

Šivananda jooga nüüd Viimsis

Mis on jooga? Lühidalt vastates sisaldab jooga õigeid harjutusi, õiget hingamist, õiget lõdvestumist, õiget toitumist, positiivset mõtlemist ja meditatsiooni.

“Jooga põhineb enesedistsipliinil ja tõekspidamisel, milleks on lihtne eluviis ja kõrgem vaimne mõtlemine.” See tsitaat on šivananda jooga kodulehelt.

Kõike, mis ülal loetletud, vajab eelkõige keha, et hoida füüsis ja vaimu virgena. Õiged harjutused annavad kehale liikuvuse ja painduvuse. Joogahingamise kaudu toimub pidev vaimne ja füüsiline nooremine. Keha ja vaim vajavad ka lõdvestumist, et üha uuesti laadida. Optimaalne toitainete, õhu, vee ja päiksevalguse kogumine on hädavajalik meie organismile. Positiivne mõtlemine hoiab meelt kontrolli all, meditatsioon aitab säilitada meelekindlust ja keskenduda.

Joogast on eesti keeles ilmunud mitu raamatut, kuid õigem on alustada õpetaja juhendamisel, sest ise raamatu järgi tehes ei pruugi asjad üldse õigesti minna. Ka on õpetaja alati valmis selgitama, ette näitama, valesid hoiakuid parandama.

Joogaliike on palju ja tundub, et praegu valitseb vähemasti Tallinnas ja selle lähieümbruses lausa joogabuim – valida on paljude võimaluste vahel ja kindlasti on mõtet proovida, mis kellelgi sobib. Kes sellega kord tõsiselt tegelema hakkab, kes õpetaja või treeneri leiab, see mõistab ajapikku aina sügavamalt jooga hindamatuid väärtusi.



Reelika Rohtmaa teeb päikesetervitust.

Mina käisin Viimsi Tervis SPA-s šivananda jooga tunnis. Selle joogaga alustati spaas alles tänavu sügisel ning teades küll mõndagi sellest valdkonnast ja olles ka ise aegade jooksul mitmes joogatreeningus käinud, tunnistan, et mulle meeldis šivananda jooga väga. Mulle meeldib rahulik tempo, klassikaline harjutuste tegemise viis ja see, kuidas väga rahulik ja sümpaatne treener või õpetaja Reelika Rohtmaa pakub kohe mitut moodi võimalusi, kuidas teha harjutusi (asanaid) vastavalt su keha tunnetusele.

Šivananda jooga süsteemi on koostanud India arst svaami Šivananda, kes on joogaharjutuste koostamisel arvestanud tänapäeva inimese anatoomiat ja arusaamu endast, oma kehast ja selle võimetest.

Veel kord tsiteerin šivananda jooga kodulehelt: “Kõige olulisem on meeles pidada, et jooga keskendub sinule ja sinu elule. See on teekond, kus sa avastad, kes sa oled ja õpid kuulama, mida su kehal sulle öelda on.

Selle süsteemi harjutused on hästi tasakaalustatud: ühes suunas venitusele järgneb alati venitus vastassuunas. Treening koosneb soojendus- ja hingamisharjutustest ning 12 põhiasendist – asanast, mis toniseerivad lihaseid ja sidekudesid, hoiavad selja ja liigesed paindavana, ergutavad vere- ja toiduringlust ning kogu endokriinsüsteemi talitlust.”

Ja kui tunni lõpuks on saavutatud imeline enesetunne, rahulolu ja õnnelik meel, siis enam pole ju tahtagi.

Jooga puhul on oluline ka järjekindlus. Ei ole mõtet ühest-paarist korrast rahulollu suikuda, see on petlik. Hoopis teisiti on siis, kui tuleme samade harjutuste juurde ikka ja jälle tagasi. Siis tajume, et need harjutused polegi justkui enam täpselt needsamad, sest keha pole enam sama – ta on paindavam ja nõtkem ning ega me isegi pole enam samad, kes eile. Ka meie muutume, ka jooga mõjul.

Lisainfot leiad veebiaadressidelt www.sivanandajooga.ee ja www.shaktijooga.com.

Annika Poldre