

Tartu Ülikool  
Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond  
Kultuuriteaduste ja kunstide instituut  
Etnoloogia osakond

Angela Aav  
**Kundalini jooga praktiseerimine Tartus**  
Bakalaureusetöö

Juhendaja prof Art Leete

Tartu 2016

## Sisukord

Sissejuhatus .....	3
1. Kundalini jooga uue vaimsuse taustal.....	7
2.1. Uuest vaimsusest laiemalt .....	7
1.2. Tänapäeva jooga ja selle levik Eestis .....	10
1.3. Kundalini jooga .....	13
2. Tee joogani ja joogaga jätkamise motiivid.....	16
2.1. Jooga kui edukas vahend vaimsete ja füüsiliste probleemide lahendamisel .....	16
2.2. Jooga avastamine, kas huvi või juhusliku valiku tulemus?.....	19
2.3. Joogaga tegelemist takistavad tegurid.....	22
3. Joogaõpetajaks õppimise motiivid .....	25
4. Joogapraktika kodus ja tunnis .....	30
4.1. Joogatunnis osalejate koosseis .....	30
4.2. Jooga praktiseerimine joogatunnis .....	32
4.2.1. Õpetaja roll joogas.....	34
4.2.2. Kogukonnatunde avaldumine joogatunni järgses vestlusingis.....	37
4.3. Jooga praktiseerimine kodus .....	39
5. Kundalini jooga kui joogade „briljant“ .....	42
Kokkuvõte .....	46
Intervjuud .....	48
Kasutatud kirjandus .....	48
Internetiallikad.....	50
Lisa 1 .....	51
Lisa 2 .....	54
Summary .....	57

## Sissejuhatus

Uue vaimsusega puutusin esmakordselt kokku tormilistel keskkooli aegadel. Põhikoolis käisin väikeses külakoolis ning lähimasse linna oli asja vaid kord poole aasta jooksul, mil ema oma laste garderoobi aastaajale kohaseks soovis kohandada. Linna keskkooli asudes tutvusin paljude uute ja värvikate inimestega ning peagi avastasin end ideedemeres suplevat. Ma ei teagi, kas uus vaimsus leidis minu või mina tema. Igal juhul me kohtusime ning harmooniline koosolemine kestis pea paar aastat. Sel ajal lugesin läbi märkimisväärset hulgal erinevat esoteerilist kirjandust. Minu lemmikmõtlejaks oli David Loy (Davidloy: online), kes on Ameerikas elav zen-õpetaja. Siiski ei võtnud ma kordagi osa uue vaimsuse seminaridest või õpitubadest ega tegelenud ka erinevate praktikatega. Eelistasin omakeskis lugeda ning seejärel tekkinud ideid mõttekaaslastega jagada. Kõik oli tore hetkeni, mil kinnitasin süütu hiireklikiga ÕISis valiku „kõrvaleriala: usuteadus“. Sarnaselt teiste uue vaimsuse esindajatega, polnud ka mina endale teadvustanud, et omandatud elufilosoofiaga kuuluks ma kuhugi piiritletud kategooriasse. See oli postmodernistlikule lapsele kuidagi vastuvõetamatu. Kursusest kursusesse sai mulle aga selgemaks, et ka minu leitud tõde oli kindlatesse raamidesse paigutatav. Nii ei olnud uue vaimsuse ideed mulle korraga enam sümpaatsed.

Bakalaureusetöö teemat valides olin kindel vaid ühes asjas, nimelt pidi see kuidagiviisi puudutama religiooni valdkonda. Valik langes uue vaimsuse kasuks, nüüdseks oli meie vahekord muidugi muutunud. Minu praegune suhtumine erinevatesse uue vaimsuse praktikatesse on pigem skeptiline ning kohati eneseirooniline. Igatahes alustasin pärast valiku kinnitamist sirvimist uue vaimsuse kursuste, tundide ja seminaride infot sisaldaval veebileheküljel Vikerkaaresild (Vikerkaaresild: online), sattusin pikemalt uurima kundalini jooga algkursust Tartus ning peagi painutasin end esmaspäeva õhtul kell 6 joogatunnis Tartu Loodusmajas, istumise all helesinine kaltsuvaip.

Minu uurimustöö peamiseks eesmärgiks on uurida põhjuseid, mis viivad ühe 21. sajandi Tartu elaniku joogani. Lisaks vaatlen, mis võivad olla need põhjused, miks jooga

(kitsamalt kundalini jooga) populaarsus Eestis kasvab. Uurimuse teine eesmärk on analüüsida, kuidas joogatajad (joogaharrastajate enesekohane nimetus) suhtuvad autoriteetsusele pretendeerivatesse allikatesse. Analüüsin seda vaadeldes õpetaja rolli joogas. Autoriteetsuse-küsimuse kaudu tahan näidata kundalini joogat ühe uue vaimsuse praktikana. Minu eesmärk on käsitleda joogat kui praktikat, mida modernse Lääne ühiskonna liikmed kasutavad oma igapäevaste probleemidega tegelemiseks.

Minu meelest pole jooga Eestis siiani piisavalt uurijate tähelepanu saanud, kuigi selle populaarsus, nagu ka uue vaimsuse oma laiemalt, aina kasvab. Teemaga on aga oluline tegeleda, kuna see peegeldab eestlaste üldist suhtumist religiooni. Viimane aga annab aimu laiematest ühiskondlikest-ajaloolistest protsessidest nii Eestis kui kaasaja Läänes.

Analüüsi esimeses osas käsitlen põhjuseid, mis vastajaid joogani olid toonud. Seejärel uurin, et kui jooga oli kord eneste jaoks avastatud, siis millised olid need tegurid, mis praktikaga jätkama innustasid. Samas vaatlen ka joogaga tegelemist takistanud tegureid.

Järgmises peatükis keskendun joogaõpetajaks õppima minemise motiividele ning sellele, kuidas joogaõpetajad ise oma väljaõpet tajusid, kas joogatundide andmine oli nende jaoks põhitöö või hobi.

Kolmandaks käsitlen seda, kus informandid eelistasid joogat praktiseerida, kas kodus või joogatunnis, ning mida peeti mõlema koha eelisteks. Lisaks vaatlen, kuidas võib joogaharrastajate vaheline kogukonnatunne avalduda joogatunnijärgsetes diskussioonides. Lõpuks analüüsin õpetaja rolli kundalini joogas.

Neljandas peatükis annan ülevaate, milliseid eeliseid nägid informandid kundalini joogas võrreldes teiste joogastiilidega. Lisaks arutlen joogamaailmas kehtivate ideaalide üle ning püüan näidata seost ideaalide ja kundalini jooga eeliste vahel.

Kuigi uue vaimsuse ideed ja praktikad tunduvad Eestis olevat justkui kõikjal, on teemat võrdlemisi vähe uuritud. Põhjalikku uurimustööd selles vallas on teinud religioonisotsioloog Lea Altnurme, tema doktoritöök on „Kristlusest oma usuni: uurimus muutustest eestlaste religioossuses 20. sajandi II poolel“ (2006). Lisaks on kogumiku „Mitut usku Eesti“ kolmas number pühendatud uuele vaimsusele (Altnurme

2013). Samuti on viimastel aastatel Tartu Ülikoolis tehtud mitmeid teemat puudutavaid bakalaureusetöid, etnoloogia osakonnas näiteks Katre Koppel „Vabastava hingamise Algallika kogukond – piirid ja sümbolid“ (2011), Maris Saar „Eesti *new age* kultuur Tartu näitel“ (2013), Maria Tappo „Tantra Eestis“ (2014). Katre Koppel tegi ka oma magistritöö vabastavast hingamisest (2015).

Rahvusvaheliselt on uut vaimsust aga palju käsitletud. Paul Heelas on selle ala üks viljakaid uurijaid, minagi toetun oma uurimustöös peamiselt tema teosele „The New Age Movement“ (Heelas 2003 [1996]). Paralleelselt kasutan ka Peter Clarke (Clarke 2006) uurimustööde tulemusi. Lisaks lähtun Eileen Barkeri artiklist „The Scientific Study of Religion? You Must Be Joking!“, kus ta käsitleb probleeme, millega sotsiaalteadlane peab uue vaimsuse gruppe uurides sageli silmitsi seisma (Barker 2009 [2003]).

Kui uue vaimsuse kohta tehtud uurimustöid Eestis pole kuigi palju, siis joogat käsitlevate teadustöödega on olukord veelgi hõredam ning minu teada kundalini jooga kohta taolised käsitlused puuduvad. Esoteerilistest ning uue vaimsuse enda teostest selles valdkonnas muidugi puudust ei tule. Kundalini jooga kohta on põhjaliku õpiku kirjutanud Liina Ravneet Elvik (Ravneet Elvik 2013), kasutan seda oma uurimuseski.

Ka rahvusvaheliselt pole kundalini jooga kõige populaarsem uurimisteema olnud. Samas nendib Karl Baier oma artiklis (Baier 2012), et viimastel aastatel on tänapäeva jooga hakanud sotsiaalteadlaste huvi äratama. Kuna kundalini jooga on tänapäeva jooga üks versioone, siis on viimastel aastatel ilmunud ka mitmeid kundalini joogat käsitlevaid artikleid. Oma uurimustöös toetun peamiselt Philip Deslippe (Deslippe 2012) ja Michael Hawley (Hawley 2015) teemakohastele töödele.

Uurimustöö intervjuud on läbi viidud ajavahemikus märts – aprill 2016. Informantide leidmisel kasutasin lumepalli meetodit, nimelt toimus minu esimene intervjuu joogaõpetajaga, kes mulle ka edasised kontaktid jagas. Kokku küsitlesin kuut inimest, kolme joogaharrastajat ning kolme joogaõpetajat, üks küsitletutest oli meesterahvas. Enamus vastanutest olid 30ndates ning omasid kõrgharidust. Vestlustes kasutasin kaht

küsimuskava, üht õpetajatele, teist tavapraktiseerijatele. Küsimuskavad erinesid teineteisest siiski võrdlemisi vähe. Informandid jäävad töös anonüümseteks, nende vastustele viitamisel märgin nime initsiaali ja eluaasta kümnendi.

Lisaks võtsin osa ka paarist kundalini jooga algkursusest Tartu Loodusmajas. Sealt saadud info osutus intervjuusid tehes kasulikuks, kuna oma kogemustest rääkimine toimus mõnelgi korral n-ö jäämurdjana. Pealegi oli mul vastajate juttu kergem jälgida, sest olin ka ise joogatunni kaasa teinud ja seetõttu polnud selle struktuur mulle võõras.

Uurimustöö meetodit valides lähtusin Harvey Russell Bernardi teosest „Research Methods in Anthropology“ (Bernard 2006). Nii kasutasin intervjuude analüüsimiseks põhjustatud teooriat (Bernard 2006: 492). Esmalt transkribeerisin intervjuud ning seejärel alustasin nende põhjaliku lugemisega, et kaardistada korduvalt esinevaid teemasid. Kuigi mul oli intervjuude läbiviimiseks koostatud kindlad küsimuskavad, oli mu teadmistehimu vestlusi läbi viies pigem laialivalguv ning kindlalt määratletud uurimusküsimusest ma intervjuusid tehes ei lähtunud. Nii kasutasin selle väljaselgitamiseks põhjustatud teoorias tunnustatud induktiivset ehk avatud kodeerimist. Intervjuude induktiivse kodeerimise käigus selgusid minu uurimustöö täpsed teemad ja peamised küsimused.

## 1. Kundalini jooga uue vaimsuse taustal

Oma uurimuses käsitlen kundalini joogat (aga riivamisi ka muid tänapäeva Läänes levivaid joogastiile) uue vaimsuse kontekstis. Otsustasin kasutada eestikeelset terminit uus vaimsus, kuna see tundub mulle neutraalsem kui ingliskeelne vaste *new age*, mille kasutamine tekitas ka paaril informandil vastumeelse reaktsiooni. Edasi vaatlen tänapäeva jooga ajalugu ning peamisi tunnusojooni. Tuginedes erinevatest allikatest koondatud statistikale, annan ka põgusa ülevaate jooga hetkeolukorrast Eestis. Lõpuks kirjeldan kundalini jooga ajalugu, et näidata seda kui üht tänapäeva jooga versiooni ning seetõttu ka kui uue vaimsuse praktikat.

### 2.1. Uuest vaimsusest laiemalt

Uus vaimsus kerkis esile 1960. aastatel seoses kristlike traditsioonide usaldusväärse kiire kadumisega. Kristluse mõju vähenemise tingisid mitmed sotsio-poliitilised sündmused. Euroopat räsitud maailmasõdade tõttu kadus arusaam lääne tsivilisatsiooni ja kristluse ülimuslikkusest. Tekkis seisukoht, et läänel pole õigust oma kultuuri ja religiooni mujale maailmale peale suruda. Vanad kristlikud põhimõtted seati silmitsi avatuse, informaalsuse, demokraatia ja vabaduse ideaalidega. Eesmärgiks sai kirikute kaasajastamine, katse aga ebaõnnestus. 1960. aastatel vähenesid drastiliselt nii kirikute liikmeskond ja jumalateenistustelt osavõtt kui kristlike uskumuste ja praktikate pooldamine. (Altnurme 2013: 19-20) Usk kristlikusse Jumalasse vähenes märkimisväärselt, kuid tekkinud tühimik üleloomuliku seletamisel oli vaja kuidagi täita. Kasutusele võeti spirituaalsuse kontseptsioon. Spirituaalsust nähti religiooni ülesena, kuid funktsioonilt sarnanes see religiooniga, sest spirituaalsuski pidi ühendama inimlikku ja jumallikku. (Clarke 2006:7) Fookus aga muutus, pühaks sai inimene ise, mitte teistlik Jumal (Heelas 2003 [1996]: 2).

Uus vaimsus tekkis seoses kontrakultuurilise liikumisega 1960. aastate USA-s. Oma algusaastatel teati liikumist Veevalaja Ajastuna (Heelas 2003 [1996]: 1), praeguse nimetuse sai uus vaimsus 1970. aastate lõpus, mil see oma globaalseid mõõtmeid omandama hakkas. Varem olid uue vaimsuse ideed olnud vaid kitsa eliidi intellektuaalne meelelahutus (Clarke 2006: 25).

Heelas kirjutab, et terminit uus vaimsus kasutatakse eesmärgiga anda edasi ideed tulevastest, märkimisväärselt parematest aegadest (Heelas 2003 [1996]: 15). Oodatud paremad ajad pidid saabuma juba Veevalaja Ajastu algusega 21. detsembril 2012, mil kuulduste kohaselt oli oodata maailmalõppu ning uue, harmoonilisema, rahulikuma, õiglasema ajastu algust (Altnurme 2013: 21). Füüsilist maailmalõppu aga ei saanud ning levima hakkasid erinevad põhjendused ja vihjed pigem vaimsetele muutustele.

Peter Clarke on öelnud, et uue vaimsuse erinevad aspektid ning liikumise enese olemuski tekitab uurijates jätkuvalt peavalu (Clarke 2006: 25). Uus vaimsus tundub esmapilgul eklektiline, ühendades endas mitmekesiseid praktikaid ning uskumusi. Sealt võib leida erinevaid elemente nii esoteerikast, budismist, hinduismist, kristlusest, aga ka maiade, Ameerika põlisrahvaste ja druiidide õpetustest. (Heelas 2003 [1996]: 1) Seega on uue vaimsuse määratlemine keerukas ettevõtmine. Lea Altnurme järgi tähistab uus vaimsus keskkonda, milles tekivad, tegutsevad ja hääbuavad mitmesuguseid jooga, reiki ja teisi tehnikaid kasutavad grupid. Altnurme märgib, et Paul Heelas oli üks esimesi, kes käsitles uut vaimsust ideoloogiliselt sidusa nähtusena, mille tuumaks pidas „minavaimsust“ ja keskseks suunaks vaimset enesearengut. Heelase arvates toimub mina täiustumine sotsialiseerumise käigus saastunud egost vabanemisel ja oma tõelise Mina leidmisel. Selle saavutamiseks pakub uus vaimsus suurel hulgal erinevaid õpetusi ja praktikaid. (Heelas 1996, Altnurme 2013: 18, 23 kaudu)

„Minavaimsus“ on Heelase järgi uue vaimsuse *lingua franca*, ning ta eristab liikumises levivat kolme peamist küsimust: miks elu pole selline, nagu ta olema peaks; mida teha täiuslikkuse saavutamiseks; ning mis vahendeid on tarvis lunastuseks. Teel vaimse täiustumiseni on ainuõige autoriteet inimese tõelisel Minal ning teadmine ja tõde on seejuures saavutatavad vaid läbi enda kogemuse. Tõed, mida sätestavad individile



dogmad ja erinevad religioonid, aga ka teised inimesed – vanemad, teadlased, või vaimsed õpetajad, võivad olla vigased ja väärad. Inspireerituna erinevate praktikate käigus saadud kogemustest, saavadki inimesed teadlikuks oma tõelisest Minast. (Heelas 2003 [1996]: 18-21, 28)

Uue vaimsuse järgijate silmad on ühteaegu suunatud nii minevikku kui tulevikku. Kuigi oodatakse paremaid tulevaid aegu, otsitakse tarkusi just minevikust. Mõned pöörduvad otsingutes iidsete India, mõned Egiptuse ideede poole, osade jaoks on paeluvateks aga vana paganliku Euroopa mõttesuunad (Heelas 2003 [1996]: 41). Taoline iidsusele pretendeerimine on aktuaalne ka kundalini joogas, sest väidetavalt peituvad sellegi juured sajanditagustes aegades, mil kundalini jooga kuulus kuningliku *raja* jooga juurde (Ravneet Elvik 2013: 17).

Eileen Barker on lähemalt kirjeldanud, mida peaks sotsiaalteadlased silmas pidama religiooni ja erinevate uue vaimsuse liikumiste teaduslikul uurimisel. Barkeri meelest peaks uurijad religiooni käsitledes ise jääma metodoloogiliselt agnostikuteks ning oma loodud konstruktsioonides hoiduma erinevatest teoloogilistest hinnangutest. Hinnangute andmise asemel peaksid sotsiaalteadlased vaatlema, kuidas uskumused saavad kultuurilise miljöö osaks ja kuidas inimesed neid oma kogemuste seletamiseks kasutavad ning tõlgendavad, ja mis võivad olla konkreetse uskumuse tagajärjed. Samuti ei tohiks sotsiaalteadlased oma uurimuses pretendeerida tõe esitamisele, sest keegi ei saa iial olla piisavalt pädev, et välja selgitada kogu tõe. Küll aga saavad sotsiaalteadlased luua täpseid ja tasakaalustatud konstruktsioone, mis põhinevad empiirilisel materjalil ning on seetõttu ka kontrollitavad. (Barker 2009 [2003]: 7-23)

Uut vaimsust, kitsamalt ka joogat saab paigutada religiooni valdkonda selles mõttes, et ühiskonnas toimivad nad sarnaselt religiooniga ja pakuvad koherentset maailmapilti ning kindlaid praktikaid. Samas uue vaimsuse liikmed end ise religioossetena ei määratle. Ka jooga uurimisel lähtusin Barkeri mainitud religiooniga seotud metodoloogiast, sest jooga sarnane toime religiooniga ühiskondlikul tasandil teeb selle põhjendatuks.

## 1.2. Tänapäeva jooga ja selle levik Eestis

Järgnevalt annan ülevaate tänapäeva jooga ajaloost. See aitab minu uurimust rahvusvahelisse ja kohalikku konteksti paigutada. Võimaldab jälgida, kuidas seostub Tartus leviv kundalini jooga harrastus sarnaste praktikatega mujal. Aitab näha ka seoseid minu uuritavate mõtete ja arvamuste ning laiemalt levinud joogateemaliste diskursuste vahel.

Peter Clarke nimetab kaasaja Läänes levivat joogat tänapäeva „sekulaarseks“ joogaks. Sekulaarseks selles mõttes, et see on lahti rebinud oma algsed sidemed klassikalise hindu religiooniga. (Clarke 2006: 94)

Tänapäeva jooga ajalugu algab jooga uuenemisega Indias seoses neohindu liikumise esilekerkimisega 19. sajandil. Selles osalejad olid mõjutatud Euroopa valgustusaegetest ideedest, kristlusest, esoteerikast ning kritiseerisid mitmeid traditsioonilise hinduismi aspekte. Kuid enne veel, kui Indiast sai 18. sajandil Briti koloonia, olid hindud tervise parandamise eesmärgil hakanud tegelema joogaga. 19. sajandil muutus võimlemine rahvusvaheliselt populaarseks, erinevad Läänest tulnud harjutused kombineeriti nüüd koloniaalajastu Indias traditsioonilise hatha jooga *asana* (joogapöös, kehaasend) ja *pranayama* (hingamistehnika) praktikatega. Nii anti stiimul tänapäeva harjutustekeskse jooga arendamisele. Sellele kõigele omistati spirituaalne sisu. (Baier 2012: 8-11)

Seetõttu väidab Karl Baier, et tänapäeva joogat ei saa vaadelda kui traditsiooniliste India joogavormide ühekülgselt adaptatsiooni Lääne poolt, sest jooga moderniseeriti Indias veel enne, kui see laia maailma eksporditi. Kusjuures see oli ka üheks jooga edukuse võtmeks. Nii on tänapäeva jooga pigem modernse Lääne ja India kultuuri- ja religioonidevaheliste kontaktide tulemus. (Baier 2012: 7)

Jooga jõudis Läände pea 100 aastat tagasi. Pärast Teist maailmasõda arenes jooga Läänes jõudsalt kuni 1960ndateni, mil ülemaailmselt kerkisid esile erinevad joogakoolid ja -suundumused. Sellele järgnes juba liikumise ühtlustumine ning

joogakoolid hakkasid üha enam pakkuma kindla kavaga kursuseid. Taoline professionaliseerumine oli tihedalt seotud ka institutsionaliseerumisega. Joogakoolide ja -kogukondade kõrvale tekkisid rahvuslikud ja rahvusvahelised föderatsioonid. Samal ajal kasvas järjepidevalt joogaõpetajate arv ning tendents arendada oma isiklik joogastiil, mis polnud kuigi tugevalt mingi konkreetse jooga koolkonnaga seotud. 1980.-90. aastatel sai jooga ühiskondlikul tasandil laialdase tunnustuse osaliseks. Tänapäeval on jooga kindlustanud oma positsiooni Lääne ühiskonnas ning võib rääkida ülemaailmsest joogabuunist. (Baier 2012: 1)

Clarke kirjutab, et tänapäeva jooga populaarsus rajaneb arvamusel, et selle kaudu on praktiseerijatel võimalik leevendada modernses ühiskonnas elamisega kaasnevat stressi (Clarke 2006: 94). Burke on erinevate uurimuste tulemusel välja toonud jooga järjepideva praktiseerimisega kaasnevaid hüvesid: paindlikkuse suurenemine, krooniliste selja- ja peavalude leevenemine, vereringluse elavnemine ja astmaatiliste sümptomite taandumine, kõrge vererõhu normaliseerumine ja närvilisuse vähenemine, lõõgastumistunde suurenemine, stressiga toimetulekuvõime kasv, depressiooni, ärevuse ja viha leevenemine, enesekindluse kasv, samuti toimetulekuvõime kasv (Burke 2011: 6).

Burke väidab, et jooga sobib multifunktsionaalse vaimse praktikana ideaalselt teenima ülemaailmselt kasvavat huvi vaimsuse vastu. Peamisteks teemadeks joogas on terviseõpetus ja teraapiad, müstitsism ja meditatsioon, alternatiivne elustiil ja kultuurikriitika. See on süsteem intensiivsetest kehalistest harjutustest, et äratada inimeste suikunud potentsiaal. (Burke 2012: 20) Uue vaimsuse põhimõtete kohaselt on inimesed vaimsed olendid, kes on iseenesest valmis tingimusteta armastuseks ja kaastundeks. See potentsiaal on aga ego poolt alla surutud ning inimesed unustanud oma vaimse olemuse. Jooga on aga vahend, mille abil inimesed võivad oma potentsiaalset taas teadlikuks saada.

Eestis on jooga populaarsus samuti tõusuteel. Seda kinnitavad nii minu informandid kui ka mitmesugune statistika. Lea Altnurme on erinevatele küsitlustele toetudes nentunud, et uus vaimsus on Eestis kasvutendentsis. 2011. aasta uuringu kohaselt on mõne uue

vaimsuse praktikaga tegelenud 17% eestlastest ja 33% oli huvi seda tulevikus teha (Altnurme 2013: 34). Kuna jooga on üks uue vaimsuse praktikaid, võib piisava tõenäosusega järeldada ka jooga populaarsuse tõusu eesti ühiskonnas.

Üks informantidest võrdles praeguse aja jooga praktiseerimise võimalusi kümne aasta taguse ajaga: *Siis võis Tartus ikka ühe käe sõrmedel üles lugeda neid kohti. Et neid võimalusi polnud palju, ning kui oligi, siis oli neid raske üles leida. Nüüd on Tallinn ja Tartu erinevaid võimalusi täis.* (M, 40ndad)

Vastaja arvamust näib kinnitavat ka Tartu Ülikooli Pärnu Kolledži turismiosakonnas tehtud lõputöö „Joogaturismi võimaluste arendamine Eesti siseturismis“ (Toode 2014). Mingi turismivaldkonna arendamine eeldab teatud vastuvõtjaskonda. Kuna Birgit Toode on nimetatud töös tõstatanud diskussioon joogaturismi arendamise võimaluste üle Eestis, eeldab see ka laieneva sihtgrupi olemasolu. Birgit Toode tugineb uurimuses enda koostatud küsimustiku vastustele (Toode 2014: 26), sealhulgas on ta kogunud andmeid joogateenuste pakkujate kohta erinevates Eesti piirkondades (Toode 2014: 62-66). Tartus on selle andmestiku kohaselt joogat võimalik praktiseerida seitsmes eri keskses, lisaks on eraldi märgitud kaheksa joogaõpetajat, kes ilmselt mingi konkreetse asutuse juurde ei kuulu (Toode 2014: 65).

Birgit Toode koostatud ankeet sisaldab muuhulgas küsimust, millist joogastiili harrastatakse. Variantidena on antud erinevate joogastiilide nimetused, ning juhendis palutakse „valida kõik, mis sobib“ (Toode 2014: 51). Vastajad, kes on tegelenud mitme joogastiiliga, said seega märkida mitu valikuvarianti. Selle kohaselt on populaarseim hatha jooga (65%), järgnevad tantra (25%) ja kundalini jooga (23%). Ka minu informandid pidasid hatha joogat kõige populaarsemaks joogastiiliks. Samas väitis üks vastanud joogaõpetajatest, et kui Tartu Joogakeskuses on avatud uste päev, siis on kundalini jooga tund esimene, mille osalejate piirarv täis saab. Ka informandi tuttavad on talle maininud, et kundalini jooga populaarsus justkui kasvaks kiiresti (T, 30ndad). Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu kodulehel (Kundaliniyoga: Online) on end registreerinud ligi 80 õpetajat. Tartus andis kundalini jooga tunde 2000. aastate algul üks õpetaja, nüüdseks on neid neli. On võimalik, et kundalini jooga harrastajate arv

tõuseb teiste joogastiilide (peamiselt hatha jooga) järgijate arvelt ja harrastajate lisandumine vihjab seetõttu praktiseerijate joogastiili eelistuste muutustele. Ilmselt toimub kundalini jooga kasv üldise joogaharrastuse kasvu taustal.

### 1.3. Kundalini jooga

Ainsa eestikeelse põhjalikuma ülevaate kundalini jooga praktikate ja õpetuste kohta on kirja pannud Liina Ravneet Elvik, kes ise tegutseb kundalini jooga õpetajana Tallinnas Urban Yogini Õnne Laboratooriumis (UrbanYogin: Online). Ravneet Elvik määratleb kundalini joogat järgnevalt: „See on dünaamiline ja intensiivne joogavorm, mis kasutab *kriya*´sid (füüsilisi harjutusi), mantraid (helivibratsioon), mundrasid (spetsiaalseid käteasendeid), *bandha*´sid (kehalukke), hingamist ja meditatsiooni, et panna kehas energia liikuma. Kundalini jooga eesmärk on tõsta keha energeetilist taset, avada loovust ja viia sind kontakti oma tegeliku olemusega, et võiksid elada õnneliku, elurõõmsa, terve, armastava ja kartmatuna.“ (Ravneet Elvik 2013: 17). Ravneet Elviki sõnul pärineb kundalini jooga kuninglikust *raja* joogast, mida anti salateadmisenä edasi õpetajalt õpilasele. Läänemaailma jõudis kundalini jooga alles 1969. aastal joogi Bhajan (Harbhajan Singh Khalsa Yogiji) vahendusel. Joogi Bhajani kohta kirjutab Ravneet Elvik, et 16 aastaselt sai temast kundalini jooga meister, kuid 39 aastaselt loobus mees paljulubavast karjäärast Indias ning emigreerus Ameerikasse, et kundalini jooga õpetus ka läänemaailma viia. Oma esimese loengu pidas ta 5. jaanuaril 1969. aastal Los Angeleses ning üsna pea muutus ta mäsleiva hipipõlvkonna hulgas populaarseks. Ta pakkus alternatiivi narkootikumidele väites, et kundalini jooga abil saab kogeda sama pilvesolekut, kuid selle kõige juures on võimalik jääda teadlikuks ümbritsevast ning tulemus on ekstaatilisem ja elutoetavam. Nii said paljudest n-ö hukkaläinud hipidest tema esimesed õpilased. 6. oktoobril 2004. aastal lahkus joogi Bhajan oma füüsilisest kehast. (Ravneet Elvik 2013: 17, 40-41) Sarnane tutvustus kundalini jooga ajaloo ja joogi Bhajanist on üleval ka kundalini jooga rahvusvahelisel koduleheküljel 3HO (3HO:

online).

Taoline käsitus kundalini ajaloo ja joogi Bhajanist on suuresti idealiseeritud, kuna joogi Bhajani kujutatakse justkui India heerosena, kes vabastas iidseid tarkusi sisaldava kundalini jooga abil mõnuainetega pahuksis olevad Lääne noored. Philip Deslippe on aga põhjalikumalt uurinud kundalini jooga ajalugu, ning jõudnud järeldusele, et kundalini jooga näol on tegemist erinevate elementide kombinatsiooniga, mille joogi Bhajan 60ndatel Ameerikasse tulles konstrueeris, romantilise mütoloogiaga ümbritses ning seejärel oma õpilastele kui ainulaadset õpetust esitas. Deslippe väidab, et tegelikult sai joogi Bhajan kundalini jooga esialgse põhimantra Maharaj Virsa Singhilt. Harjutused pärinesid aga hindu joogilt Swami Dharendra Brahmacharilt, kes oli hatha jooga õpetaja Vishwayatan aashramis (India vaimse õpetaja erakla) New Dehlis. Tema õpetuse tuuma moodustas *Suksma Vyayama*, see kujutab endast peeneid harjutusi, mille eesmärk on närvide ja näärmete puhastamise läbi kehas kõrgema teadlikkuse saavutamine. Joogi Bhajani kundalini jooga iseloomulikud jooned tulenevad just sellest erilisest õpetusest. Kõige sarnasem kahe praktika vahel on nn tulehingamine, mis kujutab endast tihedat hingamist läbi nina. Kundalini jooga paaril algusaastal nimetas joogi Bhajan nimetatud kahte õpetajat ka avalikult oma suurteks õpetajateks. Peagi aga olukord muutus, kuna joogi Bhajani kundalini jooga polnud tegelikult kooskõlas tema väidetava kahe õpetaja õpetustega. Nii tegi joogi Bhajan kundalini jooga mütoloogia loomisel kannapöörde. Maharaj Virsa Singh ja Swami Dharendra Brahmachari vajusid unustusse ning asemele astusid joogi Bhajani „tõelised suured õpetajad“ – Sant Hazara Singh, kes on suuresti müütiline tegelane, ja sikhi guru Guru Ram Das. Nii kindlustas joogi Bhajan enda jalgealust, kuna kumbki nimetatud õpetajatest polnud enam elavate kirjas, ei olnud joogi Bhajani õpilastel, ega ka kellelgi teisel võimalik tema õpetuste autentsust kontrollida. (Deslippe 2012: 373-382)

Deslippe näitab, et praegusele Lääne maailmale tuntud kundalini jooga ei ulatu sugugi iidseesse Indiasse, vähemalt mitte terviklikul kujul, vaid on ühe karismaatilise liidri looming. Kundalini jooga on tänapäeva jooga üks versioone, mille eesmärk on pakkuda kaasaja kiirest ja stressirohkemast elust vaevatud inimesele vaimset ja füüsilist lõõgastust.

„Minavaimsusele“ orienteeritud uues vaimsuses nähakse kundalini joogat kui praktikat, mis tagab selle harrastajale õnnelikuma ja täisväärtuslikuma elu.

## **2. Tee joogani ja joogaga jätkamise motiivid**

Karl Baier on väitnud, et inimesed, kes tegelevad joogaga, otsivad ülemaailmset mudelit, kuidas elada head elu modernses ühiskonnas ning viisi, kuidas saavutada isiklik vabadus kasvavas sotsio-majanduslikus surves (Baier 2012: 21). Heaolu saavutamine modernses ühiskonnas näib Baieri järgi olevat joogaharrastajate peamine eesmärk. Kuid millistel põhjustel võiks inimene tunda, et ta elu pole piisavalt hea? Sellega seoses tahtsin teada, kas joogaharrastajate puhul oleks võimalik rääkida mingitest iseloomulikest probleemidest, mis neid praktikani on toonud. Uurisin intervjuude kaudu, kuidas informandid olid joogani jõudnud, mis olid olnud peamisteks põhjusteks ja kuidas need põhjused võiks iseloomustada uut vaimsust ja joogat laiemalt, ning kitsamalt kundalini joogat. Vastusi analüüsisid selgusid ka joogaga jätkamise motiivid, käsitlen neidki antud peatükis.

Ravneet Elvik on kirjutanud, et kundalini jooga on loodud ühiskonnaliikmete jaoks, mitte aga erakutele metsas. Ta väidab, et just ühiskonnaliige puutub oma igapäevaelus kokku palju suuremate katsumustega. „Inimsuhted, perekond, töö ja igapäevaelu on meie tõelisteks proovikivideks“. (Ravneet Elvik 2013: 17) Antud peatükis vaatlen, kas nimetatud proovikivid olid ka minu informantide puhul aktuaalsed ning kuidas nad joogaga tegelemist takistavate tegurite hakkama saavad. Peatun põgusalt ka sellel, kuidas uurija ja uuritav võivad erinevaid kategooriaid tajuda ja kuidas nende arusaamad sealjuures lahkned.

### **2.1. Jooga kui edukas vahend vaimsete ja füüsiliste probleemide lahendamisel**

Järgnevalt peatun kahel joogani viinud põhjusel: terviseprobleemid ja emotsionaalsed raskused. Vaatlen, milline roll oli joogal ilmnenud probleemide lahendamisel ning kuidas see mõjutas joogaga tegelemise jätkamist.



Üks põhjus, mis informante joogani tõi, oli probleem tervisega. Ühe vastanu puhul andis joogaga tegelema hakkamiseks tõuke liiklusõnnetus, mille tagajärjel tekkisid tal mitmed füüsilised tüsistused.

M, 40ndad: *Ma jõudsin tegelikult niimoodi, et mul oli rattaga õnnetus, ma kukkusin rattaga, ja siis ma nõ otsisin taastusravi võimalusi. /.../ selg valutas, jalad valutasid ja niimoodi.*

Antud juhul oli jooga sobiv taastusravi võimalus. Informant oli eelnevalt välistanud massaaži, kuna ei pidanud seda piisavalt tõhusaks. Kuna saadud vigastustega ei kaasnenud luumurde ja need polnud seega meditsiiniliselt niivõrd tõsised (ei vajanud arstlikku ravi) vaid pigem füüsiliselt tülikad, oli vastanu jaoks jooga taastusravina sobivaim valik.

Teisel juhul oli probleem kehakaaluga peamiseks teguriks, mis informanti joogani viis:

T, 30ndad: *Et tegelikult ma olen, enam vist ei ole, mul on nagu enesega rahulolu, noh, nagu tüdrukutel ikka on. Mul nagu kehakaaluga ei olnud päris hästi, et ma olin nagu pontsakam, kui ma praegu olen. Ja siis noh, tegelikult ma ka nägin, et see aitab. Tegelikult üsna kiiresti ma hakkasin kaalust alla võtma siis.*

Vastusest selgub, et jooga oli tõhus viis kehakaalu langetamiseks. Seega kaasnevad jooga praktiseerimisega selgesti tajutavad füüsilised muutused. Erinevaid vastuseid analüüsides võib aga väita, et jooga praktiline ja füüsilisele orienteeritud sfäär ei välista huvi jooga vaimse poole vastu. Just viimase lisandumine eristab joogat tavalisest võimlemisest.

Näiteks otsis üks vastanutest leevendust reumale. Otsitav praktika pidi tema meelest hõlmama füüsilist tegevust, kuid lisaks harjutustele oli informandi jaoks oluline, et

praktika oleks intellektuaalselt piisavalt paeluv, et ta tundi üldse nõus minema oleks. Neid aspekte silmas pidades jäi sõelale kundalini jooga (R, 30ndad).

Teiseks joogani viinud teguriks oli mingi emotsionaalne probleem. Ühe informandi puhul andis joogaga tegelemiseks tõuke lahutus ja sellele eelnenud paanikahoog, mis tulenes alkoholi liigtarvitamisest ja üldisest rahulolematusest oma senise olukorraga.

*S, 30ndad: Ei no ikka niimoodi reede õhtuti liiter viina. Ja seda juba neliteist-viisteist aastat. Niimoodi iga nädalavahetus. /.../ Aa, see oli veel eelmise elukaaslasega. Lihtsalt kuskil, kas 2009, oli paanikahoog, arvasin et suren ära, ja tuli kiirabi välja ja särki-värki. Ja sealt nagu hakkas midagi arenema, sain aru, et väga enam niimoodi edasi ei saa, aga ei julgenud nagu millelegi otsa ka vaadata, üritasin nagu põgeneda. Suurem tõuge tuli lahutusega.*

Vastusest selgub, et mingi konkreetne ning raputav emotsionaalne sündmus oli oluline ning vajalik, et võtta ette samm enda elustiili muutmiseks. Rahuolematuse oma olukorra suhtes oli küll juba pikka aega olemas olnud, kuid julgust kindlaid muudatusi teha polnud seni olnud.

Joogaga tegelemiseks andsid tõuke probleemid tervise ja erinevad emotsionaalsed mured. Joogas nähti võimalust oma füüsilise heaolu suurendamiseks. Tervislikke probleeme oli erinevaid, ühel juhul oli tegemist õnnetusejärgsete tüsistustega, teisel puhul reumaga, kuid abi joogast otsiti ka ülekaaluga võitlemisel.

Teiseks joogani viinud teguriks oli emotsionaalne kitsikus. Mitmed vastanud tõid välja, et joogani viis neid elus tabanud vaimselt rasked sündmused, kas siis lähedase kaotus, lahutus või üleüldine rahulolematuse oma elukorralduse ja olukorraga. Nimetatud põhjustega seoses taotleti elumuutusi ja joogas nähti potentsiaali tekkinud ummikseisu lahendamisel. Siin tuli selgesti esile ka joogale seatud eesmärk- jooga pidi eraelust pinget maha võtma (S, 30ndad) ja suurendama isiklikku heaolu.

Informantide lugusid joogani jõudmise kohta võib niisiis laias laastus kokku võtta skeemiga: probleem, kas vaimne või füüsiline, ka mõlemat ja lahendus, milleks oli jooga. Taoline positiivne probleemilahendus jooga poolt oli ka peamine põhjus, miks joogaga tegelema jääd. Jooga praktiseerimine muutus informantide jaoks igapäevaelu osaks ning sellega tegelemist nähti kas vastavalt trennina ja/või vahendina oma elukvaliteedi parandamiseks.

Asjaolu, et just jooga osutus vahendiks, mille abil oma emotsionaalset või füüsilist seisundit parandada, eeldab juba olemasolevat huvi kas jooga enda, esoteerika või idamaade praktikate vastu. See viib meid järgmise joogaga tegelema hakkamise motiivi juurde, mida käsitlen järgmises alapeatükis.

## **2.2. Jooga avastamine, kas huvi või juhusliku valiku tulemus?**

Vastuseid analüüsid märkasin, et informandid omasid juba enne joogaga tegelema hakkamist üldist huvi jooga ja muude uue vaimse praktikate vastu. Haselle-Newcombe kasutab taolise huvi kohta mõistet „vaimne orientatsioon“. Ta väidab, et joogaga tegelejad olid juba enne sellega praktiseerimise alustamist vaimselt orienteeritud. (Haselle-Newcombe 2005, Baier 2012: 16 kaudu) Seega otsus pöörduda mingi probleemi lahendamiseks jooga poole oli tingitud olemasolevast huvist vaimse vastu. Samas olid osad minu informandid arvamusel, et joogatundi minek oli nende jaoks olnud puht-juhuslik valik. Järgnevas peatükis arutlen, kuidas mõista ilmnenu vastuolu orienteerituse ja juhuslikkuse vahel. Lisaks käsitlen vaimsest orientatsioonist tingitud huvi kui joogani viinud põhjust.

Kui joogaga tegelemiseks pole tõuget andnud soov lahendada mingit konkreetset probleemi vaid mingi abstraktsem huvi, siis võib ka joogaga tegelemise mõju olla vähem märgatav, sest kindel fookus selle hindamiseks puudub. Sellega seoses arutlen, mis võiks taolisel juhul olla joogaga jätkamise motiiviks.

Üks vastanutest, kes oli varasemalt osa võtnud idamaade võitluskunstide tundidest,

märkis, et just huvi taoliste idamaiste praktikate vastu oli peamine tegur, mis teda joogani viis.

A, 40ndad: *Võib-olla sellest, et ma nende idamaiste igasuguste massaažistiilide ja võitlustiilidega, need meeldivad mulle ja siis ma käisin nende trennides ka, tai chi ja, kui ma järsku vaatasin, et jooga on ka, et oh, ma lähen vaatan seda ka, /see on/ ka selline idamaine. See on mulle, jah, kuidagi nagu omane.*

Vastusest võib välja lugeda informandi vaimset orienteeritust ja selle pinnalt võrsunud huvi järgmise vaimse, antud hetkel idamaise praktika vastu. Siinpuhul põhjendabki vastaja joogaga tegelemist isikliku huviga teema vastu. Nii võib järeldada, et antud informant peab joogatundi minekut teadlikuks otsuseks.

Teine vastaja tajub enda teed joogani aga suvalise valikuna, mille peale ta *Facebook*´is surfates lihtsalt sattus:

R, 30ndad: *See oli siukene natukene pooljuhuslik ja see toimus täpselt kaks aastat tagasi. Aasta esimestel kuudel, ma ei tea, jaanuar, veebruar, sattus mulle Facebook´is vastu Joogatunnid Tartus. /.../ Ja siis sattus see jooga nagu juhuslikult ette. Et ma tegelikult jooga peale väga ei mõelnud ennem.*

Siinjuures ei ühti minu kui uurija ja joogaharrastajate arusaam „juhuslikkusest“. Arvan, et joogaga tegelemine päris lõpuni juhuslik valik ei ole. Kui mõelda uue vaimseuse kontekstis, siis jooga on üks valik paljudest praktikatest, ning selles mõttes tõepoolest juhuslik, samas muudab uue vaimseuse seatud raam selle valiku mingil määral suunatuks. Valiku tingib just üldine huvi kogu taustsüsteemi vastu ehk „vaimne orientatsioon“. See on aga kategooria, mis on loodud uurijate poolt, et seletada ja analüüsida uue vaimseuse fenomeni, uuritavad ise ei pruugi taolise kategooria

olemasolust üldse teadlikud olla ning ei mõtesta seetõttu ka oma valikuid selles raamistikus. Lähtudes informantide endi arusaamadest, on jooga puhul tegemist suvalise valikuga. Vastanute ja minu vaatepunkti nihe „juhuslikkusest“ võib olla tingitud tõigast, et mina näen joogat uue vaimsuse praktikana ning piiritlen jooga just nendes raamidesse. Vastanud joogat aga uue vaimsuse praktikana ei taju ning peavad joogat pigem millekski universaalseks, elustiiliks, mis on religiooni- ja rassiülene.

Kui informandid pidasid joogat juhuslikuks valikuks ning enne esimesse tundi minekut lähtusid põhimõttest „kui meeldib, siis jään“, oli oluline joogaga jätkamise motiiv just esimeses tunnis saadud positiivne kogemus:

*L, 30ndad: Selle laulmise ajal lihtsalt täiesti spontaanselt mul hakkasid nagu pisarad jooksma. Ja siis ei saanudki nagu üldse aru... hästi hea oli pärast olla. /.../ et peamiselt miks ma joogaga tundsin, et ma tahan tegeleda, ongi see, mis mul pärast seda jäi. Et see oli kuidagi nii helge või tore, nii hea.*

Informant rõhutab, et tekkinud hingeline ja füüsiline heaolu oli peamine põhjus joogaga jätkamiseks. Kui joogaga tegelema hakkamise motiiv oli lihtsalt huvi, kas teadvustatud või mitte, siis võib eeldada, et ka joogale pandud eeldused polnud kuigi selgepiirilised, ometi oldi tundi justkui midagi otsima tulnud. Kui tunnis kogeti aga tugevaid positiivseid tundeid kannustasid need informante joogaga ka edaspidi tegelema, kuna ilmselt loodeti taolisi kirjeldamatult häid tundeid saada ka edaspidi, isegi joogatunniväliselt. Nende tunnete abil loodeti võib-olla ka edaspidi pageda elus kerkivate pingete eest. Vahest püüti nende tunnete abil täita isegi mingi eksistentsiaalne tühimik. Ka Claude Lévi-Strauss on öelnud, et esimesed sammud on alati tähendusrikkamad ning „järgmised käigud on juba kõhklevad ja kahetsevad“ (Lévi Strauss 2001: 485). Pole ilmselt raske klammerduda esimestesse kaunitesse elamustesse ja nende alusel juba edaspidist hinnata ning mõtestada.

### 2.3. Joogaga tegelemist takistavad tegurid

Vastanud tajusid joogat praktikana, mis muudab nende igapäevaelu täisväärtuslikumaks, kuna pakub leevendust nii vaimsetele kui füüsilistele probleemidele. Osad informandid määratlesid joogat elustiilina. Siiski ei puudu ka siin idüllis omad murekohad. Hoolimata sellest, et joogaga seotud esimesed kogemused võisid olla raputuslikult positiivsed või jooga edukas vahend füüsiliste ja emotsionaalsete murede lahendamisel, tuleb jooga järjepideval harrastamisel tegeleda erinevate proovikividega. Vestluste käigus mainisid mitmed informandid, et joogaga tegelemist takistavad nii aja- kui motivatsioonipuudus.

Üks vastanutest märkis, et kõikidel päevadel ei ole sama lihtne teha joogaharjutusi – mõni päev on energiat ja jaksu rohkem, mõni päev vähem. See kõik oleneb sellest, mida ollakse söönud, palju maganud ja kuidas oma elu viimastel päevadel üleüldiselt korraldanud.

*L, 30ndad: Aga see ei ole iga päev nagu samamoodi. Mõni päev on niimoodi, et kui sa oma matile lähed, et no nagu ei viitsi ka nagu väga – normaalne inimene onju.*

Vastus pärineb joogaõpetajalt, kes põhjendab oma mitteviitsimist mõistepaariga „normaalne inimene“. Tõenäoliselt vastandub ta oma inimliku külje rõhutamisega ideaalse joogaõpetaja kuvandile ja põhjendab sel moel vahel ettejuhtuvaid joogavabu päevi. Käsitlen ideaalide teemat täpsemalt viiendas peatükis.

Joogaga tegelemist takistab ka ajapuudus, informandid nentisid, et vaja on tööl käia ja koduseid töid teha. Üks informantidest põhjendab ajapuudusest tingitud katkestusi jooga praktiseerimises järgnevalt: „Elu tuleb vahele.“ (T, 30ndad). Ühe vastanu jaoks on jooga praktiseerimine raskendatud just nädalavahetustel, mil õhtune väljaskäimine ja liigne alkoholi tarbimine takistavateks teguriteks kujunevad, kuna pohmelusega on jooga praktiseerimine raskendatud. Siit võib järeldada, et kuigi enamus informantidest

peavad joogat elustiiliks, pole jooga siiski eesmärk omaette vaid igapäevaelu toetav praktika. Mingil määral eksisteerib lõhe jooga- ja tavamaailma vahel. Kuigi joogamaailm on justkui õnnelikum ja toredam paik, takistavad seal viibimist tavamaailma kohustused. Kuid takistuseks on ka üleüldised inimloomuse iseärasused – laiskus ja kõikuv motivatsioon.

Vastuseid analüüsid ilmneb, et joogani sillutasid tee kolm tegurit- terviseprobleemid, emotsionaalsed raskused ja huvi (vaimne orientatsioon). Need kolm ei välista teineteist ning osa informante nimetas rohkem kui üht tegurit. Kui tegemist oli terviseprobleemidega, oodati joogalt füüsilist leevendust. Joogast otsiti abi ka emotsionaalse tasakaalu leidmisel ning selle läbi taotleti isikliku heaolu suurendamist. Tegelikult on ka füüsilise parandamine seotud heaolu kasvuga. Kui küsisin informantidelt, kuidas nad defineeriksid jooga, siis ühine märksõna vastustes oli, et jooga on pigem elustiil, mille abil saavutatakse tugevam kontakt iseendaga, rahulikum meel ning ollakse igapäevaelus õnnelikumad ja teadlikumad. See haakub Baieri eelmainitud arusaamaga joogast kui isikliku heaolu saavutamise vahendist (Baier 2012).

Tõenäoliselt on vaimne orientatsioon ja sellest tingitud huvi uusvaimsuse taustsüsteemi ja praktikate vastu peamiseks teguriks, miks joogat kui varianti oma tervislike või emotsionaalsete probleemide lahendamisel üldse kaaluti. Osa informante ise aga tajus, et nad on joogani jõudnud täiesti juhuslikult.

Joogaga jätkamise motiividena võib nimetada joogale seatud ootuste täitumist ja positiivset kogemust esimeses joogatunnis. Takistavateks teguriteks on aja- ja motivatsioonipuudus. Siit koorub huvitav vastuolu jooga kui elustiili ja inimliku mitteviitsimise vahel. Kas päevadel, mil motivatsioonipuudus on tugevam, võib oma elustiilist kõrvale heita? Taoline vastuolu näitab inimkogemuse killustumist – joogaga tegeletakse siis, kui parasjagu aega ja tahtmist on. Idee järgi on enamus vastajate huvi jooga vastu suur, praktilises elus aga tuleb tegeleda mitmete takistustega. Samas tundub, et kundalini jooga õpetusest ollakse nimetatud vastuolust teadlikud ning selle üle pikemalt arutlemist ennetatakse väitega, et igapäevaelust tingitud proovikivid on paratamatud, küsimus on hoopis selles, kuidas joogaharrastaja neisse suhtub ja kuidas

katsumused ületab. Sel moel mööndakse kundalini joogas justkui inimloomuse ebatäiuslikkust.



### 3. Joogaõpetajaks õppimise motiivid

Kuuest minu intervjueeritavast kolm on joogaõpetajad, kaks neist annab tunde põhitöö kõrvalt, üks intervjueeritavatest aga näeb joogat oma põhitööna. Kaks joogaõpetajat läbisid õpetajakursuse Eestis Karam Kriya koolis ning üks vastanutest käis kursustel Prantsusmaal Amrit Nam Sarovari joogakoolis. Nii Karam Kryia (Karam Kryia: online) kui Amrit Nam Sarovar (Amrit Nam Sarovar: online) pakuvad rahvusvaheliselt erinevaid koolitusi, sealhulgas kundalini joog õpetajate koolitusi.

Intervjuude käigus tahtsin teada, mis olid joogaõpetajaks õppimise motiivid. Enne vestluste läbiviimist uurisin veidi õpetajatekoolituste hinnakirja, Karam Kryial on koolituse tasu näiteks üle 2000 euro (Õpetaja koolitus: online). Summa polnud minu meelest just väikeste killast, ning sellega seoses tahtsin teada, millistel põhjustel joogaõpetaja kursustele jõutakse, ning kas keegi ka majandusliku tulu ootusi mainib. Järgnevas peatükis vaatlen, kuidas informandid kirjeldavad oma teed joogaõpetaja kursustelt joogatundide andmiseni. Lisaks vaatlen intervjuude põhjal, kuidas joogaõpetajad oma väljaõpet tajuvad, kas töö või hobina.

Kaks informanti väitsid, et joogaõpetajaks õppima minnes polnud nende eesmärk mitte hiljem tunde anda, vaid sooviti enda teadmisi antud valdkonnas laiendada. Kuigi nad läbisid erinevad koolitused, olid nende kirjeldused joogaõpetajaks saamise protsessist sarnased:

T, 30ndad: *Ma läksin kohe õpetajaks õppima, mul ei olnud mingeid kavatsusi tunde anda. Ma läksin lihtsalt õppima.*

Ja teine informant:

L, 30ndad: *Kui ma tulin esimeselt moodulilt tagasi, ma olin veel täitsa veendunud, et ei, mina ei hakka. Siis ma tulin suviselt moodulilt tagasi ja mõtlesin, hmm, samas ju võiks ka. Et mitte põhitööks aga niimoodi õhtuti korra-kaks nädalas. Ja siis enne seda, kui ma kolmandale läksin, siis ma tegelikult juba olin otsustanud, et ma hakkam andma, mul oli kokku lepitud ja siis ma oktoobrist hakkasin andma.*

Kui võrrelda neid vastuseid Tallinna joogakooli Dharmasaali (Dharmasaal: online) kodulehel olevate joogaõpetajate tsitaatidega, võib märgata teatud seaduspära – õppima minnakse esmalt ikka enese pärast, kuid mingil hetkel muutub tundide andmine justkui loomulikuks valikuks. Dharmasaali kodulehelt võib leida järgmise tsitaadi:

„Mina läksin joogaõpetajaks õppima seepärast, et lihtsalt iseendast rohkem aru saada ja mõista maailma paremini. See teekond on olnud imeline transformatsioon ja muidugi juhtus nii, et hakkasin ka teistega jagama seda, milles ise väärtust olen tunnetanud.”  
(Dharmasaal: online)

Dharmasaali kodulehel propageeritav väide, et joogaõpetajaks võib õppida igäüks, ka see, kellel tegelikult ambitsioon tunde anda puudub, toob kursustele tõenäoliselt ka rohkem rahvast – seal osalemine ei kohusta kedagi hiljem tunde andma, vaid eesmärgiks on ennekõike eneseareng:

L, 30ndad: *Eestis on isegi aastas kaks paralleelset koolitust kundalini jooga õpetajatele. /.../ Iga aasta lastakse välja mingi 20-30 inimest, see on päris suur hulk. Kodulehel kundaliniyoga.ee on kõik ennast registreerinud õpetajad kirjas. Aga see on kindlasti palju väiksem hulk, kui need inimesed, kes selle läbinud on. Et ma arvan, et väga suur hulk lõpuks ei hakka tunde andma vaid teevadki seda lihtsalt enda jaoks, et rohkem teada saada. See on täiesti okei.*

Seda kinnitab ka Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu koduleht (Kundaliniyoga:

online), kus on end registreerinud ligi 80 õpetajat, see on aga vähe, arvestades, et iga aasta saab õpetaja paberid umbes 60 joogatajat. Kodulehe menüüst saab valida rubriigi „Leia oma õpetaja“, kus Eesti on jaotatud maakondade järgi ning iga maakonna juures on märgitud seal tegutsevate end registreerinud õpetajate kontaktandmed. Enim õpetajaid baseerub Tallinnas, kusjuures Tallinn on menüüs jagatud veel omakorda linnaosade järgi. Tartumaal on end registreerinud kolm õpetajat, neist üks tegutseb ka Viljandimaal. Üht minu küsitatud joogaõpetajat kodulehel registreeritud pole.

Teiseks õppimamineku põhjuseks võib pidada majanduslikku huvi, see ilmnes vestluses ühe informandiga. Siinjuures pean märkima, et informant otseselt ise taolisele motiivile kordagi ei vihjanud. Küll aga võib seda järeldada intervjuud analüüsidest. Nimelt lahkus informant oma ametist riigiteenistujana, kusjuures tuge ja julgust otsustava sammu astumiseks sai ta enda sõnutsi kundalini joogast. Pärast töökohast lahtiütlemist läks informant õppima joogaõpetajaks. Ning nüüd on tal plaanis asutada oma ettevõtte, mis hakkab pakkuma teraapiateenuseid: *Nagu ikka praegu on hästi populaarne igasugu teraapiateenuseid pakkuda* (A, 40ndad). Samas väidab informant, et joogaga rikkaks ei saa, ning see on tema jaoks vaid hobi. Ta on seisukohal, et tegelikult on joogaõpetaja ülesanne õpetust edasi anda, raha on siinjuures lihtsalt tulem, mitte eesmärk omaette. Võiks arvata, et kuna joogaõpetajana teenitud tulu ei vastanud informandi ootustele, otsustas ta asutada päris oma äri, millel oleks nagu rohkem majanduslikku potentsiaali. See on aga minu tõlgendus informandi vastustest ja informant ise seda ei kinnitanud. Küll aga vajaks jooga positsioon Eesti ärimaailmas edaspidist täpsemat uurimist.

Kaks joogaõpetajat kolmest väitsid, et joogatundide andmine on nende jaoks pigem hobi. Kolmanda jaoks on joogatundide andmine põhitöö, kuigi ta sõna „töö“ kasutamist ise vältis või muigas seda kasutades. Igal juhul on tundide andmine töö selles mõistes, et on peamine sissetuleku allikas.

Kahest informandist, kes joogatundide andmist hobina näevad, annab aktiivselt tunde praegu üks ja ta tegutseb Tartu Loodusmajas.

T, 30ndad: *Tegelikult minu jaoks see kundalini jooga tundide andmine on hobi. Tegelikult mul on nagu põhitöö, mida ma teen, ja see on nagu see, mida ma teen kahel päeval nädalas õhtuti. /.../ Ma mõneti elan nagu kaksikelu. Päeval ma olen nagu linnateenistuja /.../ aga siis õhtul, kui minu see teine elu peale hakkab, et siis on nagu teistsugused asjad.*

Informant rõhutab, et igasugused jooga põhimõtted on talle väga meeltnööda, siiski tajub ta kahe maailma paralleelset eksisteerimist – tavamaailm ja kundalini jooga maailm. Taoline lõhe on huvitav, eriti arvestades, et jooga põhimõtted võiks olla tavamaailmas samuti rakendatavad ja igapäevaelu toetavad. Ka Eesti kõige populaarsemas kundalini jooga raamatus kirjutatakse, et kundalini jooga on loodud just töötavale ühiskonnaliikmele (Ravneet Elvik 2013: 17), mitte metsas elavatele erakutele.

Kolmas informant on kundalini jooga tunde andnud Tartus alates 2013. aastast ning nüüdseks on see tema põhitöö. Lisaks on ta kahel viimasel aastal koostöös teiste kundalini jooga õpetajatega korraldanud suvelaagreid ja erinevaid õpitubasid. Võrreldes teise kahe joogaõpetajaga on kundalini jooga tema elus kõige intensiivsemalt ka esindatud. See avaldub kasvõi asjaolus, et informant püüab oma teised tegemised korraldada nii, et tal jääks iga päev aega ka joogat praktiseerida.

Intervjuudest võib järeldada, et joogaõpetajaks mindi peamiselt enese arendamiseks, siiski võib eristada ka majanduslikke motiive. Joogatundide andmine ei pruukinud olla alguses eesmärk, kuid kursuse arenedes langetati siiski otsus tundide andmise kasuks. Seejärel hakati kundalini jooga tunde andma kas hobina põhitöö kõrvalt või siis lahkuti oma seniselt töökohalt, et olla täiskohaga joogaõpetaja. Kuigi idee poolest on kundalini jooga loodud tegusale ühiskonnaliikmele ning peaks igapäevaelus toimetajal esile kutsuma kõrgemaid vaimseid seisundeid (Ravneet Elvik 2013:17), siis praktikas tundub jooga taanduvat perifeersesse maailma, mis kattub tavamaailmaga harva.

Joogaõpetaja kursuste maksumustest informandid suuremat juttu ei teinud, samas mainis üks joogaõpetajatest, et talle tundub, nagu kundalini jooga populaarsus Eesti

kasvaks ning see on ainult hea, kuna siis „tööd on!“ (T, 30ndad). Raske on ette kujutada, et kellelgi oleks hea meel töökoormuse suurenemise üle, seda eriti juhul, kui tegemist on hobiga. Ilmselt võiks siit järeldada mingisuguste majanduslike huvide olemasolu, mida aga ükski informant täpsemalt sõnastada ei tahtnud.

## 4. Joogapraktika kodus ja tunnis

Järgnevas peatükis vaatlen, kus ja miks eelistavad informandid joogat teha – kas kodus või joogatunnis. Lisaks uurin kas ja kuidas avaldub kogukonnatunne Tartu kundalini jooga praktiseerijate hulgas. Käsitlen ka joogatunni koosseisu ja õpetaja rolli kundalini joogas.

### 4.1. Joogatunnis osalejate koosseis

Järgnev joogatunni koosseisu kirjeldus lähtub peamiselt 3 küsitatud joogaõpetaja perspektiivist. Kuigi võrdlen seda ka enda joogatundides tehtud tähelepanekutega, leian, et joogaõpetajatel on tundides käijate vanuselise ja soolise koosseisu koha pealt laialdasemad teadmised kui mul, kuna joogaõpetajate kokkupuude tunnis osalejatega (aga ka laagrite ja töötubade küllastajatega) on oluliselt sagedasem.

Joogatunni koosseisu analüüsidest lähtun vanusest ja soost. Kõrvale jätan klassiküsimuse. Karl Baier on oma artiklis väitnud, et joogat võib näha peamiselt Lääne keskklassi huviorbiiti kuuluva praktikana (Baier 2012: 20). Baieri väite kinnitamiseks või ümberlükkamiseks puudub mul materjal, kuna kellegi majanduslikku seisut on ainult vaatluse abil keerulisem määratleda kui sugu või vanust. Kuid Baieri väide joogast kui peamiselt keskklassi hulgas hinnatavast praktikast vääraks Eesti kontekstis edaspidist uurimist.

Joogatunni vanuselise koosseisu üle arutledes jõudsid kõik kolm joogaõpetajat tõdemuseni, et joogatunni küllastajad on vanuse poolest n-ö seinast-seina.

L, 30ndad: *Vanuse mõttes, see on selline suht erinev. Mulle tundub, et tegelt on hästi mõnus, et nagu nooremad inimesed on ka enda jaoks avastanud. Et ei ole nii, et pead saama mingi 35 ja et siis umbes hakkad mõtlema, et no, mis elus nagu toredat veel võiks*

*olla peale töökäimise. See spekter on päris lai, ma arvan 20-35 selline keskmine vanus. Aga on vanemaid ka.*

Vastus kinnitab, et kehtib teatud stereotüüp, mille kohaselt on jooga peamiselt keskealiste (naiste) praktika. Ka minul oli enne joogatunni külastamist silme ees nimetatud stereotüüpne kuvand. Tegelikult näis mulle joogatundides saadud pilt pigem levinud kuvandit kinnitavat, kuna tunnis olid enamuses just keskealised naised. Seega lahkneb minu mulje joogatunni vanuselisest koosseisust joogaõpetajate omast. Kuid kindlasti on minu teadmised osalejate vanuse kohta piiratumad kui joogaõpetajate omad, kuna baseeruvad ainult mõnel joogatunni külastusel.

Huvitav oli ka eri vanuserühmade esindajate paigutus ruumis. Keskealised või vanemad (60-70ndates joogatajad) olid pigem kogunenud õpetaja ümber ning hõivasid saali eesosa, ning nooremad joogatajad jäid ruumi tagumistesse nurkadesse. Kuna tegemist oli algajate kursusega, siis võiks seda põhjendada eelnevalt mainitud stereotüübiga – jooga kui keskealiste naiste praktika. Et nende jaoks on jooga kindel huvi, on ka teadmistehimu praktika kohta suurem. Lisaks annab teemaga tegelemise kogemus teatava enesekindluse, nii püütakse koht valida pigem õpetaja lähedusse. Noorte ringkonnas on huvi jooga vastu võib-olla alles tekkimas ning on selle võrra ka abstraktsem, ollakse tulnud lihtsalt proovima ja vaatama, sellest ka paigutumine õpetajast kaugemale, ruumi tagumisse ossa. Taoline järeldus põhineb aga piiratud materjalil ning võib olla tingitud minu teadvustamata soovist kinnitada tundi minnes levinud stereotüüpi.

Soolises võrdluses on kindlas ülekaalus naised. Tavaline meeste arv joogatunnis on üks või kaks, ning viis meest korraga tunnis on näiteks ühe informandi arvates vau-efekti tekitav (L, 30ndad).

Seega tuginedes joogaõpetajate vastustele, võtavad joogatundidest osa peamiselt eri vanuses naised. Järelikult võiks märgata mingit muutust vanuselises koosseisus – jooga pole ainult keskealiste pärusmaa vaid on köitma hakanud ka nooremaid. Võimalik

muutus (Eesti) joogaharrastajate keskmises vanuses vajaks edasist uurimist.

#### **4.2. Jooga praktiseerimine joogatunnis**

Järgnevalt käsitlen eeliseid, mida informandid nägid joogatunnis jooga tegemisel võrreldes iseseisva jooga praktiseerimisega kodus. Siinjuures lähtun peamiselt kolme joogaharrastaja vastustest, kuid tunnis jooga praktiseerimise eeliseid nägi ja nimetas ka üks joogaõpetajatest. Edasi käsitlen alateemadena õpetaja rolli joogas ning kogukonnatunde avaldumist tunnijärgsetes aruteludes.

Intervjuude käigus tahtsin teada, kas joogat eelistatakse teha kodus või tunnis. Mõlema variandi puhul püüdsid informandid leida positiivseid külgi. Kundalini jooga tunnis praktiseerimise ühe eelisena toodi välja, et tunnis dikteerib õpetaja, mida ja kuidas teha.

*R, 30ndad: Tunnis on see hea asi, et palju vähem tahtejõudu peab rakendama. Et lihtsalt keegi ütleb sulle, mida tuleb teha, ja siis sa lihtsalt lased täitsa vabaks ja teed seda, mida sulle öeldakse /.../ mugav on. Mina laisa inimesena, mulle hästi meeldib see, et mul on ainult see vaev, et ma vean ennast sinna tundi kohale. Ja loomulikult on tunnis see asi, et noh joogaõpetaja on selle asja läbi mõelnud, mis teema ta see nädal tahab teha, siis on uus harjutuste seeria. Iga kord on midagi uut ja põnevat.*

Vastusest ilmneb, et tunnis pakub õpetaja alati midagi uut ja see teeb tunnis osalemise põnevaks. Samuti on informandi meelest tunnis lihtsam joogat teha, kuna õpetaja on tunni ette valmistanud ja kohaletulnutele jääb tegemisvaev. Mingil määral see näitab ka informantide suhtumist joogasse – joogat kui praktikat väärtustatakse, samas võetakse seda oma ellu nii palju, kui parasjagu vajadust on. Erinevate harjutuste ja meditatsioonide otsimine internetist on ajamahukas ja tülikas, ning on palju lihtsam, kui õpetaja on selle vaeva ise ära näinud.



Üks informantidest märkis teise eelisena tunnis tekkivat konkurentsimomenti – grupp inspireerib rohkem pingutama ja hoolikamalt harjutusi tegema. Vastanu sõnutsi tekib tunne, et kui teised jõuavad, pean ka mina jõudma. Või siis vastupidi, nähes, et kaasjoogataja väsib, tekib soov olla tublim ja näidata, et harjutus on täiesti teostatav (M, 40ndad). See näitab grupi olemasolu kui üht motivaatorit joogaga tegelemisel.

Kuid asjaolu, et joogaharrastajad tõid välja tunnis joogatamise eeliseid koduse praktiseerimise ees, ei tähenda, et kodus joogaga ei tegeleta (käsitlen kodus joogatamist täpsemalt alapeatükis 4.3). Tunnis käimine on mingil määral aga eelduseks kodus joogatamisele. Üks informantidest märkis näiteks, et kuigi kõik kundalini jooga harjutused on täiesti vabalt kodus teostatavad, on palju kergem, kui mingid *kriya*´d (asendid) on tunnis läbi tehtud. Nimelt on mõni harjutus nii keeruline, et oleks liialt tüütu teha neid esimest korda kodus ja samal ajal näpuga õpetusest järke ajada. On palju lihtsam, kui raskem harjutus on tunnis eelnevalt paar korda läbi proovitud.

Vastustest võib järeldada, et joogatunnis joogatamise üheks eeliseks on seal tekkiv tugevam motivatsioon – grupi mõjul avalduv võistlusmoment kannustab rohkem pingutama. Teiseks toimub tund programmi läbi mõelnud õpetaja eestvedamisel. Nii jääb tundi kohaletulnule üle see vaid kaasa teha ja mitte ise harjutuste üle liigselt pead vaevata. Kahe eelise kõrvutamisel on huvitav jälgida informantide erinevat arusaama pingutusest. Kui esimesel juhul tähtsustatakse joogatunni puhul just kõrgenenud soovi pingutada ja olla tubli. Siis teise informandi puhul on positiivne vastupidine tendents – tunnis peab vähem pingutama ja tahtejõudu rakendama. Ilmselt lähtuvad informandid pingutusest rääkides erinevatelt tasanditelt. Esimesel juhul peetakse silmas grupi tasandit – võitlus kellegi teisega paremuse nimel. Teisel juhul on võitlus pigem individikeskne ning toimub iseenese laiskusega.

Igal juhul olid informandid nõus sellega, et tunnis joogatamise eeliseks on õpetaja olemasolu ja tema eeskuju erinevate harjutuste tegemisel. Sellega seoses tahaksin järgnevas alapeatükis veidi pikemalt peatuda õpetaja rollile joogas.

#### 4.2.1. Õpetaja roll joogas

Kindlam huvi õpetaja rolli vastu kundalini joogas tekkis mul pärast esimest intervjuud joogaõpetajaga. Vestluse käigus mainis informant, kui oluline oli tema jaoks olnud esimene kundalini jooga õpetaja. Ta nimetas õpetajat oma suureks eeskujuks - „nagu ingel“. Informant teadvustas, et tema loodud pilt oma esimesest õpetajast on küll suuresti idealiseeritud, kuid taoline idealiseerimine oli tema meelest põhjendatud, kuna õpetajal oli olnud informandi arengule väga suur mõju (L, 30ndad). Siit tekkis mul küsimus õpetaja autoriteetsuse kohta kundalini joogas. Michael Hawley on oma artiklis kirjutanud, et kundalini jooga praktiseerijad ja õpetajad toetuvad oma maailmavaadete ja vaimsete arusaamade kinnitamiseks erinevatele autoriteetsust pakkuvatele allikatele. Sealjuures aga ei peeta end mingi kindla õpetuse, mitte isegi joogi Bhajani oma järgijateks (Hawley 2015: 213). Arvan, et üheks autoriteetseks allikaks võib olla ka joogaõpetaja. Hawley väide kindla autoriteedi puudumisest pani mind aga mõtlema, kui oluline on õpetaja roll kundalini joogas ning kui tugev autoriteet talle lõppkokkuvõttes omistatakse. Lisaks tahtsin selle taustal teada, kui tugevat autoriteeti omistavad Tartu kundalini jooga praktiseerijad kundalini jooga isale joogi Bhajanile.

Õpetaja puhul hinnati tema pädevusest ja väljaõpet. Õpetajat saab usaldada, kuna ta teab teemast rohkem.

R, 30ndad: *Ma arvan, et see üldine taust, mis ta on joogaõpetaja õpingute käigus saanud. /.../ L. puhul vähemalt mulle tundub, et tal on head teadmised inimese anatoomiast ja füsioloogiast. Seega ta teab, kuidas võiks toimida, et ei kaasneks midagi ohtlikku.*

Informant hindab õpetaja põhjalikke teadmisi, mis välistavad potentsiaalsed vigastused, mis ükskõik missuguse füüsilise tegevusega võiksid kaasneda, kasvõi lihtsa lihasrebestuse. Õpetaja saab õpilase silmis autoriteetseks just oma teadmiste tõttu, mis ta on omakorda omandanud järgmistest autoriteetsetest allikatest – kas siis joogakoolis

kundalini jooga ringkonnas tunnustatud erinevatest kirjalikest allikatest või mõne suurema, rahvusvaheliselt tuntuma joogi kaudu. Tugevamat autoriteeti näivad omavat need joogaõpetajad, kes on lähedamalt seotud joogi Bhajaniga. Üks joogaõpetajatest selgitas, kuidas tema esimene suur õpetaja oli otseselt kontaktis joogi Bhajaniga. Autoriteetsuse lisamisel on taoline vahetu kontakt oluline. Hawley selgitab oma artiklis selle tendentsi tagamaid. Nimelt on kundalini joogas joogi üheks lüliks Kuldses Ahelas. Kuldne Ahel on kundalini õpetuste järjepidev edasiandmine. Õpetaja, kes on kontaktis olnud joogi Bhajaniga, on viimase kaudu kontaktis ka varasemate kundalini jooga suurte gurudega. Sel moel omab tänapäeva õpetaja ligipääsu ja vahendab õpetust sellisel „iidisel“ kujul, nagu andsid seda esimesed võimsad õpetajad. (Hawley 2015: 215) Mida iidsemaks õpetust peetakse, seda autoriteetsem see joogaharrastajate meelest on.

Samas võiks tänu Kuldselle Ahelale ühtemoodi autoriteetne olla nii õpetaja, kes on olnud vahetus kontaktis joogi Bhajaniga kui õpetaja, kes on olnud kontaktis näiteks ainult mõne joogi Bhajani õpilasega – Kuldses Ahelas lülis on mõlemad õpetajad ühtemoodi ning ka ligipääs iidsele tarkusele on mõlemale tagatud. Siinjuures tuleb aga arvestada joogi Bhajani kui kundalini jooga Läände tooja olulist rolli selles praktikas. Hawley väidab, et kundalini jooga institutsionaalsel ja organisatoorsel tasandil on joogi Bhajani roll keskne (Hawley 2015: 216). Võimalik, et just seetõttu tähtsustas vastanud joogaõpetaja oma õpetaja otsest kontakti joogi Bhajaniga. Samas nendib Hawley, et erinevate allikate kasutus ja nende varieeruv tähtsustamine näitab, kui raske on omistada peamist autoriteeti joogi Bhajanile ja tema karismale või isegi tema õpetusele. Kundalini jooga praktiseerimise kohalikul tasandil (kogukonnas) on ta vaid üks paljudest autoriteetidest. (Hawley 2015: 216) Hawley väitele leidsin kinnitust ka oma intervjuude käigus. Kõik informandid on joogi Bhajanist küll midagi kuulnud, kuid detailsed teadmised tema kohta puuduvad. Ollakse küll erinevatest allikatest lugenud tema tsitaate, kuid tegelikult on raske väita, et joogi Bhajanil enamus vastanutele märgatavalt tugev autoriteet oleks olnud. Võib-olla on siinjuures üheks põhjuseks aja ja ruumi kaugus – joogi Bhajan tegeles umbes kaks põlvkonda tagasi Ameerikas. Tartus elavale joogatajale on kundalini jooga isa joogi Bhajan seega pigem kaugel ja abstraktne

tegelane. Kohalikul joogaõpetajal võib õpilase silmis olla hoopis suurem autoriteet.

Lisaks selgus vestluste käigus, et peale õpetaja põhjalikele teadmistele peetakse joogaõpetajate puhul oluliseks ka meeldivaid isiksuseomadusi. Joogaõpetajat ei respektierita lihtsalt seetõttu, et ta on õpetaja, vaid positiivsed isiksuseomadused on austuse eelduseks. Üks informantidest rõhutas vahetu käitumise olulisust. Austust vääriv õpetaja suhtleb oma õpilastega, jagab pidevalt soovitusi, vastab mureküsimustele ja on seega toetav. Üks joogaõpetajatest pidas tähtsaks, et õpetaja jutt ja teod oleksid kooskõlas. Igal juhul on isiksuseomadused määravaks faktoriks meeldivuse loomisel – õpetajal kas on, või ei ole karismaatilistust. See muidugi varieerub inimesiti, sest erinevad joogaharrastajad tajuvad joogaõpetajaid ja nende stiile isemoodi.

*L, 30ndad: Osad inimesed, kes minu tundides on käinud, neile kuidagi ei sobinud tema stiil. Ma ei tea, lihtsalt inimene kuidagi ei sobinud. Ma pole ise tema tundides käinud, aga ta on rohkem selline järsk või konkreetne. Ma olen alati öelnud, et sa leiaksid selle õige /.../ selleks peabki ise käima, katsetama ja kogema. Ja isegi kui leida, et näiteks ojee! ashtanga jooga on sinu jooga, siis võib ka see olla, et erinevate õpetajate juures on erinev kogemus.*

Tsiteeritud joogaõpetaja nendib seega, et erinevate joogaõpetajatega on õpilastel erinev kogemus. See sõltub mingil määral ka erinevate iseloomude läbisaamisest. Lõpliku otsuse sobivusest või mitesobivusest peab tegema inimene ise.

Intervjuusid analüüsid võib väita, et õpetaja rolli olulisus avaldubki peamiselt joogatunnis. Seal on õpetaja ülesanne olla toetav, teda saab tema pädevuses usaldada ja järgida. Õpetajat austatakse, kuid see baseerub õpetaja isikuomadustele ning tuleb välja teenida. Nii peetakse joogaõpetajat küll eeskujuks, ka autoriteediks, kuid lõplik sõna selle üle, kas tunnis edastatav info on tõene või väär, asjakohane või mitte, lasub joogatajal endal. Selgemini, kui Hawley pakutud autoriteetide paljususe idee, tuli minu intervjuude käigus välja indiviidi enda keskne roll tõe väljaselgitamisel. See haakub

Paul Heelase kirjeldusega uues vaimsuses levivast arusaamast, et inimene on iseenda autoriteet (Heelas 1996: 16). Ka Ravneet Elvik kutsub oma teoses kõiges kahtlema: „Sellepärast ära usu maailmas midagi pelgalt seetõttu, et mõni autoriteetne inimene nii väidab või tark raamat kirjutab. Katseta ja koge ja alles siis tee otsus ja järeldus, mis põhineb sinu kogemusel ja tunnetusel. See ongi sinu tõde.“ (Ravnee Elvik 2013: 16). Tundub, et tõe väljaselgitamine on joogatajatele väga oluline, kuid milline see jooga kaudu saadav tõde olema peaks, jääb ähmaseks, sest informandid seda täpsemalt ei sõnastanud.

#### **4.2.2. Kogukonnatunde avaldumine joogatunni järgses vestlusringis**

Kui alustasin kundalini jooga praktiseerijate uurimisega Tartus, olin huvitatud ka jooga praktiseerijate kogukonnast – kas ja kuidas see eksisteerib? Pigem rihtisin oma küsimustega mingi regulaarselt kohtuva joogagrupi avastamisele. Nagu uurimise käigus selgus, oli eesmärk võrdlemisi idealistlik ja minu esmane arusaam kogukonnast kui regulaarsel kooskäimisel baseeruvast grupist kitsas. Vestluste käigus avastasin, et kogukonnatunde avaldub pigem ühistes huvides, katsetustes, katsumustes. ning seda kõike jagatakse pärast joogatundi toimuvates nii privaatsetes- (õpetaja-õpilane) kui ka grupivestlustes.

Üks joogaõpetajatest jutustas pärast tundi aset leidnud vestlusest harrastajaga:

*T, 30ndad: Sageli keegi jääb pärast tundi nõu ja abi küsima. Et noh, viimane kord koristaja viskas meid lihtsalt välja, selle pärast, et kell oli juba nii palju. /.../ Ja kui kellelgi on siuke isiklikus elus hästi raske aeg, küsib mingit meditatsiooni või kriyat, et me oleme nagu hästi pikalt rääkinud, kui keegi jagab oma paastukogemust näiteks.*

Vastusest selgub, et pärast tundi jäädakse rääkima erinevatest jooga-kogemustest ja sellest, kuidas jooga saaks olla abiks erinevate elumurede lahendamisel. Mulle tundub, et sel moel saavad tunnis osalejad jagada oma muresid ja rõõme, mida nende joogaga

mittetegelevad lähedased võib-olla ei mõistaks, kaasjoogatajad aga küll. Sest kuigi enamus joogatajad tunnistasid, et pere ja sõbrad suhtuvad nende joogahuvisse kiitvalt või vähemalt neutraalselt, siis ei saa nad siiski oma joogahuvi täielikult lähedastega jagada, kuna nad ei oska sel teemal lihtsalt kaasa rääkida.

Taolise tunnijärgse suhtluse eelduseks on mingil määral aga ruum. Osa informantidest märkis, et ruumi suurusest sõltub ka meeleolu, ruum dikteerib, kas õhkkond on intiimne või mitte. Sellest omakorda sõltub taoliste vestluste toimumise sagedus ja intensiivsus. Üks informantidest tajus seda järgnevalt:

*S, 30ndad: Nüüd seal Loodusmajas on suurem saal, ei ole seda intiimset õhkkonda, seal nagu väga ei ole jäänud, aga selles eelmises (Tartu Joogakeskuses), selles oli selline väiksem saal ja siis oli rahvas pidevalt rohkem kokku surutud.*

Informandi jaoks on ilmselt oluline lähedus, mille tingib kitsam ruum, sel moel on ka suhtlust hõlpsam alustada. Tartu Joogakeskus asus esmalt Raatuse tänaval, kus joogakeskuse päralt oli üks saal ning lisaks sai õhtuti rentida üht tuba lastehoiult. Laienemise sooviga kaasnenu ruumipuuduse tõttu koliti aga 2016. aasta algul Kastani tänavale endise trükikoja ruumidesse (Kula 2016). Kui vastajad räägivad Joogakeskusest, siis peavad nad silmas just Raatuse tänaval asunud ruume. Olen käinud joogatundides nii Tartu Joogakeskuse endises saalis Raatuse tänaval, kui Tartu Loodusmajas (Lille 10). Tajusin sarnaselt informantidele ka ise vahet kahe saali vahel. Raatuse tänava ruum on võrreldes Tartu Loodusmaja omaga tõepoolest arvestatavalt väiksem ja hubasem. Minu meelet mängis hubasuse loomisel rolli ka lae kõrgus, mis Raatuse tänava ruumis on madal (tegemist on ka keldrikorrusega), Loodusmaja saal on sellega võrreldes palju avaram.

Joogaõpetajad mainisid vestluste käigus, et nad on omakeskis arutanud mingi regulaarse joogatunnivälise kooskõimise organiseerimist Tartus. Seda kõike Tallinna eeskujul, kus joogatajad erinevaid koosviibimisi korraldavad. Siiski tekivad probleemid ühise aja

leidmisel, kuna kahel joogaõpetajatel pole joogatundide andmine põhitöö, siis see seab tugevaid ajalisi piiranguid. Kuid soov korraldada mingeid kooskäimisi võiks näidata, et mingil määral tuntakse puudust veidi selgemalt määratletud joogagrupist, mis oleks olemas ka joogatundide välisel ajal.

Näib, et joogatunni järgsete diskussioonide kaudu ollakse osa ühest ühiselt jagatavast maailmast – joogamaailmast. Seal arutatakse teemade üle, millega osad informandid oma lähedastega arutleda ei saa, kuna omakstel lihtsalt puuduvad vastavad teadmised. Mulle tundub, et ühiste huvide olemasolu ja jagamine kasvatab ühtekuuluvust ning seetõttu on olemas mingi potentsiaal kogukonna kujunemiseks.

### **4.3. Jooga praktiseerimine kodus**

Järgnevalt käsitlen kundalini jooga praktiseerimist kodus. Kui küsisin joogaharrastajate käest nende jooga praktiseerimise koha eelistuste kohta, toodi enamasti välja tunnis joogatamise plussid. Samas püüti joogat teha ka kodus ning kodus praktiseerimisel mingeid tugevaid negatiivseid külgi keegi esile ei toonud. Üks informantidest näeb tunnis ja kodus joogatamisel erinevaid häid külgi:

*S, 30ndad: Üle ühe korra nädalas ma ei tahaks kohal käia (joogatunnis), sest mulle meeldib kodus ka teha. Siis ma kuidagi keskendun teistmoodi. Olen rohkem nagu omas maailmas täiesti. Rohkem nagu üksi... mina ja jooga.*

Seega võib arvata, et vastaja jaoks on kodus joogatamisel tema suhe joogaga kuidagi intiimsem. Tunnis meeldib talle samuti käia, kuna sealt saab ta oma sõnutsi tugeva energialaksu, kuid kodus on keskendumine ja tulemus teistsugused. Mismoodi kodus joogatamine teistsugune on, informant täpsemalt kirjeldada ei osanudki, kuna tema meelest on seda raske sõnadesse panna. Tegelikult pani minu esitatud küsimus

informandi veidi pikemalt mõtlema, võimalik, et ta polnud oma erinevaid joogakogemusi seni lahti mõtestanud.

Enamasti rääkisid joogaharrastajad kodus joogatamisest seoses 40-päeva harjutusega. Nimelt tehakse 40 päeva järjest iga päev ühte ja sama *kriya* t. Nagu informandid väitsid, on kindel kellaaeg seejuures soovituslik, kuid mitte liialt oluline. Pärast 40-päeva harjutusteseeria läbimist peaks inimeses toimuma teatud vaimne muutus, näiteks peaks see abistama mingeid käitumismaneere seljatada (Kooser: online). Informandid rääkisid 40-päeva harjutusest kui parajast katsumusest, mille nad edukalt ületasid. Narratiiv eneseületusest oli võrdlemisi sarnane: praktikaga alustati, algus oli lihtne, siis aga tekkis motivatsioonikriis, mis aga ületati ning praktika edukalt ka lõpetati.

A, 40ndad: *See on väga hea distsipliin ja väga raske eneseületamine. Raske on kinni pidada sellest.*

Kuigi 40-päeva harjutus on raske katsumus, on eneseületus seda läbides selle võrra suurem, ning seda innukamalt informandid oma edukalt lõppenud kadalipust rääkisid.

Seega on kundalini jooga praktiseerimine kodus tavaharrastajate puhul seotud peamiselt 40-päeva harjutusega, mida nähakse distsiplineeriva ja eneseületust eeldava praktikana. Joogaõpetajate puhul on lugu veidi erinev. Kuigi ka nemad harrastavad 40-päeva harjutust, on jooga praktiseerimine nende igapäevaelus aktuaalne ka ilma nimetatud harjutusteseeria. Igasse päeva üritatakse midagigi joogalikku mahutada, olgu selleks kasvõi vaid hommikune külm dušš ehk ishnaan [külma vee akupunktuurteraapia (Ravneet Elvik 2013: 129)]. Kuid põhimõtte pärast peaks igas päevas midagi joogaga seonduvat tehtama.

Uurides Tartu kundalini jooga praktiseerijaid selgus, et regulaarset joogatunni välist kokkusaamist osalejate vahel aset ei leia. Seda kuuldes eeldasin, et järelikul pole joogatajate vahel ka erilist kogukonnatunnet tekkinud. Edasise intervjuude analüüsi käigus aga ilmnes, et kogukonnatundest võib rääkida joogatunni järgsete vestluste



raames ning arutelude kaudu tuntakse end justkui ühisesse joogamaailma kuuluvat. Võib-olla on just taolise ühtsustunde ja kambavaimu tekkimine üks põhjus, miks informandid eelistasid joogat praktiseerida tunnis. Tunnis avaldus ka õpetaja rolli olulisus – tundi ette valmistanud ja läbiviivat õpetajat saab tema pädevuses usaldada, seetõttu on õpetaja ka üks autoriteetidest. Kuid autoriteetsus eeldab asjakohaseid teadmisi ja karismaatilisust. Lõppsõna praktika osas jääb ikkagi joogatajale endale – joogat tehakse lõppude-lõpuks enese heaolu saavutamise eesmärgil, selline arusaam kattub uues vaimsuses leviva individuaalse heaolu ideega. Hoolimata joogatunnis jooga praktiseerimise eelistele, tehakse joogat ka kodus ning seda eelkõige 40-päeva harjutuse raames, viimast nähakse eneseületusena ning isiklikku heaolu parandava praktikana.

## 5. Kundalini jooga kui joogade „briljant“

Intervjuude käigus esitasin informantidele küsimuse, et juhul kui nad on kokku puutunud teiste joogastiilidega, siis mis põhjustel eelistavad nad just kundalini joogat. Informantide nägemus kundalini jooga plussidest aitab mõista kundalini jooga populaarsuse tõusu Eestis viimaste aastate jooksul. Intervjuusid analüüsid kerkis korduvalt esile ka küsimus kundalini jooga harrastajate ideaalidest. Informandid ei sõnastanud ideaale küll otseselt, kuid mitmel juhul võrreldi end kas täiusliku joogaõpetaja või -harrastajaga. Järgnevalt käsitlen eeliseid, mida informandid kundalini jooga puhul tajusid ning seejärel ideaale joogamaailmas. Arutlen, kuidas need kaks võiksid omavahel seotud olla.

Kundalini jooga harjutusi peetakse enda füüsilise parandamise jaoks kõige sobivamateks. Kundalini jooga praktikat tajutakse kas vastavalt füüsiliselt kergemana või vastupidi, väljakutsuvamana kui teisi joogastiile. Eripära tuleneb vastanute erinevatest kokkupuudetest teiste joogastiilidega. Kui varasemalt praktiseeritud joogastiil on olnud füüsiliselt kergem (näiteks hatha jooga), nähakse kundalini joogat intensiivsemana. Kui aga eelnev kogemus on olnud näiteks ashtanga joogaga, tundub kundalini jooga praktika leebem.

Kundalini jooga eelisenähti ka selle mitmekülgust. Praktika koosneb meditatsioonist, *kriya*´dest, mantrate loitsimisest ning hingamisharjutustest. Lisaks on iga kundalini jooga tund pühendatud erinevale temale. Nimetatud vaheldusrikkust peeti kundalini jooga üheks kvaliteediks.

T, 30ndad: *Noh, see ka, et sageli, ma ei tea, kas see on nüüd shivananda jooga või hatha jooga või ashtanga jooga, et on ju selliseid joogastiile, kus põhimõtteliselt sa teed tunnist tundi ühte sama asja ühes järjestuses. Ma ei tea, minu jaoks see läheb üksluiseks, mulle meeldib vaheldus. See, et kundalini joogas igas tunnis põhimõtteliselt*

*on mingi uus kryia, kus on erinevad harjutused ja erineva pikkusega ja tehnikaga, et see ongi selline vaheldusrikas ja see ei lase asjal igavaks muutuda minu jaoks.*

Seega lisaks sellele, et kundalini jooga praktikat tajuti iseenesest kompleksema ja mitmekesisemana, väärtustatakse ka asjaolu, et igas joogatunnis tegeletakse mingi erineva teemaga, nii ei muutu tunnid üksluiseks ning igavaks. Näiteks võidaks ühes tunnis teha harjutusteseeriaid, et tugevdada lülisammast ja äratada seljaenergiat, järgmises tunnis võidaks keskenduda hoopis seedeelundkonna töö parandamisele, kolmandas immuunsüsteemile – erinevates tundides tehakse harjutusi, pidades silmas erinevaid kehaosi ja tšakraid. Kundalini joogas tähendavad tšakrad selgrookanalit läbivat energiakeskust ja neid on kokku seitse (Ravneet Elvik 2013:80).

Ühe kundalini jooga tugeva küljena nähti veel selle paindlikkust harjutuste intensiivsust silmas pidades ning seejuures alternatiivsete variantide pakkumist – paberil olevasse *kryia*´sse ei pea n-ö kinni jääma. Harjutust ei pea tegema täpselt õpetuse kohaselt vaid seda võib vastavalt indiviidi vajadustele kohandada. Vastanud näevad kundalini joogat seega „kasutajasõbraliku“ joogastiilina.

R, 30ndad: *Kõik need alternatiivsed võimalused, et ta tuletab ka koguaeg meelde, et sa ei ületaks oma piire ja ei teeks endale liiga. Isegi, kui sa üldse ei saa mingit harjutust teha, siis on ta isegi sellise varinadi välja käinud, et sa võid lamada, sügava hingamisega ja kujutada, kuidas sa seda harjutust teed.*

Vastusest ilmneb, et kundalini joogas peab joogataja lähtuma oma füüsilisest suutlikkusest. Etteantud harjutused pole rangelt fikseeritud, neid on lubatud vastavalt enda vajadusele kohandada ning teatud juhtudel võib reaalse füüsilise kaasatagemise asemel harjutust oma meeles ette kujutada. Rõhutatakse oma keha ja sisetunde kuulamist – lõplik autoriteet lasub inimesel endal. Paul Heelas on kirjutanud, et uus vaimsuse levivad ideed erinevatelt autoriteetidelt, sh joogaõpetajatelt, paigutatakse oma kogemuste taustale, mille valguses neid hinnatakse (Heelas 2003 [1996]: 21). Selle idee

on omandanud ka kundalini jooga praktiseerijad kohandades seetõttu õpetust, näiteks kriysid just vastavalt oma vajadustele. Kuid hoolimata sellest, et kundalini jooga jätab harjutuste osas palju mänguruumi ning vastajad tajusid seda üleüldse kasutajasõbraliku joogana, jagavad informandid mingeid kindlaid ideaale selle kohta, milline peaks ikkagi üks täiuslik joogataja olema ja kuidas käituma.

Kuvandit täiuslikust joogaharrastajast või -õpetajast omasid pea kõik vastanutest. Tundus, et informantide jaoks on ideaalne joogaharrastaja keegi, kes käib regulaarselt tundides, samas tegeleb joogaga ka kodus. Samuti on taoline isik tervislike eluviisidega, eeldatavasti taimetoitlane.

*S, 30ndad: Pead enam-vähem porgandit närima ja vett jooma. Et kui ma ise teen (joogat) sellisel tasemel nagu praegu, et nagu taimetoitlus või asi, see ei oma mingit tähtsust, see on lihtsalt mingi poosi võtmine. Et noh, ma olen nüüd kõva joogataja ja ei söö enam midagi.*

Teatud kõrgema vaimsema tasandi saavutanud karskete eluviisidega isik on informandi jaoks ilmselt ideaalne joogataja. Informant ise aga pole vastaval vaimsel tasandil ning ei pea seega taolisi reegleid, nagu taimetoitlus, järgima, see oleks tema meelest koguni väär. Pigem tundub ta olevat arvamusel, et igaüks käitugu vastavalt oma vaimsele tasandile ning võib-olla õigustab ta sellega oma distsipliinivabamat ellusuhtumist.

Ideaali suhtes hindasid informandid end negatiivselt. Kaks neist mainis intervjuu käigus, et nad ei arva, et oleksid minule kõige sobivamad informandid, kuna pole kõige pühendunud joogatajad. Taoliste ideaalide olemasolu kundalini joogas, mida informandid ometi paindliku ja kasutajasõbraliku praktikana tajusid, tundub vastuoluline. Kui igaüks võib kundalini joogas teha harjutusi nii, nagu talle sobib, kust siis tuleb ikkagi jagatud arusaam täiuslikust joogatajast. Pole välistatud, et täiusliku joogaharrastaja kuvand on levinud üldises joogamaailmas, kuhu kõik informandid kuuluvad ning seetõttu ka vastavat kujutelma ideaalsest joogatajast jagavad. Ideaalid

kehtiksid justkui igas elu valdkonnas ning nende olemasolu on paratamatu ka uues vaimses. Kundalini jooga puhul rõhutasid aga informandid, et seal ei eksisteeri fikseeritud norme, kõik lähtub indiviidi vajadusest. Seetõttu näib, et vastajate meelest kundalini joogas taolised ideaalid ei piira, ei kohusta ega survesta. Nende poole püüeldakse võib-olla küll alateadlikult, kuid seda igäüks omas tempos, nii, nagu talle kõige sobivam on. Nii ei tunta end ahistatuna ükskõik missugustest normidest, mida muudes elu valdkondades võib-olla tugevamalt tajutakse. Sellest tulenevalt võiks arvata, et joogatajad tajuvad kundalini joogat justkui ideaalse joogana, kuna seal puuduvad ideaalid, või vähemalt ei kohusta need millekski.

Lõpetuseks võib öelda, et kundalini jooga eripärasid tajuti detailsemalt, kui eelnev kokkupuude mingi muu joogastiiliga oli olnud pikaajalisem ja intensiivsem – tekkis isiklikul kogemusel põhinev võrdlusmoment. Kui varasemaid kokkupuuted muu joogastiiliga puudusid, siis olid kirjeldused laialivalguvamad, kuid ei puudunud, kuna kirjandusest või õpetajalt oldi kundalini jooga eripärast kuulnud. Kundalini joogat kirjeldatakse kirjanduses, näiteks Ravneet-Elviku kundalini jooga õpikus (Ravneet-Elvik 2013:18) ja Eesti kundalini jooga õpetajate ühingu (Kundaliniyoga: online) kodulehel kui joogade teemanti, see narratiiv levib lisaks erinevale kirjandusele ka õpetajalt õpilasele. Üks joogaõpetajatest väitis, et kui teised joogad on briljandi erinevad tahud, siis kundalini jooga on briljant ise (A, 40ndad). Nii tajus enamik informante kundalini joogat kui kõige täiuslikumat joogat.

## Kokkuvõte

Oma bakalaureusetöös uurisin Tartu kundalini jooga praktiseerijaid. Tahtsin teada, mis on joogaga tegelema hakkamise põhjused ning miks praktika populaarsus on Eestis kasvuteel. Uurimuses toetusin 2016. aastal Tartus märtsist aprillini läbiviidud intervjuudele ning enda tähelepanekutele, mis olin teinud osaledes joogatundides Tartu Loodusmajas sama aasta kevadel.

Tänapäeva joogat, mille üheks versiooniks on ka kundalini jooga, ei saa vaadelda India traditsioonilise ja iidse praktikana. See on tekkinud modernse Lääne ja India ühiskonna dialoogist, mida on siiski dikteerinud pigem Lääne vajadus täita spirituaalne tühimik, mille tingis kristluse mõju taandumine alates 20. sajandist. Tänapäeva jooga, sealhulgas kundalini jooga uurimisel on oluline need paigutada uue vaimsuse keskkonda. See aitab meil paremini mõista põhjuseid, miks inimesed jooga eneste jaoks avastavad.

Minu uurimuse käigus selgus, et peamisteks joogani viinud motiivideks olid kas emotsionaalsed või tervisega seotud probleemid. Tekkinud murede lahendamiseks pöördui jooga poole eelkõige vaimse orientatsiooni tõttu, see tähendab, et informantidel oli olemas üldine huvi erinevate uues vaimsuse levivate praktikate ja ideede vastu ning seetõttu kaaluti joogat kui üht varianti ilmnenud probleemi lahendamisel. Nii nagu teiste uue vaimsuse praktikate puhul, oli ka minu informantide peamine eesmärk jooga abil oma isiklikku heaolu suurendada.

Kundalini jooga puhul väärtustati selle mitmekülgsust ja harjutuste intensiivsuse paindlikkust. Informandid püüdsid oma joogastiili valikut põhjendada ning seetõttu väitsid, et kundalini jooga on kõige täiuslikum jooga ehk joogade briljant. Nende meelest oli nii kundalini jooga, kui jooga populaarsus üldiselt Eestis viimaste aastate jooksul märgatavalt kasvanud.

Hoolimata õpetaja olulisest rollist joogatunni läbiviijana, arvasid informandid, et lõplik sõna nii harjutuste kui ka kogu joogatõe osas on nende enda öelda. Informandid aga ei

sõnastanud, mida nad tõe all täpsemalt silmas pidasid ja mis see olla võiks. Ilmselt polnudki siinjuures oluline tõe sisu vaid asjaolu, et see on saavutatav vaid läbi enda kogemuse. Lõpliku autoriteedi omistamine oma tõelisele Minale on uues vaimsuses levinud ning seda saab vaadelda vastuhakuna autoriteetidele ja erinevatele institutsioonidele, mida peetakse omaseks just kristlusele ja seetõttu ei peeta nende poolt sedastatavaid tõdesid tõsiseltvõetavateks.

Informantide sõnul oli jooga aga elustiil, mille abil oldi igapäevaselt õnnelikumad. Seda ei seostatud uue vaimsusega, veel vähem religiooniga, vaid joogat peeti universaalseks olemise viisiks, millest võisid kasu saada kõik. Ometi takistasid jooga järjepidevat praktiseerimist erinevad olme probleemid ja motivatsioonipuudus. Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et joogat nähakse praktikana, mis peab toetama igapäevaelus toimimist. Kuna aga tänapäeva täisväärtuslik Lääne kodanik on ühtlasi ka ühiskonnaliige oma kohustustega, ei tohiks jooga nende täitmist takistada vaid vastupidi toetama ning sellele kõigele mingisuguse suurema tähenduse omistama.

Jooga populaarsuse tõus Eestis on seotud kristluse mõju vähenemisega ning üldise huvi suurenemisega uue vaimsuse vastu. Minu bakalaureusetöö oli katse uurida jooga tähendust informantidele, ning vaadelda kuidas see praktika aitab neil mõtestada igapäevaseid ilmalikke toiminguid, aga ka üleloomulikku. Uurimuse käigus sain küll paremini aimu joogani viinud praktilistest, lihtsamini defineeritavatest probleemidest. Kuid seda, kuidas jooga täpsemalt toimib vaimses sfääris ja milliste ideedega asendab teistliku Jumala (eeldades, et asendamine üldse on vajalik), ei õnnestunud mul välja selgitada. Informandid küll mainisid jooga praktiseerimisega kaasnevat spirituaalset tasandit ja seda, et jooga aitab neil igapäevaelus õnnelikum ja rõõmsam olla, kuid oma arusaamad sõnastati üldiselt. Sellised teemad on ka isiklikumad ning vastused taoliste küsimustele eeldavad korduvintervjuusid ning usalduslikuma sideme tekkimist uurija ja uuritava vahel.

## **Kasutatud allikad**

### **Intervjuud**

L, 30ndad – suuline intervjuu märts 2016

A, 40ndad – suuline intervjuu aprill 2016

S, 30ndad – suuline intervjuu märts 2016

T, 30ndad – suuline intervjuu märts 2016

R, 30ndad – suuline intervjuu aprill 2016

M, 30ndad – suuline intervjuu märts 2016

### **Kasutatud kirjandus**

Altnurme, Lea 2013. Uus vaimsus – mis see on? *Mitut usku Eesti III. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri*. Toim. Marko Uiho. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, lk 18–36.

Baier, Karl 2012. *Modern Yoga Research: Insights and Questions*. Vienna: University of Vienna.

Barker, Eileen 2009 [2003]. The Scientific Study of Religion? You Must Be Joking! *Cults and New Religious Movements: A Reader*. Edit. by Lorne L. Dawson. Oxford: Blackwell Publishing, pp. 7–25.

Bernard, H. Russell 2006. *Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches*. Oxford: AltaMira Press.

Clarke, Peter 2006. *New religions in Global Perspective: A Study of Religious Change in the Modern World*. London, New York: Routledge.

Deslippe, Philip 2012. *From Maharaj to Mahan Tantric: The Construction of Yogi*



- Bhajan's Kundalini Yoga. *Sikh Formation: Religion, Culture, Theory*, Vol. 8, No. 3, pp. 369–387.
- Hawley, Michael 2015. The Privatization of Religion and Personal Identity. *Sikh Formations: Religion, Culture, Theory*, Vol. 11, No. 1-2, pp. 210-222.
- Heelas, Paul 2003 [1996]. *New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Kula, Kertu 2016. Vanasse trükikotta kolis joogakeskus. *Tartu Postimees*, 10. veebruar. <http://tartu.postimees.ee/3577343/endise-trukikoja-ruumidesse-kolis-joogakeskus> vaadatud mai 2016.
- Koppel, Katre 2011. *Vabastava hingamise Algallika kogukond – piirid ja sümbolid*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, etnoloogia osakond.
- Koppel, Katre 2015. *Esoteeriline keha ja ja spirituaalne sünnitus uusvaimsuse miljöös Algallika kogukonna näitel*. Magistritöö. Tartu Ülikool, etnoloogia osakond.
- Lévi-Strauss, Claude 2001. *Nukker troopika*. Tõlk. Indrek Koff. Tallinn: Varrak.
- Ravneet Elvik, Liina 2013. *Kundalini jooga: Teekond imelisse võlumaailma*. Tallinn: Pegasus.
- Saar, Maris 2013. *Eesti New Age kultuur Tartu näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, etnoloogia osakond.
- Tappo, Maris 2014. *Tantra Eestis*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, etnoloogia osakond.
- Toode, Birgit 2014. *Joogaturismi võimaluste arendamine Eesti siseturismis*. Lõputöö. URL: [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/43933/toode\\_birgit.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/43933/toode_birgit.pdf) - vaadatud mai 2016.

## **Internetiallikad**

Amrit Nam Sarovar. <http://www.amritnam.com/> - vaadatud mai 2016.

David Loy homepage. <http://www.davidloy.org/> - vaadatud mai 2016.

Dharmasaal. <https://dharmasaal.ee/> - vaadatud mai 2016.

Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing. <http://www.kundaliniyoga.ee/et/> - vaadatud mai 2016.

Healthy, Happy, Holy Organization. <https://www.3ho.org/> - vaadatud mai 2016.

Karam Kryia School. <http://www.karamkriya.org/content/karam-kriya> - vaadatud mai 2016.

Kooser, Eha. Kundalini jooga, reiki, massaaž. [http://satnam.ee/phpindex/?page\\_id=1422](http://satnam.ee/phpindex/?page_id=1422) - vaadatud mai 2016.

Urban Yogin: Õnne Laboratoorium. <http://www.urbanyogini.ee/> - vaadatud mai 2016.

Veevalaja ajastu õpetaja: Kundalini jooga õpetajate koolituse 1. aste 2016. Eesti. <https://urbandharma.files.wordpress.com/2015/11/ttl12016infoleht-ee-digi.pdf> vaadatud mai 2016.

Vikerkaaresild. <http://www.vikerkaaresild.org/et> - vaadatud mai 2016.

## **Lisa 1**

Küsimustik joogaõpetajale:

Sünniaasta

Amet/Elukutse

### **Küsimused jooga kohta:**

Millal ja kuidas jõudsite joogani?

Millised olid Teie ootused ja eesmärgid jooga suhtes?

Kuidas Te defineeriksite jooga?

Millal ja miks ja kuidas sai Teist joogaõpetaja?

Milliseid joogatüüpe olete harrastanud?

Millal, miks ja kuidas sattusite kundalini jooga juurde?

Kas pärast kundalini joogaga tegelema hakkamist olete proovinud ka muid joogasid?

Miks?

Mis on Kundalini jooga eripära? Eelis?

Kas olite Kundalini jooga leidmise ajal juba õpetaja või läbisite kursused pärast Kundalini jooga avastamist?

Milliste õpetajate juures olete Kundalini jooga kohta õppinud?

Kuidas Te neid õpetajaid iseloomustaks või omavahel võrdleks? (erinevused, sarnasused, millise tunde tekitasid)

Kuidas Te tajusite seda konkreetset õpetajat?

Millist mõju ta Teile kui õpetajale avaldas? (Juhul kui olite selleks ajaks juba teatud õpetajakursuse läbinud )

Kui oluline on Teie arvates õpetaja roll joogas?

Kas kundalini jooga õpetaja roll erineb kuidagi teiste jooga-stiilide õpetaja rollist? Kuidas?

Mis Te arvate, kuidas joogatundides osalejad Teid näevad? Kas suhtumine nõ klassiruumis erineb suhtumisest väljaspool joogatunde? Selgitage?

Kust olete Kundalini jooga kohta veel infot saanud? (Kirjandus, filmid jne)

Kuidas seda infot iseloomustaksite?

Mida teate 3HO kogudusest?

Mida teate Yogi Bhajan'ist? (Kuidas Teie kui õpetaja suhestute Yogi Bhajan'iga)

Kui tihti ja kus korraldate Kundalini jooga kursuseid, laagreid?

Kuidas enne tundi ette valmistute? Kas on kujunenud mingi rituaalid? Millised?

Kes Kundalini kursustel osalevad (vanus, sugu) ja kuidas neid iseloomustaksite (lihtsalt harrastajad, hingega pühendunud)?

Kas kursusest-kursusele kohtab juba tuttavaid nägusid? Mis neid iseloomustab? Mis oleks ühisnimetajaks?

Kas Teil endal on kujunenud mingi seltskond, kellega aeg-ajalt nõ jooga-õhtuid korraldate? Kirjeldage palun seda seltskonda (kes kuuluvad, vanus, taust, sugu)?

Mida kokku saades täpsemalt teete, miks ja mis on tulemuseks?

Kui tihti Te kodus Kundalini joogat teete? Kas on oluline kindel kellaaeg? Mis see on?

Mille poolest erineb Teie jaoks joogatamine kodus joogatamisest õpetajana teatavas Kundalini kursuse tunnis?

Nimetage ja kirjeldage mõnd enda poolt sagedamini harrastatavat Kundalini jooga asendit ja selle mõju/eesmärki?

Mis on mantrad?

Miks on nende lausumine jooga tegemisel oluline?

Nimetage mõni Kundalini jooga mantra ja selle tähendus mõju/eesmärk?

Milliseid kogemusi olete saanud Kundalini joogat tehes?

Kas on esinenud ka mõni sügavam elumuutvam kogemus? Seletage?

Milliseid muutusi olete veel märganud pärast joogaga tegelema hakkamist? (nii vaimsed kui füüsilised)

**Taustküsimused:**

Kuidas suhtuvad Teie lähedased Teie joogahuvisse?

Milline on Teie meelest Eesti ühiskonna üldine hoiak joogasse? Pidades silmas huvi kursuste vastu, kas Teie meelest on jooga populaarsus viimase kümne aasta jooksul tõusnud või langenud?

Kuidas suhtute religiooni?

Kas peate end religioosseks? Miks?

(Kas olete mingi koguduse liige?)

Kas ja kuidas seostate joogat religiooniga?

Millised on Teie religioossed (spirituaalsed?) arusaamad? (kes oleme, kust tuleme, kuhu läheme?)

Mida teate New Age´st ja Veevalaja ajastust?

## **Lisa 2**

Küsimustik tavaharrastajale:

Sünniaasta

Amet/Elukutse

### **Küsimused jooga kohta:**

Millal ja kuidas jõudsite joogani?

Millised olid Teie ootused ja eesmärgid jooga suhtes?

Kuidas Te defineeriksite jooga?

Milliseid joogatüüpe olete harrastanud?

Millal, miks ja kuidas sattusite kundalini jooga juurde?

Kas pärast kundalini joogaga tegelema hakkamist olete proovinud ka muid joogasid?

Miks?

Mis on kundalini jooga eripära? Eelis?

Milliste õpetajate juures olete Kundalini jooga kohta õppinud?

Kuidas Te neid õpetajaid iseloomustaks või omavahel võrdleks? (erinevused, sarnasused, millise tunde tekitasid)

Kui oluline on Teie arvates õpetaja roll joogas?

Kas kundalini jooga õpetaja roll erineb muude jooga-stiilide õpetajate rollist? Miks ja kuidas?

Mil määral ja kuidas mõjutab õpetaja Teie joogakogemust?

Lisaks kursustele, kust olete kundalini jooga kohta veel infot saanud? (kirjandus, veebilehed, filmid)

Kuidas seda infot iseloomustakiste?

Mida teate 3HO kogudusest?

Mida teate Yogi Bahajan'ist?

Kas ja kui tihti käite Kundalini jooga tundides, laagrites?

Kas Teil on kujunenud kindel seltskond, kellega koos Kundalini jooga kursustel käite?

Kui jah, siis kas käite ka kursuste väliselt koos, et joogat teha?

Kas teete ka kodus joogat? Kui tihti? Kirjeldage?

Kas eelistate joogat teha kursustel koos teistega ja õpetaja juhendamisel või kodus üksinda? Miks?

Nimetage ja kirjeldage mõnd enda poolt sagedamini harrastatavat Kundalini jooga asendit ja selle mõju/eesmärki?

Mis on mantrad?

Miks on nende lausumine joogatamisel oluline?

Nimetage mõni Kundalini jooga mantra ja selle mõju/eesmärk?

Milliseid kogemusi olete saanud Kundalini joogat tehes?

Kas on esinenud ka mõni sügavam elumuutvam kogemus? Seletage?

Milliseid muutusi olete veel märganud pärast joogaga tegelema hakkamist? (nii vaimsed kui füüsilised)

### **Taustküsimused:**

Kuidas suhtuvad Teie lähedased Teie joogahuvisse?

Milline on Teie meelest Eesti ühiskonna üldine hoiak joogasse?

Kuidas suhtute religiooni?

Kas peate end religioosseks? Miks?

(Kas olete mingi koguduse liige?)

Kas ja kuidas seostate joogat religiooniga?

Millised on Teie religioossed (spirituaalsed?) arusaamad? (kes oleme, kust tuleme, kuhu läheme?)

Mida teate New Age´st ja Veevalaja ajastust?



## **Summary**

### **Kundalini yoga practice in Tartu**

Despite the growing popularity, yoga practices in Estonia have not been in the focus of research. Nevertheless this topic should not be overlooked because it reflects the general attitude towards religion among Estonians. Furthermore, it is linked to overall social and historical developments in Estonia and the modern Western world.

Modern Kundalini yoga is not equivalent to the ancient Indian school of yoga: it has emerged in a dialogue between Indian culture and modern Western culture and seems to fill the spiritual gap in the Western culture. Therefore the modern practice of Kundalini yoga can be treated as a part of the New Age culture.

The purpose of this thesis is to analyze the reasons for practicing yoga among the modern residents of Tartu. In addition, the growing popularity of yoga practices (specifically Kundalini yoga) in Estonia is examined. This paper also aims to study the yoga practitioners' attitudes towards sources claiming authority. This question is approached by examining the role of a yoga teacher. By doing so I intend to show how Kundalini yoga has become a new spiritual practice that is used by modern Westerners to cope with everyday problems.

The theoretical core of this paper is formed from the relevant works of Philip Deslippe (2012) and Michael Hawley (2015). The analysis relies on interviews that were conducted among three yoga teachers and three yoga practitioners. The methodology of the analysis is based on the theory of Harvey Russell Bernard.

In the first part of the analysis, the reasons that have brought the interviewees to yoga are laid out. Thereupon the reasons that have inspired them to keep up the practice are introduced. Also, the obstacles that prevent the practitioners from engaging in yoga are pointed out. The next paragraph intends to investigate the reasons of becoming a yoga

teacher and if teaching yoga is considered a hobby or a job. Thirdly, the natures of group yoga and individual practice are compared. Also, a sense of community within the practitioners and the role of a teacher in Kundalini yoga are studied. The fourth paragraph gives an overview of the advantages of Kundalini yoga over other yoga styles according to the interviewees. In addition, the connection between the ideals of yoga and the advantages of Kundalini yoga are pointed out.

The analysis showed that the main reasons that have brought the practitioners to yoga are problems that are related to either mental or physical health. Furthermore, all the interviewees mentioned to have had a previous orientation towards spirituality. Kundalini yoga was considered to be more versatile and flexible than other yoga styles. Despite the important role of the teacher, the personal approach of a practitioner was said to be even more essential. Therefore the highest authority was not attributed to the teacher but to the higher self.

The interviewees claimed yoga to be a lifestyle that contributes to their happiness. Yoga was not associated neither to New Age spirituality nor religion; it was considered to be a universal way of being that anybody could benefit from. However, motivational issues and everyday problems were mentioned to be the obstacles that prevent the practitioners from engaging in yoga.

The growing popularity of yoga practices can be associated with decreasing importance of Christianity and rising interest in spirituality. This study intended to explore the meaning of yoga among yoga practitioners and how yoga helps them to give sense to daily life as well as to supernaturalism. Simple and practical parts of the issue were explained; nevertheless the deep spiritual side of the issue needs further investigation and recurrent interviews.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Min \_\_\_\_\_ Angela Aav \_\_\_\_\_  
(*autori nimi*)  
(sünnikuupäev: 8.07.1993 \_\_\_\_\_)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose  
\_\_\_\_\_Kundalini jooga praktiseerimine Tartus\_\_\_\_\_,  
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on \_\_\_\_\_prof Art Leete\_\_\_\_\_,  
(*juhendaja nimi*)

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, \_\_\_\_\_23.05.2016\_\_\_\_\_ (*kuupäev*)