

Tervendaja

SENSITIIVID, RAHVATOHTRID JA KODUSED RAVIVÕTTED



**Ellujääja Valter Säask
võitis omal jõul kasvaja**

**Magamishäiretest
tuleb vabaneda**

**Herilasega kohtumine
viis surmasuhu**

**Mis haigus on
Crohni tõbi?**

Reelika Rohtmaa
aitab energiad liikuma

**Ukraina tervendaja
vähiravi retseptid**

Kartke hallitust!





Ürgse naiseenergia kehastus

Noor joogaõpetaja REELIKA ROHTMAA (32), kes kannab vaimset nime Shakti, tunnistab, et on seitsme aastaga palju muutunud. „Varem ei mõelnud ma sellele, kuidas ennast hoida ja säästa, aga jooga on mulle õpetanud, mida teha selleks, et olla tervem. Joogaga tegelemine paneb energiad liikuma ja elu saab joone peale.“

Reelika on uskumatult aktiivne naine, kelle päevakavasse peavad mahtuma Tallinna ja Tartu vahet sõitmine, Tartu Joogakeskuse tegevuse ja Šivananda Eesti joogaõpetajate koostöö koordineerimine. Reelika vastutust ei karda, joogateekond on teinud ta tugevaks.

Noore naise kiire areng sai stardi aastaid tagasi Londonis. Sinna jõudis ta, kui oli lõpetanud eesti filoloogina Tartu ülikooli. Noor naine tundis, et tahab minna inglise keelt õppima ja praktiseerima, teadmata tol hetkel, kui palju see samm tema saatust muudab.

Kui Reelika oli poolteist aastat Londonis elanud, tekkis tal soov otsida endale mõni vaheldusrikas sportlik tegevus. Sõbranna, inglise keele õpetaja oli käinud jooga algajate kursusel. Mitu kuud veenis ta Reelikat jooga proovima.

„Minu elukohas Londoni edelaosa Putney lähedal oli korralik joogakeskus, kuhu otsustasin lõpuks tutvuma minna. Olin täiesti valge leht. Varem olin tegelnud aeroobika ja tantsimisega, seepärast arvasin esialgu, et jooga on mingi muusika saatel liikumine,“ meenub talle aastatetagusest ajast.

Inglismaa ainsa Šivananda joogakeskuse proovitunniga jäi ta väga rahule. „Käisin seal algul kaks korda nädalas, sest see oli paras koormus. Algajate kursus kestis kuu aega. Seejärel läksin kohe teise astme kursusele, kus hakkasime juba pea peal seisu õppima.“

Nii algaski 2006. aasta kevadel Reelika Šivananda jooga teekond, mis kestab tänaseni. Pärast kaht esimest astet võttis ta kohe kolmanda astme kursuse,

kuid see jäi pooleli, sest ta pidi tulema tol suvel Eestisse.

„Kui tagasi läksin, pakuti mulle võimalust hakata tegema vabatahtlikutööd ehk karma joogat. Šivananda jooga keskus töötab vabatahtlikkuse alusel. Inimesed, kes seda juhivad, on svaamid, kes kannavad oranže riideid ja on loobunud maisest elust – nemad peavad keskust üleval. Neile on abiks vabatahtlikud.“

Esimeseks vabatahtlikuks tööks pakuti Reelikale Šivananda joogaküpsiste küpsetamist – neid tehakse üle maailma kindla retsepti järgi ja müüakse joogakeskustes. Karma jooga raames aitas Reelika keskust korras hoida ning käis samal ajal edasijõudnute joogatundides. Ta viibis keskuses nii sageli kui sai: tegi karma joogat või osales mõnes tunnis, *satsang*'is.

Mõne aja pärast anti talle võimalus kokakunsti õppida. Algul tundus toidutegemine raske – Reelika vaaritas vaid lihtsamat toitu, kuid paari kuu pärast sai see kunst selgemaks. „Tavaliselt on keskuses kokk ja abiline, kes teeb musta tööd. Süüa valmistatakse iga päev, kord päevas on lõunasöök joogatunnis osalejatele ja joogakeskuse meeskonna liikmetele.“

Reelika käis usinalt köögis abiks, kuni ühel hommikul helistas talle keskuse karma jooga töörühma eest vastutaja. Too teatas, et kokk on haigeks jäänud, ja ütles, et senine abiline võiks selle töö enda peale võtta.

„Mul oli hirm: kuidas saan ilma kogemusteta hakkama?“ meenutab Reelika esimest reaktsiooni. Ta pidi kahe ja poole tunni jooksul valmistama lõunaroa 10–15 inimesele. Toidukord koosnes teraviljast (enamasti riisist, pruunist riisist, tatrast või *quinoa*'st), vürtsidega juurikatest (*subji*), läätsesupist (*dhal*) ja salatist. „Need toiduained peavad alati menüüs olema, et inimene saaks kõik vajalikud ained kätte. Olin kõvasti närvis, kuid tulin toime. Üks kord teed asja ära ja edaspidi laabub kõik iseenesest. Sellest ajast alates hakkasingi käima keskuses kord nädalas süüa tegemas.“

VÄGEV TUNNE INDIAST

Veebruaris 2007 läks Reelika Indiasse Šivananda jooga õpetajakoolitusele. „Algul oli mul eesmärk ennast lihtsalt arendada. Mäletan, et kui räägiti õpetajakoolitusest, siis mõtlesin, et ma



Ürgse naiseenergia kehastus

Noor joogaõpetaja REELIKA ROHTMAA (32), kes kannab vaimset nime Shakti, tunnistab, et on seitsme aastaga palju muutunud. „Varem ei mõelnud ma sellele, kuidas ennast hoida ja säästa, aga jooga on mulle õpetanud, mida teha selleks, et olla tervem. Joogaga tegelemine paneb energiad liikuma ja elu saab joone peale.“

Reelika on usumatult aktiivne naine, kelle päevakavas peavad mahtuma Tallinna ja Tartu vahet sõitmine, Tartu Joogakeskuse tegevuse ja Šivananda Eesti joogaõpetajate koostöö koordineerimine. Reelika vastutust ei karda, joogateekond on teinud ta tugevaks.

Noore naise kiire areng sai stardi aastaid tagasi Londonis. Sinna jõudis ta, kui oli lõpetanud eesti filoloogina Tartu ülikooli. Noor naine tundis, et tahab minna inglise keelt õppima ja praktiseerima, teadmata tol hetkel, kui palju see samm tema saatust muudab.

Kui Reelika oli poolteist aastat Londonis elanud, tekkis tal soov otsida endale mõni vaheldusrikas sportlik tegevus. Sõbranna, inglise keele õpetaja oli käinud jooga algajate kursusel. Mitu kuud veenis ta Reelikat joogat proovima.

„Minu elukohas Londoni edelaosa Putney lähedal oli korralik joogakeskus, kuhu otsustasin lõpuks tutvuma minna. Olin täiesti valge leht. Varem olin tegelnud aeroobika ja tantsimisega, seepärast arvasin esialgu, et jooga on mingi muusika saatel liikumine,“ meenub talle aastatetagusest ajast.

Inglismaa ainsa Šivananda joogakeskuse proovitunniga jäi ta väga rahule. „Käisin seal algul kaks korda nädalas, sest see oli paras koormus. Algajate kursus kestis kuu aega. Seejärel läksin kohe teise astme kursusele, kus hakkasime juba pea peal seisu õppima.“

Nii algaski 2006. aasta kevadel Reelika Šivananda jooga teekond, mis kestab tänaseni. Pärast kaht esimest astet võttis ta kohe kolmanda astme kursuse,

kuid see jäi pooleli, sest ta pidi tulema tol suvel Eestisse.

„Kui tagasi läksin, pakuti mulle võimalust hakata tegema vabatahtlikutööd ehk karma joogat. Šivananda jooga keskus töötab vabatahtlikkuse alusel. Inimesed, kes seda juhivad, on svaamid, kes kannavad oranže riideid ja on loobunud maisest elust – nemad peavad keskust üleval. Neile on abiks vabatahtlikud.“

Esimeseks vabatahtlikuks tööks pakuti Reelika Šivananda joogaküpsiste küpsetamist – neid tehakse üle maailma kindla retsepti järgi ja müüakse joogakeskustes. Karma jooga raames aitas Reelika keskust korras hoida ning käis samal ajal edasijõudnute joogatundides. Ta viibis keskuses nii sageli kui sai: tegi karma joogat või osales mõnes tunnis, *satsang*'is.

Mõne aja pärast anti talle võimalus kokakunsti õppida. Algul tundus toidu-tegemine raske – Reelika vaaritas vaid lihtsamat toitu, kuid paari kuu pärast sai see kunst selgemaks. „Tavaliselt on keskuses kokk ja abiline, kes teeb musta tööd. Süüa valmistatakse iga päev, kord päevas on lõunasöök joogatunnis osalejatele ja joogakeskuse meeskonna liikmetele.“

Reelika käis usinalt köögis abiks, kuni ühel hommikul helistas talle keskuse karma jooga töörühma eest vastutaja. Too teatas, et kokk on haigeks jäänud, ja ütles, et senine abiline võiks selle töö enda peale võtta.

„Mul oli hirm: kuidas saan ilma kogemusteta hakkama?“ meenutab Reelika esimest reaktsiooni. Ta pidi kahe ja poole tunni jooksul valmistama lõunaroa 10–15 inimesele. Toidukord koosnes teraviljast (enamasti riisist, pruunist riisist, tatrast või *quinoa*'st), vürtsidega juurikatest (*subji*), läätsesupist (*dhal*) ja salatist. „Need toidudained peavad alati menüüs olema, et inimene saaks kõik vajalikud ained kätte. Olin kõvasti närvis, kuid tuln toime. Üks kord teed asja ära ja edaspidi laabub kõik iseenesest. Sellest ajast alates hakkasingi käima keskuses kord nädalas süüa tegemas.“

VÄGEV TUNNE INDIAST

Veebruaris 2007 läks Reelika Indiasse Šivananda jooga õpetajakoolitusele. „Algul oli mul eesmärk ennast lihtsalt arendada. Mäletan, et kui räägiti õpetajakoolitusest, siis mõtlesin, et ma

ju juba olengi õpetaja. Andsin Londonis eratunde – õpetasin klaverit ja eesti keelt. Ma ei hakka ju ometi ka joogat õpetama! Aga kõik lahendused jooksid iseenesest kokku. Pärast Indias Krishna sünnikohas Vrindavanis õpetajakoolituse käimist oli vägev tunne küll, ehkki kursused olid intensiivsed.“

Reelika nagu enamik teisi koolitusele jõudnud jäi algul haigeks, sest tekkis sügav puhastusprotsess, kuid sellest hoolimata nautis ta kõike. „Kui Indiasse jõudsin, olid seal külmad ilmad, tegime joogat nii, et välja hingates tuli suust auru. Õnneks läks nädala pärast soojaks – saime katusel teha joogat päikesetõusu ajal. Jäin selle kogemusega väga rahule.“

Joogaõpetajaks õppimise tegi lihtsamaks seegi, et Reelika oli juba Londoni keskuses kõik tublilt kõrva taha pannud. Tal ei tekkinud kriise ega küsimusi, miks peab kursusel üks või teine asi just nii käima. „Mul läks väga hästi, kuid nägin seal ka inimesi, kes ei teadnud asjast midagi, sest olid käinud vaid

paaris joogatunnis. Juba paari päeva pärast tahtsid nad tagasi koju minna. Neil oli küll olnud ettekujutus, mida intensiivkursus endast kujutab, aga tege-likkus oli midagi muud.“

Hommikul kell 5.30 tuli üles tõusta, siis algas mantrate laulmine ja pärast seda oli loeng. Kella 8–10 oli aasana-ehk joogatund, siis hommikusöök ning edasi kulges päev loengutundide ja *satsang*'idega.

Pärast vapustavat kursust Indias, kus kõik oli teistmoodi, tuli Reelika tagasi Londonisse. Svaamidelt sai ta kingitusena kaasa vaimse nime Shakti, mis tähendab naisenergiat, ürgset naisalget. Alles aja jooksul hakkas Reelika nime taga peituvat tunnetama. Eestis ta oma vaimset nime eriti ei kasuta, sest ei taha inimesi segadusse ajada.

Kui Reelika Indiast õpetajakoolitusest tagasi Londonisse saabus, hakkas ta



Mis on Šivananda jooga?

Reelika Rohtmaa: „Svaami Šivananda lõi selle stiili hatha jooga põhjal.“

India päritolu svaami Šivananda elas aastatel 1887–1963 ja oli erialalt arst. Üks tema õpilane tõi talle kord raamatu jooga kohta. Svaami hakkas seda uurima ja sai aru, et jooga kaudu on tal võimalik inimesi aidata, õpetada neid haigusi ennetama. Ta loobus arstikarjäärist, hakkas tegelema joogaga, mediteeris, käis ringi ja õpetas inimesi püsima tugev ja terve. Kasvas välja stiil, mida hakati pärast tema surma nimetama Šivananda joogaks.

Üks tema õpilane, svaami Višnudevananda lõi Ameerikas ja Kanadas Šivananda jooga keskused, kust see suund hakkas läände levima. 1960. aastatel asuti Šivananda jooga õpetajaid koolitama ka Euroopas. Praegu on maailmas palju selle joogasuuna keskusi. Eestile lähim asub Leedus Vilniuses.“

Mille poolest erineb see suund teistest joogastiilidest?

„See on kompleksne. Joogas on neli teed: raadža jooga (hatha jooga aasanaid ja *pranayama* ehk hingamisharjutused, mis aitavad meelt vaigistada), bhakti jooga (emotsioonidega tegelemine, armastuse jooga, mantrate laulmine, templirituaalid: *puja*'d, *homa*'d), džnjaana jooga (intellektuaalsem suund, kus töö ja valgustuseni jõudmise tööriist on intellekt) ja karma jooga (valgustumiseni jõutakse tegude ja töö kaudu). Šivananda jooga tegeleb kõigi nende aspektidega, samal ajal kui mõni joogastiil keskendub pigem ühele teele, näiteks füüsilisele poolele.“

Rohkem infot Reelika tegemiste kohta leiad tema kodulehelt www.shaktijooga.com

kohe joogatunde andma ja umbes aasta pärast kursusi juhendama. Vahepeal käis ta Austrias ajurveeda toitumiskursustel, mille juhendaja doktor Kamlesh oskas kokku segada hõrgutavaid taime-toite.

NAGU ORAV RATTAS

Pärast ajurveeda kursust sukeldus Reelika joogasse nii sügavalt, et läks koguni keskusesse elama. Selle eest tuli tal viis tundi päevas teha karma joogat: kas õpetada joogat, teha süüa või olla keskuse poes administraatoripostil.

Elugraafik muutus ülitihedaks. Päevas sai Reelika pühendada vaid ühe tunni isendale. „Pidin tõusma hommikul kell pool kuus ja magama läksin alles hilja öösel. Olin kogu aeg nagu orav rattas, kuid sain ammutada vaimseid kogemusi.“

Neil päevil, kui teised õpetajad siirdusid majast väljapoole kevadpühade joogalaagrisse, oli Reelika vastutav kogu keskuse eest. „Siis sain aru, mida tähendab keskuse elu: see on tohutult puhastav, kuid samas väga raske. Ometi ei olnud mul sellist ambitsiooni, et hakata svaamiks ja loobuda täielikult ilmaelust. Teadsin juba algul, et seda teed ma ei lähe. Tahtsin lihtsalt rohkem kogeda ja õppida.“

Juunis 2009 otsustas Reelika, et on Londonis piisavalt kaua elanud ning tuleb tagasi Eestisse. „Tartus käisin kohe läbi kõik spordiklubid ja uurisin, kus saan joogat õpetada. Tekkis kummaline olukord: hakkasin õpetama peaaegu kõikides Tartu spordiklubides, sest tol ajal oli nõudlus joogarühma juhendajate järele suur.“

Siis hakkas Reelika korraldama joogapäevi ja -kursusi. „Joogapäev koosneb tavaliselt tunnist, meditatsioonist ja mantralaulmisest. Mängin ise harmooniumi, omandasin selle oskuse Londonis. Mõnikord korraldan ka taimetoidu valmistamise õpitubasid, kus tutvustan inimestele taimetoitluse algtõdesid ja võimalusi.“

Kui Reelika oli mõnda aega spordiklubides töötanud, hakkas ta andma jooga eratunde, sest paljud huvilised tahtsid pikemat ja vaimsemat praktiseerimisega. Osa neist on nüüd käinud ära Poolas rahvusvahelisel joogaõpetajate koolitusel.

„Selle aasta algul avasime Tartus Raatuse tänaval joogakeskuse, kus joo-

gatunde annavad kuus koolituse läbinud õpetajat. Tänavu kevadel tuli juurde veel kaks joogaõpetajat, kes annavad tunde lapseotel naistele. Keskus on hakanud suurepäraselt toimima.“

2012. aasta sügisel kolis Reelika elama Tallinna. Ka seal hakkas ta kohe joogatunde andma Kalamaja stuudios Tasapõlde aadressil ja Viimsi spaas. Kord aastas korraldab ta looduspuhtas maa-kohtas joogalaagrit ning alates oktoobrist hakkab juhendama Tallinna Õpetajate Majas väelaulude kursust. Samuti jätkab ta sügisel Tartu Joogakeskuses tundide juhendamist.

JOOGA TEEB VABAKS

Reelika on tegelnud joogaga seitse aastat. Temas toimuma hakkavad muutused olid tajutavad juba algusaastatel. Esiteks muutis ta oma elustiili tunduvalt kehasõbralikumaks ja tervislikumaks. Varem olid magamata ööd ja ebaregulaarsed toitumiskorrad tema elus täiesti tavalised. „Ma ei mõelnud sellele, kuidas ennast hoida ja säästa, aga jooga on õpetanud, mida teha, et olla tervem. Olen saanud parema kehatunnetuse. Kui alustasin, siis võtsin kohe kaks kilo alla. Mitte et ma oleksin olnud ülekaaluline, kuid energiatega tasakaalustades andis mu keha liigsed kilod ära.“

Nende aastate jooksul on Reelika olnud kogu aeg taimetoitlane, ei ole liha üldse söönud. Taimetoitu oskab ta oma keha järgi reguleerida. Ka on ta teadlikum sellest, millal mida süüa. „Tean, et olen *vata* (õhuenergia) tüüpi ning pean sööma hommikuti. Kui ma seda ei

tee, siis ei pea ma vastu. Pärast hommikusööki olen kahe-kolme tunni pärast jälle näljane ja pean uuesti sööma. *Pita*'t (tuleelementi) on mul ka, kuid *vata* on ülekaalus – pean teadma, kuidas ennast maandada.“

Reelika ütleb, et oma kehatüübi tundmine annab võimaluse elu paremini korraldada. Toidu ja aasanate kaudu saab pehendada probleemseid aspekte. „Tean, et ma ei tohi minna joogatundi tühja kõhuga, sest muidu ei tunne ma ennast hästi.“

Jooga on õpetanud Reelikale ka puhkamist ja lõdvestumist. „Ei ütleks, et olen kardinaalselt muutunud. Kui inimene hakkab mingi distsipliiniga tegelema, läheb ta algul väga sügavale ja tahab kõike muuta. Aga mida rohkem ta asjaga tegeleb, seda rohkem saab aru, et on vaja teha valikud. Ei ole absoluutset tõde. Iga inimesele on olemas just talle sobiv tõde.“

Sõbrad on õelnud, et Reelika on muutunud rahulikumaks. Samasugust teisenemist näeb ta ka tundides käijate juures: inimesed muutuvad jooga abil tasakaalukamaks, neis tekivad selgus ja julgus oma elus edasi minna, asju konkreetselt muuta.

„Inimestel hakkavad energiad liikuma ja nad seavad oma elu joone peale. Ma ei ütle, et jooga on imerohi, mille abil saadakse kõigest vabaks. Võib-olla hakatakse leidma rohkem vastuseid iseenda seest, omandatakse sisemine tugi-süsteem ning mõistetakse paremini elus esilekerkivaid olukordi.“

Nii mõnigi on Reelikale tunnistanud, et ei käi joogas ainult harjutusi tegemas, vaid peab silmas kõrgemaid ees-

märke. „Üks mees ütles, et tahab mõistusele puhkust anda. Kui teed päevast päeva intellektuaalset tööd, siis joogatunnis saad võtta aega iseenda tarvis, ilma et oleks vaja mõelda või pingutada – tuleb lihtsalt olla lõdvestunud. Paljudele annabki jooga esimese teadliku lõdvestuse kogemuse ning näitab, et puhkamiseks on ka tavapärasest erinevaid võimalusi.“

Loomulik on seegi, et jooga harrastajate seljavalu leeveneb, nad muutuvad paindlikumaks, energiad hakkavad liikuma. Üks inimene tunnistas, et pidi varem kogu aeg laskma end masseerida, kuid nüüd pole tal seda enam vaja.

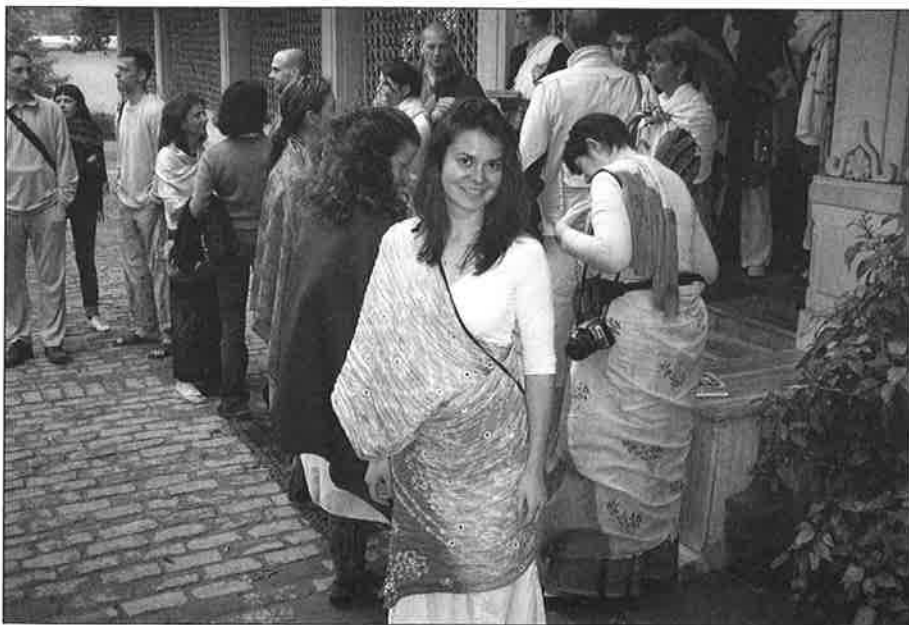
Reelika ellu toob peale jooga ja kokkamise õnne ka muusika. „Olen väikesest peale muusikaga tegelnud ja mulle valmistab rõõmu, et see põimub hästi joogaga. Õpitubades tutvustan inimestele mantrate laulmist. Jooga laulmise kaudu ehk bhakti jooga aitab inimestel emotsionaalselt avaneda. Laulmine teeb kaastundlikumaks.“

Reelika elus on kõik loomingulised aspektid omavahel seotud. Mõnikord meeldib talle teha teisigi trenne peale jooga – näiteks käia latino tantsimas. Tulevikus tahab ta hakata tegelema kirjutamisega – pidada kas või blogi.

„Oleks vaja hõkata oma teadmisi talletama. Praegu läheb palju auru organiseerimise peale, kuid võiks olla ka midagi loovamat. Vahepeal tahtsin massaaži õppida, kuid jätsin selle pooleli, sest läks liiga kiireks.“

Omal moel on jooga õpetamine ka inimeste tunnetamine ja tundmaõppimine. „Minnes ise joogatundi, ootan, et õpetaja jagaks seal oma *prana*'t, et seda oleks tunda. Kui Londonis joogas käisin, oli seal palju õpetajaid, kes tunnetasid hästi, kuidas õpilasel parem oleks.“

Üht asja tahaks Reelika veel inimestele südamele panna. Ta on näinud joogatundides neid, kes tegelevad paljude vaimsete distsipliinidega, aga ei jää ühegi juurde pidama. Liiga innukas otsimine vaimset õnne ei too. „Praegu on vaimsed teemad populaarsed, käiakse siin ja seal. Inimestel pole püsivust, nad otsivad pidevalt midagi uut. Tahan neile julgustavalt öelda: kui tekib tunne, et mõni asi on õige ja töötab, mingu selles sügavamale. Ei ole mõtet teha spirituaalset šopingut. Kes tahab, et midagi hakkaks tema jaoks tööle, peab sellele kogu hingest pühenduma.“



AIVE ANTSOV



Valter Säask aitab vähahaigeid

Valter sai neli aastat tagasi arstidelt ränga teate: vähk olevat võtnud tema kehas võimust. Mehele öeldi, et tal on elada jäänud pool aastat kuni aasta. Nüüd teatab Valter, et on eesnäärmevähi omal jõul võitnud. Vähe sellest, praegu püüab ta aidata teisi, kelle arstid on maha kandnud.

„Leian, et tervendamise juures on usul, enesesisendusel ja alateadvuse kaudu mõjutamisel ääretult tähtis osa. Kui suudaksime sisestada alateadvusele, et ihkame terveneda, kannab ta oma võimaluste piires selle eest hoolt. Teiseks saab organismi tugevdada ja elutahet võimendada loodusravimitega. Rohkem polegi vaja.

Suutsin end ise lootusetust seisundist välja tuua, seepärast on mul tunne, et pean oma kogemusi jagama. Esialgu aitasin oma sõpru, aga nüüd on abivajajate ring väga suureks kasvanud.“

Jõhvi Mare võimed olid erakordsed

Juuli esimesel päeval lahkus meie hulgast Virumaa kuulsaim ravitseja. Eelmise sajandi lõpul räägiti temast imelugusid. Rahvas hulgas levis näiteks jutt, kuidas Mare haigel vähi rinna seest sõrmedega välja tiris, nii et higi ojadena otsaeest voolas. Ühele vanapapile tegi Mare pastakaga ringi kõhu peale ja öelnud, et opereerigu arstid sealt, sest kahe peensoolekäärü vahele oli tekkinud auk. Tänuulik papi helistas oma elupäästjale pärast operatsiooni. Legendaarse selgeltnägija pilk oli tõepoolest nagu röntgen – tal oli võime vaadata inimest läbi.

Kaika Laine juures käis Mare kord ühe oma patsiendiga. Lainel oli paraku tookord väga raske päev, tal ei olnud võimalust seda inimest aidata. Marele oli millegipärast see mälestus kallis. Kes teab, ehk õnnestub tal nüüd Kaika Lainega tesipoolsuses uuesti kohtuda, et rääkida ära need jutud, mis mõlemal kangel ja kordumatul Eesti tervendajal eluajal rääkimata jäid.



Reelika Rohtmaa annab joogatunde

Reelika on tegelnud joogaga seitse aastat. Temas toimuma hakkavad muutused olid tajutavad juba algusaastatel. „Ma ei mõelnud varem sellele, kuidas ennast säästa, aga jooga on õpetanud, mida teha, et olla tervem. Kui alustasin, võtsin kohe kaks kilo alla.“ Sõbrad on öelnud, et Reelika on muutunud rahulikumaks. Samasugust teisenemist näeb ta ka tundides käijate juures.

„Üks mees ütles, et tahab mõistusele puhkust anda. Kui teed päevast päeva intellektuaalset tööd, siis joogatunnis saad võtta aega iseenda tarvis, ilma et oleks vaja mõelda või pingutada – tuleb lihtsalt olla lödvestunud.“ Loomulik on seegi, et jooga harrastajate seljavalu leeveneb, nad muutuvad paindlikumaks, energiad hakkavad liikuma. Üks inimene tunnistas, et pidi varem kogu aeg laskma end masseerida, kuid nüüd pole tal seda enam vaja.

