

TARTU ÜLIKOOL
HUMANITAARTEADUSTE JA KUNSTIDE VALDKOND
USUTEADUSKOND

Magistrant Evelyn Tuul

ASHTANGA-VINYASA JOOGA PRAKTIKA KOGEMUSE UURIMUS
TRADITSIOONILISI ÕPETUSI JÄRGIDES

Magistritöö

Juhendajad: Roland Karo, PhD ja Erki Lind, PhD

Tartu 2023

Sisukord:

| | |
|--|----|
| Mõisted ja lühendid: | 4 |
| Sissejuhatus | 6 |
| I. Ashtanga-vinyasa jooga taustinfo | 11 |
| 1. Ashtanga-vinyasa jooga asetatuna ajaloolisse konteksti | 11 |
| 2. Ashtanga-vinyasa jooga (AVJ) praktika kirjeldus..... | 12 |
| II. Ashtanga-vinyasa jooga asetamine kulgemise skaala dimensioonidesse | 15 |
| 1. Optimaalse kogemuse ehk kulgemise dimensioonid..... | 15 |
| 2. Ashtanga-vinyasa jooga õpetuse analüüs optimaalse kogemuse dimensioonide järgi..... | 19 |
| 2.2.1 Väljakutse ja oskuste tasakaal, AVJ praktika ja otstarbekus..... | 20 |
| 2.2.2 Tegelikkuse ja teadlikkuse täielik kokkusulamine, üheks saamine Atman`iga | 21 |
| 2.2.3 Selged eesmärgid ja vahetu tagasiside..... | 22 |
| 2.2.4 Keskendumine / AVJ keskendumise tööriistad | 23 |
| 2.2.5 Kindel praktika, võimalik kontrolli tunne | 26 |
| 2.2.6 Eneseteadvuse kadu | 27 |
| 2.2.7 Ajatunnetuse muutumine, kannatlikkusega seostamine | 27 |
| 2.2.8 Autoteeliline kogemus, heaolu tunne praktikast | 28 |
| III. AVJ praktika kogemuse kirjeldus kulgemise skaala tulemuste abil..... | 30 |
| 1. Kulgemise testi analüüs AVJ praktika kogemuse kohta | 30 |
| 3.1.1 Väljakutse ja oskuste tasakaal | 31 |
| 3.1.2 Tegevuse ja tegelikkuse ühildumine, hetkes olemine | 32 |
| 3.1.3 Kindlad eesmärgid praktikas | 33 |
| 3.1.4 Tagasiside | 34 |
| 3.1.5 Keskendumine praktikas | 35 |
| 3.1.6 Kontrolli tunne praktikas | 37 |
| 3.1.7 Eneseteadvuse kadu | 38 |
| 3.1.8 Ajatunnetuse muutumine | 39 |
| 3.1.9 Autoteeliline kogemus | 40 |
| 2. Minu jooga teekond | 42 |
| 3.2.1 Vaimse teekonna algus | 42 |
| 3.2.2 Jooga teekond | 43 |
| 3.2.3 Vaimne küpsemine | 44 |
| 3. Minu AVJ praktika kogemuse analüüs AVJ õpetuste analüüsi järgi. | 45 |
| 3.3.1 Praktikapäeviku dokumenteerimise protsess..... | 45 |
| 3.3.2 Minu praktika väljakutse ja oskuste tasakaal | 46 |
| 3.3.3 Minu praktika kogemuses: tegelikkuse ja teadlikkuse täielik kokkusulamine..... | 49 |
| 3.3.4 Minu praktika kogemus: AVJ eesmärgid | 51 |

| | |
|---|----|
| 3.3.5 Minu praktika kogemus: tagasiside, õpetaja roll | 52 |
| 3.3.6 Minu praktika kogemus: keskendumine õpetab märkama | 54 |
| 3.3.7 Minu praktika kogemuses: kontrolli tunne, kindel AVJ praktika | 57 |
| 3.3.8 Minu praktika kogemus: teadvuse kadu | 60 |
| 3.3.9 Minu praktika kogemus: ajatunnetuse muutus, kannatlikkus..... | 60 |
| 3.3.10 Minu praktika autoteeliline kogemus | 64 |
| 4. Järeldused ja võimalikud edasised uurimisteemad | 66 |
| 4.4.1 Ajalooline kontekst..... | 66 |
| 4.4.2 Praktika kirjeldus | 66 |
| 4.4.3 AVJ tunnuste analüüs | 67 |
| 4.4.4 Kulgemise dimensioonid | 67 |
| 4.4.5 AVJ praktika oma kogemus | 69 |
| Kokkuvõte | 73 |
| Tänuõnad..... | 75 |
| Kasutatud allikad: | 76 |
| Summary..... | 79 |
| Lisad | 81 |
| Lisa 1. Praktikapäeviku esimese ja viimase kuu tabelid | |
| NOVEMBER 2022..... | 81 |
| MÄRTS 2023 | 82 |
| Lisa 2. Praktikapäeviku väljavõtted..... | 83 |
| Lisa 3. Koondamise analüüsisammud | 84 |
| Lisa 4. Näide dimensiooni skaala tulemusest..... | 85 |

Mõisted ja lühendid:

AVJ – *ashtanga-vinyasa* jooga (sanskriti k.)

AVJ-asante jada/seeria, mis koosneb sünkroonis liikumisest ja hingamisest ehk *vinyasadest*

Asanad (sanskriti k.) – kehaasendid; **vinyasa** (sanskriti k.) – kindel sünkroonis liikumine ja hingamine

Bhanda (sanskriti.k.) (tõlkes lukk) – rida sisemisi energiavärvaid inimese nn peenkehas, mis aitavad reguleerida praanakulgemist ehk elujõudu.¹ Lukud pakuvad toetust ja käivad koos *asana* kui ka *pranayama* praktikaga.

Kulgemine (ingl. k. *flow*) – “Optimaalse kogemuse teooria põhineb *kulgemise* mõistel. Kulgemine on seisund, milles inimesed on oma tegevusest nii haaratud, et kõik ümbritsetu muutub tähtsusetuks.”² Kulgemise kontseptsiooni on välja töötanud Mihály Csikszentmihalyi, aastal 1975, pärast üksikisikute erinevate optimaalsete kogemuste uurimist.³

Kumbakha (sanskriti k.) – hinge kinni hoidmine

Jalandhara bhanda (sanskriti k.) – kurgulukk, lõua kaela vastu tõmbamine

Jumal (sanskriti k. *ishvara*) – “Patanjali⁴ määratleb Jumalat/Issandat kui tõelist *Mina*. Tema erilisus seisneb selles, et ta pole Loodusega seotud. Samas kui tavaline *Mina* on seotud looduse mehhanismidega, mis viivad tavainimese korduva kehastuseni.”⁵

Mantra – vaimses praktikas kasutatud heliline vormel⁶

Mina (ingl. k. *Self*) – see tähendab agentsuse (kõrgem, üleloomulik vägi/jõud) tunnetust.⁷ See märgib käesolevas töös tõelist *Mina*, kes on iga inimese sees ja millega ühildumiseks kasutatakse joogatehnikaid. Vaata täpsemalt mõistet “Jumal”.

¹ Swenson, D. 1999. *Ashtanga Yoga: the Practice Manual*. Austin: Ashtanga Yoga Production, 9.

² Csikszentmihalyi, M. 2022. *Kulgemine: Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tallinn: Kirjastus Pegasus. 16.

³ Jackson, Susan A; Eklund, Robert C; Andrew, Martin J. 2010. *The FLOW Manual: The Manual for the Flow Scales*. Mind Garden, Inc. 2010. 5.

⁴ Patanjali on kirja pannud Joogasutrad (5.-2- sajandit eKr), mis on jooga koolkonna ja jooga praktika filosoofiline baastekst. - Kalda 2015: 7.

⁵ Freuerstein, G. 1987. The Concept of God (ishvra) in Classical Yoga. - Journal of Indian Philosophy 15. 385-397. 386.

⁶ Wikipedia. URL: <https://et.wikipedia.org/wiki/Mantra> (vaadatud 09.02.23)

⁷ McNamara, P. 2022. *The Cognitive Neuroscience of Religious Experience: Decentering and the Self*. Cambridge University Press: 24.

Meel (sanskriti.k. *manas*) – Käesolevas uurimuses kasutan sõna *meel* viidates kui inimese viiele meelele: kuulmismeel, haistmismeel, nägemismeel, maitsmismeel, kompimine (puudutus, kontakt ümbritsevate objektidega). Selgituseks lisan teadvuse seletuse joogalikus mõttes, mille osa on mõiste *meel*.

Mulabhanda (sanskriti k.) – juurelukk, tähendab päraku tõstmist ülesse naba suunas
Optimaalne kogemus (*optimal experience*) – “Need on olukorrad, kus inimene tunneb, et ta justkui kontrollib oma tegevust, olles ise oma saatuse sepad.”⁸

Optimaalse kogemuse dimensioonid – kulgemise kogemiseks vajalikud tingimused

Praktika – *ashtanga-vinyasa* jooga ja *pranayama* harjutamine, tegemine

Praktiseerimine – midagi tegelikult, praktikas rakendama⁹

Pranayama (sanskriti k.) – hingamisharjutused

Suryanamaskara A-B (eesti k. päikesetervitused) – olulised inimese vaimse arengu jaoks, nende on selle esmane eesmärk on parandada kontrolli meelte üle ja suurendada pühendumust (sanskriti k. *Bhakti*, ingli. k. *devotion*). *Suryanamaskara A-s* 9 *vinyasat* ja *Suryanamaskara B-s* on 17 *vinyasat*.¹⁰

Teadvus – teadvus koosneb kolmest aspektist, mis on aluseks nii *Vedanta* kui ka Jooga (*Samhkia*) filosoofilisel koolkonnal. *Manas* (sanskriti k., eesti k. 'meel') on mehaaniline aspekt, mis kogub muljeid, *buddhi* (sanskriti k., eesti k. 'intelligentne') korraldab muljeid ehk kognitiivne teadmine, *asmita* (sanskriti k., eesti k. 'mina' tunnetus/ego) enesetunne või eneseteadlikkus *manase* ja *buddhi* toimimises .¹¹

Ujjay pranayama (sanskriti k.) – *ujjay* hingamine on nina kaudu sisse- ja väljahingamisel tekkinud pehme heli kurgu tagaosas.¹²

Uddiyana bhanda (sanskriti k.) – nabalukk, nabast allapoole jäävate süvalihaste tõstmist.

⁸ Csikszentmihalyi, 2022: 15.

⁹ Eesti keele seletav sõnaraamat. URL: [EKSS] "Eesti keele seletav sõnaraamat" 2009 (eki.ee) (vaadatud 18.04.2023)

¹⁰ Lino Miele. 2013. *Ashtanga Yoga: Yoga of Breath*. Rome: Lino Miele, 65.

¹¹ Norman Sjoman - eravestlus (18.04.2023) / Bastow, D. 1978. An Attempt to Understand Samkhya Yoga. - *Journal of Indian Philosophy*. 5(3):191-207, URL: <https://www-jstor-org.ezproxy.utlib.ut.ee/stable/23440113>

¹² Swenson, D. 1999. *Ashtanga Yoga: the Practice Manual*. Austin: Ashtanga Yoga Production, 8.

Sissejuhatus

Käesoleva uurimistöö teemaks on *ashtanga-vinyasa* jooga (edaspidi AVJ) kogemuse uurimine, kui seda tehakse traditsioonilise õpetuse järgi. Uuritavat joogapraktikat tuntakse samuti *ashtanga jooga* nimetuse all (ilma *vinyasa* 'ta). Kuna see nimi ühtib jooga koolkonna baastekstis välja toodud *ashtanga jooga* kaheksa jooga haruga (selgitus ptk I.), siis selguse mõttes kasutan nimes ka terminit *vinyasa*, mis on kindel *asanate* hingamissüsteem.

Teema uurimise põhjus on ühest küljest isiklik soov mõista sügavuti AVJ praktikat. Ma olen 14 aastat olnud AVJ praktiseerija ja viimased 5 aastat olnud ka AVJ õpetaja rollis. Teisest küljest on soov pakkuda õpetajana oma õpilastele praktilise kogemuse näidet AVJ-st. Ma soovin, et käesolev uurimistöö aitaks mõista AVJ praktika suuremat eesmärki.

Orientalusundite seminari raames tegin ma AVJ kohta käivat teaduskirjanduse ülevaadet ning selgus, et seda leidus võrdlemisi vähe. AVJ väärib põhjalikku uurimist, sest Eestis on mitmeid AVJ kogukondi, tuntumad *Tartu Ashtanga Jooga Kool* ja *Ashtanga Estonia* (Tallinn). Teadaolevalt on Eestis veel kohti, kus AVJ õpetatakse, aga mitte traditsioonide järgi nagu eelmainitud kohad. Mina otsustasin alustada uurimist AVJ praktika kogemuse kohta, mille najal tulevikus uurida AVJ spirituaalset väärtust laiemas kontekstis. AVJ teema kuulub Ida usundite valdkonda, kuid seda võib nimetada modernseks joogaks. Tänapäevaste joogasüsteemide (AVJ kaasa arvatud) ei praktiseeritud kahe-kolme tuhande aasta eest Indias, vaid need on pigem välja töötatud süsteemid, mis on kaasaegse ühiskonna vajaduste rahuldamiseks loodud nii ülemaailmsete kui ka India-siseste kultuuri kulgemiste liitmisel.¹³

Uurimistöö eesmärgiks on uurida, milline on AVJ kogemuse põhisisu, kui seda praktiseerida traditsioonilisi õpetusi järgides. Uurimisküsimusteks käesolevas töös on:

- 1) Kuidas saab kulgemise skaala dimensioonide järgi kirjeldada AVJ praktika kogemust?
- 2) Mida AVJ kogemus on mulle õpetanud ja kas see on kooskõlas AVJ eesmärgiga?

Käesolevas uurimistöös kasutan kogemuse illustreerimiseks optimaalse

¹³ Armstrong, J. 2023. Uncovering Vyāyāma in Yoga - Yoga and the Traditional Physical Practices of South Asia: Influence, Entanglement and Confrontation. - *Special Issue of the Journal of Yoga Studies*. Volume 4, 286. DOI: <https://doi.org/10.34000/JoYS.2023.V4>

kogemuse (ingl. k. *optimal experience*) teorial põhinevat *kulgemise* (ingl. k. *flow*) mõistet. Kulgemise kontseptsiooni töötas 1975. aastal pärast üksikisikute erinevate optimaalsete kogemuste uurimist välja Mihály Csikszentmihalyi.¹⁴ Csikszentmihalyi on nimetanud optimaalseks kogemuseks olukordi, kus inimene tunneb, et ta justkui kontrollib oma tegevust, olles ise oma saatuse määrajaks. Nendel harvadel kordadel tuntakse elevust ja sügavat naudingut, mis jääb mällu kauaks püsima kui märk sellest, milline elu peaks tegelikult olema.¹⁵ Csikszentmihalyi on kulgemiseks nimetanud seisundit, milles inimesed on oma tegevusest nii haaratud, et kõik ümbritsev muutub tähtsusetuks. Kogetu ise on nii nauditav, et inimesed on nõus pelgalt selle nimel palju välja käima.¹⁶ Joogat kui teadvuse kontrolli meetodit on peetud üheks vanimaks ja süsteemsemaks kulgemise kogemuse tekitajaks. Seega kulgemine ja jooga on sarnased.¹⁷

Oma uurimistöös kasutan üheksadimensioonilist „kulgemise” skaala testi *LONG Flow State Scale (FSS-2) - Physical*, mis on loodud kulgemise mõõtmiseks 1990. aastal Csikszentmihalyi poolt. Skaala test koosneb 36 väitest, iga dimensiooni kohta on 4 väidet. Täpsemalt on 9 dimensiooni kirjeldused toodud välja antud töö I peatükis. Iga väite sõnastamisel oli igat kulgemise dimensiooni määratlust analüüsitud mitme Csikszentmihalyi kirjelduse põhjal.¹⁸ Minu kogemusel on kulgemise dimensioonid sarnased AVJ praktikakogemusega. Spirituaalset kogemust võib kirjeldada sarnaselt: eneseteadvuse kadu, kogemuse kirjeldamatus, aja ja ruumi taju muutumine, mõtete selginemine, rõõm, rahu ja sideme teke ühtsusega.¹⁹ Selle skaala testi põhjal uurin, millisel määral AVJ praktikas kogetakse kulgemist.

Minu uurimistöö on kvalitatiivne uurimus, mille viin läbi autoetnograafia meetodil, kus toetun iseenda AVJ praktika kogemusele ning uurimise instrumendina kasutan praktikapäevikut. Autoetnograafia ei ole konkreetne tehnika, mudel või meetod, vaid pigem meetodite ja tehnikate kogum, mida kasutatakse väliuuringuteks tuttavates igapäevastes tingimustes.²⁰ Empiirilise uurimuse teoreetilist tausta ehk AVJ ajalugu ja

¹⁴ Jackson, Eklund, Martin 2010: 5.

¹⁵ Csikszentmihalyi, M. 2022. *Kulgemine: Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tallinn: Kirjastus Pegasus, 15.

¹⁶ Csikszentmihalyi, 2022: 16.

¹⁷ Csikszentmihalyi, 2022: 120-121.

¹⁸ Jackson, Eklund, Martin 2010: 14.

¹⁹ Newberg, A. 2010. *Principles of Neurotheology*. Surrey: Ashgate. 151-152.

²⁰ Tetnowski, Damico, 2014: 99-104.

tunnuseid avan läbi algallikate ja akadeemiliste tekstide analüüsi ning teaduskirjanduse refereerimise. Praktikapäeviku ja kulgemise skaala testi tulemuste analüüsimiseks kasutan suunatud sisuanalüüsi, mille teoreetiliseks taustaks on kulgemise dimensioonid.

Esiteks valisin ma autoetnograafia meetodika seetõttu, et see käsitleb uuritava nähtusega seotud inimese sisetunnet ja tõlgendusi. Autoetnograafia meetodi abil saan ma anda AVJ praktika kohta sisekaemust, millest praktiseerijad alati avalikult ei räägi. Oma isiklikku kogemust võrdlen AVJ tunnuse analüüsiga. See annab ruumi tõlgendustele ja leidudele, mida ei saa leida need, kes on uuritava grupi või nähtuse “kõrvalosalised”. Soovin autoetnograafia abil uuritavast AVJ praktika kogemusest anda ülevaate.²¹

Teine põhjus autoetnograafia valikuks on see, et see meetodika sobib kehaliste teadmiste uurimiseks. Seega kasutan kehastunud (ingl. k. *embodied*) autoetnograafiat, mis tähendab keha kasutamist uurimisvahendina subjektiivsete kogemuste äratundmisel.²² AVJ praktikas saadakse teadmised läbi kehalise tegevuse. See viitab ühelt poolt teadmistele kehast, teiselt poolt teadmisele ja teadvustamisele, mis on saadud keha kaudu. Kehalisi kogemusi on tihti väga raske sõnadesse panna. Seda isegi siis, kui teadlikkus kogemusest on olemas ja tulemuseks on nn vaikiv teadmine.²³ Selle teadmise ilmsiks toomiseks ehk piltlikustamiseks kasutan autoetnograafilist meetodit. Autoetnograafias olen mina oma (kehalisi) kogemusi analüüsides samal ajal nii uurija kui ka uuritav.²⁴ Ma olen AVJ *asana* ja *pranayama* igapäevase praktika kogemused dokumenteerinud viie kuu vältel. Uurijana proovin pöörata pilgu sissepoole, säilitades samal ajal arusaama laiemast kontekstist, mille sees mu kogemused aset leiavad. Sealjuures jään enda kogemust kirjeldades võimalikult tõetruuks ja analüüsides erapooletuks.

AVJ on senini uuritud pigem vähe. AVJ praktika kogemuse kohta ma teadustöid ei leidnud. Samas pööran tähelepanu kahele autorile ja nende teostele. Esiteks Mark Singleton, kes raamatus *Yoga Body: the Origins of Modern Posture Practice (2010)*²⁵ annab endapoolse vaatenurga AVJ ajaloolisele tekkele, mis on kirjutatud kõrvaltvaataja perspektiivist. Samas minule kui praktikule paistab silma see, et praktika põhisisust ei ole

²¹ Tetnowski, Damico, 2014: 99-104.

²² Crossley, 2006

²³ Siim 2007: 188.

²⁴ Siim 2007: 188.

²⁵ Singleton, M. 2010. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press, 185.

autor aru saanud. Singelton toob välja, et Sri K. Pattabhi Jois'i AVJ praktika ei arvesta individuaalseid vajadusi, millega ma oma kogemuse põhjal nõus olla ei saa. Teiseks on *asana* praktikaid uurinud ka Norman Sjoman raamatus *Yoga Tradition of the Mysore Palace* (1999)²⁶. Sjoman kirjeldab erinevaid *asana* praktikaid ja AVJ tekkelugu. Samas on seal ka märgilisi möödarääkimisi näiteks *vinyasa* meetodi kohta. Sjoman kirjeldab *vinyasasid* kui liigutusi *asana* vahel. Väga oluline on siinkohal aga just hingamine, mis on sünkroniseeritud liigutusega. Kui ei ole *ujjay* hingamist, siis ei ole ka *vinyasat*, kui ei ole *vinyasat* ei ole AVJ. Ma usun, et siinkohal on konflikt selles, et raamatu autorid ise ei ole AVJ praktikud.

Algallikatenä kasutan Sri K. Pattabhi Jois'i raamatut *Yoga Mala* (1999)²⁷. See raamat annab teoreetilise tausta AVJ praktikale ning kirjeldab, kuidas sooritada esimese seeria *asanaid*. Teine raamat on tema otsese õpilase Lino Miele raamat *Ashtanga Yoga: the Yoga of Breath* (2013)²⁸. Selles raamatus on Lino Miele intervjuu enda õpilasega, kus küsitakse teemade kohta, mida õpilased on omavahel arutanud. Seal on kõigi *asana* pildid koos *vinyasa* meetodiga, lisaks esimese seeria *asana* mõju. Käesolevas töös kasutan allikana ka enda õpetaja Ülle Pöldmaaga tehtud intervjuud²⁹, mille tegin Religioonipsühholoogia aine raames AVJ kohta. Eravestlustes olen abi saanud enda õpetaja Ülle Pöldmaa, AVJ *pranayama* ja *mantra* õpetaja Ricardo Martinez'i käest ning ajaloolise konteksti kohta olen küsimusi esitanud joogateadlasele doktor Norman Sjomanile. Tooksin siinkohal esile Norman Sjomani ja H. V. Dattatreya raamatu *Yoga Touchstone*³⁰. See raamat seob jooga koolkonna filosoofia tänase modernse joogaga. Käesoleva uurimistöös oli raamatust enim abi AVJ suuremasse ajaloolisse konteksti viimisel. Lisaks toon välja ka Mihaly Csikszentmihalyi raamatu *Kulgemine: Optimaalse kogemuse psühholoogia*³¹, mis selgitab laiemalt kulgemise dimensioone ja psühholoogiat selle taga.

Töö koostamine möödus ilma suuremate raskusteta. Suur osa töö ajalisesest mahust läks 5 kuu praktikakogemuse dokumenteerimise peale (november 2022 kuni märts 2023).

²⁶ Sjoman, N. 1999. *Yoga Tradition of the Mysore Palace*. Abhinav Publication

²⁷ Sri. K. Pattabhi Jois. 2010. *Yoga Mala*. New York: North Point Press

²⁸ Lino Miele. 2013. *Ashtanga Yoga: Yoga of Breath*. Rome: Lino Miele

²⁹ Pöldmaa, Ü. 2021

³⁰ N. E. Sjoman, H.V. Dattatreya. 2004. *Yoga Touchstone*. Canada: Black Lotus Book

³¹ Csikszentmihalyi, M. 2022. *Kulgemine: Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tallinn: Kirjastus Pegasus

Märtsikuus alustasin analüüsiga, mis oli minu jaoks oodatust pikem, sest nõudis minult kõrvalist pilku ning olulise välja kodeerimine võttis aega. Töö vajas taustainfot ja spetsiifiliste mõistete seletamist teema paremaks mõistmiseks. Üheks keerulisemaks mõisteks oli *meel* (ingl. k. *mind*). Uuritavates tekstides oli sellele palju viidatud, kuid samas ei olnud alati aru saada, mida selle all mõeldakse (seletus lisatud mõistete juurde). Selle konkreetse küsimuse osas pidasin nõu Norman Sjomani, Ricardo Martinez'i ja Ülle Põldmaaga.

Käesolev uurimistöö jaotub kolmeks osaks. Esimene osa annab AVJ praktikale taustainfot, mis aitab uurimistööd paremini mõista. Teises osas tutvustan kulgemise üheksat dimensiooni ja AVJ tunnuseid, mille kategoriseerimisel on kasutuses just dimensiooni punktid. Lisaks analüüsin AVJ kogemust läbi kulgemise skaala testi. Kolmandas osas kasutan eelnevalt sisse toodud dimensioone, et avada AVJ praktika põhisisu oma praktikapäeviku analüüsile ja AVJ tunnustele toetudes.

I. *Ashtanga-vinyasa* jooga taustinfo

1. *Ashtanga-vinyasa* jooga asetatuna ajaloolisse konteksti

Jooga on seotud India Samkhya dualistliku filosoofiaga, mis koosneb *purusha*`st (tõlgitud - vaim, *Mina*) ja *praktri*`ist (tõlgitud - materia, loodus). *Purusha* on *praktri*`ga kihlatud vaim, kes valvab *praktri* pideva muutlikkuse üle. *Praktri* on materia erinevates selle maailma vormides meie endi ja meie meelteni välja, mis on aga aktiivne ainult seetõttu, et selle sees on *purusha*. *Purusha* on kõiksus. Kuna Samkhya koolkond ei suutnud nende suhet piisavalt hästi seletada, siis 1500 aastat tagasi tõrjuti Samkhya mitte-dualistliku filosoofia ehk Advaita Vedanta poolt välja.³² Advaita filosoofia järgi ilmub *Brahman*, kes on viimaste *Vedade* (pühakirjad) ülim, transtsendentne ja immanentne Jumal oma loova energia (*māyā*) tõttu. Maailmal pole peale Brahmani eraldiseisvat olemasolu. Kogev mina (*jīva*) ja universumi transtsendentaalne mina (*ātman*) on tegelikkuses identsed (mõlemad on *Brahman*`id).³³

Seega jooga kui India filosoofia koolkond omab iseloomulikke jooni kummastki eelmainitud filosoofilisest koolkonnast. Joogasuutra on jooga filosoofilise koolkonna alus, kuid selle praktika traditsioonid ei ole säilinud. Kaasaegsed joogakoolid kasutavad joogasuutraid oma praktika eheduse tõendamiseks.³⁴ Jooga tähistab Patanjali koolkonda (Patanjali on Joogasuutrate autor).³⁵

Joogasuutrad on kirja pandud umbes 5.-2. sajandil eKr. See on jooga maailmavaate ja filosoofia baastekst.³⁶ Patanjali kirjeldatud *ashtanga*-joogat tuntakse kui kaheksast aspektist koosnevat praktilist vaimsust, mida tuntakse jooga harudena (*anga* - jäse). Kaheksa haru on: distsipliin/talitsemine (*yama*), vaoshoitus (*niyama*), kehahoiak (*asana*), hingamise ohjeldamine (*pranayama*), endassetõmbumine (*pratyahara*), keskendumine (*dharana*), mõtlus/meditatsioon (*dhyana*) ekstaas/süüvimine (*samadhi*). Kuna üks jäse tugineb teisele, on kaheksaosalist teed mõnikord kujutatud redelina, mis viib ebatavalise *Mina* mõistmiseni väljaspool ego-isiksust. Seda on vaadeldud kui

³² Sjoman, Dattatreya 2004: 12.

³³ Menon, Sangheeta. *Advaita Vedanta*. Internet Encyclopedia of Philosophy. URL: [Vedanta, Advaita | Internet Encyclopedia of Philosophy \(utm.edu\)](https://www.utm.edu/internet-encyclopedia-of-philosophy) (vaadatud 15.04.2023)

³⁴ Norman Sjoman, 16.04.2023 (eravestlus e-kirja teel)

³⁵ Feuerstein 2001: 77.

³⁶ Kalda 2015: 38.

teadvuse ühinemist kui ka järkjärgulist puhastumise teed.³⁷ *Ashtanga*-jooga kaheksaharuline puu on AVJ vundamendiks ja oluline praktika osa.

AVJ alusepanijaks on Sri T. Krishnamacharya (1888-1989). Aastal 1915 asus Sri K. Krishnamacharya õppima Patanjali Joogasuutrate kohta Rammohan Brahmacari juures Benares. Õppides seitse aastat eelmainitud õpetaja juures, omandas ta kõik, mis puudutab jooga filosoofiat, seda, kuidas ravida haigeid, sooritada *asanaid* ja teha *pranayamat*. 1925. aastal alustas ta õpetamist Mysore'is. 1930.-1950. aastatel, mis Sri T. Krishnamacharya veetis Mysore'is, andis ta suurima tõuke radikaalselt füüsilisele joogavormile, mis levis üle kogu maailma. Sellel ajavahemikul Sri T. Krishnamacharya viimistles süsteemi, mille keskmes oli range seeria *asanaid*, ühendatud korduva sidumisjadaga ehk *vinyasaga*. Sellel ajal oli Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) Sri T. Krishnamacharya õpilane. Kui Krishnamacharya 1950. aastal Mysore'ist lahkus, siis tema õpetus muutus, aga Sri K. Pattabhi Jois jätkas õpetaja õpetuse ehk AVJ süsteemi edasi arendamist.³⁸ 1948. aastal avas Sri K. Pattabhi Jois instituudi: *Yoga Research Institute*. Ta alustas seal süvenenult AVJ süsteemi uurimist ning selle edasi arendamist kuni oma elupäevade lõpuni. Tema peamised uurimisteemad olid just AVJ raviomadused ning iidsete tekstid.³⁹

2. *Ashtanga-vinyasa* jooga (AVJ) praktika kirjeldus

Järgnevalt toon välja praktika kirjelduse. Praktika koosneb *asana* seeriast ja *paranayama* hingamise harjutusest.

1. 2.1 Asana seeria praktika

Ma kasutan praktika jaoks joogamatti ja mugavaid riideid. Rullin mati lahti seal, kus on piisavalt ruumi mati jaoks (80cm x 2m) ja kus oleks ruumi ka käed üles ja kõrvale välja sirutada. Astun mati etteotsa, asetan käed palveasendisse rindkere kõrgusele, sulgen silmad ja lausun alguse *mantra*. Avan silmad ja hakkam hingama *ujjay* hingamist ning tegema *suryanamaskara* `sid ehk päikesetervitusi. Praktika koosneb kindlatest sünkroonis liigutuste ja hingamiste jadast. Alguses on 5 päikesetervitus A-d ja 5 päikesetervitus B-d, siis tulevad püstised asendid, mida on kokku 18 erinevat asendit. Igas

³⁷ Feuerstein 2001: 244.

³⁸ Singleton, 2010: 177.

³⁹ Stern, E. 2010. eessõna osas Sri. K. Pattabhi Jois. Yoga Mala. New York: North Point Press

asendis püsin viis sisse- ja väljahingamist. Igas asendis ja asendite vahel on kindlad hingamised ehk *vinyasad* ning seejuures on ka igal hingamisel oma kindel number. Pärast seisuasendeid tulevad istuvad asendid, mida on 34. Üheksal istuval asendil tuleb teha esmalt parem pool ja seejärel vasak pool. Pärast seda tulevad teise seeria asendid, mida mina olen õppinud kuni Tittibhasanani, kokku veel 21 asendit. Pärast teise seeria istuvaid asendeid tulevad sillad ehk Urdhva Dhanurasana 3 korda, millele järgneb ettepainutus. Praktika lõpetan alati tagurpidi asenditega ehk lõpuasenditega. Lõpuasendeid on kokku 14 ja nendes püsitakse võimalusel vähemalt 10 hingamist. Siis tõusen hingamisega ja kindlate liigutustega mati etteotsa püsti ja lausun lõpumantra. Peale seda teen uuesti kindlad hingamised ja liigutused, mis sarnanevad päikesetervitustega, ja tulen matile istuma tagasi, et ennast selili põrandale laotada ja teha lõpulõdvestus minimaalselt 2-3 minutit.

Minu igapäevases praktikas võtab see aega umbes 2 tundi. Kui mul on aega vähem, siis teen kas ainult püstised asendid või ka istuvaid asendeid nii kaugele, kui ajaliselt saan. Võimalusel teen ka sillad, siis lõpuasendid ja lõdvestuse. Vajadusel tuleb praktikas *asana*´id ehk kehaasendeid modifitseerida individuaalsetel põhjustel, seejuures järjekorda muutmata.

1. 2. 2 Esimese AVJ *pranayama* kirjeldus

Ma istun enamasti lootose või pool lootose asendis. See on nagu rätsepiste asend, aga jalalabad toetuvad reite peale. Minu vigastatud vasak põlv ei lase väga pikalt lootose asendis istuda, seega on tavaliselt ainult minu parem jalalaba tõstetud vasaku reie peale puusa lähedale. Selg on võimalikult sirge ja käed pikalt üle põlvede sirutatud, peopesad ülespoole suunatud, sõrmed *shin-mudras*⁴⁰. Silmad on kinni ja ma üldjuhul ei liiguta ennast hingamisharjutuse ajal, proovin olla täiesti paigal. Sellepärast on ka oluline, et keha oleks sellises asendis, kus ei hakkaks midagi valutama ja ei peaks vahepeal asendit muutma. See *pranayama*, mida mina teinud olen, käib nii, et tuleb hingata kaks korda *ujjay* hingamisega sisse ja välja, teise korra lõpus võtan *kumbakah* ehk hoian tühja

⁴⁰ *Chin Mudra* on jooga käeasend, mis hõlmab nimetissõrme otsa surumist vastu põidla otsa, sirutades ülejäänud sõrmed sirgeks. Seda kasutatakse istuvates joogapöösides vaimseteks praktikateks nagu *pranayama* ja meditatsioon. *Chinmudrā* on sanskriti sõna. *Chin* tähendab teadvust ja *mudra* tähendab žest'i. Seetõttu osutub selle sõnasõnaline tõlge "teadvuse žestiks". URL: [Chin Mudra Benefits in Yoga and Pranayama \(prana-sutra.com\)](http://ChinMudraBenefitsinYogaandPranayama(prana-sutra.com)) (vaadatud 16.04.2023)

kopsuga hinge kinni. Teen nii kolm korda, pärast mida hingan sisse ja hoian kolm korda sissehingamise lõpus hinge kinni. Sellele järgneb viis sisse ja välja hingamist ning üks ring on tehtud. Mina teen tavaliselt kolm ringi, aga vahel ka ainult ühe ringi.

II. *Ashtanga-vinyasa* jooga asetamine kulgemise skaala dimensioonidesse

1. Optimaalse kogemuse ehk kulgemise dimensioonid

Kulgemise dimensioonid annavad käesolevas uurimistöös kontseptuaalselt sidusa raamistiku AVJ kogemuse mõistmiseks. Minu tööd struktureerivad kulgemise kogemuse dimensioonid, sest minu kogemusel need kattuvad AVJ kogemusega. See tähendab, et enamasti on AVJ praktikas võimalik kulgemist kogeda. Sellele kinnituse saamiseks olen uurimistöös raames läbi viinud ka *LONG Flow State Scale (FSS-2) - Physica* skaalal mõõtmise AVJ praktiseerijate seas. Töös kasutatud skaala on valideeritud ja uurijana oman väljastatud luba seda enda uurimistöös kasutada.⁴¹ Kulgemise mõiste seletusena on välja toodud, et see on optimaalne psühholoogiline seisund, mil tegevuse sooritaja jaoks tuleb kõik kokku üheks tervikuks. Kulgemine on sageli seostatud ka kõrge tulemuslikkusega ja positiivse psühholoogilise kogemusega.⁴² Need üheksa mõõdet olen järgnevalt lahti seletanud, et anda lugejale kontseptsioonist parem ülevaade.

2.1.1 Väljakutse ja oskuste tasakaal

Väljakutsete all peetakse silmas tegevusvõimalusi või eesmärke. Oskusteks loetakse võimeid, mis inimesel on, et soovitud tulemusi saavutada. Kulgemise testi autorid on välja toonud, et inimese uskumused või kindlustunne selle suhtes, mida mingis olukorras teha suudetakse, on olulisemad kui eesmärgipärane oskuste tase. Kulgemises olles on väljakutse ja oskuste vahel dünaamiline tasakaal. Et kulgemine oleks parem, saab väljakutseid ja oskusi muuta ja seda tehakse vastavalt isiklikele väljakutsetele, mille poole püüeldakse.⁴³

2.1.2 Tegevuse ja teadlikkuse kokkusulamine

Inimesed kirjeldavad kulgemises olemise tunnet sageli tegevuse ja teadlikkuse ühinemisena ja ka teadvuse ühtsusena. Nad saavad justkui üheks sellega, millega tegelevad. See kogemus tekib läbi täieliku arusaamise sooritaja ja sooritatava tegevuse ühtsusest, mis toob harmoonia ja rahu aktiivsesse ülesandega tegelemisse. Pingutuseta

⁴¹ Jackson, Eklund, Martin. 2010. *The Flow Scales Instrument & Scoring Guide*. Published Mind Garden, Inc

⁴² Jackson, Eklund, Martin. 2010. *Flow Scale Manual*. Published Mind Garden, 5.

⁴³ Jackson, Eklund, Martin 2010: 7.

sooritust ja spontaansust tekib tegevuse ja teadlikkuse ilmnemisel. Automaatsuse tunne siin punktis tähendab seda, kui sooritajal on tegevus nii selge, et seda on võimalik alateadlikult töödelda ja seetõttu täit tähelepanu pöörata hetkele ehk teadlikult olla tegevuses.⁴⁴

2.1.3 Selged eesmärgid

Eesmärkide seadmine on protsess, mis võimaldab sooritajal kulgemist kogeda. Selles seisundis kirjeldavad inimesed, et teavad selgelt, mida nad peavad tegema. Eesmärgiselgus hoiab sooritaja ülesandega täielikult seotuna ja sooritaja reageerib asjakohastele näpunäidetele. Struktureeritud ja kindel tegevus võimaldab rohkem tähelepanu suunata vahetule ülesandele. Nii saab inimene enda eesmärkide taustal määrata isiklikud eesmärgid ja pidevalt enda tegevust jälgida. Ülioluline on sooritust planeerida nii, et õigel ajal keskendutakse konkreetsetele eesmärkidele, mis on konkreetsete praktiseerijate jaoks olulised. Eesmärkidele keskendumine on kulgemise lahutamatu osa.⁴⁵

2.1.4 Tagasiside

Selged eesmärgid on tihedalt seotud tulemuslikkusega eesmärkide saavutamisel. Tähelepanu pööramine tagasisidele on vajalik samm selleks, et kindlaks teha, kas ollakse seatud eesmärkide poole teel. Nimelt kulgemises olles on tagasisidet lihtsam vastu võtta ja enda jaoks tõlgendada. Sellisel juhul tagasiside on tegevuse sooritajale ühemõtteline teave, mida saab ilma vaevata töödelda, hoides ennast õiges suunas. Sooritajale on oluline kinesteetiline teadlikkus ehk oma keha ruumilise asukoha tajumine. See teadlikkus on sisemine informatsioon, mida on vaja enda liigutuste optimeerimiseks. Kui ollakse teadlik oma esitluse kvaliteedist, siis saab seda kõrvutada enda eesmärgiga. Tagasiside võib tulla paljudest allikatest ja ka välisest allikast, sealhulgas keskkonnast, kus tegevus aset leiab. Tagasisidet pakuvad ka teised sooritajad ja isegi vaatlejad. Tagasiside ei pea alati olema positiivne, et kulgemist saaks kogeda. Tagasiside võib halvemal juhul kulgemise saavutamist segada. Kulgemises olles tagasisidet saades ei peaks peatuma ega mõtlema, vaid integreerima selle sujuvalt tegevusse.⁴⁶

⁴⁴ Jackson, Eklund, Martin 2010: 7.

⁴⁵ Jackson, Eklund, Martin 2010: 7.

⁴⁶ Jackson, Eklund, Martin 2010: 8.

2.1.5 Täielik keskendumine ülesandele

Viies omadus ehk täielik keskendumine ülesandele määratleb ühe selgeima kulgemises olemise tunnuse. Puuduvad kõrvalised mõtted ja hajutatus. Selliste selgete hetkede kogemine annab rahulolutunde, mis omakorda toob kaasa kulgemise kogemusest tuleneva sügava kasvu. See seotus tugineb olevikukesksele fookusele – kulgemine peitub praeguses hetkes olemises, mitte minevikus või tulevikus. Huvitav aspekt kulgemises kogetava keskendumise kohta on see, et kuigi see on terviklik ja intensiivne, siis see on samas ka spontaanne. Erinevalt tavapärasest kogemusest ei pea keskendumise hoidmiseks üldse meeli pingutama.⁴⁷

2.1.6 Kontrollimise paradoks

Kontrollitunne mingis tegevuses annab jõudu, mis vabastab sagedasest hirmutundest ebaõnnestumise ees. Ebaõnnestumise mõtted kulgemise ajal puuduvad, võimaldades inimesel endaga väljakutsete ajal toime tulla. Kontroll on sarnane väljakutse ja oskuste suhtega, see on peenelt tasakaalustatud kulgemise komponent. Absoluutset kontrolli olukorra üle tegelikult ei eksisteeri ning teatud väljakutset tuleb kogeda, et kulgemine saaks tekkida. Kontrollides oma kogemust täielikult, muutub see lõõgastumiseks või igavuseks. Tunne võimalusest, et asju saab kontrolli all hoida, hoiab kulgemise kogemuse aktiivsena ning kestab sageli vaid lühikest aega.⁴⁸

2.1.7 Eneseteadvuse kadu

Eneseteadvuse kadu seostatakse kulgemise puhul hinnangutega. Inimene elab üldjuhul ümbritsetuna hinnangutest selle kohta, kuidas neil läheb. Kõige intensiivsem hinnangute andja on inimene ise. Tähtsates olukordades on raske lõpetada mõtlemist selle üle, kuidas meil teiste silmis läheb. Selle hindamise peatamine on aga kulgemise jaoks vajalik. Kui inimene ei ole enam huvitatud, mis temast arvatakse, siis eneseteadvus on kadunud. Ego, mis küsib kriitikat ja tekitab eneses kahtlemist, tuleb kulgemise tekkimise

⁴⁷ Jackson, Eklund, Martin 2010: 8.

⁴⁸ Jackson, Eklund, Martin 2010: 9.

jaoks vaigistada. Kulgemine on eneseteadlik tegevus, mis vabastab inimese oma peas olevatest mõtetest.⁴⁹

2.1.8 Ajatunnetus

Tihti peale muudavad sügavad kulgemise hetked meie ajataju: aeg justkui peatub või aeglustub, või hoopiski möödub kiiresti. Kui kulgemine on piisavalt intensiivne, siis sellel hetkel meie teadvusesse midagi muud ei sisene. Intensiivse keskendumise tõttu võib tunduda, et aega on palju mööda läinud. Fookuse intensiivsuse tõttu võib jällegi tunduda, et aeg aeglustub. Võib tunduda, et on kogu maailmas aeg mingi liigutuse sooritamiseks, kuid tegelikkuses on see ajaliselt piiratud. Seega näib olevat tihe seos sügava keskendumise ja aja transformatsiooni vahel. Huvitav on see, et aja teisendus võib olla kõige harvemini kogetav kulgemise mõõde. Ilmselt sellepärast, et aeg on osa infrastruktuurist ehk väljakutsest ja seetõttu ei ole seda kerge kogeda. Teine võimalik seletus on see, et see mõõde ilmneb ainult siis, kui kulgemiskogemus on väga sügav. Kui aga koetakse aja transformatsiooni, siis see on üks kulgemise vabastavamate mõõtmetest.⁵⁰

2.1.9 Autoteeliline mõõde

Csikszentmihalyi (1990) võttis kasutusele termini *autoteeliline kogemus*, et kirjeldada põhilist rahuldust pakkuvat kogemust, mille kulgemise kogemus talle kaasa toob. Csikszentmihalyi selgituses on sõna tuletatud kahest kreeka sõnast, mis kirjeldavad millegi tegemist enda huvides: *auto* = mina ja *telos* = eesmärk. Kulgemine on nii nauditav kogemus, et kui seda on kord kogetud, siis seda tahaks veel kogeda. Csikszentmihalyi kirjeldas seda mõõdet ülejäänud kaheksa kulgemise dimensiooni lõpptulemusena. Paljude jaoks on kulgemiseks määrav motivatsioon kõrgemale pürgida. Kulgemise ajal suunatakse energia täielikult ülesandesse. Seega on see kogetav üldiselt alles pärast tegevuse lõpetamist ja peale järelemõtlemist.⁵¹

Kokkuvõtteks võib öelda, et eelnevalt kirjeldatud teoreetiline taust ühtlasi juhatab sisse järgneva alapeatüki, kus neid dimensioone kasutan AVJ õpetuste analüüsiks.

⁴⁹ Jackson, Eklund, Martin 2010: 9.

⁵⁰ Jackson, Eklund, Martin 2010: 9.

⁵¹ Jackson, Eklund, Martin 2010: 10.

2. Ashtanga-vinyasa jooga õpetuse analüüs optimaalse kogemuse dimensioonide järgi

AVJ tunnuste uurimise aluseks olen valinud kolme õpetaja tõdemused AVJ kohta. AVJ antakse õpetust edasi õpetajalt õpilasele. AVJ algallikateks on õpetajate tekstid ja intervjuud. Esimeseks allikaks on AVJ looja Sri. K. Pattabhi Jois`i (edaspidi ka Gurugji) raamat *Yoga Mala: the Original Teaching of Ashtanga Yoga*⁵². See on põhjalik ülevaade kõigist AVJ joogat puudutavatest aspektidest nagu jooga filosoofia ja *asanate* praktiline õpetus. Selle kirjutas õpetaja 1958. aastal ja 1960. aastal anti see välja sanskriti keeles ja alles aastal 1999. aastal inglise keeles.⁵³ Teiseks allikaks on Lino Miele raamat *Ashtanga Yoga: Yoga of Breath*⁵⁴, kus sarnaselt Sri K. Pattabhi Jois`i raamatuga on detailselt kirjas AVJ meetod. Täpsemalt võtsin analüüsi alla sellest raamatust intervjuu osa Lino Mielega. Lino Miele on olnud Sri. K. Pattabhi Jois`i õpilane ning koostöös õpetajaga pannud kirja eelmainitud raamatu. Kolmandaks allikaks on religioonipsühholoogia aine raames tehtud intervjuu Ülle Põldmaaga AVJ kohta⁵⁵. Ülle Põldmaa on Lino Miele õpilane ja ühtlasi ka minu õpetaja. Ma ei ole enda uurimusse kaasanud teisi õpetajate liine, sest see ei puuduta otseselt minu kogemust ning võiks olla eraldiseisvaks uurimisteemaks.

Analüüsi meetodiks valisin koondamise, mis kooseb seitsmest analüüsisammust⁵⁶. Ma läbisin kõigi eelpool mainitud tekstidega koondamise analüüsisammud ning kategoriseerisin tulemused kulgemise dimensioonide järgi. Siinkohal kasutan kulgemise dimensioone ühest küljest sellepärast, et nad on minu kogemuse analüüsimisel teoreetiliseks taustaks ehk nii ma ühtlustan erinevaid uurimistöö protsesse. Teisalt nad sobivad AVJ konteksti. Käesolevat uurimust AVJ tunnuste kohta ei saa lugeda lõplikuks, aga antud kontekstis on see piisav taustinformatsiooni andmiseks. Ma olen paljusid lauseid selguse mõttes viidanud, et oleks teada, kellele konkreetsemalt üks või teine mõte algselt kuulub. Kui tegu on juba koondatud parafrasiga, siis ma ei ole leheküljenumbreid lisanud.

⁵² Sri. K. Pattabhi Jois. 2010. *Yoga Mala Mala*. New York: North Point Press

⁵³ Lino Miele. 2013. *Ashtanga Yoga: Yoga of Breath*. Rome: Lino Miele

⁵⁴ Lino Miele. 2013.

⁵⁵ Põldmaa, Ü. 2021

⁵⁶ Mayring 2014: 66. Koondamise meetodi kirjeldus Lisa 3.

2.2.1 Väljakutse ja oskuste tasakaal, AVJ praktika ja otstarbekus

Esimese punkti alla tõin kokku info, mis puudutab AVJ praktilisust ja sellega seoses kulgemise väljakutse ja oskuste vahel tasakaalu leidmist. Lisaks paigutasin siia punkti alla ka AVJ teoreetilise baastekstide tundmise ja rakendamise igapäevaelus.

Analüüsimise all olevatest tekstidest võis välja lugeda selle, et AVJ tuleb igapäevaselt praktiseerida. See aitab inimese ellu tuua selgust ja kergust, vastupidiselt segadusele.⁵⁷ Samuti näitab õpilane igapäevase praktikaga üles austust iseenda vastu.⁵⁸ AVJ on praktiline, sest seda on vaja füüsilise kehaga sooritada, ja otstarbekas, kuna matil õpitud või saadud teadmistel on praktiline väärtus inimese argielus. Kogu praktika mõte võiks olla selle igapäevaellu viimine.⁵⁹ Kulgemise dimensioonide juures kirjeldatud väljakutse ja oskuste tasakaal tuleb AVJ välja just igapäevase või vähemasti sagedase praktiseerimise puhul. Sellisel juhul kaasatakse AVJ praktikasse inimene tervikuna, mitte ainult füüsiline keha, vaid ka tema mõtted, emotsioonid ja keskkond. Tänu viimastele (mõtted, emotsioonid, keskkond) on inimene üldjuhul muutliku loomuga. Siis AVJ *asana* praktika on midagi kindlat, mille najal saab inimene igapäevaselt oma piire tunnetada ja mõõta. Praktika lubab oma paindlikkusega leida tasakaalu selle vahel, milleks praktiseerija käesoleval hetkel suuteline on.⁶⁰

Sri K. Pattabhi Jois on öelnud, et mitte intellektuaalsete teadmiste kaudu, vaid ainult kõigi meeleelundite kontrollimise kaudu ehk AVJ praktika abil saab jõuda iseenda tõelise põhisisuni. Siinkohal on Guruji täpsustanud, et iidsed joogatekstit ja pühakirjad on selleks, et meile õige suund ja tee kätte näidata, ning igapäevase enda ülesanne on seda mõista ja praktikasse panna. AVJ praktiseerimine ongi selle mõistmiseks ainuke tee. Guruji siiralt uskus sellesse, et jooga peab olema 99% praktika ja ainult 1% teooriat. Teooriate all peab ta silmas pühasid tekste, nagu näiteks *Bhagavad Gita* kui ka "Joogasuutrad" ning neid tekste ei tohiks alahinnata. Guruji on öelnud, et kui me mõistame nende tekstide tarkust ja neid igapäevaelus rakendame, siis inimene suudab enda elu eesmärgi saavutada. Raamatus „Yoga Mala“ on väga täpne ettekirjutis, kuidas

⁵⁷ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁵⁸ Lino Miele 2013: 8-47.

⁵⁹ Põldmaa, Ü. 2021

⁶⁰ Minu arvates võib kindlat jooga praktikat kõrvutada *Purusha`ga* (kõiksus), kes valvab *Praktri* ehk inimese muutlikkuse üle. (vaata I peatükk, esimene lõik)

joogi peaks käituma, mõtlema ja toituma. Reeglite õppimine ja nende järgimine on esmatahtis.⁶¹

2.2.2 Tegelikkuse ja teadlikkuse täielik kokkusulamine, üheks saamine *Atman`iga*

Järgmises punktis ühendan ma tegelikkuse ja teadlikkuse täieliku kokkusulamise ja üheks saamise praktikaga või ka *Atman`iga*. See on kulgemise dimensiooni seisukohast situatsioon, kus inimene süveneb tegevusse niivõrd, et tegevus ise muutub spontaanseks ja peaaegu automaatseks. Tegevusega saadakse üheks.⁶²

AVJ võib olla kõrvaltvaatajale kõigest füüsilise keha erinevatest asenditest või poosidest koosnev jada. See, mis välja paistab, ehk *asana*, ei ole praktika fookus ega eesmärk iseenesest. Jooga eesmärgina võib kirjeldada teadlikkuse ja tegelikkuse üheks sulamist, tunnetust sellest, et me oleme üks kõigega. AVJ õpetajate õpetustele toetudes on AVJ põhisisu tuum tõelisele *Minale* ehk *Atman`i* kõige tõsemale vormile lähemale jõudmine. *Vedanta*, India filosoofilise koolkonna järgi, on kõik hinged, sealjuures inimese hing üks *Atmaniga*.⁶³ Üheks saamise tunnet võib kirjeldada Guruji sõnadega, kus ta on öelnud, et AVJ praktiseerija võib kogeda ülimat rahu, igavese õndsuse olemust ning universumi loomise, jätkamise ja hävitamise põhjust.⁶⁴ Kulgemine nõuab füüsilist ja vaimset pingutust koos teatavate oskustega. Kui ei ole piisavalt oskusi, siis ei saa ühildumist siinkohal tekkida. Kulgemises teadvus peab töötama ühtlaselt, tegevus järgneb tegevusele. Igasugused küsimused ja kahtlused katkestavad selle.⁶⁵ AVJ praktikas on palju *asana`id*, mis aitab hoida inimese selle praktika juures. Järelikult peab inimene oma praktikat väga hästi tundma, et neid teha spontaanselt.

Lino Miele on kirjeldanud üheks saamist energeetilisel tasandil. Ta viitab energiale, mis praktikaga kaasneb. Tema kogemusel on AVJ seotud teatud energeetilise kontseptsiooniga, mis annab üldisema õndsuse tunde. AVJ aitab leida tunnetuse looduse harmoonilisest energiast, mis eksisteerib ka meie sees ehk üheks saamine loodu ja loodusega. Sellepärast praktika mõjutab inimese elu tervikuna. Lino Miele on jaganud, et AVJ praktika pani teda inimesena kasvama, nägema maailma teistmoodi kui varem. Ta kirjeldab seda uuestisünni ja vabadusena, mis tuleneb meelte avanemisest. Meelte

⁶¹ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 19.

⁶² Csikszentmihalyi 2022: 69.

⁶³ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 4.

⁶⁴ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 19.

⁶⁵ Csikszentmihalyi 2022: 70.

avamine viitab AVJ praktika kohaselt *mana`le* (täpsemalt mõistete juures). See on seisund, milles me hakkame nägema välismaailma sellisena, nagu see on, mis loob meile parema ühenduse looduse ja tõelise *Mina* vahel ja see omakorda muudab meie teadvust. Lino kirjeldab seda kui AVJ tulemusena saadud kerget ja tugevat keha, mis on avanud talle inimese teadvuse potentsiaali – füüsilise, psühholoogilise kui ka spirituaalse. Lino Miele meenutab Guruji õpetusi: ”Inimese meel muutub selgeks ja täpseks ning ükskõik kuhu Sa vaatad, näed Jumalat.“ Guruji on öelnud: „Kõik on Jumal.“ (ingl. k. *Everything is God*). Ainult läbi praktiseerimise saame näha tõde selle ütluse taga ja seda kogeda.⁶⁶ Minu õpetaja Ülle Põldmaa on jaganud, et AVJ praktika on aidanud tal kannatustest vabaneda. Eespool kirjeldatud õndsuse tunne muutub suuremaks kui kannatused. Inimese teadlikkus tõuseb ja see laieneb tervenisti inimese ellu. Ülle Põldmaa kõrvutab teadvust inimese tõelise *Mina`ga*. See on midagi, mis ei ole materiaalne ja mida on raske sõnadega seletada. AVJ praktika on tõelise *Mina* tundma õppimiseks. Praktiseerides on võimalik saada kogemus, mis võib muuta inimese elu.⁶⁷

2.2.3 Selged eesmärgid ja vahetu tagasiside

Kulgemine haarab inimese täielikult just tänu eesmärkide selgusele ja vahetule tagasisidele.⁶⁸ Sellepärast olen ma siinkohal need kaks punkti ühendanud. Kõigil inimestel on eesmärk AVJ praktiseerimiseks. Eesmäärke on lihtsam seada füüsilisele kehale ja sellepärast seda uued alustajad tihtipeale teevad. Praktika küpsedes eesmärgid muutuvad oma põhisist vaimsemateks. Füüsiliste saavutustega seotud eesmärkide kohta on Sri K. Pattabhi Jois kirjutanud, et joogaga tegelemine oma tervise, vormis keha või naudinguhuvides ei ole õige lähenemine. Õpilane peaks olema pühendunud Jumalale (eelmine punkt) ja Gurule (õpetajale) ning igapäevase järjepideva praktika jaoks on vaja entusiasmi, innukust, julgust ja kindlat usku jooga filosoofilistesse teadmistesse, sealhulgas kaheksasse jooga teesse.⁶⁹ Kulgemise seisukohast on teada, et eesmärgid ei tohiks olla liiga lihtsad, vastasel korral see ei valmista inimesele rõõmu ja edu kogemust.⁷⁰ AVJ peab praktiseerima iga päev ning seda ilma väliste, intellektuaalsete või emotsionaalsete segajateta. Ülim jooga ideaal on sooritada kõiki tegusid ilma isiklikku

⁶⁶ Lino Miele 2013: 8-47.

⁶⁷ Põldmaa, Ü. 2021

⁶⁸ Csikszentmihalyi 2022: 70.

⁶⁹ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁷⁰ Csikszentmihalyi 2022: 71.

kasu ihaldamata, selle asemel tuleks pakkuda kõigi tegude vilju Jumalale.⁷¹ Eesmärgi puhul on oluliseks selle sümboolne sõnum, et eesmärk on edukalt täidetud. See teadmine loob teadvuses korda ja tugevdab inimese Mina.⁷²

Esmalt on lihtsam saada tagasisidet füüsilise kehaga sooritatud tegevuse kohta. Sellest, kas eesmärk on täidetud, annab märku vahetu tagasiside. AVJ praktikat õpetaja juures tehes on ta ka üheks tagasiside andjaks. Selline praktiseerimise viis on iseenesest kulgemist soodustav. AVJ praktikas peetakse oluliseks, et õpilane tunneb enda õpetajat. AVJ tuleb õppida õpetaja käe all.⁷³ AVJ õpetaja suhtleb peamiselt läbi füüsilise kontakti, läbi hingamise ja liikumise, et õpilane ei katkestaks kulgemist ja ei hakkaks mõtlema asendite peale. Siinkohal on oluline märkida, et AVJ ei õpetata asendeid, vaid suhestumist ja suhtlust, julgust ja mõistmist. AVJ õigeks õpetamiseks peab samuti järgima kindlaid reegleid, mis põhinevad India õpetamise viisidel.⁷⁴ See on osa praktikast, et sa teed nii, nagu õpetaja ütleb. Eriti algajate puhul on see oluline, siis näeb õpetaja õpilast paremini, kui ta ise seda teeb. Selleks peab olema usaldus nii õpetaja kui ka praktika vastu. Nii saab õpilane ka kõige vajalikumat ja vahetumat tagasisidet õpetajalt.⁷⁵

2.2.4 Keskendumine / AVJ keskendumise tööriistad

AVJ on keskendumine sissepoole ehk AVJ joogaks võib nimetada seda, kui meeled on suunatud Mina poole ja on takistatud minemast välistele objektidele.⁷⁶ Sellepärast peetakse AVJ-s oluliseks keskendumise abil iseendaga kontakti loomist. Praktika õpetab ennast vaatlema ja eristama hetki ettekujutusest.⁷⁷ Oluline on aru saada, mis meiega toimub, ja selleks on seesmine vaatlus väga oluline. AVJ on inimese meelte, keha ja hinge vaheliste seoste õppimiseks.⁷⁸ Keskendumiseks on AVJ mitmeid tööriistu, mis igaüks aitab praktiseerijal sisemist kontakti luua.

Esimeseks asjaks on siinkohal AVJ *mantra*, mis esitatakse sanskriti keeles valju häälega või mõttes, oluline on keskendumine. AVJ *mantra* sisaldab ka silpi *om*, millele on viidatud Joogasuutras I.27. See on kõige vanem teadaolev ja laialdasemalt kasutatav

⁷¹ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁷² Csikszentmihalyi 2022: 73.

⁷³ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 20.

⁷⁴ Lino Miele 2013: 8-47.

⁷⁵ Põldmaa, Ü. 2021

⁷⁶ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁷⁷ Põldmaa, Ü. 2021

⁷⁸ Lino Miele 2013: 8-47.

joogatehnika.⁷⁹ AVJ *mantraga* häälestatakse ennast praktikale. Praktika lõpetatakse *Mangala Mantra`ga*, mis on laialdasemalt kasutusel, mitte ainult AVJ. Mantrad on välja kirjutatud ja tõlgitud inglise keelde Lino Miele raamatus.⁸⁰ Lino Miele raamatus on välja toodud ka päikesetervituste A ja B (*Suryanamaskara A, B*) mantrad, mida meie ei kasuta.⁸¹ Alguse mantra ehk *Ashtanga Yoga Mantram* on loodud AVJ süsteemile, see on kokku pandud kahest mantrast, esimene salm on seotud Advaita Vedanta koolkonnaga, kuhu kuulus Sri K. Pattabhi Jois, ja teine on pühendatud Patanjali`le ja seostatakse Samkhya ja Jooga koolkonnaga.⁸² Valikut toetab asjaolu, et AVJ-s on mõjutusi nii Samkhya kui Advaita Vedanta koolkondadest.

Mantrad on välja kirjutatud ja tõlgitud inglise keelde Lino Miele raamatus.⁸³

OM
*vande gurunam caranaravinde
sandarsita svatma sukhava bodhe
nih sreyase jangalikayamane
samsara halahala mohastanyai*

*abahu purusakaram
sankhacakrasi dharinam
sahasra sirsama svetam
pranamami patanjalin
OM*

Teiseks keskendumise tööriistaks on *asana*d. *Asanaid* nimetatakse keha puhastamise ja tugevdamise meetodiks. AVJ praktikat tuleb alustada *Surya Namaskara A ja B* tegemisest ja siis järgemööda minnakse *asana`te* juurde.⁸⁴ Läbi korrektse hingamise (*ujjai pranayama*), kehaasendite (*asana*) ja kindla fookuspunkti (*dristi*) abil saavutab õpilane teadvuse kontrolli ja sügava teadlikkuse iseendast.⁸⁵ Läbi *asana* praktika vaimne

⁷⁹ Feuerstein, G. 1989. *The Yoga-Sutra of Patanjali: a New Translation and Commentary*. United States: Inner Traditions, 44.

⁸⁰ Lino Miele 2013: 62-63, 347. vabatõlge eesti keeles: OM (I salm) Kummardan Kõrgeima Guru lootos jalgade poole, mis äratavad ülesse sisekaemuse puhtast olemise õnnest, mis on kui varjupaik, džungli arst (ingl. k. *body and the mind desert*), mis kõrvaldavad Samsara mürgise ürdi põhjustatud pettekujutluse (tingimuslik olemasolu). (II salm) Ma kummardan targa Patanjali ees, kellel on tuhandeid säravaid valgeid päid (nagu jumalik madu, Ananta) ja kes on oma kätega võtnud mehe kuju käes koorekest (jumalik heli), ratas (valguse või lõpmatu aja ketas) ja mõök (diskrimineerimine) OM

⁸¹ Lino Miele. 2013: 63-65.

⁸² Ricardo Martinez (AVJ õpetaja, Lino Mile õpilane) eravestlus 16.04.2023

⁸³ Lino Miele 2013: 62-63, 347.

⁸⁴ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁸⁵ Lino Miele 2013:8-47.

tugevus ja meeleorganite keskendumisvõime paraneb. Keskendumise saavutamiseks tuleb puhastada keha ja arendada vaimset jõudu, sest inimese keha ja tema vaimne tugevus on lahutamatult seotud. Keha ja meie meeleorganid sõltuvad inimese vaimsest tugevusest. Just sellel põhjusel õpetab AVJ meelte keskendumise meetodit.⁸⁶ Esimene AVJ seeria on terapeutiline ja Sri K. Pattabhi Joisi sõnul kõige tähtsam.⁸⁷ Selleks, et AVJ ei muutuks rutiinseks ega automaatseks, aitab keskendumine ehk kindla fookuse ja tähelepanu hoidmine. Õpetaja Ülle Põldmaa on öelnud, et praktika ajal töötab õpilane oma sisemise vaatlejaga.⁸⁸

Kolmandaks keskendumise tööriistaks on *vinyasa*-meetod. See on AVJ distsipliini tuumaks, mis ühendab *asana*´d konkreetsete hingamistega kindlasse järjekorda.⁸⁹ AVJ kasutatakse *ujjay*-hingamist, et viia kõik liikumised kokku. Et seda väga täpselt oleks võimalik teha, peab praktiseerija oskama *ujjay*- hingamistehnikat ja teadma selgelt, kust liigutus alguse saab ja kuhu see peab välja jõudma, samal ajal suutma täpselt kontrollida ka hingamist.⁹⁰ Igal hingamisel on kindel *vinyasa*-number. Lino Miele meenutab, et Sri K. Pattabhi Jois õpetas just *vinyasa* meetodit ja loendas iga *asana* hingamisi ette sanskriti keeles. See viitab taas Samkhya filosoofilisele koolkonnale. Nimelt *samkhya* (sanskriti k.) tähendab numbrit ja viitab loendamisele.⁹¹ Praktiseerija tekitab rütmilise hingamisega intensiivse keha sisemise soojuse, sünkroniseerides liikumise ja hingamise ning hoides *Mulabandha* (juurelukk) ja *Uddiyanabandha* (nabalukk) kehalukkusid. Näiteks on *Suryanamaskara A-1* on 9 *vinyasat* ehk sünkroonis hingamist ja liikumist. Sellele keskendumine aitab tuua tähelepanu hetkesse. Hingamine reguleerib liigutusi ja tagab sellega tõhusa vereringluse. Hingamine on kõige tähtsam toiming ning sellel on Jumalik põhisisu. Väljahingamine on liikumine Jumala poole ja sissehingamine on Jumalalt saadud inspiratsioon.⁹²

AVJ praktika osa on ka *pranayama* ehk hingamistehnika. AVJ on esimene (*Rechaka* - *Kumbhaka Pranayama*), teine (*Puraka* - *Recaka Pranayama*), kolmas (*Samavritti* ja

⁸⁶ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁸⁷ Lino Miele 2013: 8-47.

⁸⁸ Põldmaa, Ü. 2021

⁸⁹ Lino Miele 2013: 8-47.

⁹⁰ Põldmaa, Ü. 2021

⁹¹ Sjoman, N. E., Dattatreya H.V. 2004: 12.

⁹² Lino Miele 2013: 8-47.

Visamavritti Pranayama) *pranayama* ning lisaks veel *Bhastrika Pranayama*.⁹³ *Pranayama* tähendab elutähtsa peene jõu vastuvõtmist *rechaka* (väljahingamine) ja *puraka* (sissehingamine) ja *kumbhaka* (hingamise kinnipidamine) kaudu. Meelte kontrolliks ja paigalhoidmiseks on *pranayama* praktika väga oluline, aga seda tuleb ilmingimata praktiseerida vastavalt õpetaja juhistele. Tähtis on õppida hoolikalt praktika reegleid ja ülesehitust ning mitte kiirustada.⁹⁴

2.2.5 Kindel praktika, võimalik kontrolli tunne

Kulgemise selles dimensioonis on oluline tegevuses kontrollimise võimalus, mis tekitab kontrollitunnet. Kulgemist kogevad inimesed on kirjeldanud, et naudivad keerulistes olukordades just kontrolli rakendamist.⁹⁵ AVJ kasvab kontrollitunne välja sellest, et praktika on kindel. Kindel praktika tähendab, et *asana* te järjekord on ühesugune. Kõik õpetajad on toonitanud korrektse järjekorra olulisust ning seda, et asendeid ei tohi vahele jätta või vahetada neid vastavalt oma eelistusele. Gurugi on öelnud, et kindel viis praktika tegemiseks tähendab seda, et see ei ole juhuslik, vaid turvaline ja vankumatu.⁹⁶

AVJ praktikat tehakse regulaarselt, et see saaks selgeks ja võiks kasvatada praktiseerija teadlikkust iseendast. Lisaks valmistab regulaarsus ette õpilase keha praktika jaoks ning treenib vaimset järjepidevust. Selleks, et iseenda kohta midagi uurida, peab praktika olema konstantne ning muutumatu.⁹⁷ Läbi praktika me saavutame tugevuse, mille kaudu me saame meele- ja tundeorganid kontrolli alla.⁹⁸ Minu kogemusel annab see ka üleüldise kontrolli tunde olukorra üle.

AVJs ei ole nii tähtis see, kuidas peab asendeid tegema või milline asend peaks lõpuks välja nägema, sest see oleneb igäühe omapäradest. Tähtis on see, et igäüks teeb nii, nagu ta teatud ajahetkel saab teha. Võimalik, et esialgu peab tegema mõnedes väljakutsuvates asendites kohandusi. Kohandusi tuleb teha ka elus ettetulevatel füüsilistel põhjustel, nagu rasedus, vigastused ja vananemine.⁹⁹ Vigastuste puhul peavad õpetajad oluliseks, et et õpilane ei peataks praktikat. Praktikas tuleb minna enda piirini ja peatuda

⁹³ Lino Miele 2013: 354-356. (s.o. *Pranayama* täpne kirjeldus)

⁹⁴ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 23.

⁹⁵ Csikszentmihalyi 2022: 76-77.

⁹⁶ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁹⁷ Pöldmaa, Ü. 2021

⁹⁸ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

⁹⁹ Pöldmaa, Ü. 2021

kohe, kui tuntakse valu. Sellised olukorrad võivad kontrolli tunnet vähendada. Lino Miele on lisanud, et valu tundmine on vajalik, vastasel korral ei ole õpilane võimeline seda valu kontrollima. Sama on egoga, kui praktika käigus õpilase ego tõuseb, siis ta peab seda tundma õppima ning seejärel allutama.¹⁰⁰

Kommentaariks igapäevase praktiseerimise kohta pean vajalikuks märkida, et *Moonday* ehk noor- või täiskuu ajal puhatakse ja praktikat ei tehta. *Moonday* ajal on energia äärmustes ja osa inimestest on selle osas tundlikud. Lisaks on see austus looduse seaduspärasuste vastu.¹⁰¹ Soovitavalt puhkavad naisterahvad ka kuupuhastuse ajal. Sealhulgas tähendab see, et praktikast endast ei tohiks saada omaette eesmärk. Oluline on märkamine ja vajalike muudatuste tegemine.¹⁰²

2.2.6 Eneseteadvuse kadu

Kulgemise kogemuses on kirjeldatud seda olukorda nii, et inimene ei suuda mõelda ei minevikule ega tulevikule või ükskõik millisele muule, hetkel tähtsusetule eesmärgile.¹⁰³ Kui keskenduda AVJ praktikasse, siis tekib eneseteadvuse kadu. Väliseid faktoreid pannakse lihtsalt tähele, õpilane distantseerub nendest ning töötab harjutuses enda sisemise fookusega.¹⁰⁴ AVJs ei ole algajaid, on vähema ja suurema kogemusega praktiseerijaid ning ajaga kaob sellega seoses tekkiv idee olla joogas „hea“.¹⁰⁵ See dimensioon on mitme optimaalse kogemuse tingimuse nagu keskendumise, kohaloleku, eesmärgistatuse tulem.

2.2.7 Ajatunnetuse muutumine, kannatlikkusega seostamine

AVJ tunnuste analüüsist ei tulnud välja infot, mida ma saaksin paigutada kulgemise dimensiooni vaatenurgast vaadatuna aja transformatsiooni alla. Edaspidi tuleb sellest juttu analüüsiosas. Ilmselt aja transformatsiooni mõõde on kohaloleku ja keskendumise tulem ja see on AVJ praktikas olemas, kuid õpetajad otseselt sellele ei viidanud. Aja kontseptsioon tuleb välja seoses kannatlikkusega ja traditsiooniga.

AVJ õppimine ja traditsioonide kohaselt õpetamine on aeganõudev ja pikk

¹⁰⁰ Lino Miele 2013: 8-47.

¹⁰¹ Põldmaa, Ü. 2021

¹⁰² Lino Miele 2013: 8-47.

¹⁰³ Csikszentmihalyi 2022: 78.

¹⁰⁴ Põldmaa, Ü. 2021

¹⁰⁵ Lino Miele 2013: 8-47.

protsess. Ilma algse traditsioonita kaotab AVJ oma puhtuse. Paljud õpetajad on selle algse AVJ traditsioonilisuse kaotanud ajapiirangu tõttu.¹⁰⁶ Kui inimesel on kiire ja ta vaatab pidevalt kella või kalkuleerib, palju tal aega on, siis on vähetõenäoline, et tunnetus tegelikust ajast muutub. AVJ on aeganõudev praktika nii selles mõttes, et seda tuleb teha igapäevaselt, kui ka selles mõttes, et vahel võtab selle praktika mõistmine isegi aastaid harjutamist. Lino Miele on ise tunnistanud, et aastaid möödus enne, kui ta sai aru, et tegemist on spirituaalse praktikaga.¹⁰⁷ AVJ näeb ette igapäevast harjutamist, kuid vahel võib selleni jõudmine võtta aega ja alustatakse ühe korraga nädalas. AVJ põhisisu nõuab kannatlikkust ja siis on võimalik, et ajaline määratlemine kaob. Kui kannatlikkust on vähe, siis loetakse kuid, päevi, minuteid, et eesmärgini jõuda, ning aja transformatsiooni teke on keeruline. AVJ tuleb võtta päevaplaani ja teha seda täpselt nii, nagu inimene antud hetkel suudab teha.¹⁰⁸ Õpetaja annab õpilasele uue asendi praktikasse juurde, siinkohal ei tohi samuti kiirustada ja peab austama vajalikku aega, mis kulub asendi õppimisele ja omandamisele.¹⁰⁹

2.2.8 Autoteeliline kogemus, heaolu tunne praktikast

Viimaseks dimensiooniks on autoteeliline kogemus, mille iseloomulikuks jooneks on see, et see kogemus ise on eesmärk omaette. Inimesed tahavad teha AVJ praktikat, sest see tekitab nendes pärast hea enesetunde. Õpetaja Ülle jagas, et alguses oli eriline heaolu tunne AVJ hästi suur: vabanemise tunne ja tunnetus sellest, et midagi olulist oli tehtud. Praktikast võib tekkida ka suur tänutunne. Aga kui seda teha iga päev ja aastast aastasse, siis see tunne kaob ära.¹¹⁰ Lino Miele on järeldanud, et praktiseerides ta keha on energiat täis, siis on kõik hästi, sest ta on tema keha ja keha on tema teadvus.¹¹¹ Vastuoluline siin punktis on see, et Guruji on öelnud, et sellise heaolutunde eesmärgil AVJ praktika tegemine ei ole õige eesmärk. Võib-olla siis AVJ autoteeliline kogemus ikkagi tekib, aga see ei tohiks olla eesmärgiks omaette.

Käesoleva peatüki kokkuvõtteks võib välja tuua, et AVJ on vaja praktikasse panna selleks, et saaks tekkida kogemus. Kogemusest saadud taipamised tuleb viia igapäevaelu.

¹⁰⁶ Lino Miele 2013: 8-47.

¹⁰⁷ Lino Miele 2013: 8-47.

¹⁰⁸ Põldmaa, Ü. 2021

¹⁰⁹ Lino Miele 2013: 8-47.

¹¹⁰ Põldmaa, Ü. 2021

¹¹¹ Lino Miele 2013: 8-47.

Praktikat aitavad mõtestada teoreetilised tekstid, mille tarkused on oluline praktika juurde liita. AVJ võib kirjeldada kulgemise üheks sulamise dimensiooni Jumala (*Atmani*) kogemisega. Siinkohal on paslik välja tuua ka ajatunnetuse muutusi, mis sellise üheks saamise tulemusena tekib. *Atman*`i ehk tõelise *Mina*`ga üheks saamine on õpetuse järgi AVJ peamisi eesmärke. Ükskõik milline on inimese eesmärk, see aitab kulgemise tunde tekkele kaasa. Eesmärk on sümbolne ja sinnapoole liikumine annab hea tunde. Selleks, et inimene teaks, et ta on õigel teel, on AVJ praktikas olulisel kohal õpetaja tagasiside, mis toetab kulgemise protsessi. Keskendumine on AVJ praktikas oluline, sest see arendab inimese vaimset tugevust. AVJ keskendumise tööriistad annavad kontrollitunde võimaluse, mis aitab hirmudest vabaneda. Ajaga seotuna tuleb tunnuste juures eraldi välja kannatlikkuse vajalikkus, mis on kaudselt ka kulgemisega seotud, kuid ei ole dimensioonides välja toodud. Nimelt on ka tee kulgemiseni pikk ning vajab piisavalt ettevalmistusi. Dimensioonidele paneb punkti autoteeliline mõõde, mis on seotud heaolu enesetundega ning mis iseenesest võib olla kogemuse juures eesmärgiks omaette.

Järgmises peatükis lähen konkreetsete näidete juurde AVJ kogemuses. Esiteks vaatan ma skaala tulemusi mitmete praktiseerijate täidetud testi põhjal ning siis minu isiklikku kogemust.

III. AVJ praktika kogemuse kirjeldus kulgemise skaala tulemuste abil.

1. Kulgemise testi analüüs AVJ praktika kogemuse kohta

Minu AVJ praktika kogemus on olnud optimaalse kogemusega sarnane. Tõenäoliselt sellepärast, et seda kutsub esile just struktureeritud tegevus ja inimese oskus seda teha. Üldisemalt on uuringud näidanud, et religioossed rituaalsed tegevused soodustavad igati kulgemise teket.¹¹² Käesoleva uurimistöö raames ma viisin AVJ praktiseerijate seas läbi küsitluse, et näha, millisel määral kulgemist kogetakse. See ühtlasi annab sobiva raamistiku *asana* praktika kogemuse kirjeldamiseks.

Küsitluse viisin läbi AVJ kolmepäevase *workshop*’i, *Ashtanga Yoga is Freedom*, raames. Tegu oli rahvusvahelise üritusega, kuna inimesi oli ka mujalt kui Eestist. Õpetaja Ricardo Martinez on pärit Venezuelast ning tegutseb hetkel Ungaris. Osalejaid oli veel Leedust, Poolast, Taanist ja Eesti-siseselt veel Tallinnast ja Võrust. Üritust korraldas Tartu Ashtanga Jooga kool ning osalejaid oli ka jooga koolist. Kulgemise küsitluses osalemise võimalusest kirjutasin inimestele e-kirja teel vahetult enne üritust. Kirjas oli info, kuidas küsitlust täita saab ja millisel viisil tulemusi kasutatakse. Küsimustele vastamine oli vabatahtlik ja seda sai teha kolme päeva jooksul pärast praktika tegemist. Riietusruumis oli kaks karpi, kus ühes olid tühjad ankeedid ja pastakad ning teise karpi pandi kokkumurtult täidetud ankeet. AVJ praktika lõpetab igaüks omal ajal, sest kõigi seeria on erineva pikkusega ning igaüks ka alustab erineval ajal. Ma ei näinud, millal keegi ankeeti täitis ning ka küsimuste järgi ei ole võimalik isikut tuvastada.¹¹³

Küsitluse nimi on *LONG Flow State Scale (FSS-2) – Physical*. Kulgemise testis on 36 küsimust, 4 küsimust iga kulgemise mõõtme kohta. Vastata saab 1-5 punkti vahel, mida kõrgemad punktid antakse, seda suurem on tõenäosus, et kulgemist kogeti. Mida madalamad on punktid, seda vähem seda kogeti. 20 on maksimum summa, mida ühe kulgemise dimensiooni peale on võimalik kokku saada. Lõppsumma jaoks see jagatakse neljaga.

¹¹² Csikszentmihalyi 2022: 87, 278.

¹¹³ Mind Gardeni. Küsimustiku tutvustus. URL: [Flow Scales - Mind Garden](#) (24.04.23)

Tööks oli vaja tellida manuaal (\$50) (01.02.23) ja litsents (\$100) (16.03.23). Tellitud litsents hõlmab õigust kasutada küsimustikku viiekümnel korral ühe aasta jooksul. Litsentsis ja manuses on kirjas, kuidas tuleb testi tulemusi dimensioone ja kogusumma arvutada ja kuidas tulemusi interpreteerida.

Küsitlus oli ingliskeelne ning sisaldas nelja lisaküsimust selle kohta, kas tegu on mees- või naissoost isikuga, kui kaua ja kui tihti AVJ on praktiseeritud ning mis on AVJ eesmärk inimese jaoks. Lisaküsimuste eesmärk oli saada täiendavat infot ning vaadata, kas on võimalik näha seost selle vahel, kui kaua on inimene AVJ praktiseerinud ja millises mõõtnes on tema kulgemise kogemus. Eesmärgiga seotud küsimuse tulemuste abil oli soov näha, kas on seost selle vahel, millist laadi on inimese eesmärk jooga tegemiseks ja milline on tema kulgemise kogemus.

Enne täpse küsimustiku välja valimist tegin ma oma isikliku praktika järel katsetuseks samuti kulgemise skaala testi. Seda ilma, et oleksin kulgemise kogemust enne uurinud. Minu testi tulemuseks oli 39,75 punkti. 36 küsimuse peale maksimum lõppsumma on 45. Testi vastajaid oli kokku 43, kellest 34 vastas tulemusele 30 ja enam. Maksimumpunktideks vastajate seast oli 39/45, mitte keegi ei saanud maksimum kulgemise kogemuse punkte.¹¹⁴

Järgmiseks toon ma välja analüüsi tulemused kulgemise dimensioonide järgi. Ma olen lisanud mõned näited tervikud üksiknäited uurimistöö lisasse, siinkohal toon välja tulemused, mis illustreerivad kõige paremini AVJ kogemust.

3.1.1 Väljakutse ja oskuste tasakaal

Esimese punktina olen ma välja toonud väljakutse ja oskuste tasakaalu dimensiooni, kus esitati neli küsimust selle kohta, kuidas praktiseerija tunnetas enda oskuste ja väljakutse vahelist tasakaalu. Väljakutse on vajalik, et kulgemine saaks tekkida. Küsimused uurisid, kas vastaja oskused võimaldasid väljakutset vastu võtta. Kas väljakutse tase ja tema oskuste tase on tema jaoks kõrge või madal?

Minu tulemus selles punktis oli 19/20. Maksimumsumma ühe dimensiooni kohta on 20. Lõppsumma jaoks see jagatakse neljaga. Ma tundsin, et minu võimekus võimaldab neid asju teha, mida ma olen õppinud tegema. Enamik vastanutest oli vastanud rohkem kui 10/20. Kõige väiksema skoori andis vastaja nr 40 - 6/20, mis on loomulik arvestades, et ta oli AVJ praktikaga kokku puutunud 4 korda. Ehk ta ei ole jõudnud veel omandada piisavalt tehnilisi oskusi, et saaks jõuda enda võimekuse piirini. Tema kulgemise testi lõpptulemus oli 26,5/45. Veel kaks vastajat oli vastanud alla 10 punkti. Vastaja 15 vastas 8/20 (lõppsumma 20,5) ja vastaja 1 vastuse tulemus oli 9/20 (lõppsumma 29). Vastaja 9

¹¹⁴ Täpsed analüüsitulemused välja toodud Lisas 4.

vastas 20/20 ja tema lõppsumma tuli 37/45. Ta on teinud AVJ 7 aastat ja peamiselt füüsilisel eesmärgil. Vastaja 28 vastas 19/20 ja tema lõppsumma tuli 39/45, samuti praktiseerinud mitu korda nädalas 7 aastat ja eesmärgiks füüsiline ja mentaalne heaolu.

Kindlasti ei anna käesoleva töö uurimus lõplikke vastuseid. Siinkohal võib järeldada, et need, kes on kauem teinud praktikat ja praktika selge oskavad *asana* praktikat paremini reguleerida ning kontrollida. Järgnevate punktide juures olen välja toonud väikesed illustreerivad tabelid, täpsemad tulemused Lisas 4.

3.1.2 Tegevuse ja tegelikkuse ühildumine, hetkes olemine

Teiseks punktiks on tegevuse ja tegelikkuse ühildumine. Teadlikkuse tugevdamine on AVJ seisukohalt oluliseks eesmärgiks. Kulgemise testis vastaja sai anda skoores selle kohta, kui palju või vähe ta mõtles oma tegevuse peale. Mina vastasin siin punktidele 16/20 (lõppsumma 39,75). Teine väide testis selle punkti kohta oli, et asjad, mis ma teen, need juhtuvad justkui automaatselt. Ma vastasin siin skoori 2 ehk ma ei olnud selle väitega nõus. Kuna ma usun, et kui teha midagi automaatselt, siis ei pruugi teadlikkust olla. AVJ praktikas on oht teha seda automaatselt, kui samal ajal mõelda muudest asjadest ja saada üheks hoopis oma mõtetega, mitte füüsilise tegevusega. Hiljem uurides sain aru, et siinkohal on pigem rõhutatud mittemõtlemist kui automaatsust. Automaatsust on vaja nii palju, et suuta liigutusi teha ilma selle tegemise peale mõtlemata. Ühes väites kasutatakse ka sõna *spontaanselt*, mis minu arvates sobib AVJ praktikaga paremini. Minul tekkis siinkohal segadus, kuid mul ei ole infot, kas nii võis juhtuda teistel vastajatel.

Kõrgema skoori said 6 vastanut, kes olid rohkem selle punkti väidetega ja mitte mõtlemisega nõus, vähem nõus olid 8 inimest ja vahepealsete vastustega jäi 29 inimest. Tabelites 1 ja 2 olen toonud välja ka praktiseerimise aja ning selle seos tulemustega annab alust järeldada, et kauem praktiseerinud vastaja tunneb suurimat tegevuse ja tegelikkuse ühildumist. Silma paistab vastaja nr 33, kes on teinud AVJ praktikat 15 aastat, kuid tema kulgemise lõppsumma on sellegipoolest madalamapoolsem võrreldes enamiku vastanutega ja ka selles punktis ei olnud ta nõus mitte mõtlemisega, spontaansuse ja automaatsusega. Vastajal nr 33 on teised vastuse tulemused samuti võrdlemisi madalad. Võib oletada, et siin punktis on määravaks inimese praktiseerimise sagedus.

Tabel 1. Tegevuse ja tegelikkuse ühildumine: vähema kui 10 punktiga.

| Vastaja nr | Vastanud skoor | Kulgemise lõppsumma | Praktiseerimise aeg |
|------------|----------------|---------------------|---------------------------------|
| Nr 40 | 6/20 | 26,5 | 4 korda |
| Nr 42 | 10/20 | 30,25 | 2 aastat ebaregulaarne |
| Nr 33 | 9/20 | 26 | 15 aastat (<i>1x nädalas</i>) |
| Nr 26 | 10/20 | 32,75 | 3 aastat |
| Nr 29 | 10/20 | 34,25 | 2 aastat |
| Nr 20 | 9/20 | 31 | 6 kuud |
| Nr 15 | 8/20 | 20,5 | 1 aasta |
| Nr 2 | 8/20 | 31 | 5 aastat, pausidega |

Tabel 2. Tegevuse ja tegelikkuse ühildumine: kõrgema kui 15 punktiga

| Vastaja nr | Vastanud skoor | Kulgemise lõppsumma | Praktiseerimise aeg |
|------------|----------------|---------------------|-----------------------------------|
| Nr 6 | 16/20 | 31 | 5 aastat |
| Nr 28 | 18/20 | 39 | 7 aastat |
| Nr 19 | 17/20 | 38,75 | 7 aastat |
| Nr 43 | 16/20 | 36,5 | 14 aastat |
| Nr 35 | 16/20 | 36,5 | AVJ 5 kuud, 10 aastat muud joogat |
| Nr 39 | 15/20 | 38 | 5 aastat |

3.1.3 Kindlad eesmärgid praktikas

Kolmandaks dimensiooniks kulgemise testis oli kindlate eesmärkide olemasolu ja nendele eesmärkidele keskendumist peetakse optimaalse kogemuse lahutamatuks osaks.

Kulgemise testi tulemustest paistis silma, et eesmärgistatus on kõrge (vt tabelid 3 ja 4). Vastustest tuleb välja, et vastajad enamasti teavad, miks nad praktikat teevad. Siinkohal toon eraldi välja 7 näidet madalast skoorist ja 5 kõrgeist skoorist. Sinna vahele jääb 31 vastajat, kelle skoor jääb 13-17 punkti vahele. Kulgemise testis oli väide, et nad teadsid kindlalt, mida nad soovisid teha. Minu punktid olid 14/20. Väitele „*I had a strong sense of what I wanted to do*“ (tõlge: Mul oli tugev tunnetus selle kohta, mida ma tahtsin teha.) ma vastasin skooriga kaks, sest ilmselt sellel ajahetkel mul ei olnud muud eesmärki, kui lihtsalt olla, ja teha praktikat. Vastanute seast paistsid silma kõrged skoorid ehk paljud olid oma tegevuse selgelt eesmärgistanud. Küsitluses tuleb välja, et see, kui kaua on praktiseeritud AVJ, tegelikult eesmärgi skoori ei mõjuta. Samuti ei mõjuta eesmärgi skoori see, millist laadi on inimese märgitud eesmärk. Välja võib tuua nr 23, kes on

märkinud, et teeb *ashtanga* joogat 1x aastas. Ma võin oletada, et ta käibki sellistel suurematel AVJ mitmepäevastes töötubades. Sellised kogemused on iseenesest väga võimsad. Kui selline suursündmus on vastaja nr 23 jaoks kindel asi aastaplaanis, siis ta teadis, mida ta sellest ootab ja mida ta tahab oma praktikas kogeda. Need on minu oletused, mida ma julgen arvata, sest olen kohanud selliseid näiteid nii laagrites kui suurematel AVJ üritustel.

Tabel 3. Kindlad eesmärgid praktikas: madalama skooriga vastused.

| Vastaja nr | Vastanud skoor | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg | Märgitud eesmärk |
|------------|----------------|---------------------|--------------|----------------------------|
| Nr 40 | 6/20 | 26,5 | 1 kuu | Parem südametunnistus |
| Nr 31 | 12/20 | 30 | 4 aastat | Tervis ja õnn |
| Nr 33 | 10/20 | 26 | 15 aastat | Hea enesetunne |
| Nr 22 | 8/20 | 25,5 | 3,5 aastat | Keha ja meele mõistmine |
| Nr 20 | 11/20 | 31 | 6 kuud | Hea enesetunne |
| Nr 15 | 8/20 | 20,5 | 1 aasta | Lõdvestuda, venitada |
| Nr 4 | 12/20 | 29,75 | 2 aastat | Füüsiline ja vaimne tervis |

Tabel 4. Kindlad eesmärgid praktikas: kõrgema skooriga vastused.

| Vastaja nr | Vastanud skoor | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg | Märgitud eesmärk |
|------------|----------------|---------------------|--------------|-----------------------|
| Nr 3 | 19/20 | 35,5 | 2 aastat | Hea enesetunne |
| Nr 17 | 19/20 | 38,75 | 7 aastat | Tõelise mina leidmine |
| Nr 23 | 20/20 | 35,25 | 1x aastas | Terve vaim ja keha |
| Nr 29 | 18/20 | 34,25 | 2 aastat | Enese kasv/areng |
| Nr 43 | 19/20 | 36,5 | 14 aastat | kontakt iseendaga |

3.1.4 Tagasiside

Neljandaks kulgemise dimensiooniks on tagasiside. Siinkohal oli küsitluses väide, et vastaja teadis selgelt oma ülesannet sooritades, kuidas see tal välja tuli. See punkt näitab, kas AVJ sooritaja eesmärgid ja tagasiside olid antud kogemuses kooskõlas. Kui vastaja ei oska vastata, kuidas tal läheb, siis ei tea ta, kas ta on oma eesmärgi poole teel või mitte. Minu tulemus oli 16/20, mis osutus ka teiste vastanute keskmiseks. Tabelites 5 ja 6 on näha, et kaheteistkümmel vastajal oli selle dimensiooni skoorid 16 ja kõrgemad. Kõigil neil vastajatel oli ka kulgemise lõppsumma kõrge. Madalama skooriga tulemusi oli 4. 27 vastajal jäi tulemus 11-15 punkti vahele. Tulemuste järgi võib järeldada, et vastanutel oli päris hea enesekindlus ning nad said piisavalt tagasisidet selle kohta, et nad teevad õigesti. Ma usun, et antud kontekstist said vastajad vajalikku tagasisidet

õpetajatelt, kaasõpilastelt kui iseendalt. Samas on näha selgelt seost selle vahel, kui kaua ja sagedasti on praktiseeritud – mida pikem praktika kogemus, seda kõrgem skoor. Nr 6 on erandina, tema keskendumise ja tagasiside skoorid olid ainukesena madalad, teised skoorid kõik pigem kõrged. Ehk teda keskkond hoopis segas, võib-olla oli esimest korda sellisel üritusel. Kõrgemate skooride juures on erandiks vastaja nr 38, kes on praktikat teinud 5 kuud, ilmselt siis väga pühendunult.

Tabel 5. Tagasiside: madalam skoor.

| Vastaja nr. | Vastanud skoor | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg | Praktika sagedus |
|-------------|----------------|---------------------|--------------|------------------|
| Nr 6 | 8/20 | 31 | 5 aastat | 2x nädalas |
| Nr 12 | 8/20 | 25,75 | 4 kuud | 1-2x nädalas |
| Nr 15 | 8/20 | 20,5 | 1 aasta | 1x nädalas |
| Nr 34 | 10/20 | 28,25 | 1,5 aastat | 2-3x nädalas |

Tabel 6. Tagasiside: kõrgeim skoor.

| Vastaja nr. | Vastanud skoor | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg | Praktika sagedus |
|-------------|----------------|---------------------|--------------------------|------------------|
| Nr 43 | 17/20 | 36,5 | 10 aastat | 5-6x nädalas |
| Nr 39 | 16/20 | 38 | 5 aastat | 2-3x nädalas |
| Nr 38 | 16/20 | 35,75 | 5 kuud | 2x nädalas |
| Nr 35 | 16/20 | 36,5 | 5 kuud (10a muud joogat) | 2x nädalas |
| Nr 30 | 16/20 | 31 | 13-14 aastat | 5-6x nädalas |
| Nr 28 | 16/20 | 39 | 7 aastat | 2-3x nädalas |
| Nr 27 | 16/20 | 33,25 | 10 aastat | 6x nädalas |
| Nr 19 | 16/20 | 38,75 | 7 aastat | 2-3x nädalas |
| Nr 17 | 16/20 | 38 | 3 aastat | 4x nädalas |
| Nr 14 | 18/20 | 38 | 10 aastat | 1-2x nädalas |
| Nr 7 | 16/20 | 34,25 | 10 aastat | 2-5x nädalas |
| Nr 3 | 19/20 | 35,5 | 2 aastat | 3x nädalas |

3.1.5 Keskendumine praktikas

Viiendaks dimensiooniks on keskendumine. Täielik keskendumine ülesandele on väga oluline optimaalse kogemuse ehk ka kulgemise tekkeks. Minu kogemusel on see ka AVJ meetodi tuumaks. AVJ on kõikide meeltega keskendumine sissepoole, et takistada meelt minemast välistele objektide.¹¹⁵ Siinkohal on kohalolu hetkes määravaks nii kulgemise kogemuse kui ka AVJ praktika juures. Et kulgemine tekiks, selleks on vaja

¹¹⁵ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

kasutada keskendumist. AVJ on selleks abiks erinevad tööriistad (vaata peatükk II). Kulgemise skaala testi järgi oli minu tulemus 16/20. Mina tegin enda kulgemise küsitluse kodus peale praktikat, teised küsitluse täitjad tegid seda joogakoolis kolmepäevase töötoa raames. Iseenesest oli paljudele neist uus keskkond, uued inimesed ümberringi, uued õpetajad. Lisaks võis keskendumist segada see, et inimesi oli rohkem kui tavaliselt ühel ajal praktikat tegemas ning mõni inimene oli sellist laadi üritusel esimest korda. Kindlasti erines keskendumise võimekus ka selliselt, et esimesel päeval oli see rohkem raskendatud, aga kolmandal päeval parem, sest keskkond ja inimesed muutusid tuttavamaks. Mul ei ole ülevaadet, kes ja millisel päeval küsitluse täitis.

Tabelites 7 ja 8 on näha, et vastaja nr 39 märkis punktid maksimumile 20/20. Märgitult oli tegu meesterahvaga, kes on praktiseerinud 5 aastat 2-3 korda nädalas ja tema üleüldine kulgemise kogemuse lõppsumma oli 38. See võib näidata päris head kogemust AVJ praktikas ning seda laadi keskkonnas olemist või see võib olla nii ka juhuslikult. 10 inimest vastas madalamale skoorile, milleks on alla 10/20 ja 8 inimest rohkem kui 15/20. Kaksikümmend viis inimest jäid oma keskendumise skooridega sinna vahele. Nende tulemuste põhjal võib öelda, et mõlemas skaala otsas oli võrdselt tulemusi ja kogemused selles dimensioonis jaotus ühtlaselt. Kõrgema kulgemise kogemuse saamiseks oli vaja siiski keskenduda. Praktiseerimise aja (mitu aastat kogemust) ja keskendumise vahel ei ole alust seoseid välja tuua. Vastajate märgitud eesmärkide ja selle punkti vahel ei saa seost välja tuua.

Tabel 7. Keskendumine praktikas: madalam skoor

| Vastaja nr | Punktid | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg |
|------------|---------|---------------------|--------------|
| Nr 1 | 8/20 | 29 | 10 aastat |
| Nr 6 | 8/20 | 31 | 5 aastat |
| Nr 8 | 5/20 | 26,75 | 5 aastat |
| Nr 15 | 8/20 | 20,50 | 1 aastat |
| Nr 22 | 8/20 | 25,5 | 3,5 aastat |
| Nr 29 | 8/20 | 34,25 | 2 aastat |
| Nr 31 | 9/20 | 30 | 4 aastat |
| Nr 33 | 7/20 | 26 | 15 aastat |
| Nr 40 | 7/20 | 26,5 | 1 kuu |
| Nr 42 | 8/20 | 30,25 | 4 aastat |

Tabel 8. Keskendumine praktikas: kõrgem skoor

| Vastaja nr | Punktid | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg |
|------------|---------|---------------------|------------------|
| Nr 43 | 16/20 | 36,5 | 14 aastat |
| Nr 37 | 16/20 | 35,5 | 1 aastat |
| Nr 35 | 16/20 | 36,5 | 5kuud (10a muud) |
| Nr 34 | 17/20 | 28,25 | 1,5 aastat |
| Nr 28 | 16/20 | 39 | 7 aastat |
| Nr 24 | 16/20 | 35 | 4 aastat |
| Nr 19 | 19/20 | 38,75 | 7 aastat |
| Nr 14 | 17/20 | 38 | 10 aastat |

3.1.6 Kontrolli tunne praktikas

Kuues mõõde on kontrolli tunne, mida tegevuse sooritamine inimesele pakub. Kontrolli tunne aitab ebaõnnestumise hirmust vabaneda, mis on vajalik, et kulgemine saaks tekkida. AVJ eesmärgiks on saavutada läbi praktika tugevus, mille abil me saame meele- ja tundeorganid kontrolli alla ning see aitab tuua üleüldist selgust inimese ellu.¹¹⁶ Minu tulemus selles küsimuses oli 19/20. Ja ma arvan, et see punkt on seotud sellega, kui hästi ma tean või ei tea oma praktikat. Minu kogemusel kontrolli tunne AVJ praktikas kasvab ajaga, aga see ei ole samuti kogu aeg püsiv. See tuleb välja hästi, kui tulevad ette vigastused, siis see kontroll justkui kaob ja võivad tagasi tulla erinevad hirmud. Küsitluses on väited selle kohta, et vastaja tunneb kontrolli tunnet sellega seoses, mida ta teeb, ja kontrolli tunnet enda keha üle. Küsitluse vastustest tuleb välja (vt tabelid 9 ja 10), et madala skooriga vastanuid oli ainult neli. Nende seast paistis silma nr 33, kes on praktiseerinud 15 aastat, 1 kord nädalas hea enesetunde pärast, aga tema kontrolli tunde punktid tulid kokku 8/20. Teine, kes selle punkti analüüsis välja tuli, oli nr 25, kes sai 10/20, mis on arusaadav, sest vastaja nr 25 on praktiseerinud ainult ühe kuu. Samas oluline nüanss siinjuures on, et ta on seda teinud iga päev. Tema kulgemise kogemuse lõppsumma on 30 ja teised punktiskoorid on küllaltki kõrged. Minu arvates see demonstreerib hästi seda, et igapäevane praktika tõstab kontrollitunnet. Kindlasti see on samuti palju sellest, millega inimene on varem füüsilisel tasandil tegelenud ja kuidas ta kohaneb uue praktikaga ehk kui kiire õppija ta on. 10/20st ja vähem said 4

¹¹⁶ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

vastajat, 16 punkti ja rohkem said 12 vastajat, kes on ka pikemalt ja sagedamini praktikat teinud. Vahepealsete tulemustega jäid 27 vastajat.

Tabel 9. Kontrolli tunne praktikas: madalam skoor

| Vastaja nr | Punktid | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg | Sagedus nädalas |
|------------|---------|---------------------|--------------|-----------------|
| Nr 15 | 7/20 | 20,5 | 1 aasta | 1x |
| Nr 25 | 10/20 | 30 | 1 kuu | 7x |
| Nr 33 | 8/20 | 26 | 15 aastat | 1x |
| Nr 40 | 7/20 | 26,5 | 1 kuu | 1x |

Tabel 10. Kontrolli tunne praktikas: kõrgem skoor

| Vastaja nr | Punktid | Kulgemise lõppsumma | Praktika aeg | Sagedus nädalas |
|------------|---------|---------------------|---------------------------|-----------------|
| Nr 3 | 16/20 | 35,5 | 2 aastat | 3x |
| Nr 9 | 16/20 | 37 | 7 aastat | 4-5x |
| Nr 11 | 16/20 | 33,5 | 4 aastat | 3x |
| Nr 14 | 18/20 | 38 | 10 aastat | 2x |
| Nr 17 | 19/20 | 38,75 | 3 aastat | 4x |
| Nr 19 | 17/20 | 38,75 | 7 aastat | 2-3x |
| Nr 20 | 16/20 | 31 | 6 kuud | 2x |
| Nr 28 | 17/20 | 39 | 7 aastat | 2-3x |
| Nr 35 | 16/20 | 36,5 | 5 kuud (10 a. muud) | 2x |
| Nr 37 | 16/20 | 35,5 | 1 aasta | 3x |
| Nr 38 | 16/20 | 35,75 | 5 kuud | 2x |
| Nr 39 | 17/20 | 38 | 5 aastat | 3x |

3.1.7 Eneseteadvuse kadu

Seitsmes dimensioon, mille kohta küsitlus käis, oli eneseteadvuse kadu. Ehk kulgemises olles inimest ei huvita, mida teised tema kohta mõtlevad, arvavad või milliseid hinnanguid annavad. AVJ on palju omaette tegemist ja ka joogakoolis koos olles on igäühe eesmärk iseendaga tegeleda. Igäühel on piisavalt iseendaga tegemist, mistõttu teiste suhtumine minu suhtes ei oma tõesti tähtsust. Seda näitas ka selgesti kulgemise testi vastused selles konkreetses küsimuses. Tabelites 11 ja 12 on näha, et enamustel olid kõrged punktid ja paljudel maksimum. Paar näidet saab tuua, kus punkte oli vähem. See võib olla tingitud uuest olukorrast, mis AVJ töötuba inimese jaoks oli. Tõenäoliselt läks madalamalt vastanute tähelepanu pigem endast eemale ümbritsevale keskkonnale.

Tabel 11. Eneseteadvuse kadu: madalad skoorid

| Vastaja nr | Punktid | Kulgemise lõppsumma |
|------------|---------|---------------------|
| Nr 8 | 8/20 | 26,5 |
| Nr 34 | 10/20 | 28,25 |

Tabel 12. Eneseteadvuse kadu: kõrged skoorid

| Vastaja nr | Punktid | Kulgemise lõppsumma |
|------------|---------|---------------------|
| Nr 3 | 20/20 | 35,5 |
| Nr 14 | 20/20 | 38 |
| Nr 13 | 18/20 | 32 |
| Nr 16 | 20/20 | 33 |
| Nr 23 | 20/20 | 35,25 |
| Nr 24 | 18/20 | 35 |
| Nr 25 | 19/20 | 30 |
| Nr 29 | 20/20 | 34,25 |
| Nr 32 | 20/20 | 34,75 |
| Nr 37 | 19/20 | 35,5 |
| Nr 39 | 20/20 | 38 |
| Nr 40 | 20/20 | 26,5 |
| Nr 41 | 20/20 | 32,25 |
| Nr 43 | 19/20 | 36,5 |

3.1.8 Ajatunnetuse muutumine

Kaheksandaks kulgemise skaala punktiks oli ajatunnetuse muutumine. Kulgemise kogedes muutub ajataju. Samuti on AVJ praktikas. Kui ollakse täielikult praktikaga üks, siis aega justkui ei eksisteeri. Seda mõõdet olen palju kogenud *paranayama* praktikas. Igapäevases praktikas muidugi on aja surve suurem, sest see tuleb teiste toimetuste vahele ära mahutada. Kulgemise dimensiooni tutvustuses toodi välja, et see on kõige harvemini kogetav punkt.

Minu punktid olid 19/20. Ülal toodud tabelites 13 ja 14 andsid madalama skoori 7 vastajat ja kõrgema 17 vastajat, sinna vahele jäi 19 vastajat. Siinkohal tuleb tulemustest välja, et paljud vastanud kogesid ajatunnetuses muutusi.

Tabel 13. Ajatunnetuse muutumine: madalam skoor

| Vastaja nr | Vastanud punktid | Kulgemise lõppsumma |
|------------|------------------|---------------------|
| Nr 3 | 10/20 | 35,5 |
| Nr 11 | 9/20 | 33,5 |
| Nr 15 | 9/20 | 20,5 |
| Nr 25 | 10/20 | 30 |
| Nr 30 | 10/20 | 31 |
| Nr 33 | 10/20 | 26 |
| Nr 34 | 4/20 | 28,25 |

Tabel 14. Ajatunnetuse muutumine: kõrgem skoor

| Vastaja nr | Vastanud punktid | Kulgemise lõppsumma |
|------------|------------------|---------------------|
| Nr 6 | 17/20 | 31 |
| Nr 8 | 19/20 | 26,75 |
| Nr 9 | 19/20 | 37 |
| Nr 12 | 16/20 | 25,75 |
| Nr 17 | 19/20 | 38,75 |
| Nr 18 | 17/20 | 32,75 |
| Nr 19 | 19/20 | 38,75 |
| Nr 24 | 17/20 | 35 |
| Nr 26 | 16/20 | 32,75 |
| Nr 28 | 17/20 | 39 |
| Nr 29 | 17/20 | 34,25 |
| Nr 32 | 16/20 | 34,75 |
| Nr 35 | 16/20 | 36,5 |
| Nr 37 | 18/20 | 35,5 |
| Nr 38 | 16/20 | 35,75 |
| Nr 42 | 16/20 | 30,25 |
| Nr 43 | 16/20 | 36,50 |

3.1.9 Autoteeliline kogemus

Üheksandaks dimensiooniks on autoteeliline kogemus, kus kulgemise kõik tingimused kokku saavad. See on peale praktikat kogetud heaolutunne sellest, et midagi on korda saadetud. Mina näen, et siia punkti alla võib panna ka rahu ja kerguse tunde, mis peale praktikat jääb. Küsitluses on väide, et vastaja nautis väga seda, mida ta tegi. Minu tulemus oli siinkohal 20/20. Ma olen peale praktikat alati meelestatud nõnda, et võiksin seda veel teha. Eriti tõstab minu motivatsiooni, kui olen saanud terve praktika teha. See paneb mind mõtlema, et suudan seda ehk ka homme. Õpetaja on öelnud, et kui sellist

energiat praktika lõpus koged ja endale ei ole seda vaja, siis tuleks seda mõtetes jagada neile, kes seda võiksid vajada. See mõte sarnaneb Guruji sõnadega, et kõik jooga viljad tuleks pakkuda Jumalale.¹¹⁷ Vastanutest 28 vastajat andsid 18/20 ja sellest suurema skoori, 13 vastajat lausa 20/20. Siinkohal on huvitavamad need, kellel oli väiksemad punktid selles dimensioonis. Välja saaksin tuua ainult 3 vastajat, seetõttu toon tabelina (vt tabel 15) välja ainult madalama skooriga vastajad. Eriti tooksin esile kolmanda vastaja, sest tema kulgemise lõppsumma on päris kõrge, kuid ta eristus selle dimensiooni punktidega teistest. Võib olla, et peale pikki aastaid ja sagedast praktiseerimist ei ole enam kogemus niivõrd emotsionaalne.

Tabel 15. Autoteeliline kogemus: madalam skoor

| Vastaja nr | Vastanud punktid | Kulgemise lõppsumma | Praktiseerimise aeg | Eesmärk |
|------------|------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| Nr 8 | 10/20 | 26,75 | 5 aastat | Rahu, rõõm, tervis |
| Nr 15 | 13/20 | 20,50 | 1 aasta | Lõdvestus, venitus |
| Nr 43 | 14/20 | 36,5 | 14 aastat | Kontakt iseendaga |

Kokkuvõtvalt võib käesoleva peatüki lõpus välja tuua, et AVJ praktikas on suur tõenäosus kogeda kulgemist. AVJ praktika on oskusi nõudev keeruline tegevus ja tulemuste põhjal saan järeldada, et vastanu, kes on kauem teinud AVJ praktikat, vastab ka kõrgemate punktidega. AVJ praktika ajal ei peaks mõtlema ja selleks on vaja osata seeriat automaatselt teha. Täpsustan, et automaatsus siinkohal ei tähenda mitteteadlikkust. Vastupidi, inimene peaks olema kogu tähelepanuga hetkes, oma sooritatava tegevuse juures, AVJ praktika juures. AVJ praktika kogemuses suudab inimene ideaalis teha automaatselt eesmärgistatud tegevust, millest ta on täielikult teadlik ja ta on keskendunud ning hetkes kohal. Kulgemise skaala analüüsist tuleb välja, et tegevuse ja teadlikkuse ühtsuse tunnetus on parem neil, kes on teinud AVJ praktikat kauem. Eesmärgistatus on vastajate seas olnud pigem kõrgema poolsem. Need vastajad, kes andsid kõrgema skoori, on toonud välja nii-öelda joogalikud eesmärgid: tõelise mina leidmine, eneseareng ja kasv ning kontakt iseendaga. Samas seda ei saa lugeda eesmärgi kõrge skoori peamiseks põhjuseks, sest eesmärgid võivad olla väga erinevad. Peamiseks on, et inimesel on siht ja eesmärk, mis panevad ta tegutsema. See tähendab, et tulemuste põhjal saab tuua näiteid

¹¹⁷ Sri. K. Pattabhi Jois 2010: 3-31.

kõrge skooriga kulgemise kogemusest ja joogalike eesmärkide kohta, aga pole põhjust teha suuremaid üldistusi. Kulgemise kogemuse kontrollitunde olemasolu on AVJ praktikas väga selge, tulid välja kõrged skoorid. Siinkohal andsid lisaküsimused alust järeldada, et sagedane ja pikaajaline praktiseerimise kogemus on oluliseks tunnuseks. Märkimisväärselt kõrged skoorid oli eneseteadvuse kao juures. Selle dimensiooni peamiseks kirjeldavaks tunnuseks on vabaduse tunne, kus enam ei muretseta välise kriitika ega hinnangute pärast. Samuti on ajatunnetuse teisenemine tulemuste järgi ilmne. Autoteelilise dimensiooni juures on samuti vastused kõrged ja heaolutunne sooritusel on olemas ning see on ilmselt motiveerivaks jõuks seda praktikast uuesti ja uuesti teha. Osa vastajaid olid selle isegi kirjutanud enda eesmärgiks kui “*after feeling*”. Siin on mõeldud just sedasama head tunnet, mis tihti peale praktika tegemist on.

2. Minu jooga teekond

Et eelneva teooria taustal detailsemaks minna ja pakkuda lugejale täpsemat sissevaadet enda jooga praktikasse, annan sissejuhatuseks põgusa ülevaate enda teekonnast. Peale seda võtan taaskord appi optimaalse kogemuse dimensiooni punktid, et avada enda isiklikku AVJ praktika kogemust.

3.2.1 Vaimse teekonna algus

Vaimsete praktikate vastu hakkasin ma huvi tundma ülikooli algusaastatel. Kui ma 2007. aastal Inglismaal Bradfordi Ülikooli õppima asusin, hakkasin endalt küsima, mis on see, mis ma päriselt elult tahaksin, ja kahtlema, kas olen teinud õiged valikud. Väga oluline muutus ja tõuge vaimsete praktikate poole oli erialavahetus, kui loobusin inseneriks õppimisest ja asusin 2008. aastal Coventrys tantsukunsti õppima.

Esimene kokkupuude vaimse praktikaga oli läbi Art of Livingu¹¹⁸. Sellel kursusel puutusin esimest korda jooga *asanatega* ja hingamisharjutustega. Koolituspäevadel kehtis loomse söögi söömise keeld, mis oli tollal mulle võõras. Teine kokkupuude vaimse praktikaga oli läbi spirituaalse õpetaja Echard Tolle'i (sünd 1948). Tema õpetus keskendub kohaloleku olulisusele ja ärge teadvuse jõule.¹¹⁹ Need olid minu jaoks

¹¹⁸ Art of Living (Elamise Kunst) on üks maailma suurimaid vabatahtlike töö tuginevaid organisatsioone, mis on pühendunud inimväärtuste arendamisele ning vägivalda- ja stressivaba maailma loomisele. URL: [Life | Art of Living Eesti](#), (vaadatud 25.01.03)

¹¹⁹ Echard Tolle, URL: [About - Eckhart Tolle | Official Site - Spiritual Teachings and Tools For Personal Growth and Happiness](#) (vaadatud 16.04.2023)

inspireerivad ja ma hakkasin hetkes olemist aktiivselt praktiseerima. Kolmas meeldejäädv kogemus oli konstruktiivne puhkamine¹²⁰, mida ma tegin igapäevaselt vähemalt 10 minutit. See parandas mu keha joondumist, andis juurde energiat ja tasakaalukust igapäevastes toimetustes.

Teekonda vaimsete praktikate poole suunas ka eemalolek kodust ning pigem erakliku elu elamine ning vaba aeg, mis võimaldas enda vaatlemisega tegelemist. Selline oli sissejuhatus minu vaimse teekonna poole, mis andis mulle suurema heaolu ja parema vaimse tervise ning vaimsete praktikatega kaasnevad vaikusehetked olid suurepäraseks loovuse allikaks ja toetasid mu õpinguid tantsukunstis.

3.2.2 Jooga teekond

2008. aastal läksin ma enda esimesse juhendatud *ashtanga-vinyasa* jooga tundi. Õpetaja kutsus *ashtanga-vinyasa* joogat hoolikalt ja täpselt loodud koreograafiaks ning kuna see haalus tantsimisega, siis selline lähenemine kõnetas mind. Alustasin harjutamisega ühel ja seejärel juba kahel korral nädalas. Sel hetkel oli joogatund minu jaoks maandava toimega, eriti hindasin lõpulõdvestust, mille samas tegi nii meeldivaks eelnev pingutus. Kuigi mul oli huvi põhjalikumalt joogat õppida, ei planeerinud ma siis veel tõeliselt joogale pühenduda ega joogatunde andma hakata. Samas olin ma korralik õpilane ning minu õpetaja kutsus mind enda õpipoisiks. Sellel hetkel oli tantsimine siiski fookuses ja jooga oli sellele hea vaheldus ja värskendus.

Kuigi alustasin oma jooga teekonda *ashtanga* jooga juhendatud tundides käimisega, tean tagantjärele, et tegu ei olnud traditsioonilise *ashtanga* joogaga. Praktikas olid sees mõned mugavused, mis ei ole traditsiooniliselt lubatud. Näiteks jätsime tunnis mõned asendid vahele. Esimest korda sain kokkupuute traditsioonilise *ashtanga-vinyasa* joogaga New Yorkis 2010 sügisel, kui seal oma tantsuõpinguid jätkasin. Möödus veel mitmeid aastaid enne, kui jõudsin puhta *ashtanga-jooga* praktiseerimiseni. 2017. aastal jõudsin ma ka laste jooga koolituse raames Kundalini joogani. Poole aasta jooksul tegin väga palju Kundalini jooga meditatsioone ja see oli elumuutev kogemus, sest need andsid mulle teadmisi kogemuse näol, et joogas peitub võimalus paremaks eluks, paremaks

¹²⁰ Konstruktiivse puhkuse asendis lamatakse selili, pea on toetatud vajadusel raamatule ja põlved on kõverdatud või maas. Eesmärk on eemaldada kehast liigne pinget ja valu. URL: [Build a Restorative Sequence From Constructive Rest - Yoga Journal](#) (vaadatud 20.04.2023)

iseendaks. Mulle endale tundus, et tegin sellel ajal tähtsaid otsuseid, mida ma varasemalt ei oleks sõandanud teha. Ma jätkasin nii, et praktiseerisin *ashtanga-vinyasa* joogat ja Kundalini joogat ning ka Yiengar'i joogat, lisaks ise õpetasin natuke ühte ja teist.

Alles 2012. aasta hiliskevadel, kui ma Eestisse tagasi kolisin, hakkasid tantsuasjad tagaplaanile jääma ja nende kõrvale tuli joogatundide juhendamine, millega muutus minu enda praktika tõsisemaks. Leian, et joogat ei saa õpetada, kui sul endal ei ole praktilisi kogemusi. Siis taipasin, et erinevaid praktikaid kombineerides jääb mu enda praktiseerimine pinnapealseks ja sügavamale ma ei jõuagi. Kuigi ma olin natukene skeptiline nii ühe kui teise joogastiili suhtes, nägin ühes ja teises puuduseid, taipasin ma siiski, et kui osata vaadata, on kõik ühes praktikas olemas. Minu südamele oli siiski lähedasem *ashtanga-vinyasa* jooga selle traditsioonilises võtmes. Ma otsustasin, et proovin seda süsteemi järgida nii hästi, kui suudan.

Iga aastaga olen ma küpsenud jooga valdkonnas ja saan aru, et õppida on endiselt palju. Ma olen palju uurinud ja õppinud enda õpetajalt Ülle Põldmaalt. Viimased 4 aastat on *ashtanga-vinyasa* jooga olnud lahutamatu osa minu elust ning see mõjutas mind ka usuteaduskonda õppima astuma ning hakkasin *ashtanga-vinyasa* jooga kohta uurimistööd tegema.

3.2.3 Vaimne küpsemine

Vaadates tagasi möödunud ajale, oma teekonnale ja iseendale, näen, et ma olen palju muutunud. Jooga kui vaimne praktika on mulle andnud kontakti iseendaga ning julguse valida oma südame hääle järgi ning teinud mind ümbritsevast ja iseendast teadlikumaks. Aegamisi on minu elu muutunud järjest lihtsamaks ning tervislikumaks: ma ei tarbi alkoholi, ei suitseta, süüan tervislikult, väldin ebatervislikku. Sellised muutused tulevad ajapikku praktikaga paralleelselt ning samas motiveerivad ka järjest rohkem joogaga tegelema. Ma leian, et enese muutmise ja enesearengul ei ole piire, materiaalne maailm võib saada otsa, aga inimese sisemaailm on lõputu.

3. Minu AVJ praktika kogemuse analüüs AVJ õpetuste analüüsi järgi.

3.3.1 Praktikapäeviku dokumenteerimise protsess

Käesoleva magistritöö teema uurimiseks alustasin 13. oktoobril 2022 praktika päeviku pidamist. Mul oli alguses palju küsimusi AVJ praktikasüsteemi kohta. Protsessi käigus muutsin fookuse kogemusele, mida antud süsteem loob. Tahtsin uurida, mil viisil praktiseerimise viib mind oodatud tulemusteni. Ma proovisin võimalikult täpselt kinni pidada AVJ süsteemist ja reeglitest.

Ma praktiseerisin AVJ kuus päeva nädalas, välja arvatud laupäevad ja noorkuu või täiskuu päevadel. Laupäevad kujunesid puhkepäevadeks, sest ka Sri K. Pattabhi Jois sellel päeval joogashalas tunde ei teinud. Oluline on märkida, et ma ei teinud ühtegi teist joogastiili ega meditatsiooni samal ajal ehk ei kasutanud teisi tehnikaid, mis ei kuulu AVJ juurde. Praktikapäeviku sisse kuulub ka *paranayama* praktika, mis on AVJ osa.

Praktikapäeviku märkmeid kirjutasin ma üles Evernote platvormile, mis võimaldas mul sellele õigeaegselt juurdepääsu läbi telefoni. Tegin märkmed võimalusel enne ja pärast praktikat, aga ka erinevatel hetkedel päeva jooksul, kui tundus, et midagi väga olulist üles kerkis, ja praktikapäeviku tähelepanekud muutusid vastavalt konkreetsele perioodile nende kuude lõikes. Üldjuhul olen päevikus toonud välja praktika kellaajad, märkinud üles emotsioone ja mõtteid, mida ma antud olukorras tähele panin. Lisaks olen kirjeldanud enda füüsilise keha kogemust ja tunnetust antud ajahetkel. Lisas 2 on näha mõningaid väljavõtteid praktikapäevikust.

Minu esialgne plaan oli pidada päevikut 90 päeva, mis osutus hoopiski 5-kuuseks uurimuseks. Analüüsimisega alustasin märtsis 2023. Praktikapäeviku maht tuli märtsikuu lõpuks kokku 61 lehekülge vabas vormis teksti ja selle analüüsimiseks läbisin mitu etappi.¹²¹ Alguses ma lugesin teksti, siis reflekteerisin igat kuud eraldi. Teises analüüsietapis koondasin ma korduvad ja sarnased teemad kokku. Näiteks grupeerisin kokku ajaga seotud küsimused, tervise teemad, emotsioonid, taipamise kogemused ja praktika õpetaja juures. Seejärel analüüsisin saadud praktikapäeviku info uuesti vastavalt optimaalse kogemuse dimensioonidele.

¹²¹ Näiteid minu praktikapäeviku algsest tekstist Lisa 2.

3.3.2 Minu praktika väljakutse ja oskuste tasakaal

AVJ tunnuste analüüsis (ptk II) viisin ma kokku kulgemise dimensiooni „väljakutse ja oskuste tasakaalu“ ning AVJ praktika ja otstarbekuse. Sellele tuginedes analüüsin enda kogemust praktikapäeviku ja üleüldisema AVJ kogemuse põhjal.

Kulgemist kogeval inimesel on piisavalt oskusi, et väljakutse vastu võtta. Nii ka AVJ kontekstis peab mul olema piisavalt teadmisi asana ja nende järjekorra kohta, et saaksin sooritada AVJ seeriat. Dünaamilist oskuste ja väljakutse tasakaalu saan ma praktikas sättida. Minu ettekujutus sellest, milline on minu tasakaalupunkt, ei sõltu ainult füüsilistest oskustest, vaid neid mõjutavad ka mõtted, emotsioonid ja keskkond. Vastavalt oma hetkeolukorrale ja eesmärgile, saan ma endale sobiva praktika valida. AVJ praktikat saab teha vähem või rohkem, kergemini või raskemalt ja nõnda võib olla kulgemise jaoks vajalik tasakaalupunkt iga päev erinevas kohas.

Kui ma varasematel aastatel tegin AVJ praktikat harvem ja ebaregulaarselt, siis ma ei saanud aru, kuidas praktika toimib vaimsel tasandil. Kui ma hakkasin õpingute ajal igapäevaselt praktikat tegema, tekkis mul läbi kogemuse arusaam ja teadmine sellest. Seda teadmist on keeruline sõnastada. Igapäevase praktika puhul areneb oskus valida endale vastavalt vajadusele praktika pikkus ja raskus. Kui tegin praktikat harva, siis kippusin seda tegema liiga palju korruga ja pingutasin üle. Nüüd olen ma õppinud leidma tasakaalu nii päevases praktikas kui ka pikemas perspektiivis. Mis tähendab, et ma teen täna parajalt palju, et ma jõuaksin homme ka teha.

Otstarbekas praktika

AVJ otstarbekuse kasutamine sõltub eesmärgist. Minu eesmärgid on ajaga muutunud. Algusaegadel tegin praktikat füüsilise trenni pärast, kuid see otstarbekus piirdus enamjaolt selle ajaga, mil ma matil jooga seeriat tehes veetsin. Nüüd on minu eesmärk kasutada igapäevases praktikas kogetud oskusi ja teadmisi oma argipäevases elus: tööl, kodus, peresuhetes.

Ma hakkasin oma mõtteid praktika ajal märkama ning hiljem ka muudes tegevustes. Paljusid mõttemustreid kasutan alateadlikult ühtedes ja samades olukordades. Märkasin, et mõtted loovad omakorda sarnaseid reaktsioone ja emotsioone.

Praktikapäeviku pidamine tegi mind selle koha pealt eriti valvsaks. Ma sain aru, et kasutan ühtesid ja samu mõttemustreid, mis toovad esile sarnaseid käitumismustreid ja emotsioone. Ma hakkasin tasapisi nägema olukordi sellistena, nagu nad on, ja siis tuli selgelt esile asjakohatu närvilisus, kiirustamine või muu käitumismuster.

„Ma tegin lühikese harjutuse, sest mul oli palju asju päeva plaanis ja pikemat ajalist augukest ei olnud, lisaks oli mul kõhuvalu ka.“ (Praktikapäevik märts 2023).

Väljavõte praktikapäeviku analüüsist: *“Siinkohal tuleb välja minu tüüpiline muster, et kui mul on tervisega midagi, siis ma teen lühikese harjutuse selleks, et anda kehale puhkust. Samas aga täidan hoolimata lühikesest harjutusest oma päevaplaani tihedalt muude kohustusega selle asemel, et muidu ka kehal ja vaimul rohkem puhata lasta. Ma avastasin selle mustri analüüsi alguses märtsis ja nüüd proovin seda märgata ja rakendada seda muude toimetuste puhul ka.”*

Praktikat tehes ma olen õppinud märkama enda mõtteid ja emotsioone, alguses joogat tehes mati peal, siis argielus. Ma olen märganud, kuidas minu teole (näiteks ütlen midagi välja kõva häälega) eelneb mõte. Aga see mõte on vahel nii kiire, et ma olen seda mõtet teadvustanud alles pärast, kui tegu on tehtud. Ma olen praktikas õpitud vaatlemise abil võimeline ennast emotsioonist eraldama. Olles hetkes kohal, ma näen, et mingisugune emotsioon tuleb, ning tunnen seda ka kehas. Alati ma ei saa kohe aru, kust see tuleb, tavaliselt on tegu mõttemustriga, mis tekitab käitumismustri. Aga ma astun sisemise vaatleja rolli ning see aitab reageerimise kiirust vähendada. Ma sain tihti tagasisidet enda emotsionaalsuse kohta just tänu lastele, kes minu ümber toimetasid ja mängisid. Praktika ajal ma suutsin enamjaolt oma emotsioone kontrollida ja selle teadlikkuse viimine argipäeva tegevustesse muudab elu palju nauditavamaks.

Pranayama praktika aitas mul haiguse korral kõhahoogusid vähendada. Ning ma taipasin, et ka kõhahoog võib olla justkui üheks emotsiooni väljenduseks füüsilises kehas, mida ma sain kontrollida läbi hingamise. Ilmselt selle tõttu, et rahunen ja mõtted on vaiksemaks jäänud, tuleb mul peale *pranayamat* kiiremini uni ja ma magan paremini.

“Pranayama puhkepäeval on nagu elupäästja. Nüüd ma rahunen, aga olen suutnud täna endast mitmetel kordadel täiesti välja minna.“ (Praktikapäevik, november 2022)

„Loen raamatut sellest, kuidas praktikad aitavad meid ajutiselt viia seisule, kus tunneme vabadust, ühendatust kõiksusega, valgustatust ja muud sellist imelist. Aga me ei suuda seal püsida, keegi ei suuda. Kõige põnevam minu jaoks on see, kuidas tulla muul ajal oma emotsioonidega toime. Kuidas neid vihasid ja “üle keemisi” ei juhtuks, et saaks elada nii, et ma ei väsi ära ja lapsed ega keegi teine ei väsitaks mind. Ma näen, et ma olen suutnud järjest rohkem seda enda elus

rakendada. Ma saan aru, et tegelikult keegi teine mind ära ei väsita, vaid see protsess samuti toimub ikka minu sees. Tulen selles osas paremini enda elus toime. Ma olen õppinud ka kaoses säilitama tasakaalu.“ (Praktikapäevik, detsember 2022)

lidsete tekstide tarkused

AVJ õpetuses on iidsed tekstid osa praktikast. Mina näen, et olen ajaga küpsenud nii, et olen hakanud nendes peituvaid tarkusi mõistma. Aga siiani on keeruline Joogasuurate õpetusi kogeda nii, et ma oskaks neid kasutada. Minu jaoks on praktikast õppida palju lihtsam ning ma olen aru saanud, et praktika ise on justkui Joogasuurate kogumik, mida ma päev päeva järel uurida proovin.

Praktikapäevikust tuli välja, et minu teoreetilised teadmised, millega ma käesoleva uurimistöo raames tegelesin, toetasid samuti minu praktikat. See tähendab, et ma olen väga palju olulisi kogemusi ja teadmisi viinud ka väljastpoolt oma praktikasse. Eredalt tuleb meelde Roland Karo loengu kuulamine, kus oli juttu Patric McNamara neuroteadusest¹²². Pärast seda tegin ma praktikat ja see loeng tuletas mulle aga meelde, et nii-öelda puhas ilu on AVJ praktikas olemas. Samas ma olin tihti varjutanud selle ilu oma peas keerlevate mõtetega. Minu kogemusel tekib puhas ilu, kui ma saan täielikult üheks oma praktikaga, tekib täielik kulgemine.

„Tegin laisalt aga puhta hingamisega. Ennemalt mõtisklesin tagasi Karo loengule, kus tuli juttu ilust. Ilus peitub tõde. See tuli mulle praktika ajal meelde ja ma tundsin seda enda asana praktikas, puhas ilu, nagu kristallselge allikavesi.... sinna kohta tahakski jääda.“ (Praktikapäevik, jaanuar 2023)

Eelnevas AVJ kirjeldustes tuleb välja, et AVJ tuleks teha nii, nagu igaüks parasjagu saab. Seda öeldakse muuhulgas ka sellepärast, et inimene saaks suhestuda väljakutsega. Minu kogemusel on väljakutse AVJ praktikas alati olemas, isegi ühes ainsas päikesetervituses. Aastatepikkune *asana* de kordamine on mulle õpetanud, et ükski neist justkui ei saagi kunagi päriselt selgeks. Minu praktikapäeviku analüüsist tuleb välja, kuidas korrates täpselt sama seeriat, on ühel päeval tunne, et see on meeldiv ja keha on paindub. Teisel päeval aga on sama asja tehes keha kange ja praktika tundub raske. (vt Lisa 1)

Seoses kehatunnetusega on mulle jäänud tunne, et AVJ praktikasse on justkui

¹²² Karo, R. .2023. Loengu sari: *Neuropsychology of Religion and Ritual Behavior (HVUS.02.009)*. Tartu Ülikool. Usuteaduskond

kannatus sisse kirjutatud, kuna siin praktikas on alati midagi, mis paneb oma piire tunnetama. Mitte kunagi ei ole läinud mu praktika päriselt kergeks. *Ashtanga* jooga kaheksaharulise tee (ptk I) vaoshoituse (*niyama*) alapunkt on *Tapas*. Selle all peetakse silmas erinevaid praktikaid, mis distsiplineerivad keha ja meeleorganeid, puhastavad inimese teadvust. AVJ *asana* praktika käib sinna alla. Siinkohal on märgitud oluliseks, et tegevused, mis järgivad iidseid tekste (otsetõlkes pühakirju) loetakse eriti positiivseks.¹²³ Csikszentmihalyi on öelnud, et kulgemine tundub pingutusevaba, aga tegelikult on selle taga palju tööd, mis nõuab füüsilist ja vaimset pingutust.¹²⁴ Minu kogemusel on see nii ka AVJ praktika puhul. Samas tuleb meeles pidada, et *asana* praktikaga ei tohi üle pingutada, ei tohi teha praktikat jõuga. Töö ei seisne mitte jõus, vaid selles, et teha praktikad järjepidevalt ja nii palju korruga, et lõpuks saab kogeda kergust.

AVJ töötab kahes suunas. Esiteks ma kasutan seda infot, mis ma saan väljast: jooga iidseid tekstid ja info ümbritsevast keskkonnast, oma *asana* praktikas mati peal. Samas saan ma ka vastupidiselt kasutada mati peal kogetut oma isiklikus igapäevaelus. Kui ma olen millestki tahtnud aru saada, siis ma nii-öelda vaatan ja uurin, kuidas praktikas on ja saan sealt vastuse. Need kogemused said võimalikuks, sest praktika ise ei muutu, vaid on kindel. Sellepärast on AVJ minu jaoks nagu peegel.

3.3.3 Minu praktika kogemuses: tegelikkuse ja teadlikkuse täielik kokkusulamine

Alljärgnevalt olen kõrvutanud tegelikkuse ja teadlikkuse kokku sulamise ning AVJ kõrgema eesmärgi, üheks saamise *Atman*’iga. Kõigepealt ma jagan enda teadlikkusega seotuid kogemusi ja siis kokkusulandumisega seotut.

Analüüsist tuleb välja, et AVJ praktikat tehes olen kogenud tõelist teadlikkust iseenda kohta. Praktikast välja astudes see teadlikkus nõrgeneb. Ma olen praeguseks juba korduvalt kogenud mati peal tunnetust päris tõest. Kui ma ei saa aru täpselt, mis minuga toimub teatud situatsioonis või ajahetkes, siis praktikat tehes saab kõik justkui selgeks. Näiteks vahel tunnen, et tahan väga teha pikka praktikat, ja arvan, et olen selleks valmis, siis aga selgub matil, et ma ei ole hoopiski selles kohas. Vastupidi on ka, kui arvan, et olen väsinud ja praktikat teha on raske, siis matil tuleb hoopiski välja, et on kerge ja mõnus kulgemine.

Igapäevaselt matile astudes ma harjutan teadlikkust. Iga minu liigutus ja

¹²³ Sri K. Pattabhi Jois 2010: 14.

¹²⁴ Csikszentmihalyi 2022: 70.

hingamine on tehtud võimalikult teadlikult ja kohal olles. Ma olen õppinud ka joogalikku meeleseisundit, mille märksõnadeks minu jaoks on kohalolu, teadlikkus ja usaldus, hoidma laupäevadel või teistel päevadel, kui ma *asana* praktikat ei tee. See on suureks abiks, huvitaval kombel on see iseenesest muutunud nagu nähtamatuks võlukepikeks, mis mind emotsionaalsetel momentidel aitab. *Asana* praktikas õpitud teadlikkus tuleb viia muudesse tegemistesse oma argipäevases elus.

Praktikas kogetud tegelikkuse ja teadlikkuse kokkusulamine iseloomustab üheks saamise kogemust. Kulgemise ajal töötab teadvus ühtlaselt, tegevus järgneb tegevusele.¹²⁵ See tekitab minus tunde, nagu ma oleks kantud, hoitud ja ma võin usaldada tõelist Mina, Jumalat. Ma ei mäleta, et ma oleks sellist tunnet praktikas kogunud algusaastatel, aga võib-olla ei osanud ma seda nii enda jaoks mõtestada. Toon järgmiseks välja mõned näited.

Mitmetel kordadel on *pranayama* tekitanud tunde teise ruumi minekust, tajuksin justkui teist dimensiooni. Samuti on tekkinud täiesti teine tunnetus oma kehast, kas see on siis kuidagi väikene või tundub, et see on kaugustes, eemal minust, või mu keha paisub ja muutub vormituks. Üks väljavõte päevikust:

„Kui olin 15-20 minutit silmad kinni istunud ja seejärel avad silmad, siis mul justkui tekib tunne, et olen unustanud, kus ma pranayamat alustasin, või et ma olen täiesti esimest korda jälle selles ruumis. Silmad avades märkasin mänguasju põrandal, mõnda varju ja nipsasjakest, seda kus mina nende suhtes painkesin. Enne kui pranayamat tegema hakkasin ja maha istusin, siis ma neid asju ei märganud, ilmselt olin automatismi peal. Kogesin justkui teise aega ja maailma minekut.“ (Praktikapäevik, veebruar 2023)

Pranayama praktika uurimisperioodile tagasi vaadates on näha, kuidas kogemuse kirjeldused muutuvad järjest täpsemaks ja sügavamaks. *Kumbakah* ajal tunnen sisemist vaikust ja tekib täiesti eriskummaline ruumiline tunnetus. Seda on väga keeruline sõnadesse panna. See tunne on midagi õndsat, midagi püha, midagi lootuse ja tühjuse, kõiksuse piirimail.

Minu kogemusel AVJ praktika on vahend üheks olemise kogemuse saamiseks. Hakkasin seda tasapisi mõistma, kui praktika muutus igapäevaseks ja kui võtsin juurde regulaarse *pranayama* praktika. AVJ praktika illustreerib nii-öelda jumalikku üksolemist, selle kogemine joogamatil võimaldab seda näha ka igal pool mujal elus.

¹²⁵ Csikszentmihalyi 2022: 70.

„Alustasin 2 ringist pranayamast. Väga hea oli teha ja nautisin istumist, kuigi mõtted käisid peas, kõik teised hakkasid juba asanatega pihta mina ikka istun. Tundsin teiste energiat enda ümber. Pranayamas oli huvitav, isegi kui ma olin kohati ümbritsevast teadlik, siis tekkis mul tunne nagu ma saaksin läbi oma silmalaugude näha või vaadata, nagu keegi oleks tahtnud piiluda läbi kardinate, aga ta ei piilunud sinna stuudiosse vaid need aknad olid pigem sissepoole, kummaline, kui lõpus silmad avasin siis oli taaskord nagu üllatus, kus ma olen, nagu olekski kuskilt koopast välja tulnud. Kummaline, et selle lühikese ajaga ma unustan justkui ära, kus ma olin ja missugune on valgus ruumis jne, iga kord on nagu väikene üllatus/imestus, kui silmad avan.“ (Praktikapäevik, detsember 2022)

„Pranayana 2 ringi, 8.40-9.00 ja siis istusin niisama, kuidagi püha olek tekkis, pranayamat alustada on kerge, silmad kinni ja klõps aga välja tulla, silmi avada, see tundub palju suurem samm. Ikka kuskile sügavusse selle hingamisega ma lähen. Ruumil, kus füüsilise kehaga olen, sellel ei ole tähtsust, sest see justkui kaob mu ümbert. (tagasivaade) Ma panen tähele, et praktika käib muutustes, vahepeal on füüsiline praktika rohkem esil, siis mingi aeg muutus pranayama minu jaoks väga oluliseks, sain sealt palju.“ (Praktikapäevik, jaanuar 2023)

„Pranayama - olin eelmisest päevast nii läbi, vaimselt ja ma olin liimist lahti, tegin pranayamat. - 20 min, 4 ringi 10/15, märksõnaks oleks kokkuvõtmine, see oskus teha pranayamat andis mulle imelise võimaluse ennast koguda, peale esimest ringi tundsin juba olemises muutust. Minu pranayama praktika andis mulle täna tunde selgusest, viimased minutid kui niisama istusin (aega ma täpselt ei tea) tundsin täielikku vaikust, tundsin, et ma olen justkui enda südametuksete sees....juure tasandil... jumalik üks olemine. On soov olla parem, minna ja kallistada oma last:) paluda andeks....paha tuju lahtus.“ (Praktikapäevik, märts 2023)

3.3.4 Minu praktika kogemus: AVJ eesmärgid

Eesmärkide osa on oluline ja need ilmselt muutuvad ajas. Üks suurem eesmärk on tõelise “Minani” jõudmine, tema kogemine. Samas võib ka enne iga praktikat olla väike eesmärk. Mina käisin praktikapäevikus läbi soovid rahuneda, uut energiat tuua, anda siht päevale, kehaline kontakt saavutada, hingata.

Minu kogemus näitas, et selleks, et tekiks üleüldine harmooniline ja järjepidev praktika, on väga oluline eesmärkide õige seadmine ja samas on vajalik ka paindlikkus selles osas. Mul oli uurimistöö ajal kindel eesmärk teha praktikat iga päev, kuid see ei osutunud väga lihtsaks. Lühema praktika puhul on seda kergem täita kui pika praktika puhul. Praktikapäevikust võisin välja lugeda, et alguses oli mul eesmärk teha tihedalt tervet praktikat (ajaliselt umbes 1h 45min), aga see ei õnnestunud ja ma tundsin iseenda suhtes pettumust. Ma seadistasin eesmärgid ümber ja otsustasin, et ma teen iga päev ja

nii palju kui võimalik. See võttis pinge maha ja praktika sooritused olid ka nauditavamad.

Üheks saamine tõelise *Minaga*. See on saavutatav vaoshoitud meelega ja täpselt jälgides õpetaja juhiseid. See õige tunnetus leiab aset, kui sulandud AVJ praktikaga kokku, kus enam ei erista *asana*´id, hingamist, ümbrust ega aega, kõik sulandub kokku ja tekib justkui teine maailmatunnetus.

Ma ei ole kindel, kas kulgemise kogemine sõltub sellest, kas eesmärgiks on füüsiline saavutus iseenesest või on see vaimset laadi, jooga eesmärkidega kooskõlas. Aga minu kogemusel eesmärkidest sõltub see, kui kaua praktikat tehakse, ja see, kui sügavat kogemust kogetakse. Kui tahetakse iseennast uurida, siis minu nägemusel peab inimene proovima võimalikult täpselt järgida kõiki reegleid ja võtma praktikat kui rituaali. Kui eesmärk on ainult füüsiline, siis ilmselt ei peeta kinni ka reeglitest. Kuid igapäevane mati lahti rullimine ja sinna peale minek on juba iseenesest vaimne praktika, sest iga päev otsustad matile astuda ja seda tehes oled juba ühe eesmärgi täitnud. Tihti eelneb enne selle tegevuse teoks saamist igasuguste vabanduste väljamõtlemine.

„Päeval mõtisklesin veel selle üle, mis on praktika eesmärgid, mul on olnud alati seda raske sõnastada aga tagantjärei on kuidagi kergem vaadata ja analüüsida. Mingil perioodil, alguse aastatel ma küll unistasin, et ühel päeval ma ka “suudan lennata”. Ma kujutasin ette, et mu tõsted on kerged ja sujuvad, et praktiseerides ma suudan ennast kätele tõsta ja teha tahahüppeid või midagi muud säärast. Siis nüüd viimased aastat seda unistust enam ei ole. Eesmärgid on muutunud hoopiski vaimset laadi. Mu eesmärgid on seotud minu enda elu kvaliteediga ja füüsiline pool ei ole oluline rohkem kui tarvilik. (Praktikapäevik, november 2023)

3.3.5 Minu praktika kogemus: tagasiside, õpetaja roll

AVJ on õpilane praktika kulgemises ja õpetaja juhendab teda nõnda, et õpilane ei peaks enda kulgemist peatama. Õpetaja aitab õpilast, kui tal ununeb järjekord või midagi jääb kogemata vahelt ära. AVJ õpetaja juhendab õpilasi peamiselt läbi puudutuse ja hingamise, et ei segaks kulgemist ega tooks tema fookust praktikast ära.

Puudutus tagasisidena on märkimisväärse tähtsusega. Sellel on palju aspekte, aga tagasisidena ta annab mulle *asana*´s suuna, kuhu poole liikuda. Vahepeal puudutus korrigeerib, vahepeal aitab sügavamale minna, vahepeal puudutus vabastab üleliigset pingutusest, vahepeal see aitab tasakaalu leida ja nii edasi. Mina enamjaolt praktiseerin kodus, kuid õpetaja juurde praktikat tegema minna on juba tagasiside mõttes kasulik. Läbi

puudutuse annab õpetaja õpetuse kaasa, millega iseseisvalt edasi tegeleda. Samuti annab keskkond tagasisidet. Kaaslastega koos praktiseerimine on toetav. Tagasiside mõttes olen kogenud, kuidas ma saan teavet enda tempo kohta, näiteks kas ma praktikas kiirustan või teen aeglaselt. AVJ koos tegemisel on juba see tihti heaks tagasisideks, kui kõik teevad ühte asja, siis tead isegi, et oled õigel rajal. Kui keegi teeb midagi täiesti teistmoodi, siis see köidab teiste inimeste tähelepanu ja uutele alustajatele külvab see segadust, sest alguses õpilasena tahame paratamatult peegeldada ümbrust.

AVJ on teada üks kindel seeria ja see on kättesaadav kõigile raamatutes kui ka videode näol. Aga me kõik oleme erinevad ja selleks, et teada, millises tempos edasi liikuda ning kuidas modifitseerida asendeid, on vaja õpetajat. Õpetaja peab olema kogenud omal nahal erinevaid aspekte praktikast, et ta mõistaks õpilasi ja oskaks neid toetada. AVJ praktika alguses on loomulik, kui inimene tunneb ennast natukene teadmatuna ehk võib seda isegi võrrelda väikese lapsega, keda on vaja juhendada ja distsiplineerida.

Õpetajat tuleb austada, sest vastasel korral ma ju ei võtaks tema nõuandeid kuulda. Minu õpetaja on mulle nagu sõber, keda ma austan ja usaldan. Mul on suur õnn koos oma õpetajaga joogakoolis õpetada. Seega ma praktiseerin igapäevaselt kodus. Aga praktika päevikust tuleb välja, et aasta alguses mõnel korral õpetaja juurde praktikat tegema minnes tundsin ärevust. Sellest tekkis juurde justkui väikene lisapinge ja jooga kooli minnes õpilasena tulid välja mingisugused käitumismustrid, mis alguses segasid minu keskendumist. Seega ma otsustasin, et ma proovin õpetaja juurde tihedamini minna. Ajaga läks lihtsamaks, ma olen nüüd teadlikum sinna minnes ja aktsepteerin ka seda rollide segadust. Alguses oli mul see tunne ka, et kui ma õpetaja juurde lähen, siis ma pean kindlasti terve praktika tegema, aga see on muutunud.

„Plaanisin praktikat minna stuudiosse tegema, sellega seoses sees ikka mingisugune ärevus ja hirm soorituse ees. Kuigi tean, et see on emotsiooni tasandil ja see kaob ära kui kohale lähen.“ (Praktikapäevik, november 2023)

„Ma otsustasin minna stuudiosse praktikat tegema, kodust ära minek keeruline, ikka vaja midagi teha ja ära minek venis. Stuudiosse jõudes ma olin otsemaid nagu tööl, vaatasin lilli, kuidas soe sees, ja prügikastid vaja tühendada, kõik need asjad, mis ma tööle minnes vaatan, seega oli alguses raske keskenduda. Sain sellest aru, kui proovisin asanas 5 hingamist lugeda, peaaegu et iga kord läks lugemine sassi.“ (Praktikapäevik, jaanuar 2023)

„Läksin õhtu stuudiosse praktikat tegema, seal on teistmoodi, õhtu on keha paindlikum, keskendusin sellele, et ei kasutaks siis nii palju pingutust ja teeks kergemalt, higistasin, sest palav oli. Nautisin püstistes asanates sissehingamise tippu, sirutust ja proovisin võimalikult vähe sättida, sellega oma teadlikkust veelgi rohkem kohale tuua. Koos on lihtsam teha, igapäev pusib, õpetaja jagab õpetusi, keegi itsitab kuskil vaikselt jne, see annab mõnusa atmosfääri.“ (Praktikapäevik, jaanuar 2023)

Peale seda, kui hakkasin õpetaja juures praktikat tegema, läks emotsionaalsus väiksemaks. Õpetaja ei ole jooga saalis selleks, et mind kritiseerida või mulle hinnanguid anda. Isegi kui ma tean, et jooga saalis praktikat tehes on teatud performatiivne aspekt praktilisel juures, siis ma kogesin, et õpetajat teab, et *asana* sooritus ei ole peamine, ning oluline on see, et õpilane keskenduks ja tegeleks iseenda uurimisega.

3.3.6 Minu praktika kogemus: keskendumine õpetab märkama

Asanate õppimine on AVJ esimeseks sammuks ja seal on vaja kasutada mõtlemist ja õppida keha juhtima. Sellest hetkest alates, kui *asanate* peale ei ole vaja mõelda, läheb praktika minu jaoks põnevaks. Nimelt siis saan ma iseennast praktika ajal vaatlama hakata.

Hetkes kohalolu, vaatlemist ja märkamist on AVJ praktika mulle selle viie kuu jooksul kõige rohkem õpetanud. Ma olen märganud enda kohta nii mõndagi, alates sellest olen hakanud ka muudes tegevustes enda sisemaailma jälgima.

AVJ praktikas on keskendumine hetkele üheks kõige olulisemaks punktiks, sest see aitab saavutada vaoshoitust meeltes. Selleks on abiks kehatunnetus, kindel hingamine, fookus ja kehalukud. Alguses oli kõiki neid asju meeles pidada raske. Läbi regulaarsete kordamiste muutub terviklik ja kõikehõlmav kohalolek võimalikuks. Vahel välised asjad segavad, aga lastega koos praktiseerides mind enam nende kisa ja mänguaja kolin või isegi multikad ei sega, ma saan ikka keskenduda. Kuigi vaikus on siiski rohkem kuulda iseenda sundmõtteid. Minu kogemus näitab, et kui keskendumine on hea, siis on pea muudest mõtetest tühi ja praktika kulgemine toimib, vastupidiselt on praktika raske ja kohati isegi kannatusterohke.

„Asana praktika lõpus tundsin rindkeres valu moodi aistingut, kõha nagu hakkaks tulema. Ma olin tänulik, et märkan selliseid koldeid kehas, et hoida ära hullem. Pranayama ajal on huvitav jälgida enda mõtteid, mis keset vaikus pähe hüppavad. Mõned ununenud asjad tuletavad ennast meelde. Üldjuhul tunnen, et olen praktika sees ja ei mõtle tõesti millestki. Fookus oli seespool, kui kuulsin väljas heli, siis minu fookus hüppas minust väljapoole. Kartsin, et keegi astub tuppä sisse.“ (Praktikapäevik

detsember 2023)

AVJ tööriistad aitavad treenida tähelepanu hoidmist ühes punktis ja praeguses hetkes. Õpetaja Ülle on seletanud seda nii, et meie keha on hetkes, kui me praktiseerime oma füüsilises kehas olemist kõigi oma meeltega. Siis me saamegi justkui üheks kõigega. Minu kogemusel keskendumine ei ole praktika ajal üldjuhul konstantne. Keskendumine võib sõltuda välistest asjaoludest. Mõni päev on keskendumine hea, teinekord ei ole. Tihti on ka nii, et esimene pool praktikast on keskendumine hea, aga lõpu poole tähelepanu hajub.

Esimeseks kohale toovaks hetkeks on praktika alguses olev mantra. See on minu jaoks sissehäälestus ja aina enam kujutab see minu jaoks palvet, midagi püha. Mantra enda kohta ma tegelikult väga palju märkmeid ei ole teinud. Ma ei ole mantrale ilmselt alguses nii palju tähelepanu pööranud. Kui ma omaette olen, siis tavaliselt lausun mantra üsna vaikselt ja iseenda sisse. Kui AVJ tundi juhendan, siis lausun mantra valju häälega ja see on teistsugune kogemus, kui ainult üksi seda teha. Mantra ajal ei pea sõnadele enam mõtlema, aga juba seal saab kohalolu märgata või läbi sellele keskendumise tähelepanu hetkesse tuua.

„Täna mantra laulmise ajal, taipasin esimest korda seda, et see on ainuke koht ashtanga jooga praktikas, kus me paneme silmad kinni, täna tundus see eriti kontrastsena.“
(Praktikapäevik, veebruar 2023)

„Viimasel ajal mantra laulmine on minu jaoks võtnud teise mõõtme, ma vaatan enda silmade ette drishtiga, aga justkui kogu sisemine ruum avaneb.“ (Praktikapäevik, märts 2023)

„Mantra ajal suunasin tähelepanu enda sisse, panin tähele kuidas suu liikus, suu kokkupuude keelega ja keele kokkupuude hammastega. See on väga peen tähelepanu. Aga samas on mul vahel tunne, et mingi rea jätan vahele või olen seal autopiloodi peal ja tundub, et mantra saab liiga ruttu läbi.“ (Praktikapäevik, märts 2023)

AVJ tööriistadeks on samuti *asanad* ehk kehaasendid, *ujjai* - hingamine, fookus ehk *dristhi*, lukud ehk *bhandad*. Lisaks on veel olemas *vinyasa count* ehk nummerdatud hingamine ja liikumine. Igale asendil on kindel arv *vinyasa*´sid, mida praktika ajal saad lugeda. Enda praktikas *vinyasa*´de lugemine tihti katkeb, sest mingi mõte tuleb vahele. Seega keskendumine ei ole siiski pidev. Muidugi on nii, et osadel päevadel tuleb see paremini välja ja teistel mitte. Kõik sõltub päevast ja ümbritsevast elust. Toon välja ühe kogemuse, kuidas *vinyasa*´de lugemine ja kindel hingamine mulle abiks oli.

„Huvitav on oma reaktsioone jälgida, kui asjad ei lähe nii nagu sa arvad, et nad lähevad, hakkasin mustri järgi mingeid asendus tegevusi mõtlema. Näiteks kuidas saaks midagi muud kasulikku korda saata, mida ära teha... aga hoidsin ennast vaos, et neid mitte täide viima hakata... sõidan hoopis koju, vaatlen edasi:) teiseks on muster kohe kellegile jagada, mis juhtus nagu see oleks mega tähtis või huvitav:)

Süütu olukord aga ikka mingid korduvad käitumismustrid, mõttemustrid tulevad esile. Kodus tundsin siiski emotsionaalset ärevust ja rahutust, et selline tühi sõit linna sai bussiga tehtud. Hakkasin praktikat tegema, aega oli 45 minutit. Jälgisin enda emotsioone, ... nagu tahtsin matil edasi neid tunnetada või juurelda olukorra üle, aga märkasin, et ei saagi, minu mõtted asjaga seoses peatusid kohe kui hakkasin vinyasasaid tegema, minu fookus läks sinna ja ma ei saanudki enda „ülipõnevast“ juurdlustest enda sissekäidud mustrite üle jätkata. See oli nii põnev kogemus, ma tegin enda praktikat ja see oli täiesti teine dimensioon, lõi läbi need ebavajalikud mõtted ja emotsioonid, mis oligi vaja ära lõpetada.“ (Praktika päevik, jaanuar 2023)

Kui õpid märkama, siis koged, et praktika on iga päev erinev. Keha tunnetusi on lõputult. Tuleb ette, et kohtad midagi sarnast, aga uued nüansid on alati juures. Minu meelest ongi väga põnev see, et teen praktikat iga päev justkui esimest korda. Üks kogemus lõpulõdvestusega, kui ma tegin ainult päikesetervitused ja lõpumantra ajal mõtlesin, et kas lõdvestust ongi vaja. Kuid siiski heitsin matile pikali ja sealt tuli taipamine, kui oluline on, et me seda teeme. Ma mõtlesin, et kui inimene iga päev kasvõi lõdvestust teeks, siis närvisüsteem puhkaks ja kogu keha saaks gravitatsiooni mõjul joonduda, nii nagu vaja. Minu kogemusel peab isegi lõdvestumist praktiseerima ja seda on teha hea just peale praktikat. Keskendumine on samuti igapäevaselt erinev. See oleneb päevast, eelnevatest sündmustest, meelestatusest. Mind on alati toetanud see, kui ma teen enne praktikat *pranayama*, siis ma rahunen ja tulen justkui hetkesse kohale ja sealt on juba praktikat teha väga hea.

„Enne praktikat tundsin kiirustamisega seotud ärevust, mida aitas praktika ajal vähendada tähelepanu hoidmine ja vaatlemine. Praktika lõppedes see tekitas minus väga hea tunde. Ajanappuse tõttu ma ei saanud teha palju, aga natuke on parem kui mitte midagi. Tundsin füüsilist ja vaimset maandust, kohalolu, rahulikkust ja palju vähem ärevust.“ (Praktikapäevik, november 2023)

Päeviti varieerub veel ka tasand, kuhu praktika mind viib. Minu praktiseerimine koduse melu keskel on mind õpetanud igas olukorras leidma see sisemine fookus, mis lubab mul kogeda kulgemist. Erinevad ka teemad, mis praktika käigus üles tõusevad. Tänu praktikapäevikule ma saan tagasi vaadata ka väiksematele taipamistele, mis lähevad meelest ära, kui neid kohe kirja ei pane.

AVJ praktika õpetab kasutama mõtlemist siis, kui seda vaja on. Näiteks kui

õpetaja annab sulle uue *asana*, siis on vaja mõelda, kuidas seda teha, kuhu käib käsi, kuhu jalg jne.

Läbi vaatluse olen märganud, kuidas mõttetasandil loon endale ootuseid, illusioone tegelikkusest. Aga siis reaalsuses toimub midagi muud, vahel pettun selle pärast ja see toob esile negatiivseid emotsioone. Ma olen märganud seda nii praktikat tehes kui ka muudes olukordades elus. Olen viimased viis kuud sellega tegelenud ja ma näen enda elus suurt muutust. Kui märkan enda elus selliseid korduvaid mustreid, mis mind ärritavad, siis olen teadlikult teisiti reageerinud ja see muudab kogu minu argielu üldist meeleolu.

3.3.7 Minu praktika kogemuses: kontrolli tunne, kindel AVJ praktika

Vinyasa meetod annab võimaldab saavutada kontrolli tunde *asana*´te sooritusel. Seda ei juhtu kindlasti igas *asana*´s, aga mõningates *asana*´tes küll. Samuti on see igal inimesel erinev. Üks *vinyasa* on kokku pandud kontrollitud liikumine ja hingamine, kus praktiseerija teab täpselt liigutuse algust ja lõppu. AVJ praktika koosneb nendest täpsetest hingamistest ja liigutustest.

Kui ma hakkasin AVJ praktikat õppima, siis alguses ma käisin juhendatud tundides ja see tähendas, et tegelikult iseseisvalt ma ei osanud praktikat teha. 2010. aastal hakkasin ma iseseisvalt praktiseerima. Mäletan, kuidas pidin pingsalt mõtlema, mis järgmiseks *asana*´ks tuleb. Minul võttis paar aastat aega enne, kui ma suutsin teha oma praktika ilma järjekorra peale mõtlemata.

Kindel praktika annab ja AVJ *vinyasa*-meetod, kus on ka väga täpne hingamine, muudab selle soorituse turvaliseks. Sellepärast on oluline, et inimene ei muudaks seda omal käel. Praktika muudab kindlaks kordamine ja regulaarsus. Patanjali Joogasuutra I.14 toob välja, “neli tegurit, millest pideva harjutamise alusmüür koosneb: pikk aeg, järjepidevus ehk regulaarsus, austus ja pühendumus, ja usinus.”¹²⁶ Kindla praktika mõte on ka see, et inimene ei tunneks hirmu. Huvitav on, et AVJ praktika vabastab hirme läbi *asana*´te. Selliseid asendeid tuleb teha koos õpetajaga. Minul on olnud hirmust vabanemise kogemus sillaseeriaga. Enam seda ei ole, aga tulevad uued võimalused kontrolli taas õppida. Kontrolli saavutad AVJ praktikas läbi korduste ja regulaarse praktika.

¹²⁶ Põldma, I., Kalda, M. 2015: kommentaar lk 85

“Kuigi kui esmaspäeval silla seeriat tegin, siis tundsin seina äärest sillast jalgu ülesse tuues, taaskord seda hirmu ja kontrollimatust olukorra üle, mis kunagi tekitasid minu lihtsad sillast käte maha laskmised ja ülesse tulekud. Selline piiride kompamine on siiski ka praegu põnev.” (Praktikapäevik, veebruar 2023)

Minu kogemusel teeb kindel *asana* järjekord AVJ praktika emotsionaalselt võimalikult lihtsaks. Ma mäletan, et algusaegadel kasutasin David Swensoni lühivorme¹²⁷. See, et otsustada, kuidas sa täna teed, kas nii või naa. See on emotsioonidel põhinev ja selle najal on väga keeruline iseenda kohta mingeid järeldusi teha. Nüüd, kus ma kasutan AVJ kui väga kindlat ja usaldusväärset tööriista, siis saan aru, et nii on lihtsam ja emotsionaalne valikuvabadus *asana* praktikas on vaimselt väsitav. Mul võttis sellest aru saamine aega, ma ei ole alati nii mõelnud. Oli periood, kui ma ei saanud aru, miks ma pean tegema nii, nagu on ette öeldud, kui mul on võimalus teha kõike just nii, kuidas tahan. Kuigi vastupidises ongi just AVJ põhisisu.

„Praktika õhtul kaks tundi. Ma otsustasin teha pikka praktikat, sest laste kõrvalt oli seda lihtsam teha, kui proovida kooli asjadele keskenduda. Mind ümbritsesid praktika ajal lapsed, kes toimetasid peamiselt oma asju, näiteks vaatasid multikaid ja harjutasid pillimängu ning ronisid mul vahepeal seljas. Asi oli kaugel vaikusest. Aga see iseenesest ei seganud mind. Kuna praktika toimus õhtu, siis pigem vaevas mind täiskõhutunne. (tagasivaade) Ilmselt oli mul praktikat lihtsam teha, sest see oli mulle iseenesest tuttav, nõudis küll pingutust, aga uurimistöösse süvenemine oleks olnud keerulisem, sest materjalid, millega selle raames töötama pidin olid minule uued.” (Praktikapäevik november 2022)

Igapäevase praktika jaoks peab füüsiline keha valmis olema. Hea viis praktika üles ehitamiseks on alustada üks kord nädalas ja siis kordasid aja möödudes juurde lisada. Enda kogemusele tagasi vaadates näen, et olen olnud tasakesi sõudja ja mul on olnud hea õpetaja ehk ma ei ole joogaga endale füüsilises plaanis liiga teinud. Ma ei ole ka ilmselt üle pingutanud.

Sri K. Pattabhi Jois on pööranud tähelepanu sellele, et AVJ praktika peaks olema emotsioonidest vaba. Seda on võimalik saavutada ainult läbi korduste. Algusaastatel, kui ma ei teinud praktikat igapäevaselt, siis see tekitas minus peaaegu et iga kord joovastavat kogemust. Lõpulõdvestus tekitas meeletuid emotsioone ning tekitas tunde, et olen midagi erakordset korda saatnud. Praktikapäevikust saab tunnistust see, et igapäevase praktika

¹²⁷ Ashtanga jooga manual, kus on pakutud välja lühivormid, kus on siis asanaid vahelt jäetud ja valitud välja olulisemaid ja vähem olulisemaid asanaid. Minu õpetajad ei ole kunagi niimoodi lubanud teha.

kohta mul ei ole emotsioone, üksikud korrad on küll, kus kogemus oli teiste kõrval erilisem. Emotsioonid tulevad minul üles pigem ootamatutes olukordades. Aga enamjaolt olen ma praktika suhtes neutraalne, kohal, märkav, vaatlev.

„Mingisugune kangus on kehas, seljas ja pea on kuidagi mõtetest tühi, plaani pole tänaseks justkui, keskenduda raske. Lihtsalt teen praktika ja kulgen edasi. Nii kui alustasin hingamist, tuli eilne kõhu mõte meelde, ruumi tegemise tunne. Eilsed teemad lähevad edasi, need tulevad kuskilt sügavamast mälust, see, mis eile pooleli justkui jäi, kontakt põrandaga prasarita padottanasana, lukud, kehas ruumi tegemine. See kõik on täna ka alles kehas. Ashtanga jooga on nagu piibli õppimine, see praktika ise on nagu Joogasuutrad. Sa pead sellesse juurduma, seda uurima, seda praktikat tegema, et seda mõista. Hoian lukkusid, ainuüksi 1 asana väsitab mind ära, kui seda tõesti teha korrektselt, drishtid, lukud, sügav uujai hingamine. Sensatsiooniline avastus, kuidas hingamist kasutada siin praktikas, arvasin seda teadavat, siis ilmselt ma ei tea veel midagi. Nagu õhupall tõused matilt, kui õigesti suudad hingata. Minu jaoks see aga nii intensiivne ja ilmselt natuke pingutasin üle ka, aga Janu sirsasana A-ni on tänaseks täiesti piisav, nii intensiivselt ma ei jõuaks ilmselt nii pea oma praktika lõpu asanateni ☺“ (Praktikapäevik, jaanuar 2023)

Pikka praktikat ma ei teinud iga päev (illustreeriv tabel Lisas 1). Kui ma tegin oma terve praktika, siis tekkis tõesti magus kordamineku tunne ja sellest omakorda hasart. Kui ma sain kolm päeva järjest pikka praktikat teha, siis ma sattusin hoogu. Esiteks sellepärast, et ma sain aru, et on võimalik aega leida küll, kui teadlikult sätin vähemalt kaks tundi selleks vaba ruumi oma päeva graafikusse. Teiseks hakkas tõusma minu ego. Ma olin nii-öelda kõrvust tõstetud, et ma olen võimeline erinevaid asju tegema, mis praktika mulle pakub. Kui neljandal päeval tekkis olukord, kus ma ei saanud seda aega endale sättida, siis kerkis üles jonn ja pahameel. Minu arvates aitavad sellised avastused mul ennast sügavamalt muuta. Igapäevane lühike praktika on väga toetav ja rahulik, paljude taipamisega, aga pikk praktika toob minus üles “kannatusi”, millega võiks tulevikus tegeleda.

Ma olen tundnud praktika osas ka süütunnet. Kuid see on mööda läinud ja enam ma ei ole häiritud, kade, närviline, rahulolematu sellepärast, et ma ei ole teinud tervet harjutust. Aga olen kõike seda tundnud. Minuni on jõudnud teadmine läbi kuudepikkuse kogemuse ja jälgimise, et see ei oma tähtsust, kui palju ma teen *asana*’id, vaid millise kohaloleku ja tähelepanuga ma neid teen, kasvõi ühtainsat päikesetervitust.

„Uurides AVJ kohta, siis mulle on jäänud mulje, et üldiselt inimesele on AVJ lihtsalt palju asanaid, aga kui ma nüüd uurin kõike seda, siis AVJ on kõik muu asana praktika ümber...” (Praktikapäevik, jaanuar 2023)

3.3.8 Minu praktika kogemus: teadvuse kadu

Kulgemises ja ka AVJ praktikas koetakse teadvuse kadu ehk unustad ennast midagi tegema nii, et ei pane ümbritsevat tähelegi. “Seega see ei tähenda teadvuse kaotamist, vaid mina teadvustamise lakkamist. See annab võimaluse meie enda põhisisu mõistet avardada ja võib isegi viia üleloomulikku seisundisse, kus ületame oma olemise piirid.”¹²⁸ Praktika alguse aegadel ma ei suutnud praktikat üldse teha, kui keegi seda nägi, siis see tekitas kohmetust ja ebamugavust. Ajaga see muutus ning võttis mitu aastat aega. Kui praktika on igapäevane, siis ka keskkond ja inimesed ümber ei sega. Eriti viimased viis kuud õpetasid mul ka ekstreemsemates olukordades keskenduma. Kuid minu sees on kuskil see ebamugavuse tunne alles ning täiesti uutes olukordades tuleb jälle esile. Minu kogemusel see tunne segab kulgemise teket.

„16.15 hakkas praktikat tegema, sellel ajal tuli hoops laste vanaema külla. Mõtlesingi, et nüüd jääb tegemata, aga kui kohvi pakutud, siis tegin ettepaneku, et vanaema saab vaadata oma saadet telekast ning ise teen lühikese praktika. Väga hästi sobis. Alguses tundsin ebamugavust isegi käte kokku panemisel palve asendisse ja mantra laulmisega (kuigi tegin seda sosinal) ikka mõtlesin, et ei tea, mis ta minust mõtleb, kui seal niimoodi seisn. Ebamugavus läks aga mööda, suutsin keskenduda ja kõik muutus taas tavapäraseks, lapsed olid vahepeal minu seljas ja siis jälle vanaema juures. Tundsingi seljalihaseid ja selga, natuke kanged olid. Alati kui kahtled, siis ikka tasub teha praktikat!” (Praktikapäevik, november 2023)

3.3.9 Minu praktika kogemus: ajatunnetuse muutus, kannatlikkus

Eneseteadvuse kadu põhjustab tihti praktikas aja teisenemise tunnet. Ajatunnetuse muutust on kirjeldatud teistsugusel teadvuse tasandil tegelikkuse ja teadlikkusega üheks sulamise dimensiooni punktis. Aja transformatsioonile viitavad punktis (vt alapeatükk 3.3) järgmised lausejupid: *kogesin justkui teise aega ja maailma minekut, justkui esimest korda selles ruumis, sinna kohta tahaksin jääda*. Seda kogemust on keeruline kirjeldada, aga ka tõelise *Mina`* ga kontakti leidmisel aja kontseptsioon täiesti muutub. Seda kogesin ma *pranayama* ajal järjest sagedamini. Ajamuutuse tunnetust kirjeldan siin punktis seoses

¹²⁸ Csikszentmihalyi 2022: 80.

sellega, kaua praktika tegemine aega võtab ning kuivõrd kannatlik peab olema, et AVJ praktikast aru saada.

“/.../ tunnetan argielu kiirust, seda kuidas aeg libiseb käest ja ei jõua kõike teha, mis vaja teha on. Siis ma aga võtsin endale aega ja istun, teen ujjay hingamist, pranayamat, kõik muu muutub tähtsusetusk. Ma tajun seda justkui teise ruumina, mul on ruumi selle hingamise ees olla. Selle juures kõige nauditavam on võimalus astuda välja kiirustamisest, ma suudan ühtäkki olla kohal selles ühes hingamises, see tuletas mulle meelde, mis on elu ilu, mis on elu...aitäh” (Praktikapäevik, märts 2023)

Aeg läheb minul üldjuhul kiiremini, kui tahaks. Aga vahel on ka lihtsalt selline tunne, nagu oleks peale praktikat unest ärrganud, ei oska kohe kellaega aimatagi. Kui mõtteid on peas palju, siis praktika läheb ise justkui aeglaselt edasi ja niisamuti aeg.

„Ma alustasin praktikat mantraga nagu ikka, püstised asendid aeglasel võrreldes teistega ja kella ma ei olnud veel kordagi vaadanud, seega ma ei teagi kaua pranayama mul aega võttis, vast 15 min, ma vaatasin kella kui kell oli 19.55 ja siis ma tegin viimase Marichasana D veel ja hakkasin lõpetama. Ma enda arvates tegin normaalse tempoga, aga tegelikult tuli välja, et ikka päris aeglaselt. See, mis tunne on ja mis kell tegelikult on see petab täiega, kui lähed praktika sisse. “ (Praktikapäevik, veebruar 2023)

Iseenesest AVJ on dünaamiline ja hästi mitmekülgne praktika, mis soosib seda, et inimene on kantud ühest hetkest teise, haaratuna käesolevast tegevusest.

„Alustasin 16.15 paranayamaga ja umbes 16.30 asana praktikaga, lõpetasin 18.35, teengi 2 tundi asana praktikat. Täna tegin muidugi kõik silla asjad ja vinyasad ka. Ma tahtsingi teha rahulikult ja jälgida enda hingamist, et ei hakkaks hingeldama, siis tekkis aga selline tunne, et harjutus hakkab nagu koost vajuma, tegelikult ma arvan, et mul hakkaski igav, tempost sõltub väga palju, tempot saab kasutada ka tähelepanu ja keskendumise jaoks... aga teadlikult ma jätkasin rahulikult vinyasadesse tegemist, ma võtsin seda kui mõtisklust, tegin kõik lõpuasendid pikalt välja, tunnen ennast nagu vana rahu, sõidan bussiga koju, eks näis mis seal saab. “ (Praktikapäevik, november 2023)

Ma olen märganud endas kiirustamisega seotud mõtte- ja käitumismustreid. Ma olen ka AVJ praktikas mõelnud, kuidas kiiresti jõuda punktist A punkti B. Selliselt võib päris palju asju elus korda saata, aga ma olen tundma hakanud, et ma sooviksin kulgeda rahulikumalt ja igat hetke nautida. Minu puhul on kogu elu järjest rahulikumaks ja lihtsamaks jäänud ja seda sellisel sisemisel, nii-öelda vaimsel tasandil. Ma harjutasin mati peal rahulikkust, kohalolu ning see iseenesest peatab kiirustamise. Nii palju, kui ma olen osanud märgata, olen selle võtnud enda igapäevaellu ja kõigisse oma tegemistesse. Ma

usun, et see töötab ka vastupidi. Kui inimene on aeglane, siis õige ühtlane tempo ja kohalolek, see paneb inimese ka elus sihipärasemalt tegutsema. Ja kuna kõik on muutumises, siis vahel on vaja teha praktikat nii ja vahel naa. Ka selline AVJ praktika kasutamine nõuab ilmselt teatud keha kontrolli oskust ja teadlikkust.

AVJ praktika puhul on hea, kui ei ole kindlaid ajalisi piire, vaid praktika saab läbi siis, kui jõuad oma seeria ära teha. Paraku on ajalisi piiranguid meie elus palju ja tihti on vaja vaadata kella, et kuhugi jõuda või midagi kindlat teha. Sellisel juhul on ajataju kaotuse teke vähem tõenäoline.

Kui tegemist on aja probleemiga, siis saab praktika pikkust vastavalt sellele sättida. Aga hoopis teine teema on see, kui praktikat tuleb muuta vigastuse korral. Vigastused kutsuvad inimesed esile aga kannatamatust ja rahulolematust. Soovi, et olukord oleks taas endine, mõnuses kulgemises. Sellisel juhul tuleb olla kannatlik ning varuda aeg täpselt nii kaua kui vaja. Mis tähendab, et teed praktikat just nii, nagu saad, lihtsalt siis võib optimaalne kulgemise kogemus olla raskendatud.

AVJ on andnud mulle kindla sihi ka muude toimetuste tegemiseks. Erinevatel eluperioodidel on ikka mõned asjad rohkem esil ja tunduvad esmatähtsad, aga AVJ praktika peaks ideaalis sinna kõrvale siiski ära mahtuma. Minu kogemusel läheb praktika alla ka see, kui ma teen muid tegemisi sama meelestatusega, nagu ma teen AVJ praktikat ehk kohalolu ja teadlikkusega.

„23.00 - Minu praktika ja uurimus on sisuliselt jõudnud väga keerulisse punkti. Mul on tunne, et viskaks kõik muu nurka ja keskenduks uurimistöö kirjutamisele, aga samas on ju minu praktika samuti oluline selle juures. Seega on see tõeline kokkuvõtmine, teha praktikat (vaimselt raske) ja siis leida aega, et süveneda enda uurimistöösse.“ (Praktikapäevik, detsember 2022)

Minul on võtnud *asana* tasemel mitmed asjad palju aastaid ja see protsess on kestev. AVJ ei saa inimene mitte kunagi midagi päriselt selgeks, alati on tal varuks veel üks väikene samm, mis on jälle ja jälle pannud mind iseendaga justkui uuesti silmitsi seisma. Esimeses seerias on küllaldaselt asju, mis nõuavad minult siiani pingutust.

“Enda praktikas ma ei ole asanaid juurde tahtnud, sest mul ei ole olnud aega pühendada igapäevaselt nii, et ma teen kõiki asanaid. Õpetaja on mõned asanad ikka juurde andnud (õpetaja ei küsi, kas tahad või ei taha), suhtun sellesse aupaklikult. “ (Praktikapäevik, jaanuar 2023)

Ma olen oma praktika aastate jooksul silmitsi seisnud väga paljude erinevate vabanduste ja põhjustega, miks praktikas on tulnud paus või miks ma teen praegu enamjaolt lühikest praktikat. Lühidalt kokku võttes olen ma ise vabanduseks ja selle põhjustajaks. Tihti ma otsustan ju ise, kui kaugemale teen praktikat. Ilma päeviku analüüsita ma tooksin pikemalt mõtlemata välja, et mul on väikesed lapsed ja aega ei ole praegu, et on selline eluperiood ja muud taolist. Aga kui ma vaatan päevikule tagasi, siis on nii ja naa. Ma võin lugeda kahe käe sõrmedel kokku olukorrad, kus ma otseselt laste pärast praktika pooleli jätsin. Rohkem oli olukordi, kus ma võisin teha pikemalt, aga mingisuguste asjaolude tõttu otsustasin teha lühemalt. Kasvõi sellepärast, et tahtsin lastega piparkooke küpsetama minna. Ma arvan, et sellest pole taaskord midagi halba, aga see on üsna märkimisväärne avastus minu enda jaoks. Ning ka väga vabastav ja annab võimaluse seda edasi uurida ning jõuda tõeliste takistusteni, mitte ei kata neid enam vabandustega kinni.

AVJ praktika lubab kannatustest vabastamist, aga need muutused ei juhtu koheselt. Igasugused ihad ja sõltuvused põhjustavad kannatust ja ilmselt ma ei saa selles elus nendest kunagi päriselt vabaks. Kuid ajaga toob regulaarne korrapärane harjutamine mitmeid muutusi inimese ellu. Me hakkame tasapisi ise erinevaid sõltuvusi ja mittevajalikke aspekte oma elust eemaldama.

Päeviku analüüsist tuleb välja, et järjepidevus praktikas selle keskkonna suhtes, kus ma tihtipeale oma praktikat tegin, õpetas mulle kannatlikkust. Ma teen enamus ajast joogapraktikat kodustes tingimustes, kus minu peamine roll on olla ema. Laste keskel joogapraktika tegemine ja pere elurütmi sisse enda joogapraktika paigutamine on mulle õpetanud lõpmata palju asju. Ma olen ennast treeninud hetkes olema keset enda igapäevast elu ja see on kõige tähtsam ja vahetum joogakogemus. Ma olen läbi selle õppinud oma emotsioone paremini kontrollima. Ma avastasin, et kui ma tegin praktikat ja kui lapsed tülitsevad, segasid mind või juhtus neil midagi, mis vajaks minu kohaolu või tähelepanu, siis suutsin järjest asjakohasemalt käituda. Jääda võimalikult õiglaseks, rahulikuks, viivitasin reageerimisega, mistõttu tihti saidki nad ise hakkama. Muidugi selle avastuse tegin ma 3.-4. kuul. Minu fookus praktikapäevikus oli esimestel kuudel sellel, kui ebamugav ja raske ja võimatu on laste kõrvalt sellist AVJ praktikat teha. Ma nägin seda kui takistust, mis pani mind enda ebaõnnestumises ka justkui pettuma. Vastupidiselt, see ebamugavus on mulle kuhjaga tagasi andnud.

„Kell 18.08, emotsionaalne päev on olnud ja asi ei ole läinud paremaks, tegin tund aega praktikat kuni Jan A-ni, Duplo klotsid lendasid, vildikatelt kisuti otse otsast ja vahepeal mindi kaklema paberi pärast, Utplutiiis ma plahvatasin ja läksin neile vahele, selline läbikukkumise tunne on. Vahel paistab pealt poolt, et sees on rahu, aga tegelikult supp alles soojeneb ja lõpuks läheb keema.“ (Praktikapäevik november 2022)

Tuli ette olukordi, kus ma pidin peaaegu pooleli jätma praktika, sest lapsed ei rahunenud, siis aga vaatlesin olukorda, mõne hetke möödudes kõik laabus. Praktika lastega on muutnud seda katkendlikuks, aga see õpetas mulle, et kui ma hoian enda fookust, siis praktika on kogu aeg aktiivne. See on sisemine teadvelolek, mis oleks justkui sisse lülitatud. Praktika puhkepäevadel ma märkasin, kuidas tihti see nupp oli välja lülitatud ja ma kaotasin sihi. Alguses ma arvasin, et see on juhus, aga kui seda nädalast nädalasse jälgisin, siis sain aru, et see päris nii ei ole. Mõttetasandil ma lasin justkui selleks päevaks jooga käest lahti ja kadus ka rahu ning enesekontroll. Kui seda märkasin, siis sain seda muuta. See võib olla vaba päev *asana* praktikast, aga mitte joogast.

3.3.10 Minu praktika autoteeliline kogemus

Kõige üldisemalt seda punkti kommenteerides võib öelda, et AVJ on selles osas kindlasti autoteelilise kogemuse pakkuja, sest muidu ei praktiseeriks seda ilmselt nii paljud inimesed ja see praktika ei oleks kestnud nõnda kaua. Mina saan enda analüüsile tagasi vaadates samuti väita, et ainult ühel korral olin ma hinnanud kulgemise kogemust 1-ga. See oli siis, kui ma olin väga väsinud ja tegin pikka praktikat laste vahel, kes mu tähelepanu saamiseks kõik võimaliku tegid. Ma suutsin enda emotsioone pikalt kontrollida, kuid miski siiski ületas mu kannatlikkuse piiri ja ma astusin matilt maha, et sekkuda. See on ainuke kord, millele ma tagasi mõtlen ja ütlen, et mul ei olnud peale praktikat head tunnet. Aga see ei olnud praktika enda pärast, vaid pettumus iseenda suhtes. Üldjuhul praktika siis hoopiski tekitab iseenda suhtes sellist head tunnet, et olen enda jaoks midagi teinud ja see pingutus on olnud kogu vaeva väärt. AVJ eesmärkidele tagasi vaadates tuleb ära märkida, et iseenesest ei ole päris õige heaolu tunnet endale eesmärgiks võtta. See on boonuseks.

Eelnevaga haakub muutus, mis AVJ praktika minus on toonud. Minus on tekkinud üleüldine rahulolu. Ma ei muretse nii palju, kui mul oli kombeks seda varem teha. Erinevates stressirohketes olukordades on võimalik jääda rahulikuks, vaadelda olukorda,

nagu AVJ praktikas iga päev mati peal harjutan. Ajaga on tekkinud justkui usaldus elu ja aja suhtes. Heal päeval kulgen ja kõik laabub. Varem nii ei ole olnud, pigem olen olnud kinni illusioonides. Kasvõi see, kuidas homne päev peaks tulema või olema. Kui ei ole nii, siis see tekitab segavat meelehärmi. Paradoksaalne on see, et esimest aastat ma ei ole endale püstitanud aasta alguses eesmäärke, tavaliselt teen seda alati. Ma usun, et praktika on mind muutnud enesekindlamaks ja usaldavamaks ning vähem nõudlikuks materiaalsete asjade suhtes.

„Sain natuke lugeda McNamara ajuteaduse teooriat, leidsin mingisugust kooskõla, mille peaks üles märkima, aga enim puuudutas mind religioosse kogemusest saadud joy ehk rõõm, nauding, mida McNamara kirjeldas. Siis tekkis äratundmine, et tihti on samasugune kogemus praktikast. Veel võrdles ta seda kogemust muusikaga. Kõik see resoneerus minuga, minu arvates on AVJ praktika ka nagu koreograafia, väga täpsesse muusikasse, hingamisse sätitud liikumine ja kõige sellega hakkasin praktikat tegema 17.00- lõpetasin 18.45, tegin 1 seeria, see oli tõeline bliss ja joy.”(Praktikapäevik, detsember 2022)

4. Järeldused ja võimalikud edasised uurimisteemad

4.4.1 Ajalooline kontekst

Antud uurimistöö kõik etapid olid minu jaoks väga huvitavad. Juba ainuüksi ajaloolise konteksti analüüs andis palju uusi võimalusi ja ideid AVJ uurimiseks. See, millise India filosoofilise koolkonna mõjutused on AVJ praktikal, omab märgilist tähtsust ka modernse jooga juures, siinkohal AVJ praktikat silmas pidades. Töös tuleb välja, et nendeks on *Samkhya* kui ka *Advaita Vedanta* koolkonnad (ptk I). Ma arvan, et see võiks olla üks vaatenurk ja teoreetiline taust, mille kaudu AVJ praktikat võiks põhjalikumalt uurida. Seni on seda tehtud vähe, kuid selle vastu on hakatud rohkem huvi tundma. Hilisemad uurimused näitavad, millised sarnasused on modernsel joogal ja Jooga filosoofilisel koolkonnal ning seda just praktikate vaatenurgast, mis sisaldavad füüsilisi sooritusi.¹²⁹ Käesoleva töö uurimuses tuli välja, et Joogasuutratele (ptk I) ja muudele iidsetele tekstidele viidatakse selleks, et luua sellele modernses maailmas tähendust. Isegi

¹²⁹ Ühe näitena võib välja tuua äsja ilmunud artiklite kogumiku: Yoga and the Traditional Physical Practices of South Asia: Influence, Entanglement and Confrontation - Special Issue of the *Journal of Yoga Studies*. Volume 4. 2023. DOI: <https://doi.org/10.34000/JoYS.2023.V4>

kui see nii on, siis ma arvan, et see on vajalik selleks, et mõtestada tänapäeva jooga praktikaid. Kui inimesed tutvuvad jooga teoreetilise taustaga ja mõistavad seda, siis on sellest meie tänapäevases ühiskonnas just moraalitunnetusena rohkem kasu.

4.4.2 Praktika kirjeldus

Praktika kirjelduse osa on käesolevas töös väga põgus, sest see ei ole töö fookus. Praeguses ajahetkes on saada mitmekülgeid teadmisi ka filmi ja video vahendusel, mis on peaaegu kõigile inimestele kergesti kättesaadavad. Sellega seoses ma eeldasin, et see, milline AVJ praktika välja näeb, ei vaja eraldi selgitamist. Minu töö esimeses etapis taipasin, et see päris nii ei ole, ja just sellepärast ma lisasin esimesse peatükki lühikesed kirjeldused *asana* ja *paranyama* praktikate kohta. Minu hinnangul oleks võimalik uurida AVJ praktikat vaatluste abil erinevates kohtades, sest see, kuidas AVJ praktikat erinevates kogukondades tehakse, kätkeb endas erinevaid nüansse. AVJ traditsiooniline õppimise süsteem on Lääne inimesele võõras ning oleks huvitav uurimise fenomen.

4.4.3 AVJ tunnuste analüüs

Kui üldjuhul AVJ kehtib põhimõte, et praktiseeri ja kõik muu tuleb (ingl. k. *Practice and all is coming*), siis väga palju õpetaja ei kirjelda, kuidas täpselt ja miks asjad nii juhtuvad, nagu nad juhtuvad. See on nii sellepärast, et igapäevane mõjub praktika individuaalsete iseärasuste mõttes erinevalt ja oma kogemus on peamine. Kuid sellepärast oli AVJ tunnuste analüüs minu jaoks kohe eriti põnev, justkui ridade vahelt lugemine. Ma sain sellest palju motivatsiooni juurde ning see osa tööst aitas mõista ning ka kinnitas mu kogemust, et AVJ ei ole pelgalt *asana*´d, vaid lisaks kõik muu selle ümber (ptk I - *Ashtanga* jooga kaheksaharuline tee). Kõige uudsemaks uurimispunktiks minu jaoks olid *mantrad*. Eravestlustes õpetajatega sain kinnitust, et *mantrad* on AVJ traditsiooni juures väga olulised, aga nendele pööratakse vähe tähelepanu, sest nad on meie kultuuriruumis võõrad. Siit tuleb ehk ka asjaolu, miks meid ei ole õpetatud päikesetervituste *mantraid* kasutama. (ptk 2.2.4 teine lõik) Kuid nüüd, kus ma olen nendest teadlik, siis proovin need oma isiklikus praktikas kasutusele võtta.

Tunnuste osa juurest jäi välja toitumise teema, kuigi see tuli parafrase

kategoriseerides esile. Selle otsustasin sellepärast välja jätta, olgugi et see on praktika tulem nagu mitmed muud teemad, kuid see teema vajaks eraldi käsitlemist.

Tunnuste juures ja laiemalt teoreetilisi tekste lugedes tuli kasutusele mõiste *meel* (ingl. k. *mind*). Seda on võimalik tõlgendada kui inimese meeleorganit, kui inimese vaimu, kui mõistust. Norman Sjoman'i ja Ricardo Martinez'i abil panin paika meele tähenduse käesoleva töö jaoks. Kuid see asjaolu viitab sellele, et mõiste *meel* võiks olla eraldiseisvaks uurimisteenaks. Näiteks, kuidas seda mõistet kasutatakse joogateemalistes tekstides.

4.4.4 Kulgemise dimensioonid

Ma uurisin alguses AVJ joogat neuroteaduse vaatenurgast ja seoses sellega tekkis mul tahtmine oma AVJ praktika kogemust kuidagi mõõta. Minu töö üks juhendajatest Roland Karo viitas seejuures kulgemise litsentseeritud skaalale (ptk 2), mis hiljem osutus minu töö oluliseks teoreetiliseks baasiks. Kulgemise kogemuse saavutamiseks on välja toodud 9 dimensiooni. Need dimensioonid aitavad mõista, mis tingimusi on vaja täita, et jõuda täielikku kulgemisse. AVJ kogemuse kirjeldamise juures annavad kulgemise dimensioonid niiõelda üldistavat teoreetilist infot. Natukene spetsiifilisemaks läheb kirjeldamine, kui seostame kulgemise testi abil AVJ praktika ja kulgemise dimensioonid. Siis on näha, millised tingimused just AVJ praktika puhul esile tulevad.

Skaala esimene dimensioon - väljakutse ja oskuste tasakaal - andis infot füüsilise tasandi kohta. Füüsilist mõõdet kasutati siinkohal selleks, et inimene oleks tegevusse haaratud. Testis vastuste järgi tuli välja, et kõrged skoorid olid just nendel, kes olid kauem praktiseerinud. Laiemas pildis ma näen, et see punkt eraldiseisvana ja AVJ kontekstis nii suurt tähtsust ei oma, sest füüsiline *asana* soorituse oskus ei ole põhiline, vaid palju olulisem on hingamine, tähelepanu ja keskendumise hoidmine. *Asana* on vahendiks oma keha harjumuse ja erinevatest asjaoludest tulenevate piirangute uurimiseks ning sellisel juhul ei ole üldse välist *asana* standardit kui sellist olemas.¹³⁰

Eesmärkide analüüsi tulemustes oli huvitav see, et skoori tulemuses ei omanud tähtsust inimese praktiseerimise aeg ega eesmärgi sisu. Mina arvasin, et need võiksid seda skoori mõjutada. Väga huvitav oli ka see, millised olid inimeste praktika eesmärgid.

¹³⁰ Sjoman, N. E., Dattatreya H.V. 2004: 45.

Peamiselt olid nendeks hea enesetundega seonduv ning seega autoteeliline kogemus, mis on vastuolus AVJ kõrgema eesmärgiga, ühinemine *Atman`iga*¹³¹. Mitmel vastajal oli isegi eesmärkides kirjutatud “ after feeling”, mis viitas sellele heale tundele, mis peale praktikat inimesel tekib.

Keskendumise kohta võib järeldada seda, et see ei ole konstantne ning on mõjutatav keskkonnast. Siinkohal tuleb arvestada asjaolu, et praktikat tehti *workshop`i* kontekstis ja paljudele oli uus nii olukord, õpetajad kui ka koht. Kontrollitunde juures on peamiseks järelduseks see, et see on parem neil, kes on praktikat kauem teinud. Enesetunnetuse kadumise skoor oli vastanute seas väga kõrge. Minu arvates on see punkt seotud sügavama kohaloluga, kus justkui materiaalne maailm minu ümber kaob. Ajatunnetuse muutuse skoorid olid tulemustes kõrged, kuigi skaala tutvustuses oli toodud välja, et see on pigem raskesti saavutatav.

AVJ praktika regulaarsuse ja praktiseerimise ajalisele kogemuse olulisusele viitavad väljakutse ja oskuste, tegevuse ja tegelikkuse kokkusulamise, tagasiside ja kontrollitunde dimensiooni tulemused. Ülesloetud punktid omakorda mõjutavad enesetunnetuse kadu, ajatunnetuse muutust ja keskendumisvõimet. Seega kulgemise testi analüüsist võib järeldada, et regulaarsus ning praktiseerimise ajaline määratlus on AVJ praktikas kulgemise kogemuse saavutamiseks vajalikud.

Antud töö tulemustele toetudes ma järeldan, et kulgemise dimensioonide skaala abil saab kirjeldada AVJ praktikat nii-öelda teoreetilisel pinnal. See informatsioon täiendab AVJ tunnuste analüüsi tulemusi.

4.4.5 AVJ praktika oma kogemus

AVJ praktika kogemuse analüüsi juures oli kõige keerulisem astuda kõrvaltvaatajaks ning iseenda märkmeid erapooletult vaadata. Päriselt erapooletuks mul ilmselt ei olnud võimalik jäädagi, kuid selles osas andsin endast parima. Praktikapäevikut oleks võinud analüüsida erinevate nurkade alt ning kuna tegu oli vabas vormis kirjutatud märkmetega, siis seal on sees palju erinevat informatsiooni AVJ praktika kohta. Näiteks üheks läbivaks küsimuseks minu päevikus oli see, millist rolli mängib praktika pikkus ning kas AVJ praktika toimib ka siis, kui ma ei tee igapäevaselt oma täispikka seeriat. Ma

¹³¹ Sri K. Pattabhi Jois kirjeldanud, et joogaga tegelemine oma tervise, vormis keha või naudingu eesmärgil ei ole õige lähenemine. AVJ jooga praktika eesmärk on jõuda oma tõelise *Mina`ni*. - Sri K. Pattabhi Jois, 2010.

sain kogemuse läbi vastuse, et kõige tähtsam on teadlikkus, mida praktiseerin, mitte see, kui palju *asana*´id teen. Käesoleva töö raames aitasid AVJ praktika kogemusel fookust hoida kulgemise dimensioonid.

AVJ praktiseerimist tuleb alustada õpetaja käe all ning esmalt ära õppida *asana*´d ja siis hakata neid praktiseerima. Alati tuleks silmas pidada õpetaja juhiseid. See on algus ning see, kuidas õpilane sealt edasi liigub ja kui spirituaalne see praktika inimese jaoks on, sõltub inimesest endast. Minu kogemuse põhjal ja käesoleva uurimistöö valguses võib öelda, et kõik eeldused on selleks AVJ praktika sees olemas.

AVJ on juba selles mõttes vaimne praktika, et teen seda iga päev või siis, kui on ette nähtud, mitte siis, kui ma tahan seda teha. Praktiseerimise viis iseenesest ei tohiks olla emotsioonide poolt mõjutatud. Mis tähendab, et see praktika on kindel. Praktika on minu jaoks peegel. Peegel on samasugune täna ja ta on samasugune homme, aga mina, kes sinna peeglist vaatan, olen iga päev erinev. Kõik muutub konstantselt ja esineb ka kordusi uues variandis. AVJ praktika alguses peale sissejuhatavat mantrat õpetaja ütleb *tat sat*, mis tähendab, see on tõde. Mina seostasin seda esimest korda kuuldes sellega, et AVJ praktika on tõde, ja ma ei tahtnud sellega nõus olla, sest ma teadsin, et päris tõde on minu sees, mitte ei ole *asana*. Hiljem ma taipasin, et *tat sat* viitab hoopis sellele, et see, mis ma praktika ajal matil kogen, taipan, märkan, teada saan, see on tõde. See on minu sisemaailma peegeldus sellel ajahetkel ning see on ainuke asi, mis päriselt omab tähtsust, millega ma saan töötada, mida muuta ja parandada.

AVJ praktika on vahend sisemise tõega kontakti leidmiseks.¹³² Sellest sain aru, kui need esimesed kogemused tekkisid. Võib-olla oli see varem, aga kindlasti umbes 3-4 aastat tagasi. Ehk ma olin praktikat teinud juba 10 aastat. Nüüd uurides AVJ praktikat, siis mina saan aru, et see nii ongi. Seda võib nimetada ka vahendi asemel teekonnaks *Atman*´i juurde. Kindlasti on olemas muid teid, kuid AVJ on see *asana* ja *pranayama* praktika. See viitab asjaolule, et pelgalt teooriast ei piisa. Tekstidest saab juhised, aga teekond tuleb igalühel ise läbi käia. See on üsnagi ressursirikas investeering enese vaimsesse tervisesse. Csikszentmihalyi on öelnud, et joogas liigutakse kulgemise seisundisse oma unikaalsel moel ja kas jooga on hea viis kulgemise saavutamiseks, seda ei saa otsustada ainult selle positiivsete omaduste alusel, vaid ka selle põhjal, millist hinda

¹³² Ma pean siin silmas töös mainitud üheks saamise kogemust *Atman*´ iga, tõelise *Mina* juurde jõudmist.

selle eest maksta tuleb.¹³³ Minu praktikakogemus on näidanud, et AVJ nõuab pühendumist. Praktiseerimine on pühendumise ja iseenda vastu austuse üles näitamise märk. Siinkohal on AVJ praktiliselt sarnasusi ka religioosse rituaaliga.¹³⁴ Sosise signaaliseerimisteooria ütleb, et rituaalsed tavad nõuavad teatud hulga aega ja energiat — aega ja energiat, mida ei saa sellisel juhul investeerida teistesse, “produktiivsematesse” toimingutesse.¹³⁵

AVJ praktika tuumaks on hingamine, nii *asana* praktikas kui ka *pranayama*’s. Kui ei ole *ujjai* hingamist, siis see ei ole ka AVJ. AVJ hingamine kontrollib meeli. Praktiseerimise käigus ma harjutan hingamist, et see muutuks iga korraga täpsemaks, kindlamaks ja kontrollitumaks, see vaigistab minu meeli. Ma mõtlen siinkohal sellist sisemist vaikust, kui hästi vaiksuses ruumis keegi teeb väikese piuksu, siis seda on kohe kuulda. See vaikus ei kesta kaua, aga selle vaikuse taustal olen ma õppinud tundma enda sisemaailma. Õpetaja Ülle kirjeldab seda kui sisemist vaatlejat. See kõlab lihtsana, aga meie sisemaailm on pigem keeruline. Hingamine on õpetanud mulle oma emotsioone kontrollima. Mul oli kõha, mis ärevusega intensiivistus. *Pranayama* praktikaga aga suutsin selle kontrolli alla saada.

Hingamise omadused näitavad selgesti välja minu emotsionaalsust. Hingamine on mõjutatud minu kiirustamisest või ükskõik millisest olukorrast, mis emotsioone üles tõstab. Ma töötan oma sisemise vaatlejaga, õpin märkama mõtteid ja emotsioone. Kontrollitud hingamise taustal on neid kergem märgata. Emotsioonide kontrollimine tähendab minu jaoks seda, kui ma suudan nendest eralduda ning ma saan otsustada, kas ja kuidas ma vastavas olukorras reageerin. Eelnev aga eeldab hetkes kohal olemist ja teadlikkuse kasutamist. Teadlikkust saab kasutada kõigis tegevustes, ka kiirustamises. Lihtsalt siis, kui ma nii-öelda kiirustan teadlikult, siis ei ole see minu jaoks vaimselt kurnav.

¹³³ Csikszentmihalyi 2022: 122.

¹³⁴ Minu varasemate kursusetöö raames tehtud miniuurimuste toel võib öelda, et AVJ praktika on sarnane nii Harvey Whitehouse’i religioossete rituaalide teooriaga kui ka Csikszentmihalyi’i optimaalse kogemuse teooria. Lisaks saab paralleele tõmmata kummagi teooria vahel. - Whitehouse, H. 2004. *Modes of Religiosity: A Cognitive Theory of Religious Transmission (Cognitive Science of Religion)*. Rowman Altamira, 293-315.

¹³⁵ Sosis, R. 2006. Volume 1: Evolution, Genes, and the Religious Brain, Religious Behaviors, Badges, and Bans: Signaling Theory and the Evolution of Religion. In e. P. McNamara, *God and Science Meet: How Brain and Evolutionary Studies Alter Our Understanding of Religion*. Westport: CT: Praeger Publishers, 61-86.

Märkamine ja teadlikkus oma füüsilisest kui vaimsest kehast on viinud selleni, et ma olen muutunud oma keha suhtes tundlikuks. Praktikapäeviku dokumenteerimise ajal tuli see selgelt välja. Ma märkasin kehas erinevaid kohtasid, mis läbi õrna valu või ebamugavustunde endast teada andsid. Ühelgi korral ei olnud midagi tõsist, vaid pigem keha märguanded selle kohta, et ma pean puhkama või võtma argielus lihtsalt rahulikumalt. Keha on väga tark ja kui ma aktsepteerin neid märguandeid, siis ma ei pinguta ka AVJ praktikas üle.

Praktikapäeviku pidamise viis kuud olid minu jaoks intensiivsed, aga ma õppisin selle läbi AVJ praktika ja iseenda kohta väga palju. Väga oluline on kindel praktika, sest see viis mind läbi igast päevast ja õpetas mind tegema praktikat koduses keskkonnas, kus üldjuhul on praegu raske keskenduda. Ma sain aru, et kui ma kõiki keskendumise tööriistu kasutan, siis saan praktikat teha igal pool. Kõige tähtsamaks avastuseks iseenda jaoks oli see, et ma oman täit vastutust selle ees, kas ma teen ja kui pikalt ma AVJ praktikat teen. Ma arvasin, et praktikapäeviku analüüsi lõpus võin välja tuua rida argieluga seonduvaid põhjuseid, mis on mulle takistuseks, aga ei saagi, need oleksid lihtsalt vabandused, millel pole erilist kaalu.

Hakkan järelduste osa kokku võtma kontrollitundega. Kontrollitunne tõrjub välja hirmutunnet. AVJ annab üldise kontrollitunde olukorra üle. Minu jaoks on häiriv, kui olukord väljub kontrolli alt. AVJ õpetab aga sellistes olukordades hakkama saama ning samas juhatab stabiilsema elu poole. Täielikku kontrollivõimalust siin elus ei eksisteeri. Seega jääb alles mure kontrolli kaotamise pärast, mis ei ole seotud iseenesest kulgemise ega AVJ praktikaga.¹³⁶ AVJ praktikas olen ma algusaastatel kogunud, et ei julgenud ühtegi korda vahele jätta või vähem *asana*id teha, sest kartsin kontrolli kaotada. Näiteks olen mõelnud, et siis ma ei jõua enam teha, kui paus vahele jääb või ma äkki ei hakkagi enam praktikat tegema ja muud selle sarnast. Aga kogemus on õpetanud, et ma ei pea kontrollima AVJ praktikat. AVJ annab oma terviklikkusega tööriista, mille abil mina saan kontrollitunde olukorra üle ja selle läbi kontrollida iseennast.

Uurimistöole tuginedes võib järeldada, et minu AVJ kogemus on mitmekülgne ja igas mõttes praktiline. Ma vaatlen füüsilise ja vaimse keha kogemusi, mis on pidevas muutumises. Minu AVJ kogemus on ajaga muutunud järjest stabiilsemaks ja sügavamaks. Ma olen tundnud õndsust, millest Guruji on rääkinud. Minu *pranayama* praktika on selles

¹³⁶ Csikszentmihalyi, 2022: 75.

osas olnud eriti lahke. Minu kogemus näitab, et Guruji ütlus praktiseerimise kohta on tõsi. Nimelt on ta öelnud, et ainult siis, kui teed praktikat, taipad AVJ põhisisu. Mis puutub Joogasuutrate kaheksaharulisse õpetusse, siis siinkohal on mul veel palju õppida ning areneda. Kuidas AVJ praktika asetub kaheksaharulisse õpetusse ehk *ashtanga*-jooga konteksti, võiks olla edasiseks uurimise teemaks.

Kokkuvõte

Käesoleva uurimistöo teemaks on AVJ praktika kogemus. Peamiseks eesmärgiks oli uurida, milline on AVJ praktika kogemuse põhisisu, kui seda praktiseerida traditsioonilisi õpetusi järgides. Uurimisküsimusteks püstitasin: 1. Kuidas saab kulgemise skaala dimensioonide järgi kirjeldada AVJ praktika kogemust? ja 2. Mida AVJ kogemus on mulle õpetanud ning kas see on kooskõlas AVJ eesmärgiga?

Kvalitatiivse uurimuse viisin läbi autoetnograafia meetodil, kus peamiselt toetusin dokumenteeritud praktikapäevikule. Praktikapäevikut pidasin viis kuud: alates novembrist 2022 kuni märtsini 2023. Autoetnograafilise meetodi kasutamine antud uurimisteema puhul õigustas ennast ning aitas AVJ kogemust avada. Kasutasin üheksa-dimensioonilise „kulgemise” skaala testi *LONG Flow State Scale (FSS-2) - Physical*. Kulgemise dimensioonide järgi tuli välja, et AVJ on autoteeliline kogemus. Eneseteadvuse kadu, tegevuse ja tegelikkuse ühildumine, keskendumine, ajatunnetuse muutus, kontrolli tunne sobivad AVJ kogemuse kirjeldamiseks kõige paremini. Huvitavad tulemused tulid välja eesmärgi ja tagasiside dimensioonis, mis mõlemad on olulised selleks, et inimene oleks motiveeritud praktikast regulaarselt jätkama.

Töö jaotasin kolme peatükki. Esimese peatüki esimeses pooles asetasin AVJ ajaloolisse konteksti, milles selgus, et AVJ on välja kasvanud Samkhya dualistlikust filosoofiast ning oli mõjutatud ka Advaita Vedanta filosoofiast. AVJ baastekstiks on Joogasuutrad. AVJ jooga süsteemi alusepanija oli Sri T. Krishnamacharya (1888-1989) ning selle edasi arendajaks ja õpetajaks Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009). Selleks, et lugejal oleks parem ettekujutus uuritavast praktikast, tõin esimese peatüki teises osas lugejani lakoonilise kirjelduse AVJ *asana* ja *pranayama* praktikast.

Teises peatükis seletasin ma täpsemalt lahti, millised on kulgemise dimensioonid ning seejärel kasutasin suunatud sisuanalüüsi, kus struktureerisin AVJ tunnused kulgemise dimensioonide järgi. Algallikatena kasutasin Sri K. Pattabhi Jois`i raamatut *Yoga Mala (1999)*, Lino Miele raamatut *Ashtanga Yoga: the Yoga of Breath (2013)* ja oma õpetaja Ülle Põldmaaga tehtud intervjuud religioonipsühholoogia aine raames AVJ kohta. Tunnuste analüüsi eesmärgiks oli koondada teoreetiline info AVJ praktika kohta minu otsese õpetajaliini kaudu. AVJ on *vinyasa*-meetodil põhinev kindel *asana* seeria, mida tuleb teha kindlate reeglite järgi. Tunnuste analüüsi järeldustes tõin eraldi välja *mantra*’te tähtsuse. Tunnuste osa dimensioonide järgi struktureerides jätsin välja

toitumisega seonduva ja pidasin seda eraldi seisvaks teemaks, mis läheb *ashtanga*-jooga kaheksaharulise õpetuse alla, kuid mida antud töö kontekstis põhjalikumalt ei uurinud.

Kolmanda peatüki esimeses pooles analüüsisin kulgemise skaala tulemusi AVJ kohta. Tulemused näitasid, et AVJ praktikas on võimalik kulgemist kogeda ning sellele aitab eriti kaasa kindel, pikaajaline ning regulaarne praktika. Antud töö tulemused näitasid, et kulgemise dimensioonide skaala abil saab kirjeldada AVJ praktikat teoreetilisel pinnal ning tulemused täiendavad AVJ tunnuste analüüsi tulemusi. Kolmanda peatüki teises osas analüüsisin oma AVJ kogemust praktikapäeviku järgi. Uurimistöö küsimuse järgi võib kokkuvõtvalt tuua välja järgmised punktid, mida AVJ kogemus on mulle õpetanud ja mis on kooskõlas AVJ eesmärkidega. AVJ on õpetaja olemasolu oluline, vajalik on praktiseerimine ning saadud taipamiste viimine igapäevaellu. AVJ on peamine hingamine ning selle teadlik kasutamine nii *pranayama* kui *asana* praktikas. AVJ on mind õpetanud sisemist vaateleht kasutama ning selle läbi olen paremini õppinud kontrollima oma mõtteid ja emotsioone. AVJ praktiseerimine on andnud mulle võimaluse kogeda kõrgemat väge ja jõuda lähemale oma tõelisele *Mina* le.

Uurimistöö tulemused andsid uusi uurimise suundi AVJ praktikaga seoses. AVJ praktikat võiks põhjalikumalt uurida *Samkhya* kui *Advaita Vedanta* filosoofiliste koolkonna kaudu. Minu hinnangul oleks AVJ praktika vaatlused erinevates AVJ kogukondades huvitavaks uuema aja religiooniantropoloogiliseks uurimuseks. AVJ traditsiooniline õppimise süsteem on Lääne inimesele võõras ning oleks huvitav uurimise fenomen. Tunnuste analüüsi tehes tuli välja mõiste *meel* (ingl. k. *mind*) keerukus. Seega kolmandaks edasiseks uurimisteemaks tõin välja mõiste *meel* (ingl. k. *mind*). Näiteks, kuidas seda mõistet kasutatakse joogateemalistes tekstides.

Uurimistöö eesmärgiks oli AVJ praktika kogemuse uurimine ja kokkuvõtvalt võib öelda, et eesmärk sai täidetud ja uurimisküsimustele saadi vastused.

Tänuõnad

Ma tänan uurimistöö juhendajaid Roland Karo ja Erki Lindu, kes toetasid mind uurimistöö protsessis ning andsid asjakohast tagasisidet. Tänan Lea Altnurmet, kes uurimistöö teemal kaasa mõtles ja toetas nõuga. Tänan oma jooga õpetajat Ülle Põldmaad, kes on alati olemas ning on minu uurimust sügavate vestlustega rikastanud. Ma soovin tänada veel kõiki küsitluses osalenud AVJ praktiseerijaid ja Ricardo Martinez`t, kelle *workshopi* raames küsitlus sai läbi viidud. Tänan teda tema kannatlikkuse eest vastata kõigile minu küsimustele, mis puudutasid AVJ *asanaid, pranayamat ja mantrait*. Ma tänan Norman Sjoman`i, kes oli minuga uurimistöö ajal pidevas kirjavahetuses ning kelle raamatud on mulle olnud jooga alasel uurimisel teejuhiks. Ma tänan kõiki, kes aitasid mind töö vormistamisel ja keelelisel teksti kohendusel: juhendajad Roland Karo ja Erki Lind, Kaire Kollom-Vahtra, Ada Tamme ja Tiina Pluum. Ma tänan südamest kogu oma pere, kelle abiga oli mul võimalik Religiooniuringute õpingutesse pühenduda ning kirjutada magistr töö.

Kasutatud allikad:

- Anderson, Leon.** 2006. Analytic Autoethnography. - *Journal of Contemporary Ethnography*, Vol 35, No 4, 373-395.
- Armstrong, J.** 2023. Uncovering Vyāyāma in Yoga in Yoga and the Traditional Physical Practices of South Asia: Influence, Entanglement and Confrontation - *Special Issue of the Journal of Yoga Studies*. Volume 4.
DOI:<https://doi.org/10.34000/JoYS.2023.V4>
- Art of Living.** URL: [Life | Art of Living Eesti](#) (vaadatud 25.01.03)
- Csikszentmihalyi, M.** 2022. Kulgemine: Optimaalse kogemuse psühholoogia. Tallinn: Kirjastus Pegasus.
- Chang, Heewon.** 2008. *Autoethnography as Method: Raising Cultural Consciousness of Self and Others*. Walnut Creek: Left Coast Press, 2
- Crossley, N.** 2006. Reflexive Embodiment in Contemporary Society: The Body in Late Modern Society. London: McGraw-Hill Education.
- Damico S. J.; Tetnowski A. J.** 2014. Auto-ethnography - *Encyclopedia of Social Deviance*. Publisher: Sage, 48-50 URL:
<https://www.researchgate.net/publication/273317476> (vaadatud 15.01.2023)
- Echart Tolle.** URL: [About - Eckhart Tolle | Official Site - Spiritual Teachings and Tools For Personal Growth and Happiness](#) (vaadatud 16.04.2023)
- Economy Pedia.** URL:<https://et.economy-pedia.com/11036629-constructivism-theory#menu-1> (vaadatud: 27.02.2023)
- Eesti keele seletav sõnaraamat.** URL: [\[EKSS\] "Eesti keele seletav sõnaraamat" 2009 \(eki.ee\)](#) (vaadatud 18.04.2023)
- Feuerstein, G.** 1989. *The Yoga-Sutra of Patanjali: a New Translation and Commentary*. United States: Inner Traditions
- Feuerstein, G.** 2001. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Arizona: Prescott
- Hayano, D.M.** 1979. Autoethnography: Paradigms, problems and prospects. - *Human Organization*, 38 (1), 99-104.
- Internet Encyclopedia of Philosophy.** 2023. URL: Vedanta, Advaita | Internet Encyclopedia of Philosophy (utm.edu) (vaadatud 15.04.2023)

- Jackson, Susan A; Eklund, Robert C; Andrew, Martin J.** 2010. The FLOW Manual: The Manual for the Flow Scales. Mind Garden, Inc.
- Jackson, Eklund, Martin.** 2010. The Flow Scales Instrument & Scoring Guide. Published Mind Garden, Inc.
- Kalda, M.; Põldma, I.** 2015. Patanjali Yogasutra. Tallinn: TLÜ Kirjastus
- Koelzsch, G.K.** 2021. The body as a Site of Academic Consciousness. A Methodological Approach for Embodied (Auto)Ethnography. - Academia Letters, Article 2819. DOI: <https://doi.org/10.20935/AL2819>.
- Lino Miele.** 2013. *Ashtanga Yoga: Yoga of Breath*. Rome: Lino Miele
- Mayring, Philipp.** 2014. *Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution*. Klagenfurt. URL: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-395173>.
- McCutcheon, Russel T.** 2003. The ideology of closure and the problem with the insider/ outsider in the study of religion – Studies in Religion/Sciences Religieuses. Vol. 32, No. 3, 337–352.
- McNamara, P.** 2022. *The Cognitive Neuroscience of Religious Experience: Decentering and the Self*. Cambridge: Cambridge University Press
- Menon, Sangheeta.** *Advaita Vedanta*. Internet Encyclopedia of Philosophy. URL: [Vedanta, Advaita | Internet Encyclopedia of Philosophy \(utm.edu\)](https://www.utm.edu/vedanta) (vaadatud 15.04.2023)
- Mind Gardeni.** URL: [Flow Scales - Mind Garden](#) (vaadatud 24.04.23)
- Newberg, A.** 2010. *Principles of Neurotheology*. Surrey: Ashgate
- Prana Sutra.** URL: [Chin Mudra Benefits in Yoga and Pranayama \(prana-sutra.com\)](http://prana-sutra.com) (vaadatud 16.04.2023)
- Põldmaa, Ü.** (2021). Intervjuu Ashtanga joogast. *Religioonipsühholoogia seminari juhtumianalüüs*. Koostaja Evelyn Tuul.
- Siim, Pihla Maria.** 2007. Autoetnograafiline lähenemine. - *Folkloristlikud Välitööd*. Koostaja Merili Metsvahi. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 184-190.
- Singelton, M.** 2010. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press
- Sjoman, N. E. ; Dattatreya, H.V. .** 2004. *Yoga Touchstone*. Canada: Black Lotus Book
- Sosis, R.** 2006. Volume 1: Evolution, Genes, and the Religious Brain, Religious

Behaviors, Badges, and Bans: Signaling Theory and the Evolution of Religion. In e. P. McNamara, *God and Science Meet: How Brain and Evolutionary Studies Alter Our Understanding of Religion*. Westport: CT: Praeger Publishers, 61-86.

Swenson, D. 1999. *Ashtanga Yoga: the Practice Manual*. Austin: Ashtanga Yoga Production

Sri. K. Pattabhi Jois. 2010. *Yoga Mala*. New York: North Point Press

Karo, R. .2023. Loengusari: *Neuropsychology of Religion and Ritual Behavior (HVUS.02.009)*. Tartu Ülikool. Usuteaduskond

Wikipedia. URL: <https://et.wikipedia.org/wiki/Mantra>, (09.02.23)

Whitehouse, H. 2004. Modes of Religiosity: A Cognitive Theory of Religious Transmission (Cognitive Science of Religion). Rowman Altamira, 293-315.

ESSENTIAL CONTENT OF ASHTANGA - VINYASA YOGA PRACTICE EXPERIENCE WHEN FOLLOWING TRADITIONAL TEACHINGS

Summary

The main goal of this research is to study the experience of *ashtanga-vinyasa* yoga practice (hereinafter AVJ), which is done according to traditional teaching. The research questions in this work are: 1) How can the experience of AVJ practice be described according to the LONG Flow State Scale (FSS-2) Physical? 2) What has the AVJ experience taught me and is it consistent with AVJ's purpose?

This master's thesis is a qualitative study, where the empirical part was supported by Sue Jackson's, Bob Eklund's and Andrew Martin's questionnaire LONG Flow State Scale (FSS-2) Physical, which assesses AVJ flow experience. Flow is often associated with high levels of performance and is a positive psychological experience, flow dimensions are similar to the description of AVJ practice experience.

In addition, I used an autoethnographic method to explore my experience of AVJ practice by keeping an internship diary over a period of 5 months. I used directed content analysis using the nine dimensions of flow to analyze the original theoretical sources.

This Master's thesis research is divided into three parts. The first part provides historical background information on AVJ practice and describes the AVJ practice itself. The purpose of this chapter is to help understand the research object. In the second part, I introduce the nine dimensions of the flow and the characteristics of AVJ categorized by them. In the second half of the same chapter, I analyze the flow experience of AVJ practice through the flow scale, on the example of 43 participants in the survey. In the third part, I analyze the AVJ internship experience based on both my personal experience and the analysis of the internship diary.

The results showed that it is possible to experience flow in AVJ practice, and this is especially helped by solid, long-term and regular practice. The results of this research showed that the practice of AVJ can be described on a theoretical basis with the help of the scale of dimensions of flow, and the results complement the results of the analysis of features of AVJ. According to the research questions, the following points can be summarized that the experience of AVJ has taught me the following aspects and which are in line with the goals of AVJ. Therefore, I have experienced that in AVJ, the existence of a teacher is important, it is necessary to practice and to transfer the insights gained into

everyday life. AVJ's main focus is on breathing and its conscious use in both *pranayama* and *asana* practice. AVJ has taught me to use the inner observer and through it, I have learned a little better to control my thoughts and emotions. Practicing AVJ has given me the opportunity to experience a higher power and get closer to my true Self, which is the ultimate goal of AVJ.

The purpose of the research was to investigate the experience of AVJ practice, and in conclusion, it can be said that the purpose was fulfilled and the research questions were answered.

Lisad

Lisa 1. Praktikapäeviku esimese ja viimase kuu tabelid NOVEMBER 2022

| Kuup. | | | | | | | Viimane asana | | | | Kommentaar | |
|-------|--|----|--|----|--|----|------------------|----|--|---|------------|-------------------------------------|
| | | 30 | | 1h | | 30 | | 2h | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | | | | | | | 5A&5B Suryana. | | | | | enne ärevus, pärast rahulikum |
| 2 | | | | | | | terve praktika | | | | | Õhtu kodus lastega, rahulolu |
| 3 | | | | | | | Püstised asendid | | | | | emots. päev, mõtisklus |
| 4 | | | | | | | terve praktika | | | | | pusisin, mõtteid palju, hea meel |
| 5 | | | | | | | LAUPÄEV | | | | | |
| 6 | | | | | | | terve praktika | | | | | soe tuba, pehme keha |
| 7 | | | | | | | terve praktika | | | | | üksi vaikuses, segavad mõtted |
| 8 | | | | | | | MOONDAY | | | | | |
| 9 | | | | | | | Navasana | | | | | vasal õlg valus, enesetunne hea |
| 10 | | | | | | | I seeria | | | | | keha kange, lünklik(kodus) |
| 11 | | | | | | | terve praktika | | | | | vara hommik, keha valulik, pikk |
| 12 | | | | | | | LAUPÄEV | | | | | |
| 13 | | | | | | | Janusirasana A | | | | | juhendatud, lihtne, täpne |
| 14 | | | | | | | terve seeria | | | | | õpetajaga, intensiivne |
| 15 | | | | | | | Janusirasana A | | | | | õlad tundlikud, kõhuvalu |
| 16 | | | | | | | 5A&5B Suryana. | | | | | mõnus aga lühike |
| 17 | | | | | | | Püstised asendid | | | | | kiirustades |
| 18 | | | | | | | Janusirasana A | | | | | kerge tunne, studios |
| 19 | | | | | | | LAUPÄEV | | | | | VABA |
| 20 | | | | | | | Janusirasana A | | | | | raske tunne kehast |
| 21 | | | | | | | Janusirasana A | | | | | tahaks veel, nii hea oli teha |
| 22 | | | | | | | Püstised asendid | | | | | väsimus, aga praktika laadis akusid |
| 23 | | | | | | | Janusirasana A | | | | | kõht valutas, aga muidu ok |
| 24 | | | | | | | MOONDAY | | | | | |
| 25 | | | | | | | Janusirasana A | | | | | studios, hea keskendumine |
| 26 | | | | | | | LAUPÄEV | | | | | |
| 27 | | | | | | | 5A&5B Suryana. | | | | | Hea , taipamine, et vähe on ok |
| 28 | | | | | | | I seeria | | | | | puterdamine, aga hea seegi |
| 29 | | | | | | | Püstised asendid | | | | | super hingamine, tänulik |
| 30 | | | | | | | 5A&5B Suryana. | | | | | 23.00 rahunesin, nii hea lõdvestus |

MÄRTS 2023

| Kuup. | | | | | | | | Viimane asana | | | | Kommentaar | |
|-------|--|----|--|----|--|----|--|---------------|------------------------|---|---|------------|---|
| | | 30 | | 1h | | 30 | | 2h | | 1 | 2 | 3 | |
| 1 | | | | | | | | | Terve praktika | | | | hommik, kange, flow, eneseületus |
| 2 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | häiritus, kiirustades, emotsionaalne |
| 3 | | | | | | | | | Terve praktika, Titih. | | | | kergus, keskendumine, märkamine |
| 4 | | | | | | | | | LAUPÄEV | | | | |
| 5 | | | | | | | | | MOONDAY | | | | |
| 6 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | Midagi ikka, ilma emotsioonideta |
| 7 | | | | | | | | | 5A&5B Suryanamas. | | | | kehatunnetus ja lukud |
| 8 | | | | | | | | | Terve praktika, Titih. | | | | kogemus tõest matil, hetkes |
| 9 | | | | | | | | | Püstised asendid | | | | Süda puperdas, hilja õhtu |
| 10 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | jagamine, palve jõud, saatus |
| 11 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | hea tunne pärast, pingut., et kesk. |
| 13 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | tempokas, liimist lahti, toetus |
| 14 | | | | | | | | | Terve praktika, Titih. | | | | raske pikalt keskend., neutraalne |
| 15 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | jonnakas, vastus hambavalule |
| 16 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | praktika minu sees, kergus, aktiivne |
| 17 | | | | | | | | | Navasana | | | | vabastav, kannatus praktikas sees |
| 18 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | 5A&5B Suryanamas. | | | | kristallselge hingamine, öösel, uni hea |
| 20 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | juhendatud tund, kõhuvalu kadus |
| 21 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | rahulik, põlv ja õlg valulik |
| 22 | | | | | | | | | Püstised asendid | | | | studios, kergusega, rahulik |
| 23 | | | | | | | | | 3A&3B Suryanamas. | | | | etenduse päev, häälestus |
| 24 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | lühem, väsinud, kodus, hoian õlga |
| 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | 5A&5B Suryanamas. | | | | kehva olla, nõrkus, teadmine |
| 27 | | | | | | | | | Janusirasana A | | | | hea tempo, märkamine ja kohaolu |
| 28 | | | | | | | | | I seeria | | | | energia, täielikus kulgemises, kantud tunne |

Lisa 2. Praktikapäeviku väljavõtted

1. november

Täna tegin hommiku pranayamat, 3 ringi, 2 x 6/9 ja 1 x 10/15, nii on lihtne ja ludin teha. .

Emotsionaalselt tunnen ärevust ja kiirustamist. (enne praktikat)

Mõttetasand - tunnen, et parem plaan oleks olnud praktikat teha, oleksin võinud kohe alustada kui laps magama jäi, pean nüüd leppima, nii on täna.

Teen päikesetervitused ikka ja kasutan siis tänasest raamatust saadud mõtet, ennast vaadelda, märgata, mis ongi praktika mõte!

Füüsiline tasand: tunnen eilsest praktikast puusaid, kõik muidu ok

Keskkond: üks laps mängis, teine küsisi vahetpidamata küsimusi ja sättis ennast trenni..

Tegin ka 3 lõpuasendit, laps ronis seljas. Tunne väga hea, parem kui mitte midagi! Maandatud tunne, kohalolu, rahulikum, vähem ärevust.

2. november

Tegin hommikul pranayama 3 ringi, siis juhendasin õpilasi 10ni. Kodus olen õppinud ja lastega tegelenud, süüa teinud ja koristanud, kell on 16.00, olen väsinud. Aga kui kõht tühjemaks läheb siis hakkab harjutust tegema.

17.15 hakkasin praktikat tegema, 19.21 lõpetasin, tegin vähem vinyasasid, vahepeal askeldasin lastega, nad vaatasid multikat samal ajal ja harjutasid pilli, asi oli kaugel vaikusest. Iseenesest ei olnud nagu viga, täitsa tavaline praktika, kõht oli natuke täis ja keskendumine ei olnud väga hea. Aga olen rahul, et siiski tegin. 2 tundi tegin praktikat, muidu oleksin koristanud ja kraaminud. Õhtuti õppida ma kaks tundi ei ole suutnud, nii et nad möllavad ümberringi, harjutust on lihtsam teha ja keskenduda, ilmselt sellepärast, et see on tuttav. Kui hakkab uurimistööd tegema, siis pean kõvasti rohkem vaeva nägema, et saaks keskenduda ja millestki aru ka.

18. jaanuar

06.00 pranayama...Pidin minema stuudiosse, siis mõtlesin ümber, hakkasin pihta nagu õpetaja soovitanud on. Pranayama on nii mõnus, sirge selg, rahulik hingamine, asana praktika ajal ma nii ei saa. Istun, siis tunnen nagu juured oleks maas ja selg pikk ja sirge, selline kindel tunne, täna oli selline tunne, et sinna võiks jääda, sellesse kohta...:). 3 ringi

Alustasin 6.25 Lõpetasin 7.54

Ma siis vaatasin sügavalt endasse ja tegelikult saan aru, et mingisugune hasart tõstis pead, soov olla osavam, suuta paremini jne, see utsitas mind stuudiosse minema, seal oled valvsa pilgu all ja pingutad rohkem. Kodus ma tegin täna esimese seeria ja ma isegi ei hingeldanud, küll ma väsisin ära, lõpu asendite juures võtsin vahe hingamisi, näiteks enne silda, kui neid vahele ei teeks, siis oleks tempo ka palju kiirem ja sealt tuleb ehk erinevus, miks ma stuudios tehes võhmale lähen. Lõppkokkuvõttes see füüsiline pool ei oma nii suurt tähtsust ja on seotud kuidagi minu eoga (ma arvan)

Aga täna oli kodus mõnus teha, keegi ei seganud mind, kõik lapsed magasid ilusti terve minu praktika aja. Pöörasin tähelepanu vinyasadele, taha hüppel varvast maandumisele ja siis rullimisele, seda teen päris tihti automaatselt ja hoops teise vaatenurga annab selle jälgimine, triangmukhaekapada pash. sain uudse kogemuse, surudes sisereisi kokupool, ei läinud nii sügavasse kummardusse. Saan nüüd ka paremini aru sellest, et jalad oleks üle mati ääre. See on väga loogiline ja vajalik, et ei tekiks üleliigseid liigutusi. Savasanas olin kaua, lõpus hakkasin juba nagu magama jääma, siis tõusin püsti.

23. Jaanuar

hakkab praktikat tegema 14.39 mõtlen et teen lühemalt, eks näis, kuidas saan, lapsed hetkel mängivad teises toas. Mingisugune kangus on kehas, seljas...pea on kuidagi mõtetest tühi, plaani pole tänaseks justkui, keskenduda raske, Lihtsalt teen praktika ja kulgen edasi...nii kui alustasin hingamist, tuli eilne kõhu mõte meelde, ruumi tegemise tunne..

Eilsed teemad lähevad edasi, need tulevad kehämälust, sellest mis eile pooleli justkui jäi, kontakt pörandaga prasaritapadotanasas, lukud, kehas ruumi tegemine... se kõik on täna ka alles kehas...

Aштanga jooga on nagu piibli õppimine... sa pead sellesse juurduma, seda uurima, seda praktikat tegema, et seda mõista.....

Lisa 3. - koondamise analüüsisammud

Koondamine koosneb seitsmest analüüsisammust:

1.samm

Analüüsiühiku kindlaksmääramine



2.samm

Sisukandvate tekstiosade ümbersõnastamine.

Selles etapis tuleb kõigepealt maha kriipsutada need tekstiosad, mis sisu ei kannu (kordavad, kaunistavad ja selgitavad tekstiosad). Seejärel tuleb sisukandvad tekstiosad viia ühtsele keeletasandile, mis tähendab seda, et need tuleb ümber sõnastada. Ümbersõnastused omakorda kujundatakse grammatilisteks lühivormideks e. parafrasideks (vabadeks ümbersõnastusteks).



3.samm

Taotletava abstraktsioonitaseme määratlemine

Ümbersõnastatud ja grammatilistele lühivormidele taandatud sisukandvate tekstiosade e. parafraside objektid üldistatakse (millest jutt käib: teemad, tegelased, nähtused) vastavalt määratletud abstraktsioonitasandile. Esimeste kategooriate loomine.



4.samm

1.taandamine selektsiooni abil

Tähenduselt võrdsed parafrasid koondatakse üheks s.t. jäetakse alles üks parafras ning teised sama tähendust kandvad parafrasid kriipsutatakse läbi. Alles jäetakse parafrasid, mis kannavad kesket sisu.



5.samm

2.taandamine rühmitamise, süstematiseerimise ja integreerimise abil (kategoriseerimine)

Parafrasid, millel on sarnane objekt ja sarnane sisuväljendus koondatakse üheks parafrasiks või üheks rühmaks. Järgneb parafraside integreerimine ja süstematiseerimine vastavalt taotletavale abstraktsioonitasandile, silmas pidades parafraside objekti ja sisu.



6.samm

Saadud ütluste kombinatsioon kui kategooriatesüsteem



7.samm

Kategooriatesüsteemi kontrollimine lähtematerjalil

Lisa 4. Näide dimensiooni skaala tulemusest

| Vastaja | question nr | total 17 example | Item average score (vastaja 17) female 3 years 4 x a week get to know my true self | |
|-------------|-----------------------------------|------------------|--|--------------|
| 1. | Challenge -Skill Balance | 1,10,19,28 | 19 | 4,75 |
| 2. | Merging of Action and awareness | 2,11,20,29 | 12 | 3 |
| 3. | Clear Goals | 3,12,21,30 | 19 | 4,75 |
| 4. | Unambitious Feedback | 4,13,22,31 | 16 | 4 |
| 5. | Consentration on the task at hand | 5,14,23,32 | 15 | 3,75 |
| 6. | Sense of Control | 6,15,24,33 | 19 | 4,75 |
| 7. | Loss of Self-Consiousness | 7,16,25,34 | 16 | 4 |
| 8. | Transformation of time | 8,17,26,35 | 19 | 4,75 |
| 9. | Autotelic experiece | 9,18,27,36 | 20 | 5 |
| SUM: | | | | 38,75 |

| Vastaja | question nr | total 43 | Item average score (vastaja 43) female 14 aastat 5-6 x nädalas kontakt iseendaga | |
|-------------|-----------------------------------|------------|--|-------------|
| 1. | Challenge -Skill Balance | 1,10,19,28 | 15 | 3,75 |
| 2. | Merging of Action and awareness | 2,11,20,29 | 16 | 4 |
| 3. | Clear Goals | 3,12,21,30 | 19 | 4,75 |
| 4. | Unambitious Feedback | 4,13,22,31 | 17 | 4,25 |
| 5. | Consentration on the task at hand | 5,14,23,32 | 16 | 4 |
| 6. | Sense of Control | 6,15,24,33 | 14 | 3,5 |
| 7. | Loss of Self-Consiousness | 7,16,25,34 | 19 | 4,75 |
| 8. | Transformation of time | 8,17,26,35 | 16 | 4 |
| 9. | Autotelic experiece | 9,18,27,36 | 14 | 3,5 |
| SUM: | | | | 36,5 |

| Vastaja | | question nr | total 40 | Item average score (vastaja 40) |
|-------------|-----------------------------------|-------------|----------|---------------------------------|
| | female/male | | | male |
| | how long | | | 1 month |
| | how often | | | 1x a week (4times) |
| | purpose | | | better conscience |
| 1. | Challenge -Skill Balance | 1,10,19,28 | 6 | 1,5 |
| 2. | Merging of Action and awareness | 2,11,20,29 | 6 | 1,5 |
| 3. | Clear Goals | 3,12,21,30 | 15 | 3,75 |
| 4. | Unambitious Feedback | 4,13,22,31 | 15 | 3,75 |
| 5. | Consentration on the task at hand | 5,14,23,32 | 7 | 1,75 |
| 6. | Sense of Control | 6,15,24,33 | 7 | 1,75 |
| 7. | Loss of Self-Consiousness | 7,16,25,34 | 20 | 5 |
| 8. | Transformation of time | 8,17,26,35 | 11 | 2,75 |
| 9. | Autotelic experience | 9,18,27,36 | 19 | 4,75 |
| SUM: | | | | 26,5 |

| Vastaja | | question nr | total 39 | Item average score (vastaja 39) |
|-------------|-----------------------------------|-------------|----------|---------------------------------|
| | female/male | | | male |
| | how long | | | 5 years |
| | how often | | | 2-3 x a week |
| | purpose | | | to stay healthy |
| 1. | Challenge -Skill Balance | 1,10,19,28 | 16 | 4 |
| 2. | Merging of Action and awareness | 2,11,20,29 | 15 | 3,75 |
| 3. | Clear Goals | 3,12,21,30 | 17 | 4,25 |
| 4. | Unambitious Feedback | 4,13,22,31 | 16 | 4 |
| 5. | Consentration on the task at hand | 5,14,23,32 | 20 | 5 |
| 6. | Sense of Control | 6,15,24,33 | 17 | 4,25 |
| 7. | Loss of Self-Consiousness | 7,16,25,34 | 20 | 5 |
| 8. | Transformation of time | 8,17,26,35 | 13 | 3,25 |
| 9. | Autotelic experience | 9,18,27,36 | 18 | 4,5 |
| SUM: | | | | 38 |

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Evelyn Tuul

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose *ASHTANGA-VINYASA JOOGA PRAKTIKA KOGEMUSE PÕHISISU UURIMUS TRADITSIOONILISI ÕPETUSI JÄRGIDES*, mille juhendaja on Roland Karo, PhD ja Erki Lind, PhD., reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Evelyn Tuul
27.04.2023