

JOOGA

– iidne ellujäämise võimalus



Sõna “jooga” on müstiline senikaua, kuni saame teada selle tähenduse.

Paljud inimesed, kes harrastavad joogat, ei teadvustagi endale, miks nad seda teevad. Jooga on lihtsalt mõnus ja annab hea enesetunde.

Samas need, kes joogaga iial tege mist pole teinud, arvavad, et joogas on palju keerulisi harjutusi ja mediteerimist, et joogid istuvad tundide või isegi päevade kaupa ühe koha peal, mõmisedvad mingeid mantraid, pöörivad silmi ja hõljuvad pilvedes.

Kas see ikka on nii? Tegelikult on nii ja naa.

Jooga tähendab tõlkes ühinemist. Eesmärk on teadvuse ja füüsilise keha vahel tasakaalu saavutamine ning selle säilitamine.

Kundalin-jooga meister joogi Bhanjan on öelnud, et kõige tõsisemalt võetav jooga on abielu. Et abielupaar koos püsiks, tuleb kõvasti vaeva näha ja ühiselt pingutada. Samamoodi on ka joogaga. Et saada head tulemust, peab vaeva nägema ning andma endast parim. Kõik sõltub meist endast, kui palju oleme valmis oma keha ja hinge teenima, et nemad jälle meid teenida saaksid.

Milline joogaliik?

Selle asemel, et pelgalt mõtiskleda, milline joogaliik just minule sobida võiks, soovitatakse mõned omal nahal järele proovida.

Joogaliike on palju, mõningad on tänaseks Eestimaal ka üsna populaarseks saanud. Üle kogu vabariigi võib leida joogatreenereid, kes oma amp-luaad meelsasti uudishimulikele välja pakuvad.

Ilmselt kõige tuntumaks joogaliigiks võiks pidada *hatha*-joogat, mis on peamiselt füüsiline. Täiesti viljel-dav on *iyengar*-jooga, kus püüeldakse abivahendite – klotside ja rihmade – abil täiuslike asendite võtmisele. *Iyengar*-jooga on populaarseks saanud just sportlaste hulgas.

Ashtanga-jooga puhul tehakse väga kõrgele temperatuuril läbi tõsine treening, mis koosneb rasketest üksikutest harjutustest ja mida sooritatakse hingamise rütmis.

Šivananda-joogas lähtutakse viie punkti filosoofiast. Siin õpivad õpilased lõdvestumise, harjutamise, hingamise, söömise ja positiivse mõtlemise aluseid.

Kundalin-jooga toime on pigem virgutav, sest tunnis kasutatakse hingamistehnikaid, mis stimuleerivad