

# Kui Šivananda jooga valib sind



Šivananda joogaga korra kokku puutudes võib minna nii, et mitte sina ei vali teda, vaid tema sinu. Nii juhtus ka **Reelika Rohtmaaga**, kes jagab Indiast saadud joogaõpetust juba mitmendat aastat Tartus. Tema kogemused on kirja pannud **Merit Raju**.

Šivananda jooga puhul on tegemist klassikalise joogaga ja nime sai see stiil esimese õpetaja svaami Šivananda järgi. Nagu kõigi teiste joogaliikide ja -stiilide puhul, on Šivananda jooga eesmärk saavutada ülimalt keskendumine ja tajuda kõrgemat ühendust, kasutades selleks mitmesuguseid tehnikaid, nagu meditatsioon, aasanad (asendid), mantrad (pühad helid), *pranayama*'d (hingamistehnikad), õige lõdvestus, õige toitumine ja positiivne mõtlemine.

## Kõige tähtsam on lõdvestus

Šivananda jooga tunnid kulgevad enamasti sarnaselt: algavad lõdvestuse

ja alguspalvega ning hingamisharjutustega, millest üks annab energiat, laadides päikesepõimikut kui meie keha patareid, ning teine tasakaalustab energiat ja emotsioone. Valmistamaks keha ette aasanateks, tehakse joogatunnis iga kord päikesetervitust ja jalaharjutusi.

Kesktaeme tunnis tehakse tavaliselt läbi 12 põhiasendit ja vahel mõned lisa- või asendusasendid ning mõnikord ka asendite variatsioonid. Asendid on alati kindlas järjekorras ning seda ei muudeta, sest nii muutuks ka asenditest tulev mõju kogu meie kehale ja meelele. Põhiasendile on alati vastukaaluks mõni vastuasend, mis hoiab keha eri pooled tasakaalus. Näiteks järgneb ettepainutusele alati tahapainutus ja

vastupidi. Kui tegeletakse ühe kehapoolega, näiteks tehakse mõnda harjutust paremale, siis alati järgneb ka harjutus keha vasakule poolele. Et tajuda iga asendi toimet paremini, võetakse pärast peaaegu iga põhiasendit lõdvestusasend ehk *savasana*. Niimoodi tagatakse, et keha säilitab kogu tunni vältel rahuliku ja tasakaalustatud oleku ning iga aasana pääseb paremini mõjule.

Joogatund lõpeb alati lõdvestusega, mis on tunni kõige olulisem osa. Selle ära jätmine või häirimine võib teha joogatunnis osalejale karuteene. On väga oluline, et inimene oskaks pärast pingutust õigesti lõdvestuda ning et talle oleks alati tagatud selleks vajalikud tingimused: turvaline ▶

## Kellele sobib Šivananda jooga?

Šivananda jooga on nii universaalne, et sobib kõigile. Loomulikult tuleb teatud inimestele teha harjutusi jõukohasemaks, nt rasedate, laste ja eakate jaoks või teatud traumade või haiguste korral. Aga ka vastupidi: kui inimene on juba aastaid joogat praktiseerinud ning tal on soov selles arenda ja proovida raskemaid harjutusi, on olemas ka edasijõudnute programme, nt ATTC (Advanced Teachers Training Course), Sadhana Intensive ja muud kursused. Meetodikad on eri gruppide õpetamisel erinevad, aga kesktasemel kaheteistkümnene aasana ja kahe *pranayama* harjutusega tund sobib

keskmisele tervele inimesele ideaalselt, sealt saab paraja koormuse kehale ja leiab ka meelerahu.

Eestis on Šivananda jooga õpetajakoolituse paberid 29 inimesel. Iga aasta kevadel toimub suurem laagerseminar, kus on õpetamas käinud üks Šivananda jooga paremaid õpetajaid svामी Atmaramananda Berliini joogakeskusest. Seminar on mõeldud kõigile joogahuvilistele ja kestab kaks päeva.

### Veebisaidid:

[www.sivanandajooga.ee](http://www.sivanandajooga.ee)  
[www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)  
[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

- ▶ soe ruum ja vaikne ümbruskond. Pärast lõpulõdvestust lauldakse lõpumantra, millel on kaitsev mõju.

### Taimetoidul on oluline roll

Esmalt tehakse tunnis ja kodus füüsilisi harjutusi. Kuid jooga hakkab mõjutama ka muud elu. Inimesel tekib huvi ja oskus jälgida oma meelt ja mõtlemist kõrvalt. See muudab inimese teadlikumaks iseendast kui tervikust. Edasiselt on võimalik oma väljakujunenud iseloomustreid vajaduse korral muuta.

Samuti tuleb pöörata tähelepanu oma toidulauale. Šivananda joogaga kaasneb taimetoitus: eelistatud on võimalikult puhas ja kõrge energiavibratsiooniga ehk sattvalik toit (*sattva*), st ei tarbita liha, kala, mune, seeni, sibulat, küüslauku, kohvi ega alkoholi. Küll aga süüakse piimatooted ja kõike muud: juur- ja puuvilju, kaunvilju, teravilju, pähkleid, seemneid, vürtse jms.

Kõige terviklikumalt saab Šivananda joogat kui elustiili kogeda ja õppida Šivananda jooga keskustes, millest meile lähim asub Vilniuses, midu on neid peaaegu kõigis suuremates Euroopa (pea)linnades. Lisaks joogakeskustele on olemas ka aasramid, mis on mõeldud joogapuhkusteks. Seal saab harjutada joogat, töötada aasrami heaks ning mediteerida. Aasrameid on ka Šivananda jooga traditsioonis üle maailma näiteks Indias, USA-s, Kanadas, Prantsusmaal, Austrias ja Bahamal.

Šivananda jooga on integraal- ehk sünteesjooga. Joogatunni kõrval on oluline mediteerida, toituda õigesti ning teha karmajoogat. Karmajooga tähendab vabatahtlikkuse alusel töötamist või omakasupüüdmatut tegutsemist, mõtlemata seejuures töö viljadele (nt raha, tunnustus, laitus). Samuti käivad Šivananda joogid *satsang*'idel kirtaneid ja mantraid laulmas. *Satsang* ehk "läbikäimine tarkadega" on kogunemine, kus mediteeritakse, palvetatakse, lauldakse pühasid laule, ning kus valitseb pühakute või õpetajate/gurude sõna või kohalolek. Kirtan puhastab meele mõtteprügist, vaigistab emotsioone ja avab südant. Kirtan sobib hästi pärast meditatsiooni, sest kirtan ongi justkui meditatsiooni pikendus. *Satsang*'id toimuvad keskustes regulaarselt igal

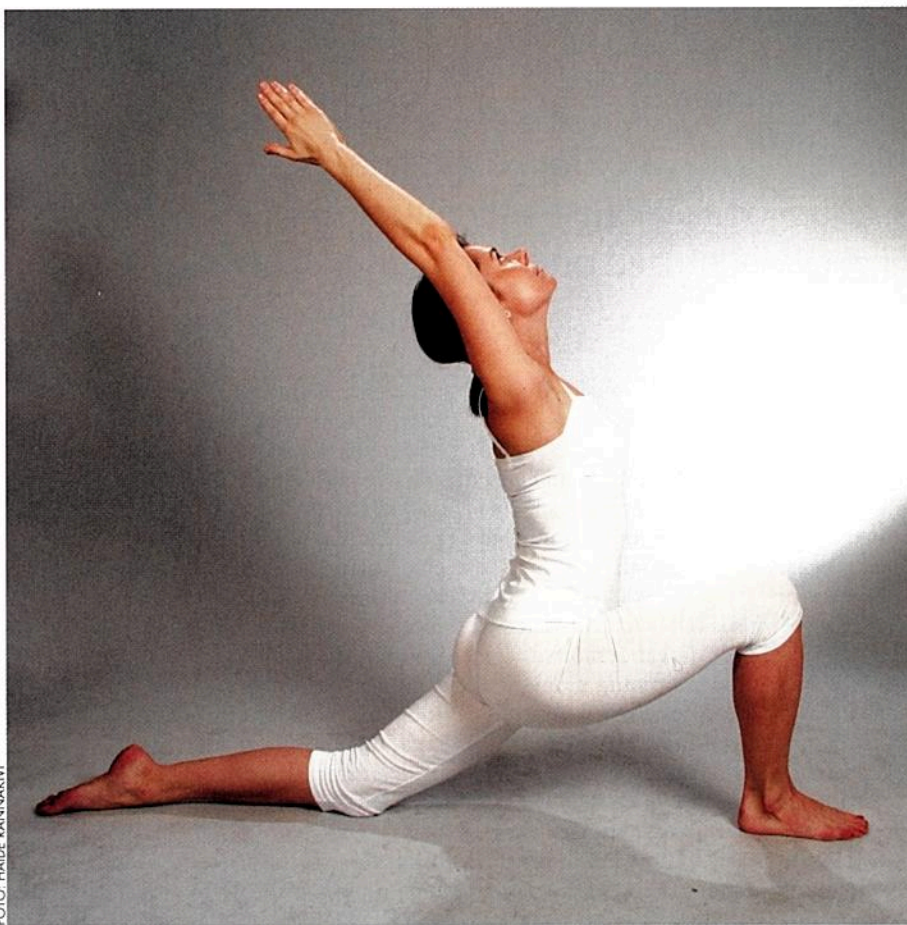


FOTO: HAIDE RANNAKIVI

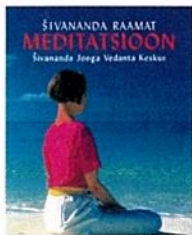
hommikul ja nädalavahetustel ka õhtuti. Peamiselt laudakse mantraid ja *bhajan'*eid, mis on sanskritikeelsed spirituaalsed väelaulud või teisisõnu ka pühade nimede kordamine.

### Jooga tõstab teadlikkuse taset

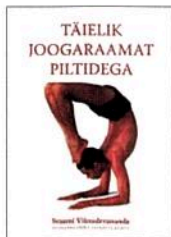
Tänu joogale on võimalik saada rohkem aimu, et inimene on tõepoolest tervik. "Kõik, mida me teeme ja mõtleme, milliste inimestega suhtleme ja mida sööme, mõjutab meid," räägib Reelika. Kuus aastat Šivananda joogaga tegelenud ja nendest kaks aastat Londoni Šivananda jooga keskuses vabatahtlik olnud Reelika on ise taimetoitlane ning peab seda endale äärmiselt sobilikuks toitmiseviisiks: tal ei teki kunagi ülesõõmise tunnet ja magusaisu on märgatavalt vähenenud. "On tõusnud teadlikkus sellest, mida minu keha tegelikult vajab, kiusatusi mingi söögi suhtes ei ole. Samuti olen omandanud oskused, kuidas korralikku ja mitmekülgset taimetoitu valmistada," rõõmustab Reelika, kes õpetab neid teadmisi toidutöötubades ka teistele.

Reelika sõnul on jooga talle vaimses plaanis õpetanud olema kannatlikum ja arvestavam. "See on pannud mind uskuma, et iga asi, vahel ka negatiivne, on millekski hea. Kuigi seda mõista võib olla mõnikord raske." **P**

### Loe pikemalt:



**ŠIVANANDA RAAMAT. MEDITATSIOON**  
Šivananda Jooga Vedaanta Keskus (Varrak)



**TÄIELIK JOOGARAAMAT PILTIDEGA**  
Svaami Višnudevananda (Varrak)

## Šivananda jooga õpilased räägivad:



Janika Hango

Olen Šivananda joogaga tutvumisest saadik tähendanud enda juures mitmeid positiivseid muutusi: olen muutunud tasakalukamaks, sisemine rahu ja selgus toetavad mind ka siis, kui töö või kodus on ärevamad ajad/tegemised. Kui varasemalt tabas mind kaks korda aastas, kevadel ja sügisel, „kangekaelsus“, st caela ja turja jäikus ning valulikkus, siis joogatundides käimisega on see mure kadunud. Olen hämmastusega märganud, kuidas minu seni väga paindumatu keha on hakanud tasapisi järele andma. Näiteks sirgete jalgadega sirgeselgelt istumine ei ole enam ülim pingutus – nüüd on mul võimalik sellest asendist isegi veidi ettepoole painutada.

Šivananda jooga on minu jaoks tähendanud selget tuge. Olgu isiklikud probleemid, pinged töö juures või mis iganes sorti ebakõlad – joogatunnis käimine on mu pea, keha ja vaimu alati selgeks teinud. Enam-vähem regulaarselt olen joogaga tegelenud poolteist aastat ja elukvaliteedi vahe on märgatav: mul on palju enam energiat ja mu kehatunnetus on vabam, kergem ja helgem, arenenud on paindumus ja plastilisus. Kergem on nii keha kui ka meel.



Helen Piilpärk



Signe Saumaa

Kahe aasta jooksul, mil joogaga olen tegele- nud, olen saanud üle stressimeeleolust ning leidnud endale toredaid tuttavaid. Väga meeldivad nii Leedus kui ka Eestis korraldatud joogalaagrid, kus on kooskõlas nii tervislik toitumine, joogaharjutused kui ka meeldiv seltskond. Laagrites puhkab täielikult nii ihu kui ka hing! Tänu Šivananda joogale on minu arvamus joogast muutunud ja olen saanud teadlikumaks ka tootmisest, hingamisest ning oma kehas ja meelest. Samuti on paranenud nii paindumus kui ka keskendumisvõime.

Ilmselt kõlab see klišeena, aga üks paremaid emotsioone/tundeid/energiaid vms, mis mina joogast olen saanud, on see täielik rahu, mis koguneb ning kerkib esile mu kehas ja vaimus pärast joogat. Kui hommikul ärkan ning teen kas või 30–40 minutit joogat ära, siis läheb ikka midagi väga tõsis vaja, mis mind päeva jooksul rõõpast välja lööks. Meel on nii rahulik ja tasane, et ma ei ärritu sisuliselt millegi peale. See on niivõrd võimas tunne, millega terve päev mööda saata. Jooga abil suudan end ümbritseda võimalikult suure hulga loominguiluse ja vabadusega, ja minu arvates on see erakordselt ilus viis, kuidas elada.



Martin Kuldmägi