest ei hoolita. Mispärast jäävad jooga, zeni, tao ja teiste ida ja lääne vaimsete õpetuste sügavad rikkused, aga ka inimkonna loendamatud teaduslikud või esteetilised väärtused enamikule massikultuuri tarbijaile elu lõpuni käsitatult kaugeks? Aga seetõttu, et tavakodanik lihtsalt keeldub uskumast, et millelgi tema mõistusele ja arusaamale kättesaamatul üldse sügavamat praktilist mõtet oleks. Kuni ainelised huvid kõik muu elus varjutavad, pole vaimse arengu kõrgemal väärtustel – näiteks vabaduse, hüvelise tegutsemise, kirkastumise aadetal - mingeid väljavaateid laia kandepinda võita.

Ent tagasi jooga juurde! Üks selle tarkusi ütleb: ühelt arenguastmelt ei ole lubatav ilma ettevalmistuseta teisele üle minna; samuti ei tohi mõnd astet vahele jätta. Hierarhia järgimine tagab korra, kindel kord aga meelerahu ja leppimise oma seisundiga. Õeldu näib kehtivat mitmes valdkonnas. Hierarhia põhimõtet võib austada ka iseendas. Kindlaimaks viisiks on oma eluliste väärtuste korrastamine nõnda, et selgelt tuleks esile, mida pead pühaks ja tähtsaks, mida vähem oluliseks ja milliste asjade väärtust tühiseks. Joogat austava isiku isiklike väärtuste hierarhia tipus võiks olla vääriline koht nii vägivaldsetel tegutsemisel ehk ahimsal kui tõepärasusele püüdlemisel ehk satjal, samuti teistel jooga eetika põhiväärtustel. Kui hinnata omaenda taotlusi, mõtteid ja tegusid "austustvääriva" - "laiduväärse" tinglikul skaalal, õpime kindlamini pühendumise isiksuse arengu seisukohalt olulisele ning ei lase "taibutute ja rumalate tegude karmal" (vt lähemalt lk 29) võidule pääseda. Budistid kasutavad kirkastumisele viiva õilsa teo tähenduses mõistet "pälvimus", hinnates igauue arengu väljavaateid selle järgi, millises vahekorras on tema head pälvimused muude tegudega.

Lisagem, et astmeline edenemine ei tähenda egoistlikku püüdu kellestki teisest kiiremini edasi liikuda. Joogarühmades püütakse omavahelisest võistlusest täiesti vabaks saada. Kui keegi kehaliselt kohmaka ja jäigana püüab akrobaadina paindlikku grupikaaslast jäljendada, teeb ta sellega endale vaid kahju. Igauue arengu tuleb jälgida vaid tema enda ajas muutuva seisundi "mõõtkaval".

ENESEUURING

Joogale on omane eriline eneseavastaja hoiak. (Vt lk 219). Tuleb märkida, et tänapäeva lääne kultuuri väljapoole suunatud aktiivsus ei võimalda inimese häirimatut iseendas olekut ja head enesetundmist väärilisel viisil hinnata. Enese parema tundaõppimise valdkond on palju laiem kümnekonna edukaks toimetulekuks olulise omaduse adekvaatsest hindamisest. See hõlmab ka kehakeelt ja hingeelu, tegevusajendite tekketausta, vaistude ja kartuste, tundeimpulsside jm. sügavamad mõistmist. Asendeid harjutades tuleks koos hingamise kooskõlastamisega arendada ka tundlikkust, tajumaks, mis neisse sisenemine meile tähendab - milliseid muutusi hingamises, kehalises enesetundes, meeleolus see kaasa toob. Joogapraktikast on enam kasu, kui seda toetab järjepidev enesevaatlus, harjutuste ning rakendatud tehnikate sobivuse ja tagasimõju jälgimine ning oma võimete ja võimaluste loov katsetamine.

Iseendale keskenduv tähelepanu nõuab ausameelset süvenemist enda tundaõppimisse ning seda, et enda parema mõistmise teelt ei kaldutaks hoopiski teiste inimeste mõttetult sagedasele võrdlemisele ja arvustamisele, mis kahjuks paljudele on argivestluste ja sisedialoogide meelisteemaks. Eneseuuring eeldab valmisolekut avastada endas ka neid problemaatilisi omadusi, meeleaseisundeid ja harjumuspäraseid reageerimisviise, millest me enamasti tavatseme mööda vaadata. Näiteks tuleks endale "üles tunnistada" oma tuimuse ja laiskuse seisundid või olukorrad, kus ägedus, kärsitus või viha meis võimust on võtnud.

Siiras enesevaatlus ei tähenda kohtumõistja või eneseõigustaja hoiakut oma puuduste suhtes. Jooga vabastavat ja arendavat enesetunnetust tuleks harrastada mitte süüdistaja või kaitsja positsioonilt, vaid otsekui erapooletu jälgijana. Õeldes endale millegi kaheldava kordasaatmise hetkel näiteks nii: olen triivimas hajameelsusse, olen laiskusele alistumas, ütlesin just praegu ägeda lause, tegin äsja räpaka teo, olen astumas riskantset sammu jne, tabame oma vääritult toimiva teisikmina teolt, ilma et tarvitseksime endale tuhka pähe raputada või end rängalt süüdistada. Minu laiduväärne impulss pole veel mina ise.

Väga tähtis on just see hetk ära tunda, kui oleme oma mina pahu-
poolesse alla jäämas! Kui me end süüdistamata või õigustamata, tekki-

nud olukorra põhjustes urgitemata ja tulevikuprognose tegemata lihtsalt mööname, et oleme antud hetkel millegi soovimatu, näiteks mugavuse, meelepaha või kärsituse meelevaldas, aitab just see kiretu jälgija hoiak möödaniku vigadest ning väärhoiakuist vabaneda ja muutuda. Nimelt nõnda tärkab meis valmidus tunnistada ja mõista ka oma isiksuses (teiste ja enda eest) varjatud omadusi ning end oma soovimatuist impulssidest ning omadustest vabastada.

Pole tõepoolest sugugi ükskõik, kuidas me end hindame või mõista püüame. Arendava enesevaatluse harrastamisel on esmatähtis vältida endale teatud omaduste külgepookimist. Selle asemel et öelda paikapanevalt "ma olen juba loomult lohakas ja laisk", tuleks see soovimatu seisund fikseerida otsekui juhusliku ja mööduvana. "Olen mugavuse meelevaldas" või "kipun kiirustama" tõlgendavadki laiskushoo või läbematusse millekski ajutiseks, millest tahtejõudu pingutades võiks juba hetke pärast edukalt lahti saada.

Oma keha ja selles kulgevate energiatega tähelepanemine edendab asanategemist, elunähtuste üle juurdlemine, filosoofiline mõtisklemine ning oma südamehääle kuulamine aga joogasõbraliku eluviisi harrastamist tervikuna. Mõistagi annab ka tervisejooks, aeroobika või korvpall võimaluse oma kehalist enesetunnet, hingamist, südametegevust ja muutuvat meeleseisundit jälgida. Joogas on aga sellisel endast teadvel olekul võrreldamatult suurem osakaal.

Enesetunde ja selle muutustes kajastuva kehatarkuse jälgimine annab võtme, kuidas praktika just meile kõige sobivamaks kujundada. Tegelikus elus pole ju käepärast juhendavat treenerit või valgustatud gurut, kes päev läbi meie seisundit takseeriks ja täpseid juhiseid annaks, mil kombel asendeid sooritada, kuidas nädala söögisedel koostada, töö- ja puhkeajad jaotada, taibukaid tegusid teha, rumalustest midagi juurde õppida, erinevais tegevustes keskenduda ning kirgastumisele püüelda. Kõik see tuleb tahes-tahmata endal selgeks õppida. Nagu öeldud, kõik see kuulubki otse lahutamatu joogapraktikasse. Ilma tundliku ja hoolsa enesejälgimiseta, oma kehatarkuse signaalide ning ka teistelt inimestelt tuleva tagasiside arvestamiseta jääb harjutamise efekt väiksemaks ning edasiliikumine joogarajal pikaldaqsemaks. Raamatu järgnevais osades anname rea konkreetseid suuniseid selle kohta, kuidas, millal ja mida endas jälgida.

PUHAS MEEL

Andumine aitab egost vabaneda, leplikkus kasvatab vastupidavust ning leebus teeb tugevaks.

Patandžali "Joogasuutra" soovib meile olla tagasihoidlik ning leppida oma praktikas kas või minimaalsete edusammudega. Harjutamine peaks saama "puhtaks" ihast midagi erilist saavutada ja endale võita. Asugem jooga põhimõtteid teostama ning harjutama mitte sellepärast, et kiireid tulemusi saavutades teistest mööduda, vaid seetõttu, et peame joogast lugu, leiame selle eluviisina tervistava ja endale sobiva olevat.

Legendaarne jaapani zen-meister Shunryu Suzuki rõhutas oma loenguil Ameerika Ühendriikides korduvalt, et keskendumist ja meditatsiooni pole õige mõista vaid treeniva ettevalmistusena vabanenu ja kirkastatu tulevaste seisundite nautimiseks. Tema raamatut "Zen-meel - algaja meel" läbib tõdemus, et istudes me teostamegi endas istuva buda olemust, seistes ja kõndides seisva ja kõndiva buda loomust ning et keskendumine ongi parim praktika ja mediteerimine täiuslik päralejõudmine.

Samal kombel oleks ka joogat õigem võtta ennemini oma keha ja vaimu "loomuse" väljendamise teena kui mingi sihi saavutamiseks võetud kohustusena. Selline hoiak aitab jääda muretuks, kui soovitud tulemused saabuvad aeglasemalt, kui oleme lootnud. Mainigem veel kord, et joogarajal saab edukalt järgida mitte üht, vaid tervet hulka eesmärke. Hea enesetunne, laitmatu tervis, vaimne ärksus, häirimatu "endas viibimine" ja loovust soosiv spontaansus ei tarvitse kaugeltki igal ajal meie päralt olla. Leplikul meelel edasi minnes võib oma ajutisi tagasilangemisi võtta leebete vihjetena, et midagi tuleks teisiti teha.

DÜNAAMILINE TASAKAAL

Joogas eristatakse ürgmaterieeria ehk prakriti kesksete olekuvormidena kolme gunat ehk aktiivsustasandit. *Radžast* kujutatakse punase värviga ning see mõiste tähistab erksust, erutatust, ägedust, liikuvust, teovalmidust, aktiivsust. *Tamast* märgib must värv ning mainitud seisund osutab meele passiivsusele - laiskusele, loidusele ja apaatiale koos nende sagedaste saatjate ärritavuse ja pahura tujuga. Vaimse arengu seisukohalt on eelistatuim dünaamiline tasakaal ehk *sattva*-

seisund, mida sümboliseerib valge värv. Uimasus, minnalaskmine, hajameelsus osutavad tamas-seisundi ülekaalule; kärsitus, üliaktiivsus, kirk radžasele; kiretu, hillitsetud meel, hea keskendumisvõime, meditatiivsus on sattva tunnusteks.

Kõik mainitud seisundid on kord tugevnedes, siis nõrgenedes kogu aja vaheldumas, üksteisele ruumi tegemas. Ühe olekuvormi raugedes kujunevad kohe soodsad tingimused teise mõjulepääsuks. Samas on igapäevale mainitud seisundeist omane ka teatud inertsus ehk enese püsivaks muutmise tendents. Eriti oluline on seda arvestada tamase puhul. Juhul kui lubad endale mõne aja lodevust ja apaatiat, hakkabki laiskus endale üha laiemat eluruumi nõudma. Seda võib kogeda näiteks hommikul liiga pikalt voodis lesides. Esialgne mugavus läheb märkamatuks üle mõttelaisaks loiduseks, nii et tunni aja möödudes on juba märksa vaevarikam end ärksasse elurütmi viia.

Võime öelda ka seda, et kõik kolm gunat pakuvad erinevaid elust mõnu tundmise viise - radžas võib viia ekstaatiliselle vaimustusse, tamas lubab tegevusetult mõnuleda, sattva aga sisemisest tasakaalust ning hillitsetud meele ärksusest ja meditatiivsusest rõõmu tunda. Tingimisi võib öelda, et nii ägedus kui loidus on (üksteist tingivad) "jāme-materiaalsele" isikule omased olekuvormid, meeleselgus ja tasakaalukus aga osutavad vaimse ja hingelise kvaliteedi - tähelepanu, intelligentuse ja loovuse ülekaalule. Jooga taotluseks ongi vaimse arengu tugi - sattva-seisund - kord-korralt kindlamaks ja püsivamaks muuta. Selleks tuleb piirata ka radžases viibimist, vältida nii ülemäärast erutumist kui kurnavat aktiivsust, mis paratamatult rammetuks ja loiuks teeb. Rahulik hingamine, viivitlev elutempo, maailma kiretult olbav vaateviis, meditatsiooni harrastamine ning vaimse ärksuse eelistamine pikkadele kurnavatele mõttepingutustele - need ongi keskteel kulgemist soosiva sattva tugevdamise loomulikud viisid.

RAHULOLU

Üheks jooga põhimõtteks on *santoša*, mida võiks lahti mõtestada leplikult rahuloluna ning endast ja oma elust rõõmu tundmisena. Nii-siis peab jooga iseendast, maailmast, oma tööst, lähisuhetest ning kõigest muust elutähtsast rõõmu ja rahulduse tundmist mitte üksnes võimalikuks, vaid otse vajalikuks! Ilma leplikult ellusuhtumise ja rõõmsa meeleta veeretame ise oma praktika teele rea ülikaid takis-

tusi. Kuidas seda mõista? Teame ju, et tänapäeva lääne ühiskond, selle majandus, haridus, teadus ja kultuur põhinevad suurel määral just saavutatuga mitterahuldumisel ning sellega kaasneval auahnel edasipürgimisel. Ning eks ela ju enamik meist ka suuremate isiklike eesmärkide taotlemisel üle nii kõrgeenenud stressi kui ka endaga rahulolematuse lühemaid-pikemaid perioode. Diplomitöö tegemisel, eksamiks õppimisel või tasuva töökoha konkursiks valmistumisel võib ennatlik rahulolu iseenda ning oma teadmiste-oskustega meie edu väljavaated ilmsesse ohtu seada. Kas ei aseta toodud tösiasiad santoša-põhimõtte kahtluse alla? Millist rõõmu ja rahuldust joogas üldse silmas peetakse? Kuidas võiks rahulolust saada isiksusliku arengu tegur? Püüame neisse küsimustesse süveneda.

Jooga vastandub selgelt sellele tarbijamentaliteedile, mille deviisiks on osta, omastada, vallata ja valitseda võimalikult rohkem. Sisemise täiustumise teed on raske käia neil, kes oma vajaduste piiramisega toime ei tule, teisest küljest peitub just soovide valitsemises eluõnne võti. Sellele on osutanud paljud endiste aegade mõttetargad. Kui palju on asju, mida ma ei vaja, on öelnud Sokrates. Vaene on see, kes ihkab rohkem, mitte see, kellel on vähe. Niikaua, kuni sulle miski ei piisa, osutud sa teistele ebapiisavaks, leidis Seneca. Santoša tähendab rahul olemist mitte üksnes sellega, milline positsioon, varandus või maine meil on, vaid ka oma võimete ja võimalustega rahumeelset ja rõõmsat leppimist. See tähendab näriva alaväärsustunde ületamist, enesesüüdistamise vältimist, kurnavast enesepingestamisest hoidumist.

Küsimuses pole midagi vähemat kui enesemotiveerimise ja -mobiliseerimise sisemiste mehhanismide otsustav ümberkujundamine. Oleme õppinud end kohtlema pigem "nuhtleval" kui hellal viisil. Tehtud eksisammude korral kaldume tihti end süüdistama, endale ise halba meeleolu sisendama. Me ei märka, et iseenda kuri halvustamine ei aita kuidagi kaasa nende probleemide lahendamisele, millega me ehk jännis oleme. Pigem vastupidi - raske enesesüüdistus õõnestab toimekuseks tarvilikku kindlustunnet. Meil on raske pidada rõõmu, lõbusust, vaimustust ning spontaanset õnnetunnet oma elu pärisosaks, mida ei tulegi mingil erilisel viisil "ära teenida". Arvame täiesti ekslikult, nagu tohiks rahuldus ja rõõm olla meie päralt alles pärast ränki pingutusi.

Joogatarkuse usaldamine esitab meile üleskutse asetada panus kõigesse positiivsesse iseendas. Proovime järele. Lubades rõõmu, leplikust ja rahulolu endale juba hommikul terveks päevaks avantsiks, laabub järgnevail tundidel mõnigi asi kergemini. Me ei tee endale igast tühiasjast tüli, ei hakka igast pettumusest probleemi tegema ega vii end enam mõttetult pingesse näiteks sellest, mis kõik tegemist ootab, kui kaugel juba kell on või kui vähesega oleme valmis saanud. Väga paljud inimesed viivad end märkamatult iga päev tugevasse stressi kroonilise ajapuuduse tajumisest. Sel kombel end säästes vabastame suure hulga loovat energiat, mis lubab meil töötada tegusamalt ning kergema vaevaga rohkem saavutada.

Jooga järgi tuleb eri põhjustel tekkival rahulolutundel lasta endas värskendaval ja toniseerival moel mõjule pääseda ja - nagu öeldud - sobival võimalusel endale ise rõõmu valmistada. Asendid, lihaspingeist vabastavad sirutus- ja venitusharjutused ning õige hingamine aitavad hoida head kehalist enesetunnet. Järgnevalt tuleb aga pike-malt juttu sellest, kuidas avatud, hooliv ja südamlük suhe maailmaga aitab rõõmu kogemiseks vajalikku psüühilist seisundit hoida.

ÜHENDAV SIDE

Enamik inimeste kannatusi on idamaise psühholoogia järgi tingitud põhjendamata murest oma individuaalse mina pärast. End muust maailmast (sisseharjunud käitumismallide ja jäikade hoiakutega) lahutav ning sellele vastanduv mina tekitab edevust ja upsakust, kuid samas ka muret ja häbi oma eraldatuse ja üksioleku pärast.

Pisi-mina ikkes olek sünnitab kartuse ja püsiva valvsuse seda ohustavate väliste jõudude suhtes ning sunnib pöörama liigset tähelepanu oma isekate soovide lakkamatule rahuldamisele. Teisisõnu, kujuneb olukord, kus me oskame rõõmu ja õnne elus mõista vaid oma soovide täitumise tingimustel. Mure oma iseka mina pärast toob kaasa olukorra, kus me alateadlikult asume elunähtusi ja teisi inimesi hindama kõigepealt (ja sageli ainuüksi!) selle järgi, kuidas me arvame neid oma minale toimivat. Kogedes maailma ja teisi olendeid võõraste ning vaenulikena, projitseerime oma ümbruskonnale pahatahtliku suhtumise iseendasse. Mõnikord saab säärasest kartusest lausa paranoia, tavaliselt aga niisugune negatiivne mõttelaad, mis peab inimese väljavaateid elus märksa kehvemaks, kui need tegelikult on.

Ülalöeldut arvestades annavad mitmed idamaised õpetused oma järgijatele nõu mõtestada oma suhe maailmaga radikaalselt ümber. Budismis võetakse individuaalset, eraldatud mina illusoorseks, millegi sellisena, mida väljaspool meie ettekujutust pole olemaski. Teisisõnu, oma minast tingitud kartused ja kahtlused on muidugi tõesed, ent probleemide põhjustaja - oma mina e r a l d a t u s - eksisteerib vaid ettekujutuses. Seda mõistes võiksime vabaneda liig-seist kannatustest!

Sanskriti sõna "jooga" tähenduseks on pakutud 'ike', 'ühendus', 'liit' või 'side'. Seda võib lahti mõtestada mitmel moel. Iidseis india filosoofilistes ürikutes upanišadides leiab korduvat rõhutamist kõrgema individuaalse mina ehk atmani identsus jumaliku absoluudi brahmaniga. Lihtsustatult tähendab see oma individuaalsuse ja maailma vahelise jäiga eraldusjoone kustutamist, suuremat avatust, osalust kõige elava suhtes, kasvavat heasoovlikkust ning usalduslikkust. Oma pisi-minasse klammerdumisest loobumine lubab tunda ülendavat ja vabastavat ühtsust maailmakõikse algega, mille kooslusse me kuulume. *Atmani-brahmani* ühtsuse rõhutamiseks on joogas käibel fraas "*tat tvam asi*", mida võiks vabas tõlkes väljendada nõnda: "see oled sina".

D.T. Suzuki on oma teoses "Kristlik ja budistlik müstika" kõrvutanud kristliku süvauskliku Eckharti ja valgustatud budistliku poedi Saichi maailmanägemust. Mõlemad tunnevad väga intensiivset, vahetut, vabastavat ja kirgastavat ühtsustunnet Kõigevägevamaga. Tsiteerime näiteks Saichit.

Põhjatu on Saichi patusus,

Põhjatu on Saichi vooruslikkus:

kui rõõmus ma olen selle armu üle!

'Namu-amida-butsu!' (Amitabha-Buddha ülistus)

Kõigest vaba, midagi endale hoidmata!

Kui tänulik (olen) sellest armulikkusest!

Mulle pole midagi jäänud teha.

Kui tänulik (olen) sellest armulikkusest!

'Namu-amida-butsu!'

Kas langen (alla põrgusse)

või leian end Puhtalt Maalt –

ma ei tea midagi:

kõik kuulub Amidale.

'Namu-amida-butsur

Suhtumine suunab tunnetust ning annab elamustele eriomase värvingu. Enesetunnetuse laad ehk minapilt kujundabki hooliva või kalgi, optimistliku või pessimistliku suhtumise endasse. Jooga teisendab ja avardab meie käsitust iseendast. Väärast enesesamastumisest (oma soovide ja ihade, tunnete ja tujude, mõtete ja tegudega samastumisest) vabanedes kogeme ülevat samasust maailmakõiksuse algega iseendas ja enda ümber. Sellest tundeist võib saada sügava mõistvuse, raugematu elujõu ja suure rõõmu allikas. Jooga pole üksnes meesõda, tee või kulgemine, see on ühtaegu teatav seisund - sügava rõõmutunde, oma isiksuse terviklikkuse ning maailmaga ühtsuse kogemise seisund. Kui müstilise elamuse all mõista maailma jumaliku olemuse idee ülenemist kuivast teadmisest vahetuks erutavaks kogemuseks, siis võib jooga ühena vaimseist õpetustest kindlasti selle esiletulekut soodustada.

Mis puutub harrastaja tasemel praktiseeritavasse igapäevajoo- gasse, siis siingi on mitmeid tähendusrikkaid ühtsuse tõlgendusi.

- **Harjutamine** lubab taastada ühtsuse inimese tunnete ja intellekti, vaimu ja keha vahel.
- **Aidates endas suuremale selgusele jõuda**, lubab jooga harmooniliselt "lepitada" indiviidi erinevad väärtused, vastakad toimimisajendid.
- **Süveneva keskendumise ning meditatsiooni ajal toinuv alateadliku kogemuse ning teadvustatud tunnetuse ühendamine** virgutab jõudsalt loovust.
- **Tervikuna toimides lepitad oma vaistud ja moraali, soovid ja südametunnistuse, kartused ja kavatsused, kohustunde ja omakasu.**
- **Tajudes mis tahes alal ühtekuuluvust, solidaarsust ühiseid probleeme mõne teise inimesega, muutub ta meile kole omasemaks ja me lähime temaga vabamalt, tundmata mure selle pärast, mis ta meile (halba) võiks öelda või teha.**

KARMA-JOOGA

Sõna "karma" pärineb sanskriti sõnast "*kri*" (tegema) ning seda kasutatakse tegudest ja nende tagajärgedest kõnelemisel. Me kõik valmistame kogu aeg endale uut karmat ehk tulevaste seisundite tekke-eeldusi. Oma taibukate, arengut soodustavate tegudega loome endale head eeldused edaspidi sisemise rikkuse, teadmuse, vaimsure saavutamiseks. Teised - taibutud teod - võivad meid ahneks, albiks, kurjaks või kitsarinnaliseks teha, kahandada õpihuvi ja teadmiste juurdesaamise motivatsiooni jne. Iga tegu ja mõte jätab jälje meie alateadvusse. Ehkki nende jälgede virvendus pole teadvuse pinnal nähtav ja neid ei teadvustata, määravad nad ikkagi, missugused me mingil hetkel oleme.

Karma-jooga kõige kuulsama lahtimõttestaja, india filosoofi S. Vivekananda järgi takerdub inimese külge vastavalt tema loomusele ja eelnevale karmale nii hea kui halb, viletsus kui õnn. Kalduvuste jõuvoost saab ka inimese edaspidise karma kujundaja. Kõik see, mida enda ümber näeme, on inimliku tahte teostus, tema mõtte vilid. Tahet kujundab iseloom ja viimast omakorda karma. Karmast oleneb siis see, kuidas tahe avaldub, kas see osutub tugevaks või nõrgaks. Karma mõistmine aitab meid eluga kohaneda. Juhul kui märkame oma praegustes probleemides varasemate eksituste vilju, suudame mõnelgi puhul leida parema toimimisviisi või olukorra lahendamise mooduse.

Karma-jooga keskseks põhimõtteks on see, et meil on täielik õigus tööle ja tegutsemisele, ent mitte oma töö (vahetult ja kiiresti avalduvaile) viljadele. Mida see tähendab? Aga seda, et isegi õiged ja taibukad teod ei pea mingil juhul nende tegijale peatselt "tasu" töötama. Säärane enesekeskne ootus võtaks karma-joogalt tema eetilise telje ning psühholoogiliselt arendava toime. "Jäta tagajärjed sinnapaika, ära neist hooli! Kui tahad aidata mõnd inimest, siis ära kunagi mõtle, kuidas ta sinusse suhtub. Kui tahad teha suurt ja head tööd, siis ära vaevu tulemustele mõtlema," kujutab S. Vivekananda. Tulemustele mittemõtlemine ei tähenda, et karmajoogi kahtleks õigete ja taibukate tegude arendavas ja vabastavas tähenduses. Ent ta lepib rahumeeli sellega, et ka kõige hüvelisemate tegude toime tegijale endale on üksnes kaudne; karma põhimõtte järgi võib soodne resonants teoks saada isegi alles järgmises elus.

Kellelegi elus head tehes ei tuleks abisaanult tänu oodata, vaid hoopiski talle tänulik olla, sest eks saanud me just tema läbi endale hea pälvimuse. Milline oleks aga parim viis kellelegi head teha? Ai-data tal teadmatusest tulenevat nõmedust ületada, on karma-jooga kindel. "Teadmised on väärtuslikumad kui toit ja rõivad. Ainult teadmine tagab täiusliku elu," väidab Vivekananda. Kuidas seda ellu viia? Juhul kui tead end mingil alal teistest targem ja informeeritum ning ajakohaste teadmistega varustatud olevat, tasuks tänulikkust ootamata ka kaasinimestele oma teadmisi jagada. Mõistagi peab selleks kujunema loomulik õpivalmis olukord, kus pakutud tarkus mõistmist leiab.

Töö väärtustamine aitab kaasa sihipäraselt keskendunud tegutsemisele ning eneseteostamisele. "Ideaalne on inimene, kes keset palavat tegutsemist oskab leida kõrbevaikust ja üksindust ning keset vaikust ja üksindust leiab energilist tegevust," kinnitab Vivekananda. "Ta kõnnib lärmakal linnatänaval nõnda rahulikult, nagu oleks ta koopasügavuses, kus ükski hääl temani ei jõua. Ometi töötab ta kogu aeg intensiivselt. See on karma-jooga ideaal. Kui selleni jõuad, siis valdad töösse peidetud saladust." See, mida tingimata tuleb vältida, on *tamas*-seisundis (vt lk 23) viibija tegevusetus. Vaid tegutsemine tagab tõhusa vastupanu kurjale. Isegi selgelt omakasupüüdlilik, ent samas teistele samuti kasulik või vähemalt mitte kahjulik tegutsemine on karma-jooga järgi palju eelistatum kui üha sügavamale "tamasesse vajumist" põhjustav laiskus.

Ideaali valimine ja sellele püüdlamine aitab elus head karmat saavutada. Samas peaksid ideaalid olema igapäevaste võimetega kooskõlas. Liiga kõrgeid ideaale saavutamata võib inimene hakata end süüdistama ja põlgama, enesehalvustamine aga takistab lähenemist headusele ja usule. (Seda on selgelt väljendanud ka E. Fromm: "Selleks et suuta teisi armastada, peame oskama iseennast armastada.") Seejärel tulekski aidata inimestel leida endale sobiv ideaal ning selle nimel jõudu pingutada. Kaugem eesmärk on küll üks, ent igapäevastele antud sellele ligineda oma erinevuste kaudu.

Karma-jooga järgi ei tohi ühtki tööd ega mitte kellegi päritolu, seisust ega rolli halvustada. Õige püüdluse korral on igapäevastele võimalusi teistele vajalikuks muutuda ning seega ise oma heale karmale kaasa aidata. Vanimast joogaraamatust, vanaindia kirjanduse tähtsusest "Bhagavadgītast" lähtudes tuleb inimesel päevast päeva kasutoovalt

tegutseks, kuid samas vältida töö tulemustesse kiindumist, mille läbi töö otsekui aheldaks tegija hinge. Niisiis tuleb töötada vabalt nagu varakas peremees, kes ei oota oma hea töö eest mingit tasu. Tuleb tunnistada, et selline radikaalne seisukoht räägib muidugi selgesti vastu enamiku inimeste igapäevaootustele, mida väljendab tuntud ütlus "Kuidas töö, nõnda palk". Ent pidagem meeles, et karma-jooga kõrgeimate sihtide hulka kuulub harrastaja vaimne vabastamine. Tasuootus - ka hea karma magusate viljade näol - nõrgestaks oluliselt mingi hüvelise teo vabastavat toimet meile endale.

Töö, tegutsemise mõte on lasta meil ennast tunda oma võimeid täiuslikult realiseeriva isikuna, ent samas siiski vaba vaimse olendi- na. Sellises hoiakus puudub puritaanlik karmus. Idamaise elamistaru- kuse aspektist on suur osa tänapäeva palgatöötajaist ning ettevõtjaist end ühel või teisel viisil tööga ikestanud. Karma-jooga põhitõed on neile võõrad. Isegi kui nad neid teaksid, ei suudaks nad neid omaks tunnistada. Väär suhtumine töösse ei lase selle vabastaval, õilistaval ja arendaval toimel mõjule pääseda.

Vivekananda sajandivanused mõtted pole tänapäevalgi oma värs- kust kaotanud. Kuivõrd tubli kolmandik meie elust kulub nii või tei- siti tööle ja tulemusi taotlevale tegutsemisele, tasuks igal joogahar- rastajal karma põhitõdesid arvestada, need vastavalt oma rollile ja ametile lahti mõtestades.

DHARMA

Metsaüksiklase või kõrgmägede eremiidina oleks meil mõneski mõttes lihtsam joogat rakendada - kuuluksime n.-ö. täiesti endale, oleksime oma püüdlustes kaasanimestest sõltumatud. (See ongi pea- misi põhjusi, miks askeetidele ja joogidele ernevanasti soovitati tsöli- baati, - et nad ei kahjustaks oma karmat pereelus täitmata kohus- tustega.) Tavaelus satub aga oma kehalise ja vaimse vormi eest hoo- litseja sageli probleemi ette, kuidas seda tegevust ühte sobitada muude oluliste asjade, nagu ametirolli, pereliikme kohustuste, eri- alase enesetäiendamise või sotsiaalselt kasuliku tegevusega. Pole su- gugi ükskõik, kas töökoha rolliootustest, pereelu ettevõtmistest ja muudest nõuetest saab jooga harrastamist toetav või pidurdav tegur. Pahatihti kujunevadki "välised" kohustused sedavõrd tõsisteks sise- mise arengu ja enesetäiustamise takistajateks, et alustatud treeningud

juba mõne nädala või kuu pärast unarusse jäetakse.

Kuidas siis täita oma kohustused teiste ja enda ees nõnda, et need koormavalt kurnavateks ei kujuneks, vaid pigem energiat juurde annaksid ja enesekindlust lisaksid? Esmatähtis on mõtestada oma väärtused ja eesmärgid ning neile viiv tegutsemine lahti nõnda, et selgelt tuleks esile, mis on sinu põhiliseks eneseteostuse teeks ehk dharmaks. Kui täidad oma põhikohustust täie vastutustundega, võid mitmeid teisi töid ja ülesandeid ette võtta vastavalt sellele, kuidas aega, tahtmist ja energiat jätkub. Sellest põhimõttest võiks saada üks vaimse eneseotsingu lähtekohti. Nii keskendud olulisele ja väldid süütunnet selle pärast, et sa ei tundu endale küllalt hea või usin. Täita oma kohust nii, nagu südametunnistus käsib, ning jääda rahulikuks - see ongi meie tee, selles seisnebki joogapärase tegutsemine.

Dharma tähendab ennekõike vastutust enese ees. Välistele nõuetele alistuv kuuletumine on asendunud vaba tahte otsusega midagi (teatud tasemel, headuses, kvaliteediga) teha. Ning miski muu, mis dharmast väljapoole jääb, tegemata jätta. Oma dharma tunnustamire eeldab oskust "ei" öelda, nõnda et me ei võtaks kaugeltki kõiki meie suunatud ootusi, ülesandeid ning päheturgatavaid kavatsusi "omaks". Soostume ainult selle osaga nendest, mis on kooskõlas meie tunnustatud põhimõtete, aadete ja eesmärkidega ning võetud rollikohustustega. Mõni töö või tegevus eeldab täielikku pühendumist, 'eise puhul on kõrgema vastupanu otsimine või kehve kvaliteediga leppimine endastmõistetav, - seegi võiks kuuluda dharmatõdenusse.

Pole mingi saladus, et teatav hulk joogaga "tegelejaist" teeb harjutusi ning mediteerib salasoovist põgeneda eluliste kohustuste eest hetke nautimisse, näiteks asendab väsitava süstemaatilise enestäiendamise või ametiõpingu mõtluspraktikaga. Jooga eetikat järgides pole nii õige - teiste oluliste ülesannete täitmise aegu tuleks joogiharjutustele minev aeg karmilt koomale tõmmata. Õige arusaamise korral ei tähenda see üldsegi jooga kõrvalejätmist, vaid selle kehalse süsteemi millegi teisega asendamist. Nii õpime hatha-joogale lisaks ka teisi joogaliike - näiteks džnjana-, karma- ja bhakti-joogat - vääriliselt austama. Jooga nõuab sedavõrd tõsist pühendumist, et ilma enese otsustava käsilevõtmise ja kindla sihita pole sellega tegelemisel erilist mõtet.

VAIKUS

Pole juhus, et jooga harjutusruumis valitseb üldiselt vaikus ja et enamik treenereist eelistab oma juhised kuuldavale tuua ennemini summutatult kui valjuhäälselt. Jooga austab vaikuse kultuuri samal kombel nagu idamaine võimlemissüsteem taj-chi ning jaapani vaimne õpetus zen.

Räiged värvid rikuvad nägemist, teravad toonid kahjustavad kuulmist - umbes nõnda kõlab Laozilt pärit taoistlik sentents. Nüüdisaja linlasi kahjustab märgatavalt ka omaenda mõtete - uitideede, kavatsuste, hinnangute, arutluste - peaaegu pidevalt jätkuv "lärm". Paljudele eurooplastele mõjub kummaliselt lummalavalt Kaug-Ida kunstis harrastatav "tühiruum" maalil või graafilisel lehel. Me vajame meele tühjenemist, lobisemisest, melust ning isegi muusikast vabu hetki palju rohkem, kui seda tunnistame. Vaikelu pakub rahu, pingete leevendamist ning hingelist kosutust.

Paraku pole kaugeltki igamees suuteline vaikust säärasena mõistma ja vastu võtma. Seda võib alatasa tähele panna, kui järjekordne ühiselt aega veetma siirdunud pealiskaudsete linlaste kamp mingisse looduskaunisse kohta saabub. Looduse hääli ja vaikust kuulata maldamata lastakse autoraadiost kohe tümps tulema. Paljud pealiskaudsed inimesed ei talu tegelikult üldse vaikust. Juhul kui nad ei lobise, ei vaata telekat või ei kuula raadiost muusikat, haarab neid imelik ärevus. Selle põhjustajaks arvatakse olevat ühelt poolt põhjendamatu apluss pidevalt kõditavate välisstiimulite järele ja teisalt sellest tulenev vaistlik hirm oma hingelise vaesuse, sisemise tühjustunde ees.

Stressi asjatundjad on kindlad, et tänapäeva linnainimene viibib ülemäära palju eri stiimulite intensiivse mõju all. See teeb kurnatuks, nüristab tähelepanu ja nõrgendab keskendumisvõimet. Säärane stiimulite karussell hakkab ajapikku ka inimese eristamisvõimet kujundama, nii et detailse ja peenekoelise asemel tajutakse üha enam midagi laialivalguvalt üldist või tüüpilist üpriski samalaadsete nähtuste piiratud valiku hulgast.

Zeni psühholoogias loetakse oluliseks inimeste võimet mõista asjunahtusi nende kordumatu eripära sellasuses (sanskrit. tathata). Vaikusega sõbraks saamine aitab meie märkamismeele ajapikku jälle soovitava tasemele. Mõtlus kabinetivaikuses, jalutuskäik varahommikus linnas, mägedes mediteerimine või talvisel metsalagendikul

uitamine on mõistagi iseäranis kasutoov vaimse töö tegijale, ent ka igale teisele, kes kiirustava eluviisi pingete all kannatab.

Vaikus aitab end paremini mõista, oma peenekoelisemaid tähelepanekuid registreerida, tundevarjundeid ja mõtete uitlemist tähele panna, meeleolude tekke ja vaheldumise ajendeid jälgida. Kõik see toetab joogas olulise eneseregulatsiooni võime omandamist ning spontaanset suundumist meele hillitsemisele, keskendumisele ja virgelt teadvelolevale elamistavale.

Vaikuse toetusel teostuv meele "täielik tühjendamine" taastab masimeedia poolt nüristatud tundlikkuse. Mõned muusikud leiavad, et tegelikult me naudime Mozartit ja Vivaldit, Weberni või Parti kuulates just tekkivat vaikust meloodiliste helide vahel. (Niimoodi vaikusel "toimida lasta" on ilmselt võimalik ka džassi või jaapani bambusflööti kuulates ning muidugi märksa raskem varasemal aegadel "estraadimuusikaks" peetud muusikalaadi puhul.)

Vaikusel näib olevat eriline võime muuta situatsioon sügavalt tähendusrikkaks. Mainigem siinkohal "kõnekate" pauside erilist tähendust retoorikas. Või meenutagem I. Bergmani filmi "Maasikavälu" unenäosteeni tühjast linnast osutiteta kellaga. Zen-budismis räägitakse "kõuemürinana toimivast vaikusest". Kui kristlased teavad, et Jeesus veetis eneseotsingute aegu 40 päeva kõrbevaikusel, siis budistidele tundub tähendusrikas, et buda Šakjamuni pühendas enne kirgastumisele jõudmist palju kuid omaette mediteerimisele.

Mida head me vaikuse ülistuseks ka ei lisaks, tuleb mõõnda, et lärmiga kokkukasvanul pole sellega taas sõbraks saamine hõlbus ülesanne. Paljude püsistiimulitega harjunu tunneb neist järsku ilma jäädes ärritavat tühjustunnet ning üksioleku igavust. Säärase seisundi pikemal kestmisel hakkab ta kummalist ärevust tundma. Põhjuseks pole miski muu kui närvisüsteemi harjumine inimkõne, muusika ja melu kui ohutu normaalseisundiga.

Me mõtleme liiga harva elunähtuste üle sügavamalt järele. Lepime vaimsest mugavusest, asju ja nähtusi lähemalt uurimata, tekkinud esmase kujutlusega. Sel viisil kasutame üpris puudulikult seda eluliste tähelepanekute alateadvuses hoitavat varu, mis meil paljude asjade kohta on. Vaikne mõtlus aitab oma teadvustamata tunnetusega viljaka ühenduse luua, võimaldades intuitsiooni abil paljuski probleemseis ja segases rutemini selgusele jõuda, kui loogilise mõtlemise pingel seda lubaks. Vaikus võimaldab üllataval viisil uusi avastusi.

Ilmneb, et otsekui iseendast leiame vastused mõnelegi küsimusele, mis meid seni on piinanud.

Vaikus õpetab paremini elama olevikus, ilma et kibeletaks kärsitult tulevikku. See leevendab ägedust ning aitab omandada elus väiksema agressiooni ja vägivallaga toimetuleku kunsti. Soome jooga-õpetaja Arvo Tavi järgi võimaldab see avastada otsekui uue olemismõõtme ning rajada oma maailmapildi laiemale alusele.

Kuidas vaikust omaseks teha ja enesearengu huvides rakendada? Enamik sujuvalt, tõttamata, hääletult tehtavaid harjutusi ongi nagu loodud vaikuse tervistava toime kogemiseks ja rakendamiseks. Soovitav oleks kas või kord kuus leida 20 minutit aega lootospoosis mediteerimiseks. Nii joogalaagreis kui zen-budistide kogunemistel rakendatakse aeg-ajalt "kõnepaastu" - hoidutakse mitme tunni jooksul või koguni terve päeva vältel mis tahes kõnelustest.

Ja lõpuks veel üks nõuanne. Igaühele tuleks kasuks kas või kord kuus eralduda päevaks või paariks täiesti omaette olema. Juba mõne tunni jooksul märkame, kuidas 80 % ulatuses päevast päeva korduva rituaalse jutu (kohati lausa loba) ärajäämine meie mõtted suluseisust vabastab. Oskame oma vanadele probleemidele mõelda otsekui avaramalt, uuel viisil.

SISEMINE VABADUS

Vaimse arengu tulemuseks on kord-korralt üha suurema sõltumatus saavutamine nii välistest autoriteetidest kui oma kultuurikeskonnast, eneseusalduse kasv ja mõttemaailma ning eluvaadete jätkuv iseseisvumine. Just sellele püüdlebki jooga, zen aga soovib igaühel meist "saada ise endale valgusallikaks". Ent sisemise (psühholoogilise) vabaduse võitmiseks pole üldse tarvis teistest sõltumatust saavutada - koostööst lahti öelda, majandusliku sõltuvuse alt vabaneda, alluvussuhteid eirata jne. (Mõnikord äratav jooga harrastajais anarhisti kiusu kõigist väliselt sõltumatuks saada. Saavutatud vabaduse hinnaks kujuneb aga pahatihti kehva ametikohaga leppimine, veidriku oreool, üksildase positsioon, majanduslik kitsikus jne.) Joogas tähistavad sõltuvust ja seotust mõisted *kleša* (meeleplekk, kireidu) ja *raga* (seotus kiindumuse, kire mõttes), vabaduse mõistet kannab aga sõna *kaivalja*, mida võiks tõlkida seotusest vabanenu kirgastava "üksiolekuna". Tähtsaim on hingerahu, hillitsetud meel ja heas mõttes

"iseendas oleku" tunne, millega kaasneb leppimine olemasolevaga, rõõm, osadustunne maailmaga ja armastus. Just sääraselt tajutud vabadus pakub ka head kaitset väliskeskkonna mitmesuguste piirangute ja ärritajate suhtes.

Tihtiilugu laseme aga oma sisemise vabaduse kergemeelselt käest, minnes kaasa erutavate sündmustega ning nende ülevõimendatud vastukajaga iseendas. Olles vabadustunde vahetanud mingi siduva iha või soovi vastu, tunneme kohe, kuidas meelerahu meid maha jätab. Miski igatsetu ja parajasti puuduv ei lase meil enam elu selge, puhta ja siiralt uudistava pilguga jälgida. Meie mõtted ja tunded hakkavad rahutult võnkuma ja tiirlema... iseene otsinguil. Sisemise vabaduse nautimiseks pole aga vaja mingit "tõestust" või veenvat teostust. Piisab, kui usud, et see on su pärisosa, ning asud seda endastmõistetavalt nautima. Mõistagi on selle "tunde" ja kogemuse omandamisel abiks ka üks joogameetod - meditatsioon.

TÕEARMASTUS

Jooga eetikasse kuulub *satja* (tuleneb sanskritik. sõnast *sat* 'olemasolu') ehk tõepärasuse ja valetamisest hoidumise põhimõte. See eeldab vassimise vältimise kõrval ka seda, et hoidutakse iseendale valetamast. Budismis mõeldakse sati all teadlikuks saamist või teadlikuks jäämist. Sellele vastavalt tuleks hoiduda meelemürkidest ja teadvust tumestavast alkoholist. *Avidja* ehk teadmatuse ei piirdu sellega, et me oma nõmedusest midagi ei tea, vaid see haarab ka mitte-teada-tahtmise. Teadmatusest siginevad budismi järgi rumalal soovid ja tahtmised, mis viivadki taandarengule. Tõepärasus pole eesmärk omaette, täpsem oleks öelda, et see on enesemuutmise ja -äiustamise tähtis abinõu, - õige eluvaate, kõrgemate põhimõtete, väärtushinnangute ja hoiakute kujundamise vahend.

Satja nõuet on palju kergem sõnastada kui täht-tähelt täita. Öeldakse, et keskmine inimene valetavat päevas 200 korda. Otsese tahtliku ebatõe rääkimise kõrval toimub ka peidetumat ja peenemat valetamist. Vahel tuleme meelega välja mitmetähendusliku väitega, mille väärilti mõistmine on juba ette teada. Teiseks ebatõe kõnelemise viisiks on hämamine - segane jutt, millest kuidagi e selgu, mis mõeldud. "Valge vale" näiteks on juhtumid, kus kellelegi teda puudutav info traumeerimise vältimiseks pehmendatud või otse moonutatud

kujul edasi antakse. Mõne elukutse puhul (arst, advokaat, diplomaat, poliitik) on igas olukorras sulaselge tõe kõnelemine üpriski problemaatiline.

Otsekoheuse puudumisele osutab ka argisuhtlemises üpris sage emotsionaalne teesklus - mõnede tunnete varjamine, teiste teesklemine. Sageli petame end ise mitmesuguste, näiteks oma mugavust õigustavate ettekäanetega. Sama! ajal kui me oma eksisammudele oleme kohe varmad "süüd pehmendavaid" asjaolusid leidma, oleta-me teiste inimeste vigade puhul andestamatut asjatundmatust või hoolimatust. Kui kellegi käitumine ei vasta meie ootustele, peame teda mõistmatuks, ükskõikseks või kalgiks.

Niisiis on meie hinnanguis teistele inimestele ja olukordadele alata moonutatavat värvingut. Ilmselt tuleks tõe kaitsmist ja valetamisest hoidumist vaadelda laiemalt, mitte vaid ebatõe kõnelemisest hoidumisena. Valetamisest hoidumine ja tõeotsing on erinevad asjad. Ühel juhul me hoidume väitmast seda, mida peame ebatõeseks. Isegi kõige alatum valetaja eelistab kõnelda tõtt, kui see on talle kasulik. Tõeotsing on midagi palju enam kui vale vältimine, see on lähedalt seotud kõrgemate väärtuste tunnistamise ja vastavate aadete kaitsmisega. Leebemas vormis vastaks *satja* nõudele vägagi paljude inimeste vaistlik püüd "võimaluse korral" alati tõtt kõnelda. Mõõnduste tegemine on igapähe isiklik asi.

Õeldakse, et kaitse tõe ja tõe kaitseb sind. Paljud sotsiaalsed reformaatorid ja usu-uutjad on sellest lähtudes võitnud miljonite inimeste toetuse. Eredaimaks näiteks on M. Gandhi, kellele Tõe ja Jumala otsimine olid lihtsalt ühe ja sama eesmärgi kaks erinevat väljendust. Teine india vaimne juht - Vivekananda - pidas jumaliku tõe otsingut lahutamatuks seotuks kõikevõitva armastuse kogemisega. Ilmselt on täiesti omaette küsimused, milline on usutõe või mis iseloomustab kunsti, teaduse või kohtu tõe. Nagu öeldud, tunnistatakse joogas seda, et lõplik tõe on paljude vaimsete voolude jaoks enam-vähem üks ja sama, ent sellele viivaid teid on palju. Esmatähtsaks nõudeks on, et tõe püüeldaks mitte üksnes sõnades, vaid ka tegudes. Oma parimat äratundmist mööda toimimine on igatahes parem kui põhimõttelagedus. Samas on siiras püüd tõe ja ausameelse ning avatud suhtlemisviisi omandamine seotud kogu isiku arenemisega.

Budistlikus psühholoogias võetakse inimliku taju ja tunnetuse ek-siteele viivat loomust endastmõistetavana. Väga tähtis on aga endale oma eksitustest ja nende põhjustest aru anda. Äge, pahatahtlik või laisk ei peaks end paremana kujutlema, kui ta olema juhtub, vaid oma ägeda loomuse, pahatahtlikest mõtteist kantud kavatsused või tuima tegevusetusse vajumise endale võimalikult varakult "üles tun-nistama". See aitab mainitud soovimatuid meeleseisundeid hõlpsa-mini võita. Tõe austamine on tihedalt seotud asjade tegeliku olemuse mõistmise püüdega. See omakorda toetab keskendumisvõimet ning aitab välja juurida vaimset pealiskaudsust.

Zen soovitab mitte lubada endale ainsatki autoriteeti väljaspool omaenda kogemust. Mis sellega on mõeldud? Mõistagi ei tähenda see lugupeetud kaasinimeste tarkuse alavääristamist, vaid seda, et me enne millegi tõeks tunnistamist selle võimalust mööda kogemus-liku kontrolli alla võtaksime.

Psühholoogia ja kasvatusteadus on püüdnud mitmel viisil tead-likkuse (harituse, õpetatuse) vorme liigitada ning astendada. Võik-sime kõnelda teadmiste piiratusest või piisavusest, ulatusest, süga-vusest, kindlusest, selgusest, hajususest või süsteemsusest, perifeer-seist ja tuumteadmistest, ilmse ja varjatu tundmisest... Joogat või zeni harrastades tuleks vääriliselt hinnata mitte üksnes välise maailma tõikadest ja teooriaist pajatavat teavet, vaid ka "sisemist teadmust"-intuitsiooni vabastamisel põhinevat tõe vahetut adumist.

ELUHOOVUSES PÜSIMINE

Mõnede meelest tähendab jooga omaenda isiku süvaolemusse su-keldumist ja üha suurenevat ükskõiksust välise maailma asjade vas-tu. Õeldu võib tõesti kehtiv olla mõnede jooga müstiliste ja meta-füüsiliste vormide suhtes. Ent see asjalikule harrastajale mõeldud ar-gipäevajooga, mida meie oma raamatus tutvustame, taotleb muud: eluga heade ja püsivate lähisuhete hoidmist. Sügavas meelerahus en-dassetõmbunu meditatsioon, mida jooga nii närvikava kosutamise kui vaimse ärksuse hoidmiseks soovitab, ei tähenda pulbitseva elu hoovustest kõrvale hoidumist. Askeetlik erakuseisund näib liiga kõr-ge hinnana (pahelisest ja kalgist) maailmast põhjustatud kannatuste vältimiseks, mõistlikum oleks enda (joogapärane) ettevalmistamine maailmaga paremaks kohanemiseks. Paraku on nii mõnigi lühemat

või pikemat aega õnnist häirimatust nautinud isik kogenud, kui ker-
gesti see lärmakas, kirev ja ahvatlev maailm nende raskelt kättevõi-
detud meelerahu kõikumana paneb. Enamasti hakkab meelerahu mure-
nema mingile ihale, omamissoovile või hetkevajadusele järeleandmi-
se kaudu. Otsekohe, kui ühtede asjade tungiva taotlemise või teiste
tingimatu vältimise püüd meis maad hakkab võtma, pole me enam
täiesti vabad oma kirkast meditatiivset meelerahu nautima.

Niisiis pole kaugelki ükskõik, millise meelestatusega me maailma-
le läheneme. Zeni psühholoogia peab elus tähtsaks oma väärikuses
kindla peremehe hoiakut. Säärase enesetundega inimesed tunnevad
omasuguse hetkepealt ära ja suhtlevad isekesis lugupidavalt, usal-
davalt ning asjalikult. Peremees on sulasest või juhutöolisest eri-
nevalt isand oma kodus, tal on eluks vajalik olemas ning ta on kindel
homse päeva suhtes. Jooga täiuslikult endas oleku kogemus ongi see-
sama zeni peremehetunne. Paradoksaalsel viisil pole kõige soovitu
kättevõitnu tunde saamiseks vaja midagi enam, kui... seda tunnet
ernast. Selle kättevõitmisel saavutatud rahulikkus ja muretu meel
teeb meile maailmaga kontakti võtmise isegi kindlamaks, kõitvamaks
ja sisukamaks. Tunneme endas valmisolekut võtta olukordi ja teisi
inimesi ühtaegu ilma eelarvamusteta ning midagi erilist ootamata
ning samas huvitatult, avameelselt ja siira poolehoiuga. Aeg-ajalt ko-
geme eriti zenis väärtustatud tunnet lasta sündmustel vabalt kulgeda
ning võtta kõike vastu avatult, midagi eelistamata ja vältimata.

Eluhoovuses püsimine eeldab seda, et me püüame endale selgeks
teha, mida mingi olukord lubab või keelab, et orienteerume inimsu-
hetes, oma võimalustes ja probleemides, oskame napist infost teha
edasiviivaid järeldusi ning märkame õigeaegselt muutustega seostu-
vaid uusi nõudeid ja tingimusi. Sellega kaasneb meie eesmärkidele ja
arengule soodsate asjaolude endastmõistetav kasutuselevõtt. Väär-
tuslik kirjavara, vaimukad vestluskaaslased, sisukad etendused, sihi-
kindel erialane enesetäiendamise, seltskondlikus või poliitilises elus
kaasalöömine - kõik see ongi isiksuse arengule soodsaid impulsse
andvas eluhoovuses püsimine. Ning seda kõike tuleks teostada usal-
dava, ent enesekindla peremehe hoiakuga.

HÜGIEENIPROTSEDUURID

Joogas osutatakse suurt tähelepanu nii sisemise kui väimse puhtuse - sauka - nõuetele. Hügieeni tähtsuse rõhutamisel on oma osa kindlasti ka India kliima eripäral, kus kahjulikud pisikud kiired paljunema ja mitmed rasked tõved on läbi aastatuhandete inimesi kimbutanud. Ent jooga iidsed nõuded ja soovitusel on kooskõlas ka moodsa hügieeni ja meditsiini arusaamadega. Tutvustagem järgnevalt mõningaid jooga tervistavaid puhastusharjutusi lähemalt, andes lühikese ülevaate ka nendest protseduuridest, mida joogaharrastajad Euroopas vist küll haruharva rakendavad.

Puhtuse ja korra tagamine eluruumis

Mikroobide eemaldamiseks tuleks eiu- ja tööruume sageli tuulutada, vaibad tolmuimejaga üle käia ja mööblilt tolm ära pühkida. Selleks, et ruumid saaksid vabalt "hingata", tuleks vältida nende ülekuhjamist mööbli, raamatute või riietega. Rõivaid tuleks sageli väljas tuulutada, raamatuilt aga regulaarselt tolmu pühkida.

Soe vann külma dušiga

Joogas soovitatakse end kord nädalas sooja vannis seebiga pesta, võttes selle järel jaheda (kehatemperatuuril) veega dušši, mille aeg võiks olla 20 sekundist kuni ühe minutini. Külma dušš aitab teatavasti organismil külmetumise vastu karastuda. Meie jahedas kliimas taastuks selle kasutoovat toimet kindlasti arvesse võtta. Juhul kui pelgad külma, on duši alla minnes soovitatav sügavalt sisse hingata ning hinge kinni hoida. See võte on tõhus ka muudel puhkudel, kui sul vilu on.

Ning veel üks sellelaadne soovitus. Külmas ruumis tuleks hingata aeglaselt ja sügavalt, venitades sisse- ja väljahingamise tavalisest pikemaks ning hoides vahepeal kopsude täitumise ajal hinge kinni. Vannis võib käia (ilma seebitamata) muidugi ka sagedamini. Sooja vanni järel on soovitatav juua 1-2 klaasi jahedat vett või mahla ning lõdvestuda 5-10 minuti jooksul voodis. Parim aeg sooja (ent mitte kuuma) duši võtmiseks on pool tundi pärast joogaharjutuste tegemist.

Kümbelussein

Võimaluse korral tuleks nädalas 1-2 korda käia basseinis või looduslikus veekogus suplemas. See on tervislik nii lõõgastumise kui organismi verevarustuse parandamise huvides.

Keha hõõrumine käterätikuga

Selle tuntud tervistava protseduuri läbiviimiseks on parim aeg hommikul enne asanate tegemist. Võid talitada kahel viisil: hõõruda keha pärast pesemist või duši alt tulekut kuiva kareda käterätikuga või hõõruda kuiva keha märja käterätikuga. Viimane variant sobib hästi sellele, kellel pole duši alla minekuks võimalust või soovi.

Joogide "saun"

Järgnevat protseduuri võib katsetada suvel kuuma, päikeselise ilmaga. Hõõru oma keha ja pea sisse oliivi- või kastoorõliga ning viibi kümneminutit päikese käes. Nahka kattev õlikiht täidab kõik selle poorid ega lase higil erituda. Selle tagajärjel tõuseb kiiresti kehatemperatuur ning higistamistarve suureneb veelgi. Umbes 10-15 minuti möödudes on tunne, otsekui oleksid kuuma saunalaval viibinud, ning võid end seebiga puhtaks pesema asuda. Pärast õli eemaldamist nahapoorid avanevad ning keha hakkab tugevasti higistama. Osaliselt kudedesse imunud õlikiht muudab naha elastseks ja vastupidavaks. Seda protseduuri võib teha ka kodus enne vanniminekut. Keha õlitamise ajal oleks soovitatav seda ka kümnekonna minuti jooksul masseerida. Vanni võtmiseks kuluva 15-20 minuti jooksul lasse lihastel lõtvuda ning silta ja masseeri neid. Selle järel pese end seebiga puhtaks ning võta jaheda veega dušši. Kirjeldatud protseduuri tuleks korrata mitte harvem kui kord kahe nädala tagant. See on eriti soodus neile, kelle nahk kannatab kuivuse käes.

Mis puutub leilisaunas käimisse, siis siin järgib jooga saunakultuuri üldisi soovitusi: umbes tund aega enne saunaminekut tuleks tugevast söögikorrast hoiduda; tulikuumale lavale tuleks eelistada parajat temperatuuri (kuni 100 kraadi); pärast leilitamist ja puhtaks pesemist tuleks tingimata mingi aja istuda või lesida ja lihtsalt lõõgastuda.

Päikese- ja õhuvannid

Jooga soovitab võtta päikesevanne suvel varasel hommikutunnil või kella 4-5 paiku pärast lõunat. Juhul kui soovid päevitamise ühendada asendite sooritamisega, tee esmalt füüsilised harjutused ja asu alles seejärel päikese paistele päevitama, mitte vastupidi. Keskpäevane ereda päikese käes päevitamine on pigem kahjulik kui tervistav. Päikesevõtmise ajal tuleks pea kindlasti kinni katta. Õhuvanne võib mõistagi võtta mitte üksnes päikese paistel, vaid ka varjus ja pilves ilmaga.

Juuste eest hoolitsemine

Juuste väljalangemine on enamasti seotud kehva verevarustusega. Liikumine, värske õhu käes viibimine, tervislik toitumine ja mitmed joogapoošid (näiteks "küünal", uppiste) aitavad verevarustust korras tades ka varajast kiilaspäisust vältida. Juuste verevarustuse parandamiseks soovitatakse kanda üksnes kõrgeid, õhku läbilaskvaid peakatteid ning jälgida, et pitsitav kaelus või lips ei takistaks pea verevarustust. Juuste hooldamisel on eriti oluline õige pesemine. Jooga soovitab siin juhinduda järgmistest näpunäidetest.

Peapesuks tuleks võtta parajalt kuum (mitte tuline) vesi; selle kasutamisel laiendame pea veresoont, mille tõttu paraneb peanaha verevarustus. Ergutatud vereringe mõjub soodsalt juuste kasvule, ning mõistagi eemaldab kuumem vesi ka mustuse kergemini.

Normaalseid juukseid soovitatakse pesta 7-10 päeva tagant, rasvaseid kord nädalas ja kuivi juukseid mitte sagedamini kui kätte nädala tagant. Kuivad ja kõõmased juuksed on soovitatav enne pesemist mõneks tunniks kastoor- või oliiviõliga sisse määrada.

Juukseid tervendab nende sage harjamine. Peanahka stimuleerivaks ja selle verevarustust tõhustavaks võtteks on ka juuste sakutamine. Selleks võta salk juukseid näppude vahele ning tööta sel viisil läbi kogu pea laubast kuklani. Märkad, et näppude vahele jääb mõningal määral juukseid. Enamasti on need värvilt hallid ning alati on tegemist surnud juustega. Elus juus peab vastu küllaltki tugevale sikutamisele. Varsti pärast juuste sakutamist tunned, kuidas peanahk läheb soojaks. See on verevarustuse paranemise tundemärk. Säärane protseduur ei võta rohkem kui 1-2 minutit, ent toimib juuste kasvu tõhusa stimulaatorina. Mõne aja möödudes märkad, et juuste väljalangemine on lakanud, mis tõestab, et nad on tervenened. Seda

menetlust tuleks korrata järjepidevalt, iga päev, kuni juuksed on täiesti tervenened. Ravikuuri tasuks korrata siis, kui avastad uuesti juuste märgatava väljalangemise.

SILMADE TUGEVDAMINE

Paljud Indias käinud rännumehed teavad kinnitada, et sealseil joogetel on erilisel selge ja särav silmavaade. Samal kombel võib ka Euroopas järjepidevalt joogaga tegeldes lisada oma pilgule vitaalset kiirgust ning tõsta ühtaegu selle sisendujõudu. Inimene võtvat ligi 90% talle eluks vajalikust teabest vastu nägemismeele kaudu. Seetõttu on silmade tervishoid väga tähtis, kuid eriti oluliseks on see tõusnud viimasel aastakümnel seoses arvutite laia kasutuselevõtuga. Päev läbi arvuti taga istuvate isikute kompuutristressi saab leevendada sobivate silmaharjutustega.

Joogas on pilgu "puhastamiseks" välja töötatud rida harjutusi, mille nimetus *trataka* tähendab otseses tõlkes keskendumist. Fikseerides pilgu pikaks ajaks mingile objektile, tabame korraga kolme käre - arendame keskendumisioskust, tugevdame pilgu jõudu ning puhastame oma vaate sihitult ekslemise harjumusest.

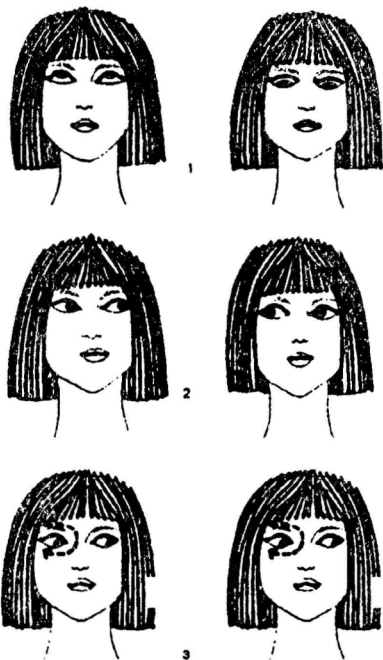
Küünlaleegi vaatamine

Istu toolil või lootospoosis, lõdvestu, hing sujuvalt ja rahulikult ning fikseeri oma pilk umbes 1 meetri kaugusele silmade kõrgusele seatud küünla leegile. Hoi silmad pärani ning suuna oma ainitine vaade küünlaleegi keskpunkti, püüdes seal seni, kuni silmad hakkavad vett jooksuma. See on silmade vastupidavustreeningu loomulik kaasnähtus, mis osutab, et oled harjutuse võimetekohaselt täitnud ja võid selle lõpetada. Nüüd sule silmad. Märkad, kuidas suletud silmade ees püsib nähtud leegi ere jälg. Katsu nüüd see aju nägemiskeskust virgutav küünlaleegi jälg juhtida kulmudevahelisse piirkonda "kolmanda silma" asukohta. Paned tähele, et jälje eredas hakkab kahvatuma ja kaob siis täiesti. Korda seda kasulikku harjutust iga päev, kui selleks mahti leiad. Järjepidevalt harjutades saavutad võime silmitseda küünlaleeki ilma pilku kõrvale viimata isegi kuni kümne minuti vältel.

Päikesetõusu või loojaku silmitsemine

Seda harjutust oleks kõige parem teha mererannas või mägedes, kus koit või eha on oma kaudiduses pikka aega vaadeldav. Parim aeg suvel päikese asukohta vaadelda oleks umbes 40 minutit enne selle tõusu või pärast loojumist. Meie laiuskraadil ei tohiks harjutust pilvitu ilma korral sooritada mingil juhul hiljem kui 20 minutit enne päikese tõusu ega varem kui 20 minutit enne selle loojumist.

Harjutuse läbitegemiseks vaatle ühe minut vältel taevarannal seda eredat kohta, kus päike parajasti loojub (tõuseb). Seejärel sule silmad ja jälgi ühe minut jooksul pilgu ees püsivat päikese järelpilti. Korda harjutust veel kahel korral, kuni päikese vaatlemisele on kulunud kokku 6 minutit. Lisad harjutuse soodsat toimet, kui päikest vaadeldes kujutluses sellega üheks saad ning temalt mõttes elujõudu, armastamisvõimet ja meelerõõmu ammutad.



“Ümbriku
vaatamine”

Ninaotsa vaatlemine

Istu mugavas asendis ning suuna pilk ninaotsale. Püüa hoida oma vaade paigal silmi pilgutamata ja pilku kõrvale viimata kuni ühe minuti vältel. Seejärel vii pilk mingile kaugemale esemele, näiteks vaatle läbi akna pilvi. Tee see harjutus mõneminutiliste vaheaegade järel veel paar korda läbi. Ninaotsa vaatlemine tugevdab silmalihaseid ja arendab keskendumisvõimet.

Pilgu juhtimine õlale

Seisa rahulikult ja lõdvestunult ning püüa pead pöörata viia oma pilk vaheldumisi vasakule ja paremale õlale. Hoiu õlale viidud pilk ühe minuti vältel paigal, hingates samas rahulikult ja sujuvalt. Pärast harjutust puhka viis minutit ja korda seda vastupidises suunas. Juhul kui kannad prille, võta need harjutuse tegemise ajaks eest.

"Ümbriku vaatamine"

Istu või seisa ning kujutle, et su ees on kogu vaatevälja täitev ümbrik. Vii nüüd vaade selle paremasse ülaossa, kuhu harilikult kleebitakse postmark, seejärel vasakusse alaossa, kuhu tavaliselt kirjutatakse saatja aadress, edasi vasakusse ülaossa ja siis paremasse alaossa. Korda harjutust kaks korda üht- ja kaks korda teistpidi.

"Kella vaatamine"

Kujuta ette, et seisad või istud kogu vaatevälja haarava hiiglasuure kella ees. Vaatle nüüd järjest kõiki kella numbreid ühest kaheteistkümmeni ja seejärel vastupidises suunas - kaheteistkümnest üheni. Edasi vaatle kella numbreid läbisegi, suvalises järjekorras, nii et silmade lihaskond teeks läbi tugeva tervistava massaaži.

Peopesade hoidmine silmadel

Juhul kui su silmad väsitavast tööst kipitavad või sa end üldiselt kurnatuna tunned, aitab see, kui hoiad peod minuti või kahe jooksul suletud silmadel. See harjutus annab silmadele puhkust ning toimib soodsalt ka näolihaste pingete kõrvaldajana.

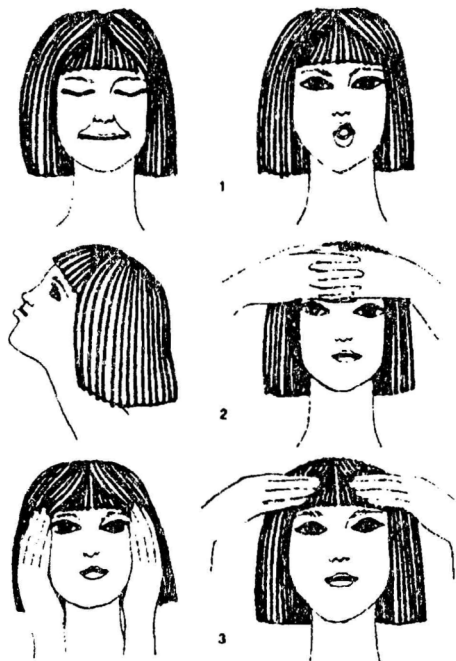
Silmade avamine vees

Täida suurem puhas anum veega, pista nägu vette ja ava hinge kinni pidades silmad mõneks ajaks hästi pärani.

KORTSUDE TEKKE VÄLTIMINE

Näoilmes peegeldub meie enesetunne, ning samas võiks näolihaste lõdvestamisega end toniseerida ja kiiresti oma enesetunnet parandada. Püsiv lihaspinge näos kahjustab vaba eneseväljendust ning hakkab häirima kogu organismi verevarustust, hästi lõdvestatud näolihased on aga sisemise kindlustunde kujundamisel oluliseks abiks. Kui keegi on rusutud või pahuras meeleolus, iimub ta näole harilikust rohkem kortse ning inimene näeb aastatelt vanem välja.

Jooga püüab kortside teket ja enneaegset vananemist vältida näo miimilisi lihaseid treenivate harjutustega. Kui silmi avavaid-sulgevaid ning näoilmet muutvaid lihaseid mitu korda venitada ja lõdvestada, paraneb nende verevarustus ning selle toimel ka meie enesetunne. Järgnevaid harjutusi on slovaki meditsiinidoktor Jarmila Motajova soovitanud ka südame ja veresoonekonna tugevdamiseks. Õigesti tehtuna mõjub juba paariminutilise näolihaste treening värskendavalt.



Talita järgmiselt:

- aja silmad pärani, kortsuta laupa, sule seejärel silmad ning suru need tugevasti kokku;
- ava üks silm ja pigista siis kinni; seejärel korda sama teise silmaga ning lõõgasta mõlemad silmad;
- krimpsuta nina kord ühele, siis teisele poole; lõdvesta ninalihased ning taju pinges ja lõdva nina vahelist erinevust;
- vii huuled pruuti ja venita need siis laiaks naeratuseks kord ühele, kord teisele poole.

Neid harjutusi on soovitatav mitu korda järjest teha ning see väike näogümnaстика kohe appi võtta, kui ees seisavad pingelised läbirääkimised või kui soovid kuhjunud suhtlemisstressist kiiresti vabaks saada. Toodud harjutustele võid liita kõiki näoosi silitava massaaži. Kujuta seda tehes ette, et sõrmed viivad näole ka uue annuse tervistavat praanat.

KOSUTAVA UNE TAGAMINE

Unel on vaimse tervise tagamisel oluline osa. Jooga järgi on soodsaim magama heitmise kellaaeg 21.30-22 paiku, sest öhtust und loetakse hommikueelsest soodsama praana omastamise võimaluse tõttu kosutavamaks. Sügava ja rahuliku une tagamiseks tasuks meenutada jooga soovitusi.

- Tuuluta enne magamaminekut tuba.
- Eelista magada jahedas, mitte ülekõetud ruumis.
- Hoidu tunni või kahe jooksul enne magamaminekut erutusest.
- Enne uinumist on soovitatav käia korraks duši all.
- Rahutute mõtete vastu aitab see, kui jood öhtul klaasi piima.
- Voodi soodsaim asend oleks peaga põhja, jalutsiga lõunasse.
- Pehme padja asemel võiks kasutada ka rulli keeratud froteerätikut.
- Ase ei tohiks olla liiga pehme ning tekk raske ja paks.

Kiireima uinumise tagab see, kui voodisse heidetakse paremal küljel ja uinumise eel keeratakse end vasakule küljele. Kõige soovitatavam uneasend ongi vasakul küljel lebamine (muidugi juhul, kui sellele pole tervislikust seisundist tulenevaid vastunäidustust).

Räägime veidi ka unenägede nägemisest. Mitmed idamaa vaimsed õpetused hoiduvad virget ärkvelolekut unele järsult vastandamast. Loui tähelepanuga, tuimalt elatud elu võib kirkastunud isikule paista

unenäoliselt ebamäärase ja irreaalse olekuvormina. Samas võidakse unes teha suuri avastusi, "harrastada" lopsakat loominguulist fantaasiat, leida oma probleemidele tegusaid lahendusi. Näiteks on teada, et väga paljud loovisikud (Mendeleejev, Einstein, Edison jt.) on just unenägudest ammutanud oma loominguulisi otsinguid edasiviivaid ideid. Mõned joogaharrastajad väidavad end kasutavat erilist "unenägude juhtimise meetodit", mis lubab uneajalgi vaimse treeninguga jätkata. Sellest allpool. Ent enne seda tasuks korraks peatuda ka õudusunenägudel.

Jubedate unenägude ajal kogatud hirm ja teised ebameeldivad tunded kaovad kiiresti nagu õine udu päikesetõusul, kui me neile tähelepanu ei pööra. Probleemiks võib aga kujuneda hirmsast uneräost heitumine, selle "halva tähenduse" otsimine. Võtkem kõigepealt arvesse, et "prohvetiund" nähakse üliharva. Painava uneräo korral ära püüa selles aimata hoiatavat "ennet", küll aga sümboolset vastukaja omaenda tõrjutud või ebaselgelt tajutud probleemidele. Need probleemid väärivad muidugi teatavat tähelepanu. Igatahes tasuks lahti mõtestada nädalast nädalasse korduvate unede sümboolika. Eksamil läbikukkumise uni võib näiteks anda tunnistust sellest, et oled keskargiaskeldust mingi olulise asja - näiteks suhted kaasinimestegi, oma füüsilise vormi või tervise eest hoolitsemise või tähtsajalise töö tegemise unarusse jätnud. Sagedase sogases vees ujumise korral aga oleks soovitatav oma tervislikku seisundit - eriti seedeorganite tegevust - kontrollida. Kuna ärevad, agressiooni või õudusi sisaldavad uned aitavad psüühikal vabaneda ärkvelolekul kogetud negatiivseist tundeist, võime väita, et halvad unenäod on mitmeski suhtes.. head unenäod.

Unenägude "juhtimise" esimeseks sammuks on magades niitava teadvustamine unena, niisiis arusaamine sellest, et fantastiline võluv või painav maailm on ebatõene, tinglik ja meie enda psüühika sünnitis. Edasi tuleks appi võtta "vaatemängu jälgija" hoiak. Niisiis, las unenägu edeneb oma loomuliku rada. Sina aga jälgi seda nagu filmi, etendust või telesaadet, ilma et laseksid end tekkivais olukordadest häirida. Kui oled sellega toime tulnud, on aeg sündmisi juhtima asuda. Mis ka unenäos ei toimuks, püüa igal juhul olla olukorra peremees, veena end, et just sina oled selle vaatepildi oma suva järgi kujundanud, võid selle lõpetada ning seda muuta. Samas püüa tekkivaid olukordi ka tarmukalt ja jõuliselt lahendada. "Harjunus" une-

näo ahistavad olukorrad vapralt välja kannatada ja lahendada tuleb appi ka ärkveloleku probleemolukordade lahtiharutamisel.

NINAHÜGIEEN

Joogas peetakse esmatähtsaks õiget hingamist, mis tingimata peaks toimuma läbi nina; see omakorda sõltub nina korrasolekust. Õrna limaskestaga nina seisab muide meie organismis pisikutõrje eesliinil. Ninasõormeid kattev peen kude juhib õhust saadava praana otse aju närvirakkudesse. Korras nina on tähelepanu koondamise tähtis eeldus, mis teadagi pole oluline üksnes joogas, vaid mis tahes inimese elutegevuse aspektist võetuna. Nina eest hoolitsemine aitab hoida terve nina limaskesta. See on omakorda tähtis närvisüsteemi toniseerimiseks ja rahustamiseks. Just seepärast omistabki jooga nina hooldamisele sedavõrd suure tähtsuse. Hästi õhku läbilaskev nina on muide ka hingamisharjutuste tegemise eelduseks.

Jooga harrastaja võiks kasutada *neti-joogana* tuntud ninasõormete puhastamise võtet: läbi mõlema ninasõorme kallatakse teekannust kokku umbes poole liitri jagu vett. Et see üpriski tülikas protseduur õnnestuks, tuleb pea ette ja veidi viltu kallutada ning vältida vee kõrva sattumist. Algul kallatakse vett läbi ühe - näiteks vasaku - sõorme. Poole teekannu pealt asutakse vett läbi teise sõorme valama. Seda protseduuri on soovitatav teha kaks korda päevas - hommikul ja õhtul, nohu korral veelgi sagedamini 4-5 korda. Vesi peaks olema toasoe, nohu puhul aga umbes kehatemperatuurile vastav. Veele tuleks lisada pool lusikatäit soola, nohu korral ka veidi soodat. Sedamööda kuidas nohu taandub, tuleb soodaannust ja ninaloputamise kordi kahandada.

TERVISLIK TOITUMINE

Paljude inimeste arvates eeldab joogale pühendumine loobumist lihasöömisest, igakevadisi paaste ja tavainimese (väärade) toitumisharjumuste otsustavat hülgamist. See on ja ei ole nii. Ka kõige rangevalt väljapeetud "joogadieedil" pole isiksuse arengut tagavate hüveliste tegude hulgas kaugeltki sellist kaalu mis on näiteks õigel mõtlemisel, hingamisel või karmaliselt õigel tegutsemisel. Teisest küljest võib mõningate haiguste küüsis viibijale õige toitumine saada enesetervendamise esmatahtsaks ehk kiireima edu teeks. Niisiis sõltub kõik joogaharrastaja isikust ja tema eluviisist laiemas plaanis. Taime- toidule üleminek võiks olla tõhusaks toeks vägivallatuse (ahimsa) austamisel ning ka tahtejõu ja enesedistsipliini tagamisel. Samas on liharoogade oletatud kahjulikkus tervisele ilmselt palju väiksem, kui fanaatikuist taimetoitlased väidavad. Järgides parajuse ja kuldse kesktee nõuet ka toitumisel, võiks joogaharrastaja võtta põhimõtteks piirata liharoogade söömist 1-2 korrale nädalas. Suvel ja sügisel, kui turult saab rikkalikult värsket puu- ja köögivilja, tasuks aga lihast täielikult loobuda. Ilmselt ei kannata tõsisemat kriitikat ka "paadunud lihasööjate" ennastõigustav seisukoht, nagu poleks meil põhjamaal loomseid valke võimalik millegagi asendada. See võis nii töö- pooldest olla nõukogude ajal, ent tänapäeval, mil poest ja turult saab kõike, mida kõht ihaldab, pole sel väitel katet.

Jooga harrastamine kujundab iseenesest ka tervisliku toitumise harjumusi. Püüame vaistlikult vältida inertset seisundit (tamas) tekitavaid priskeid söömaaegu ning eelistada sääraseid kergesti seeditavaid sattva-produkte nagu köögiviljad, õunad, kaerahelbed, müsli, kohupiim jt. Tähelepanu väärib seegi, et erinevail toitudel on erinev toime ka psüühikale. Lihasaadused sisaldavad küll kasulikke valkaineid ja annavad rohkesti energiat, ent lisavad samas sisepinget, teevad agressiivseks ning kahandavad sensitiivsust. Piimatooted on valgurikkad, ent põhjustavad loidust ja alandavad reaktsioonikiirust. Teraviljasaaduste söömine lisab energiat ja suurendab vastupidavust, ent nende suured kogused teevad inertseks. Köögiviljad annavad kergust ja liikuvust, kuid nendega piirdudes ei saa me küllaldaselt energiat. Puuviljad lisavad pehmust ja paindlikkust, kuid suures koguses süües on nende pahupooleks Godfrey Devereux' järgi püsivuse nõrgestamine. Sool kasvatab pisikestes annustes jõudu, suurtes aga

teeb jäigaks. Suhkur erutab ning sellega liialdamisel kannatab oluliselt tundlikkus.

Ülaltoodust nähtub, et parimaks tuleb lugeda võimalikult mitmekülgset toitu.

Järgnevalt on üles loetud need põhimõtted, mida joogaharrastajal tasuks oma söögisedelit kokku seades arvestada:

- Toit olgu sedavõrd mitmekülgne, et sisaldab nii valke, süsivesikuid, rasvu, mineraalsooli kui ka vitamiine.
- Eelistada tuleks värskaid taimseid toite, mis sisaldavad kõige enam praanat. Joogas peetakse ideaaliks, et toortoit moodustaks söödavast 70-80%.
- Jooga soovitab tingimata hoiduda organismile kahjulikke mürgaineid sisaldava riknenud toidu söömisest.
- Piirata tuleks toitaineid, mis sisaldavad toksiine, on raskesti seeditavad, sisaldavad ohtrasti kolesterooli, tekitavad raskus- ja uimasustunnet ning vähendavad keha paindlikkust. Sääraste toiduainete hulka kuuluvad liha, munad, seened ja oad.
- Teravaid maitseaineid ja alkoholi sisaldavate toiduainete söömisel kahaneb meie keskendumisvõime.
- Joogi toidulaua lemmikute hulka kuuluvad värsked puuviljad, porgandid, pähklid, rafineerimata riis jt. teraviljad, püüm ja kohupiim, mesi, herned, läätsed ja oliiviõli.
- Täiesti väär on asendada taimetoidule üleminekul liharoad saialeiva jt. jahusaadustega. See viib kehakaalu kiirele lisandumisele.
- Liigsöömise vältimiseks ning söödava toidu paremaks omastamiseks mälu iga suutäit palju kordi, kuni see süljega läbi imub ja veeldub.
- Toidust saab väiksema kogusega suurema mõnu, kui söömise ajal tähelepanu ettevõetud roogade maitsele kontsentreerida. Mehaaniline ja kiirustav komme end ägisemiseni täis pugida on tihti põhjustatud sööja võimetusest tundlikult toidu maitsele keskenduda.
- Jooga põhimõtteks on puhata, kui ollakse väsinud, ning süüa, kui kõht on tühi. On tähendusrikas, et loomad ja lapsed järgivad targalt viimast põhimõtet, paljudele täisealistele on aga söögimõnu saanud eesmärgiks omaette ja nad on organismi loomuliku nälgjatunde tajumise suhtes tundetuks muutunud.

- Tervisliku toitumise seisukohast on väär süüa mahajahutatud või tuliseid roogasid. Vaatleme taas loomi. Ütluses "kõnnib nagu kass ümber palava pudru" peitub hiirekuninga taiplik tegutsemine.
- Enamik istuvat tööd tegevaid inimesi ei suuda kuidagi toiduga omandatud kaloreid ära kulutada. Eriti kehtib öeldu keskealiste ja vanemate inimeste kohta. Seega tuleks enamikule neist kasuks söödava toidu kogust ligikaudu 10-30% võrra piirata.
- Rafineeritud jahust tehtud saiale tuleks eelistada seedimist hõlbustavaid kiudaineid ja vitamiine sisaldavat odra- või kaerajahust sepikut.
- Asenda rafineeritud suhkur mee või loodusliku (tumeda) suhkruga. Joogid on arusaamisel, et rafineerimata suhkru söömine aitab vältida juuste enneaegset halliks minemist.
- Ehkki mesi sisaldab ligemale 70 mitmesugust komponenti, tuleks jooga järgi selle söömisega ettevaatlik olla. Selle magusa aine omastamine võib mõnede inimestele probleeme valmistada. Seetõttu soovitab jooga süüa mett koos taimetõli, jahvatatud mandlite, idandite, keedetud riisi või kohupiimaga.
- Asenda harilik keedusool kas meresoola või (eriti, kui sul on kõrge vererõhk) Pan-soolaga, mis sisaldab vähem organismile kahjulikku naatriumkloriidi.
- Asenda loomsed rasvad loodusliku taimetõliga. Eriti soodsaks tuleks lugeda oliivitõli. Mõningail, teaduslikult kinnitamata andmetel, aitab oliivitõli söömine tõhusalt vältida südame- ja veresoonehaigusi, toimides samas soodsalt maksale.
- Kõhukinnisuse korral sega klaasitäie virsiku- või apelsinimahla hulka teelusikatäis oliivitõli ning joo see ära.
- Loobu kodus toidu valmistamisel täiesti praadimisest, eelistades hautamist.
- Vitamiinivaeguse vältimiseks söö - eriti kevadkuudel - iga päev supilusikatäis idandatud nisu.
- Eelista importsaadustele kohalikke aia- ja põllusaadusi.
- Joo ohtrasti otse enne sööki valmistatud mahlu. Selleks tarbeks hangitud kõögikombain tasub end tugevama tervise ja parema enesetunde nimel kindlasti ära.
- Söö iga päev vähemalt 1-2 õuna. Meenutagem siinkohal kuulsat inglise vanasõna: üks õun päevas hoiab kõik haigused eemal.

- Väldi tahke toidu kõrvale joomist, sellega kahjustad roogades leiduvate vedelike omastamist. Juhu! kui sööd võileiba või putru ilma joogita, oled otse sunnitud suutäied enne neelamist korralikult läbi mäluma.
- Hommikul tõustes ja õhtul enne uinumist joo klaasitäis toatemperatuuril (mitte kraanikülma!) vett.

Jooga on seisukohal, et õhu järel on just vesi see aine, kust me kõige enam eluenergiat saame. Keedetud vees aga on esialgne praana suuremalt jaolt kaotsi läinud; see hoiab rakud küll elus, ent ei varusta neid uue energiaga. Selleks et vee kaudu rohkem tervistavat praanat ammutada, on soovitatav juua jää sulamisel tekkivat vett. Sellises vees on säilinud jää praanaküllane struktuur. Kust sellist vett saaks? Säärase vee hankimiseks läheb tarvis vaid head tahet ja pisut kannatust. Talvel tuleks lihtsalt mõned liitrid vett kilekotiga välja panna ja siis külmunult tuppä üles sulama tuua. Soojal aastaajal saab praanarikka vee ka külmiku abil. Aseta õhtul jääkuubikute valmistamise restile või selleks sobivasse anumasse puhas kraanivesi (veel parem allikavesi) ning hommikul võid järgmise 2-3 päeva tarbeks kuluva jää sulamiseks välja võtta. Siinjuures tuleks tähele panna, et vett ei kuumutataks üle 40 kraadi, mis lõhuks selle jäätaolise struktuuri. Saastunud veest praanaküllase vee valmistamiseks tuleks seda enne keeta. Jäätudes selle praanavarud taastuvad.

Vee puhastamiseks mikroobidest ning selle kvaliteedi parandamiseks sobib hästi ka meie vanaemadele hästi teada võte: vette asetatakse mõneks ajaks hõbelusikas või hoitakse joogivett hõbekannus.

Regulaarselt joogaga tegelevad inimesed joovad palava kliimaga Indias päevas 3-4 liitrit vett, meie kliimas piisab ehk 3-4 klaasistki. Võimaluse korral tuleks vett juua väikeste koguste kaupa, ent regulaarselt - iga 15-20 minuti järel. Seda soovitus jagades peame silmas mitut momenti. Kõigepealt meenutagem, et inimese rakud koosnevadki enam kui 70% ulatuses veest. Teiseks on just vee joomine organismile kahjulike jääkolluste ja soolade väljajuhtimise hõlpsaimaks mooduseks. Nimelt seetõttu soovitatakse neeru- ja põiekividega isikul palju juua. "Vee joomise jooga" arvatakse olevat tõhus ka organismi vananemise vastu võitlemisel.

Püüa üks päev nädalas teha endale koormusvabaks mahlapäevaks, mil lepid virsiku- või viinamarjamahla ja paari-kolme õunaga.

VAIMSETE VÕIMETE ARENDAMINE

Õigesti tehtud hatha-jooga harjutused ning neid toetav elamisviis annab tähelepanuväärse tõuke sünnipäraste annete ja võimete õide puhkemiseks. Mis tahes harjutus - asana, lõõgastumisvõte, hügieeni-protseduur, hingamise korrastamine jne. - toimib tervistavalt kogu kehale ning selle kaudu ka vaimule.

KESKENDUMINE

Pannes meid elu mõtte ja sügavama saladuse üle järele mõtlema, arendab jooga samas ka meie võimet keskendumisele. Keskendumise olemuseks on kestav jõupingutus seatud sihi saavutamiseks. Vaevalt on üheski õpetuses pühendatud sel määral tähelepanu keskendumisele kui joogas ning selle hiina-jaapani vastes - tš'an- ehk zen-budismis. Kui valitud töö või tegevuse juures püsimisele liita kontsentreeritud tähelepanu, annab just see tegevuses keskendumine ise meile peatselt täiendava annuse jõudu eesmärgile pühenduda. Niisiis pole liialdus öelda, et keskendumisvõime kindlaimaks arendamisteks on päeva jooksul võimalikult tihti ja pikaks ajaks tähelepanuga oma tegevusse süveneda. Keskenduva eluviisi harjutamisele aitab jõudsalt kaasa käepäraste vahendite sihikindel kasutamine, ent jooga pakub tavapäraste harjutamisviiside kõrval ka mitmeid lausa selleks mõeldud harjutusi ja tehnikaid.

Pilgu fokuseerimine

"Püsiva pilgu" (*trataka*) hoidmine mingil objektil arendab kontsentratsioonivõimet ja loob ka head eeldused sellest edasiminekuks – mediteerimiseks.

Vaatle ninaotsa

Hoia silmad poolsuletuna ning koonda vaade oma ninaotsale. Korda harjutust minuti vältel nii õhtuti kui hommikuti.

Vaatle "kolmandat silma"

Samal kombel eelmise harjutusega koonda oma poolsuletud silmade vaade kulmude vahele, nn. kolmanda silma punkti. See võte on iseäranis kasulik uitlevate mõtete peatamiseks.

Vaatle guru fotot

Juhul kui sul on keegi vaimne õpetaja või muu innustav autoriteet, võid harjutada keskendumist tema pilti vaadeldes. Ülesandesse sisse elades hakkad tema ilmast välja lugema otsekui endale suunatud teadet. Selle harjutuse korral pole tarvis pilku fikseerida, vaid pilti tuleks uurida pehmelt liikuva pilguga.

Raugete ja väikeste objektide vaatlemine

Koonda päeva vabal minutil pilk mingile väikesele objektile, vaata näiteks kaugelt paistva kirikutorni tippu, naabermaja korstnat, pliiatsi teravikku. Võta seda pilgu kontsentreerimist mitte üksnes silmaharjutusena, vaid ka intellekti keskendumisvõime ja tahtejõu arendamisena.

Kella tiksumise kuulatamine

Kuula kolme minuti jooksul kella tiksumist, püüdes end selleks ajaks kõigist muudest helidest "ekraniseerida".

Mõttele päikesele

Sule silmad ja mõtle kolme minuti jooksul päikesele. Kujuta seda tehes ette erinevaid pilte päikesest - loojuv päike mererannas, päikesetõus mägedes, läbi pilvede piiluv päike, polaaröö päike jne. Samal kombel võid mõelda ka mingile teisele objektile, näiteks apelsinile, koerale, või siis abstraktsele nähtusele - hoolivusele, mehisusele, millele iganes.

Süvene loetud teksti

Vali mingi ilukirjanduslik pala, luuletus või filosoofilise raamatu lõik, loe see tähelepanelikult läbi ning mõtle selle üle järele. Pärast seda loe sama tekst veel kord läbi, püüdes leida selles midagi säärast, mida varem ei märganud. Mõttele loetu üle uuesti järele. Ning toimi samal kombel veel üks kord. Ilmselt avastad, et mitmekihiline tekst laseb end igal uuel korral erineval kombel tõlgendada, äratades samas ka erinevaid mõtteseoseid ja ideid.

Eristava tähelepanu treenimine

Pööra minutiks-paariks oma tähelepanu mingile loodushelile. Joo-
gid armastavad tihti istuda looduslike heliallikate läheduses. Veevulin, mesilaste sumin, tuule mühin on kergesti jälgitavad ja toetavad

keskenduvat meelt. Samal kombel võid kindla ajavahemiku pühen-dada mingi lõhna või maitse keskendunud tajumisele või valitud eseme kompimisele. Püüa seda tajumisharjutust toetada, rakendades tööle ka oma kujutlusvõime. Näiteks kui kuuled hämarduva tänava melu või nuusutad äsja lahtilõigatud apelsini lõhna, kujutle ennast "kandumas" kuulnud helisse või seda, kuidas frukti värske lõhn läbi kõigi su pooride kehasse imbub.

Objektide visualiseerimine

Jooga soovitab keskendumisvõime arendamiseks luua kujutluses võimalikult ere pilt soovitud objektist ning kontsentreerida siis kogu oma tähelepanu mingiks ajaks sellele kujundile. Gunnar Aarma järgi on sellelaadsete harjutuste mõte "käepärase" meditatsioonikujundi loomine, mille õpilane oma soovi järgi võib esile manada. Missugune kujund valida, see polegi kõige tähtsam. Kõrge mäe otsast paistev järvepeegel, lumesadu, lilleõis, küntud põld, küünlaleek või hõõguv lõkkease - kõik need pildid sobivad.

Kujundiloomise oskus edendab nii meelelundite kontrolli (*pratyahara*), keskendumis- (*dharana*) kui ka mediteerimisvõimet (*dhyana*). Visualiseeritud kujundi võib elus appi võtta juhul, kui soovid mõttes minna mingisse rahupaika, meeldivat meenutada või näiteks jõulise, kauni või eksootilise tähendusega mälpildist elamust saada. Visualiseering aitab muuta kujuteldava endale psüühiliselt oluliseks ning olla sel kombel vabam vahetus väliskeskkonnas tajutavast. Selle võtte kasutamine on levinud ka joogast väljaspool. Umbes samal põhimõttel rakendatakse nähtud piltide olevikku toomist ka psüühosünteesis ja neurolingvistilise programmeerimisena tuntud psühho-regulatsiooni ja -teraapia metoodikas.

Keskendumise harjutamisel võib toetuda ka loomulikule huvile mingi objekti vastu. Kui näiteks armunule valmistab rõõmu ja naudingut oma kallima nägu pikka aega ainiti vaadelda, on seegi üheks keskendumisliigiks... Visualisatsiooniharjutused õnnestuvad paremini, kui neid teha ühtlase ja sügava ning veidi aeglustatud hingamise saatel.

Kindlama keskendumisvõime saavutamine on jooga tähtsamaid eesmärgi. Kuulus joogaguru Swami Sivananda kirjutab: "Keskendumist harjutavad isikud liiguvad kiiresti edasi. Nad tulvad oma tööga palju tegusamalt ja kiiremini toime. Töö, millele muidu kulub kuus tundi, võib keskenduva meelega valmis teha poole tunniga.

Keskendumine puhastab ja rahustab ägedaid tundeid, tugevdab arutlemisoskust ning selitab mõtteid. Keskendumine tagab inimesele ka materiaalse edu. Ta suudab oma ülesanded sooritada eriti tegusalt. Varem hämarad ja udused asjad saavad selgeks, raske muutub lihtsaks ning keerukad, hämmastavad ja eksitavad asjad hõlpsalt mõistetavaks. Keskendumise abil võid saavutada, mida iganes soovid. Miski pole võimatu isikule, kes järjepidevalt keskendumist harjutab."

LOOMEVÕIME VIRGUTAMINE

Nimeka ameerika psühholoogi Moreno järgi on loovuse isaks spontaansus ehk inimese võime ehedalt ja vabalt oma isiksust väljendada. Muidugi pole kaugeltki igapäev loomeannet muusika, maalikunsti, näitlemise, kirjanduse jt. kaunite kunstide alal. Ent meis kõigis on olemas vähemalt kaks loovustasandit: oma isiku vaba eneseväljendamise valmidus ning igapäevaste probleemide lahendamisel ilmnev töö- ehk argiloovus. Loov mõte eeldab usku endasse ja julgust mõelda, kõnelda, kirjutada (maalida, leiutada, komponeerida...) isikupäraselt, kooskõlas oma sisemise eneseväljendamise vajadusega. Selle veenvaimaks tõendiks on esteetilise või rakendusliku väärtusega uue esiletulek. Enamik möe või äri alal reklaamitud uuendustest osutub lähemal vaatlusel siiski "kõigest" uudsel viisil kombineeritud, modifitseeritud või rakendatud vanaks. Ent seegi on üks loovuse veenvaid avaldusi. Mainigem, et ühes umbes sajast loovuse definitsioonist vaadeldaksegi seda võimet tuntu ja teadaoleva uudsel, fantaasiarikkal kombel kombineerimise oskusena.

Loovustõkked

Loomevõime vallandamiseks tuleks vabaneda seda piiravaist sisetest tõketest, ennekõike järgmisest kuuest piirangust: (vaimsest) tuimusest, madalast enesehinnangust, hajevilolekust, laiskusest, kärsitusest ja rutiiniga leppimisest. Juba ainuüksi püüd muuta elu vaheldusrikkamaks tõstab loovust. Kõik see, mida jooga teeb harrastaja ärksuse, keskendumisvõime, eneseusalduse, tahtejõu, järjekindluse, mõtteselguse ja tervikliku eneseteostuse edendamiseks, tuleb jõudsalt appi ka loomevõime arendamisel. Lisaks sellele kujundab jooga eriomase janu ilu, täiuse ja tõe järele. Joogaharrastusega kaasnevad erksus ja värskus lausa otsivad loova eneseväljenduse võimalust. On

täendusrikas, et paljud joogarühmades osalejad leiavad end mõnekuise treeningu järel sahtlisse luuletusi kirjutamast, maalimast või mingi teise kunstialaga enda rõõmuks tegelemast. Samas on teada, et suur hulk jooga vaimususest innustunud inimesi - näiteks bengali luuletaja, Nobeli preemia laureaat Tagore või india vaimne õpetaja Chin-moy - on suutnud olla pikka aega hämmastavalt produktiivsed korraga mitmel alal - näiteks luules, filosoofias/ heliteoste koostamisel ja elava muusika esitamisel.

Jooga ergutab loovat eneseteostust veel sellega, et õpetab eri vahendite (näiteks keha paindlikkuse, silmavaate, hingamise, hääleharjutuste) üheaegset kasutamist seatud eesmärgi saavutamiseks. Harjutamisel kogetav innustus suunab soovitud ajal sihikindlalt otsima inspireeritud seisundisse juhtivat teed. Joogale pole võõras ka loovaks tööks oluline mõttemäng ja improviseerimine. Loovat keskendumist toetab tugevasti introvertne endassesuundumus ehk oma sisemaailmas olek ning eriti radža-joogale omane ühtekuuluvustunde tajumine kosmilise väe ja maailmakõiksusega. Ning lõpuks toetab loovust kindlasti ka joogale iseloomulik eksperimenteeriv vaim.

TÄHELEPANU TREENING

Jooga kõrgeimaks sihiks pole mitte niivõrd kehalise vastupidavuse ja nõtkuse suurendamine kui vaimse vabanemise ja kirkastumise saavutamine. Õeldu kehtib ühevõrra nii india jooga kui ka budistliku ja taoistliku joogapraktika kohta. Mõistagi ei vaevu aeg-ajalt mõne asanaga katsetavad isikud endale jooga rajal vaimse arengu sihte püstitama. Veel enam – kahjuks ei oska suur osa regulaarselt jooga-harjutusi tegevatest inimestest endale sisemise harmoonia, meelerahu, vabanemise või virgumise sihte isegi lahti mõtestada, rääkimata sellest, et nende saavutamiseks joogaõpetusest tarvilist tuge leida. Samas ei vii kannatustest vabanemise ihalus ja soov valgustatud saada ilma tegusa praktikata mainitud eesmärkidele tolli võrragi lähemale.

See, mida meie tõtlikul tänapäeval joogat harrastav inimene vajab, on säärast laadi (jooga) harjutusvara ja eluviis, mis võimaldaks vaimse arengu eesmärke järgida ilma oma majandushuve, inimsuhteid, edasiõppimise pürgimusi või kutsealast karjääri kahjustamata. Veel meeldivam oleks seirata vaimse täiustumise teed, mis aitaks meie sünnipäraseid võimeid paremini realiseerida ning arendaks meis samas ka tunde- ja kultuuri, sotsiaalseid vilumusi jt elus parema hakkamasaamise oskusi.

Joogale pühendudes tasuks arvesse võtta, et Patandžali-aegne maailm oli meie tänapäevaga võrreldes palju lihtsam, stabiilsem ning arvatavasti ka märksa harmoonilisem. Tolle ajastu inimestel oli joogalaadse õpetuse toel mõneski suhtes kergem iseendas selgusele jõuda ja vaimse arengu sihte seirata kui tänapäevainimesel. Internetile, mobiiltelefonidele, kliimaseadmega autodele ja ülehelikiirusega lennukitele vaatamata on nüüdisaja inimestel märksa enam probleeme oma egoga, kiireist elumuutustest tingitud stressiga, ärevushäirete, üksinduse jt probleemidega. Lisagem siia elukestva õppimise nõude, reklaami hedonistlikud ahvatlused, massimeedia hüpnotiseeriva mõju, traditsiooniliste väärtuste devalveerumise, pluralistliku ühiskonna kaleidoskoopilise maailmapildi, üldise vaimse mugandumise, lõtvunud inimsuhted ja paljude inimeste kroonilise ajapuuduse... Pole siis ime, et joogast on kümneile tuhandele selle järgijale saanud vaid võimlemisharjutuste süsteem – üsna vähestel on indu jooga kõrgemaid sihte järgida silmas pidada.

Samas tekib küsimus, kas ei tasuks hatha-jooga asendeile toetuvat joogat täiendada vaimsete võimete arendamist virgutavate harjutustega. Järgnevas osas valgustame mainitud probleemi vastu huvi tundvaid lugejaid kahe joogapärase vaimse enesearenduse õpetusega. Kõigepealt tutvustame budistlikel traditsioonidel põhinevat tähelepanutreeningut, seejärel taoistliku jooga meditatsiooniharjutusi.

Tähelepanu arendus satipatthana-meetodil

Saksa rahvusest budistlik õpetlane Nyanaponika on avaldanud raamatu "Geiststraining durch Achtsamkeit" ("Vaimne treening tähelepanu arendamise kaudu"), mida võib liialdamata pidada budistliku psühholoogia üheks tähtseks. Tolles teoses kirjeldab Nyanaponika Birma, Laose ja Tseiloni budistlikest ringidest pärinevat enesearendamise süsteemi *satipatthanat*. Satipatthana tõlkevasteks võiks olla "õige tähelepanu alused". Selle sisemist harmooniat ja vaimset virgumist edendava meetodi rajajaks oli Birma munk U Narada; meditatsioonitehnikat arendas edasi Mahasi Sayado. Satipatthana populaarsusest annab tunnistust seik, et möödunud sajandi keskel rajati Raguuni lähedale Birma toekordse peaministri U Nu eestkostel selle meetodi arendamiseks eraldi meditatsioonikeskus. Budistlikku meditatsiooni toetav Birma valitsus eeldas, et mõtlusmeetodi levik mõjutab soodsalt selle maa sotsiaalset kliimat ja meditatsioonikursustel osales aastate jooksul kümneid tuhandeid inimesi.

Satipatthana-kursustest osavõtjaid julgustatakse juba esimestest harjutustest peale mõtestama, järgima ja rikastama omaenda kogemusi. See taotlus on täies kooskõlas jooga enese tundmaõppimise ja pehme edasimineku põhimõtetega. Nagu *zen*'is, nii suunatakse ka satipatthana-kursuste õpilased nägema asju, inimesi ja olukordi sellisena, nagu need on, vabana eelarvamustest, mis tahes laadi sisendustest, jäikadest ootustest ning tarbetust hinnangulisusest ja psühholoogilistest kaitsemehhanismidest. Selleks et mitte siduda mõtluskunsti õppijaid spekulatiivsete kontseptidega, väldivad satipatthana-kursuste õpetajad algul mis tahes laadi teoreetilisi selgitusi. 6–10 nädalat vältava kursuse jooksul suunatakse õppijad arendama oma mõistvat (meditatiivset) tähelepanelikkust, endastteadlikkust, vaimuerksust ja oma vaimsete võimete realiseerimise valmisolekut. Keskseks meetodiks on õppijates säärase meeleselguse,

rahulikkuse ja enesejälgimise valmisoleku kujundamine, et nad suudaksid kontaktis olla keskkonna ja iseenda tajumise vahetu kogemusega. (See menetlus sarnaneb mingis osas budismist eeskujuga võtnud geštalitreeningu taotlustega. Geštalteraapias tagatakse sotsiaalse kohanemise probleeme ja neuroosisümptomeid kurtvate klientide tervenemine nende teadlikkuse suurendamisega siin ja praegu toimuvate protsesside ning omaenda tunnete suhtes.) Erinevalt paljudest teistest vaimse arengu koolidest hoidub õpetaja oma isiksusega õppijate mõjustamisest. Kursuse juhendajad väldivad hüpnootiseerivat toimet õppijaile, kõrvale on jäetud ka (joogas igati oma kohal) autosugestioonil põhinevad harjutused. Õppijalt ei oodata mingeid müstilisi kogemusi, pigemini lastakse neil end lahti rakendada millegi erilise ootamisest, tähelepanu harjutamine ongi eesmärk omaette. Enesetäiustamise praktika arvatakse kulgevat kõige paremini siis, kui õppijad pole meelestatud kindlate tulemuste ootamisele, vaid jäävad resultaaside suhtes ükskõikseks, ilmutades samas haljast valmisolekut seirata elu ja keskkonda täie tähelepanuga.

Nagu öeldud, algab satipatthana sellest, et meetodi rakendaja õpib (võib-olla esimest korda elus) asju nägema puhta tähelepanuga, nii nagu need on, vabana mis tahes moonutustest. Birmas ja Tseilonil välditakse satipatthana ajal lugemist ja kirjutamist ning teiste inimestega jutlemiselgi piirduetakse vaid hädavajalikkuga. Osavõtjad järgivad keskseid noviitsireegleid, pidades samas kergelt dieeti: pärast keskpäeva on tugev toit ja piima või kakao joomine keelatud. Kursuse põhisisuks on lootospoosis või mõnes teises mugavas asendis istumine (mediteerimine) ning tähelepanutreening. Satipatthana budistlikust pärimusest ja kontseptsioonist hakatakse juttu tegema alles kursuse lõpupoole. Sellele vaatamata toetub kogu õpetus tugevale vaimsele alusele. Kuuldavasti on mitmed Eesti budistidki läbinud satipatthana-kursuseid. Nende kinnitusel on seal lisaks tähelepanutreeninguile ja mõtlusele kesksel kohal õige hingamine ja hingamise kaudu meditatsiooni jõudmine, aga samuti enesearendamist toetav vaimne õhustik.

Ilmselt huvitab praktilist lugejat budistlike enesearenduskursuste korralduse üksikasjadest enam, kuidas õiget tähelepanu igapäeva-elus arendada. Nyanaponika on just selle küsimusringi oma ülal mainitud raamatus põhjalikult lahti mõtestanud. Järgnev käsitlus toetubki valdavalt viidatud teosele.

Tähelepanu olemus

Psühholoogia määratleb tähelepanu orientatsioonirefleksist välja kasvanud psüühilise aktiivsuse seisundina, mis on taju, mälu, mõtte- töö, fantaasia või mis tahes teise tunnetusprotsessi tingimatu eeldus. Ehkki tähelepanul puudub n-ö oma aines (steriilset tähelepanu ilma mingi teise psüühilise protsessita ei saa esineda), on see psühholoogi- line seisund otsustavalt tähtis mis tahes psüühilise protsessi käivitami- sel – nii õppimisel kui ka töötamisel, aga ka isikutajus, vestlus- kaaslaste kuulamisel või loomingulises tegevuses. Tähelepanu lisab psüühilistele protsessidele selguse ning kindla suunduse ja toimib soodsalt nende kulgemiseks tarviliku (psüühilise) energia akumullee- rimisel. Tähelepanu kvaliteedi põhilisteks näitajateks on selle *kesken- datus*, *jaotatus* (eri objektide vahel), *sügavus*, *liikuvus* ja *püsivus* (kind- lustatus kõrvaliste ärritajate suhtes). Akadeemiline psühholoogia on aastakümneid eiranud tähelepanu osa isiksuse kui terviku funktsio- neerimises. Budistlik õpetus on tähelepanu käsitanud palju laiemalt: õige (täiuslik) tähelepanu on Gautama Buddha rajatud dharmatõpetuses esitatud õilsa kaheksajaolise tee seitsmenda osana.

Budism ja jooga näevad inimlike hädade ühe põhjusena *vääralt käi- deldud* tähelepanu. Jooga pärimuse järgi toob tähelepanu nõrgenemi- ne paratamatult kaasa vaimu nürinemise koos sellele järgneva *tamas*- seisundi (loiduse) tekkega. Enamik inimesi ei taotlegi igapäevaelus saavutada sellist tähelepanu, mis võimaldaks neil näha asju sellisena, nagu need tegelikult on. Tähelepanul on meie elus küll (akadeemilise psühholoogias selgelt määratletud) *teenindav funktsioon*, ent tal puudub – nii teaduslikus psühholoogias kui ka argielus – enamasti täiesti sellest kõrgemal olev sakraalne või esoteeriline tähendus. Kui *zen* ja *satipatthana* väärtustavad tähelepanu erilist osa vaimsel vaba- nemisel ja virgumisel, siis peetakse silmas just seda tähelepanu argi- elu ülesandeist kõrgemat rakendust.

Nyanaponika järgi põeb enamik tänapäeva inimesi vaimset kärsi- tust ja pealiskaudsust. Soovides omandada, vallata, tarbida üha roh- kem, jääb inimestel aina vähem aega naalduda hetkesse ning mõtes- tada nähtav, kuuldav, kogetav selgelt ja sügavalt enda jaoks lahti. Meie tähelepanule teevad karuteene masinlikult harjumuspäraseks kujunenud reaktsioonid. Üldjuhul püsib igapäevaelus selge tähele- panu objektidel vaid selle lühikese viivu, mis on tarvis asjade, inimeste, nähtuste lahterdamiseks tuntud klassi (liiki, laadi, kvaliteedijärku

jne). Seetõttu lakkame juba oma taju varases staadiumis huvi tundmast selle vastu, mida nähtav või kuuldav endast tegelikult kujutab. Kuna tervikkogemuse (ning -taju) kujundamiseks napib peaaegu alati aega, haaratakse tunnetatud objektist vaid selle üks külg, element, kiht, mõõde või plaan. Nüüdisajale eriti iseloomulikud on muusikavideod. Vaevalt suudad mingisse meelikõitvasse tähelepanu objekti – sümbolisse, laulja kujusse, värvi või vormi – pilguga kiinduda, kui see kohe järgmise vastu vahetub. Süüvimise ja mõistmise asemel tekib põgusate fragmentide virvarr.

Tähelepanu kiire vaibumine pärast objekti (nimetatavat, liigitavat) klassifitseerimist toimib ka inimsuhetes. Piirdume ühe näitega. Paljud nõustaja jutule tulevad kliendid kurdavad, et nende pere liikmeil ja eakaaslastel ei jagu nende jaoks aega, mõistmist ega tähelepanu, et nad tegelikult tunnevad end oma maailmas üksi. Fragmentide võtmine taju terviku pähe tähendab elunähtustest ülelibisemist, nende skematiseerimist, moonutamist, vaesestamist. Elunähtuste aina suureneva kirevuse ja komplitseerituse toime kasvab järjepanu katkendlikuks jäävate muljete, pooleli jäävate tajumisjuhtude ja skemaatiliseks ning masinlikuks kujunevate reaktsioonide osakaal. Vaimses sfääris tähendab see Nyanaponika järgi läbi seedimata käibetõdede, šabloonide ja lööklausete osakaalu järjepidevat suurenemist. Inimteadvuses hakkab Nyanaponika järgi üha enam vohama hajusaid, vormituid elamuskämpse.

Need aastakümned tagasi väljendatud mõtted tunduvad tänapäeval lausa prohvetlikud. Postmodernsel ajajärgul huvitab inimesi aina vähem see, kuidas asjad tegelikult on: igaühel on õigus oma subjektiivseks vaateviisiks, “tõde” taandub loendamatu hulgale erinevaile tegelikkuse tõlgendustele. Postmodernne inimene on pahatihti nagu vintis turist, kes kogub küll muljete ja tähelepanekute killukesi, ent ei suuda neid uute muljete ja tähelepanekute tulva tõttu kuidagi usaldusväärseks tervikuks ühendada. See pole talle pealegi mingi probleem: ees ootab ju kümneid uusi huviväärsusi!

Puhas tähelepanu

Meie pilk tajub harva midagi, ilma et me ei hindaks seda ilusaks või inetuks, kasulikuks – kasutuks, meeldivaks – ebageeldivaks jne. Nyanaponika väärtustatud puhas tähelepanu püüab distantseeruda asjade-nähtuste ennatlikult sekkuvast hindamisest – kõigel meie vaatevälja ilmuval lastakse end mingi aeg lihtsalt väljendada, ilma et

me oma taju läbematu hinnanguga suunaks. Tajupsühholoogia mõisteis edasi andes tähendab see seda, et me pidurdame sihiteadlikult oma taju valivust ja mõtestamist. Puhas tähelepanu on tavatähelepanu treenimise eri moodus, selle rakendamisel distantseerutakse sihiteadlikult maailma tunnetamisel (pragmaatilisi huve silmas pidades) objektide väljavalimisest ja sõnades mõtestamisest.

Tähelepanu treenides tuleb tekkehetkel ära tunda olukorrad, kus me hakkame asju ja nähtusi (liiga vara) hindama, tõlgendama, lahterdama... Nyanaponika võrdleb seda protsessi olukorraga, kus me rakendaksime tunnetusest liigse kõrvaldamiseks üha peenemaid ja peenemaid sõelu. Protseduuri võiks vaadelda ka kui olukorda, kus objekti fookusesse võtmisel püütakse kasutada aina puhtamaid läätssi. Me vabastame oma tunnetuse ja taju oma tegelikkust moonutavast egost ehk liigsest "minasusest". Pärast seda kui mustvalgete hoiakute, eelistuste, eelarvamuste, reflektorsete reaktsioonide tähelepanu moonutavad lisandid on kõrvale heidetud, hakkab maailm üha enam avanema oma tegelikus tõeluses. See protsess laseb nähtusi paista kord-korralt üha loomulikumana. Me vabaneme kärsitusest sündmusi tagant tõugata, meelevaldselt kiirendada. Kuna me ei oota enam midagi erilist, saame vabaks (alatasi pettumusi valmistavast) kiindumisest meeldivasse või kasulikku. **Kõik tekib ja kujuneb isenesest ning just selles mõistvas tähelepanus, keskendumises, kannatlikkuses, vastuvõtlikkuses on vaimu virgutav toime.**

Tähelepanu treenimist jätkates püütakse oma virge tunnetuse objektid vabastada argielus nii tavalistest tunde- ja mõtteseostest, masinlikest assotsiatsioonidest, nähtusi püütakse tajuda, ilma et need ärataks allusioone, meenutusi, kavatsusi, objekti otstarbe või väärtusega seotud arutlusi. Puhta tähelepanu korral väldime mõttekäike, mis püüavad jälgitava nähtuse mingisse klassi või liiki lahterdada, selle tekke, toime või tagajärgede üle arutleda. Niisiis jätkame objekti vahetut tundmaõppimist märgatavalt kauem, kui seda tavaliselt teeme, ilma et kibeleksime liiga vara lõppjäreldusele. Säärane kannatlik sekkumatus kaitseb tunnetuse objekti intellekti agressiivsuse eest ja laseb meil avastada tajutavas muudu kättesaamatuid külgi või detaile. Seega loobume esialgu millegi nähtava, kuuldava või teiste meeltega tajutava diskursiivselt "ajutegevuslikust" käsitlusest, püüame objekti tähele panna selle konkreetsuses.

Puhta tähelepanu harjutamine näitab juba esimeste katsetuste järel,

kuidas objekti terviktaju seisab tegelikult koos selle eri faasidest. Märkarne, kuidas me kõigepealt tajume asjast üldmuljet, siis eristame figuuri (selgemini eristuva struktuuri) selle väiksema eredusega foonist, seejärel märkame detaile ja neist moodustuvat tervikut, edasi paneme tähele objekti vaateid ja külgi jne. Oma taju tähele pannes saame teadlikuks sellestki, millises taju etapis me nähtust nimetame, seda mingil esteetilisel või pragmaatilisel skaalal hindama asume. Me õpime tundma, kuivõrd sõna "ilus" äratav soovi objekti omada, määratlus "inetu" aga soovi see vaateväljalt eemaldada. Objektide igapäevane taju kujuneb tõepoolest imetabaseks.

Virge tähelepanu rakendusala

Puhas tähelepanu laseb meil mõista nähtuste ja olukordade mööduvust ja vaheldumist, laiemas plaanis kogu tunnetatava reaalsuse protsessilist kulgu. Buddha õpetuse järgi on mööduvus (*anicca*) eksistentsi üks kolmest põhiomadusest. Mööduvad on ka iseenda kohta teatud järeldused, tõdemused, hinnangud, arusaamad, tunded ja meeleolud – kogu see mentaalne aines, millega me end elus enamasti saanastame. Mööduvuse taju laseb meil mõista üht inimeste kesket pettekujutlust – väärarusaama, otseku oleks maailm püsiv. Terasemal uurimisel märkame, et paljud näiliselt püsivad asjad, olukorrad, institutsioonid, suhted on tegelikult *üleminekuvormid* ühest eksistentsi seisundist ja vormist teise.

Maailma mööduvuse, kaduvuse sügav mõistmine mõjub igale inimesele isemoodi. Subjektiivselt vaateviisist sõltuvalt elatakse seda üle kas nukra, ängistava, poeetilise, absurdse või hoopis ... vabastava kogemusena. Jooga ja budism rõhutavad selles kogemuses kirkastavat ja vabastavat alget. Mööduvuse taju teeb meid vabaks kompulsiiivselt tarbest järjepanu toimuvasse sekkuda. Mõistame ühtäkki, kui jabur on paljudes asjades hoiakuid kujundada, kaasa rääkida, vaidlusse astuda, oma seisukohta väljendada, teisi veenda ja mõjutada, sündmusi kiirendada või aeglustada. Paljudel puhkudel on see tarbetu: suur osa "pakilisi" probleeme ja olukordi möödub iseendast, ilma et meie sekkumine midagi otsustavalt mõjustaks. Virge tähelepanu laseb avastada elunähtuste dünaamika. Ehkki maailma kaduvus on igäihele teada, võetakse seda üldiselt nähtusse süüvimata abstraktse tavatõena *à la* "maakera on ümmargune". Mööduvuse konkreetsete märkide mõistmine ja mõtestamine avardab meie kogemust.

Tähelepanu tunnetust avardav osa

Kui asjade ja nähtuste möödumuse taju saab meie alaliseks kaaslasteks, avastame Nyanaponika järgi maailmas otsekui uue mõõte – me hakkame asju nägema säärasena, nagu need tegelikult on, ilma et klammerduksime neid etikettivate sõnade, liigituste, kategooriate külge. Nyanaponika järgi aitab maailma püsituse taju oluliselt kaasa selles, et me mõistame elus esiletulevate kannatuste (*dukkha*) põhjusti, aga ka mina-substantsi puudumist (*anatta*) vahetult, mitte üksnes religioosse dogmana.

Tähelepanu võib suunata ka oma tunnete, mõtete, kujutluste või mälestuste tekke olude uurimisele. Kui võtame oma tärgava pahuruse, negatiivse enesekujutluse, vihameelse mõtte või utoopilise soovkujutluse virge tähelepanu fookusse, avastame need konkreetset asjaolud, mis vastavaid psüühilisi seisundeid ja protsesse tekitasid. Me märkame, kui palju juhuslikku, assotsiatiivset on meie meeles, mil määral meie kavatsusi, soove, mõtteid juhivad eelarvamused, tavatõed, saladud motiivid. Me märkame, kuidas mõni uudne idee kaob ilma sellele tähelepanu pööramata kiiresti teadvusest. Me näeme, kuidas mingi kapriis või tuju ähvardab ilma sellega tegelemata kiiresti teadvuses võimust võtta. Inimesed lasevad sageli end mõjustada omaenda negatiivseist mõttest, refleksiivsetest reaktsioonidest, tõtlikest järeldustest. Enne kui nad arugi saavad, vastavad nad keeruka või mitmeplaanilise olukorra lihtsustatuks mõeldud “nõuetele” primitiivse, räge, järelemõtlematu sammuga. Mõistetv tähelepanu lubab vältida räpakaid järeldusi ja reaktsioone. Muidugi on inimesed erineva impulsiivsusega. Ühed reageerivad olukorra muutustele või nõuetele välkkiirelt, teised toimivad inertsemalt. Vastusega viivitades küpseb meis sageli palju selgem arusaam olukorrast, me oskame laiemas ulatuses toetuda oma teadmistele ja kogemustele. Rõhutagem siinkohal, et küsimus pole oma reaktsiooni – näiteks tunnete peegelduse või repliigi lausumise – tahtlik pidurdamine, vaid masinlikult harjumuspärase reageerimisviisi vältimine. Selle vahe mõistmine on väga oluline. Toimuva virge tähele panemine lubab meil intuiitiivselt mõista midagi, mis kiirel seksuval reageerimisel jääks märkamata ja mõtestamata. Psüühika elastsus, paindliku kohanemise võime põhineb olukorra eripära mõistmisel ja mõtestamisel, mitte mingi valikvastuse vallandamisel võtmeärritajale. Pole liigne rõhutada, et kärsituist reaktsioonidest vabanedes ja olu-

kordi rohkem mõtestades toimime adekvaatsemalt ning hoidume paljudest probleemidest ja pahandustest, mis räpakas sekkumine endaga kaasa toob.

Tähelepanu kui elamistarkuse teejuht

Mõistva tähelepanu korral tõestame endale järjepidevalt, et toime elu muutuvais olukordades oma parimat arusaamist mööda ja vabaneme alateadlikust süütundest, kui midagi läks viltu ega vastanud meie ootustele. Elu muutub selle võrra lihtsamaks ja pingevabamaks. Kuna stressi on vähem ja kaitsemehhanismide rakendamist harvem, töötab virge tähelepanuga elatav elu suuremat seesmist harmooniat, jõuvarudega säästlikumat ümberkäimist. Nyanaponika toob oma tsiteeritud raamatus näite selle kohta, kuidas väga napi toiduga leppivad Birma mungad jaksavad teha füüsiliselt rasket tööd ja säilitavad samas terve päeva ärksa oleku. Vaimse eneseteostuse rada kulgevate inimeste elujõud tuleneb nende õigest mõtteviisist, tarbetu ärevuse ja ängistuse vältimisest, aga ka virge tähelepanuga maailma seiramisest tulenevast meelerõõmust ja energiast. Jooga mõis'eis väljendatult võime võtta tõeks, et õige (mõistev, virge) tähelepanu tagab organismi parema varustamise praanaga ning lubab meil töötada, õppida, suhelda valdavalt *sattva* seisundis viibivana.

Mõistev tähelepanu laseb meil avastada need olukorrad, kus me rutakusest, ärevusest, pahurusest, hirmust, meeltesegadusest või tasakaalutusest teeme tormakaid otsuseid. Nyanaponika järgi piisab sageli ainsast mõistmishetkest, et vältida pahelisse või vääritusse takerkumise. Oleks ülekohtu väita, et inimesi juhivad valdavalt talitseratud pahed ja tungid. Inimesed pole dalai-laama määratlemist mõda iseenesest ei head ega halvad – elu konkreetset olukorrad teevad nad heaks või halvaks. Õige ja väär, tormaka ja hillitsetu, alandava ja edasiviiva märkamine iseendas annab meile iseenda kõlbelse arendamise võtme. Peaaegu kõik tänapäeva psühhoterapiasutnad rõhutavad oma siseajendite (motiivide), probleemide ja komplekside ausameelse omaksvõtu otsustavat tähendust ärevuse ja ängistuse, hirmu ja depressiooni ületamisel. Tähelepanu arendamine annab kõige lihtsama, käepärasema, loomulikuma (ja odavama) psühholoogilise eneseabi vahendi. Oma tegeliku loomuse tunnistamine selle heades ja halbades külgedes vabastab meid vajadusest end peta, mitmesuguste kaitsemehhanismidega ise endale oma loomust varata.

Tähelepanu pööramine oma kehalisele enesetundele, hingamisele, lihasingetele, energiatega vibreerimisele organismi eri osades laseb meil mõista psüühilise ja somaatilise vahetuse seost. Selline tundlikkus või iseendast teadlikkus loob head eelised iseenda sisemaailmaga – oma mõtete, impulsside, tunnete, meenutuste ja fantaasiatega – paremini kontaktis olemiseks.

KI-SUNG: TAOISTLIKU JOOGA MEDITATSIOONIHARJUTUSED

Tutvustame teile järgnevalt Korea zen-meistri Ji Kwangi (sünd 1946, kodanikunimega Dae Poep Sa Nim) *energiat andvaid harjutusi*. Praegu Saksamaal Frankfurtis tegutsev Ji Kwang (tõlkes Tarkuse Valgus) on tõestanud omaenda eluga, kuivõrd hästi saab joogat ja zeni ühendada argiste ettevõtmistega - ta on ühtaegu meditatsioonimeister, pereema, usuteaduste doktor ja literaat ning samas ka edukas ärinaine.

Maailm on Korea jooga laadis harjutusvara Ki-sungi (otsetõlkes *jõuduandvad harjutused*) järgi tulvil energiat, millest osa võib rakendada inimesi noorendaval ja tervistaval eesmärgil. Allpool kirjeldatud harjutuste abil on võimalik luua side kosmiliste energiavarudega. Harjutused õpetavad maailmakõiksuse energia *ki* (hiina *k chi*) tagasitoomist inimorganismi energiakeskmesse *harasse* - nabast kolme sõrme võrra allpool asuvasse "energia aeda".

Üldisi juhtnöore

1. Keskenda tähelepanu harale.
2. Jälgi enamiku harjutuste sooritamisel pilguga oma sõrmeotsi.
3. Hinga nina kaudu sisse ja suu kaudu välja.
4. Istu harjutusi tehes sirgeit.
5. Jälgi, et su liigutused oleksid sujuvad ja paraja tempoga – mitte liiga kiired ega ka liiga aeglased.
6. Soorita kõiki harjutusi mõlemale poole kolm korda.

Harjutuste alustamine

Hinga sügavalt, hara kaudu, tajudes, kuidas sissehingamisel kummub kõhu alaosa ette ja väljahingamisel tõmbub tagasi. Sõrmeotste jälgimine ja harale keskendumine aitab hoiduda kaootilisest mõtlemisest, vältida hajevilolekut ning irduda oma egost. Soodsaim aeg võimlemiseks on hommikuti pärast pesemist. Harjutuste läbitegemiseks kulub 10-15 minutit.

Alusta harjutamist sellega, et hingad paar korda sisse-välja; seejärel lausu selgelt ja kaunikõlaliselt päikesepõimikut virgutav mantra YAM. YAM avab südametšakra ning kingib sulle meelerõõmu. Kui sulle tulevad pähe mingid mõtted, ära lase end nendest häirida, las need mööduvad isenesest. Tunnetä oma mantrat päikesepõimikus ja lõdvestu.

1. HARJUTUS



Istu sirgelt, käed päikesepõimiku kohal, parem käsi üleval, peod sissepoole pööratud.



Hinga sisse ning too parem käsi täies pikkuses väljasirutatuna enda ette.



Hinga välja ning too käsi tagasi algasendisse, tõmmates energiat keha keskpunkti. Käed on lõdvad. Korda harjutust mõlema käega kolm korda.

2. HARJUTUS



Harjutuse käik on sarnane eelmisega, kuid käekaar on laiem ja kõrgem.



Hinga sisse ja siruta käsi külje suunas välja, peast kõrgemale.



Hinga välja ja too käsi tagasi algasendisse. Korda seda kolm korda kummagi käega.

3. HARJUTUS



Istu põrandal, nii et sõrmed moodustavad päikesepõimiku kohal energiat koondava kolmnurga ehk "energiapüramiidi".



Hinga sisse ja tõsta käed aeglaselt üles. Meel on keskendunud harale ja pilk püsib sõrmeotstel.



Nüüd tõsta käed üle pea ja siruta keha välja.



Hinga välja ja too sõrmede kolmnurk alla tagasi, tõmmates energiat keha keskpunkti.



Tee seda harjutust kolm korda.

4. HARJUTUS



Seisa nii, et sõrmed oleksid kolmnurkselt päikesepõimiku kohal.



Hinga sisse ja siruta kummardudes käed ette, hoides samas selja võimalikult sirgena.



Nüüd vii käed sujuva liigutusega pea kohale üles...



...ning jätka seda liigutust, painutades ülakeha lõdvalt võimalikult kaugele ta-
ha.



Alusta väljahingamist, too käed aegla-
selt ette õlgade kõrgusele.
Siruta käed täiesti välja...



...ja jätka alla painutamist, kuni peope-
sad puudutavad põrandat. Tõmba kõht
samal ajal sisse. Harjutus soodustab aju
energiavarustust. Tee seda kolm korda.

5. HARJUTUS



Selle harjutuse nimi on "idast läände". Seisa mugavalt, jalad õlgadest pisut laiemalt harkis, käed kõrvale välja sirutatud, peopesad ülespoole.



Hinga sisse ja too parem käsi küljelt pea kohale. Liigutus jätkub parema käe ja ülakeha kallutamisega vastu vasikut kätt.



Alusta väljahingamist, painutades käed samal ajal vasaku ala juurde maha. Sealjuures võib pea olla ettepoole pööratud, kuid alad jäägu sirgeks. Püüa puudutada õrandat väljaspool vasakut jalga. Ligutuste käigus kaldub pea tahapoole.

Alla jõudes on kogu õhk välja hingatud. Seejärel tõuse taas seisandusse ning korda liigutust paremale küljele. Tee harjutus vaheldumisi vasakule ja paremale.

6. HARJUTUS



Seisang: jalad õlgadest laiemalt muga-
valt harkis. Vii käed väljasirutatult külje
peale, nii et need on pörandaga paral-
leelselt. Peopesad on suunatud pöran-
dale.



Hinga sisse, vaadates parema käe sõr-
meotsi. Pööra ülakeha nii kaugemale va-
sakule, kui suudad, ja alusta samal ajal
väljahingamist, hoides jalad kindlalt
maas...



...pane käed puusa ja pööra ülakeha sel-
les "lukustatud" asendis võimalikult va-
sakule, hoides pilku kandadel (algul pa-
remal). Pöörde lõpuks on ka väljahinga-
mine lõppenud. Hoi a hinge kinni ning
muuda seejärel asendit, tehes sama lii-
gutuse ka paremale küljele ja kinnitades
pilgu vasaku käe sõrmeotstele. Soorita
harjutust kummalegi poole kolm korda.

7. HARJUTUS



Seisang: jalad õlgadest laiemalt harkis. Käed moodustavad alakeha kohal mudra, pilk on suunatud paremale.



Hinga sisse ning siruta käed diagonaalselt kõrvale, hoides peopesad allapoole.



Keskendu harale.



Vii käed üles kuni käeseljad puudutavad teineteist ülal pea kohal. Sel hetkel suuna pilk üles sõrmeotstele. Siruta ja fikseeri hetkeks see asend.



Muuda asendit, hingates välja ja tuues käed külje pealt alla tagasi alakeha mudra kohale.



Vii pilk taas pōrandale. Kui käed jõuavad tagasi kõhule, lõpeb väljahingamine. Korda harjutust kolm korda.

8. HARJUTUS



Aseta jalad diagonaalselt, esimesena pööra väljapoole kehas eespool välja sirutatud vasak jalg. Moodusta sõrmedega alakeha kohal mudra.



Alusta sissehingamist, jälgides vasaku käe sõrmeotsi ning tõstes samal aja' käe üles.



Jätka liigutust, tuues käe kellaõutisuu- nalise liigutusega vasakule üles..



...pööra ülakeha võimalikult kaugele vasakule. Vasak käsi sirutub selja taha välja, samal ajal kui parem püsib haral.



Kui oled enese täiesti välja pööranud, alusta pehmelt väljahingamist. Käe ringliigutus on ühtlane ja sujuv. Too vasaku käe piik paremale peopesale ja seejärel ette, tõmmates harasse energiat.



Nüüd siruta välja parem jalg ja soorita sama liigutus parema käega. Korda harjutust kolm korda.

9. HARJUTUS



Seisang: õlgadelaiune harkseis, nii et käed moodustaksid hara kohal mudra. Pilk kinnita enda ette pörandale.



Alusta sissehingamist, viies käed külje pealt üles.



Harjutuse esimene osa on sama mis seitsmendas, kuid nüüd on peopesad suunatud üles. Jätka käteliigutust, kuni peopesad saavad pea kohal kokku. Sel hetkel vii pilk üles sõrmeotstele. Fikseeri korraks see asend.



Seejärel alusta väljahingamist, hoides pilgu sõrmeotstel ja tuues käed aeglaselt piki keha keskjoont alla südame kõrgusele.



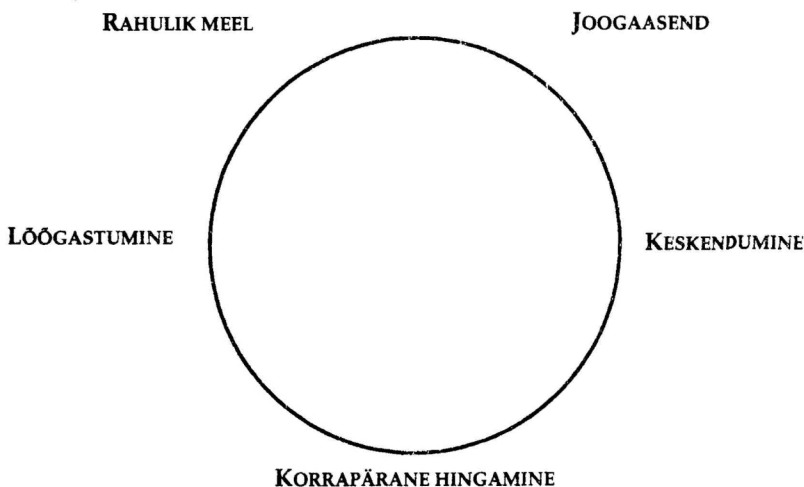
Jätka väljahingamist, kummardudes samal ajal võimalikult sügavale ette.



Tõuse tagasi lähteasendisse, too käed tagasi mudrassa alakeha kohal ning suuna pilk põrandale. Soorita seda harjutust kolm korda.

JOOGAASENDID

Jooga püüab saavutada väikeste jõupingutustega võimalikult palju. Milline teine võimlemissüsteem lubaks nõnda vähese jõukulu ja lühikese ajaga võita endale terveks päevaks hea enesetunde? Me teame, et kindlama edu nimel on elus otstarbekas teatud ajaks kõik käepärased vahendid ühe eesmärgi saavutamiseks ühendada. Just nõnda ongi üles ehitatud hatha-jooga harjutussüsteem. Järgneval ringil on kujutatud selle viis vastastikku võimendavat toimet.



- Joogapooseid kujundavad hingamise korrapäraseks.**
- Korrapärane hingamine aitab lõdvestuda.**
- Lõdvestunud seisundis vabaneme stressist.**
- Saavutatud meelerahu parandab keskendumist.**
- Keskendunult harjutades annab jooga palju enam kasi.**

Jooga toimetegurite vastastikune mõju ei piirdu selluga. Tegelikult aitab igaüks toodud viiest tegurist KÕIGIL TEISTEL erd realiseerida. Meelerahu aitab keskenduda; keskendumine - õigesti hingata; sujuv hingamine - joogapoose sisse võtta jne. Just sääraseseri vahendite ühteliitmises peitubki üks jooga "avalikke saladusi"!

Tegelikul harjutamisel tuleks toodud skeemi võtta mitte teoreetilise dogmana, vaid püüda sellele oma kogemustest linnitust saada. Nõnda talitades märkad varsti, et praktikas pole asja nõnda lihtsad,

kui raamatutarkus väidab. Pahuras meeleolus või halvasti maganult võib harjutamine - tegelikult küll enese tagasundimine - soovitud meelerahu saavutamise asemel hoopiski ärritada. Igasuguse ülepingutuse esmaseks märgiks on hingamisrütmi korratused. Mõnikord läheb aga sügav keskendumine märkamatuks üle... loidusse ja tegevusetusse vajumiseks või teisele tähelepanuobjektile triivimiseks. Ka neil kordadel aitab sujuv hingamine ning rühikas poos oma uitleva meele valitud objektile tagasi tuua.

Toodud skeem aitab kontrollida ka seda, kas meie joogapraktika on ikka õige või on selles midagi valesti. Vahest kipume harjutusi tegema kiirustades? Või jätame soojendusaja liiga lühikeseks? Ei taga pingutavate harjutuste vahel laipasendiga vajalikku puhkust? Oleme valinud liiga keerukad harjutused? Teeme mõnd asanat valesti? Kõik säärased eksimused peegelduvad hingamises. Hingamise sujuvus või korrapärasus, sügavus või pealispindsus räägibki selgeimat keelt harjutamispraktika ebakohtadest.

Samal kombel võib ka keskendumine, saavutatud lõõgastus, häirimatu meeleseisund või kehaliste harjutuste ettevõtmise innukus teatavata sellest, kui kindlalt ja hästi meie praktika sujub.

HATHA-JOOGA PÕHIMÕTTED

Järgnevais joogaharjutuste kirjeldustes on klassikalisele hathajoogale lisatud nn. aku-jooga ehk joogatarkusega ühendatud hiina massaažitehnika põhimõtteid ja soovitusi. (Vt lk 219).

Joogat harrastades peaksime alati meeles pidama, et eesmärgiks pole lihaskonna kasvatamine; joogaasendid - asanad - tugevdavad ennekõike lüüsisammast, parandavad sisenõrenäärmete, seedeelundite, närvisüsteemi ja aju talitlust. Püüame järgnevate juhistega osutada kõige olulisematele üldistele põhimõtetele, mida iga joogaharrastaja peaks arvestama.

- See, kuidas sa harjutuste sooritamisse suhtud, määrab ka tulemuse. Oluline on optimistlik meelestatust ja avastaja hoiak. Joogaasend peab olema kindel, mõnus ja tervislik. Juhul kui kuulad oma keha ärksalt, võid igast harjutusest midagi uut avastada. Sirutamisest, painutustest, liikumisest ja tervistavas poosis püsimisest sugenev kehatunnetus hakkab nii järjest selgemini kajastuma sinu enesetundes ja kogu elu kvaliteedis.

- Edu aluseks on järjepidev harjutamine. Alustada tuleks lihtsamatest harjutustest, minnes edasi nende suunas, mis kord-korralt aina suuremat pingutust nõuavad. Kui sul on kroonilisi tervisehäda- sids, tuleks enne hatha-jooga rajale siirdumist arstiga konsulteerida.
- Harjutuste sooritamise iga päev kindlal kellaajal kiirendab tule- muste saavutamist.
- Riietus olgu kerge, võimaluse korral tuleks vältida sünteetilisi ma- terjale. Meie kliimas on kohane harjutada pikas dressis, asetades põrandale kerge vaiba või teki. Külmakartlik võiks võimelda sok- kides, ehkki soovitatav on sooritada harjutused paljajalu. Käekell tuleks harjutusi tehes käe pealt ära võtta.
- Menstruatsiooni ja raseduse ajal ei sooritata kõhu- ja vaagnaliha- seid pingestavaid harjutusi, samuti jäetakse ära hingamispeetus. Esimesed kolm raseduskuud ei sea piiranguid harjutuste laadile, kuid kõike on soovitatav teha pehmemalt ja kõhule survet aval- damata. Rahuliku ning sügava hingamise harjutused muudavad järgneva sünnituse kergemaks. Sünnituse järel võib alustada peh- melt kõhu- ja vaagnapiirkonna lihaseid tugevdavate harjutustega.
- Asendid fikseeritakse ehk neisse "sisenetakse" või "tardutakse" esi- algu vaid lühikeseks ajaks. Järsud liigutused ja vägevad pon- nistused ei kuulu jooga juurde, joogaharjutused näivad kõrvalt vaa- dates mitte jõulised, vaid elegantsed ja suursugused.
- Lülisamba ettepainutusele oleks soovitatav lisada tahapainutus, rüü et üks harjutus kompenseeriks teise, hoides sel moel kehas tasa- kaalu.
- Parim harjutuste sooritamise aeg on hommik, kui keha on puha- nud ja kõht tühi. Kahe tunni jooksul pärast söömist tuleks harjuta- misest hoiduda. Asendite tegemine ei paku täit rõõmu ka siis, kui end näljasena tuntakse. Seepärast pole patt suure nälja kustutamise- seks kuni pool tundi enne harjutamist näiteks võileiba või muud kergemat süüa.
- Jooga ei sobi üldse kokku võistluse ja kiirete tulemuste jahiga - har- jutamise otstarve pole mitte kehaline suutlikkus iseenesest, vaid selle soodne toime vaimule.
- Uue asendi õppimisel püüame algul selgeks teha selle sooritamise tehnika, hingates normaalselt ja vabalt läbi nina. Alles hiljem, kui asana kehaline sooritamine selge, lisame viimistletuma hingamis- tehnika - pranajama.

- Kui mingi harjutuse läbitegemine tundub ebamugav või valulik, tuleb seda teha pehmemalt, kergemalt või sellest üldse sedapuhku loobuda, üritades järgmisel tunnil uuesti. Iga harjutust tuleb sooritada ühtaegu pehmet ja kavakindlat, alistades kindlameelselt nii tahte kui keha loiduse.
- Hatha-joogas on edu eeltingimuseks korralik eelsoojendus ning oma harjutusi sooritava keha tunnetamine.
- Oluline on silmas pidada, et uusi harjutusi sooritatakse algul ettevaatlikult, kergelt ja pehmet, minimaalse pingega. Sama nõue kehtib ka siis, kui harjutamises on pikem - näiteks paarinädalane - vaheaeg tekkinud.
- Üheks jooga põhitõeks on see, et end ülespoole sirutades või püsti tõustes hingame alati sisse, kummardudes või allapoole painutades aga välja.
- Joogaharjutust ei soovitata kunagi teha vaheldumisi tavaliste võimlemisharjutustega (näiteks jõulise vehklemise ja viibutamisega) nende täiesti erineva toime tõttu. Veelgi vähem sobib jooga kokku raskejõustikuga (näiteks tõstetreeninguga).
- Ühe harjutustunni ajal on soovitatav iga harjutust kolm korda läbi teha. Algul toimub harjutuse õppimine, teine kord teadlik sooritamise ja alles kolmanda korra ajal lisandub kehaseisundi tundlik teadvustamine. Edaspidi võib harjutamiskordade arvu ka suurendada, kuid kunagi ei tuleks ühtki harjutust sooritada kurnava väsimuseri. Oluline on tunnetada piiri, kus vaim on küll veel valmis, ent ihus hakkab juba tunda andma nõtrus - kiire väsimine. Selle piirini jõudes võib harjutamise selleks korraks lõpetada. Ülepingutavate algajate keha teavitab tekkivast väsimusest võdina või higistamisega, nõudes tihedamat puhkamist. Selleks on sobivaim puhke- ehk laipasend (savasana).
- Järjepidev harjutamine 20-30 minutit päevas tagab elujõu, hea tervise, nooruslikkuse ja teotahte. Heas vormis püsimiseks tasuks endale üks kord nädalas varuda pikem - 40 minutit kuni 1,5 tundi kestev - harjutamisaega.
- Harjutusi sooritama asudes tuleb meeles pidada, et meie keha vajab enne asendite tegemist eelnevat soojendamist. Soojendus aitab keha järgnevat füüsiliselt kui psüühiliselt ette valmistada. Üldse võiks harjutustunnis eristada järgmisi osi:

raskemad harjutused

lühem lõdvestus

pikem lõdvestus

kergemad harjutused
soojendus

tasakaalustavad harjutused
rahustav lõpetav lõdvestus

Piltlikult võiks seda võrrelda vahepuhkustega mäkketõusuga ning sellele järgneva puhkepausidega laskumisega, kusjuures matkast mõnu tundmine jääb kõige lõpu.

Sõna "asana" tuleb sanskriti keelest ja tähendab asendit, poosi. Asendite kaudu omandame ka uue kogemuse oma maisest kehast. Harjutused korrastavad erinevaid lihasgruppe, taastades keha nõtkuse ja arendades lüüsilamba paindlikkust, millega koos paraneb rüht ning liigutused muutuvad graatsiliseks. Keha saleneb ning ülekaal ei tekita enam probleeme. Joogat harrastades paraneb vereringe, selja- ja kõhulihased muutuvad elastsemaks, siseelundid saavad tervistava massaaži. Asanate toime on eriti tõhus sisenõrenäärmete talitluse korrastamisel ning stimuleerimisel.

Joogid väidavad, et asanad õpetavad õiget hingamist ja korrastatud hingamine juhatab kätte õige viisi nii harjutuste sooritamiseks kui lõdvestumiseks.

Pehme ja sujuv liikumine taastab sirutamise-venitamise, keskendumise-lõdvestumise, kokkusurumise-vabastamise, kokku- ja lahtirullimise ja nii kehalise kui vaimse tasakaalu.

Algajail võib harjutuste sooritamise järel ilmned a kerge valulikkus, kuid see möödub peagi. Pidagem siiski meeles, et keha vajab muutustega kaasaminekuks kohanemisaega. Kannatlikult harjutades avastame aga ühel päeval kindlasti, et algul võimatuna tundunud asendid on saanud meeldival omaseks ja vajalikuks. Eks ole ju keha meie hinge kodu ning me kõik soovime, et see oleks puhas, turvaline ja kindel.

Joogapärimuses tehakse juttu 80 000 erinevast asendist; tänapäeval on neist kasutusel umbes 80. Harrastaja joogas piisab vabalt kahekolmekümne asana tundmisest. Järgnevalt asume gi neid vaatlema.

Järgnevate harjutuste kirjeldus koosneb nimest, lühitähendusest (sanskriti keeles), sooritamise tehnikast, tähelepanu pööramisest võimalikele vigadele, tulemusest ja lisateabest.

SEISTES SOORITATAVAD HARJUTUSED

1. MÄGI I (*tadasana*)

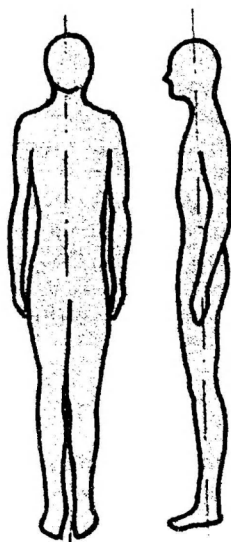
tada 'mägi', sana 'liikumatu'. Seistakse kindlalt nagu mägi.

Tehnika

1. Seisa sirgelt, jalad koos, nii et suured varbad ja kannad puutuvad kokku. Käed on vabalt keha kõrval rippu või toetuvad reite külgedele. Raskuskese on keset talda, mitte kandadel või varvastel, suured varbad on pingevabad. Selline seisang on soovitatav kõigi seisuasendite puhul.
2. Kalluta keha pisut ette, tule seejärel lähteasendisse ja lõdvestu. Seepeale kalluta keha tahapoole, naase taas lähteasendisse ja lõdvestu. Kalluta keha paremale, too see uuesti algasendisse ja lõdvestu. Kalluta keha vasakule, siis lähteasendisse ja lõdvestu.
3. Pinguta põlvi ja tõmba põlvekedrad ülespoole, samuti tõmba reie tagalihaseid üles. Lõdvestu iga pingutuse järel.
4. Tõmba kõht sisse, siruta selgroog välja, aja rind ette ja siruta ka kael välja. Jälgi, et õlad ei tõuseks. Sõrmed jäävad kokku. Lõdvestu.

Tulemus

Paraneb selgroo elastsus. Keha muutub kõrgemaks ja mõistus väledamaks.



2. MÄGI II (eelmise harjutuse variatsioon)

Tehnika

1. Võta väike harkseis. Seisa sirgelt, pea otse, käed vabalt keha kõrval.
2. Keera pihud ettepoole ja vii sisse hingates sirged käed kõrvalt üles. Vaade läheb pihkudele. Ülal põimi käed sõrmseongusse ja keera peopesad ülespoole.
3. Püsi selles asendis, hoides täis kopsudega 1-5 sekundit hinge kinni.
4. Hinga suu kaudu välja, käed kõrvalt alla.

Tulemus

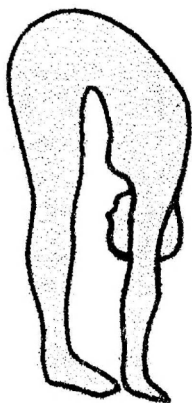
Korrastub närvisüsteem. Väsimus taandub ja kopsude tuulutamine parandab enesetunnet. Randmed vabanevad pingest.

3. SELJAVENITUS

Vale kehahoid ja liikumisvaegus muudavad lülisamba nõrgaks ja jäigaks. Lülisamba 33-34 lüli ümbritsevad ajast lähtuvaid ja üksikute närvikanalitena keha kõikide elundite ning piirkondadeni hargnevaid seljaaju närve. Energia saab kulgeda ainult avatud kanalites. Enamik hatha-jooga harjutusi mitte üksnes ei muuda lülisammast elastsemaks, vaid tugevdab ka seljaaju närve ning puhastab energia kulgemist lülisambal paiknevais meridiaanides.

Harjutuste mõju tugevdab see, kui neid teha sobivas rütmis, mis lubab närvidel ja lihastel lõdvestuda.

Tehnika



1. Seljavenitust on soovitatav teha iga seismiharjutuse järel.

2. Seisa sirgelt ja hakka keha ette painutama. Iga väljahingamise lõpus lasku vähehaaval allapoole, kuni käed puudutavad põrandat.

3. Püüa tunnetada seda asendit nii, nagu oleksid lasknud seljal oleva raske koti tühjaks valguda. Lase õlad lõdvdaks. Las kõik lülisamba lülid venivad vabalt välja, nii et kõik seljalihased lõdveneksid. Algul kipuvad põlved konksu jääma, kuid mõne aja pärast saad seda harjutust sooritada juba sirgete jalgadega.

4. Iga sissehingamise lõpus tõuse natuke ülespoole, nagu rulliksid end üles lahti.

5. Naase algasendisse. Teadvusta alati otsekui esmaavastaja rõõmuga see sirge asend ja oota selleni jõudnult kogu keha järelejõudmist.

Tulemus

Lülisambast kaovad valud ja pinged. Selg muutub jälle nõtkeks. Taastub vitaalsus ja elurõõm.

LÜLISAMBA KORRASTAMINE

Lülisammast kannab keha raskust. Seni, kuni ta on terve ja elastne, täidab ta oma ülesannet kergelt. Rühivead (mis enamasti on jalatsite kontsa kõrgusest tingitud) ja liikumisvaegus nõrgestavad ning jäigastavad lülisammast. Tekkivate lisapingete paratamatuks tagajärjeks

on vertikaalasendist kõrvalekaldumise.

Kui kannatad seljavalude all, harjuta pehmelts ja ettevaatlikult. Eriti pehmelts tuleb harjutusse siseneda siis, kui seljavalud on kroonilised või vaegused on tekkinud mingi õnnetuse tagajärjel.

Välgi järskede liigutusi. Need võivad põhjustada halba kehalist enesetunnet. Ära ole hulljulge. Venita, kuid ära üle venita. Ülepingutamine on vale. Harjutuse mõju peab jääma valutunde ja meeldiva "kitustunde" vahepeale. Näiteks kui harjutuses on öeldud, et tuleb end ette painutada, haarata algul säärtest, seejärel libistada käed pahkluudele ja viia pea vastu põlvi, ilma et põlveõndlad maast kerkiks, ei tule seda mõista täht-tähelt, kui sundkohustust, vaid kõike tuleb teha just niisugusel määral, milleks sinu keha antud hetkel võimeline on. Kui painutad vaid pead ja õlgu, on isegi hästi. Hoolsalt harjutades muutud juba iseenesest painduvamaks ja endalegi märkamatuks jäävad põlveõndlad maha.

Pehmelts toimides õpid harjutusi sooritama lödvestunult ja tasakaalukalt. Poolavali või suletud silmadega tajume oma keha paremini. Nii avastad harjutuse loomuliku "kulgemise raja" ja hakkad taipama, millal pingutada või järele anda, edasi minna või veidi oodata. Sel moel avastad, mis su keha võimaldab või vajab, ning sa ei välju oma võimete piiridest. Nõnda toimides kuuletub keha kõrgesti ning tänab sind tähelepanu eest, kinkides "vastutasuks" lihastele elastsust ja lüli-sambale paindlikkust.

Järgnevad harjutused annavad võimaluse kõike ise praktiseerida.

4. PAATI (*šalambhasana I*)

šalambha 'rohitirts'. See asana meenutab maas lebavat rohitirtsu.

Tehnika

1. Kõhulilamang, nägu allapoole, jalad sirged, käed taha sirutatud, pihud vastu maad.
2. Hinga välja, tõsta pea ja parem jalg üheaegselt põrandalt nii kõrgele, kui võimalik. Keharaskus langeb seejuures alakeha esipiirkonnale. Pinguta tuharalihaseid ja siruta reielihaseid.



3. Naase algasendisse ja hinga vabalt
4. Uue väljahingamise järel tõsta pea ja vasak jalg üheaegselt üles. Teadvusta endale keharaskuse toetuspiirkond - alakeha esikülj. Pinguta tuharalihaseid ja siruta reielihaseid.
5. Naase algasendisse ja lase end lõdvaks.
6. Korda harjutust vastavalt vajadusele.

Tulemus

Harjutus tugevdab seljalihaseid. Lülisamba tahasirutus treenib elastsust. Regulaarne harjutamine võimaldab kohalt nihkunud lülid tagasi õigesse asendisse viia. Kaovad valud nimmepiirkonnas ja ristluudes. Paraneb ka seedimine ning me saame abi mao-, põie- ja eesnäärmehaiguste puhul.

5. PAAT II (jõulisem versioon)

Tehnika

1. Kõhulilamang, nägu allapoole, jalad sirged, käed sirged, pihud ülespidi.
2. Hinga välja, tõsta üheaegselt põrandalt pea, rinnakorv, käed ja jalad nii kõrgele, kui võimalik. Keharaskus langeb alakeha esipiirkonnale.
3. Pinguta tuharalihaseid ja siruta reielihaseid. Jälgi, et jalad oleksid võimalikult sirged. Püüa hoida reied, põlved ja pahklud kokkupuutes.
4. Siruta käed taha, nii et nad ei kannaks keha raskust; nõnda harjutad ülaseljalihaseid. Püüa käsi tõsta võimalikult kõrgele.
5. Püsi selles asendis nii kaua, kui võimalik, püüa hingata normaalselt.
6. Kõhulihaste tugevnedes muutub harjutus kergemaks ja käsi ning jalgu saab üha kõrgemale tõsta.



Pane tähele järgmist:

- jalgu tuleb tõsta lihaste jõuga, mitte hooga ega vibutades
- põlvi ei tohi painutada ega toena kasutada

- jalad tuleks koos hoida, siis arendad jõudu
- käsivarred hoia keha vastas
- istmiku- ja reielihased hoia pinges, sellega kindlustad samasuguse efekti nagu kangi kasutamisel
- lõug toetub põrandale; teadvusta, et ta on nagu toeks selgroo kõverdamisel
- faasi lõppu jõudes hinga ühtlaselt, vastasel korral lähevad lihased väärtalt pingesse
- algasendisse naasmine peab olema sujuv, jalad ei tohiks vastu maad põntsata.

Tulemus

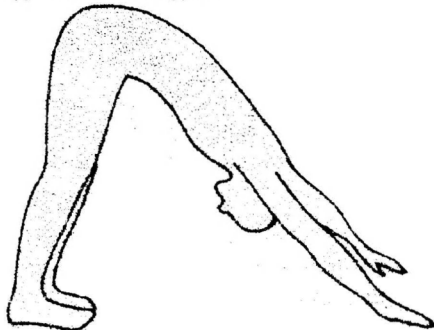
Lisaks eelmise versiooni mõjule tugevdatakse kõhu- ja ülaseljalihaseid.

6. UPPASEND (*adho mukha svanasana*)

adho 'nägu allapoole'; svana 'koer'. Nimetus tuleneb sellest, et harjutuse sooritaja meenutab koera, kes on pea ja esikäpad madalalt välti sirutanud, tagakeha aga püsti surunud.

Tehnika

1. Heida kõhuli, nägu allapoole, jalad veidi lahus (umbes 30 cm kaugusel teineteisest). Pihud toetuvad rindkere juures maha, sõrmed on sirged ja pea poole suunatud.
2. Hinga välja ja tõuse upptoengusse, keerates algul varbad pea poole. Käed sirutuvad, puusavöö liigub taha, pea jääb ette, tallad püüa aga täies ulatuses maha viia (esialgu on see väga raske, eriti neil, kellel on jalalabad kinni).
3. Püsi sellises asendis umbes 1 minut ja jälgi, et jalad oleksid võimalikult sirged. Jalalabad on paralleelsed ja varbad suunatud otse ette. Hingamine on sügav.



4. Lasku aeglaselt lähteasendisse.
5. Lõdvestu ja korda harjutust.

Tulemus

Kui püüad olla selles asendis võimalikult kaua, on kurnatuse puhul võimalik tagasi saada kaotatud energiat.

Sportlastel, eriti jooksjatel, kõrvaldab see kiiresti väsimuse. Sprinterid saavad sellega arendada jalgade kiirust ja kõrgust. Jäikus ja valu kannades kaovad. Pähklud tugevnevad ning jalad muutuvad nägusamaks. Jäikus abaluude piirkonnas taandub. Kõhulihased tugevnevad. Õlaliigeste põletik annab järele. Vahelihast (diafragmat) tõmmatakse rinnaõõnsuse suunas ja südamelöökide sagedus väheneb. Süda saab pingevabaks. Veri värskendab ajurakke ja virgutab keha. Harjutus sobib ka kõrge vererõhu puhul.

7. KOERAKOON (*urdhva mukha svanasana*)

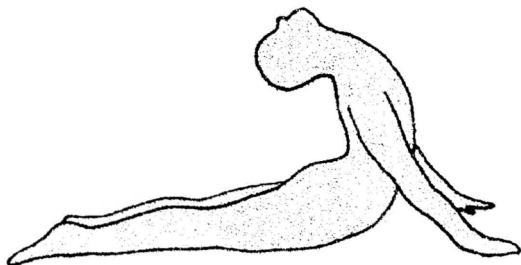
urdhva 'suu ülespoole', svana 'koer'. Nimetus tuleneb sellest, et harjutuse sooritaja meenutab koera, kes on koonu üles sirutanud.

Tehnika

1. Heida kõhuli, nägu allapoole. Jalad on umbes 30 cm kaugusel teineteisest, varbad sirutatud. Peopesad on põrandal piha juures, sõrmed suunatud pea poole.
2. Hinga sisse, tõsta pea ja kere üles. Siruta käsivarred sirgeks ning lükka pea ja kere nii taha, kui võimalik. Püüa ka põlvi põrandalt lahti kergitada.
3. Keharaskus jääb üksnes peopesadele ja varvastele. Püüa hoida jalad sirged ja põlvist pingul.
4. Selgroog, reied ja sääremarjad on täielikult sirutatud ning tuharad pingule tõmmatud. Rinnakorv kaardub ette, kael sirutub ja pea läheb võimalikult taha. Käsivarred sirutuvad.
5. Püsi kuni 1 minut selles asendis. Hinga sügavalt.
6. Kõverda küünarnukid ja tule sirutusest välja, heida uuesti kõhuli. Lõdvestu ja korda harjutust.

Tulemus

Jäik selg muutub elastsemaks, lülisamba liikuvus suureneb. Asend annab abi nimme- ja ristluuvalude korral. Nihkunud selgrootülid omandavad õigema asendi. Tänu rinnakorvi kaardumisele muutuvad kopsulihased nõtkemaks. Korrastub vaagna piirkonna vereringe. Väheneb keha-kaal, paraneb rüht.



8. KANGELASISTE (*paschimottanasana*)

paschima 'istuv kangelane'

Eeltehnik

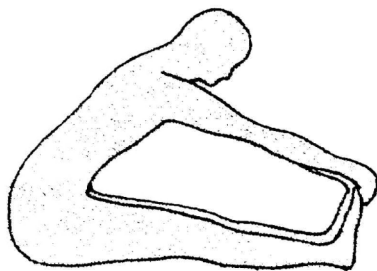
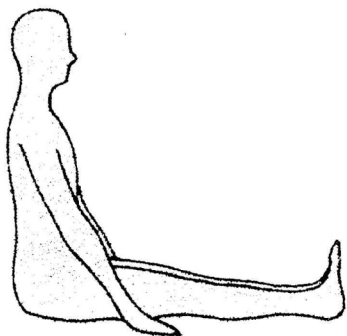
Selle raske harjutuse sooritamise eel on soovitatav harjutada järgnevalt kirjeldatavat "elunärvi venitamist".

1. Istu põrandale ja siruta jalad ette. Aseta käed reite kõrvale, sõrmeotsad varvaste poole.
2. Hinga sisse ja venita selga. Kalluta end puusadest natuke ette ja libista käsi 1-5 cm ettepoole.
3. Lõdvestu ja jälgi teadlikult keha.
4. Korda punktides 2 ja 3 ettenähtud liigutusi mitu korda, seni kuni vastupanu keha kallutamisele ei muutu talumatult suureks.
5. Lõdvestuseks too jalad põlvest konksu ja lase põlvedel vajuda vabalt külgedele. Toeta käed selja taha põrandale. Suru rindkere ette ja kõiguta end puusalt puusale.
6. Korda kõike uuesti, sooritades harjutust võimalikult pehmelt, sest siis taandub keha jäikus kiiremini.

Esialgu tõusevad põlved põrandalt üles ja selg ei suuda olla sirge, kuid aja jooksul kõik laabub. Tänuks saad selgroo, mis on sirge ja suudab igas asendis end rõhtsana hoida.

Põhitehnika

1. Istu põrandale ja siruta jalad ette. Aseta peopesad istmiku kõrvale maha, sõrmeotsad varvaste poole. Selg on sirge ja pea otse. Hinga sügavalt.
2. Sissehingamise ajal vii sirged käed kõrvalt üles, pihud ees. Tõmba kõht sisse, lülisamba poole. Rindkere kerkib.



3. Väljahingamisel kalluta kere ettepoole, alustades puusadest ja püüdes selg võimalikult sirge hoida. Haara kätega kas säärite alaosast, jalalabadest, varvastest või üle varvaste jalataldadest.

4. Püüa lülisammast võimalikult tugevasti sirutada ja hinga sügavalt.

5. Püsi sellises asendis nii kaua, kuni see on meeldivalt talutav.

6. Naase lähteasendisse. Lõdvestu.

Arenedes soorita harjutust, alates punktist 3, nii:

7. Hinga välja. Haara varvastest. Kõverda käed küünarnukist ja vii nad laiemale. Tõmba kere ette põlvedele. Siruta kael ja kere välja.

Puuduta põlvi:

- ninaga
- seejärel suuga
- aseta lõug põlvedele
- aseta lõug põlvedest edasi.

8. Püsi selles asendis 1-5 minutit, hinga ühtlaselt.

9. Tule tagasi lähteasendisse. Lõdvestu eelitehnika punkti 5 kohaselt või heida lausa selili põrandale ja tunneta harjutuse mõju.

Pane tähele järgmist:

- jalad ei tohi teineteisest liiga kaugel olla
- põvelihased peavad olema hästi soojendatud ja põlved peaksid jääma sirgeks
- käed ei tohiks olla küünarnukist sirutatud
- pea tuleks hoida püsti, seljaga ühel joonel
- hingamine ei tohi olla korrapäratu või surutud
- ei tohiks liigselt kiirustada ega liiga kiiret tulemust taotleda; varu rohkem aega ja tee harjutust pehmemalt
- proovi vältida nõksatust või vibutavat liikumist
- lõpufaasist tule välja alles siis, kui käed on jõudnud reite kõrvale ja selg on korralikult veninud; algasendit võttes "rulli" selg aeglaselt lahti.

Tulemus

Lülisamm "nooreneb", sirgeneb ja tugevneb. Paraneb seeditmine, tugevnevad jalalihased. Selles asendis viibimine masseerib südant, selgroogu ja alakehaelundeid. Vaagnapiirkonna verevarustus paraneb. Tugevneb kontroll oma seksuaalsuse üle.

9. KOLMNURK (*utthita trikonasana*)

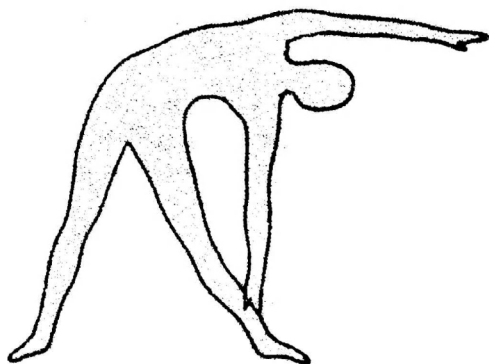
utthita 'väljasirutatud', tri 'kolm', kona 'nurk'

Tehnika

1. Seisa mäeasendis (vt harj 1).
2. Võta harkasend (jalgade vahega kuni 1 m). Sisse hingates tõsta käed kõrvvalt ühele joonele õlgadega, peopesad allapoole.
3. Pööra paremat jalalaba 90° võrra, vasakut jalga aga ainult natuke paremale. Jälgi, et vasak jalg jääks põlvest pingule ja oleks korralikult välja sirutatud.
4. Väljahingamise ajal kalluta kere paremale. Parem peopesa läheneb
 - säärele
 - sääre alaosale
 - paremale pahkluule
 - asetub põrandale.Samaaegselt sirutub vasak käsi üles, sikutades kogu keha kaasa. Jalgad, rindkere tagakülge ja puusad jäävad ühele joonele. Vii pilk vasaku käe pöidlale. Põlved on lukustatud (pinges).
5. Püsi selles asendis kuni 1 minut. Hinga ühtlaselt ja sügavalt.
6. Sissehingamise ajal tõsta parem käsi üles ja võta sisse punktis 2 kirjeldatud asend.
7. Pööra vasemat jalga 90° võrra, aga paremat ainult veidi vasakule. Hoi mõlemad põlved pingul.
8. Soorita väljahingamise ajal kerepainutus vasakule. Jätka nii, nagu kirjeldatud punktis 4.
9. Püsi asendis samuti 1 minut, kui vastu pead.
10. Naase algasendisse ja lõdvestu. Korda harjutust.

Pane tähele järgmist:

- harkseis olgu parajalt lai
- üks jalg ei tohi nõtkuda ega teine põlvest kõver olla
- pilku ei tohiks põrandal hoida, see takistab küljevenitust
- kätt alla viies püüa vältida puusa venitamist



- üldine sirutus tuleb parem, kui põlved on sirutatud
- väldi ette- ja tahakaldumist.

Tulemus

Aitab seljavalude puhul. Arendab jalalihaseid. Jalgadest ja puusadest kaob jäikus. Tagab kaela, rindkere ja jalgade arengu.

10. PÖÖRATUD KOLMNURK (*parivritta trikonasana*)

parivritta 'pööratud', trikonasana 'kolmnurk'. Eelmise harjutuse raskem versioon.

Tehnika

1. Vt eelmise harjutuse punktid 1, 2 ja 3.
2. Väljahingamise ajal keera keret ja too vasak peopesa parema jala väliskülge mööda
 - säärele
 - sääre alaosale
 - pahkluule
 - põrandale.
3. Siruta parem käsi välja ja too ta ühele jonele vasakuga. Hoia pilk paremal pöidlal.
4. Põlved on pinges. Parema jala varbad ja vasaku jala väliskülge on põrandal.
5. Pinguta õlgu ja abaluid.
6. Püsi selles asendis umbes 30 sekundit, hingates samal ajal normaalselt.
7. Sisse hingates tõsta vasak käsi põrandalt, pööra kere otseks ja võta sisse algasend.
8. Välja hingates soorita sama vasakule küljele (alustades punktist 2). Tee seda eelneva osaga samas tempos.
9. Algasendisse naastes lõdvestu. Korda harjutust.

Tulemus

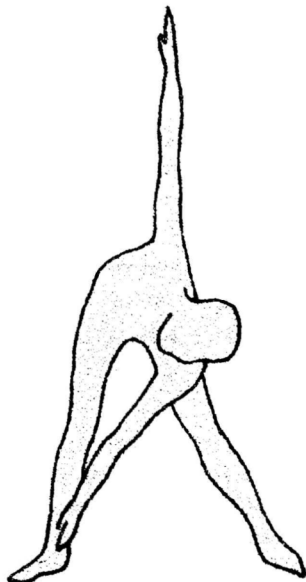
Asend kõrvaldab seljavalud. Lülisamba, seljalihaste ja puusalihaste funktsioonid taastuvad. Paraneb selja alaosa verevarustus. Ergutatakse reisi, sääremarju ja jalakõõluseid.

11. KÜLJESIRUTUS (*parSvottanasana*)

parśva 'külge, serv'; tan 'sirutus'

Tehnika

1. Algseisuks on mäeasend (vt harj 1).
2. Ühenda käed, nii et



- nad on seljal tervitusasendis (randmeseongus)
- peopesad on seljal, sõrmeotsad allapoole
- peopesad on seljal, sõrmed rinnakorvi keskkohas abaluude joonel, sõrmeotsad ülespoole (namaste 'tervitus selja taga').

3. Suru õlad ja küünarnukid taha.

4. Võta harkseis. Sissehingamise ajal pööra keha ja mõlemad jalad paremale. Jalad on välja sirutatud ja põlvist pingul. Kalluta pea taha.

5. Väljahingamise ajal painuta kere ette. Püüa pea panna vastu paremat põlve. Siruta selga ja kaela. Pinguta jalalihaseid, reielihaseid pingutades tõusevad põlvekedrad ülespoole. Vii otsmik, siis nina, suu ja lõpuks lõug üle põlve jala väliskülje vastu.

6. Püsi selles asendis pool minutit. Hinga normaalselt.

7. Naase harkseisu ja soorita sama harjutus vasemale poole.

8. Soorita painutus ka keskasendis, nii et varbad on suunatud ette.

9. Sissehingamise ajal siruta end korralikult ning suru veel korra küünarnukid ja õlad taha.

10. Väljahingamise ajal vabasta käed. Lõdvestu ja silita pehmelt randmeid. Soovi korral korda harjutust.

Tulemus

Taastub lülisamba ja puusade elastsus. Toimub seljavenitus ja lülisamba tugevdamine. Venitatakse jalalihaseid. Pea vastu põlvi viimine surub alakeha elundeid kokku ja ergutab nende talitlust. Randmetest kaob jäikus. Õlgade asend paraneb. Sügavalt hingata muutub kergemaks.

12. VIBU (*dhanursana*)

dhanur 'vibu'. Asend meenutab pinguletõmmatud vibu.

Tehnika

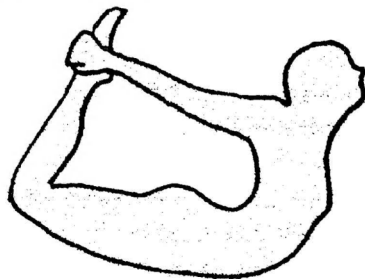
1. Heida põrandale pikali, nägu allapoole.

2. Välja hingates kõverda põlved. Siruta käsivarred taha ja haara kätega pahkluude piirkonnast. Hinga mõni kord rahulikult.

3. Hinga korralikult sisse ja tõmba jalad üles, nii et põlved ja rinnakorv kerkiksid põrandalt. Käed on vibunööri osas.

4. Tõsta pea üles ja tõmba ta nii taha, kui võimalik. Vii keharaskus kõhule. Hinga ühtlaselt.

5. Kiigu kõhul ette ja taha.



6. Väljahingamisel vabasta käed, siruta jalad tagasi põrandale ja lõdvestu.

7. Korda harjutust.

Pane tähele järgmist:

- püüa vältida ribide ja vaagnaluu asetumist põrandale
- põlved on jalgu tõstes lahus, nii saab neid kõrgemale viia; pärast täielikku sirutumist vii põlved, reied ja pahklud kokku
- kui kõht on sirutatud, siis on hingamine kiire, mis on ka loomulik; püüa asendis püsida 20-60 s
- vanematele inimestele on see harjutus raske, neile sobivad rohkem "kobra" lihtsamad faasid.

Tulemus

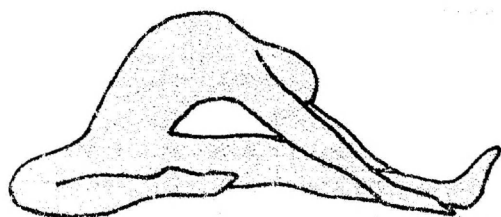
Asend taastab selgroo elastsuse ja ergutab alakehaelundite talitlust. Selgrootülid saavad tagasi oma õige asendi. Kõhult kaob rasvkude. Omandatakse ilus figuur ja saavutatakse hea enesetunne; käte, jalgade ning lülisamba liikuvus paraneb.

13. SUUR SULGUR (*maha mudra*)

maha 'suursugune'; mudra 'sulgemine, kinnipanemine'. Selles asendis lukustatakse energia (praana) voog nii kurgus kui ka "juures" (jalgadevaheliste lihaste kokkutõmbamise tõttu): tekivad lõualukk (jaladhara bandha) ja juurelukk (mula bandha).

Tehnika

1. Istu põrandal, jalad sirged.
2. Painuta vasak põlv ja aseta vasak tald parema reie siseküljele, nii et vasak jalg jääb parema suhtes täisnurga alla. Püüa jätta vasaku jala reie ja sääre väliskülg põrandale.
3. Sissehingamise ajal vii käed kõrvalt üles. Tugev sirutus - rindkere tõuseb üles ja kõht tõmbub sisse.
4. Väljahingamise ajal painuta end paremale jalale. Käed haaravad kas
 - sääre alaosast
 - suurest varbast, nii et varvas jääb põidla ja nimetissõrme vahele
 - varvastest
 - talla külgedelt.
5. Pea langeb rinnale, lõug asetseb rangluudevahelises õnaruses.
6. Jälgi, et lülisammas sirutuks täielikult. Väldi parena jala küljele kaldumist.



7. Toimub täielik sissehingamine. Jälgi, et alakeha oleks kuni diafragmani pinges. Kõht tõmba sisse.

8. Lõdvesta väljahingamise ajal alakeha. Korda punktis 7 toodud tegevust 1 minuti vältel.

9. Korda kõike nii, et sirge on vasak, painutatud aga parem jalg.

Pane tähele järgmist:

- soojenda korralikult põlved, et jalgu saaks vabamalt painutada
- ettepainutamisel peab selg tingimata sirgeks ja pea seljaga ühele joonele jääma; haara kätega jalgadest nii, et käsivarred ei oleks lõpuni sirutatud
- ära ületa valuläve: see takistab lõdvestumist
- väldi ettepoole liikudes nõksutamist ja vedrutamist
- kui kõverdatud jala pahkluu teeb valu, võib alla panna kokkukeeratud teki
- kui käed liiga tugevasti välja sirutad, läheb õlavöö pingesse.

Tulemus

Jala- ja seljalihased saavad venituse, jalgade ja selja liikuvus suureneb. Paraneb seedimine. Ergutatakse alakehaelundeid, neere ja neerupealseid. Naistel tõmbub emakas õigesse asendisse. Kauem asendis püsimine on kasulik põrnale ja eesnäärmele.

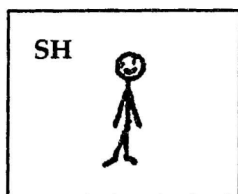
Harjutused 4 kuni 13 õpetasid, kuidas lülisamba eest hoolitseda. Selgroo head seisundit näitab selle paindlikkus. Lülisambale mõjub tervistavalt, kui tagame selle liikumise kõigis kuues suunas (ette, taga ja mõlemale küljele painutamine ning mõlemas suunas pööramine). Kõik harjutused sisaldasid ka lülisamba venitamist ja sirutamist, mis annab sellele tasakaalu ning sümmeetria. Sirutused ja painutused peavad toimuma alati mõlemas vastupidises suunas. Kui painutate lülisammast ette, siis järgmine harjutus peab painutama teda taga. Parim selleks on "adra" ja "kobra" kombinatsioon (vt harj 25 ja 26). Klassikalised joogaasendid töötlevadki üksteise järel läbi kõik lülisambapiirkonnad alt ristluude juurest kuni üles kaelalülideni.

LÜLISAMBA PAINDLIKKUSE SUURENDAMINE

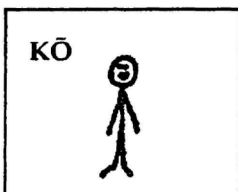
SH – sisse hingamine, VH – välja hingamine

KÕ – kopsud õhku täis, KT – kopsud tühjad

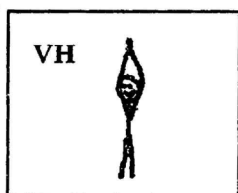
Allpool toodavad harjutused parandavad selgroo liikuvust ja treenivad jalalihaseid.



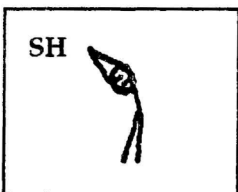
Algasend – seisa sirgelt, kannad koos, suured varbad paar cm väljapoole. Õlad on vabalt, keha tasakaal on jaotatud ühtlaselt mõlemale jalale.



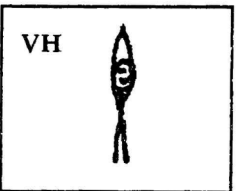
Püsi samas asendis.



Siruta käed ette, nii et rinna kohal pöörduvad peod teineteise suunas, edasi liiguvad käed kõrvalt üles, peod pöörduvad ülespoole, pea kohal pannakse põidlad kokku ja sirutatakse. Tõuse nõtkelt varbaotstele, hoides kannad endiselt koos.



Painuta end varvastel seistes, kannad on endiselt koos, puusad jäävad sirutusasendisse, ülakeha liigub vaid ühes suunas.



Nüüd liigu keskele tagasi ja siruta end välja.

SH



Järgneb sama harjutus vasakule.

VH



Vii keha uuesti keskele, siruta rind ette ja lasku varvastelt täistallale.

KT



Lasku kükki, käed jäävad ette rippuma, rinnakorv on vastu reisi.

SH



Vasak käsi suru vastu põrandat, parem käsi siruta üles ja pööra vaade nii paremale kui võimalik. Korda sama harjutust teise käega.

VH

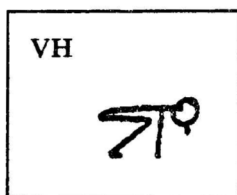


Lase mõlemad käed uuesti lõdvalt rippu.

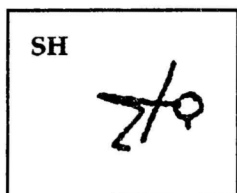
SH



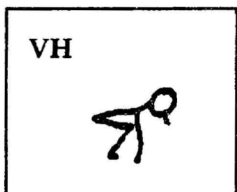
Vii mõlemad käed kõrvale, hoides rindkere endiselt vastu reisi.



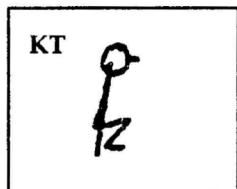
Lase pea rippu ja puuduta sõrmedega maad.



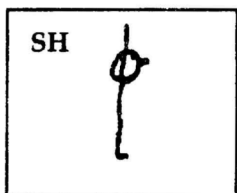
Lasku nii sügavale kükki kui põlved lubavad, olad toetuvad põlvedele.



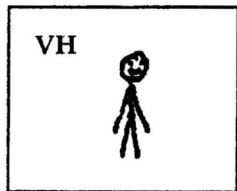
Tõsta pea üles ja siruta selg (endiselt kükkis olles) välja.



Vii käed keha kõrvale ja tõsta need kõrvalt üles.



Tõuse püsti ja siruta end nõtkelt ülespoole, kontrollides, et labaluud oleksid pingest vabad.



Võta sisse lähteasend.

TASAKAALUHARJUTUSED

Siin oled sündinud. Tasasel maal.

Siin on su rahu ja tasakaal.

P.-E. Rummo

Peame hoidma ja taastama tasakaalu nii kehas, hinges kui ka vaimus, sest siis saab energia vabalt voolata.

14. PUU (*vrksasana*)

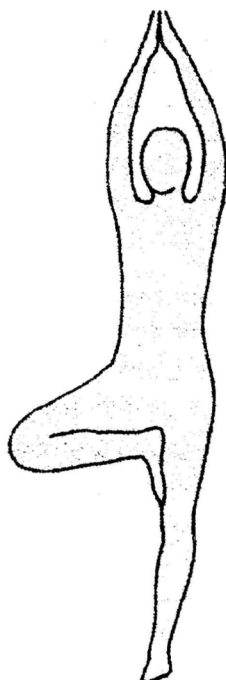
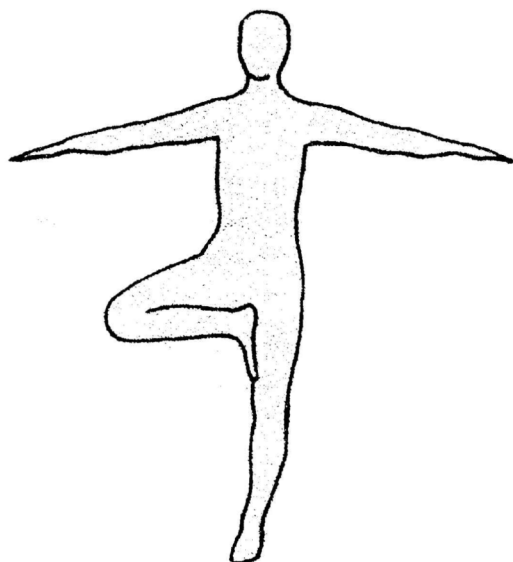
vrksa 'puu'

Tehnika

1. Seisa mäeasendis (harj I).

2. Aseta

- vasak jalg parema jala peale
- põlvest painutatud vasak jalg parema sääre ülaosa vastu
- põlvest painutatud vasak jalg parema reie alaosa vastu
- põlvest painutatud vasaku jala kand parema reie ülaosa vastu; reiele toetuva jala varbad on suunatud allapoole



3. Tunneta kolme toetuspunkti parema talla all ja raskuskeset nabast allpool.
4. Sissehingamise ajal tõsta käed õlgade kõrgusele, peopesad alla-poolle. Püsi asendis. Hinga rahulikult.
5. Uue sissehingamise ajal keera peopesad üles ja vii nad pea kohal kokkupuutesse.
6. Väljahingamise ajal too kokkupuutes peopesad pealaele. Jälgi, et küünarnukid oleksid võimalikult taha surutud. Hinga rahulikult.
7. Väljahingamise ajal too kokkupuutes peopesad rinnale. Jälgi, et õlad oleksid lõdvad. Sellises käte palveasendis on võimalik keha ja hinge tasakaal. Hinga nagu tavaliselt.
8. Lase käed alla, vii peopesad lahku. Aseta vasak jalg maha. Seisa algasendis. Lõdvestu.
9. Korda kõike parema jalaga (punktid 2-8).
10. Harjutust korrates võid minna järk-järgult raskematele versioonidele ja viibida asendis kauem.
11. Koos viimase lõdvestusega soorita seljavenitus (harj 2), viies isegi peopesad korraks põrandale (harj 3), et tunnetada maa turvalisust.
12. Leia ise uusi variatsioone ja soorita neid.

Pane tähele järgmist:

- väldi järske venitusi, tõmblusi ja rohmakaid liigutusi
- mine sujuvalt lõppfaasi
- kui harjutus ei õnnestu, rahune ja hakka otsast peale
- jälgi, et hingamine oleks ühtlane
- kontsentratsioon peab olema maksimaalne, siis saavutad ka soovitud tulemuse.

Tulemus

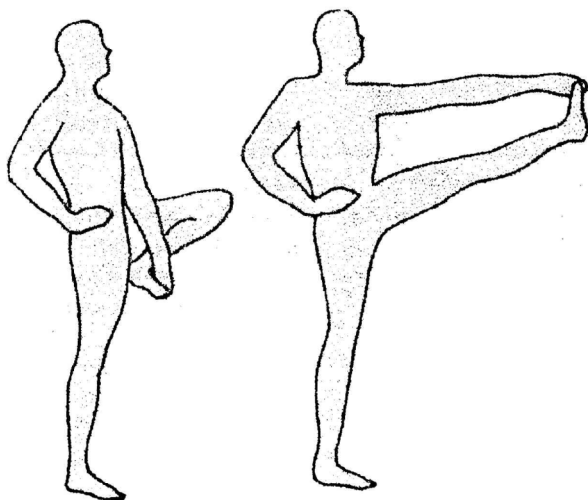
Harjutus annab tasakaalu- ja stabiilsustunde ning tugevdab jalalihaseid. Ühtlasi treenid end ootamatuste puhuks, näiteks kui pead ühel jalal seistes kukkumist vältima.

15. SUURE VARBA SIRUTUS (*utthita hasta padangusthasana*)

utthita 'väljasirutatud'; hasta 'käsi'; padangusta 'suur varvas'

Tehnika

1. Seisa mäeasendis.
2. Väljahingamise ajal tõsta parem jalg ja kõverda see põlvest. Haara parema käe pöidla, nimetis- ja keskmise sõrmega parema jala suurest varbast.



3. Pane vasak käsi vasakule puusale. Fikseeri parema talla all kolm toetuspunkti. Hinga mõned korrad.
4. Väljahingamise ajal siruta parem jalg ette ja tõmba seda üles. Hinga mõned korrad.
5. Järjekordse väljahingamise ajal too parem jalg tagasi, vabasta käed ja toeta parem jalg maha. Naase algasendisse. Lõdvestu.
6. Korda sama vasaku jalaga.
7. Korda harjutust, kuni tasakaal hakkab häiruma.
8. Viimaseks lõdvestuseks sobib jälle selja venitus koos peopesade maha viimisega (harj 3).
9. Arenguruumi on raskemakski versiooniks, kus paremat jalga haaratatakse mõlema käega ja tõstetakse siis üles. Sama tuleks teha ka vasaku jalaga.

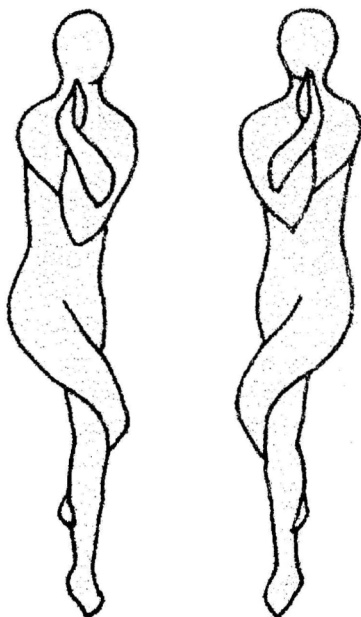
Tulemus

Harjutus arendab tasakaalutunnet ja püsivust. Suureneb jalgade liikuvus, kõõluste elastsus. Tugevnevad jala- ja kõhulihased.

16. KOTKAS (*garudasana*) garuda 'kotkas'

Tehnika

1. Vii raskus paremale tallale. Tõsta vasak jalg maast lahti.
2. Põimi vasak jalg ümber parema jala. Põimi vasak käsi ümber parema käe. Aseta pihud vastamisi. Vii pilk ninaotsale.



3. Püsites asendis, pinguta keha kõiki lihaseid. Hinga tavaliselt.
4. Väljahingamise ajal lasku poolkükki, nii et küünarliigesed asetuvad paremale reiele. Lõug toetub kätele.
5. Püsi asendis. Pinguta keha kõiki lihaseid. Hinga tavaliselt.
6. Tule sujuvalt tagasi algasendisse, põimides lahti vasaku jala ja käe. Lõdvestu.
7. Korda põimimist parema jala ja käega. Korda kõiki tegevusi.
8. Korda kogu tsükli mõned korrad.
9. Kui soovid, lõpeta selja venitusega (harj 3).
10. Poolkükki on hingamine veidi raskendatud, aga nii treenid kopsu.

Tulemus

Areneb kindel tasakaalutunne. Kaob pinget nii jalgadest kui ka kätest. On hea krampide, lihasevalude ja väsimuse vastu. Aitab vältida steriilsust. Stimuleerib vereringet.

Soovitus

Tund aega kestva treeningu tarbeks, mille kava koosneb 5-9 asendist, võib valida üks-kaks tasakaaluasendit.

JOOGA PÕHIASENDID

Neid sooritatakse põrandal, lähtudes kas iste-, põlvili, selili- või kõhuliasendist. Et keha raskusele on toodud hästi madalale, on harjutusi lihtsam ja kergem sooritada. Jooga põhiasendeid ja harjutusi võib sooritada omaette tsükliks. Osa neist on juba kirjeldatud III peatükis (harj. 4 kuni 8). Lisaks esitame siin ka mõned klassikalised harjutused, mis on vastu pidanud aastatuhandete proovile.

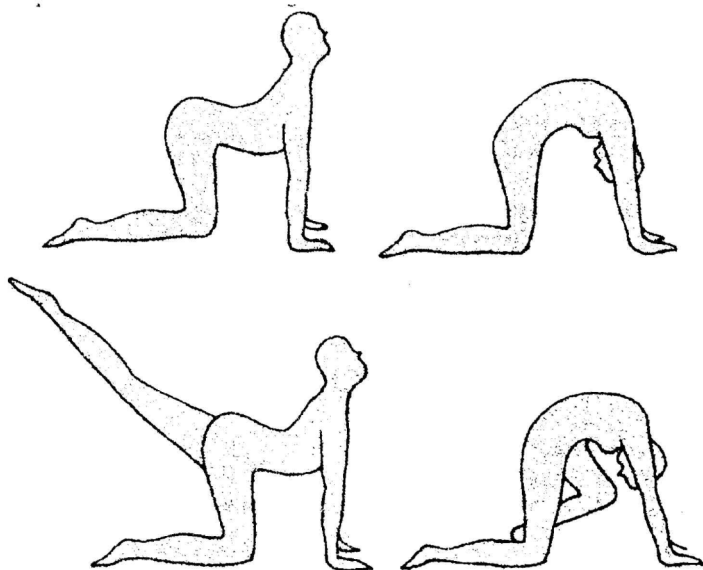
17. KASS (*surya namaskaravana*)

Kassi jälgides märkame, kuidas ta pärast ärkamist on kõigepealt

venitab ja seejärel graatsiliselt sirutab, asudes alles pärast seda tegutsema. Võtkem kassidest eeskujju!

Tehnika

1. Toengpõlvitus. Käed toetuvad õlgade laiuselt paralleelselt põrandale. Pihud on õlgadega ühel joonel. Hinga normaalselt nina kaudu.
2. Liikumine algab alati puusadest, jälgi seda kogu harjutuse kestel. Kõik liigutused on pehmed ja painduvad.
3. Väljahingamise ajal tõmba küür selga. Langeta pea käte vahele. Esialt on venitus minimaalne.
4. Sissehingamise ajal vii pea kuklasse ja tõmba selg nõgusaks. Rindkerelihased pingutuvad maksimaalselt.
5. Korduste ajal venitused, pingutused ja pausid hingamisfaaside lõpus pikenevad.
6. Mingist ajast lisandub algtaseme parema jala liikumine. Väljahingamisel lähenda põlve peale, sissehingamisel siruta jalg taha ja üles. Kõik toimub sünkroonis hingamisega ja pehmelt. Sama korda vasaku jala.
7. Sissehingamise lõpus võid varbad ja sõrmed laiuli suruda.
8. Lõpetamine toimub põhimõttel: kõigepealt sumbuvad ulatuslikumad liikumised, s.t lakkab jala liikumine, siis tehakse veel mõned punktides 3 ja 4 toodud tegevuste kordused.



9. Puhkus ja harjutuse tunnetus toimub palveasendis. Otsaesine toetub maha niiviisi ja sellisel kaugusel, et kaela- ja õlalihased saavad lõdvaks. Jalad võivad olla koos või laiali, peaasi, et kõhupiirkond saaks pingevabaks. Käed lamavad vabalt ees küünarnukkidel. Peopesad on kas

- põrandal, sõrmed otse ees
- koos palveasendis; see asend on palvetamiseks parim, sest süda asub kõrgemal kui pea.

Pane tähele järgmist:

- jälgi, et seljalihased oleksid passiivsed, siis saad sirutada ja venida sujuvalt
- selja küürutõmbamisel vii lõug tasakaalustamiseks rinnaku vastu
- jala tahasirutamisel peavad jalg, kere ja pea moodustama ülespoole suunatud kääre, seepärast siruta jalg üles otse, mitte viltu.

Tulemus

Lüülsamba lainetus üles ja alla on selles harjutuses eriti dünaamiline ning äratub ka kõige unisema selja pehmelt üles. Rindkere avardub ja hingamisulatus suureneb. Puusapiirkond avaneb. Rasvkoe teke puusavöö ja talje piirkonnas on tõkestunud. Keha muutub kau-niks ja nõtteks, see on sale ja vormis, kusjuures saledus jääb püsima. Inimese tahe tugevneb, ta muutub järjekindlamaks ja painduvamaks.

18. KAAMEL (*ustrasana*)

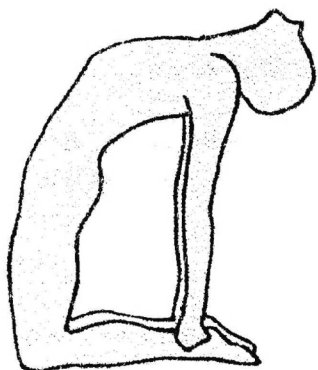
ustra 'kaamel'

Tehnika

1. Lasku teemantisteasendist jalgade vahele.
2. Sissehingamisel tõuse põlvedele, aseta käed puusalohkudele. Siruta reisi. Painuta lüülsammast natuke taha, nii et rinnakorv avardub.
3. Väljahingamisel kalluta end taha ja toeta peopesad kandadele, nii et käsivarred jäävad kõverdatuks. Pea läheb kuklasse. Kogu keha esikülg on venitatud, tuharad pingul.
4. Püsi asendis 30 s. Hinga normaalselt.
5. Vabasta ükshaaval käed ja too nad tagasi puusadele.
6. Istu algasendisse ja lõdvestu.
7. Korda harjutust.

Pane tähele järgmist:

- käsivarred ei pea toetuma kandadele (see oleks algul raske, kuid ajapikku saad sellegagi hakkama), vaid on ühenduseks kaare kujunemisel



- pea ripub vabalt alla, siis on keresirutus täiuslik; suu on kinni
- vaagna sirutamisel asub raskuspunkt põlvedel; keharaskus ei peaks kanduma jalgadele ega jalalabadele, sest muidu jalad ja kõht ei lõdvestu
- käsivarred tuleb külgedelt ühekauguselt taha toetada; sõrmed on koos ja toetuvad kannast allapoole
- tugev tahapoole painutus koos vaagnasirutusega peab toimuma pikka mööda; soovitatav on alustada parema küünarnukiga ja siis vasakuga

• iga järgnevat faasi soorita alles siis, kui valitsed eelmist; see väldib blokeeringuid ja pingeid (seljalihased jäävad passiivseks, s.t. lõdvaks, et hõlbustada kere esikülje sirutust ja venitust).

Tulemus

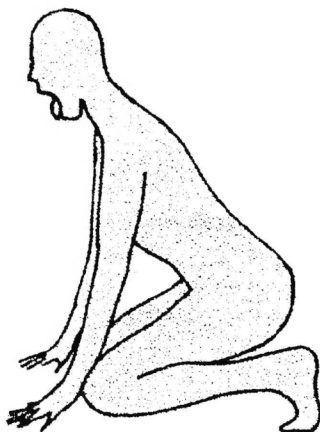
Kaovad kүүrus selg ja lāngus õlad. Sobib ka vanematele inimestele. Lūlisambavigastused paranevad selle harjutuse mõjul kiiremini.

19. LÕVI (*simhasana*)

simha 'lõvi'

Tehnika

1. Istu teemantisteasendis kandadele, varbad ette suunatud. Kui asend tundub raske, keera teki äär kokku ja aeta sääre alaosa alla.
2. Keha raskus kandub reitele ja põlvedele. Keha sirutub. Selg on sirge.
3. Peopesad toetuvad põlvedele. Käsivarred on jäigid. Siruta sõrmed ja suru nad vastu põlvi.
4. Sissehingamisel ava suu pärani ja aja keel lõua suunas nii kaugele ette ja alla, kui võimalik. Pilg on suunatud nina otsa või kulmude vahele. Püsi asendis umbes 30 s. Hinga läbi suu. Rinnakorv paisub jõuliselt. Käed võivad liikuda ette maha, sõrmed harali.



5. Väljahingamisel tõmba keel suhu tagasi. Lõdvestu. Eriti jälgi suu- ja kurgulihaste lõdvenemist. Korda harjutust.

Raskem versioon: istu harjutuse sooritamisel rätsepaistes.

Tulemus

Harjutus parandab hingamist. Väheneb vastuvõtlikkus külmetushaigustele. Keel puhastub. Kõne muutub selgeks. Aitab vabaneda kohelemisest.

20. DIAGONAALSED KÄED

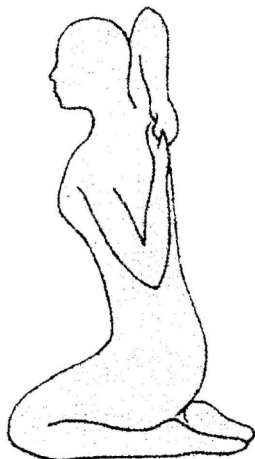
Põhiharjutustest tuletatud harjutus, mis venitab käsi lahti, vabastades pingest ka lülisamba. Käte asend: selja peal diagonaalselt haar- des.

Tehnika

1. Istu kandadele (teemantisteesend), põlved lahus (vahe 10-15 cm).

2. Haara käed selja taga randmeseongusse (lihtsam variant). Vii küünarnukist kõverdunud parem käsivars üle pea ja aseta peopesa kuklast allapoole õlgade vahele. Langeta vasak käsivars, kõverda küünarnukist ja tõsta selja tagant üles. Ühenda sõrm (sõrmed) käed selja peal.

3. Sissehingamise ajal siruta selg ja kael välja, vii küünarnukid taha ja vaata otse ette.



4. Välja hingates kalluta end ette.

5. Sissehingamisel naase keskasendisse ja siruta.

6. Väljahingamisel kalluta taha.

7. Sissehingamisel naase keskasendisse.

8. Väljahingamisel kalluta paremale.

9. Sissehingamisel naase keskasendisse.

10. Väljahingamisel kalluta vasakule.

11. Sissehingamisel naase keskasendisse.

12. Väljahingamisel kalluta ette ja alusta al- gul väikeste keharingidega paremale poole. Järk-järgult lähevad ringid suuremaks, see- järel jälle väiksemaks, kuni liikumine lõ- puks sumbub. Algul tee 5-7 ringi.

13. Vabasta käed ja silu parema käega vasakut õlga, et lõtvumine oleks kiirem.

14. Kui jalad on väsinud, muuda asendit - too nad ette. Kõverda jalad põlvedest ja lase neil vabalt külgedele vajuda. Käed on selja taha toetatud.

15. Harjutust korrates vii vasak käsi üle pea ja parem selja taha, muus osas jälgi eelmisi punkte, sooritades keharinge nüüd vasakule. Ette, taha ja külgedele kallutamise võid sel juhul ka ära jätta.

16. Vabasta käed ja silu vasaku käega paremat õlga. Lõdvestu üleni. Heida pikali ja vii käed vabasse asendisse üle pea, jalad on lahus. Ole nagu X-täht!

Pane tähele järgmist:

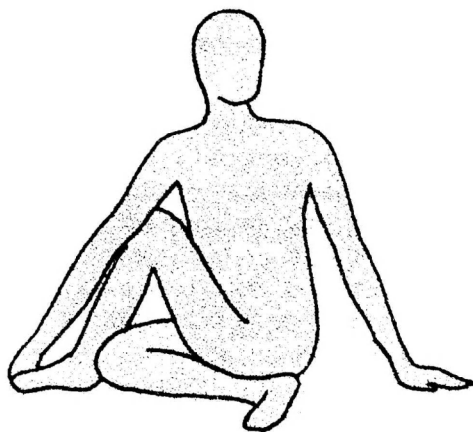
- pea ja lülisamba ebapiisav sirguajamine võib tekitada pinget; püüa seda vältida, siis saavutad parema tulemuse
- pea peaks olema otse; jälgi, et käed oleksid hästi taha surutud, siis avardub rinnakorv maksimaalselt.

Tulemus

See on väga tugev harjutus, mis toob välja meie keha jäigad kohad. Abi harjutusest on maksimaalne, sest töödeldakse paljusid lihasgruppe, eelkõige õlgade piirkonda, randmeid, lülisammast, rinnakorvi, vaagnat, sääri ja pahkluid.

21. KEERUKUJU (*ardha matsjendrasana*)

ardha 'pool'; matsjendra 'kalade jumal Indias' Lülisambale antakse maksimaalne vääne.



Tehnika

1. Istu põrandal, siruta jalad ja jäta nad harki. Tõmba parem jalalaba vastu vasakut reit nii, et põlv jääb maha.
2. Vii vasak jalg üle parema põlve.
3. Toeta vasak jalatald põlve kõrval põrandale.
4. Kanna keharaskus kätele toetudes üle vaagnale.
5. Jäta vasak käsi toetama. Parema käsi vii rinna ja vasaku põlve vahelt

sääre alaosani ja haara sellest kätega kinni.

6. Sissehingamise ajal tõsta vasak käsi põrandalt ja too ta ette silmade kõrgusele. Venita selga.

7. Väljahingamise ajal vii vasak käsi poolkaares üle vasaku külje selja taha. Pilk saadab vasakut kätt. Vaade jääb taha silmade kõrgusele. Vasak käsi jääb õlgadega ühele joonele ja toetub peopesaga maha. Parem õlg on tulnud vasaku põlve ligi. Jälgi, et õlad jääksid ühele kõrgusele. Hinga rahulikult. Sissehingamisel toimub lihaste pingutus, väljahingamisel lihaste lõdvestus.

8. Tõsta vasak käsi maast silmade kõrgusele, venita end sissehingamisel ja tule poolkaares üle vasaku külje tagasi. Vabasta ka parem käsi ja lase vasakul jalal põlvest kõverduda. Toeta kätele ja lõdvestu.

9. Soorita sama ka vastaspoolele. Jälgi, et see võtaks niisama palju aega.

10. On parem, kui kõik toimub aeglaselt, nagu aegluubis.

11. Kui kättesse ja jalgadesse jääb pinge, võid lõdvestuseks heita selili. Tõsta käed ja jalad üles ning pööra neid kergelt ja pehmelt oma telje ümber. Tunnetä kätte ja jalgade raskust.

Lihtsam versioon

Punktid 1-4 jäävad samaks. Punkt 5 soorita nii: parema käega kallista oma vasakut jalga. Aseta peopesa vasaku reie välisküljele ja jätka, nagu eespool kirjeldatud.

Raskem versioon

Punktid 1-6 jäävad samaks. Punkti 7 võid sooritada nii: väljahingamise ajal vii vasak käsi poolkaares üle vasaku külje selja tagant läbi ja toeta vasak peopesa paremale reiele. Edasi jätkka algteksti järgi.

Pane tähele järgmist:

- kui jalg pannakse allapoole põlve, jääb õlaliiges haaramisel liiga sügavale, lülisamba pööramis- ja väänamisliigutus ei ole täielik
- kui pilk ei lähe selja venitamise suunas kaasa, tekivad pinged, võimalikud on ka tasakaaluhäired; taha ja silmade kõrgusest veidi ülespoole suunatud rahulik pilk aitab omakorda selga sirge hoida
- kui lülisamm ei ole piisavalt sirutatud, takistavad tema füsioloogilised kõverused pööramist ja vähendavad selle mõju
- jälgi, et istmikuluu kühm ja põlv jääksid põrandale
- enne pööret peab pea olema otse; kõigepealt liigub pöörde suunas pilk ja pilk ka lõpetab pöörde; kui sa sellest järjestusest kinni pead, ei teki pingeid ega peapööritust.

Tulemus

Harjutus muudab talje saledaks. Kere, lülisammas, jalad, käed ja puusad omandavad liikuvuse. Paraneb seedimine. Tugevnevad närvisüsteem ja lihased, eriti küljelihased. Kasulik ka eesnäärmele ja põiele.

22. KALA (*matsjasana*)

matsja 'kala'

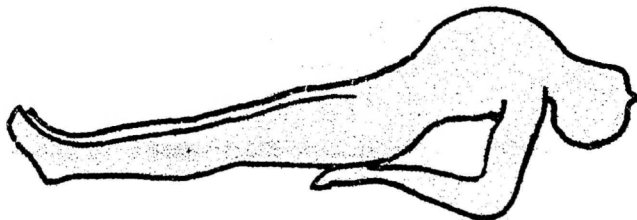
Tehnika

1. Heida selili, jalad koos, käed keha kõrval, peopesad allapoole, pea otse.
2. Nina kaudu väljahingamise ajal tõmba kõht sisse. Pinguta tuharalihaseid, tõsta käed ja jalad sirgelt üles, alguses 40-60° all (kõhulihaste treenituse kasvades 20-30° all). Toeta pealagi põrandale nii taha, kui võimalik. Püüa saavutada maksimaalselt suur seljavõlv.
3. Hingamisperioodi ajal (4-6 s) püsi asendis.
4. Nina kaudu sissehingamise ajal lasku algasendisse. Lõdvestu.
5. Korda sama või jätk järgmiste faasidega.
6. Nina kaudu väljahingamine. Sissehingamisel suru rindkere võlvikujuliselt üles, pea taha ja kannad rõhutatult ette. Küünarvarred toetuvad maha. Hinga normaalselt ja soorita kolm rindkereringi algul paremalt vasakule ning siis vasakult paremale.
7. Lõdvestu üleni.

Raskem versioon: soorita harjutust rätsepaistmes.

Pane tähele järgmist:

- istmik ei tohi maast kerkida, sest muidu läheb soovitud seljakumerus nimmepiirkonnas kaduma
- jalad ei tohi põlvest kõverduda, sest muidu ei lange raskuspunkt seljale
- silmad ja suu peavad olema kinni; lõdvesta nägu, painuta turja, pinguta seljalihaseid.



Tulemus

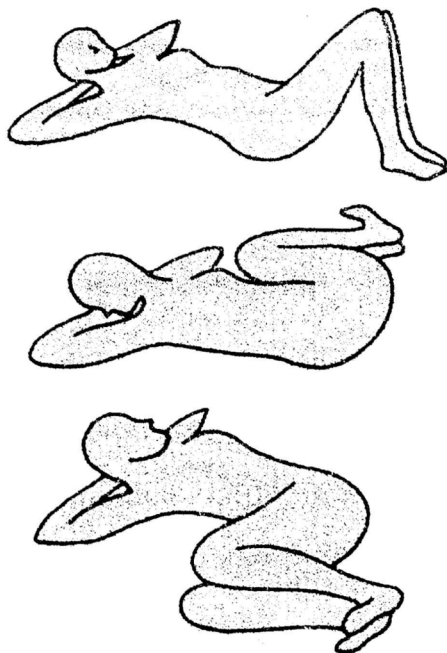
Tugevneb kogu keha lihastik. Suureneb füüsiline vastupidavus. Endokriinsete näärmete (eriti kilpnäärme) talitlus paraneb. Kaela ja lõua venitus tagab hingamisteede avardamise. Korrastub vereringe, paraneb seedimine. Vaagnapiirkond muutub elastsemaks.

23. VENITUSPÖÖRE

Tuletatud harjutus, milles on liidetud lülisamba pööramine ja keha küljelihaste venitus. Lisatud on aku-jooga elemente, mis aitavad peavalude vastu.

Tehnika

1. Heida selili. Kõverda jalad põlvedest, jäta põlved püsti. Vii käed sõrmseongusse kukla taha nii, et põidlad jäävad kolba ääre alla, aseta põidlaid aeg-ajalt ümber uutesse kohtadesse kukla taga.



2. Sissehingamisel venita selga. Suru põidlad kolba ääre alla ja venita kaela pikemaks.

3. Väljahingamisel lase jalgadel vajuda paremale, vaade läheb vasa-

kule küünarnukile. Soorita harjutust pikkamööda, nii et tunned lihaste venimist ja keeramist.

4. Naase algasendisse. Lõdvestu.

5. Korda punkti 2.

6. Väljahingamisel lase jalgadel vajuda vasakule, vaade on paremal küünarnukil.

7. Naase algasendisse. Lõdvestu.

8. Edasi kordub kõik. Ainult nüüd tulevad jalad 10-15 cm maast lahti ja jalgade vajumine toimub üle kõhu.

9. Suurenda jalgade tõusnurka veelgi, nii et lõpuks vajuvad nad üle rinna.

10. Soorita kõik faasid tagurpidises järjestuses: jalad liiguvad algul üle rinna, siis üle kõhu ja lõpuks maas.

11. Lõpeta kas

- X-tähe sirutusega
- põlvist kõverdunud jalad vabalt külgedele vajunud, käed küünarnukkidest kõverdunud vabas asendis.

Pane tähele järgmist:

- harjutust soorita ainult lõdvestunud lähteasendis ja mine väga aeglaselt pöördeasendisse, muidu võib tekkida pinget
- lõppfaasi jõudmiseks ei tohi keha ei vedrutada ega jõuga suruda, parem on vastupanust üle saada lihaste eelnevate lõdvestusharjutustega
- kui tekivad valud, võta sisse lõdvestusasend.

Tulemus

Harjutused 21 ja 22 tugevdavad selja- ja rinnalihaseid. Lülisamba elastsus ja liikuvus paranevad.

Rasvkoe ekkimine puusavööle ja kõhule on takistatud. Säilivad nooruslik ilu ja hea figuur.

24. TREPP (*attana majurasana*)

Tehnika

1. Selililamang, käed keha kõrval.
2. Kõverda jalad põlvedest ja aseta nad õlgade laiuselt. Sissehingamise ajal vii sirged käed poolkaares üle pea. Väike paus.
3. Väljahingamisel too sirged käed poolkaares tagasi keha kõrvale. Lõdvestu. Korda kõike oma hingamise rütmis.
4. Sissehingamise ajal hakka alakeha aeglaselt üles tõstma. Kõigepealt kergita saba-, siis nimm- ja lõpuks rinnalülid. Samaaegselt lii-

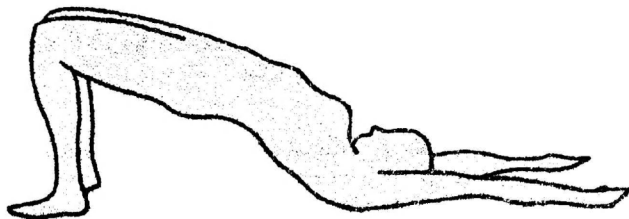
guvad käed poolkaares üle pea. Fikseeri asend, mis on nagu trepiaste.

5. Väljahingamisel laota lüüisammas lülihaaval sujuvalt tagasi – kõigepealt rinna-, siis nimme- ja sabaosa.

Too käed samaaegselt poolkaares tagasi keha kõrvale. Paus. Lõdvestus.

6. Korda harjutust oma hingamise rütmis.

7. Lõdvestu. Too jalad põlvest kõrgelt konksu, nii et saad sõrmseongus kätega põlvede ümber kinni haarata. Tee selja alaosal väikesi masseerivaid ringe. Edasi tõmba põlved käsi küünarnukkidest kõverdades rinnale lähemale ja tee väikesi ringe selja keskosal. Lõpuks too põlved rinnale ja soorita ringid selja ülaosal. Nüüd oled kogu selja lihased pingest vabastanud. Lõdvestu X-tähe kujul.



Harjutus on näide sellest, kuidas hingamine juhhib liikumist. See on vajalik elamise pehmuse saavutamiseks.

Sii on võimalik minna ka poolsilla- või sillaasendisse.

25. SILD (*sethu bandasana*)

sethu 'sild'; sethu bandasana 'sillakonstruktsioon'

Tehnika

1. Selililamang, jalad harkis.

2. Too kannad istmiku juurde. Käed vii üle pea ja aeta õlgade juurde, sõrmed õlgade poole.

3. Mine sillaasendisse: suru keha kaarena üles, pea läheb taha. Esialgu toetu ainult pealaele. Hoiä kätega tasakaalu, ja kui juba suudad, suru end sirgetele kätele, jaotades raskuse ühtlaselt jalgadele ja kätele.

4. Püsi selles asendis.

5. Naase lähteasendisse. Korda harjutust.

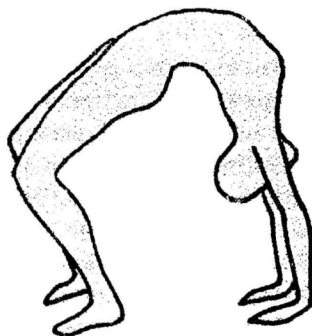
6. Lõdvestu. Haara põlvedest või sõrmseonguga ümber põlvede ning

kiigu seljal või tõmba end ainult iste-
asendisse.

7. Lasku põrandale ja vii käed üle pea.
Lõdvestu ja jälgi hingamise rahune-
mist.

Pane tähele järgmist:

- liiga kiire tõstmise puhul tekib pinge
- liiga kiire langetamine tähelepane-
matuse või nõrga peatoetuse puhul
võib tekitada lülisamba blokeerin-
guid
- harjutust ei tohi sooritada täis kõhuga
- hingamisteed peavad vabaks jääma, muidu tekib surutud tunne ja
surve peas.



Tulemus

Tugevnevad selja- ja kõhulihased. Korrastub seedimine ja paraneb
pea verevarustus. Kael muutub painduvamaks. Rinnakorv avardub -
hingata on kerge.

26. KOBRA (*bhujangasana*)

bhujang 'madu'. Asend matkib kobra liigutusi.

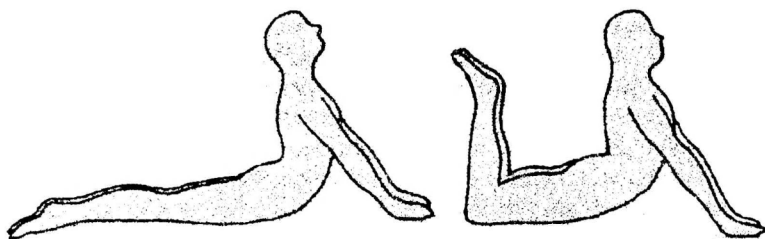
Tehnika

1. Heida põrandale kõhuli. Siruta jalad välja, hoides labajalgu koos.
Põlved on pinges ja varbad on suunatud taha.
2. Aseta peopesad pea juurde.
3. Sissehingamise ajal algab kerepainutus taha. Kõigepealt tõuseb
pea, siis õlad ja rindkere. Sõrmed pöörduvad ette. Algul toetu küü-
narnukkidele, vaade jääb otse ette. Teadvusta, et harjutust sooritavad
seljalihased, käed on vaid abiks tasakaalu hoidmisel.
4. Väljahingamisel lasku põrandale ja vii käed rinnakorvi alaosa kõr-
vale.
5. Sissehingamisel tõmba rindkere üles ja suru end sirgetele kätele.
Vaade jääb ette. Keharaskus on kandunud jalgadele ja peopesadele.
Pinguta tuhara- ning jalalihaseid. Püsi asendis umbes 20 s, hingates
normaalselt.
6. Väljahingamisel lasku tagasi ja lõdvestu.
7. Sissehingamisel tõmba end üles nii, et käed sirgenevad. Vii pilk sil-
made kõrguselt üle parema õla ja vaata oma paremat kanda. Fikseeri
asend.

8. Väljahingamisel naase sama teed tagasi ja lasku põrandale. Lõdvestu.
9. Sissehingamisel tõmba end üles sirgetele kätele. Vii pilk silmade kõrguselt üle vasaku õla ja vaata oma vasakut kanda. Fikseeri asend.
10. Väljahingamisel naase sama teed algasendisse. Lõdvestu.
11. Sissehingamisel suru end sirgetele kätele ja kõverda põlvest jalad. Vii pea kuklasse ja too varbad peale nii lähedale, kui saad.
12. Naase väljahingamisel algasendisse. Lõdvestu.
13. Korda kõike vastupidises järjestuses: põlvest kõverdunud jalad, vaated üle õlgade, tõus sirgetele kätele, tõus küünarnukkidele.
14. Lõpeta väikelapseasendis lõdvestumisega.

Pane tähele järgmist:

- käed ei tohi olla liiga kaugel ees ega liiga kaugel taga, muidu ei suuda nad dünaamiliselt faase sooritada
- käsivarred ei tohi sirutamise ajal kaasa tõusta ega olla maksimaalselt sirged, muidu ei tugevdata seljalihaseid
- küünarnukid ei tohi kehist eemalduda, muidu ei saa abaluud taha ega allapoole suruda
- suu on suletud, et kaela esikülje venitus oleks maksimaalne
- põlvi ei tohi painutada ega jalgu harki ajada; sääremarjad ei tohi olla pingul, et saaks selga pingutada
- surutud hingamine näitab, et lihaste pinge on tõusnud liiga kiiresti
- õlgu ei tohi tõsta, sest see fikseerib lülisamba, nii et seda ei saa painutada, järelikult ei saa ka rinda venitada
- maksimaalselt pingutuvad selja-, mitte käsivarrelihased
- pead ära suru jõuga kuklasse, sest muidu tekib blokeering
- pead tuleb liigutada sujuvalt ja aeglaselt; pilk jälgib liigutusi, nii ei hakka pea ringi käima
- asendis püsimise (stabiilses) (lõpp)faasis toetavad käsivarred ülakeha, et selg võiks lõtvuda.



Tulemus

Suureneb lülisamba liikuvus, öeldakse, et see harjutus on nagu imerohi juhul, kui lülisammas on vigastatud ja selgrootülid kergelt kohalt nihkunud. Lisaks toimub rinnakorvi täielik paisutus ja rinnaning kõhulihased tugevnevad. Alakehaelundite talitlus paraneb.

27. YOGA-MUDRA

yoga 'liit' ühendus jumalaga; mudrasana 'keha asend', milles saavutatakse kontroll keha ja mõtete üle.

Tehnika

Lihtsam versioon

1. Põlvitusiste, selg sirge, pea otse, käed randmeseongus selja taga.
2. Väljahingamise ajal toimub kerepainutus ette, nii et otsmik laskub põlvedele.
3. Asendis püsimine hingamispeetuse ajal.
4. Siruta ja
 - naase algasendisse
 - sissehingamise ajal vii käed kõrvalt üles.

Raskem versioon

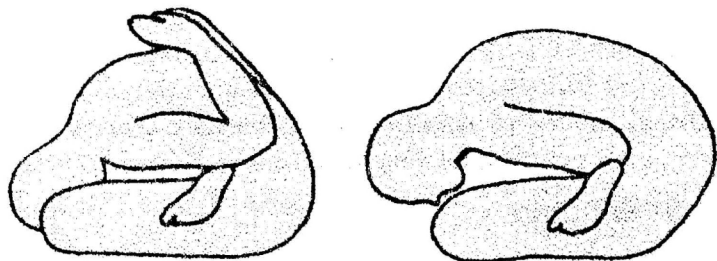
1. Võta pool-lootosisteasend (tõsta parem jalg vasaku reie ülaosale). Käed on
 - randmeseongus selja taga
 - seljal, pihud vastamisi, sõrmed ülespoole (namaste 'palveasend').
2. Väljahingamise ajal tee kerepainutus ette. Pea laskub võimalikult madalale.
3. Mõõdukas hingamispeetus ja asendis püsimine.
4. Siruta ja tule tagasi algasendisse.
5. Korda harjutust, vahetades jalgade asendit.

Raskeim versioon

1. Võta lootosisteasend.
2. Pane rusikas käed jalakandade ja alakeha vahele.
3. Painuta end väljahingamise ajal ette. Pea laskub nii madalale, kui võimalik.
4. Tee mõõdukas hingamispeetus ja püsi asendis.
5. Tule algasendisse ja lõdvestu.
6. Korda harjutust 6 korda. Jalgade asendit võid vahepeal muuta.

Pane tähele järgmist:

- asendite sissevõtmisel jälgi, et sa ei oleks liiga pinges, sest muidu võib tulemus jääda tagasihoidlikuks



- jalgade pinget saad vähendada, kui ajad nad vahepeal sirgeks.

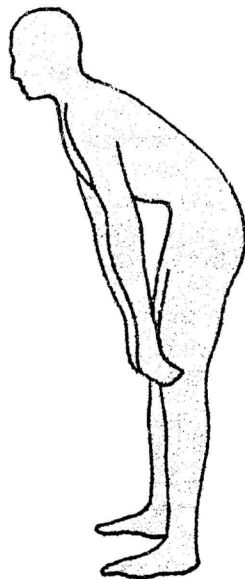
Tulemus

Intensiivistub seedetegevus. Jääkained saavad käärsoolest kergemini välja. Seedevoime suureneb ja kõhukinnisus kaob.

28. KÕHUVÕIMLEMINE (nauli)

Tehnika

1. Kõverda jalad põlvest ja aseta nad õlgade laiuselt harki. Käed toetuvad põlvedele. Jälgi, et õlad oleksid pingevabad. Vaade on suunatud otse alla.
 2. Hinga nina kaudu sisse ja kohe suu kaudu välja. Tühjenda korralikult kopsud.
 3. Tee tühjade kopsudega hingamispeetus. Samal ajal tõmba kõht tugevasti sisse ja suru kohe välja. Alusta kõhu sisse- ja väljaliigutamist algul 10 korrast. Hiljem võid jõuda 20 korrani.
 4. Harjutuse lõpus hinga kopsudesse jäänud õhk nina kaudu välja ja kohe uuesti suu kaudu sisse.
 5. Siruta keha ja jalad. Lõdvestu. Silu pehmelt kätega kõhtu.
 6. Harjutust võid korrata, kui on taastunud normaalne hingamine ja pole tekkinud ebameeldivaid aistinguid.
- Algajana piirdu 3 tsükliga.
7. Harjutust võid sooritada ka toengpõlvituses. Tõmba seejuures selg pisut küüru ja suru pea rinnale.



ÜMBERPÖÖRATUD ASENDID

Siia alla tuleks lugeda need asendid, kus meie keha on tavapäraselt, tavalisele vastupidises asendis. Sellised on näiteks "ader", "küünal", peapealseis jt. Nende asendite sooritamisel peame jälgima oma tervislikku seisundit ja tunde treenituse astet. Et elundid viiakse ümberpööratud asendisse, siis nende siserõhk muutub. Osa elundite jaoks tähendab see pingest vabanemise võimalust. Teistele sunnitakse peale suurem koormus, mis on samuti hea treening nende töövoime tõstmiseks.

Ebameeldiva aistingu puhul või vererõhu tõusmisel (kõrvad hakkavad kohisema) naase algasendisse. Puhka ja korda asendit mõni teine kord, kui oled paremas vormis.

Lõdvestu harilikust kauem, et kõik organid saaksid taastada oma tavapärased funktsioonid.

Kehtib põhimõte: harjutamisel tuleb siirduda kergemalt raskemale ja lühemalt ajalt pikemale, teadvustades endale kogu aeg keha arengut. Sportlik hasart pole siin oma kohal. Hinnas on ainult püüdlik ja järjekindel harjutamine.

Algul vajad turja ja pea alla mitmekordselt kokkupandud vaipa või tekki, aga hiljem see vajadus kaob.

29. ADER (*halasana*)

hala 'ader'

Tehnika

1. Selililamang, jalad sirged ja põlved pinges. Käed keha kõrval, peopesad allapoole. Hingamine on sügav.
2. Väljahingamise ajal kõverda jalad põlvedest ja too nad rinna peale. Hinga paar korda vabalt.
3. Tõsta väljahingamise ajal puusad maast lahti. Aseta küünarnukkidest kõverdatud käed puusadele. Hinga paar korda vabalt.
4. Väljahingamisel suru keha vertikaalseks, nii et rind puudutaks lõuga - tekib lõualukk. Maha jäävad kukal, kaela tagakülg, õlad ja käsi varred kuni küünarnukkideni.
5. Väljahingamisel suru jalad sirgeks ja siruta ka varbad välja.
6. Vabasta lõualukk ja vii jalad üle pea, nii et varbad lähevad põrandaga kokkupuutesse. Soorita seda sujuvalt, jalgu igal väljahingamisel järk-järgult madalamale lastes. Võid ka käed viia üle pea.
7. Püsi selles asendis ja püüa selg sirgeks ajada. Sissehingamisel pin-

guta jalalihaseid. Tõmba alakehalihased pingule - tekib juurelukk (mula bandha). Väljahingamisel lõdvestu. Algul lase isegi põlved natuke konksu.

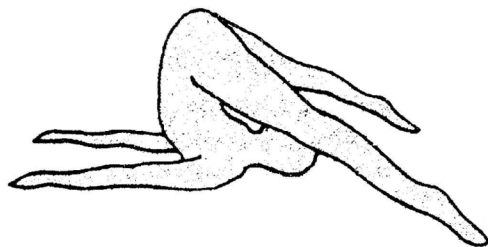
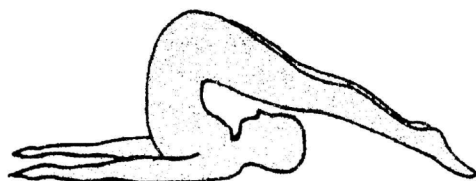
8. Korda punktis 7 kirjeldatud tegevust.

9. Naase aeglaselt lähteasendisse. Lõdvestu veidi pikemalt.

Kõrge ja madala vererõhu puhul sooritatakse kõiki faase lühikest aega (kuni 10 s) ja jäetakse ära punktis 7 toodud harjutuseosa. Hingatakse normaalselt jäetakse ära hingamispausid sisse- ja väljahingamise lõpul. Kui hakkad hingama raskelt ja kiiresti, pöördu kohe tagasi algasendisse.

Pane tähele järgmist:

- väldi põlvede painutamist lõppfaasis
- käsivarsi ei tohi küljele liigutada
- jalad peavad kokku jääma
- väldi järske ja jõulisi liigutusi
- õlavöö, kael ja lõualuu tuleks hästi lõdvestada, jalgu mitte sirutada
- väldi surutud hingamist või hingamiskatkestust - see võib tekitada ängistust



- väldi ekstreemseid positsioone.

• Tulemus

Alakehaelundid saavad noorendava massaaži. Lülisambasse viiakse täiendav annus verd, mis aitab seljavaalu kõrvaldada. Jäigad õlad ja küünarnukid muutuvad painduvaks. Seedimine korrustub. Madal vererõhk läheb normi. Harjutus alandab ka kõrget vererõhku, kui järjest sooritada "atra" ja turiseisu.

30. KÜÜNAL I (*salamba sarvangasana*)

salamba 'toetatud, ülalhoitud'; sarva 'kogu'; anga 'jäse, keha'. Euroopas nimetatakse asendit "küünal".

Tehnika

1. Seliliasend vaibal, käed keha kõrval, peopesad allapoole, jalad sirged.

2. Hinga välja, kõverda põlvedest jalad ja toonad kõhu peale. Hinga kaks korda.

3. Tõsta puusad väljahingamise ajal üles. Aseta küünarnukkidest kõverdatud käed puusadele toeks. Hinga kaks korda.

4. Välja hingates siruta keha põranda suhtes täisnurga alla. Rind ja lõug puutuvad kokku. Põrandale jäävad kukal ja kaela tagumine pool, õlad ja käsivarred kuni küünarnukkideni.

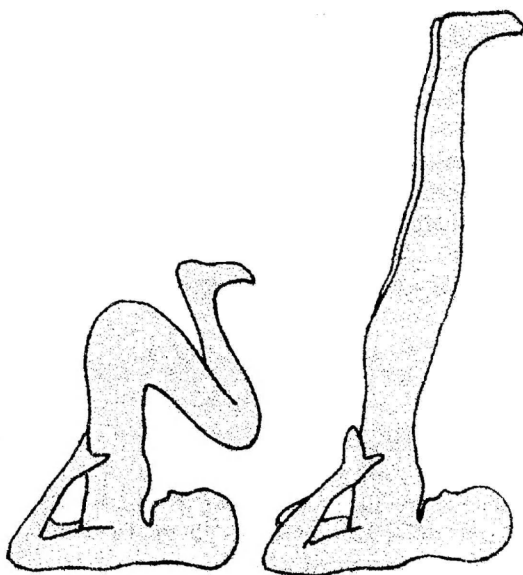
Peopesad aseta selja keskosale külgedele. Hinga kaks korda.

5. Väljahingamisel siruta jalgu ja varbaid üles.

6. Püsi asendis 0,5 kuni 5 minutit. Hinga ühtlaselt.

7. Väljahingamise ajal lasku vähehaaval tagasi maha. Võta algasend ja lödvestu veidi pikemalt.

Kõrge vererõhu puhul harjuta eelnevalt adraasendit. Kui suudad selles oida rahulikult üle 3 minuti, alles siis võid hakata küünalt harjutama.



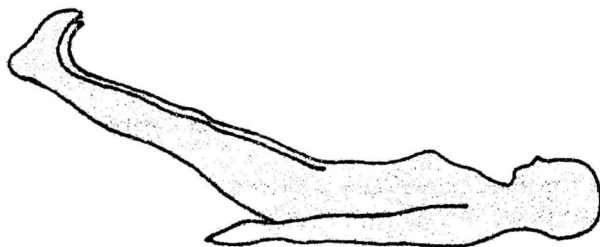
31. KÜÜNAL II (edasijõudnutele)

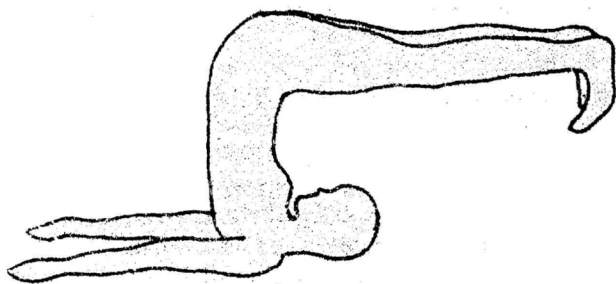
Tehnika

1. Selililamang pörandal.
2. Jalad korralikult välja sirutatud ja põlved pinges. Käed keha kõrval, peopesad allapoole. Hinga mõned korrad sügavalt.
3. Väljahingamise ajal tõsta koos mõlemad sirged jalad kehaga täisnurga alla. Hinga sisse ja hoia jalad sirged.
4. Väljahingamisel vii sirged jalad üle pea. Tõsta puusad ja selg pörandalt lahti. Käed jäävad sirgelt pörandale.
5. Kõverda küünarnukid ja aseta peopesad roiete taha. Jälgi, et õlad toetuksid maha.
6. Suru kere ja jalad hästi vertikaalselt üles. Aita tõstmisele peopesade survega kaasa. Jälgi, kuidas kael venib ja rinnak on kindlalt vastu lõuga, mis paikneb rangluudevahelises õnaruses rinnaluu tipus – tekib lõualuku asend (jalandhara bandha).
7. Pea, kaela tagumine osa, õlad ja käsivarte ülemised osad kuni küünarnukkideni asetsevad korralikult pörandal. Algul esineb jalgade õõtsumist, hiljem see kaob. Küünarnukid asetsegu õlgade laiuselt. Samas tuleks jälgida, et kael oleks sirge ja lõua keskkohat paikneks rinnakul.
8. Püsi asendis 1 või 5 või 15 minutit, kui see sulle sobib.
9. Vabasta käed ja naase algasendisse. Lõdvestu pikemat aega. Lisaks võid kasutada variatsioone.

Pane tähele järgmist:

- lõppfaasis väldi varvaste sirutamist
- ära käsivarsi liiga jäigalt hoia, muidu ei saa lihased lõtvuda
- jalgade püstiajamisel tuleks põlved hästi välja sirutada
- väldi jalgade liiga kiiret tõstmist ja langetamist
- tõuse üles, toetades end puusadest
- jäta jalad ja põlved kokku, et vältida pingeid vales kohas





- hirmu, ebakindluse ja lihastoonuse nõrkuse puhul ära soorita seda harjutust, sest see tekitab pingeid
- kael ei tohiks tekitada vastupanu ega surutud hingamist; püüa kaelal vabaks lasta, et häälepilu saaks avaneda; rinnaluu juhi lõua juurde, mitte vastupidi
- hinga läbi nina
- silmad hoida kinni; avatud silmad tekitavad pinget kuklas ja turjas
- kui harjutus on sooritatud, ära tõuse kohe püsti, vaid lama veidi pikemalt.

Tulemus

"Küünalt" loetakse kõigi joogaasendite emaks. See on üks suuremaid õnnistusi, mida muistsed targad on inimkonnale jätnud. Nagu ema hoolitseb kodus kooskõla ja õnne eest, nii taotleb see asend kooskõla ja õnne inimorganismis. See on imerohi kõigi tavaliste haiguste, nagu külmetushaigused, seedehäired, närvilisus, unetus jt. ärahoidmisel. Et poosil on rahustav mõju närvidele, saavad abi ka need, kes kannatavad ülepinge (stressi), ärrituvuse, tujukuse või unetuse all või on läbi elanud närvivapustuse.

Inimorganismis on mitmeid endokriinseid elundeid ehk sisenõre-näärmeid, mis eritavad tasakaalus ja hästi arenenud keha ning aju õigeks funktsioneerimiseks vajalikke aineid - hormone. Kui näärmed talitlevad halvasti, ei toodeta hormone enam õiges koguses ja organismis tekivad mitmesugused häired. Hämmastavalt paljud asanad mõjutavad otseselt näärmete talitlust ja aitavad seda korrastada. "Küünal" avaldab eriti tugevat mõju kaelapiirkonnale, seega kilpnäärmele ja kõrvalkilpnäärmetele, sest tänu tugevale lõualukule paraneb nende verevarustus.

Et keha on pööratud asendis, siis voolab venoosne veri südamesse tagasi põhiliselt raskusjõu mõjul ja kaela ning rinnakorvi verevarus-

tus paraneb. Selle tulemusena inimesed, kes kannatavad hingamis-
häirete, südameklappimise, astma, bronhiidi ja kõrihaiguste all, saa-
vad kergendust. Et pea on pööratud asendis ja selle verevarustust re-
guleeritakse kindla lõualukuga, mõjub see närvisüsteemile rahusta-
valt ja peavalud - isegi kroonilised - kaovad. Selle asendi pidev prak-
tiseerimine leevendab harilikult ka nohu ja muid nina- ning neelu-
haigusi. Keha raskuskeskme asukoha muutus aktiveerib alakeha-
elundeid, nii et paraneb peristaltika ja kaob kõhukinnisus. Tänu sel-
lele vabaneb organism mürkainetest ja energiat tuleb juurde. Harju-
tus aitab soolehaavandite, alakehavalude ja jämesoolepõletiku korral.
Seda asendit soovitatakse ka uroloogiliste haiguste, emaka väärasen-
di, menstruaaltsükli häirete, hemorroidide ja songa ravis, samuti on
see kasulik langetõve ja kehvveresuse puhul ning tõstab üldist toon-
ust.

Joogid väidavad, et see, kes teeb korrapäraselt "küünalt", on ener-
giline, ammutab harjutusest uut jõudu ning on õnnelik ja enesekin-
del. Temasse näib voolavat uus elu, ta meel on rahulik ning ta tunneb
elust rõõmu. Pika haiguse järel saab elujõudu taastada just selle asa-
na abil, kui teha seda regulaarselt kaks korda päevas.

Joogid väidavad, et kuus minutit vabalt "küünla" asendis püsimist
taastab ühe magamata öö une.

32. PEAPEALSEIS (*širsasana*)

Nõuanded

Selles asendis on tähtsad üksnes tasakaal ja lülisamba vertikaalsus.
Nii nagu me mäeasendi puhul õppisime õiget rühti ja kehahoidu, nii
peame omandama ka peapealseisu õige asendi. See aitab meil vältida
pea-, kaela- ja seljavalusid.

Soovitav on harjutust sooritada ainult üks kord ühe harjutuste
tsükli jooksul. Kui soovid teha harjutust hommikul ja õhtul, tee kind-
lasti kaks harjutuste tsükli. Enne tee peapealseis ja seejärel "küünal".

Kui oled juba edenenu, siis alusta peapealseisust, et vältida teis-
test harjutustest tekkida võivat kerget väsimust. Nii on tagatud hin-
gamise ühtlus ja keha ei hakka võbisema. Peapealseisu loetakse asa-
nate kuningaks ja isaks. Tavaliselt sünnimeetia ilma, pea ees. Peas
olev aju on intellekti, teadmiste, tarkuse ja võimu asupaik. Kirjel-
datud kaks harjutust - "küünal" ja peapealseis - kindlustavad organis-
mi tasakaalu. Ainult peapealseisu sooritamine võib jätta psüühika

rahutuks ja emotsionaalselt tasakaalutuks. Seepärast soorita ka teisi harjutusi!

Hea, kui sul on juhendaja, kes sind aitab, kuid üksinda tehes võid sooritada peapealseisu toa nurgas, sõrmseongus käed 5-15 cm nurgast eemal. Seinad on sel juhul toeks ja hirmu ei teki. Edasi arenedes seisa ainult seina najale ja tõuka end seinast natuke eemale. Lõpuks loobu ka seinast. Peegli ees harjutades näed end ka ise ja saad oma asendit korrigeerida.

Harjutamisel aseta pea ja õlgade alla neljaks kokkupandud tekk. Keharaskus kannab üksnes pealae keskosale, mitte küünarvartele ega kätele, mis aitavad ainult tasakaalu hoida.

Loe järgnevat teksti korralikult läbi ja alles siis mine harjutuse juurde!

Kukal, selg, reite tagakülg ja kannad peaksid olema ühel joonel, risti põrandaga, ega tohiks viltu kalduda. Samuti peaksid asetsema ühel joonel kurk, lõug ja rinnak, vastasel juhul kaldub pea ühele küljele või liigub ettepoole. Peopesade alumised ja ülemised küljed peaksid samuti olema ühel joonel, vastasel korral ei paikne pea põrandal õigesti.

Mis puutub kere asendisse, siis seljapiirkond peaks olema lükatud ette ja üles. Piht ja vaagnapiirkond ei tohiks olla lükatud ettepoole, sest kere peaks õgadest kuni vaagnani olema põrandaga risti. Kui vaagnapiirkond vajub ettepoole, tähendab see, et keharaskus ei paikne ainult pealael vaid ka küünarnukkidel, sest seljapiirkond (rinna-korv) ei ole korralikult välja sirutatud. Kui küljelt vaadata, siis peaks keha kaelast kuni kandadeni olema sirge. Püüa reied, põlved, pahkluid ja varbad hoida võimalikult koos. Siruta jalad, eriti põlveõndlad ja reite tagaosa, täielikult välja. Kui jalad vibavad tahapoole, tõmba põlved ja kõhu alaosa häbeme kohal pingesse. See hoiab jalad risti põrandaga. Siruta varbad üles välja. Kui jalad õõtsuvad ettepoole, siruta selga ja lükka vaagnapiirkond kõrgelt taha, kuni ta on õlgadega ühel joonel. Kehal on siis kerge ja poos tundub meeldiv.

End üles upitades või peapealseisu hoides ei tohiks lasta silmadel verest punetama hakata. Kui nii juhtub, pole poos õige.

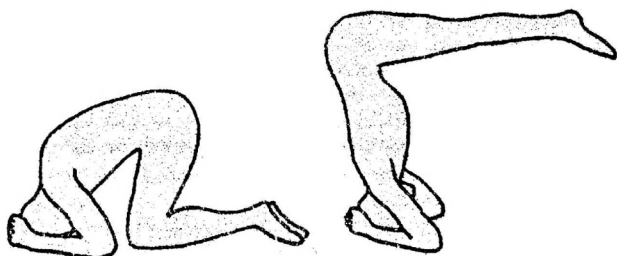
Peapealseisumise aeg sõltub isiklikest võimetest. Seda poosi võib mugavalt hoida 10-15 minutit, kuid algajad suudavad seda teha vaid 1-5 minutit. Alguks on raske end isegi minutiks tasakaalustada, aga kui see on saavutatud, siis on edasimineki kiire.

Üles minnes või alla laskudes liiguta jalgu aeglaselt koos. Kui minnakse alla ja tullakse üles põlvist sirgete jalgadega, saadakse harmooniline aeglane liikumine ja kontrollitakse pähe tulevava vere hulka. Siis ei ole ohtu kaotada tasakaal peapöörituse või labajalgade tuimemise tõttu, kui pärast peapealseisu kohe püsti tõustakse. Aja jooksul muutub kogu tsükel - ülesminemine, asendis püsimine ja allatu-
lemine - väga kergeks. Täiuslikus peapealseisus on keha täielikult sirutatud ja samal ajal koged täielikku lõdvestumist.

Alati on ohutu täiustada esmalt "küünalt", enne kui püüad peapealseisu sooritada. Kui eelnevalt kirjeldatud seisupoosid ning "küünla" erinevad liikumised on omandatud, tuleb peapealseis välja ilma eriliste jõupingutusteta. Kui need elementaarsed asanad ei ole omandatud, kulub peapealseisu õppimiseks rohkem aega.

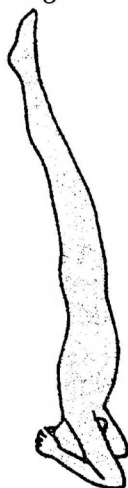
Tehnika

1. Pane neljakordselt kokkupandud vaip põrandale ja põlvita selle ette.
2. Aseta sõrmseongus käed vaiba keskele ja püüa jälgida, et vaibale moodustuks käte vahel täisnurk (hiljem vähenda seda nurka).
3. Aseta pea peopesade vahele nii, et maha toetuks täpselt pealagi. Tunne, et oled pea kindlalt fikseerinud.
4. Siruta jalad välja. Põlved tõusevad põrandalt.
5. Liigu varvastel peale lähemale, nii et saad selja sirgemaks suruda. Proovi kannad põrandale jätta, harjuta seda.
6. Aja lüüsisamm sirgeks, suru rinnakorv ette. Hoia asendit.
7. Hinga välja ja vii
 - algul üks jalg väikese hooga üles
 - teine jalg väikese hooga üles
 - mõlemad jalad algul põlvest kõverdatult aeglaselt üles
 - meisterlikult sooritades mõlemad sirged jalad koos üles.
8. Saavutatud asendis siruta veel selga ja pinges põlvedega jalgu kõrgemale (varbad on ka üles suunatud) ja tasakaalustu lõplikult.
9. Jälgi kõiki eelnevaid nõuandeid ja püsi asendis seni, kuni see on talutav. Väldi ülepingutamist. Kõiki venitusi soorita sissehingamise ajal.
10. Kõverda jalad põlvedest ja naase algasendisse. Hiljem saad juba sirgete jalgadega tagasi laskuda.



Pööra veel tähelepanu järgnevale:

- jälgi, et harjutuse sooritamise ajal käsivarred ei oleks peast liiga kaugel ega liiga ligidal, et pea ei liiguks ega asetseks sõrmedel
- varbad peavad tõusma iseenesest, mitte pärast korduvat põrandalt lahtitõukamist
- väldi kiiret tõusmist; püüa jalad koos ja selg sirge hoida
- peapöörituse puhul pane põial lauba keskosale ja tee kõrgeid ringe
- tühi kõht aitab harjutuse õnnestumisele kaasa, ka masseeritakse siseorganeid sel juhul paremini
- hästi lõdvestunud kõht lubab sooritada harjutust maksimaalse kasuga
- rinnakorv on passiivselt venitatud, nii et surve jaotub ühtlaselt
- väldi ülemäära jõukulu kõhulihaste kokkutõmbamisel, sest muudu võivad kõhulihased krampi kiskuda
- kui sind ajab kõhima, siis see näitab, et oled alustanud harjutust sisehingamise ajal.



Tulemus

Regulaarne peapealseisu harrastamine suunab puhta vere ajurakkudesse. See noorendab neid, millega seoses mõtlemisvõime paraneb ja meel muutub selgemaks. See asana on nagu erguti mõttetööst kiiresti väsivale inimesele, sest kindlustab hüpofüüsi ja käbinäärme korraliku verevarustuse. Nende kahe näärme õigest funktsioneerimisest sõltuvad nii meie kasv, tervis kui vitaalsus. Paljud unepuuduse, mäluhäire ja elujõu vähesuse all kannatavad inimesed on muutunud selle asana abil otsekui pulbitsevaiks energiaallikaiks. See harjutus aitab end terveks tohterdada nohust,

kõhast, kurgupõletikest, halvast suulehast ja südameklõppimisest. See hoiab ka keha sooja. Koos "kütinla" liikumisega aitab see su! kõhukinnisusest lahti saada. Korrapärase harjutamise tulemusena suureneb vere hemoglobiinisisaldus märgatavalt. Peapealseismine arendab keha, distsiplineerib mõistust ja avardab vaimset silmapiiri. Õeldakse, et joogast tunneb õiget mõnu alles see, kes peapealseisu on omandanud. Ta võib sooritada paljusid venitus- ("mägi", "kolmnurk"), tasakaalu- ("kotkas") ja põhiharjutusi (venitus-pöõre, "ader").

LÕDVESTUMINE

Kogunenud kogemus selgib
ja annab
senitundmatu jõu.
Maheneb meel
ja kirkastuv mõte
kullendab kärjemeest.

D. Kareva

Meie keha on osa maisest maailmast. Maa on aga omakorda kosmiliste mõjude all. Maailma jõuväljad mõjutavad mitmesugusel viisil meie keha, tundeid ja mõtteid. Kui suudame oma vaimse ja füüsilise energia üheks tervikuks liita, muutuvad aistingud ja tundevärelused püsiva elurõõmu allikaks. Ohjeldame oma ringisebivaid mõtteid ning saame vabaks kättesaamatu ihalemise kannatustest. Rõõm ja rahuldus iseendast annab meile kestva kindlustunde.

Tasakaal, tugevus ja paindlikkus on meie keha loomulikud kaitsejõud. Liialdustesse laskudes ja end välja kurnates nõrgestame neid. Selle tõttu kannatab immuunsüsteem (harknääre, neerupealised jne.) ja me võimegi haigeks jääda. Tänapäeva kiire elutempo juures pole imestada, et me end alatasa üle pingutame, sest oleme võtnud kanda palju kohustusi ja nõuame endalt rohkem, kui teha suudame. Me sunnime end kuni kurnatuseni tagant. Just selline ülepingutus ning tasakaalust väljaminek kahjustabki organismi. Püüdkem niisiis oma kehale enam puhkust anda. Peame tööl mõõdukaid puhkepause ja lõdvestust ning varume iga päev piisavalt uneaega.

Tegelikult võib iga harjutust võtta lõdvestusena, kui sooritada seda väga pehmelt, pingutamata, keskendumult. Keskendumine tähendab seda, et olen iseendaga ühtne, tunnen end hästi ja pingevabalt ning

samas olen kõige ümbritsevaga tihedalt seotud. Mul on kõigest ülevaade, olen kahe jalaga maa peal. Eriti kasulik on süvalõdvestus. See laseb verel ja energial vabalt ringelda, nii et see tugevdab kogu keha, eriti aga siseorganeid.

Eelnenud harjutuste abil mõjutame kõiki 12 organit - meridiaani. Kuid see on alles pool sellest, mis me vajaksime. Teine pool tõde seisneb selles, et pärast pingutamist tuleb end korralikult lõdvestada – puhata. Süvalõdvestus avab 8 meridiaani (kanalit), mis hoiavad keha energeetiliselt tasakaalus. Nii vabaneme energiatõkkeist tekkinud pingetest.

SÜVALÕDVESTUS (*savasana*)

Tehnika

1. Lama selili põrandal (kui oled külmakartlik, võta peale tekk või villane kampsun).
2. Käed lebavad külgedel, peopesad üles või keha poole, sõrmed võimalikult sirged.
3. Liiguta kergelt puusi, et keha lõdveneks kiiremini.
4. Too õlgu natuke allapoole, et tunneksid õlavöö lõdvenemist.
5. Sule silmad. Hinga paar korda nina kaudu sügavalt sisse ja välja. Edasi on hingamine rahulik ja ühtlane. Võid korrata mõttes fraasi: "Ma olen täiesti rahulik."
6. Koonda kogu mõte lõdvestumisele.
7. Sissehingamisel pinguta korraks parema jala lihaseid, surudes kanda ette ja ajades varbad laiali. Väljahingamisel lõdvestu. Korda mõttes fraasi: "Mu parem jalg on raske." Tunnetajala raskust.
8. Sissehingamisel pinguta korraks parema käe lihaseid, ajades sõrmed hästi laiali. Väljahingamisel lõdvestu fraasi "Mu parem käsi on raske" abil.
9. Sissehingamisel pinguta korraks vasaku jala lihaseid, surudes kanda ette ja ajades varbad laiali. Väljahingamisel lõdvestu ja korda mõttes: "Mu vasak jalg on raske."
10. Sissehingamisel pinguta korraks vasaku käe lihaseid, ajades sõrmed hästi laiali. Väljahingamisel lõdvestu ja lausu endamisi: "Mu vasak käsi on raske."
11. Sissehingamisel pinguta korraks seljalihaseid, surudes abaluid natuke kokku. Väljahingamisel lõdvestu ja sõna endamisi: "Mu selg on raske." Tunnetajakogu keha raskust.
12. Sissehingamisel pinguta korraks kaelalihaseid, tõmmates pea

kuklasse. Väljahingamisel siruta kael lõdvalt välja.

13. Sissehingamisel pinguta näolihaseid ja haiguta tugevasti. Väljahingamisel lõdvestu.

14. Nüüd võid kõike korrata, pannes korratavasse fraasi sõna "raske" asemel sõna "soe". Varasematele fraasidele lisa veel: "Mu kõht on meeldivalt soe."

15. Kui soovid eraldi mõnd elundit lõdvestada, siis võid fraasid siduda vastava elundi või piirkonnaga.

16. Tunneta lauba jahedust.

17. Tunneta kulmude ja silmade lõdvenemist.

18. Jätka meelekohtade, kõrvade, nina, põskede, lõua, suuümbruse, huulte, keele, hammaste ja kurgu lõdvestamisega.

19. Tunneta oma südame lööke ja korda: "Mu süda lööb rahulikult ja jõuliselt."

20. Kui vaim jookseb järele mõnele mõttele, siis lase see mõte vabaks.

21. Tunneta kokkusulamist Loojaga (üksolemise kogemus) ja meele-
rahu.

22. Naastes aega, mis on siin ja praegu, anna endale tahtejõuline
käsk: "Ma tõusen rõõmsana ja reipana, olen täis energiat."

23. Hakka sügavamalt ja teadlikumalt hingama.

24. Teadvusta ja liiguta pehmelt

- vasaku jala varbaid
- vasaku käe sõrmi
- parema jala varbaid
- parema käe sõrmi.

Ringuta, ärka sisemiselt ja lõpuks ava silmad.

25. Leba veel natuke ja astu siis taas igapäevaelu keerisesse.

Pane tähele järgmist:

harjutust iseseisvalt sooritades jääd tavaliselt lihtsalt magama, sest keha väsimus on suur ja ta vajab puhkust. Kui kõik toimub õhtul, siis ära unusta enne äratuskella keerata, vastasel juhul peaks keegi sind aitama. Hiljem, kui sa ei vaja enam ka sõnalist abi, toimub kõik loomulikumalt ja aega võib kuluda ainult 3-5 minutit.

Jaga kogu harjutus kolmeks osaks:

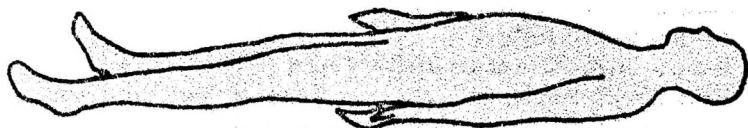
- 1) teadvusta kõik füüsilised tegevused
- 2) teadvusta hingamise rahunemine
- 3) teadvusta mõtete rahunemine.

Raskeim on kolmas punkt. Vaimne jäikus on põhjustanud sulle

hulga piiranguid ja takistusi. Püüa need ületada! Ela hetkes, mõtle-mata sellest, mis ees või millest mõõdanik on saanud. Koge ühtsust elava loodusega ja kogu universumiga ning saa sellest kogemusest rahulikke meelt ja jõudu.

Tulemus

Lased organismil endal tasakaalu taastavad funktsioonid käiku lü-



litada. Sellega korrastad hingamist, tugevdad vereringet, parandad südame ja seedeelundite talitlust. Ning tunned end peagi värsket ja puhanuna!

ENESELÕOGASTUS

Ettevalmistus

1. Heida pikali põrandale, allapandud vaibale. (Kui ruum on külm, siis on soovitatav peale võtta väike tekk või villane riideese, et sa ei peaks lõdvestust külmatunde pärast katkestama.)
2. Siruta jalad korralikult välja ja lase nad lõdvaks.
3. Vii käed alla, jalgade poole, nii et tunned õlgade ja käte lõtvumist. Peopesad keera ülespoole.
4. Keera ja kohenda end natuke puusadest, nii et tunneksid alakeha lõtvumist.
5. Tunne, kuidas ülaselg ja abaluud laotuvad vabalt põrandale.
6. Liiguta pead üles-alla, et kael saaks täiesti vabaks.
7. Lase peal vajuda kergelt paremale, siis vasakule ja jäta ta keskasendisse. Sule rahulikult silmad.

Sisenemine

1. Pinguta parema jala lihaseid. Suru kand ette ja aja varbad laiali. Lase parem jalg lõdvaks ja tunneta tema raskust.
2. Pinguta parema käe lihaseid. Aja sõrmed harali ja sirgeks. Lase sõrmed lõdvaks. Tunneta parema käe raskust.
3. Pinguta vasaku jala lihaseid. Suru kand ette ja aja varbad laiali. Lase parem jalg lõdvaks ja tunneta tema raskust.
4. Pinguta vasaku käe lihaseid. Aja sõrmed harali ja sirgeks. Lase sõrmed lõdvaks. Tunneta vasaku käe raskust.

5. Tunneta jalgade ja käte raskust.
6. Pinguta tuharalihaseid. Lõdvesta nad.
7. Pinguta alaseljalihaseid. Tõsta kõhtu natuke üles. Lase alaselg ja kõht lõdvvaks. Tunneta alakeha raskust.
8. Pinguta ülakehalihaseid. Paisuta rinnakorvi üles ja vii abaluud koomale. Lõdvesta ülakeha ja õlad. Tunneta ülakeha raskust. Tunneta kogu selja raskust.
9. Venita kaelalihaseid. Tõmba lõug rinnalohku. Lase kael lõdvvaks. Jälgi, et õlad jääksid lõdvvaks (see valmistab ette kõige raskema osa - näo lõdvestamise).
10. Haiguta sügavalt.
11. Pinguta korraks näolihaseid (tee nägu, nagu hammustaksid haput õuna). Lõdvesta nägu.
12. Tunneta jahutavat ja lõdvestavat õhuvoolu laubal.
13. Tunneta silmalihaste lõdvenemist.
14. Tunneta põsesarnade lõdvenemist, põskede lõdvenemist.
15. Tunneta kõrvade lõdvenemist.
16. Tunneta nina lõdvenemist.
17. Tunneta lõualuupiirkonna lõdvenemist. Tunneta suuümbruse lihaste lõdvenemist. Huuled muutuvad pehmeks ja nende kokkupuutumine tundub meeldiv. Keel lõdveneab ja võtab vaba asendi. Kurk lõdveneab.
18. Kogu pea on lõdvenenud.

LÕÖGASTAV ENESESISENDUS "KOJUJÕUDMINE"

Lausu endale vaikselt või mõttes:

1. Olen oma kehaga rahul.
2. Täna teda mõttes, et ta sooritas kõik harjutused.
3. Siirdun hingamise juurde.
4. Jälgin, kuidas hingamine muutub järjest rahulikumaks. (Soovitav on väljahingamist järk-järgult pikendada, kuni see on kaks korda sissehingamisest pikem. Selle hingamisviisi omandamiseks tuleks meenutada, kuidas me lapsena hingasime. Tookord ju tegime seda täiesti õigesti!)
5. Hingan vabalt ja ei mõtle oma hingamisele; ma lihtsalt usaldan seda ja lasen hingamisel end juhtida. Tunnen, kuidas olen ise vaba voolav hingamine.
6. Mõtete vool meenutab mulle taevaranna pilvi - ma lasen neile tähelepanu pööramata oma mõtetel vabalt tulla ja minna.

7. Keskendan oma tähelepanu südame piirkonda.

8. Püüan luua kujutluspildi

- säravast päikesest
- vaiksest metsajärvest
- suvisest jõekaldast vesiroosidega
- meeldivast reisist
- maikuu värskusest lõhnavast niidust
- kesksuve soojast õhtupoolikust
- või ükskõik mis aastaajast ja kohast, mis mulle meeldib.

Tunnetan loodud pilte kõigi oma meeltega.

9. Tunnen meeldivat soojust ja pehmet valgust oma südame piirkonnas. Olen kõiksusega üheks saanud. Mind valdab tänulikkus, sügav rahu ja rõõm.

10. Olen oma kodus ja samal ajal kõikjal maailmas. Tunnen, et ükski paik, ainuski olend pole mulle võõras. Tajun ühtsust, kokkukuuluvust kõigi olenditega.

Viibi selles seisundis oma äranägemist mööda 3 kuni 15 minutit.

Naasmine siia ja praegu

Kui aeg lubab, on soovitatav niisama kaua tagasi tulla, nagu kulus sisenemiseks.

1. Saa oma higamisest teadlikuks ning muuda see pehmemaks, sujuvamaks, sügavamaks.

2. Taju ja liiguta oma

- vasaku käe sõrni; paus
- parema käe sõmi; paus
- vasaku jala varbaid; paus
- parema jala varbaid; paus.

3. Ringuta (haiguta), nagu ärkaksid pärast pikka und või teeksid seda elus esmakordselt.

4. Ava aeglaselt silmad.

5. Vaata ümbrisevat maailma leebe ja puhta pilguga ning taju endas uut elujõudu ja seesmist tasakaalu. Koge olemist siin ja praegu.

6. Lase end sujuvalt ja hellalt elu rütmidega kaasa viia.

Kui harjutus korda läks, võis sul tekkida tunne, et minuteid kestnud lõdvestus oli nagu 2-3- tunnine imeline uni.

ISTEASENDID

Võttes osa mõne rühma tööst, on kerge õppida harjutusi sooritama, sest treener-juhendaja korrigeerib kohe kõik vead ja vastab kõigile küsimustele. Iseseisva harjutamise tee on küll pikem, kuid rõõm saavutatu üle seda suurem. Elu on kord juba nii vahva, et iga armastusega tehtud töö leiab väärilist tasumist.

Paljudes harjutustes on juttu isteasenditest, seepärast tuleb nende kohta anda eraldi selgitusi. Tänapäeval oleme õnnelikus olukorras, sest meil on kasutada reguleeritava kõrgusega ning selja- ja käetuge-dega toolid. Koolide olukord jätab selles osas küll paremat soovida. Noored kasvavad kiiremini kui "kasvab" koolimööbel. Lapsi (ja vahel ka meid endid!) sunnitakse kohanema mööbliga, mitte vastupidi. Ometi oleme kõik erinevat kasvu.

Vaadelgem eri isteasendeid veidi lähemalt.

1. TAVALINE ISTEASEND TOOLIL

Toolil kõrgus peaks olema selline, et jalatallad paikneksid põrandal ja reite tagaküljed oleksid täies ulatuses kokkupuutes tooliga. Et inimese selg on natuke nõgus, siis peaks see kajastuma kindlasti tooli leeni kujus. Õigem oleks üldse mitte vastu leeni toetuda, sest siis oskame täpselt tähele panna, millal selg väsib ja puhkust vajab. Eelistada tuleks kõvu toole, sest pehmes tekib kiusatus end liialt lõdvaks lasta. See võib omakorda kutsuda esile lülisamba lülide nihkumist, mis põhjustab seljavaevusi.

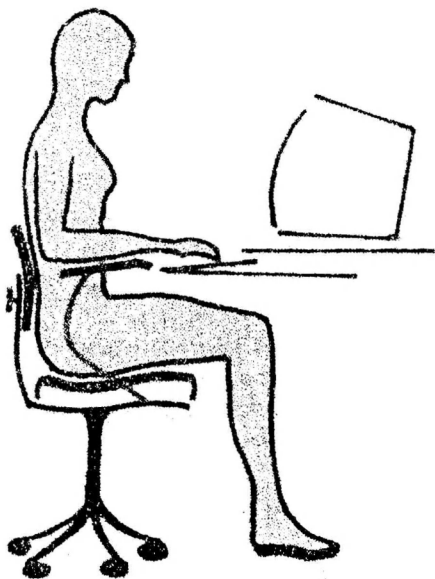
Selles isteasendis võib sooritada paljusid lihtsaid harjutusi:

- selga venitada ja lõdvestada; selleks tuleb lasta kerel reitele vajuda, jättes pea ja käed rippu
- käsi üles tõsta ja ringutada; sõrmed tuleb ajada hästi harali ja käed viia nii taha, kui võimalik
- sõrmseongus käed, peopesad ülespoole, üles sirutada ja sooritada kehapöördeid vaheldumisi kord ühele, kord teisele poole
- toetades käed tooli põhjale ja ajades end sirgetele kätele, sirutada nii kogu keha.

Kõigi harjutuste puhul vabastab haigutamine näo-, kaela- ja kõhu-lihased pingest.

Liiga vähene või vale küünarnukkide toetuspind kutsub esile suuri pingeid kaelas ja õlgades. Järelikult peaks õige töölaud olema meie ees natuke kaldu, siis vaataksid silmad risti pinnaga. Eraldi probleem

on arvutilaud ja arvutiekraan, ekraani värvide intensiivsus, eri valgustite sobivus (ekraani- ja lae- või päevavalgus). Standardmööblil on klaviatuurilaud eraldi ja monteeritud kindlale kõrgusele, nõudes sel viisil silmade ühte asendit; silmade teine asend on seotud ekraani jälgimisega ja kolmas sisestatava algteksti asukohaga.



Kõik kolm jälgitavat punkti on eri kaugusel, mis nõuab silmade ümberfokuseerimist. Et käsivarred ei toetu pinnale, siis pikemaajalisel arvuti taga töötamisel tekib moodne haigus - kaela esimese nelja lüli väärasend. Edasi järgneb õlalihaste jäikus ja käte tuimus. Me väsimeme kiiremini ega suuda end öösiti enam korralikult välja puhata.

Sellele vastukaaluks tuleks teha:

- pause, lahkudes ühtlasi arvutiruumist
- pöörata pilk kaugusesse, vaadeldes loodust (silma ümberfokuseerimine)

- pesta nägu sageli külma veega
- sooritada lihtsaid sirutus- ja ringutusharjutusi, teha kehapöördeid ning kallutada end tahapoole
- viia staatilise elektri mõju miinimumini (arvuti ja sünteetilise põrandakatte koosmõju on eriti tugev)
- õhutada ruume.

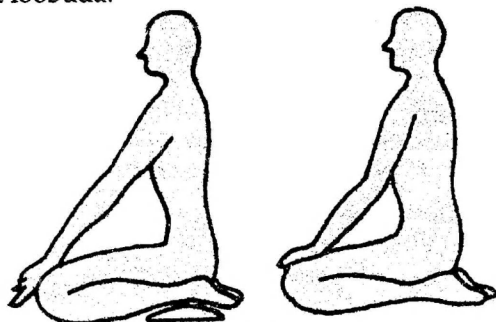
Arvutiga töötamisel tuleks piirduda 4-6 tunniga päevas, rasedatel ei tohiks töö kesta üle 4 tunni ja lastel mitte rohkem kui 2 tundi (2x45 min ja 2x15 min pausi). Töölt tulles vahetage kindlasti kõik riided, võtke võimaluse korral dusši või käige vannis ning püüdke taastada normaalne tasakaal kosmose ja teie enda vahel. Kiiremini saab seda teha, kui käite mõnda aega paljajalu või jalutate looduses.

2. TEEMANTISTEASEND

Põlvita maha ja toetu varvastele või suuna varbad tahapoole. (Selle asendi ja järgmiste asendite puhul kasuta all tekki või matti.) Aseta käed vabalt põlvedele või hoia neid süles, jättes peopesad üksteise peale. Istu sirgelt ja hoia ka kael sirge. Rind on kergelt tõstetud ja õlad natuke tahapoole viidud. Vahelihhas saab vabalt üles-alla liikuda, kõht on pingevaba.

Nimetuski ütleb, et oled asendis, mille tugevust võib võrrelda teemandi tugevusega. Seda asendit praktiseerides tagame jalgade liikuvuse, selja ja kaela õige asendi.

Alguses tundub harjutus raskena, sest jalalabade jäikus segab. Leevenduseks kasuta algul kokkukeeratud lisatekki sääre alaosa all, hiljem võid sellest loobuda.



Selles asendis mõjutame tugevalt keha kõige pikemat meridiaani – põiemeridiaani. Eurooplaste, eriti meie kui põhjamaalaste kehaehitus erineb natuke idamaalaste omast ja selle kompenseerimiseks soovitatakse tõsta istumisalust pinda 4-20 cm võrra. Suurema kõrguse puhuks kasutatakse individuaalset kaldset pehme pinnaga istepinki, mille alla saab jalad asetada.

3. POOL-LOOTOSASEND

Istu maas, tõsta parem jalg vasaku reie ülaosale. Vasak jalg jääb põlvest kõverdatuslt kas parema jala sääre vastu või sääre alla. (Sama võid teha ka teisele poole, tõstes vasaku jala parema reie ülaosale.)

See asend on eelmisest raskem, sest eeldab, et puusad oleksid samuti lahti. Asendit võtta on kergem, kui panete istumise alla neljaks kokkumurtud teki või mati.

Peod on põlvedel, põial ja nimetissõrm kerges kokkupuutes ja teised sõrmed välja sirutatud. Sellist käe asendit nimetatakse tarkuse

sümboliks. Nimetissõrm sümboliseerib individuaalset hinge ja põial absoluuti. Nende kahe ühtsus tähendabki tarkust.

Jälgi, et selg oleks kogu pikkuses sirge, samuti kael. Rindkere on tõstetud ja kõht saab vabalt sisse tõmbuda. Kui väsid ja vajud kõssi, siis vii käed taha ja toeta põrandale; sissehingamise ajal suru säärtel teetudes rindkere ette ning üles. Nii avad puusi ja taastad selja jõu. Asendist välja tulles siruta jalad korralikuult ette.

See asend võimaldab hästi sooritada hingamisharjutust ja mediteerida.



4. LOOTOSASEND

Istu põrandal ja rista mõlemad jalad, nii et kannad jäävad ülespoole ja varbad toetuvad reie ülaosale. Mõne aja pärast asetaja jalad ringi nii, et kui näiteks parem jäi enne alla, siis nüüd tõsta ta peale. Jälgi, et istmikualune oleks natuke kõrgem. Käed on tarkuse sümboli asendis. Selg ja kael on ühel joonel ja võimalikult sirged, olad võimalikult lõdvad.



Asend on eriti raske ja nõuab pikema-ajalist treeningut, kuid kord saavutatuna loob see meelerahu ja võimaluse jõuda kõrgemasse meditatiivsesse seisundisse.

5. PALVEASENDID

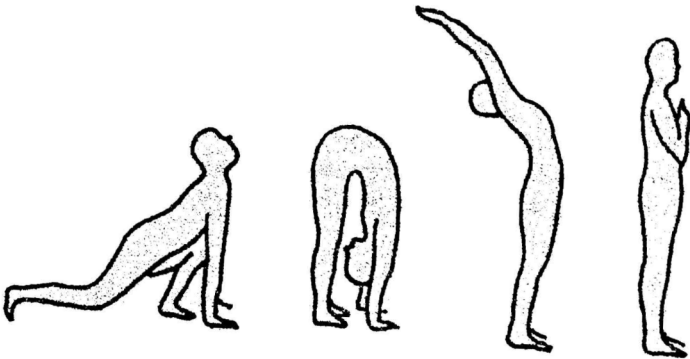
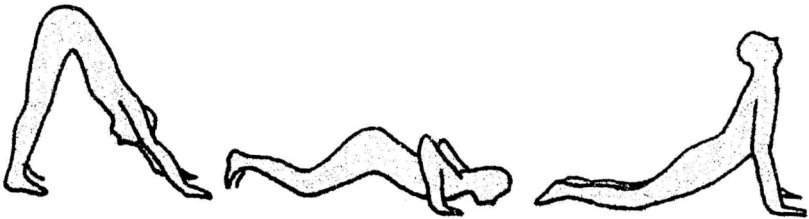
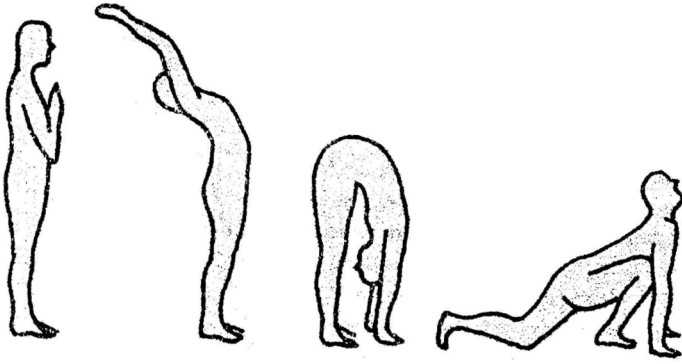
Eri usundites kasutatakse erinevaid palveasendeid, samuti on erinev käte ja sõrmede asend. Kõik need asendid on vastu pidanud aja kontrollile ja meil endilgi on võimalik neid praktiseerida.

PÄIKESETERVITUS (*surja namaskar*)

Meie füüsilisele kehale avaldavad mõju paljud välistegurid. Selleks et organism saaks normaalselt funktsioneerida, peab ta suutma ruttu kohaneda kõigi looduses toimuvate muutustega - nii kuuma kui külma, niiskuse kui kuivaga. Looduse muutused on omakorda seotud teiste taevakehade mõjuga. Igapäevaelus on märgatavamad Päikese ja Kuu tsüklite mõjud. (Vt lk 174). Päike on meie elu allikas. See annab valgust ja soojust, on aktiivsuse ja dünaamilisuse, viljastumise ja kasvu alus. Päikesevärv on oranž ning see taevakeha on meesprintsibi kehasus.

Tehnika

1. Seisa sirgelt, jalad koos, käed rinna peal, peopesad koos. Hinga ühtlaselt sisse ja välja.
2. Sissehingamise ajal tee seljasirutus ja kallutus taha, hoides käed üle pea.
3. Väljahingamise ajal kallutus ette, peopesad maha
 - jalgade ette
 - jalgade kõrvale.
4. Sissehingamise ajal tõuseb pea kuklasse, käed jäävad maha, vasak jalg läheb taha ja toetub põlvele. Parem jalg on põlvest kõverdatult ees.
5. Väljahingamise ajal vii parem jalg vasaku jala juurde ja suru alakeha üles. Käed ja selg jäävad ühele joonele, pea on käte vahel.
6. Lasku põlvedele ja libista ülakeha võimalikult põranda ligidalt käte vahelt ette.
7. Sissehingamise ajal suru ülakeha sirgetele kätele, vii pilk ette üles.
8. Väljahingamise ajal tõsta alakeha maast. Jälgi, et käed, selg ja jalad jääksid ühele joonele.
9. Sissehingamise ajal too põlvest kõverdatud vasak jalg ette. Välja sirutudes vii pea kuklasse.
10. Tõuse sirgetele jalgadele, tuues parema jala vasaku jala kõrvale. Tee sügav kallutus ette ja aseta peopesad põrandale.
11. Sissehingamisel tee keha sirutus ja painutus taha, nii et peopesad püsivad koos.
12. Võta algasend. Hinga rahulikult ja püüa tunnetada harjutuse mõju. Kui soovid, korda harjutust.



Pane tähele järgmist:



- seljasirutus (p 1 ja 2) peab olema tugev
- jälgi, et lõug läheks vastu rinnakut ja laup oleks surutud põlvede poole (p 3 ja 10); see kindlustab kilpnäärme kokkusurumise
- vii jalg küllalt kaugemale taha (p 4), nii et toetuspunkt tekiks kõverdunud varvastel; põlvest painutatud jala laba ja käed peavad olema lähestikku; nägu olgu üles tõstetud
- keha moodustab ümberpööratud V-tähe (p 5 ja 8); selle saavutad, kui tõmbad kõhu sisse ja sirutad selja, jättes kaelalihased lõdvaks
- püüa lõuga suruda võimalikult tugevasti vastu rinnakut (p 6)
- vii pea piisavalt kaugemale taha ja venita kaela (p 4 ja 7); lõug lükka ette, et kilpnäärmepiirkond saaks võimalikult tugeva venituse
- väldi surutud hingamist.

Tulemus

Sooritades hommikuti tuulutatud toas mõned korrad "päikesehingamist", äratad end aktiivseks tegevuseks ja saad meeldiva laengu kogu päevaks. Harjutust võid korrata ka päeva jooksul.

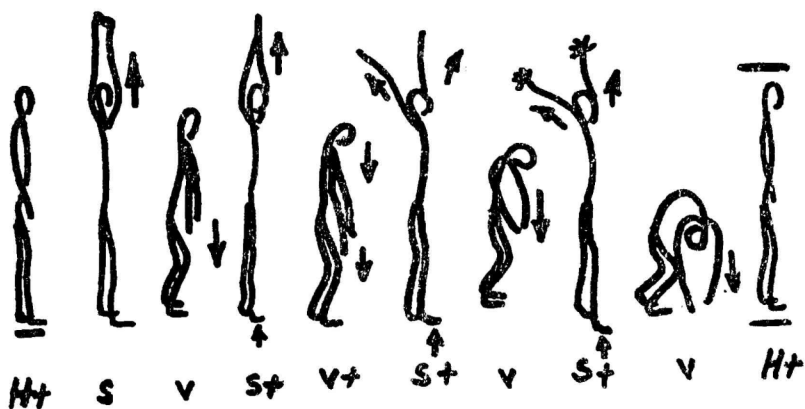
JUHTNÖÖRE JOOGAHARJUTUSTE SOORITAMISEKS

MÄRKIDE SELETUS

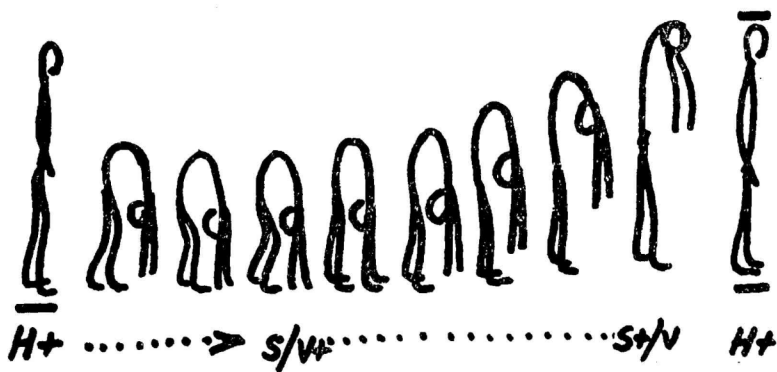
X	paus
H+	vaba hingamine
V	väljahingamise ajal
S	sissehingamise ajal
V+	mitme väljahingamise ajal
S+	mitme sissehingamise ajal
>	liikumine väheneb, vaibub
→ ←	soorita harjutust mõlemas suunas või küljes
	oota, puhka
	oota liikumatus asendis

HARJUTUSED

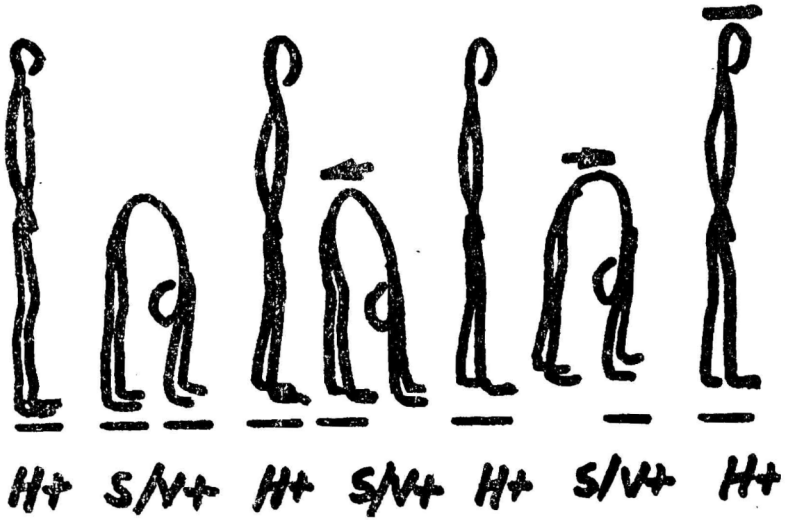
MÄGI



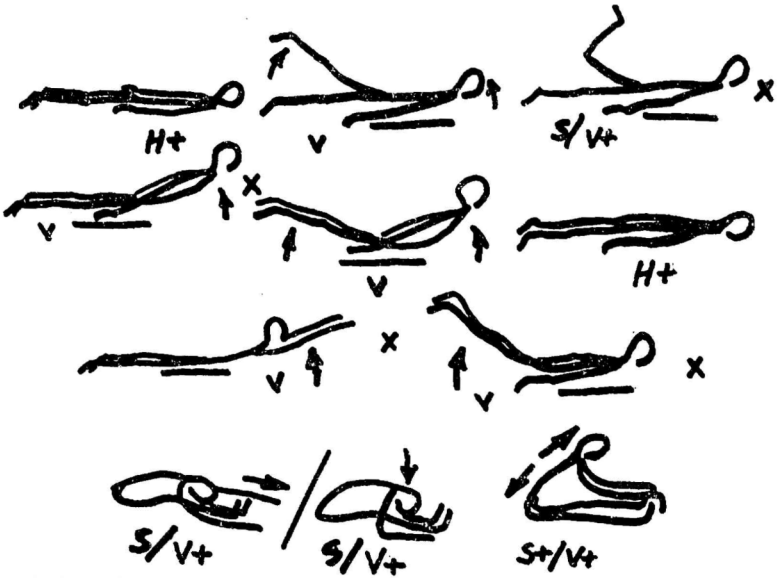
SELJAVENITUS



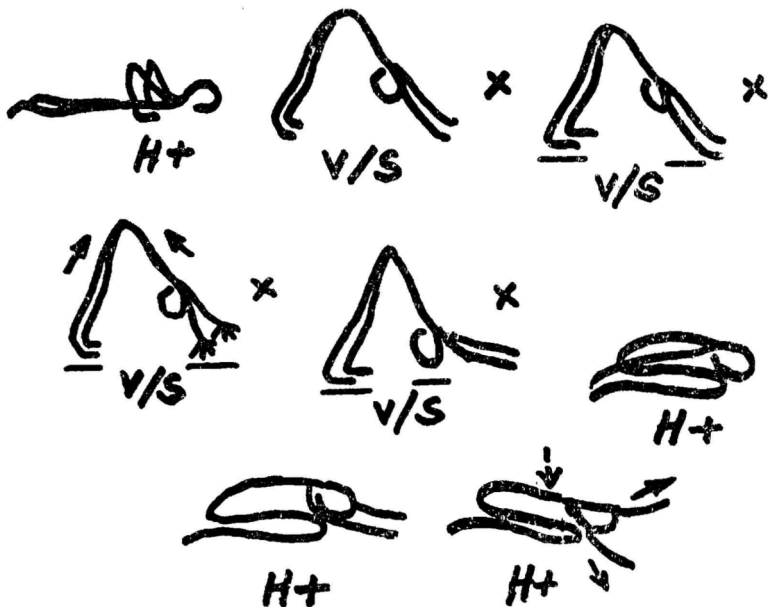
SELJAVENITUS, TEINE VARIANT



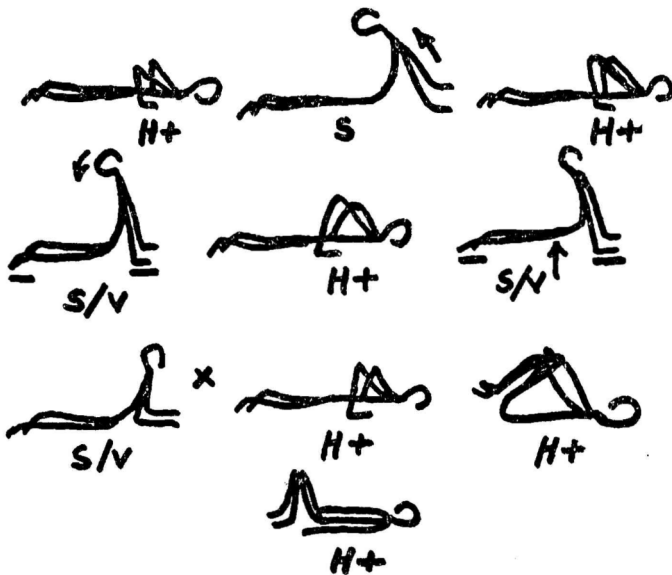
PAAT



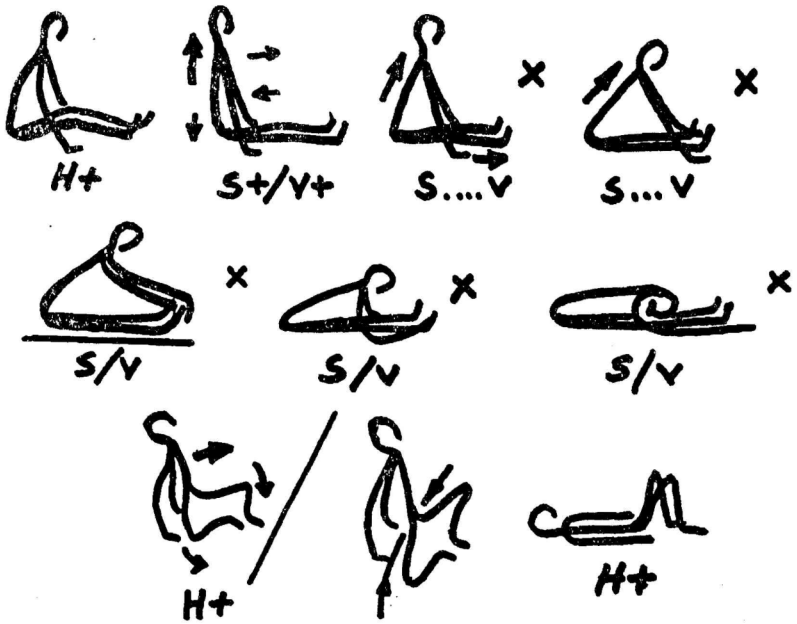
UPPASEND



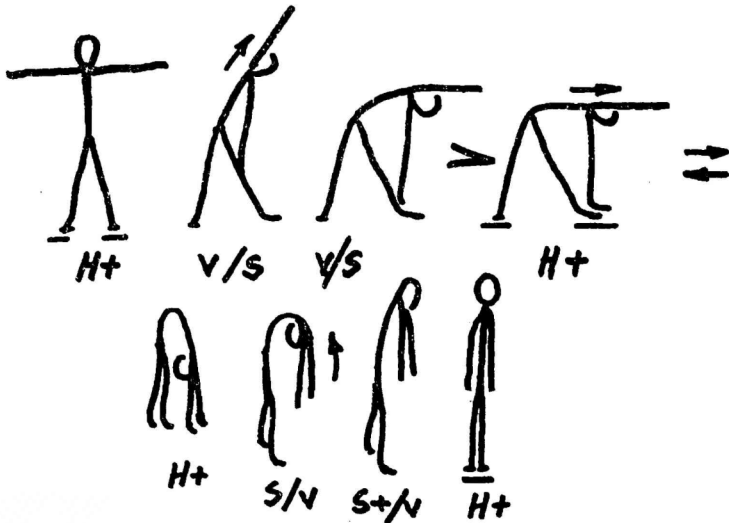
KOERAKOON



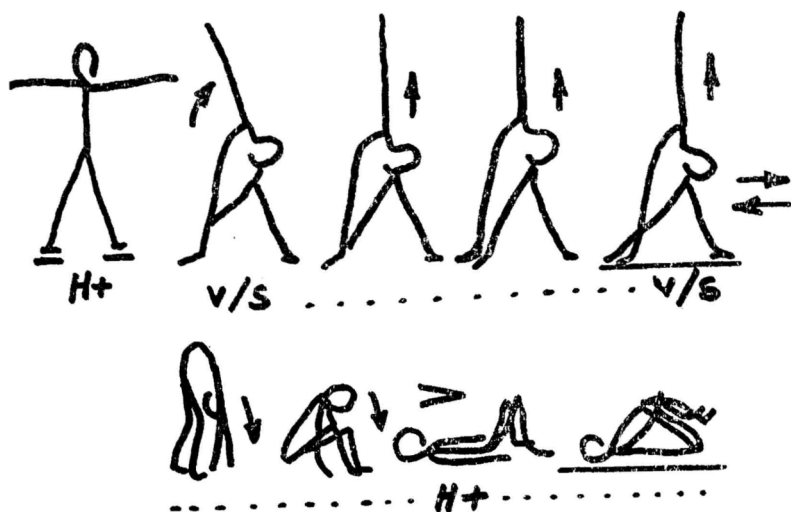
KANGELASISTE



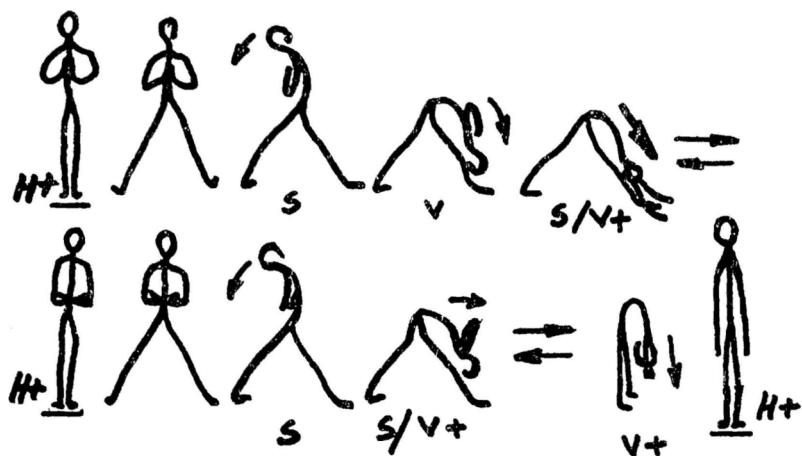
KOLMNURK



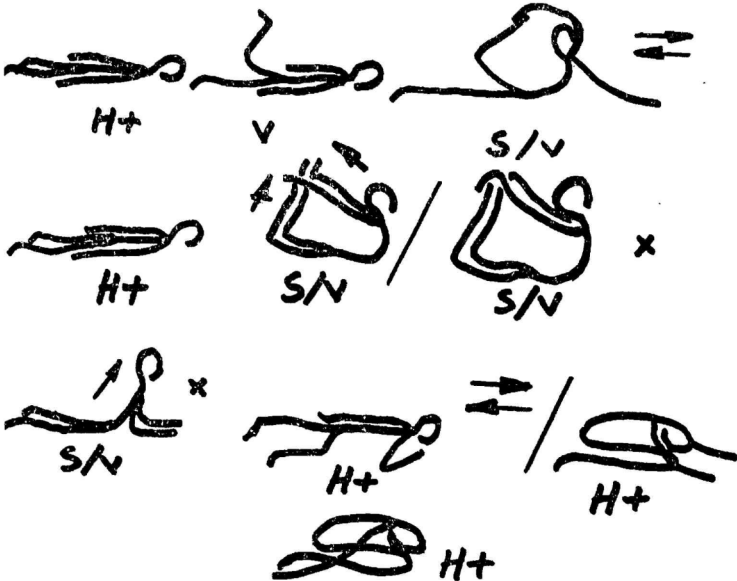
PÖÖRATUD KOLMNURK



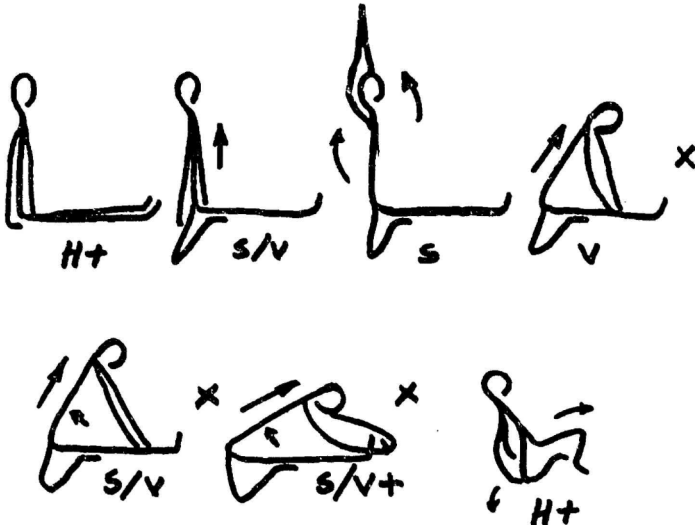
KÜLJESIRUTUS



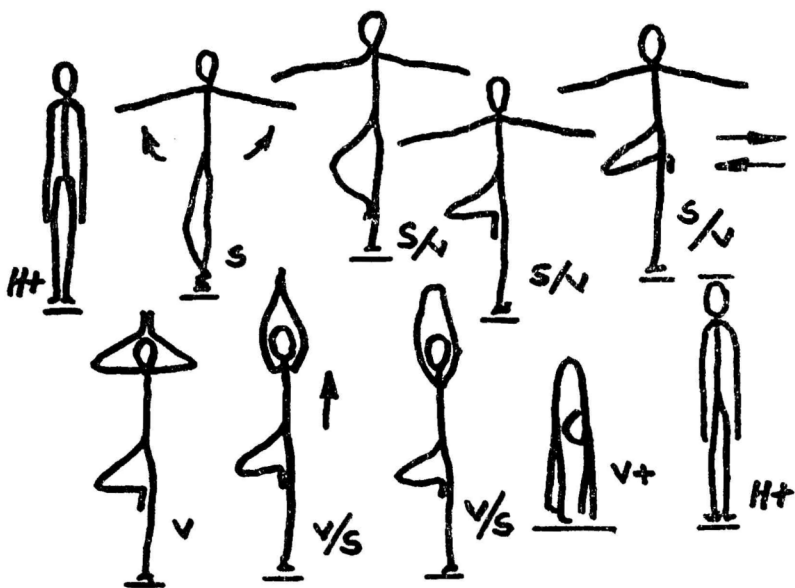
VIBU



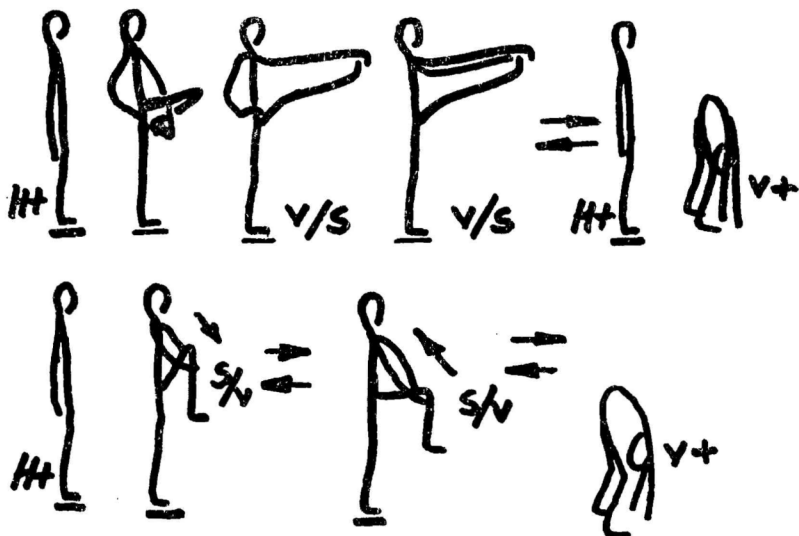
SUUR SULGUR



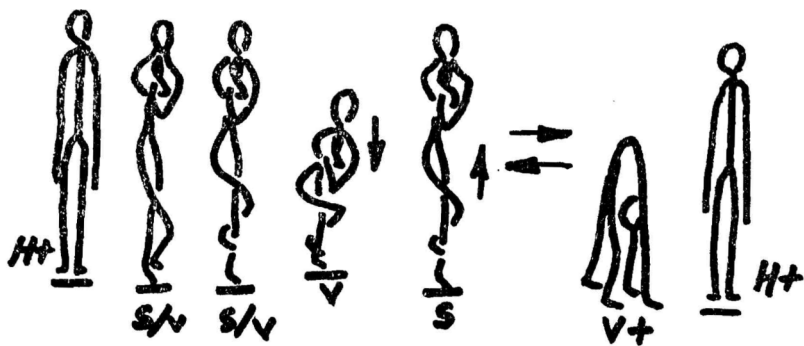
PUU



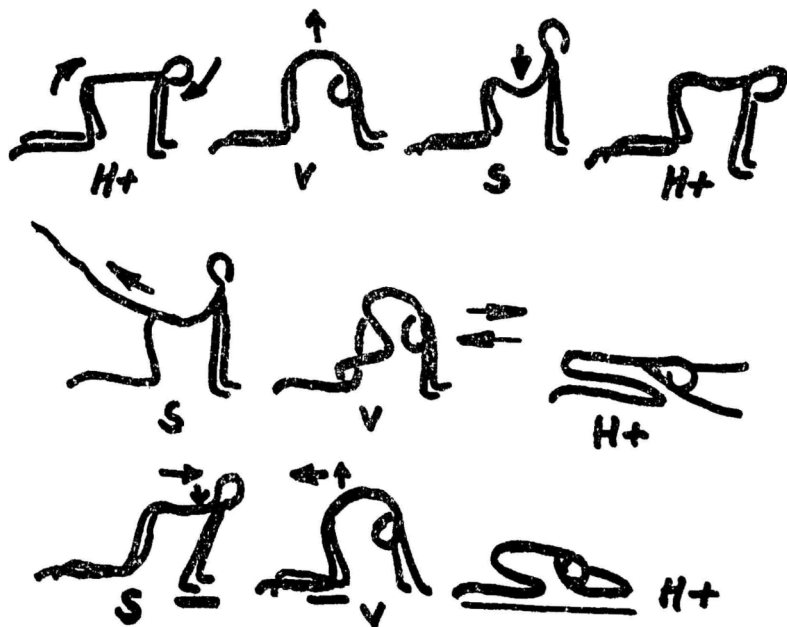
SUURE VARBA SIRUTUS



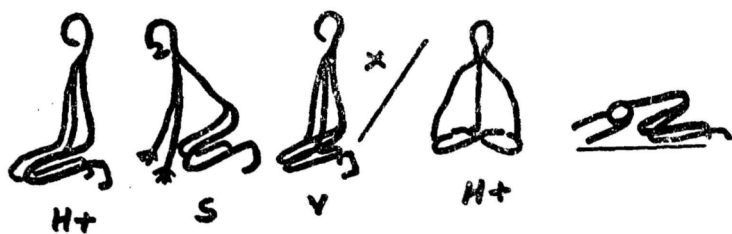
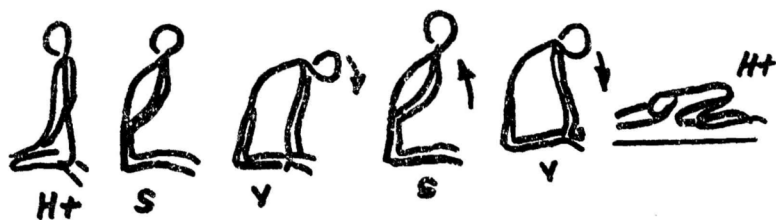
KOTKAS



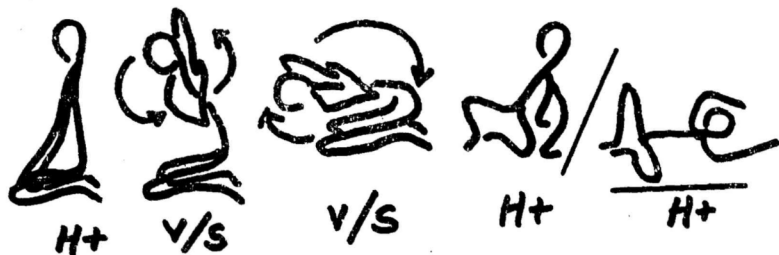
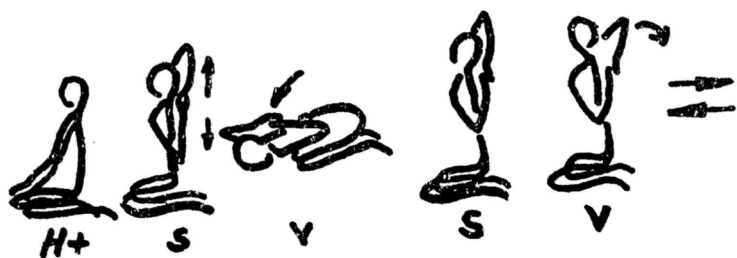
KASS



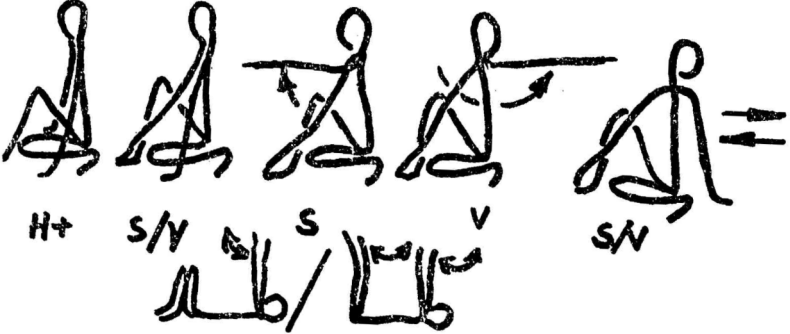
KAAMEL



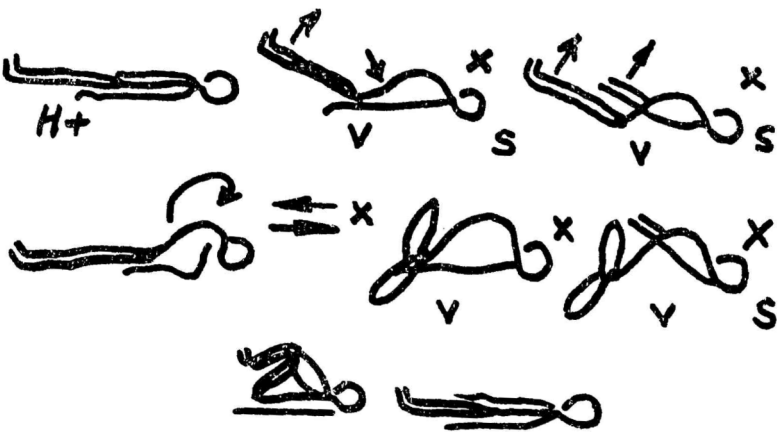
DIAGONAALSED KÄED



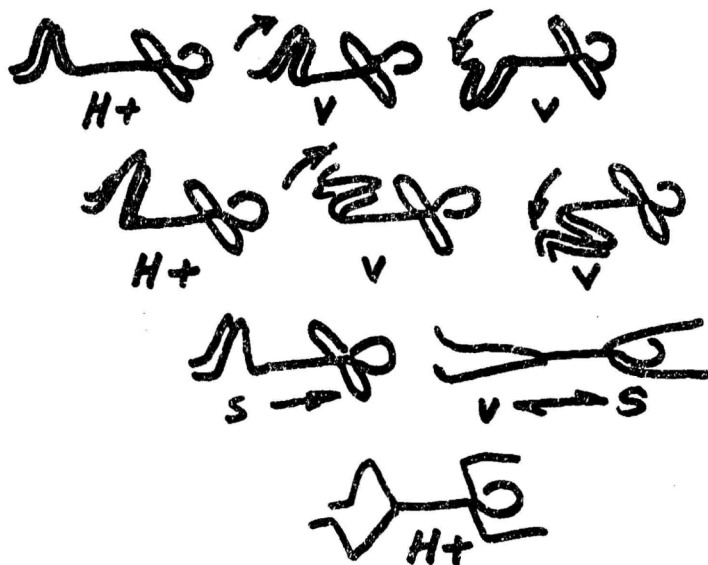
KEERUKUJU



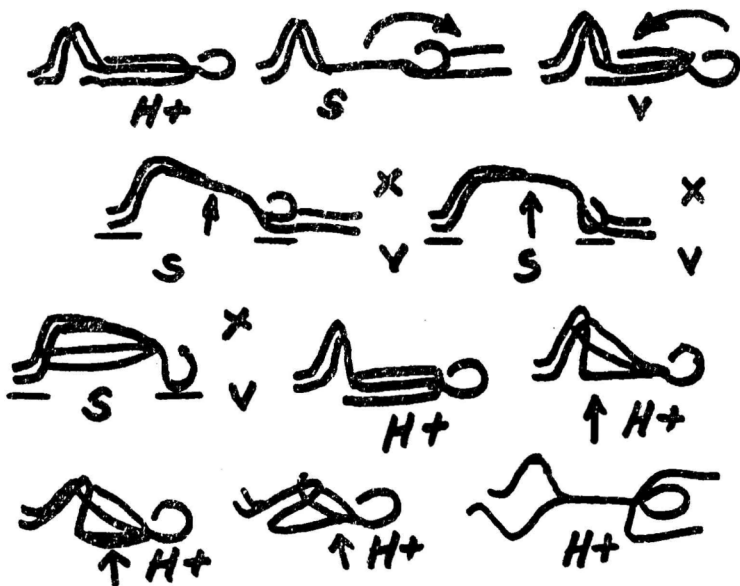
KALA



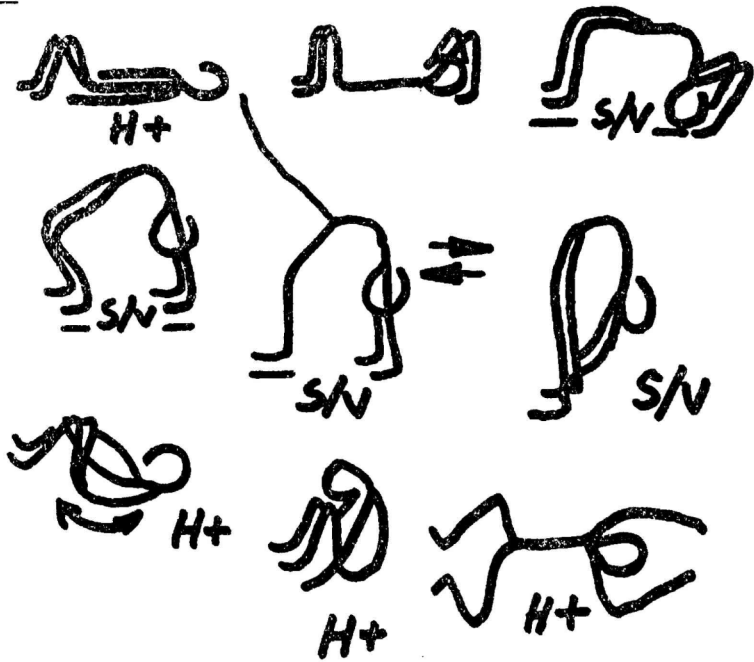
VENITUSPÖÖRE



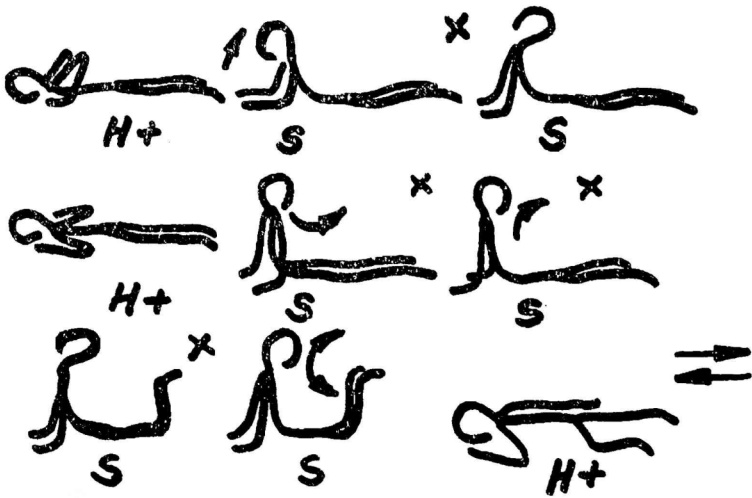
TREPP



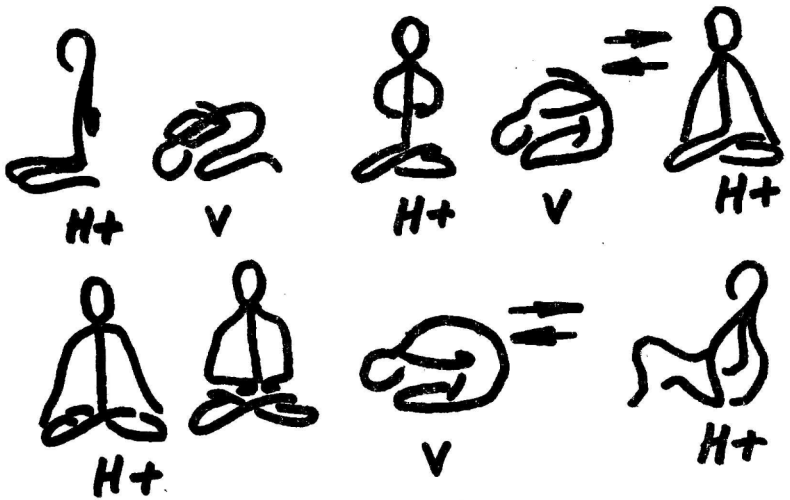
SILD



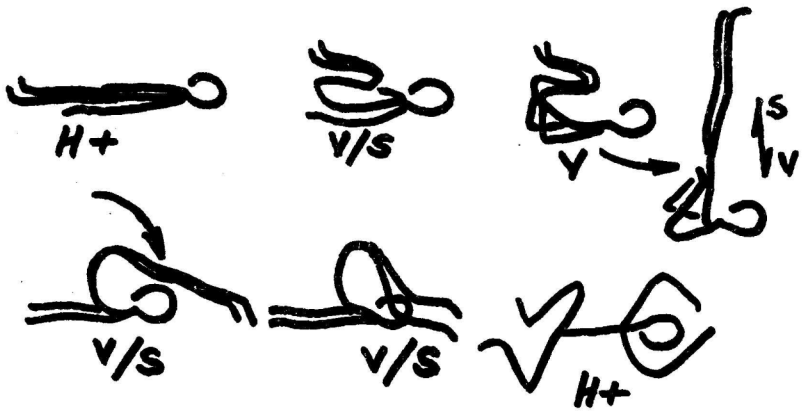
KOBRA



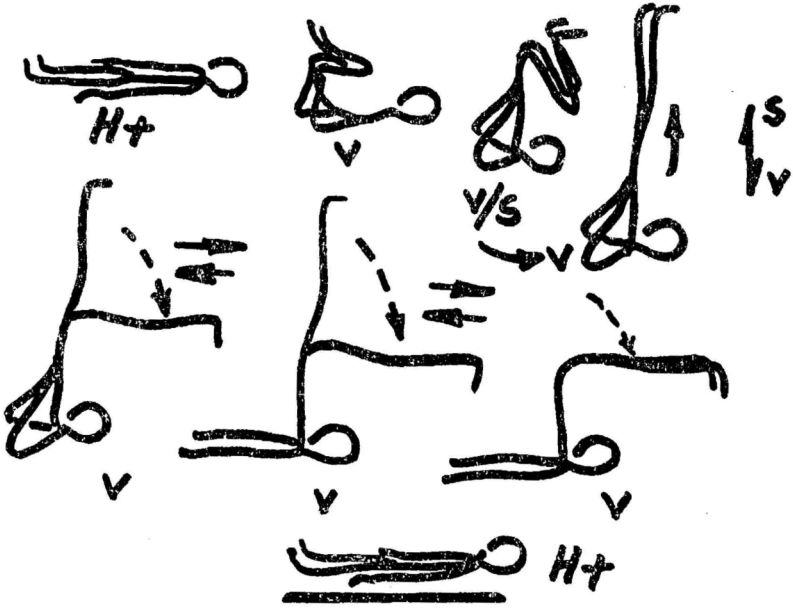
YOGA-MUDRA



ADER



KÜÜNAL I



KÜÜNAL II



HINGAMISHARJUTUSED

Hingamistehnikad kuuluvad jooga kõige peenemate, tundlikumate meetodite hulka. Valesti sooritatult võivad need loodetud kasu asemel pahandust tekitada. Seepärast loe järgnevad nõuanded tähelepanelikult läbi.

Jooga hingamistehnika üldised põhimõtted

- Nii nagu magistrantuur nõuab lõpetajalt oma eriala turdmist ja distsipliini, mis saavutatakse õppimise käigus, nõuavad ka hingamisharjutused asanate valdamist ja nende kaudu omandatavat jõudu ning distsipliini.
- Enne hingamisharjutuste alustamist tuleks tühjendada nii soolestik kui ka põis. See kergendab lukkude sooritamist.
- Hingamisharjutust tuleks sooritada tühja kõhuga. Kui see osutub raskeks, võid juua enne seda klaasi piima, teed, kohvi või kakaod. Pärast sööki pea vähemalt 4 kuni 6 tundi vahet, enne kui harjutustega algust teed. Hingamisharjutuste järel võid kergelt einestada umbes 0,5 tunni möödumisel.
- Parim aeg harjutamiseks on varane hommik (soovitav enne päikesetõusu) ja õhtul pärast päikese loojumist. Seepärast tehakse hingamisharjutust asanate sooritamise järel ja väga mõõdukalt. Käesolevas raamatus toodud harjutused on ohutud ja neid võid sooritada, ilma juhendajata. Pea meeles ainult ühte: ole mõõdukas!
- Hingamisharjutustega tegelemiseks vali puhas ja õhurikas koht. Harjutusi püüa sooritada korrapäraselt ühel ja samal ajal, samas kohas ja asendis.
- Hingamine toimub läbi nina.
- Harjutusi on kõige parem sooritada maas, kokkupandud tekil. Sobivaim asend on jooga isteaasend (rätsepaiste). Võib kasutada ka teisi isteaasendeid, ainult selg tuleb sabalülist (selgroo algusest) kuni kaelani hoida risti põrandaga ja absoluutselt sirge.
- Harjutuste ajal ei tohi olla pinget näolihastes, silmades, kõrvades, kaelalihastes, õlgades, käsivartes, reites ega jalgades. Seni kuni reied ja käsivarred lähevad hingamisharjutuste ajal alateadlikult pingesse, tuleks neid tahtlikult lõdvestada.
- Hoi a keel vabalt, muidu koguneb sülg suhu. Kui see süiski juhtub, neela sülg alla enne väljahingamist, mitte aga hinge kinnihoidmise ajal.

- Sissehingamise ja hingamispeetuse ajal peaks rinnakorv paisuma nii ette kui ka külgedele, piirkond allpool abaluid ja kaenlaaluseid peaks laienema ainult ettepoole.
- Hingamisharjutustes, mis sooritatakse istudes, tuleb pea lasta norgu, nii et lõug puhkaks rangluudevahelises õnaruses. Seda lõualukku (jalandhara bandha) võib kasutada alati, välja arvatud juhtudel, kui see on tehnikatest eraldi märgituna välja jäetud.
- Hoiad silmad harjutuste ajal kinni, muidu hakkab pilk rändama mööda väliseid objekte ja kontsentratsioon on raskendatud. Kui silmad hoitakse lahti, on neis tunda tugevat ärritust.
- Harjutuste ajal ei tohi tunda kõrvades surumist.
- Siruta vasak käsi nii, et randme tagaosas puhkab vasakul jalal. Ühenda nimetissõrme ja põidla otsad, hoides teised sõrmed väljasirutatuna. Selline käe asend on tuntud kui tarkuse sümbol. Nimetissõrm sümboliseerib individuaalset hinge ja põial Maailma Hinge. Nende kahe ühtsus sümboliseeribki tarkust.
- Vahelduva hingamise sooritamisel on parem käsi küünarnukist kõverdatud ja sõrmi hoitakse ninal, reguleerimaks ja hindamaks läbivat õhuvoolu. Viimane on tuntav 4. ja 5. sõrme otste kaudu, mis kontrollivad vasakut ninasõõret, ja põidla otsa kaudu, mis kontrollib paremat ninasõõret. Mõne hingamisharjutuse sooritamisel puhkavad mõlemad käed põlvedel (tarkuse sümboli asendis).
- Ole lõtv, kuid valvas. Kui keha mingi organ peaks keelduma korralikult töötamast, saadab valvas aju välja hoiatusteed. Kõrva ülesandeks on kuulata õiget hingamise häält, käe ja nina ülesandeks aga jälgida hingamise ulatust. Samuti jälgi muid üksikasju, nagu harjutuse kestus, asend ja hingamise rütm. Jälgides kehas liikuva praana voolu, ole valvas ja tähelepanelik!
- Õpi hingamisest elamistarkust. Pideva hingamispraktika tulemuseks vabaneb meel paljudest tarbetuist asjadest, mida varem ihaldasid.
- Igaüks peaks ise hindama oma võimeid ja püüdma neid ka maksimumselt kasutada, kuid üle pingutada ei tohi. Oma suutlikkust võib kontrollida järgmiselt. Oletame, et sa võid teatava aja jooksul (näiteks 3 minutit) hingata rütmiliste tsüklitena sisse ja välja (iga tsükkel kestab nt. 10+10 sekundit). Kui rütmis tekib mingi muutus (näiteks kahaneb sisse- ja väljahingamise tsükkel 5+5 sekundini), siis oled oma võimed ammendanud.

- Väär praktika pingutab liigselt kopse ja diafragmat. Seeläbi kannatab hingamissüsteem, samuti närvid. Taoliselt kõigutatakse kõige põhilisemat osa kogu kehas ja mõistuses. Tugevat ja pingutatud sisse- ja väljahingamist tuleb pidada vääraks, välja arvatud mõne eritehnika puhul. Rahulik hingamine kindlustab terved närvid ja see-ga ka tasakaaluka mõistuse ning reipa tuju.
- Asanaid ei tuleks kunagi sooritada vahetult pärast hingamisharju-tust. Lase kuluda vähemalt tund, enne kui alustad asanatega, mui-du kalduvad hingamisharjutuste ajal rahunenud närvid asanate ke-haliste liigutuste mõjul ärrituma. Hingamisharjutustega seevastu ei tuleks tegelda enne 15 minutit kestvat kerget asanate sooritamist. Hingamispeetust (kumbakha) ei soovitata teha neil, kes põevad sil-ma- või kõrvahaigust või kellel on probleeme koronaarsüsteemiga (veresoontega).

PUHASTAV HINGAMINE

Harjutust võib sooritada kas seistes väikeses harkseisus, selg sirge ja pea otse, või sobivas istesendis.

"VILE"

1. Hinga korraks sügavalt välja ja tunneta vahelihase lõtvumist.
2. Hinga nina kaudu 4-8 sekundit sügavalt sisse.
3. Tee vastavalt oma võimetele hingamispeetus (aga mitte üle poole minuti).
4. Hinga välja suu kaudu 8-16 sekundi vältel kõhulihaste ja roiete aktiivse kokkutõmbamise abil, kusjuures huulte asend on nagu vilistamisel. Jälgi, et põsed ei oleks pinges.
5. Kui lõpetad, lödvestu ja hinga vabalt.

"VEDUR"

1. Hinga korraks sügavalt välja ja tunneta vahelihase lõtvumist.
2. Sisse-väljahingamine nina kaudu aeglases tempos ja mitte liiga sü-gavalt. Järk-järgult tõsta tempot. Hingamisega kaasnev heli meenu-tab auruveduri popsimist.
3. Jälgi, et õlad ja keha jääksid paigale.
4. Algul piirdu 10 sisse- ja väljahingamise tsükliga. Mõne nädala pä-rast jõuad 25 tsüklini. Ära üle forsseeri.

Tulemus

Kaob väsimus ja suureneb kopsumaht. Hingamisorganid puhastu-vad.

HOMMIKUNE HINGAMINE

"RINGUTUS"

1. Võta õlgadelaiune harkseis, hoides selja sirge ja pea otse. Keharaskus on varvastel, käed all.
2. Vii aeglaseit nina kaudu sisse hingates sirged käed eest üles, pihud vastakuti. Pea läheb kuklasse.
3. Püsi selles asendis täielikult väljasirutatuna ja tõuse varvastele. Hingamispeetust täis kopsudega soorita võimetekohaselt.
4. Väljahingamine nina kaudu koos käte langetamisega eest alla, lasku täistaldadele. Lõdvestu, tunneti eriti õlgade lõdvenemist.
5. Korda harjutust 4-5 korda.

"PLAHVATUS"

1. Võta väike harkseis, selg sirge ja pea otse. Käed ripuvad vabalt alla.
 2. Hinga lühikeste kiirete tõmmetega nina kaudu sisse seni, kuni kopsud on korralikult täis.
 3. Hingamispeetus täis kopsudega vastavalt võimetele (mitte üle 16 sekundi).
 4. Sügav järsk väljahingamine suu kaudu, kaasnev heli meenutab ohet või plahvatust.
- Korda harjutust 4-5 korda.

Tulemus

Magamisest loiid organism ärkab kiiresti, kopsud ja vereringe käivituvad päevaseks elurütmiks. Harjutus kindlustab hea enesetunde.

VALIK JOOGA HINGAMISTEHNICA HARJUTUSI

TÄISHINGAMINE

See koosneb madal-, kesk- ja kõrghingamisest. Koos moodustavad nad ühtlase täiusliku hingamisrütmi.

1. Väike harkseis, keharaskus päkkadel, pea otse, käed all. Võid valida ka teise algseisu:
 - hariliku istesendi
 - teemantistesendi
 - selililamangu.
2. Sissehingamisel nina kaudu kummub kõht ette, diafragma (vahelihäs) laskub allapoole. Kopsude alaosa täitub õhuga.

Roiete alaosa laieneb, kui kopsude keskosa täitub õhuga. Diafragma on keskasendis.

Rinnakorvi laienemisega kerkib rangluu pisut ülespoole, kopsude ülaosa täitub õhuga. Diafragma tõuseb natuke ülespoole.

3. Väljahingamisel nina kaudu tõmbub kõht sisse, diafragma lõdveneb, kopsude alaosa vabaneb õhust. Alumised roided liiguvad sissepoole ja kopsude keskosa vabaneb õhust. Rangluu langeb natuke allapoole ja kopsude ülaosa vabaneb õhust.

4. Korda harjutust omas tempos seni, kuni tunned sellest veel mõnu. **Pane tähele järgmist:**

- väldi katkendlikku hingamist, kõik faasid järgnevad üksteisele sujuvalt
- kontrolli, et õlad ei tõuseks, sest see pingestab nii õlgu kui kaela-
piirkonda.

VAHELDUVHINGAMINE

Enim kasutatav harjutus, mis tasakaalustab ajupoolkerasid.

1. Võta mõni istetasend:

- rätsepaiste
- teemantistetasend.

Harjutust võid sooritada ka püsti, väikeses harkseisus. Jälgi, et selg oleks sirge.

2. Hinga sisse parema ninasõõrme kaudu, vasak on suletud (vaata sõrmede asetust!).

3. Tee täis kopsudega hingamispeetus. Mõlemad ninasõõrmed on suletud.

4. Hinga välja vasaku sõõrme kaudu. Parema sõõrme on suletud.

5. Hinga sisse vasaku sõõrme kaudu. Parema ninasõõre jääb suletuks.

6. Hinga välja parema sõõrme kaudu. Vasaku sõõrme on suletud.

7. Tee hingamispeetus tühjade kopsudega. Mõlemad sõõrmed on suletud.

8. Korda harjutust omas tempos.

Pane tähele järgmist:

jälgi, et selg ei vajuks kumaraks ja pea ei vajuks rinnale.

Tulemus

Meie vasak ajupoolkera vastutab loogilise mõtlemise ja üldise intellektuaalsuse eest, parem ajupoolkera juhib loominguilisust ning intuitsiooni. Sooritades kaua ühetaolist tööd, koormame ajupoolkerasid erinevalt. Vahelduvhingamine võimaldab kiiresti taastada aju tasakaalu ja olla taas igakülgsest vormis. (Vt ka lk 177).

KOPSUMAHU SUURENDAMINE

1. Harkseis või isteasend.
2. Nina kaudu aeglane sissehingamine.
3. Väljahingamine toimub 2-3 järsu tõukega kergelt suletud suu kaudu (suu on torus).
4. Sisse hingamine nina kaudu kiirete ja järskude tõmmetega.
5. Välja hingamine aeglaselt ja kergelt suletud (toruja) suu kaudu.
6. Korda harjutust soovi kohaselt, aga ära üle pinguta.

Hääle tugevdamine

1. Isteasend või harkseis.
2. Hinga sisse pikkamisi ja vähehaaval nina kaudu (10 s jooksul).
3. Tee 15-30 s vältel täis kopsudega hingamispeetus.
4. Väljahingamine toimub hästi avatud suu kaudu järsu pahvatusena.

Tulemus

Hääl muutub selgeks, voolavaks, tugevaks ja on suure kandejõuga.

HINGAMISHARJUTUS KÕNDIMISE AJAKS

1. Kõnni ühtlaste sammudega, pea veidi kuklas, lõug üles tõstetud, õlad tahapoole suunatud.
2. Hinga mõttes kaheksani lugedes kaheksa sammu vältel ühtlaselt sisse.
3. Pea nelja (edasijõudnuile kaheksa) sammu vältel hinge kinni.
4. Hinga mõttes kaheksani lugedes kaheksa sammu vältel aeglaselt välja.
5. Korda seda harjutust edasi kõndides mõned korrad. Tee see harjutus läbi kolm korda päevas.

VERERINGE ERGUTAMISE HARJUTUS

1. Seisa sirgelt.
2. Täida kopsud sisse hingates õhuga.
3. Pea hinge kinni.
4. Haara kergelt ette kummardudes sõrmedega jõuliselt toolileenist kinni.
5. Pigista endiselt hinge kinni pidades mõne hetke vältel tooli.
6. Lase käed lõdvaks ja vii selg sirgeks.
7. Korda seda harjutust 4 korda.
8. Lõpeta harjutus puhastava hingamisega.

VALIK VÄIKSEMAID HINGAMISHARJUTUSI

Toodud harjutused moodustavad Ramatšaraka sõnul jooga hingamishügieeni lühikursuse. Alguses on soovitatav need kõik korra läbi teha ja valida siis omandamiseks need, mis enam meeldivad.

Esimene harjutus

1. Seisa sirgelt, käed kõrval.
2. Tee jooga täielik sissehingamine.
3. Tõsta käed aeglaselt üles, hoides neid kuni pea kohale jõudmiseni pinges.
4. Pea käsi pea kohal hoides hinge kinni. Hoidu samas igasugusest ülepingutusest.
5. Lase käed aeglaselt välja hingates alla.
6. Lõpeta harjutus jooga puhastava hingamisega.

Teine harjutus

1. Seisa sirgelt ja siruta käed ette.
2. Täida jooga täishingamisega kopsud
3. Hoia hinge kinni.
4. Vii rusikas käed kiiresti õlgade kõrgusel võimalikult kõrgele selja taha.
5. Too käed jälle ette ja korda harjutust hinge kinni pidades mitu korda.
6. Hinga suu kaudu jõuliselt välja.
7. Lõpeta harjutus jooga puhastava hingamisega.

Kolmas harjutus

1. Seisa sirgelt, käed ette sirutatud.
2. Hinga täishingamisega sisse.
3. Tee kätega keha kõrval ringe, algul taha- siis ettepoole, hoides samal ajal kogu aeg hinge kinni.
4. Hinga jõuliselt suu kaudu välja.
5. Lõpeta harjutus jooga puhastava hingamisega.

Neljas harjutus

1. Seisa või istu ja hoia sealjuures selg sirge.
2. Hinga täishingamise meetodil, ent katkendlikult sisse, otseku nuusutaksid midagi lõhnavat.
3. Pea mõneks hetkeks hinge kinni.
4. Hinga pikalt, otseku ohates, välja.
5. Lõpeta harjutus jooga puhastava hingamisega.

Joogatarkus väidab, et igale inimesele on antud tema eluajaks kindel arv hingetõmbeid. Siit soovitus: hinga pikalt, aeglaselt ja rahulikult, ning sa tagad endale pika eluea. Kui allutad hingamise kindlale rütmile, võid selle abil oma teadvust kontrollida ja mõjutada, rahuneda ja keskenduda. Õige hingamine hõlbustab toidu seedimist, kiirendab ainevahetust, korrastab vereringet ja tõstab töövõimet.

Alustada võiks järgmise rütmiga: 2 sekundit sisse hingata, 4 sekundit hinge kinni hoida ja 4 sekundit välja hingata. 2-8-4 on ravihingamise rütm. Sammhaaval edasi liikudes saavutate osmoosiks kutsutud tunde, et oled hingamisega üheks saanud.

Mõned arvavad, et hatha-jooga asendite selgeksõppimine tagab joogas iseenesest edasimineku. Tegelikult jätab asanate füüsilises plaanis otse meisterlik sooritamine nende vaimse sisseelamise aastaid jätkuvaks enesearendamise ülesandeks.

MANTRA

Tuntuimaks jooga loitsuks ehk mantraks on OM. Sellele silbile on omistatud erinevat sisu - näiteks jumalikku, kõikehõlmavat tähendust. Silpi tuleks retsiteerida laulvas toonis, pehmelt ja samas selgelt ja kõlavalt. Sama loitsu võib lausuda ka tähe kombinatsiooni AUM nõnda hääldades, et häälikud sujuvalt üksteiseks üle lähevad. Tekkiv hääling on siis umbes selline:

AAAAAAOOOOOOUUUUUUMMMMMMM

Kolmeosalisena hääldatud OM sümboliseerib hindudel kolme peajumala - loomisjumala Brahma, säilitusjumala Višnu ja hävitusjumala živa ühtsust. Psühholoogilises plaanis on siin näha keha, hinge (tunded) ja vaimu (mõistus) ühtsust. Juhul kui mantrat hääldades adume selle tähendust, suurendame ta soodsat mõju jõudu. Kosmiline OM (see imiteerib meremüha ja metsakohinat) õpetab meid mõistma ka oma ürgolemust ehk zeni järgi esialgset loomust, mis on täius omaette ning samas ühtne kogu universumiga. Joogas võib kasutada ka kõigile budistidele tuntud mantrat:

OM MANI PADME HUM

Loitsudega sarnaselt toimib sihipärane enesesisendus. Toogem näiteks mõned radža-joogale omased suunised:

Olen piiritu jõu ookean.

Olen endas kindel ja vankumatu nagu kalju.

Mu meel on selge nagu allikas.

S. Yesudian loeb kuuldavalt lausunud enesesisendusi ning nende sagedast kordamist tõhusaks võtteks, mis toimib nii teadvusele kui alateadvusele. Iga positiivne kinnitus, sisendus, käsk avaldab mitmekordsel kordamisel alateadvusele tähelepanuväärset mõju. Enesesisenduste toime jätkub nii ärkvel olles kui magades. Meie loomus on toimimisviiside tulemus. Positiivsete, ülesehitavate, dünaamiliste mõtete ja lausungite kordamine aitab soovitud suunas arenemisele omal viisil kaasa. Sisendava suunitlusega lausungite toime suurendamiseks soovitab S. Yesudian neid korjata monotoonse, laulva tooniga, nii et üksikud sõnad ühte sulaksid. Näiteks nõnda: "Oleenennndaas-kinndell-naguu-kalljuu." Olgu siinkohal lisatud veel väike valik ülalmainitud joogameistri soovitude järgi sõnastatud sisendusi:

Olen vaba kõigest siduvast. Olen vaba. Täiesti vaba.

Mu tahtejõud kasvab päev-päevalt ikka tugevamaks ja tugevamaks.

Olen julge. Olen julge. Olen julge.

Olen visa ja sihikindel. Visa ja sihikindel.

Mu süda on rahulik, meel kindel.

Hääleharjutuste ja loitsude osakaal edasiminekut kujundavate tegurite hulgas pole muidugi mitte esmajärgulise tähtsusega. Gunnar Aarma järgi on puhtalt loitsude kasutamisele toetuv džapa-jooga (džapa 'kordamine') kõigist kirkastumisele ja vabanemisele viivaist teedest kõige aeglasem. Samas ei nõua loitsude kasutuselevõtt ka peaagu mingeid pingutusi. Pealegi toimivad mantrad usaldusväärselt niihästi närvilisuse kõrvaldamisel kui ka meditatiivsele meeleolule häälestamisel. Meenutagem, et vaikse või valju häälega laulu jorutamine või mingi viisijupi ümismine on muusikaravi asjatundjate järgi tõhus stressi kõrvaldamise vahend. Umbes sama toime annab meloodiline loits. Mitmeid loitse võib kuuldavale tuua üminal, mis meenutab rahustavaid loodusheliseid. Ümismine aga aitab (vene teatrimehel Stanislavski järgi) hääle kandvust ja kõla parandada.

Ameerika kirjanik J. D. Salinger kirjeldab ühes oma zen-vaimus kirjutatud juus, kuidas keegi vene süvausklik viis end kirkastumise, korrates päevade kaupa palvust **ISSAND HALASTA**. Kes soovib, võib sedagi palvet joogas rakendada. Samuti võib mitmel kaunisil läbi laulda krišnaaitide kuulsat mahamantrat:

HARE KRIŠNA
HARE KRIŠNA
KRIŠNA KRIŠNA
HARE HARE
HARE RAMA
HARE RAMA
RAMA RAMA
HARE HARE

Kaug-Ida Puhta Maa budistid retsiteerivad, laulavad, ümisminevad või lusuvad mõttes tulevaste aegade inimkonna päästja ja kõigi olencite kirkastumisele aitaja Amitabha-Buddha austuseks järgmist lihtsat loitsu:

NAMO AMITABHA, NAMO AMITABHA

Nagu öeldud, pole loitsule mõtet ülemäärasteid lootusi asetada. Samas võib selle kasutamine - näiteks lootospoosis, meditatsiooni minneku eel - anda joogale meeldivalt eksootilise värvingu. Selle raamatu autorite kogemusel võib mantraga saavutatud tervistav vibratsioon mingil määral asendada asanate toimet. Seda on kasulik arvestada näiteks komandeeringu ajal ja muudel puhkudel, kui kehaliste harjutuste tegemine pole võimalik.

HARJUTAMINE MUUSIKA SAATEL

Paljud joogaharrastajad eelistavad harjutusi teha idamaise muusika saatel, mõned süütavad samal ajal ka aromaatsed lõhnapulgad põlema. (Mainigem siinkohal, et meditatiivse meelolu kujundamiseks peetakse kõige soodsamaks sandlipuu lõhna.) India muusika nautimiseks peaks selle laadi hästi mõistma. Vahendame järgnevalt joogaõpetaja Selvarajan Yesudiani mõtteid selle kohta, kuidas india muusika parema mõistmise kaudu ka jooga sügavamast olemusest aru saada.

India klassikalisele muusikale on omane tasakaalukas, kirgas, ühtaegu tundeline, ent hillitsetud ja emotsioonide järske vonkeid vältiv laad. Säärane "kosmiline" muusika näib peegeldavat maailmakõiksuse ja looduse suurejoonelisi ja väarikaid helisid ning rütme, olles just säärasena suurepäraseks meditatiivse meeelolu kujundajaks. Pole liialdus öelda, et klassikalise india muusika meistrid teostavad oma täiuslikku keskendumist eeldavas ja arendavas loomingus eriomast joogat. (Samal kombel võiksime rääkida ka mis tahes teise sügavat keskendumist nõudva eriala "joogapraktikast".) Peenekoeliste raagade kuulamisel tuleks tähelepanu keskendada muusika vabale voolamisele ning "improvisatsioonimustrite" tekkele, millega kaunikõlalise meloodia kuulamine jääb otseku tagaplaanile.

India (samuti hiina ja jaapani) muusika püüab lihtsalt ja loomulikult väljendada inimesele sügavalt olemuslikku ning seesmist, jättes kõik välise ja teisejärgulise kõrvale. Päevastest askeldustest väsinud indialane asub S. Yesudiani järgi õhturaagat kuulates avastama ka puhtuse ja kirgastumise allikat omaenda südames. Enamik muusikariistu - vina, flööti, viiul jt. - meenutab oma kõlalt inimhäält, trumm

aga näib imiteerivat südamelööke. Keeruka struktuuri kujundavad üksikhelid on äärmiselt lihtsad, otsekui püüaks igaüks neist oma põhiloomuse dharmat väljendades kõik liigse kõrvale jätta. Hindule tähendab kunst palvust. Laulja väljendab oma lauluga südamest tulevaid tundeid ning toob sellega esile paatost, armastust, rõõmu ja muret. Südamest tulev leiab kergesti tee südamesse ning india muusikale kaasaelav kuulaja võib ka ise esitusest suure elamuse saada.

Nüüd aga sellest, kuidas idamaist muusikat joogaharjutuste saateks kasutada:

- Vali saatemuusikaks sulle tuttav - meeldiv ja omane - CD või kasset. India klassikalise muusika kõrval sobib taustaks ka jaapani bambusflöödi heli, New Age'i laadis meditatiivne muusika jm.
- Muusika aitab harjutamisele (nii asanate tegemisele kui hingamis- harjutustele) häälestuda. Seetõttu võid juba veerand tundi enne harjutamist endale mingi (idamaise või meditatiivse) heliteose mängima panna. Vahetu harjutamise eel vaheta plaati või reguleeri muusika valjust, kujundades endas arusaama, et oled ettevalmistamiselt pühendumisele asunud. Juhul kui oled harjutamisel hea keskendumise saavutanud, keera muusika vaiksemaks.
- Üldiselt sobib instrumentaalmuusika harjutuste taustaks paremini kui laul.
- Juhul kui kuulad harjutades india raagasid, vali hommikupoolikul saatemuusikaks hommiku- ja õhtuseks ajaks õhturaagad, nii viid end muusika laadiga paremini kooskõlla.
- Sügavama meditatsiooni ajaks tuleb tähelepanu kõrvaleviiv muusika välja lülitada.
- Harjutamisest väljumisei võib aga jälle muusika appi võtta. Nüüd sobivad paremini erksamad, tempokamad, pisut valjemini mängitavad palad.

JANTRATE KASUTAMINE

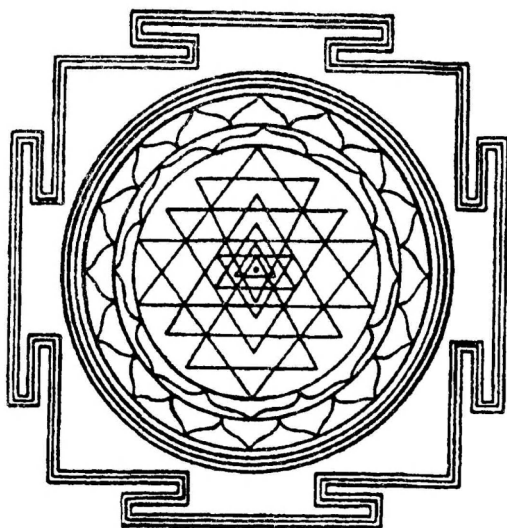
Mantrate (ümiseva) retsiteerimise võib ühendada eriliste nägemismeelele toimivate kujundite - jantrate - kasutamisega. Mantra väljendab napis vormis midagi filosoofilist, kõrgemat, kosmilist või jumalikku hõlmavat helis, jantra aga visuaalses vormis. Jantrates kasutatakse sageli lihtsate algelementide - kolmnurkade, ruutude, ringide - mitmesuguseid keerukaid kombinatsioone ning läbimõeldud värisümboolikat. Selles põhimõttes võib näha nii looduse kui kultuuri analoogiat, kus ju samuti algosade piiratud hulgast lõpmata keerukad struktuurid moodustuvad. Jantrate vaatlemise kaudu võib jõuda mitmesuguste ida filosoofia põhitõdede, näiteks meheliku-naiseliku suheteoime või ainulise ja universaalse kooskõla mõistmiseni.

Juhul kui jantrat ümbritsevaks kontuuriks on ringjoon, kutsutakse tekkivat kujundit mandalaks. Mandalate kasutamine on laialt levinud tiibeti budismis. E. Woodi järgi on igapäevaseis esemeiski varjatult jantra elemente, ent tõeline mõtlust virgutav kujund tekib vaid üksikosade sobival ühendamisel. Niisiis on jantra midagi sellist, mis võib suunata meie tähelepanu vaimset õpetust kehastavale vormile. (Paljudes joogaraamatutes esitatud tšakrate kujutised teenivad sama eesmärki - rõhutavad meie organismi peenenergeetilist struktuuri. Neid kummalisi jooniseid tasukski võtta ennemini jantra laadis sümboolse pildina, mitte aga inimese anatoomia jooga analoogiana.)

Asjaolu, et me võime jantrat tajuda nii elementhaaval kui ka kõiki üksikosi hõlmava tervikuna, arvataksegi tagavat selle tunnetust avardava - mõistvust ning keskendumisvõimet virgutava - toime. Allpool on esitatud üks jooga tuntumaid jantrasid, nn. Sri- ehk kundalini-jantra. Seda soovitatakse vaadelda samaaegselt harmoonilise tervikuna ning üksikosade kümnete erinevate kombinatsioonide kohtumispunktina. Punkt jantra keskel tähistab loovat või sigitavat alget. Loomisprotsess vallandub ülespoole suunatud teravikuga naisprintsipi sümbooliseerivas kolmnurgas. "Naiskolmnurki" läbivad vastupidi asetuvad "meeskolmnurgad".

Jantrate vaatlemise neli võimalust:

1. Pane joonist vaadeldes tähele mees- ja naisprintsipi (erineva asetusega kolmnurgad) paljukordset vastastikust hõlmamist ja ühendatust.
2. Pööra tähelepanu kolmnurkade "kuhjumit" ümbritsevatele kahekordsele lootose õilelehtedest võõle. India traditsioonis peetakse



lootost puhtuse, avatuse, armastuse ja kirkastumise sümboliks. Seesmine ring on kundalini eluenergia, välimine aga universumi sümbol; kaheksaõieline lootos kujutab Višnu säilitavat energiat, välimine kuueteistõieline lootos aga täiuslikkust; ruut märgib maad, selle neli "väravat" aga nelja ümakaart.

3. Võta sisse rahulik isteasend, hinga ühtlaselt ja sujuvalt ning fokuseeri oma pilk jantra keskel olevale täpile. Nõnda üksisilmi jantrat vaadeldes võid selle peent struktuuri hakata nägema otsekui hõõguvale sõele, lootoseõiele või siritaeva pilvele kantud joonisena.

4. Asu joonist vaatlema perifeeriasst keskpunkti, püüdes keskendumist vastavalt vaatevälja ahenemisele järjest intensiivsemaks muuta.

Teiseks joogide meelisjantraks on mantra OM graafiline kujutis (vt joonist lk 174).

Juhul kui jantra vaatlemisel lausume endale näiteks: OM. KESKENDUN OLULSELE või MÕISTAN NÄHTUSTE PEIDETUD OLEMUST, üheneame sel kombel visuaalse jantra auditiivse mantravõttega. Nagu mantra, aitab ka jantra kaasa täiusliku keskendumise saavutamisele: ühel juhul saab see teoks heli kuuldavale toomise ning selle kuulaamisega, teisel korral vaate piiramisega nähtavale kujundile. E. Wõodi järgi on iga jantra otsekui peatuspaik, kus mõtlusse vajunud meel võib hetke viibida.

Selle tehnika edasiarendamise üheks teeks on jantra ettekujutamine suletud silmi ehk visualiseerimine. Katse mõjujõud suureneb värvilise objekti ettekujutamisel. (Mainigem siinkohal, et jooga ja budistliku meditatsiooni eeskuju järgi väljatöötatud AT ehk autogeense treeningu süvaõppes kasutatakse enesehäälestuseks ja -sisenduseks laialdaselt just värvide visualiseerimist.) Jantrate ja mandalate omaseks saades hakkame märkama nende sümboolseid vorme - näiteks nais- ja meesprintsiiibi



vaheldumist - ka ehitistes, linnaplaneeringus, kunstis, eluslooduses jm. Kubistlik taies, mererand, Suure Munamäe vaatetorn või raagus puu pakuvad selleks igauks erinevaid võimalusi. Erinevail jantratel väidetakse olevat mõnevõrra erinev toime psüühikale - mõned teevad ärksaks, teised meditatiivselt mõtlikuks, kolmandad taastavad meele-rahu ja tasakaalu. Nn. Andrease rist (X) aga väidetakse endas kätkevat hävitavat ja tagasipeletavat energiat. Mõnel maal paigutatakse selle märgiga hoiatustahvlid mägiteedel kuristike servadele. X-märki kasutatakse arvuteis dokumentide eemaldamiseks ja failide kustutamiseks. Eestis on tuntuimaks jantrate ja mandalatega eksperimenteerijaks kunstnik Tõnis Vint.

Võhikule veidra ja müstilisena tunduva mantra- ning jantratehnika harrastamise mõtteks on kaasa aidata keskendumisele. Nii nagu mantrate kasutamisel, toimib ka jantrate puhul soodsalt enesehäälestus. Jantra sümboolikat uurides ja mõistes suurendame selle soodsat toimet iseendale. Mõned saavad sealjuures "tasuta kaasandena" ka müstilisi kogemusi, ent see pole jooga kesksete eesmärkide aspektist üldse oluline. Samas võib kaunikõlaliste loitsude retsiteerimine ning rafineeritud kujundite visualiseerimine pakkuda ka esteetilist naudingut.

JOOGATARKUS JA IGAPÄEVANE ELU

ÕIGE TÖÖVIIS

Idanase elamistarkuse järgi pole õige jaotada inimtegevusi jäigalt tööks ja lõbuks, meelepärasteks ja vastumeelseteks, tähtsaks ja tühisteks tegevusteks. Säärane järsk vastandamine looks tahtmatult elu ühtset tervikut kahjustava olukorra, kus me mõningaid tegevusi, kohustusi, rolle teistele korduvalt eelistades mõnede teiste - tüütute, teisejärguliste - suhtes ise negatiivse suhtumise esile kutsume ning neid kiirustades ja hooletult täitma asume. Räpakas ja kiirustav tegetsemine ei lase tööst rahuldust saada ning korralikult keskenduda; see toob tahtmatult kaasa ka tähelepanu raugemise, masinliku toimimisviisi ja hooletusvigu.

Kui sageli leiame end mingile tegevusele tõsiselt pühendumise asemel (omaette või teistega) arutlemas hoopis selle üle, kuidas oma kohustused karistamatult unarusse annaks jätta või milliseid hüvesid teatud jõupingutuste korral võiksite saada. Kehva tööga ei teeni head karmat. Kõik algab hoiakust, mis me töö ning oma rolli suhtes oleme võtnud. Pahatihti tehakse töö negatiivse suhtumisega endale vastumeelseks. Mõnede meelest pole nende amet küllalt hinnas, tööruum ajakohane, ülemus asjatundlik jne. Juhul kui nädalate jooksul leiad end mõttelt "töö ei meeldi mulle" ning "väärin muud", vähendab see valmisolekut oma võimed-oskused mängu panna, tegemisele keskenduda ning sellest rahuldust saada. Samal kombel pärsib meie loomulikkude õpivõimet ja kohanemisoskust ka liialdatud kartus selle pärast, et töö on keerukas, uudne või raske. Sage mõtlemine suutmatusetele teenib oma mugavuse õigustamise eesmärki.

Mõnede inimeste meelest on karma-jooga vaid Mahatma Gandhi või ema Teresa taoliste üllaste inimeste pärisosa. Nõnda pole kuigi tark mõelda. Jooga järgi allub igaüks, soovib ta seda või mitte, niikuinii oma karma seaduspärasustele. Kui juba töötada, miks siis jätta oma tegevuse isiksust arendav tähendus tähelepanuta.

Eespool mainisime, et töö on väärt vahend nii haiglase enesekeskuse kui apaatia ületamiseks. Töötamise ajal arendame teistega koostööd ning kasutame endastmõistetavalt nende abi. Erinevalt meelelahutuslikest tegevustest esitab isegi lihtne töö selge nõude hakkama saada - olla kannatlik, visa, osav, leidlik jne. Uudne tegevusala sun-

nib omandatud kogemustele toetuma ning ka midagi juurde õppima. Õpihuvi elavana hoidmine on aga vaimse ärksuse ning nooruslikkuse kindlmaid tagatisi. Korraliku ülesandele keskendumise korral kujuneb oma püüdluste objekti või eesmärgiga otsekui üheks saamine täiesti igapäevaseks kogemuseks.

Iseenesest pole töö ei halb ega hea, see on inimeste enamikule peik paratamatus. Selle pideva soodsa toime tagab aga vaid käsilevõetud ülesannetele õige pühendumine. Miks näevad tuhanded päevatöölt naasevad inimesed ühissõidukeis nii piinatud välja? Üheks põhjuseks on kindlasti see, et nad ei oska oma tööd teha innustunult, sellest rõõmu ja energiat ammendaval viisil. Laokil tähelepanu, sihitu sebumine, läbimõtlemata ajagraafik, korralagedus ja närvlik kiirustamine toovad paratamatult kaasa nii kurnava pinge kui kiire tüdimustunde. Samal ajal tõstab ennastunustav tähelepanu käsilolevale tegevusele toonust ning katkestab sebivad mõtted, lisab eneseusaldust ja parandab vastupidavust stressi suhtes.

Tööd tehes kujuneb välja turvatunde tagamise vajadusega seotud "selge struktuuri tarve" ehk püüd mõista teatud üldisi käitumismorme ja -tavasid ning endale suunatud ootusi, orienteeruda oma kohustustes-õigustes, tunda oma võimaluste piire, tunnetada teiste hinnanguid oma jõupingutuste tulemustele jne. Hästi struktureeritud tegevus hõlbustab oma rolli ja ülesannete mõistmist ning neile pühendumist. Head keskendumist, tarmukat tegutsemist ning alustatud asja loogilist lõpuleviimist võimaldav töö pakub isiksusliku eneseteostamise mõttes märksa enam kui enese sunnitud killustamine paljude, üksnes puudulikku sisseelamist võimaldavate ülesannete vahel, ärritunud "tõmblemine" vastakate rollide täitmisel või sassis probleemipuntras pusimine.

Joogat harrastava isiku esimeseks mureks uuel töökohal peaks saada oma otsestest (ja vaikimisi juurdemõeldud) kohustustest täpse ettekujutuse saamine, ülesannete selge struktuuri kindlaksmääramine ning säärase tööviiside leidmine, mis lubaksid stressi vaos hoida, olulisele keskendumisele ning jõuvarusid säästes maksimaalseid tulemusi saavutada. Need kolm põhimõtet: olulisimale keskendumine, stressi vältimine ning eesmärkide saavutamiseks optimaalsete võimaluste otsing peaksid aus olema ka õppimisel, suhtlemisel jt. tegevusaladel.

Jooga seisval tööl

Seisva töö tagajärjel kannatavad paljudel jalad, väära poosi 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 sobivad hästi kobra-, vibu-, kaameli- ja kassiasend.

Jalgade verevarustuse parandamiseks tuleks päevas mõned korrad varbaid sirutada ja labajalgu masseerida. Pea ja kaela väsimise vastu saab abi ettevaatlike pearingidega, kangestunud kaela ja õlgade korral aitab õlgade tõstmine ning õlaringide tegemine. Müüja või turvamehe ametis ja teistel seisva töö aladel avaldab kahjulikku toimet nii tuim paigaleardumine kui lodev seina vastu nõjatumine. Õigem oleks ruumis aeg-ajalt asukohta vahetada, igas tunnis kolmeks-neljaks korraks maha istuda ning esemete järele sirutamisel, kummardamisel, pea või keha pööramisel tekkivad olukorrad lihaskonna toniseerimiseks ära kasutada. Teistele märkamatuks võib iga paarikümne minuti järel kas või ühe minuti jooksul mingi kerge hingamisharjutuse (vt lk 160) läbi teha.

Jooga istuva eluviisi puhul

Möödukat kehalist pinget võimaldavad asendid pakuvad mõistagi enam huvi neile, kes oma päevatööd tehes suuremat füüsilist koorumust ei saa. Sääraste inimeste hulk kasvabki aasta-aastalt. Tänapäeval on enamikul tööaladel küll raske käsitsitöö kõrvaldatud, ent tootmise mehhaniseerimise ja automatiseerimise pahupoolena kannatab nüüd enamik palgatöötajaid liikumisvaeguse käes. Vähesse liikumise korral ei saa lihaskond piisaval määral elujõudu tagavat värsket praanat, energia tsirkuleerimine aeglustub ning üha enam hakkab tunda andma energianappus. Selle tagajärjel võitlevad paljud istuva eluviisiga inimesed tähelepanuväärse osa päevast loiduse ja vaimse laiskusega. Jooga mõsteis on tahtejõudu alla suruva ning vaimu tõntsiks tegeva seisundi põhjustajaks alati *tamas*-seisundisse "vajumine".

Kuidas istuval ja vaimsel tööl meekeerksust tagada? Tõhusalt toimib kätega sirutusharjutuste tegemine (ette, kõrvale, üles ja alla; harjutust võib sooritada ka istudes). Silmade väsimise korral aitab "ümbriku" või "kella" vaatamine (vt lk 44). Kiire ergastuse võib saavutada

ka vahelduva sõõrmehingamisega. Selleks sule vasaku sõõrmega sisehingamise ajaks parem sõõre, hoi a mõni hetk õhk kopsus ning hinga siis parema sõõrme kaudu (vasakut kinni hoides) välja. Hoi a mõni hetk hinge kinni ja korda sama protseduuri vastupidises järjekorras. (Harjutuse pikem kirjeldus lk 164). Juhul kui töö iseloom võimaldab, võid kiireks ergutamiseks valida ühe toodud neljast jooga väikesest hingamisharjutusest (lk 166). Õlgade tõstmine ja hõõritamine aitab vabastada keha ülaossa kogunenud pingeid. Vaimsel töö l on toeks ka mediteerimispaus, mida saab endale lubada nii arvutilaua taga kui ka näiteks bussis või rongis sõites. Pärast tööd on igati omal kohal kobra- ja kaameliasend.

Jooga autoroolis

Kui kõik autojuhid harrastaksid joogat, väheneks järsult liiklusõnnetuste arv, leiab Howard Kent, populaarse joogaraamatu "Day by Day Yoga" autor. Väitel on alust. Esiteks aitab jooga vabaneda nii lihaskiudude kui närvipingest ning on sellega toeks tähelepanu tõstmisel ja reaktsioonikiiruse parandamisel. Teiseks talitseb jooga ohtlikesse olukordadesse viskumise uljust. Ning kolmandaks pakub jooga pikka aega teel viibijale võimalusi unisusega võitlemiseks.

Vaatleme, mil viisil igale pikamaasõidurile tuttava päevaune vastu saaks võidelda. Autorooli taga istudes hakkab ajapikku üha enam häirima ühesugune liikumatu asend. Selle vastu saab abi iste kalde ja kauguse muutmise, nõnda et oleme sunnitud hoidma rooli teises asendis ja teiselt kauguselt. Loomulikke peatusi valgusfoori taga annab kasutada silmaharjutusteks (vt lk 44 jj). Pinget alandavad õla- ja peapöörded. Juhul kui väljas on hämar, võid rakendada lõvi-asendi (vt ka lk 111) juurde kuuluvat võtet: ava suu ja aja keel kümneks sekundiks nii kaugemale välja, kui jaksad. See lihtne harjutus virgutab tähelepanu ning stimuleerib eneseergutamist soodustavat süljevoolu. Hiina taoistlikus joogas on kasutusel mitmed süljeeritust kiirendavad harjutused - näiteks "keelega võimlemine" ehk keelega mitmeid kordi ümber hambakaarte limpsimine. Tekkinud sülje alla neelamine loob taoistide arvates energetilise silla pea ja organismi teiste osade vahel, mis lubabki praana juurdesaamise tõttu kiiret virgemaks muutumist loota. Milline süljeerituse toime ka poleks, igatahes aitavad kirjeldatud harjutused tõepoolest väsimuse vastu.

Autoga sõites saab näolihaste pingeid leevendada grimasside abil.

Juhul kui aeg lubab, on pikal teel soovitatav tunni või paari tagant teha umbes viieminutiline virgutuspauz, mille vältel väljud autost, teed paar lihtsat sirutusharjutust ja tuulutad kopse. Välkkiire toimega on "auruveduri harjutus": hinga viiel-kuuel korral järskude lüketega - veduri viisil puhkides - kopsud tühjaks ning tõmba siis uuesti õhku täis. Korda harjutust 3-5 korda. Vedurimängu võib harjutada nii pehremal kui jõulisemal moel, lühema või pikema aja vältel. Tähelepanu: nagu kõiki pranajama harjutusi tehes, peab ka selle puhul teraselt jälgima, et uudne hingamisviis ei kahjustaks enesetunnet - näiteks ei põhjustaks peapööritust.

Kiire erksuse annab see, kui suudad mitu korda järjest haigutada. Seda on arvestatud konveieritööl Jaapanis. Et haigutus on nakkav, jagavat seal usinaile eeshaigutajaile eripreemiaid.

Jooga koolipingis

Eesti koolides tehtud uuringute põhjal kannatab suur osa õpilastest lüüsisamba kõverdumise ja sellest tulenevate rühivigade käes. 12 aastat järjest viltuses või lodevas poosis oma kasvule sobimatus koolipingis istuda - see mõjub kõige otsesemal viisil tervist kahjustavalt. Viga ilmneb juba välimuseski - paljud noored käivad kühnus. Sõjaväkke kutsumise aegu aga ilmneb, et suure osa noormeeste tervis on armees teenimiseks liiga kehv.

Koolistressi lisavad veel mitmed muudki tegurid: tunni ajal tuleb heidelda vaimse loidusega; eksamite aegu tuntakse hirmu läbikukkumise ees; halvad hinded ja õpetaja ncomimine põhjustavad meeoleu langust jne. Jooga vääriks koolides senisest palju suuremat tähelepanu niihästi stressi leevendamisel kui füüsilise enesetunde parandamisel ja rühivigade korrigeerimisel. Osutagem siinkohal mõnele jooga põhimõttele, mida koolipingis järgida, ja toogem paar käepärast harjutust, mida võib teha isegi tunni ajal.

- Väga tähtis on istumise ajal lüüsisammast sirge hoida. Sellega on tagatud rindkere vaba hingamist soodustav asend. Rühika istesendi korral on ka palju hõlpsam pikema aja jooksul keskenduda. Õeldu taustal tekib küsimus, miks siiski paljud inimesed - nii noored kui vanad - eelistavad istuda kõssis ja kõverdi. Põhjuseks on ühest küljest laiskus - kõssis olla näib "mugavam", teiselt poolt aga lüüsisammast fikseeriva lihaskonna nõrkus.
- Siit võrsubki teine soovitus - koolipingis istuja peaks pöörama tö-

sist tähelepanu oma selgroo elastsuse tagamisele. Selleks sobivad väga paljud joogapooseid - näiteks "kobra", "vibu", kolmnurkasend jt.

- Kolmandaks tasub just kooliajal treenida keskendumisvõimet. Selle arendamisele suunatud harjutusi - näiteks pilgu fikseerimist kindlasse punkti (lk 54) - võib teha teistele märkamatuks ka tunnis.
- Tähelepanu nõrgenemine on tihti seotud silmade väsimisega. Juhtides pilgu vaheldumisi mingile kaugemale objektile ning siis enda nina ette õpikusse, anname silmalihastele tervistava massaaži. Samal kombel võib sobival ajal tunni ajal teha ka näiteks "ümbriku vaatamise" harjutust.
- Käte sirutamine, selja sirgeks löömine, kämmalde rusikasse pigistamine ning keelegümnaстика aitavad kõik tunni ajal erksust hoida.
- Närvipinge alandamiseks eksamite aegu on omal kohal süvalõdvestus (lk 133). Seda võib kasutada kas või iga tunni järel paari-minutiliseks lõõgastumiseks.

SUHTED KAASINIMESTEGA

Innuvalt joogale pühenduv isik märkab varem või hiljem, et korrapärane harjutamine, vaikne meditatsioon, hügieeniprotseduurid, taimetoitus, vägijookide piiramine, loitsude lausumine, keskendumisrituaalid ning jantrate vaatlemine kujundavad temast nii mõnegi jaoks "isevärki" inimese. Tihti teevad enesepiiramisse eitavalt suhtuvad inimesed (kes kõikjal on veenvas ülekaalus) katse pehme askeesi rajal esimesi samme astuja kõrvalehüppele meelitada. Üks raamatu autoreid koges aastate eest oma nahal, kui tülilikaks osutus isegi säärane kerge muutus eluviisis nagu alkoholist loobumine - lõbusais seltskondades tuli ikka-ueesti oma karskusepidamise tagamaid valgustada.

Püüd teha misjonitööd

Joogapärast askeesi harrastava isiku eluviis vastandub järsult ohjeldamatult lõbusid nautiva hedonisti - kirgliku suitsumehe, söömisejoomisega liialdaja, telemaaniat põdeva ja napsitamisega aega surnuks lööva inimese - harjumustele. Sellest võibki joogale pühendunud tekkida kiusatus end kõrgemaks pidada ja teiste hulgas misjonitööd tegema hakata. Mõnedki joogast vaimustatud inimesed on asunud

lähikondseile priitahtlikult õigeid eluviise õpetama, nende tsakrate kohta seletusi andma, vahel isegi auravärve lugema. Isehakanud nõianaisi ja imeravitsejaid on aga tänapäeval vist niigi enam kui tarvis. Lisagem, et ei misjonitöö ega imetervendajaks tikkumine pole kumbki kooskõlas jooga põhimõttega elada pigem heasoovliku tagasitõmbunu kui edevalt esiletikkuja elu.

Ideaalid ja tõelus

Teiseks probleemiks kipub kujunema see, et algaja "joogi" (nagu ka nii mõnigi "kõhvikubudist") üritab oma käitumise muuta kujutletud ideaali sarnaseks, esinedes häirimatu, alati oma tundeid valitseva targana. Kui mittevihastamise nõuet (mis keelab kadestada, kurjustada, pahandada, solvuda) liiga rangelt võtta, võib tagajärjeks olla oma loomulike tunnete kunstlikust mahasurumisest tekkiv sisepinge. Seejärest soovitame mitte oma vihameelsust peita või alla suruda, vaid seda ohjeldada, hillitseda ja kultuurses vormis välja elada. Järgi kas või lihtsat käitumisreeglit: vihasta, kuid ära pea vimma!

Tegelikult võib usin joogaharrastus siiski tekitada suhetes lähikondsetega probleeme näiteks siis, kui teiste pereliikmete toitumistavad joogas soovitatule risti vastu lähevad, kui abikaasa või kolleegid ohtrasti suitsetavad jne. Teiste "ümberkasvatamisel" tuleks aga toimida leebelt ning taktitundeliselt.

Kuidas muuta suhtlemine vaimsemaks?

Jooga seab oma suunised ja kriteeriumid ka argipäevasele suhtlemisele. Näiteks annab Patandžali nõu hoiduda teiste inimestega arutamast seda, kui hästi keegi öösel magas, mida unes nägi või mis kellegagi päeva oooksul juhtus. Samuti pole sünnis ühtelugu oma suhtumisi ja arvanusi esile tuua või kogutud teadmiste ja omandatud oskustega hooõelda.

Jooga soovitab vältida labaseid inimesi: rändajal, kes teel ei kohta endaväärilist, soovitatakse üksi edasi minna. Sellest vaatenurgast on igapäevases suhtlemises mõndagi vajaka: kaasaelavat kuulamist, siirast soovi teisi mõista, valmidust probleemidesse süveneda ning vestluses tõe otsida. Ehkki nii paljud kinnitavad end olevat otsekohesed ja siirad, räägivad nende hääletoon ja kehakeel tihtilugu muust - võimetusest end avada ning teistega usalduslikult lävida. Vahendusraskuste ning usaldamatuse all kannataval isikul jääb aga

enamasti puudu võimalustest oma muresid-rööme, tähelepanekuid ja mõtteid teistega jagada; tihti tunnevad nad end otsekui eraldatult, üksi ning mahajäetuna. Niisiis on argipäevane suhtlus, olles küll harva nii vaimne, kui enesearendamisest huvitatule meeldiks, ka pinnapealsena meile vajalik. Me ei jutle üksnes vaimsete kontaktide loomiseks, suhtlus on vajalik ka eluolulise teabe vahetamiseks, lähikondsetelt emotsionaalse toetuse saamiseks jt. eesmärkidel. Joogasõbraliku eluviisi harrastaja seisab probleemi ees, kuidas saada suhtlusest tundestüimuleid ja emotsionaalset tuge ning samal ajal oma argipäevased kontaktid teiste inimestega sisukamaks ja avatumaks muuta. Milline võiks olla haarav, loov ja vaimselt arendav vestlus? Tarthang Tulku järgi eeldaks säärane suhtlus, et avaksime oma hoolivuse ja armastuse kanalid, püüaksime teisi innustada ja laseksime neil ennast innustada, oleksime siiralt avatud ning püüaksime mõista õnne olemust ja elu sügavat mõtet. Mis me iganes ka kaasinimestega suheldes ei ütleks või edasi ei annaks, peaks see alati olema kantud kaaslaste hoolivast tähelepanemisest. Vaimne suhtlemine ühendab südamed ja mõistuse ning köidab selle osapooli vastastikuse mõistmise ja sõprustunde tugevate sidemetega. Õeldu kehtib üldjoontes ka inimeste ühistegevuse ja koostöö kohta. Vastastikusest tähelepanust ja hoolivusest kantuna võib isegi argipäevasest koostööst saada rõõmu ja eneseleidmise allikas. Tundub, otsekui oleksime avastanud suure aarde seal, kus paljud teised inimesed seda märgatagi ei oska. Nagu öeldud, on säärase suhtlemiseni jõudmiseks vaja olla ühtaegu siiras ja otsekohene, kindlameelne ja mõistev. Kõnelda tuleks arusaadavalt, pidades lugu heast toonist ja taktist nii selles, mida me ütleme, kui ka selles, kuidas me midagi ütleme. Üksteist toetades ja otsekui vaimselt teenides me saame hakkama paljude probleemidega, mis ühele käiks üle jõu.

Niisiis võime olla kindlad, et introvertsele (sissepoole suunatud) ellusuhtumisele vaatamata võib joogast olla kasu ka heade suhete loomisel teiste inimestega. Kõige kindlam näib joogaharrastajail olevat arendada lähisuhteid inimestega, kes, nagu nad isegi, püüavad oma tervise heas korras hoida ning oskavad elus vääriiselt hinnata isetust, loomulikkust, lihtsust, vaikust, meelerahu ja mõtteselgust.

JOOGA, ARMASTUS JA SEKS

Enamiku eurooplaste suhtumist seksi saab vaevalt vabameelseks ja loomulikuks pidada. Paljude aastate jooksul on seda kujundanud puritaanlikud vaated, võltshäbi, hirmud ja tabud. Indias, nagu teisteski idamaades, on inimese seksuaalsust võetud palju loomulikumalt. Midagi sellest suhtumisest on üle kandunud ka joogatraditsiooni. Leidub joogaliike - näiteks kundalini-jooga -, kus inimese seksuaalenergia varude kasutuselevõttust on saanud keskne eesmärk. Jooga peab ka intiimelus parimaks parajuse põhinouet. Budismis mõistetakse *santutthi* ehk rahulolu all seksuaalset enesekontrolli ning rahuldumist selle partneriga, kes meil on, aga samuti seksuaalkäitumise ületähtsustamisest hoidumist.

Seksuoloogide tuntud soovitus olla vahekorras nii sageli, kui tarvis, ja nii harva, kui võimalik, leiab ka india armastuskunstis tunnustamist. Samas pakub jooga mitmel viisil abi nii seksist suurema rõõmu saamiseks, intiimelu probleemide leevendamiseks kui ka seksuaalenergia abil isiksuse arengu kiirendamiseks. Vaadeldgem kõigepealt paari seksuaalset suutlikkust tugevdavat harjutust.

Kõhu sissetõmbamine

Seisa harkisjalu.

Tühjenda kopsud õhust.

Aseta käed ülespoole põlvi.

Kummardu kergelt ette.

Hinga nüüd järsu jõulise survega nina kaudu välja. Seejärel ava suu.

Välja hingates lödvesta oma kõhulihased.

Nüüd tõmba kõht sisse, avardades samal ajal rinnakorvi mahtu.

Hoia seda asendit umbes 5 sekundit.

Seejärel lase kõhul aeglaselt tagasi langeda.

Seda harjutust on soovitatav teha, sõltuvalt enesetundest, kuni 25 korda järjest. (Vt ka lk 121).

Kassiasend

Lasku kassi kombel põlvili maha.

Keha ette sirutades

ja kätele toetudes

tõsta ja langeta nüüd pead ja selga,

pannes oma keha voogama ja vonklema.

Ela ka kujutluses harjutusse sisse.

Mis tunne võiks olla sujuvalt vonkleval kassil?

Võid seda - mõistagi eriti naistele sobivat harjutust - teha ka teiste joogaharjutuste vahel või siis lausa eraldi - 1-3 minutit korraga. (Vt ka lk 108). Harjutus suurendab selgroo elastsust ning virgutab sugu-
elundeid.

Seksuaalne veetlus ja bioenergeetika

Küllap oled märganud, et mehed ja naised erinevad mitte üksnes välimuselt-veetluselt, vaid ka neile omase energiatasandi poolest. Selle psüühilise energia määratlemiseks on india joogas kasutusel *praana*, hiina taoistlikus õpetuses *chi* ning jaapani võitluskunstides *ki* mõiste. Psüühilise energia küllasus evib olulist osa seksuaalse külgetõmbe kujunemisel, mehe-naise vahelise lähedussuhte loomisel ja sellest naudingu saamisel. Mõned inimesed valdavad vaistlikult seksis psüühilise energia rakendamise kunsti, teised seevastu hoiavad end puritaanlikest põhimõttest, alaväärsustundest või häbelikkusest pidurdatuna vaistlikult tagasi. Igatahes näib mehe ja naise vastastikuse seksuaalse värvinguga psüühilise energia tajumises, suunamises ja kokkumängus peituvat üks seksuaaljooga keskeid saladusi.

Järgnevad harjutused on pärit sellest idamaise enesearendamisõpetuse harust, milles seksile pööratakse kõige enam tähelepanu, -tantrismist.

Oma kehasiseste energiatega paremaks tunnetamiseks oleks soovitatav läbi teha paar häälestavat harjutust.

Energiapalli mätsimine

Hõõru paarikümne sekundi jooksul peopesi vastamisi ja vii need siis aegamisi lahku. Proovi tajuda nende vahel olevat energeetilist välja. Võib-olla tunned pihkudes võbinat, surinat, kõdi? Vii nüüd pihud teineteisest sobivale kaugusele ning hakka mätsima umbes lumepalli suurust "energiakera". Kui see valmis, võta tekkinud soe moodustis vaheldumisi kummassegi pihku, puuduta palliga oma silmalauge ja huuli ning veendu selle olemasolus. Kui tegutsete partneriga kahekesi, võite vastastikku teineteise energiapalle tajuda.

Sensitiivsusharjutus paariti

Seiske partneriga vastakuti, vaadake teineteisele silma ning tõstke

siis sujuvalt ja rahulikult hingates käed umbes rinna kõrgusele. Viige oma käed tundlikult teineteise suunas, kuni need peaaegu kokku puutuvad. Tajuge pihkude vahel olevat energiat ja teise isiku virgutavat lähedust. Seejärel viige peod teineteisele endiselt silma vaadates vastakuti ja hoidke neid mõni aeg sellises asendis.

Juhul kui seda harjutust teha rühmas mitme partneriga järjest, võib tajuda nii inimeste erinevaid energiavooge kui harjutuse virgutavat ja erutavat - radžas-seisundisse viivat - toimet. Ligikaudu samal põhimõttel - naha "silitamine" seda praktiliselt puudutamata - toimub ka erootiline massaaž.

India ja tiibeti tantrismis on välja töötatud hulk sakraalseid seksuaalseid pühendumisi ja erakordselt rafineeritud armastustehnika. Meenutagem näiteks selle põhimõtet *bhukti-muktit*: seksuaalse nautingu kaudu vabanemisele ja kirgastumisele. (Populaarseks lugemiseks võib siin soovitada V. Mirtemi raamatut "Ida erootika saladused" (Tln. 1995) ning 1991. a. ilmunud venekeelset väljaannet "Tantra-jooga".) Paraku tundub tantra eksootika põhjamaise meelelaadiga eestlastele esitsa veel võõras. Märksa hõlpsam peaks meil aga olema omandada india bhukti-jooga või hiina taoistliku armastuskunsti mõnda põhimõtet. Teeme kummastki allpool juttu.

Bhakti-jooga

Bhakti-jooga esitab üleskutse vahetada oma *ego* vajaduste külge klammerdumise välja armastuse kõrgemate vormide vastu. Siira pühendumise korral saab nii armunute erootiline lemme kui ka ligimesearmastus ning vanemate ja laste vaheline hooliv ja austav armastus isiksuse arengule kaasaitavaks jõuks. *Bhakti* avaral ja sirgel rajal aste-astmelt kõrgemale liikudes soovib Vivekananda arvestada mõnede "armastuse seadustega". Vanemate-laste, armunute ning abikaasade armastus pole lähemal vaatlemisel kaugeltki vaba ei kiivusest ega kahtlusest. Kõrgem armastus püüab aga olla ehe ja kiinduv ilma vastuarnastust nõudmata. Säärane armastus teeb sõna tõsisest mõttes vabaks nii madalast kiivusest kui ka ebakindlusest.

Järgmiseks austab bhakti põhimõtet mitte kaubelda armastuse pärast: seda e tuleks taotleda ega tingida. Eks räägi igapäevane elamistarkuski sellest, et armastust (nagu autoriteetigi) pole kerge selleks mõeldud tegudega osta, ent bhakti kinnitab, et seda polegi tarvis teha - piisab kui me karmaliselt õigesti tegutseme.

Bhakti-jooga toonitab ka armastatu "teenimise" tähtsust, mida võib teoks teha ka tähelepanelikkuse, mõistmise, austuse ja abivalmidusega.

Seksuaaljooga taoismis

Taoism rõhutab loomulikkusel ja looduslähedusel põhinevat elamisoskust. Mehelikkus ja naiselikkus on teineteisele vastandlikud, ent samas nad ka täiendavad teineteist. Mehe-naise vastastikusest seksuaalsest veetlusest võib saada innustust ja energiat mitte üksnes voodis - ka argipäevane jutuajamine, teineteise vaatlemine ja kaasalav kuulamine võivad olla seksuaalselt laetud. Meheliku-naiseliku märkamine looduses ning kultuuriilminguis toimib tasakaalustavalt ning juhatab kätte ka iseenda seksuaalse väljendamise harmoonilise tee.

Taoistlikule seksuaaljoogale on iseloomulik sugühte teadlik pikendamise, ilma et sealjuures seemnepurskeni jõutaks. Vahekorra sageduse suurendamine (kas või mitmele korrale päevas), kusjuures välditakse lõpuni minekut, lisab taoistliku jooga järgi jõudsalt eluenergiat ning kasvatab tahtejõudu. Sel kombel teostavas armastusaktis puudub naise alistav "ärakasutamine" ning kaaslanna jääb ka pärast seksuaalakti erootiliselt erutavaks. Orgasmi piirini minek, ent selle viimasel hetkel tagasihoidmine lubab vältida eluenergia kerge-meelset pillamist (see vähendab mehe eluiga) ning toimib samas ka vaimsust kasvatava vahendina. Ekstaasi kõrghetkeni jõudev armusuhe, mis viimasel hetkel siiski hoidub lõpuni minemast, on taoistide meelest ka suurepäraseks vahendiks nooruslikkuse säilitamisel. Selles vallas edasilugemiseks soovitame venekeelset raamatut "Armastuse tao" (vt Kasutatud kirjandus).

STRESSIGA TOIMETULEK

Tugeva emotsionaalse pinge põhjuseks võivad olla erinevad asjaolud - kurnav töö, tervisemure, eluplaanide luhtumine, probleemid lähisuhetes, äpardused äris, õnnetusjuhtumid jne. Stressi võidakse läbi elada erineva intensiivsusega, alates juhuslikest unehäiretest ja ärritumistest kuni kestva apaatia ja depressioonini. Stressi kahjulikkus seisneb kõrge püsipingega kaasnevas haigestumise riskis. Negatiivsed emotsionaalsed pinged toovad endaga kaasa kroonilisi lihaspingeid, ning ka vastupidi. Poos, ilme ja liigutused peegeldavad nii

inimese psüühilist seisundit kui lihaskonda ladestunud pingeid. (Vt ka lk 218). Räägime öitsvast välimusest, moraa'sest selgroost, murtud südamest, sapisest meeleolust jne. Üheks joogaga tegelemise keskseks ajendiks ongi lootus saada selle abil stressist jagu. Jooga pakubki erakordselt laia valiku vahendeid niihästi pingete vältimiseks kui nende leevendamiseks.

Esiteks saavad joogaasendeile omane rühikas poos, vaistlik tasa-kaalu hoidmine, korrapärane hingamine ja sujuv liikumine meile omaseks ka pärast võimlemismati kokkurullimist.

Teiseks suurendab jooga mitmel eri viisil meie vastupidavust. Kolmandaks meenutagem jooga tähendust hea tuju loojana. Nagu teame, elavad ühed inimesed enam oma mõtetes, teised tunnetes, mõned tunnevad rõõmu aistinguis, teised kehalisest eneseväljendusest. Jooga arendab meis mitmekülgset, oskust elada nii aistinguis, tunnetes, mõtetes kui kehalises eneseväljenduses täisväärtset elu. Lisanduv heameel iseendast ja elurõõm lubab ka stressist kergemini üle olla.

Lisagem veel mõned stressi leevendamise joogapärased tehnikad:

- Mõned minutid laipasendis viibimist on tööpäeva jooksul kuhjunud pingetest vabanemise kõige lihtsamaks mooduseks.
- Hingamisrütmi viimine sujuvamaks, aeglasemaks ja sügavamaks aitab muremõteteist või peas keerlevaist probleemidest lahti saada.
- Kärsituse korral kasuta viivitlemisvõtet: muuda viieks minutiks oma tegutsemistempo senisest kuni poole võrra aeglasemaks. Edaspidi suudad tänu rahulikule olekule tegutseda ehk kindlamini ja täpsemalt ning teed aeglustavas tempos toimitud aja kiiresti tasa.
- Tihti tekitab stressi meie tunnetusvõime ajutine ahenemine: hindame olukorda (lootusetuks) või iseennast (võimetuks) üksnes oma hetkeprobleemide või rahuldamata vajaduste tõttu. Omandades jooga toel avarama eluvaate, vabaneme ka paljudest elu pisimuredest ja tühistest ärritustest. Pole liialdus öelda, et joogaharrastaja oskab tarbe korral endale ise kohandada igati käepärasest psühhoteraapiat. Märkigem siinkohal, et mitmed joogatehnikad - näiteks rahustav hingamine, lihasingetest vabanemine, ärritavaist aistinguis "ekraniseerimine" ja meditatsioon - on leidnud endastmõistetavat kasutamist erinevate psühhoteraapialiikide raames.
- Ägestumise ja pahandamise korral tasuks olukorda hetkeks teise osapoole pilgu läbi vaadelda. Enamasti leiame selle järel endas sää-

rase leplikkuse ja kannatlikkuse varu, mis lubab meil situatsiooni rahulikumalt vastu võtta.

Suhtumine mugavustesse

Jooga pole neile, kes end liigsete mugavustega hellitavad. Hommi-kuti voodis vedeldes, pidevalt komforti taga nõudes ning tõsiseid jõupingutusi vältides asume ise oma vaimset ja kehalist kohanemis-võimet kahjustama.

Igaüks teab, kui raske on kümnetest tänapäeva elu mugavustest - näiteks keskküttest, autosõidust, antibiootikumidest iga väiksemagi häda korral, värvitelerist või lähimal tänavanurgal pakutavast hamburgerist ja kokakoolast - olude sunnil loobuda. Sama kehtib ka vaimse sfääri mugavuste kohta. Viimase kümne-viieteistkümne aastaga on klantspiltidega ajakirjadest ja seebioopereist saanud isegi suure osa kõrgharidusega inimeste keskne vaimutoit. Ning mida see on kaasa toonud? Väärtkirjandusele pildiajakirju ning elunähtuste ja probleemide iseseisvale lahtimõtestamisele käibetõdesid ja autoriteetide seisukohti eelistades muutub intellekt iseseisvaks mõtlemiseks järjest üha laisemaks. Joogat austaval isikul oleks seepärast soovitatav otsustavalt keelduda mis tahes dogmade, uskumuste või tõekspidamiste "ehku peale" omaksvõtust.

Zenis soovitatakse "kõikeläbibitava kahtluse" vaimu arendamiseks *tappa kõik autoriteetid*. Mida selle all mõeldakse? Aga seda, et (välisel) autoriteedil ei tohi lubada omaenda mõtlemisvõime allasurumist. Selline oht on üsna suur, kui me kellegi tunnustatud isiku väite, vaateviisi või dogma pikemalt juurdlemata tõeseks tunnistame. Autoriteedilumm alistab elu tõsiasjade mõistmise kaine vaimu. Eksitusest hoidumiseks tuleks vaimsed doktriinid enne nende omaksvõttu või tagasilükkamist mingi aja jooksul kriitilise kontrolli luubi alla võtta.

Sel eesmärgil saab kasutada näiteks järgmist käepärast küsimustikku:

Mis selle väitega (teesiga, lausega, järeldusega) on mõeldud?

Mõned väited osutuvad ümbersõnastamiseks liiga ähmasteks, üld-sõnalisteks, ebatäpseteks. Järelikult pole neis peegelduv mõte selge ja määratletav, laused osutuvad vaid sõnakuhjumeiks.

Mis seda kinnitab? Millele väide toetub?

Suur hulk enesekindlaid teadmisi kahvatub selle küsimuse toimet üksnes subjektiivseks arvamuseks.

Mis sellest tuleneb?

Ühest juhuslikust väitest ei saa enamasti kuigi suuri üldistavaid järeldusi teha.

Miks ei võiks asja vaadelda ka vastaspoolelt?

Enamasti see ongi võimalik. Paljudes küsimustes määrab vaid inimeste meelestatus, maitse, sotsiaalsesse gruppi (tudengid, pensionärid jne.) kuuluvus selle, mida tõeks või valeks peetakse.

Valdav osa inimlike väiteid, tõekspidamisi, seisukohti taandub tõese teadmise tasandilt üksnes meelevaldseks seisukohaks, tendentslikult must-valgeks hoiakuks. Sajad ja tuhanded edevad "autoriteetid" kuulutavad massimeedias iga päev oma "tõde", mille sisu kiiresti koost laguneb, kui nende öeldud sõnade selget ja täpset tähendust nõutakse hakata. Lao-zi ütleb: "Teadjad ei räägi, rääkijad ei tea!". Rabedaid väiteid, tormakaid järeldusi ja meelevaldseid üldistusi saab - nagu eelnev küsimustikki näitas - kummutada säärase vastuargumendiga, mis pisendab autoriteedi liiga enesekindla tõdemuse lihtsalt üheks hinnanguks või arvamuseks.

Harjumuste ümberkujundamine

Mitmed halvad harjumused, nagu näiteks suitsetamine, alkoholiga liialdamine, hommikul ärgates voodis vedelemine, unelemine ja laisklemine, muremõtete "mäletsemine", kohmitsevalt ebaasjalik töötamistava või harjumus end ajanappuse või keeruka probleemi korral ise pingesse viia, on ühtviisi takistuseks nii joogaga tegelemisel kui tervisliku ja aktiivse eluviisi harrastamisel laiemas mõttes. Siinkohal pole liigie meenutada mõningaid üldisi põhimõtteid, mida tänapäeva psühholoogia peab uute harjumuste loomisel ning vanade väljarookimisel oluliseks.

Kõigepealt on tähtis kujundada endas üheselt selge suhtumine sellesse, mida endas soovime muuta või mis vallas end käsile võtta. Näiteks kui otsustame juhuslikest "tipsutamistest" loobuda, jättes napsi vaid pühade ja teiste pidulike sündmuste puhuks, peame seda alkoholiselle tõjuva isiku hoiakut endas kaitsma ja tugevdama. Joogaharrastajad vibanevad muide alkoholiga seotusest kergesti mitte niivõrd oma rügete põhimõtete tõttu kui lihtsalt seeläbi, et on oma harrastuse tõttu harvem halvast meeleolus, kannatavad vähem stressi käes ning oskavad enam hinnata ärgast olekut. Pole tõepoolest liialdus öelda, et jooga joovastab ka ilma alkoholita! (Mõned indoloogid

seletavadki jooga laia kasutuselevõttu Indias kärbseseene baasil saadud joovastavast aimest *soma'st* loobumisega. Nende meelest leiutati jooga Hindustani poolsaarel pärast seda, kui aastatuhandeid tagasi sealsed asukad kliima karmimaks muutudes rohkem lõuna poole siirdusid, sattudes piirkonda, kus loodusest enam joovastavat somat ei saanud. Nõnda saigi joogast narkootilistest ainetest palju süütum, loomulik "seisundilooja".)

Ühekordne otsus end muuta võib edaspidiste sündmuste tulvas lihtsalt ununeda. Väga sageli nõrgestavad inimesed end pärast esmast kiiresti saabunud edu sellega, et jätavad enesekontrolli unarusse. Harjumuste kujundamine meenutab rumalusi tegema kippuva lapse ohjeldamist vanema poolt. Meis kõigis on enamgi last, kui seda endale tunnistame. Kuidas hoida jõnglast tagasi rumalusi tegemast? Kindlaim viis on ahvatlevad esemed - näiteks tikud jm. - lapse käeulatusest eemaldada. Halvale teele meelitavate olukordade vältimiseks tuleks õppida neid ette nägema ja end nende eest kaitsma. Harjastusjooga ei eelda mõistagi täielikku karskusepidamist, ent kui see on sihiks võetud, oleks kasulik mõne aja jooksul napsitavaist isikuist eemale hoida.

Enesemuutmise tuleks käsile võtta täie otsustavusega, mitte vaid otsekui vormi täiteks "nakitsemisena". Juhul kui väära kalduvuse murdmisel saavutatakse otsustav läbimurre, võib sellele järgnevais väikestes edumärkides näha peatse otsustava võidu kinnitust.

Mõnigi paha harjumus on tekkinud vastukajana stressile, kibestumisele, eluhirmule, ebakindlusele või mingile teisele isiklikule probleemile:

- öhtune süütu veinipits võib olla tekkinud kiirema uinumise või juhuslike negatiivsete elamuste leevendamise soovist;
- suitsu ettepanemisest on saanud sotsiaalne rituaal, mida täidetakse igal üle kahe minuti kestval vestlusel;
- toidukordade vahel ning teleka vaatamise ajal maiustuste näksimine teenib tihti emotsionaalsete pingete leevendamise eesmärki.

Harjumuse väljajuurimine tuleks ühendada seda esilekutsunud probleemi lahendamisega. Nii avab enesemuutmise tee "enam iseen-daks saamisele".

Kogemuste ülekanamine

Hatha-jooga positiivne toime ei piirdu üksnes meie tervise ja hea kehalise enesetunde hoidmisega. Lisaks sellele õpetab asanate tegemine ka keskendumiseks soodsasse lödvestusseisundisse minekut, paindlikkuse ja tasakaalu saavutamist, hingamise kaudu meelerahu taastamist ja paljut muud. Igasugune õping elus edeneb seda kiiremini, mida rutem väärt asjad selgeks õpime ja mida laiemas ulatuses oskame ühe valdkonna kogemusi mingile teisele elualale üle kanda. Paljugi sellest, mida me oma kehalise vormi hoidmiseks katsetame ja rakendame, annab üle kanda elamistarkusse ning eluviisi laiemas mõttes. Isegi ilma idamaisesse mõttemaailma süvenemata juhatab ergu tundega sisenev, sujuv ja pidevalt oma enesetunnet jälgiv harjutamine kätte just selle viisi, kuidas kõige hõlpsamalt ka mitmeid igapäevatöid ja toimetusi teha. "Pehme sisenemine", paindlik üleminek, tingimatu lõõgastuspaus kahe toimingu vahel, ühe enesekoormamise viisi (näiteks selgroopainutus ette) rakendamine teist harjutamisvõtet (näiteks selgroopainutus taha) kompenseerival viisil - kõik need põhimõtted võivad looval lähenemisel leida rakendamist ka väljaspool jooga harjutusruumi.

Tähelepanu "tagasitõmbamine" välistelt erutusallikatelt iseendale, oma tunnete lainetuse ja energeetiliste vibratsioonide tundmine juhivad meid pehmelt meditatiivsesse seisundisse, ent samal kombel saab teoks ka loomingulisele tööle häälestumine. Asudes joogameetodite varal sisendama endasse hingerahu, erksust, leplikku vaimu või kannatlikkust, õpime järk-järgult selgeks selle põhimõttelise sisemise tee, kuidas mainitud seisunditeni jõuda. Teisisõnu harjutame nõnda otsekuu psühhoregulatsiooni solfedžot, mis meid toimekamaks töötamiseks, sujuvaks suhtlemiseks ja teiste elu olukordade jaoks ette valmistab. Eriti hinnaline on mitme üksiku soodsa ja tervistava toime ühteliitmise kogemus. Just nõnda kujunev jooga sünergeetiline efekt ongi isiksuse varuvõimete esiletoomise põhiliseks "saladuseks". Jooga rajal edenenuks võib lugeda seda isikut, kes mängleva kergusega võib ühe joogatehnika või toimeteguri olukorra tingimusi arvestades teistega asendada.

Toogem siin veel kaks ilmekat näidet. Meeleselgus tugevdab siduvaist himudest ja kirgedest irdumist; viimane lubab olemasolevaga rahul olla; täiuslik rahulolu on aga rõõmu ja õnne kogemise eelduseks. Avatud, huvitatud olek lubab maailmas avastada meelikõitvaid

asju; kaasahaarava nägemine äratav vaimustust; vaimustus üleneb ekstaasiks; ekstaasiseisundis ületame oma "pisimina" koos sellele omase kartlikkuse, eneseohjeldamise, kitsarinnalisuse, kitsiduse ja väiklusega.

Praktiliselt kõik jooga harjutusviisid koolitavad energiasäästlikul viisil meis vastupidavust, kannatlikkust, paindlikkust. Harjutuste psühholoogilise kaastoime märkamine on joogas "kasuliku kõrvalsaaduse" positsioonilt mõnelgi puhul treeningu edukuse eeltingimuseks tõstetud. Vaadeldem kas või näiliselt lihtsat ülesannet - lasta oma lihaskonnal laipasendis täielikult lõtvuda. Selleni jõudmiseks tuleb lihasingetega samaaegselt vabaneda ka emotsionaalsest pingest - erutusest, ärevusest, hirmust jne.

Enne tekkivale kogemusele ülekandmise võimaluste otsingut tuleks selle enda suhtes tähelepanelik olla. Erinevalt mõnestki teisest enesearendamise meetodist - näiteks ida võitluskunstidest ja zen-treeningust - hakkab jooga tulemuslikkus avalduma kohe selle har-rastamise algusest peale. Ka kõige tuimemale inimtüübile ei tohiks jooga rakendamisel jääda märkamatuks kas või selle kingitud värs-kus, märgatav muutus hingamisrütmsis, vaistlik hoidumine "sahmi-vast" töö- ja eluviisist jne.

Õpetaja (ning joogaõpiku) üheks ülesandeks ongi juhtida harjuta-jate tähelepanu võimalikult varakult neile peenekoelistele efektidele ja muutustele, mis usina harjutamisega kaasnevad.

JOOGARAVI

Enesetervendamise lootus ning usk joogaravi tulemuslikkusse on sageli kõige tugevamaks hatha-jooga harjutusi tegema ahvatlevaks ajendiks. Pole kahtlust, et jooga võimalused tervise karastamisel, haiguste ennetamisel, rea tõbede ravimisel ning mõnegi kroonilise tervisehäda leevendamisel on tõepoolest märkimisväärsed. Samas pole aga mingit alust piirduda üksnes joogaraviga (ega ka teiste loodusraviviisidega), kui akadeemiline meditsiin on vastavaks puhuks leidnud tõhusaid ja usaldusväärseid ravivõtteid. Kindlasti tuleks tava- meditsiini ülekaalukaid võimalusi tunnustada rea haiguste diagnoosimisel ning intensiivravi rakendamisel nende ägenemise faasis. **Joogateraapia, nagu idamaine meditsiin üldse, keskendab põhitähelepanu mitte niivõrd ühe või teise haigusseisundi sümptomite kõrvaldamisele kui nende organite ja organismi funktsioonide tugevdamisele, millega antud haigus seostub.** Kuivõrd paljud tõved tekivad siseelundite funktsioneerimishäirete tagajärjel, suunab joogateraapia põhitähelepanu nimelt siseelundkonna tugevdamisele. Teiseks joogaravi keskseks eesmärgiks on korrastada inimorganismi energeetiline süsteem, tagada organismi kõigi osade normaalne varustus praanaga. Kohtandaks peab jooga ülitähtsaks selgroo elastsuse tagamist. Inimene on nii noor, kui paindlik on ta selgroog, väidab jooga. Neljandaks rakendab jooga rea harjutusi sisenõrenäärmete tegevuse tõhustamiseks. Seda loetelu jätkates saame kokku tosina jao tegureid, mis kõik koos annavadki alust rääkida joogateraapiast kui omaette tervishoiuharust.

JOOGA VÕTTED MÕNEDE LEVINUD

HAIGUSTE RAVIS

Järgnevas anname põgusa ülevaate jooga tervishoiu keskseist põhimõttest ning rea praktilisi soovitusi, kuidas mõnedest meie kliimavööndis levinud haigustest jooga abil kergemini jagu saada.

Angiin

Ilmselt on enamik meist lapsena põdenud kurgumandlite põletiku. Angiini põhjustab kaela ja kurgu külmetus. Selle iseenesest suhteliselt kerge haiguse läbipõdemise teevad tülikaks valu neelamisel ja

kõrge palavik. Sageli kordudes võib angiin kahjustada südant ning põhjustada reumat ja nefriiti. Tavameditsiin rakendab angiini raviks edukalt antibiootikume, kurguloputust ja kaelakompresse, rahvameditsiin aga mitnesuguseid ravimteesid. Jooga soovib angiini korral teha lõviasendit koos keele suust väljaajamisega. Enesetunde halvenemisel rakendada vahelduvat sõõrmehingamist (vt lk 164).

Astma

Kopsu- ehk bronhiaalastma peamiseks tunnuseks on hingeldus- hood - haige ahmib õhku, kähiseb, kõhib ja võitleb lämbumistunde- dega. Neid vaevusi põhjustab kopsutorude kramplik ahenemine ja sitke röga tekkimine. Astma korral valmistab erilist vaeva just välja- hingamine. Ägedad astmahood vahelduvad perioodidega, mil sümptomid kaovad. Astmat loetakse allergiliseks haiguseks, ent selle tek- kes mängib olulist osa ka närvisüsteem. Uue astmahoo võib põhjus- tada mingi ärritaja - näiteks tolm, liiga kuum või külm ilm, jaheda vee joomine. Bioenergeetika asjatundjad seostavad astma teket tuge- vate negatiivsete emotsioonide, näiteks viha või hirmu allasurumi- sega.

Tavameditsiin ravib astmat kopsutorusid laiendavate ning orga- nismi ülitundlikkust vähendavate arstimitega. Jooga soovib astma korral võtta võimaluse korral päikesevanne, viibida sageli värskes õhus ning teha iga ilmaga jalutuskäike. Süüa tuleks väikeste ports- jonite kaupa, juua tuleks kurgu kuivamise vältimiseks sageli. Vältida tuleks nii vürtsitatud toite kui vägijooke. Enamikus astmaravimites on põhilisteks toimeaineteks needsamad hormoonid, mida inimor- ganismis toodavad hüpofüüs ja neerupealised. Need preparaadid laiendavadki kokkutõmbunud bronhe ja leevendavad nõnda haige seisundit. Joogapooseid tervistav toime seisneb selles, et hüpofüüsi ja neerupealiste sihikindla tugevdamisega antakse organismile šanss ise endaga hakkama saada. S. Sivananda järgi võib jooga ettekirjutusi täites astmast täielikult vabaneda. Rinnakorvi laiendamise ja hinga- mise sujuvaks ja sügavaks muutmiseks hoiame ara lämbumistunde tekke. Joogast saadav meelerahu aitab ületada hirmu väljahingamisel tekkivate vaevuste ees. Reiki soovib astmaraviks lahendada oma varjatud agressiivsuse või abituse pärast muretsemise probleem. Oluline on oma tunded ja mõtted julgelt välja elada. Eriti soovitatav on kaasinimestele kiirata oma positiivseid emotsioone – osavõtlik- kust, armastust, hellust. Juhul kui rahulikult tunnistad oma võimete

piiratust, kahandab see vaistlikku pingulolekut ning selle kahjulikku toimet hingamiseluks. Tähtsaimad astma ravil kasutatavad asendid on "vibu", "kobra", uppasend, "koerakoon", "küünal" ja "keerukuju". Soovitav on ka vahelduvhingamine (3 korda päevas 5 min). Lisagem, et Soomes on astmaatikuile edukalt korraldatud just neile mõeldud joogalaagreid.

Köha ja bronhiit

Seda tülikat haigust tuntakse ka bronhiaal- ehk kopsukatarrina. Ägedat bronhiiti põhjustavad mitmesugused mikroobid ja viirused ning ärritavad gaasid. Haigestumist soodustab ka külmetus. Haigus kujuneb krooniliseks kestva tolmu-, suitsu- või gaasiärrituse tagajärjel. Väljaravimata bronhiit võib kujuneda astma põhjustajaks.

Köhides ja köhatades me eemaldame hingamisteedest sinna kogunenud ärritava lima, röga või tolmu. Köha vallandub hingamisteede tundenärvide ärritusest, mis omakorda allub piklikajus paikneva köhakeskuse regulatsioonile. Köha on ka bronhiidi ja kopsupõletiku oluline sümptom. Eristatakse kuiva ja märga (eritistega) köha.

Bronhiidi tekkes mängib kaasa kuhjuv stress, eriti ärritustest ja konfliktidest põhjustatud pinged. Köhas arvatakse väljenduvat vaistlik püüd millestki koormavast ja häirivast vabaneda. Leplik ja rahulik meel aitab köhahooge põhjustavaid ärritusi ja bronhiidi eelsoodumust vältida.

Jooga peab köha puhul tervistavaks päikesevanne. Tarvis on vältida suitsu ja tolmu, keha alajahtumist. Samas on tähtis iga ilmaga väljas jalutada ning jälgida, et seedetrakt saaks alati õigel ajal tühjendatud. Kuiva köha korral süüa öhtul võimalikult vähe. Soovitada võib järgmist öhtusööki asendavat retsepti: leota 20 grammi rosinaid 40 minutit vees ja söö need ära koos keedetud piima ja sepikuviluga.

Nohu

Nina asub bakterite ja viirustega võitlemise eesliinil. Pole imestada, et meie karmis põhjamaises kliimas teda tihtilugu nohu kimbutab. Ägeda ja kroonilise nohu korral soovitab Šivananda teha iga päev 3-4 korda ninaloputust (vt ka 49), lisades loputusvette veidi soola, soodat ja joodi. Sedamööda, kuidas sümptomid kaduma hakkavad, tuleks üle minna kahele protseduurile päevas, seejärel loobuda joodist ning siis ka soodast. Samal ajal alandatakse kord-korralt ka loputusvee temperatuuri. Keskpäeval soovitatakse võtta õhu- või päikesevanne, öhtul aga harrastada uppasendit. Isegi nohu puudu-

mise korral soovitab jooga kord päevas - hommikul - nina läbi loputada.

Palavik

Igaüks teab, et palavik on gripi esmaseid tunnuseid, viiruslik gripp ründab aga külmetunud ning nõrgestunud organismiga inimesi. Iidne india meditsiin ajurveda peab aga palaviku keskseks põhjuseks kehvasti läbiseeditud toidu tagajärjel tekkivat mürgitust. Täies kooskõlas meilgi tuntud rahvameditsiini soovitustega ei peeta ka joogas õigeks palaviku kiiret kunstlikku allasurumist. Enamasti kaob koos palavikuga ka söögiisu, ning see ongi tervitatav nähtus - paar koormusvaba päeva ning rahulik lebamine aitavad palavikut loomulikult viisil jagu saada. Palaviku korral hingab haige enamasti alati läbi ühe sõõrme. Kui hingamine küljele keeramise ja kõva padja külje alla asetamisega teise sõõrmesse viia, muutub enesetunne kohe märksa paremaks. E.R. Ram Kumar soovitab ka palavikuhaikeile ühe tõhusa ja ohutu asendi - uppasendi. Juhul kui haige on nõrk, võib ta seda teha patjade abil. Selles poosis võidakse viibida ka pikemat aega. Uppiste tugevdab nii kilpnäärme kui hüpofüüsi verevarustust ning parandab ka neerupealiste ja kopse ümbritsevate närvide tööd. Nõnda aidatakse organismil kahjulikud laguained kõige kindlamini välja viia. Ülaltoodud põhjustel loetaksegi just uppistet kõige tõhusamaks vahendiks külmetushaiguste korral.

Peavalu

Peavalu põhjuseks võib tihti olla mingi teine haigus, ent see vaevaldab meid ka siis, kui elame üle suure närvipingega eluperioodi, oleme pikka aega magamata olnud või tunneme muret mingi tegemata töö pärast (mis teeb peavalu!) jne. Ajurveda arvab peavalu olevat põhjustatud organismi enesemürgitamisest, mis tekib rooja kokkupuutel soolestiku seintega. Reiki seondab peavalu ülepingutuse, üleäärased auahnuse ja põikpäisusega. Peavalutablett leevendab küll valu, ent ei kõrvalda selle tekkepõhjust. Jooga järgi võime oma peavalust täielikult lahti saada siis, kui tugevdame kesknärvisüsteemi ning tõhustame kilpnäärme, parakilpnäärme ja neerude tööd. Regulaarne joogatreening aitab ületada kurnatustunnet. Tõhusalt toimivad neerupealised aga arvatakse kindlustavat hea une. "Kõigi tervistavate joogapooseide ema" ehk turiseis (sarvangasana) on igati tõ-

hus ka peavalude korral.

Šivananda soovib peavalude korral sagedast, väikeste lonksude kaupa vee joomist ning suplust. Teed võib peavalude korral juua vaid ühel tingimusel - kui sama toidukorra ajal juuakse ka piima, mis aitab tee kangeid mõjuaineid neutraliseerida. Tõhusaks peavalude tõkkeks loetakse ka igahommikust ninaloputust (*neti-jooga*).

Liigesepõletik

Artriit ehk liigesepõletik kujutab endast liigeseid moodustavate kudede põletikku. Võib tekkida ainevahetushäirete (podagra), vigastuse või nakkuse tagajärjel. Haigestuda võib kas üks liiges või mitu liigest korraga. Äge liigesepõletik põhjustab tugevat valu, liigesepiirkonna turset ning palavikku. Krooniline liigesepõletik võib põhjustada liigesekihnu kortsumist, kõhrede kahjustumist ja luumuutusi. Raviks kasutatakse põletikuvastaseid arstimeid, muda- ja kümblusravi ning ravikehakultuuri, raskemal juhtudel ka kirurgilist sekkumist.

Jooga seletab reuma teket nõrgenenud kilpnäärme ning sellest tuleneva neerude alatalitlusega. Laguaineid ei juhita enam organismist korralikult välja ja ladestuv saast koguneb liigestesse, põhjustades reumat ja artriiti. Enam-vähem kõik joogaposisid venitavad lihaskonda ja muudavad selle sitkemaks, toimides samas soodsalt ka liigestele. Kõige kindlamini aitab reumaatilistest vaevustest jagu saada kilpnääret ja neere tugevdav turiseis. Väga tõhusaks liigesepõletikust tervendajaks loetakse ka *yoga mudrat* (vt lk 121).

Seda tehes lahustab veri liigestesse kogunenud soolad ja reumaatilised valud hakkavad aegamööda kaduma.

Kõhukinnisus

Šivananda järgi on organismis laialdast intoksikatsiooni põhjustav krooniline kõhukinnisus 80% tõsiste haiguste üheks kaasosaliseks. Kinnine kõht arvatakse osutavat kestvale psüühilisele pingele, samuti soovimatusele vanast, aegunust vabaneda. Lahtistite sage tarvitamine mõjub jooga järgi soolestikule halvasti. Seedimise korrastamisele mõjuvad soodsalt hommikused soojaveevannid, mida õhtul võiks täiendada kobrapoosi ja adraasendiga. Vältida tuleks seksuaalseid liialdusi - ülemäära sagedast vahekorda astumist. Kõhukinnisuse all kannatavail isikuil soovitatakse hoiduda toidust vähemalt 2

tundi enne voodisse minekut. Munasöömisest, eriti kõvakskeedetud munadest tuleks täiesti loobuda ning tugevasti piirata söödava liha ja kala kogust. Samal ajal tuleks endale võimalikult tihti lubada kiudaineid sisaldavaid puu- ja köögivilju ning mahlu, eriti sidrunimahla.

Hüpertooniatõbi

Hüpertooniatõbe iseloomustab arteriaalse vererõhu tõus. Vererõhk tõuseb väikeste arterite ehk arterioolide ahenedes, ent ka põhjustatuna mingist teisest haigusest - näiteks neerupõletikust. Hüpertoonia tekitab soodumuse südamealgluse puudulikkuseks. Selle haiguse teket soodustab pingeline (eriti vaimne) ja vastutusrikas töö, ebapiisav puhkus, liikumisvaegus ja rasvumine. Hüpertooniatõve ravis on oluline osa tervislikel eluviisidel, soolavaese ja mõõduka kalorsusega toidu söömisel. Vajaduse korral rakendatakse ka vererõhku alandavaid ravimeid.

Joogide meelest on kõrge vererõhk tingitud organismi energeetilisest korratusest ja tasakaalustamatusest, samuti siseorganite saastumisest. Mida enesetervendamiseks ette võtta? Hommikul soovitakse võtta mõneks minutiks sisse uppasend, pärast tualetis käimist aga võimaluse korral supelda 5-10 minutit. Keskpäeval oleks hea supelda veelgi kauem - kuni 30 minutit. Õhtulgi tuleks kasuks suplus koos järgneva 2-3 minutit vältava uppistega. Kõrge vererõhu korral tuleks vältida ägedaid tundereaktsioone ning teravamaitselisi roogi. Söögisedelist oleks soovitatav välja jätta loomsed ja rafineeritud toidud. Rasvane piim tuleb asendada lahja kohupiima või petiga, tavaline keedusool Pan-soolaga ning suhkru tarvitamine tuleks piirata minimaalseks. Väga soodsalt mõjub igasse nädalasse ühe koormusvaba päeva kavandamine. Loomulikuks vererõhu alandajaks loetakse rohelist teed, aga ka musta aroonia marju ja jõhvikaid. Kuivõrd kõrge vererõhk käib tihti koos tüsenemisega, oleks liigse kehakaaluga isikuil Šivananda järgi üldse õige vähem süüa ning kaalust maha võtta.

Maohaavad (haavandtõbi)

Maonõre seediva toime tõttu võib aset leida mao limaskesta ja maoseina sügavamate kurdude ning kaksteistsõrmiku seinte vigastus, millega kaasnevad valuhood. Seda haigust soodustab alkoholi tarvitamine ning ebaregulaarne toitumine. Ravis on tähtsal kohal

dieet ja kindel toitumisrežiim. Joogaravi pakub järgmisi tervistavaid abinõusid:

- iga päev lahustada klaasitäies vees kaks supilusikatäit mett ning juua see lonkshaaval päeva jooksul ära
- süüa väikeste portsjonite kaupa, mitte suuri koguseid korraga
- valude korral juua kõrvitsa- või viinamarjamahla
- toit süües korralikult läbi mäluda
- vältida hapendatud ja pipardatud roogasid.

Suhkurtõbi

Jooga järgi ähvardab suhkurtõbi päriliku eelsoodumuse korral igas vanuses inimesi, eriti aga pakse ja laisku. Suhkurtõve ehk diabeedi põhjuseks on see, et kõhunääre ei tooda küllaldaselt hulgal insuliini ning vereringesse satub ülemääraselt hulgal suhkrut. Neerud ei suuda seda suhkrut kõrvaldada ning kaotsi läheb toidu elutähtis osa süsinikhüdraat. Kehvas seisundis kõhunäärme töö kompenseerimiseks süstitakse suhkruhaigele iga päev insuliini. Nii akadeemiline kui rahvameditsiin soovivad suhkruhaigele oma toidust kõrvale jätta liigsuuhkrule ja suhkruisaldusega produktidele ka ohtrasti süsivesikuid sisaldavad toiduained. Loomseid valke võiks asendada pähklitega. Hapupiim, kohupiim, puu- ja köögiviljad seevastu peaksid olema iga päev suhkruhaige toidulaual. Jooga peab kõhunäärme funktsioonide taastamist võimalikuks. Kõige tõhusamaks loetakse vibu- asendi järjepidevat tegemist, mis aitab kõhunäärmele ja neerudel noorenda ja aktiveeruda. Sage suplemine, soojad vannid ning üks koormusvaba päev nädalas kergendavad samuti suhkruhaige seisundit. Sivananda järgi võib suhkruhaigele soovitada *yoga-mudra't*, turesisu ja "kala".

Urineerimishäired

Urineerimishäired võivad avalduda valudena nimmepiirkonnas ning sagedase ja valuliku urineerimisena. E. Michaud ja L. Anastas märgivad teoses "Kuula oma keha", et toodud häiretel võib olla kuni 50 erinevat põhjust. Ent leidub üks joogatehnika, mis jõudsalt tugevdab kõiki urineerimisega seotud organeid - neere, põit ja suguelundeid. Selleks on yoga mudra. Asendi sissevõtmisega tagame mainitud elundite parema varustamise värske verega, jalgade piirkonnas paiknevad närvid ning põlvekedrad saavad aga tervistava massaaži.

Selle asendi puhul surume soolestiku pimesoole kohalt kokku, jääained surutakse soolestikus liikuma, nii et need ei saa enam seisunud olekus organismi haigustega ohustada. Asana aitab kiiresti ja tõhusalt ka kõhukinnisusest tekkinud hemorroididest lahti saada.

Neerupõletik

Nefriit ehk neerupõletik on neerukoe põletikuline protsess, mida võivad põhjustada mikroobid, ravimid, allergilised reaktsioonid ja ainevahetushäired. Iseloomulikud sümptomid on valu nimmepiirkonnas, sage urineerimine ja palavik. Nefriit põhjustab laguainete kogunemist kehasse ning vere saastumisel nendega peavalusid, südamehäireid jm. vaevusi. Ravis on peamine mikroobisse toimiva arstimidi (näiteks antibiootikumid) valik ning soolavaene dieet. Anatoomilised muutused (nagu kivid kuseteedes jm.) tuleb kirurgiliselt kõrvaldada.

Neerude tervendamiseks ja noorendamiseks sobib istuva kangelase iste (käte ettesirutamine ja varbaist kinnihaaramine, vt lk 95). Harjutus annab uut energiat ja elujõudu. Neerud hakkavad paremini tööle, laguained nagu kusihape, keedusool ja sulfaadid juhitakse organismist kindlamini välja. Neerudele toimib hästi ka nauli (vt lk 122). Meenutagem ka seda, et neeru- ja põiehaiguste raviks on eestlased juba vanast ajast kasutanud leesikateed.

Südametegevuse puudulikkus

Südame- ja veresoonehaigused on teatavasti tihedalt seotud kesknärvisüsteemi tööga. Sage närvipinget, ärritumist, üleelatud hirm, ahistus ja viha tõstavad vererõhku, tekitavad stressi ja kahjustavad südame normaalset tööd. Südame tööd reguleerivad kilpnääre ja neerupealised. Ilmselt oled märganud, kuidas füüsilise koormuse järsu suurenemise korral süda kohe kiiremini tööle hakkab. Kui süda pole korras, ei suuda see tagada organismi küllaldast verevarustust. Tagajärjeks on väsimus, peavalud, tasakaaluhäired, järsud meeleolumuutused jne. Ka organismi rasvumine raskendab tublisti südame normaalset tööd. Rasvunud keha verega varustamine on raskem nii vajaliku verehulga suurenemise tõttu kui ka sellepärast, et veresoonte seintele ladestunud rasv takistab vere vaba kulgu. Öeldakse, et vananedes süda kulub. Mida see tähendab? Aga seda, et koos südame töökiiruse vähenemisega kahaneb ka veresoonte elast-

sus - need tõmbuvad kokku. Nõnda kannatab verevarustus eriti neis kehaosades, mis asuvad südamest kõrgemal: juuksed hõrenevad, näkku tekivad kortsud, nägemine-kuulmine halveneb, keele maitse-näsakeste tundlikkus väheneb. Kõigi nende nähtuste taustaks on südame tööjõudluse nõrgenemine. Hoides südame korras, tagame kaua kestva nooruslikkuse. Jooga on seisukohal, et neerud paneb korralikult tööle terve kilpnääre. Nõnda on kõik organismi elundid omavahel tihedalt seotud. Kõik see hea, mida erinevad joogaasendid teevad siseelundite tugevdamiseks, tuleb kokkuvõttes kasuks ka südamele. Eriti hästi aga tõhustabki südame tegevust hüpopüüsi, kilpnääret ja neere stimuleeriv ning kopsude tegevust korrastav turiseis (*sarvangasana*). Kellele selle tegemine käib üle jõu, see võib mainitud asana asendada uppasendiga, mis samuti tugevdab siseelundeid ja stimuleerib vereringet.

ENESETERVENDAMINE PRAANAGA

Jooga järgi võib elustavat energiat praanat leida nii õhus, vees, toidus kui kogu elavas ja elutus looduses. Haigele kohale käte pealepanemine või silitamine on üheks praanaga ravimise võtteks, mida väga paljud inimesed vaistlikult kasutavad. Järgmised lihtsad võtted on XX sajandi ühe tuntuma lääne joogaõpetaja Ramatšaraka järgi tõhusad paljude kehaliste vaevuste ja haiguste ravis.

Energiavarude täiendamine

Kui tunned end kurnatuna, sest energiavarud on otsakorral, aseta käed ja jalad kokku ning näpud sõrmseongusse. See suleb sinu energetilise süsteemi ega lase praanal käte-jalgade kaudu minema lenduda. Nüüd hing paari minuti jooksul ühtlaselt, rütmiliselt ja sügavalt sisse ning välja, korrates endale mõttes: TÄIDAN OMA KEHA ELUSTAVA KOSMILISE ENERGIAGA. Suure tõenäosusega tunned juba mõne minuti pärast end märksa reipamana.

Ajutegevuse parandamine

Juhul kui vaim on pinzsast tööst nüriks ning mõte tõntsiks läinud, katseta järgmise võttega.

Istu sirgelt, nii et kukal, turi ja istmik asetseksid ühel joonel, vaata enda ette ja aseta käed põlvedele. Pigista vasak ninasõõre pöidlaga kinni ja hing sisse läbi parema sõõrme. Seejärel suru pöidlaga kinni

parem ninasõõre ja hinga vasaku sõõrme kaudu välja. Nüüd vaheta sõõrmi ja talita vastupidi - vasaku sõõrme läbi sisse, parema kaudu välja. Jätka sellist hingamisviisi, kuni oled taastanud vaimse erksuse. See on tõhus ja samas ohutu jooga hingamistehnika, mida sobib kasutada nii kurnatuse kui halva enesetunde kiireks eemaldamiseks.

Valu kõrvaldamine

Istu sirgelt toolil või leba voodis ning sisenda endale, et juhid iga hingetõmbega oma organismi elustava voo värsket praanat. Välja hingates saada see praana valulikku kohta närvikude kosutama ja verevarustust parandama. Korda nii seda toimingut tosin korda, kujutledes järgemööda, et:

- sisse hingates ammutan õhust kosmilist energiat;
- välja hingates juhin saadud energia haigesse kohta;
- uuesti sisse hingates juhin endasse uue annuse praanat;
- uuesti välja hingates eemaldan haigest kohast valu.

Kui oled nõnda seitse korda teinud, pea veidi vahet. Seejärel korda võtet seni, kuni valu kaob. Paljud valud kaovad juba seitsmenda hingetõmbeni jõudmisel. Ravi mõjub veelgi kiiremini, kui praana juhtimise ajal ka käe valutavale kohale viiid, kujutledes samas, et käe kaudu ka kosmiline energia soovitud kohta jõuab.

Samal põhimõttel toimub ka verevarustuse parandamine. Hinga rühikalt istudes või lamades ühtlaselt ja rütmiliselt. Välja hingates kujutle, kuidas verevool koos värske energiaga suundub sellesse kohta, kus verevarustus puudulik. See võte aitab ka külmetavate jalgade korral.

Energia suunamine haigesse kehaossa

Hinga voodis või põrandal lebades ühtlaselt ja rütmiliselt, pannes käed samal ajal päikesepõimikule. Kui hingamine on saavutanud kindla rütmi, anna endale käsk tuua iga hingetõmbega kehasse tugev praanavool. Sinu närvisüsteem võtab selle vastu ning kogub päikesepõimikusse. Iga väljahingamine kannab energiat kehasse laiali, see jõuab kõigisse elundeisse, igasse lihasesse, kõigisse närvirakkudesse, ergutades ja tugevdades kogu organismi. Kujutle, kuidas elustav praana tungib kopsude kaudu päikesepõimikusse ja valgub sealt ühtlase voona mööda kogu keha laiali, sõrmeotsteni ja varvasteni välja.

See harjutus on igati omal kohal siis, kui oled väsinud või kannatad energiapuuduse käes.

Vabanemine negatiivsetest tunnetest

Viha, vaen, kadedus, süükoorem, alaväärsustunne ja suur hulk teisi psüühilisi seisundeid põhjustavad vaimset "rabadust", ähmastavad mõtteselgust ning on takistuseks isiksuslikul eneseteostusel. Teisest küljest pole ükski nimetatud seisund, protsess ega nende korduva taastekke toimel väljakujunenud isikuomadus kõrvaldamatud. Südi vastuhakk negatiivsetele ilmingutele ja siiras meelearandamine püüd võivad individuaalset arengut jõudsalt kiirendada. Selles mõttes on igati omal kohal tuntud zen-sentents, et maised kired ja nõrkused võivad kogemustele avatud inimesele edasiminekul tublikeks abimeesteks olla.

Tervistav jalutuskäik

Igapäevane jalutuskäik värskes õhus võib saada jooga toel tegusaks tervishoiu meetmeks. Kujutle hingates, et ammutad õhust puhust. Seejärel, et juhid hingamise ajal endasse meelerahu. Välja hingates kujutle, kuidas eemaldad endast rahutuse. Lausu endale sisse hingates: TERVIS TAASTUB või TERVIS TULEB MINUSSE. Välja hingates aga sõna: HAIGUS LAHKUB. Võid sama korrata teiste stiimul-sõnadega:

JULGUS SAABUB - KAHTLUS LAHKUB

RAHU SAABUB - KARTUS LAHKUB

ERKSUS SAABUB - LOIDUS LAHKUB

RÕÕM SAABUB - MURE LAHKUB

AMMUTAN ENERGIAT - VÄLJUTAN VÄSIMUSE

Korda sellist harjutust mõne minuti vältel, tajudes, kuidas tervistav hingamine lisab reipust ja värskust.

Koge, kuidas su organismi ei jää ühtki sopp, kuhu ei ulatuks kosmilise energia tervistav vägi.

Las see puhastab ka su tunded, mõtted, vaateviisi ja kavatsused.

Pranajamale omase hingamisviisiga enam harjudes ootab sind ees hingamise laienemise kogemus: hakkad selgesti tajuma võimalust hingata mitte üksnes kopsude ja ninaga, vaid kuigivõrd ka organismi teiste osadega - näiteks naha ja silmadega. Säärane äratundmine annab märku "energeetilisest avanemisest".

KUUE TŠAKRA HARMONISEERIMINE

Oleme jõudnud oma joogaraamatu kõige "müstilisema" osa juurde. Järgnev alateema võib skeptikule tunduda kahtlane "joga" ehk jama seetõttu, et enamik inimesi pole kuue kirjeldatava peenmateeriast närvikeskuse olemasolu kohta oma argielus mingit otsest kinnitust saanud. Nende olemasolu näib jäävat puhtalt uskumise küsimuseks. Peaksime siiski tõdema, et peenmateriaalsete nähtuste olemuseks ongi see, et neid aistingute kaudu ei tunnetata. Enamik inimesi ei taju ju ka oma harknäeret ning maksa, ent keegi ei kahtle nende olemasolus!

OTSMIKUTŠAKRA

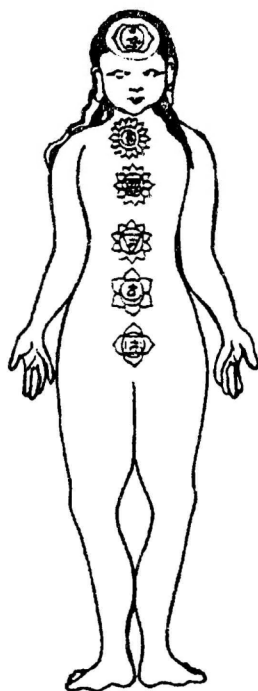
KURGUTŠAKRA

SÜDAMETŠAKRA

PÄIKESEPÕIMIK

HÄBEMETŠAKRA

JUURETŠAKRA



Ajurveda ning jooga järgi paiknevad inimkehas kuus omavahel ühendatud energeetilist keskust ehk tšakrat. Nende seisundist sõltub praanavoogude kulgemine organismis ning laiemas plaanis ka meie füüsiline ja vaimne tervis. Juhul kui tšakrad on puhtad (saastumata) ja avatud, voolab eluenergia vabalt neist läbi. Ent mainitud

energiakeskused võivad ebatervete eluviiside ja haiguste tõttu ning teistel põhjustel ka saastuda ehk ummistuda, mille tagajärjel energia kulg on takistatud, enesetunne halveneb ja tekib probleeme tervisega. Tšakrate hea seisukord tagab meeldiva enesetunde, lisab meile isiksuslikku sära ning aitab suurendada isiksuslikku mõjujõudu.

Neurofüsioloogiliselt võime tšakraid ette kujutada lüüsisambast lähtuvate ja sisenõrenäärmetega seotud närvipõimikutena. Tšakrate tundmine on tähtis ka nõelravis ja punktimassaažis, sest kõik akupunktuuris järgitavad energeetilised meridiaanid lähevad läbi tšakrate.

Kõigile tšakratele on omistatud iseloomulikke funktsioone. Joogaterapia on seisukohal, et teatud kehalisi või psüühilisi funktsioone "valitsevaid" tšakraid tugevdades loome soodsad tingimused tervisehädade ületamiseks. Lisagem järgnevalt tšakrate kirjeldusele ka mõned lihtsad harjutused nende tugevdamiseks ja tasakaalustamiseks. Tundlikkus, hea ettekujutus ja enesesisendusvõime lisavad kindlasti harjutuste soodsat toimet.

1. tšakra - muladhara - asub lüüsisamba jalamil ning on seotud sakraalnärvipõimikuga, päraku, eesnäärme ja meessuguelunditega.

Selle tšakra tugevdamisel karastame tahtejõudu, muutume enesekindlamaks, arendame endas visadust. Juhul kui mainitud tšakra funktsioonid on takistatud, tekib kõrgendatud turvatunde tarvidus. Me klammerdume vaistlikult kindlustunnet tagavate väliste objektide - varanduse, kaasinimeste toetuse, üha uute lembesuhete või mingi sekti külge. See, kelle muladhara nõrk, kogeb raskusi oma eluplaani teostamisel, seatud eesmärgi saavutamisel. Järgnevad harjutused aitavad arendada tasakaalu ja enesekindlust.

Vaagnavedrutus

Istu põrandal, jalad ette sirutatud.

Kalluta ülakeha kätele toetades veidi taha.

Tõsta istmik põrandalt üles ja lase see uuesti pehmelt alla.

Korda harjutust kaheksa korda.

Elunärvi venitamine

Istu põrandal, jalad ette sirutatud.

Painuta paremat põlve.

Vii parem käsi istmiku alla, päraku ja suguelundite vahele.

Hoia vasak jalg endiselt ettesirutatuna.

Haara mõlema käega vasakust sääre- või abaluust kinni.

Hinga sügavalt sisse ja siruta selg välja.

Vii otsmik väljahingamisel vasakule põlvele, tõmmates samas ülakeha kätega alla.

Korda harjutust ühe minuti vältel mõlemale poole.

Mantra

Järgnevad tšakrate ergutamise mantrad on valitud Ernest Woodi ja Sri Chinmoy soovitatute hulgast. Ümise või retsiteeri kõlava häälega mõned korrad muladharat ergutavat loitsu LAM (llllaaamm).

2. tšakra - *svadhisthana* - paikneb põrna lähedal naba all ning on seotud eesnäärme põimiku, adrenaliinäärmete, naissuguelundite ja neerudega ning juhib seksuaalimpulsse ja loomevõimet.

Selle tšakra tasakaalustatus aitab vältida impotentsust ning neeru-, kuseteede- ja sapipõiehaigusi. Soovitatav asend: "kass" (lk 108).

Mantra

Korda mõned korrad kõlavalt VAM (vvvaaamm).

3. tšakra - *manipura* - asub päikesepõimiku piirkonnas, kontrollib põrna, kõhunääret, maksa ja sapipõit.

Selle tšakra funktsioneerimisest sõltub, kui energiliselt me end tunneme; seda kehaliste harjutuste, õige hingamise ning tervisliku toiduga tugevdades täiendame jõudsalt oma energiavarusid. Juhul kui me oma inimliku olemuse keskusena tunnetame peaaegu asemel päikesepõimiku piirkonda, saame oma rahutud mõtted märksa kergemini kontrolli alla. S. Vivekananda on öelnud: "Juhul kui süda ja aju omavahel vastuollu satuvad, talita südame nõuete kohaselt."

Käed koopas

Heida kõhuli.

Aseta rusikad või kohakuti asetatud kämblad kõhuõõne alla. Hinga aeglaselt ja sügavalt.

Suru naba vastu põrandat, sundides sellega hingamist kõhtu seestpoolt masseerima.

Korda harjutust 1 minuti vältel.

Mantra

Lausu või retsiteeri RAM (rrraamm).

4. tšakra - *anahata* ehk südametšakra - paikneb südamepiirkonnas

ning on seotud harknäärme ja südamepaunaga.

Sellest tšakrast sõltub meie võime end avada, anduda, elust rõõmu tunda ja armastada. Juhul kui siin energeetiline bilanss on tasakaalust väljas, muutub inimene kas tundekülmaks või, vastupidi, läägelt sentimentaalseks.

Tiivalöögid

Seisa sirgelt ja vabalt.

Siruta käed paralleelselt ette, hoides peopesad sissepoole.

Too käed nii kaugele selja taha, kui küünid, tundes samas abaluudes ja randmetes pinget.

Vii käed välja hingates käed uuesti enda ette, kuni pihud kokku puutuvad.

See harjutus toimib soodsalt südame- ja veresoonkonnahaiguste korral.

Mantra

Ütle kõlavalt mitmel korral JAM (jjjaammm).

5. tšakra -*visuddha* ehk kurgutšakra - paikneb kurgupiirkonnas ning on seotud kilpnäärme, aju uitnärvi ja kaela närvisõlmega ning juhib helide moodustumist.

Nõrk hääl ja raskused eneseväljendamisel näitavad selle tšakra häiritust. Ebaselge eneseväljendus kahandab eneseteostuse väljavaateid ning otsekohe, kui 5. tšakra vabaneb blokeeritusest, hakkame end veenvamalt väljendama.

Selle närvikeskuse tööd aitavad tõhustada turiseis ja "sild".

Mantra

Häälda pikalt ja kõlavalt HAM (hhhaammm).

6. tšakra - *adžna* - asub kulmude kohal nn. kolmanda silma piirkonnas, on seotud ajuripatsi tööga ning edendab mõttetööd.

Juhul kui selle tegevus on kahjustatud, nõrgeneb keskendumisvõime ning võivad tekkida peavalud. Joogid kasutavad kõnealuse tšakra stimuleerimiseks lihtsat tehnikat - kulmudevahelise ala ehk "kolmanda silma" silitavat massaaži. Seda võib teha umbes 1 minuti jooksul, kas või mitu korda päevas. Massaaži ajal on soovitatav pea veidi küljele kallutada ning kujutleda, et hingame läbi oma "kolmanda silma" sisse ja välja. 6. tšakra tugevdamine arvatakse virgutavat intellekti ja intuitsiooni.

Mantra

Häälda pikalt ja kõlavalt AUM (aaauuummm).

Sri Chinmoy järgi aitab toodud mantrate järgemööda retsiteerimine tunda lüüsisambal nõrka vibratsiooni ning kõigi energiakeskuste järkjärgulist värelust. Inimesed on erineva tundlikkusega, igauks ei tarvitse mainitud vibratsioone ja värelust muidugi tundagi. Enamik "harrastusjooqe" tajub oma tšakraid niisama vähe kui oma põrna, s.t. praktiliselt üldse mitte. Ent see asjaolu ei tarvitse inimese "peenkehas" paiknevate närvikeskuste olemasolu (ning nende kaudu enese tervendamist!) veel kahtluse alla seada.

MÜSTILISED ELAMUSED

Mõnda aega tagasi arutlesid ETV saatesarjas "Kaheteistkümnes tund" hingearstid, esoteeriliste õpetuste harrastajad ja usuinimesed läbi mitme saate selle üle, mida arvata maagiast ja müstikast. Kuna müstilisi läbielamusi vaadeldi valdavalt "jumalaga üheksaamise" psühholoogiliselt määratlematu kogemusena, ei toonud mainitud arutelu meie arvates televaataja jaoks asjasse suuremat selgust. Kahtlane tundus ka mitme väitleja vaikimisi tõeksvõetud seisukoht müstika "kõrgemast" tasandist, võrreldes maagiaga. Samas tunduvad professor Eduard Tennmanni 1936. a. väljendatud mõtted ekstaasist, müstikast ja maagiast vägagi kaasaegsetena. Ekstaas on müstika kõrgeim aste, leiab Tennmann, kaheldes samas moodsa müstika vaimseis väärtustes. "Meie ajal ei toimu mitte üksnes müstika taassünd, vaid on tekkinud ka valemüstika mood. Müstika on langenud kõrgesti müstifikatsiooniks. Tänapäevane huvi müstika vastu on pealiskaudne. Unustatakse, et müstika eel käib askeetiline puhastus, mis on paratamatu."

Nii budism kui kristlus on maagia ja müstika valdkonnas üpriski "reserveeritud" seisukohal. Need nähtused on usuelus olemas, ent kaugeltki mitte esmatähtsac. Näiteks zen-budism peab müstiliste elamuste janunemisest palju kaalukamaks dogmade ja valeõpetuste demüstifitseerimist. Imenähtuste otsimise ja neile kaasaelamise mõttekus on ka joogas kahtluse alla seatud. See võiks tunduda üllatav, sest eks ole just "valgustatud õogidena" tuntud idamaised võlurid kõige sagedamini ilmutanud segeltnägemise, prohvetluse jt. imevõimeid.

Vaadelgem asja lähemalt. Pikaajalise askeesi ja ennastalgava harjutamisega võib joogas õepoolest saavutada tulemusi, mis tavainimesele tunduvad imetõlised. Kirjanduses on toodud näiteid selle kohta, kuidas elukutseised joogid võivad oma suva järgi aistimiselundid välja lülitada või need siis erakordselt tundlikuks häälestad, pikki arvujadasid meelde jätta, nädalate kaupa paastuda, südametegevust reguleerida, üksnes naha kaudu hingata, taevalikult kaudneid unenägusid "telida", soovi korral õndsasse ekstaasi (lovesse) langeda, kerge vaevaga teisi inimesi hüpnootiseerida, mõtteid lugeda jne.

Mõned nõrgad täuefektid, mida mõnigi algaja kaldub oma kiire arengu tõestuseks lugema, hakkavad ilmnema juba õige varsti pärast joogaharrastaja teel asumist. Näiteks võib lootospoosis mediteerija

avastada end kogemas kauneid värve, imepäraseid kujundeid, kummaliselt moondunud vaatepilte, helisid, lõhnu, puudutust, maitseid või eri aistingute kirevat "karusselli". Me võime tunda, et keha muutub suureks nagu mägi või tõmbub mikroskoopiliselt väikeseks. Inglise mõtlusmeister Kamalāsila kirjutab säärase tavatute üleelamiste kohta järgmist: "Sellised kogemused on väga erutavad ja müstilised. Siiski ei oma need suurt tähtsust. See tähendab, et oleme jõudnud heale keskendumistasemele, nii et me pole enam teadlikud oma kehast ja aistimismuljetest."

Niisiis näitavad müstilised kogemused teatud keskendumistaset, kuid ei ole vaimse arengu tundemärgiks. Neist nähtustest pole mõtet innustuda ega ka end heidutada lasta. Paraku asetavad mõned "mõtlustajad" täiesti põhjendamatu lootuse just säärasele imetajudele, mis nende meelest tõestavad hüpnootisööri, sensitiivi või imearsti virguvaid võimeid. Imevõimete ihaluse (ning selle nimel tehtavate ponnistuste) taustaks võivad olla üpriski madalad motiivid. Just sel kombel võibki liialdatud tähelepanu jooga oletatavale müstilisele plaanile muutuda harrastaja arengu tiivustajast seda pidurdavaks asjaoluks. Meenutagem, et budismis peetakse imevõimeid "mao jalgadeks", s. t. neid loetakse kirkastumise saavutamisel sama tarbetuks kui roomajal koibade omamist.

Kas radža-jooga kõrgemaile astmeile jõudmist tähistav "teadvuse avardamine" on (üksnes) enesehüpnosis või midagi enamat? Või milise hinnangu kummalegi võimalusele ülepea annaksime? Kainet materialisti ilmselt rõõmustaks teadmine, et (imearengut töötava) jooga põhisisuks polegi midagi enamat kui enesesisendus ja et kõrged kontemplatiivsed teadvusseisundid on seda vaid kogeja enese ettekujutuses. Esoteerikasse kiindunud ning india eksootikast võlutud isikule valmistaks säärane seletus samas ranga pettumuse. Ning mida arvata säärastest jooga "maagilistest" meetoditest nagu mantrate lausumine, gongihääle kuulamine, mandalate visualiseerimine või pikka aega lootosasendis mediteerimine?

Kõik sõltub eesmärgist, milleks neid kasutatakse. Sel määral, kui need leiavad rakendamist keskendumisvõimet arendavate ja meditatiivset teadvelolekut toetavate psühhotehniliste vahenditena, on nende kasutamine tervitatav. Ent kui maagia nautimine hakkab asendama juurdleva mõtlemise tunnetust ja ähmastama karmaliselt õige tegutsemise sihte, muutub selle kasutamine kaheldavaks. Täpselt samal kombel muutub kaheldavaks ka liialdamine mis tahes usundi pühitsuste, rituaalide ja sümboolikaga.

KÕRGEMALSEISVALE PÜHENDUMINE

Teadvuse tavatute seisundite "nautimisest" hoidumine ei tähenda seda, et argiteadvuse järkjärgulist avardamist, peenendamist või süvendamist - kuidas keegi asjast aru saab - ei tuleks oluliseks lugeda. Tunnetuse arenemist tuleks aga võtta loomuliku protsessina, mida ei peaks narkomaani viisil kunstlikult turgutama. Soovitud teadvusseisundi kunstlik pikendamine meenutab katset varvastel seistes pikem näida - niikuinii ei viiks see kuhugi välja.

AVADES OMA SÜDAME JUMALIKULE ALGELE MAAILMAS, LOODUSES, TEISTES INIMESTES, VALDAB MEID SÜVENEV RAHU NING SUUR RÕÕM. TUNNEME, KUIDAS ME HING AVARDUB. TÕDE, ILU, TÄIUS, LEPLIKKUS, HEADUS, VALGUS OMANDAVAD KORRAGA MEIE JAOKS SELGE, TÄHENDUSRIKKA SISU. TUNDUB, OTSEKUI OLEKSIME PIIRAVAIST TÕKKEIST LAHTI SAANUD. KOGETUD AVARUS JA VALGUS ANNAB VÄRSKENDAVAT ENERGIAT. TUNNEME END INNUSTATUD, ÄRKSA JA TEOVALMINA. TEKIB SOOV SEDA ÜLENDAVAT TUNNET KELLEGAGI JAGADA. OLEME VALMIS ANDESTAMA MEILE TEHTUD ÜLEKOHTU JA MAAILMA KALGI HOOLIMATUSE NING TUNNEME LÄHEDUST, VENDLUST, KOKKUKUULUVUST KAASINIMESTEGA. MÖÖDUNUD KÕHKLUSED JA KAHTLUSED TUNDUVAD TÄHTSUSETUD MEISSE SISENENUD HARMOONIA, ARMASTUSE JA USALDUSE KÕRVAL.

Kui sageli me lubame endale tõtlevas ja asises argipäevas sääraseid ülevaid kirgastumishetki? Kas nende teke on seotud mingi usu, uskumuse või vaimse püüdlusega? Kas selline vaimne ärksus tärkab sihipärase otsingu tulemusel või spontaansel ja etteaimamatul viisil? Kuidas me ka neile küsimustele ei vastaks, tõestab jumaliku ühtsuse ja kokkukuuluvuse tunnetus palju kindlamini kui tajumuutused, et me püsime vaimsele vabanemisele ja virgumisele püüdleval teel. Need, keda läbi aegade on suurteks pühakuteks või joogideks peetud, on ilmselt määratud säärast kõrgemat pühendumus- ning kirgastumisseisundit endas püsivana hoidma. Kirjeldatud seisund pole ei mõistuspärase aru ega ka sentimentaalse hingeelu väljendus. Täpsem oleks öelda, et see on hingelt tugeva isiku kõikevõitev südamlikkus, armastav osavõtlikkus, kiinduv ühisustunne maailmaga.

Patandžali "Joogasuutra" määratleb kõrgemalseisvaga ühenduse

taotlemist mõistega *išvara pranidhana*, mida võiks tõlkida ka jumalale pühendumisena. Samas pole jooga jumalal konkreetset nime - selleks pole ei Brahma, Višnu, Siva ega ükski teine muistse India jumalaist. Seetõttu ongi jooga jumalat tihti tõlgendatud panteistlikult - seda kehastab kõikjal asuv Loodus. Jooga pole otseses mõttes usund, ent oma isetule, eetilisele tegutsemisele ja keskendumisele suunava jõuga on selle vaimsust toetav mõju tähelepandav. Nii öeldaksegi, et jooga teeb budistist parema budisti, hindust parema hinduisti, moslemist parema muhameedlase ja kristlasest parema kristlase.

MEDITATSIOON

Inimese mõistus on Sri Shinmoy järgi kui Times Square vanaaastaõhtul, süda aga otsekui üksildane koobas Himaalajas. Kui mediteerid mõistusega, suudad seda ehk vaid viis minutit, ja vaid ühe minuti suure keskendumisega. Ent kui mediteerid südamega, omandad võime saada üheks meelerahu ja rõõmuga, mida endas tunned, ning sellest saabki sinu pärisosa. Mediteerides südamega, saad toeks sellele omase pehmuse, puhtuse. Õndsuse ja armastuse, mis lubab sul lihtsalt ja loomulikult mõtlusse süüvida. Sri Shinmoy võrdleb väära mõtluspraktikat puuviljade ostmisega rauapoest - lähed endale vajalikku hankima täiesti vales kohast. Õige meditatsiooni saatjaks on virge meel ja otsekui heldeks kingiks saadud suur sisemine rõõm. Kui tunned ilma mingi välise põhjusega lihtsalt heameelt elust ja endast, siis see võibki olla üheks meditatsiooni tunnuseks. Mõtluse vorme on teisigi. Teinekord terendub sulle mõtluse käigus mingi uus tõde, probleemi lahendus, lennukas fantaasia. Meditatsiooni süüvides võid tajuda, otsekui oleksid avastamas elu uut tähendusrikast mõõdet.

Kordaläinud mediteerimine toob kaasa meelerahu, soovi teha teistele head, kokkukuuluvustunde looduse ja maailmakõiksusega, vaimse valguse. Kui oled valmis maailmale andestama tema loendamatud ebakohad ning neile vaatamata teda ikkagi armastama, näitab see samuti, et oled õigesti mediteerinud. Mõtluse tulemus kindistub paremini, kui selle soodsat toimet endas levida ja juurduda lasta. Selle nimel tuleks meditatsiooni lõppedes vältida tühja-tähjaga tegelemist, sõnavahetust lähikondsetega, aga ka prisket söömaega.

Jooga väidab, et mediteeriv inimene muutub päev-päevalt tugevaks ja tervemaks. Miks? Meditatsioonihetkil saavutame oma keha ja meele vahel täiusliku harmoonia. Sisekonfliktist hoidudes väldime ka eluenergia hajumist. Samal ajal ületame enda ja maailma vahel taastuva ühtsuse läbi ahistava eraldatustunde. Seegi vabastab sisemise energia. Ühtlasi õpime ammutama endast väljastpoolt uut, värskendavat eluenergiat. Ühtlane, sügav hingamine kannab organismi kõigisse osadesse elustavat praanat. Vaistlik pingeseisund asendub lõõgastuse ja mõnusa rahutundega.

Meditatsiooni ajal välismaailmast "tagasitõmmatud" tähelepanu võimaldab meil sügavamini mõista iseend ning oma sisemaailma.

Sihitult ringisebivad, rahutud mõtted vaibuvad: teadvus tühjeneb selles ringlevate ideede, hinnangute ja kavatsuste voolust; mõtted tekivad ja teisenevad üha paremas kooskõlas meie vajadustega, aina nõtkemalt tahtele kuuletudes. Eristamisvõime, moraalne kindlus ja keskendumisoskus suurenevad. Juurdlev ja loov mõistus muutub kindlamaks, virgub intuitsioon ja elavneb loov kujutlusvõime.

Hästi keskendudes väldime oma jõuvarude tarbetut pillamist. Tundub, otsekui oleksime iseenda ja meie jõuvarusid hajutava välise maailma vahele rajanud kindla tammi ning juhtinud sisemised jõuvarud nende lähtekohta - südamesse. Vaid meditatsioon avab meile jooga sügavama olemuse. Taevalik rahu ja täiusliku endasoleku tunne sugenevad koos vaimse ärksusega. Mõistame, et meditatiivne seisund ei ole üksnes eluenergia säästmise, vaid ka selle jõudsa juurde-
saamise vahend. Saame aru, et joogi endassesüüvimine pole maailma eest pagemine, vaid sellega meelegendla kohtumise lähtepunkt. Ja et keskenduv tegutsemine ning töötamistava ongi mediteeriva meele ehe väljendus.

LISAD

LISA 1. PATANDŽALI JOOGA-SUUTRAD I JAGU. KESKENDUMISEST

Üldmõisted

1. JOOGA

Nüüd kõneleme joogast ehk Ühtsuse Õpetusest.

2. KESKENDUMINE

Jooga tähendab keskendumist, mille tulemusena saavutatakse kontroll mõtete uitamise üle.

3. ENESETUNNETAMINE

Selle kaudu jõuab inimene iseenda tunnetamisele.

4. VÄLINE MAAILM

Kõigil muudel juhtudel samastab ta end väliste nähtuste maailmaga.

Viis meeleseisundit

5. MEELESEISUNDID

Inimese meelel on viis seisundit. Mõned neist tekitavad talle kannatusi, mõned aga mitte.

6. VIIS MEELESEISUNDIT

Need seisundid on:

- õige teadmine
- eksitus
- ettekujutus
- uni
- meenutus

7. ÕIGE TEADMINE

Õige teadmine tuleneb õigest tunnetamisest, loogilisest järeldamisest ja tõsiasiade tunnistamisest.

8. EKSITUS

Eksitus on väär arusaamine objektist, mis toetub vaid selle välisele vormile, mitte aga sisule.

9. ETTEKUJUTUS

Ettekujutus on kujutus objektist, mis tundub tõesena, kuid tegelikkuses toetub vaid sõnade seostamisele.

10. UNI

Uni on tunnetuse vaheaeg, kui mõte puhkab eimillelgi.

11. MEENUTUS

Meenutus on kinnihoidmine kunagi varem tunnetatud objektist.

Jooga vahendid

12. HARJUTAMINE JA VABASTAMINE

Mõistus saadakse kontrolli alla harjutamise ja vabastamise teel.

13. HARJUTAMINE

Harjutamine on pingutus meele uitlemise ärahoidmiseks.

14. PÜSIVAD TULEMUSED

Püsivaid tulemusi saab vaid siis, kui harjutatakse kaua ja pühendunult.

15. VABANEMINE

Vabanemine on lahti saamine ihast tagasi pöörduda juba tunnetatud objekti juurde.

16. TÄIUSLIK VABANEMINE

Täiuslik vabanemine saavutatakse, kui vabanetakse ihadest tunnetada kõike muud peale hinge.

Kaks põhilist keskendumismeetodit

17. MEDITEERIMINE OBJEKTI ÜLE

Teadmine objektist saavutatakse mediteerimise teel, mis toimub neljas järgus:

- objekti olemuse tunnetamine
- tunnetuse läbitöötamine
- õndsus teadvuse avardumisest
- hinge tunnetamine

18. MEDITEERIMINE ISEENESES

Tunnetuse kõrgem aste saavutatakse, kui jäetakse kõrvale väline objekt.

19. SEOTUS NÄHTUSTE MAAILMAGA

Eelpoolkirjeldatud meditatsiooni tulemus jääb ikka veel seotuks nähtuste maailmaga.

20. ÜHTSUS USU KAUDU

Mõned teised joogid saavutavad Ühtsuse usu ehk Puhta Vaimu tunnetuse kaudu. Selle tunnetuse astmeteks on:

- energia
- eristamine
- süvenemine
- kirgastumine
- pühendumine

21. TÕKETE VÄLJENDUSED

Tõkete väljendused inimese madalama loomuse juures on:

- kannatus
- meeleheide
- lihaste vaevused
- vale hingamine

22. KESKENDUMINE ÜHELE TÕELE

Tõketest ja nende väljendustest ülesaamiseks tuleb keskenduda ühele tõele.

23. SUHTUMINE KAASINIMESTESSE

Mõistuse rahu saavutamiseks:

- rõõmusta koos õnnelikega
- ole kaastundlik õnnetute vastu
- võta eeskuju vooruslikest
- ole ükskõikne paheliste suhtes

Abivahendid

24. HINGAMISHARJUTUSED

Mõistuse rahu saavutamiseks on abi hingamisharjutustele pühendumisest.

25. ÜLEVAD TUNDED

Keskendu ülevatele tunnetele.

26. MEDITATSIOON VALGUSELE

Ole kõrgemal muredest ja mediteeri sisemisele valgusele.

27. KIRETUS

Mediteeri täieliku kiretuse seisundile.

28. UNE KOGEMUSED

Keskendu unes saadud kogemustele.

29. KESKENDUMINE MEELDIVALE OBJEKTILE

Või keskendu ükskõik millisele meeldivale objektile.

30. AATOM JA UNIVERSUM

Joogi mõistus võib keskenduda nii lõpmata väikestele kui lõpmata suurtele objektidele.

Ühtsuse olemus

31. ÜHTSUS

Nagu kristall omandab lähedalasuva eseme värvuse, nii saab ka tunnetaja, tunnetus ja tunnetatav objekt üheks.

Ühtsuse liigid

32. ARUTLEV MEDITATSIOON

Kui sel viisil saavad ühtseks sõna, tähendus ja teadmine, on tegemist arutleva meditatsiooniga.

33. VABA MEDITATSIOON

Kui aga objekti võetakse, nagu ta on – ilma eelteadmisteta – on tegemist vaba meditatsiooniga.

34. MITTEMATERIAALSED OBJEKTID

Mõlemat ülalnimetatud meditatsioonimeetodit saab kasutada ka mittemateriaalsete objektide puhul.

35. KÕIGI ASJADE ALGUS

Mediteerides madalamalt kõrgemale, jõuame lõpuks ülima teadvuse tasandile ehk kõigi asjade alguseni.

36. VÄLISOBJEKTIGA MEDITATSIOON

Ülalkirjeldatud meetodid moodustavad välisobjektiga ehk "seemnega" meditatsiooni.

Tee välisobjektita ühtsusele

37. SISEMINE TASAKAAL

Jõudnud ülima teadvuse tasandile, saavutab joogi sisemise selguse ja tasakaalu.

38. ÜLIM TÕDE

Samuti leiab ta ülima tõe, st looduse olemuse.

39. KÕRGEM TEADMINE

Nõnda saavutatakse teadmine, mida ei ole võimalik saavutada tavaliste meetoditega.

40. VARASEM TEADMINE

Selle tõttu muutub kogu varasem teadmine ebaoluliseks.

Välisobjektita ühtsus

41. VÄLISOBJEKTITA ÜHTSUS

Vabanetakse ka kõrgema teadmise piirangutest, saavutatakse välisobjektita ühtsus.

Tõlke põhiallikas: <http://hot.ee/rajayoga/Suutrad.htm>

LISA 2. JOOGA PÕHIMÕISTEID SANSKRITI KEELES

agni - tuli; agni-jooga - üks joogaliike

ahimsa - mittetapmine, teiste olendite kahjustamisest hoidumise põhimõte

ananda - taevalik rõõm ja õndsus

asana - istumine, poos; joogaharjutus

atman - mina, minasus, kehast ja mõistusest kõrgem sisemina

avidja - teadmatus

bhakti - pühendumine, harras andumus, armastus

bhukti-mukti - vabanemine (mukti) naudingu (bhukti) kaudu; tantra põhimõte

brahman - absoluut, maailma vaim

citta - meel, puhas teadvus, teadmine

dana - andmine, armulikkus

daršana - suure guru läheduses viibimine; tema vaatlemisest saadav vaimne selgus

dharana - keskendumine, keskenduv tegutsemine; 8-jaolise joogatee 6. osa

dharma - seadumus, õige eluviis

dhjana - meditatsioon, mõtlus

dukhha - vilets toit, kannatus, frustratsioon

džapa mantra - mantrate kordamine

džnjana-jooga - teadmiste ja tarkuse jooga

guna - kvaliteet, väärtus; ürgmateeria ehk prakriti olekuvorm

guru - vaimne õpetaja

išvara pranidhana - jumalale pühendumine

jama - eneseohjeldamine; jooga eetika ja 8-jaolise tee 1. osa

kaivalja - vabanemine seotusest, sõltumatu üksiolek

kama - iha, kirg, armastus

karma - töö, tegutsemine; taibukate ja taibutute tegude sooritamisest kujunev elutee

karma-jooga - üks jooga liike, tegude jooga

kleša - kireidu, meeleplekk, kannatuste ja kirgede juured

kundalini-jooga - lülisamba jalamil asuvat salajõudu (kundalinit) äratav joogaliik

manas - aru; intuitsiooni hõlmavast puhtast teadvusest (citta) madalam tunnetusliik

mantra - maagilise toimega palve või loits

mokša - vabanemine taassündide (samsara) ahelast

mudra - lihaste pingestamist (bandha) sisaldav keheline harjutus

nada - heli; sisehääli; hääle pikendamine näiteks mantrate kasutamisel

nadi - lülisambas kulgev energiakanal

navli - seedetrakti puhastav kõhu sissetõmme

neti-jooga - ninasõõrmete puhastamine

nijama - ettekirjutuste täitmine; 8-jaolise jooga 2. aste

OM - tähtsaim mantra ehk loits; Brahma ehk india mütoloogia loomisjumala sümbol

praana - eluhingus, energia

prakrit - materia ürgsubstants, vastandub purušale (vabanenud hingele)

pradžnja - loomulik tarkus; budismis ülima tõe mõistmine

pranajama - hingamise kontroll; 8-jaolise joogatee 4. aste

pratjahara - meeleelundite kontroll, 8-jaolise joogatee 5. aste

puruša - puhas hing, kes on vabanenud inimliku eksistentsi kannatustest ning möödliku eksimustest põhjustatud karma koormast

radžas - energia, jõud, rahutus, kirg; üks kolmest gunast

raga - kiindumus, seotus, kirg; india klassikalise muusika vorm

samadhi - kontemplatsioon, kirgastumise tipptase; 8-jaolise joogatee viimane aste

santoša - rahulolu

satja - tõde

sattva - kord, puhtus, selgus; üks kolmest gunast

šauka - (vaimne) puhtus

šakti - vägi ehk võime; hinduistlike ja budistlike jumaluste naispoolsus

siddhi - imevõime

tamas - pimedus, tumedus, inert; üks kolmest gunast

tat tvam asi - sina oled too; atmani-brahmani samasust märkiv ütlus

tathata - nõndasus, sellasus
tapas - tuli, lõõsk; enesedistsipliin
tšakra - lülisamba närvikanaleis paiknev ning erinevaid elundeid kontrolliv närvikeskus
upanišad - vedade kirjanduse filosoofiline osa
veda - teadmine; india kirjanduse vanim ürik
zen - zen- ehk tšän-budism, meditatiivset teadvelolekut rõhutav mahajaana-budismi koolkond, tuletis sõnast dhjana (meditatsioon).

LISA 3. JOOGA EESMÄRGID JA ISIKSUSLIKU KASVU SIHID

Jooga inimideaal langeb paljuski kokku humanistlikus psühholoogias väljatoodud küpse ehk isiksuslikus arengus täiuse saavutanud isiku tunnustega:

- oskus elada täisväärselt siin-ja-praegu
- sihikindel edasimine
- adekvaatne ja sügav enesetunnetus
- tõe, headuse, ilu, täiustumise, õigluse, korra, lihtsuse, eneseväärkuse jt. kõrgemate väärtuste hindamine
- optimistlik eluhoiak
- heasoovlikkus
- inimeste usaldamine
- hea ja edasiviiva hindamine elus ja teistes inimestes
- soov end teostada, elus edasi jõuda
- loovus
- iseseisvus
- spontaansus
- sujuv, seltsiv suhtlemine

LISA 4. MÄRKUSED JA KOMMENTAARID

1. *Jooga ajaloo tähtsündmusi*

Jooga rakendamine India šamaanide, askeetide ja brahmaanide poolt (kuni 5000 a. e. Kr.).

Jooga filosoofia arendamine vedades (1500-1200 a. e. Kr.) ja upanišadides (900-600 a. e. Kr.).

Ajaloolise Buddha šakjamuni (560-480 e. Kr.) elu.

"Bhagavadgita" kirjapanemine (u. 300 a. e.K.).

Patandžali "Joogasuutra" kirjapanemine (u. 200 a. e. Kr.).

Nathamuni (u. 700-800) jätkas asanate süstematiseerimist ning ühendas joogaga iidse india arstiteaduse ajurveda.

"Hatha-joogapradipiika" kirjapanemine (u. 650).

Tšan-budismi väljakujunemine Hiinas (u. 7. saj.).

Zen-budismi teke ja areng Jaapanis (12.-13. saj.).

Joogaõpetlaste Vivekananda, Ramatšaraka, Aurobindo, Višnudevananda, Šivananda, Jogananda jpt. tegutsemine Euroopas ja Ameerika Ühendriikides (20. saj.).

2. *Joogast Eestis*

Budist Karl Tõnissoni (paljasjalgse Tõnissoni) joogapropaganda (1920-ndad aastad).

Jooga harrastamine teosoofide, antroposoofide jt. vaimsete liikumiste raames (1930ndad aastad).

Sõjajärgse Eesti kolme tuntuima joogaõpetaja - Ram Tamme, Enn Loo ja Gunnar Aarma - esiletõus.

Tallinna Joogaliidu loomine (1991).

Jooga ühendamine budistliku meditatsiooni, hiina võimlemise jt. õpetustega.

3. Jooga filosoofilisi aspekte ning elamistarkust on raske tuletada ainuüksi Patandžali nappidest suutradest, mis pealegi on ilma põhjalike kommentaarideta tavalugejale üpris raskesti mõistetavad. Enamik uuema aja joogaraamatute autoreid ongi arendanud Patandžali jt. klassikute üldistest põhimõtetest innustunult omaenese nägemusi õigest eluviisist, meelerahu võitmisest, vaimse arengu teedest, tervislikest eluviisidest jne. Joogaõpetuse vabale tõlgendamisele leidubki ilmselt vaid üks alternatiiv - Patandžali "Joogasuutra" (ja paari-kolme teise iidse kanoonilise tähtteose) teaduslikult kommenteeritud tõlke avaldamine. Seni on sellised tõlked näiteks saksa, inglise või vene keeleruumis jäänud oma teoreetilise suunitlusega vaid kitsa ringi kutseliste orientalistide kasutada. Mõistagi ei tähenda käesoleva raamatu autorite katse joogaõpetus omapoolse tõlgendusega eesti lugejale lähemale tuua kaugeltki seda, et käsiraamatu kokkupanejad ei pea joogaklassika kommenteeritud tõlkeid vajalikuks. Sääraste tõlgete olemasolu muutnuks ka selle töö kaante vahele saamise märksa hõlpsamaks. Ent millal me ükskord selleni jõuame?

4. Abstraktne ja "tinglik" filosoofiline taust on teinud jooga paindlikult kohanevaks mis tahes usu või eluviisiga. Teisest küljest jooga lausa meelitab otsima mõnd teist, väljaarenenud idamaist õpetust, kus joogas vaid vihjamisi puudutatud küsimused leiaksid põhjalikumat käsitlust. Pole mingi saladus, et paljud Buddha õpetuse austajad on saanud esmase tõuke nimelt joogast.

Elitaarsele vähemikule jääva salaõpetusena sobiks india jooga üpriski piiratud ringile askeetidele, erakuile, pühameestele või usufanaatikuile. Tegelikult on joogaõpetuse kesksed põhimõtted seda väärt, et neid austada ja rakendada mis tahes elualal või kutsetöös.

Püüdkem nüüd joogale läheneda metafoorselt. See on kui ferment, kompass, raam või hüppelaud, kui elulaadi või eetika "joonlaud", juhendav ja pühendav süsteem, käepärane eneseabi tehnika, inimelu mõtestamist ja isiksusliku arengu sihte selgitav õpetus, kui intiimne salasuunis, kui looduslähedase eluviisi praktiline juhatus, ent samas ka eneseleidmise teejuht ja sisemiste väärtuste juurde juhataja.

5. Lihasuretajaks hakkamine on E.Woodi järgi seletatav sellega, et enesearenduse teele siirdunu ei suuda kuidagi vabaneda aistingute ja kehaliste himude ihast. Ainus tee end võita on loobumise tee.

6. Vedas tähistab sõna *tapas* jõulist elu ja energia kogemist. Vedad kirjeldavad mitmeid rituaale, mille otstarbeks oli *tapas*'i tugevdamine. Seesmise kuumuse tajumiseks soovitati kolme menetlust: paastumist, tule ääres istumist ja hingamisharjutust.

7. Muistses Indias osati maailmast tagasitõmbunud ning kasinaid eluviise harrastavaist inimestest lugu pidada. Usurituaalidega kaasnevat askeesi peeti pühameheks ehk *sannjasa*'ks saamise kindlaimaks teeks. A. Tavi järgi võis noil aegadel valitsevaks lugeda nelja askeesiliiki. *Audumbara*'d toitused metsikuist taimedest, puuviljadest ja juurikaist ning harrastasid püha tulega seotud rituaali. *Vairinca*'d järgisid isetu andumise ja armastuse teed. *Valakhilya*'d. ei pesnud kunagi oma juukseid ning kasutasid rõivastumiseks rohtu, oksi ja puukoort. *Phenapa*'d. magasid paljal maal ja toitused sellest, mis puudelt maha pudeneks. Tegelikult peeti vabanemise ehk *mokša* saavutamist inimelu neljandal perioodil - vanaduses - kõigile soovitatavaks.

8. *Svadhjaja* tähendab enesetunnetust ja -uuringut, iseenda kuulamist ja kogemist.

9. Aku-jooga ühendab kaht iidset idamaa õpetust - india joogat ja hiina akupressuuri. Juba iidseist aegadest saadik on inimesed vaistlikult asetanud haigele kohale käe ning mudinud ja silitanud valutavaid kohti. Siit ongi välja kasvanud erinevad massaažitehnikad. Punktimassaaži alusepanijate au kuulub hiina arstidele Huang Tile ja Chi Pole. Suured meistrid määrasid kindlaks inimkehal paiknevad energiakanalid - meridiaanid - ja neil asuvad punktid.

10. Kuu on naisprintsipi sümbol, see seostub pimeduse ja külma, passiivse ja kohanevaga, vastuvõtu ja säilitamisega. Kuule iseloomulik värvus on violet. Joogas on kahe suure taevakehaga - Kuu ja Päikesega - seotud ka vastavad harjutused. Päikesetervitus (*surya namaskar*), mis soojendab läbi kõik keha piirkonnad, äratab keha aktiivsuse. Läbi kuutervituse (*chandra namaskar*) rahustame ja lõdvestame keha ning avame selle vaimsele, loomulisele tegevusele.

11. Ka meie hingamisrütm on jaotunud kahetunnilistesse tsüklistesse, mille jooksul toimub üleminek rohkem parema sõõrme kaudu toimuvalt Päikese-hingamiselt enam vasaku sõõrmega teostuvale Kuu-hingamisele ja vastupidi.

12. Joogid arvavad, et meie paremat kopsuosa valitseb tulemärk. Heites kärgasendis vasakule küljele, nii et vasak küünarnukk on surutud vastu alumist roiet, ja hingates läbi parema ninasõõrme, saame hoida oma keha sooja. Kui toniseeriv hingamine läbi parema ninasõõrme kohe teoks ei saa, tuleb olla kanntlik ja oodata. Umbes 5 minuti pärast hakkab hingamine siiski funktsioneerima nii, nagu vaja. Kuule vastav ala hõlmab vasakut kopsupoolt ja seostub ohumärgiga. Nn *śuśumna*-piirkond haarab selgroogu.

13. Bionergeetika spetsialistid ja mõnede psühhoteraapia suundade esindajad oskavad hingamise, silmavaate, rühi, žestide, miimika jt. tunnuste alusel täpselt määratleda mitte üksnes püsipinges oleva kehaosa, vaid teha kaugeleulatuvaid järeldusi ka pingeid põhjustanud asjaolude kohta. Lihaspingetest vabastamine aitab aga lahti saada ka ebakindlusest, rusutusest või hingemurest.

LISA 5. HARJUTUSTE VALIK

Vali sisukorrast välja need teemad, mis näivad hetkel sinu tervise seisukohalt kõige sobivamad. Harjutuste kirjeldusest loed välja, kuidas kõike õigesti sooritada. Pärast harjutust on toodud tüüpilised eksimused, mida peaksid vältima. Tulemuste loetelust saad lisateavet, millistele elunditele harjutus kõige tugevamini toimib. Esimesena proovi harjutusi, mis töötlevad sinu keha nõrku kohti. Vali välja sulle meeldivad harjutused ja pööra kindlasti tähelepanu sellele, et lödvestud. Harjutuste tsükkel lõpetatakse alati süvalõdvestusega, sellega kindlustatakse harjutustest suurima kasu.

Soovitused:

- vali 4-5 harjutust, mis sobivad sinu momendiseisundiga
- soorita neid 3-7 korda paari nädala jooksul, siis saavad nad kehale omaseks
- püsi igas asendis järjest rohkem aega
- süvalõdvestus tasakaalustab energiat.

1. Harjutused algajatele

1. Kolmnurk - 69
2. Pööratud kolmnurk - 71
3. Seljavenitus - 63
4. Kangelasiste - 68
5. Hommikune hingamine-117

2. Harjutused hommikuks

1. Päikesetervitus - 111
2. Kolmnurk - 69
3. Pööratud kolmnurk - 71
4. Seljavenitus - 63
5. Suure varba sirutus - 76
6. Küljesirutus - 71

3. Harjutused õhtuks

1. Kolmnurk - 69
2. Paat I - 64
3. Paat II - 65
4. Kangelasiste - 68

5. Vahelduvhingamine - 118

6. Süvalõdvestus - 103

4. Harjutused füüsilise töö tegejaile

1. Päikesetervitus - 111
2. Kolmnurk - 69
3. Küünal I - 95
4. Peapealseis - 98
5. Kaamel - 80
6. Hommikune hingamine-117

5. Harjutused vaimse töö tegejaile

1. Hommikune hingamine-117
2. Küljesirutus - 71
3. Kolmnurk - 69
4. Keerukuju - 83

6. Harjutused kehakaalu vähendamiseks

1. Paat II - 65
2. Vibu - 72
3. Keerukuju - 83
4. Kobra - 89
5. Küünal - 95
6. Ader - 93
7. Päikesetervitus - 111
8. Hommikune hingamine-117
9. Täishingamine - 117

7. Harjutused jõuvarude suurendamiseks

1. Päikesetervitus - 111
2. Koerakoon - 67
3. Küünal - 95
4. Peapealseis - 98
5. Kotkas - 77
6. Lõvi - 81
7. Yoga mudra - 91

8. Harjutused lastele alates 4. eluaastast

1. Puu - 75
2. Seljavenitus - 63
3. Kobra - 89
4. Keerukuju - 83
5. Koerakoon - 67
6. Küünal - 95

9. Harjutused, mis aitavad suitsetamisest loobuda

1. Päikesetervitus - 111
2. Puhastav hingamine - 116
3. Kopsumahu suurendamine - 119
4. Vahelduvhingamine -118

Soorita harjutusi väljas värskes õhus. Püüa teha neid alati, kui tunned tugevat soovi suitsetada. Enne magamaminekut tee vahelduvhingamist.

10. Harjutused keha üksikpiirkondadele

10.1. Turi, kael ja kukal

1. Uppasend - 66
2. Ader - 93
3. Küünal - 95
4. Peapealseis - 98

10.2. Selg, lülisammas

1. Mägi - 62
2. Paat II - 65
3. Kolmnurk - 69
4. Pööratud kolmnurk - 71
5. Kangelasiste - 68
6. Koerakoon - 67
7. Ader - 93
8. Küünal - 95
9. Uppasend - 66
10. Kass - 78

10.3. Käed ja õlad

1. Kobra - 89
2. Uppasend - 66
3. Kotkas - 77
4. Diagonaalsed käed - 82
5. Trepp - 87
6. Lõvi - 81

10.4. Rindkere

1. Kala - 85
2. Kaamel - 80
3. Sild - 88
4. Trepp - 82
5. Vibu - 72

10.5. Kõht

1. Mägi - 62
2. Suur sulgur - 73
3. Paat - 64
4. Vibu - 72
5. Kass - 78
6. Peapealseis - 98
7. Küünal - 95

10.6. Puusad

1. Paat - 64
2. Kolmnurk - 69
3. Pööratud kolmnurk - 71
4. Küünal - 95
5. Keerukuju - 83
6. Suur sulgur - 73
7. Kangelasiste - 68
8. Venituspööre - 86

10.7. Jalad

1. Puu - 75
2. Paat - 64
3. Seljavenitus - 63
4. Suure varba sirutus - 76
5. Istuv kangelane - 68
6. Suur sulgur - 73
7. Kaamel - 80
8. Kotkas - 77

10.8. Verevarustus

1. Kobra - 89
2. Ader - 93
3. Küünal - 95
4. Peapealseis - 98
5. Küljesirutus - 71

11. Harjutused tervisehädade leevendamiseks

11.1. Väsimus

1. Kangelasiste - 68
2. Uppasend - 66
3. Ader - 93
4. Küünal - 95
5. Keerukuju - 83
6. Peapealseis - 98
7. Vahelduvhingamine - 118

11.2. Seljavalu

1. Paat - 64
2. Vibu - 72
3. Uppasend - 66
4. Kangelasiste - 68
5. Suure varba sirutus - 76
6. Kolmnurk - 69
7. Keerukuju - 83
8. Suur sulgur - 73

11.3. Kõhukinnisus

1. Kolmnurk - 69
2. Kangelasiste - 68
3. Yoga mudra - 91
4. Küünal - 95
5. Peapealseis - 98
6. Vahelduvhingamine - 118

11.4. Külmavärinad

1. Kangelasiste - 68
2. Küünal - 95
3. Peapealseis - 98
4. Vahelduvhingamine - 118

11.5. Seljapürkond

1. Kolmnurk - 69
2. Pööratud kolmnurk - 71
3. Küljesirutus - 71
4. Suure varba sirutus - 76

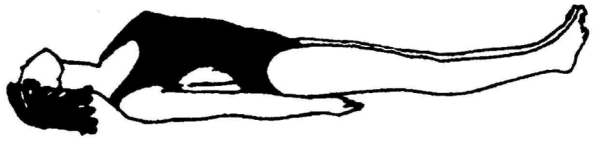
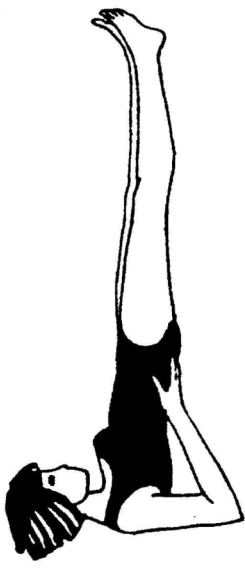
5. Vibu - 72
6. Kobra - 89
7. Kangelasiste - 68
8. Keerukuju - 83
- 11.6. *Õlaliigesed*
1. Kolmnurk - 69
2. Pööratud kolmnurk - 71
3. Uppasend - 66
4. Diagonaalsed käed - 82
- 11.7. *Peapööritus*
1. Kangelasiste - 68
2. Ader - 93
3. Küünal - 95
4. Vahelduvhingamine - 118
5. Süvalõdvestus - 103
- 11.8. *Peavalu*
1. Kangelasiste - 68
2. Ader (kuni 5 min) - 93
- 11.9. *Migreen*
1. Küünal - 95
2. Kõrvade tuliseks hõõrumine
3. Vahelduvhingamine ilma hingamispeetuseta - 118
4. Süvalõdvestus - 103
- 11.10. *Eesnääre*
1. Ader - 93
2. uppasend - 66
3. Yoga mudra - 91
- 11.11. *Menstruatsioonihäired*
1. Kangelasiste - 68
2. Küünal - 95
3. Uppasend - 66
4. Süvalõdvestus - 103
- 11.12. *Impotentsus*
1. Kangelasiste - 68
2. Küünal - 95
3. Keerukuju - 83
4. Peapealseis - 98
5. Vahelduvhingamine - 118
- 11.13. *Hemorroidid*
1. Paat - 64
2. Küünal - 95
3. Vibu - 72
4. Vahelduvhingamine - 118
- 11.14. *Unetus*
1. Kangelasiste - 68
2. Küünal - 95
3. Peapealseis - 98
4. Vahelduvhingamine - 118
5. Süvalõdvestus - 103
- 11.15. *Nimmevalud*
1. Paat - 64
2. Küünal - 95
3. Venituspööre - 86
4. Keerukuju - 83

KIRJANDUS

- Aarma G. Jooga. - Tallinn, 1993.
- Blitz G. Joogan tie - tienviittoa. - Joensuu, 1990.
- Buddha Amitabha ja Läntinen onnen maa.- Dharmakustannus, 1994.
- Iyengar B. J.S. The Art of Yoga, Aquarian Press, 1990.
- Jahn E. Yoga. Ein Weg zur Gesundheit. - Jena, 1990.
- Jooga ja inhimillinen kasvu. - Saarijärvi, 1988.
- Kamalašila. Mötlus. - Tallinn, 1995.
- Loo E. Võimle terviseks. - Tallinn, 1985.
- Loo E. Okido-jooga - tee tervisele. - Tallinn, 1991.
- Nyanaponika. Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthana-Methode - Verlag Beyerlein Steinschulte, 2000.
- Ramatšaraka. Psüühiline tervendamise. - Tallinn, 1994 (käsikiri).
- Ramatšaraka. India joogide teadus hingamisest. - Tallinn, 1994 (käsikiri).
- Ram Kumar, E.R. Ravi end jooga abil. - Tallinn, 1995.
- Šivananda S. Kundalini yoga. - Himalaya, 1977.
- Sri Chinmoy. Meditaatio. - Uppsala, 1988.
- Suzuki D. T. Der westliche und der östliche Weg. - Ulm, 1971.
- Tavi A. Joogan kehityshistoriasta. - Jooga Suomessa III. Jooganojaaan opas. - Saarijärvi, 1990.
- Tennmann E. Ekstaas ja müstika. - Tallinn, 1995.
- Vivekananda S. Karma-jooga. - Tallinn, 1992.
- Volin, M., Phelan N. Jooga ja seksi. - Jyväskylä, 1970.
- Wood E. Great system of yoga. - London, 1971.
- Yeudian S. Selbsterziehung durch Yoga. - München, 1980.
- Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. - Минск, 1982.
- Дао любви. - Л., 1991.
- Девере Г. Йога. - М., 1997.
- Зубков В.А. Йога для всех и каждого. - М., 1997.
- Изаксон Ч. Основы йоги. - СПб., 1997.
- Кент Г. Йога за днем. - Л., 1991.
- Классическая йога. - М., 1992.
- Методология йоги. - М., 1993.
- Мичауд Э., Анастас Л. Слушай свое тело. - М., 1996.
- Шивананда С. Йога - терапия. - М., 1996.
- Тулку Т. Мастерские средства. Ум открытости. - М., 1994.
- Рожковский Г.В., Вороневич В.А. Атлас ауридиагностики. - Одесса 1992.
- Йогой на помощь сердцу. Братислава, 1990.

A
80521

7327358



TÜ RAAMATUKOGU

1 0300 00732735 8


9 789985 932360