

ravijooga

VÕTTED KEHA, MEELE JA VAIMU TERVENDAMISEKS

SELJAVALU JA PEAVALU LEEVENDAMISEST ÄNGISTUSEGA
TOIMETULEKUNI NING RÕÖMU JA SISEMISE RAHU LEIDMISENI



Christine Burke

INGLISE KEELEST TÕLKINUD MARJU ALGVERE

 **VARRAK**

Sisukord

- Sissejuhatus 6
- Kuidas seda raamatut kasutada 8
- Põhiasendid 9
- Põhimõisted ja praktikad 14
- Soojenduseks 16
- Lõdvestuseks 23

ESIMENE OSA

RAVIVÕTTED KEHA JAOKS 26

Pealaest jalatallani

Peavalu 28
Mõelge vähem, hingake rohkem

Kaelavalu 31
Igavene tüütus!

Pinged kurgus 34
Väljendage end vabalt

Pinges õlad 37
Kandes õlul kogu maailma raskust

Valu selja ülaosas 40
Kontrollige rühti!

Kokkusurutud rinnakorv 43
Avage süda

Valutavad käed, randmed ja sõrmed 46
Vähem juttu, rohkem sirutusi!

Valu selja keskosas 49
Keskmise lapse valu

Valu alaseljas 52
Te ei ole üks!

Naistehädad 55
Premenstruaalsündroom ja krambid

Naiste mured 58
Elutarkuse ikka jõudnutele

Puhitused 63
Võib kõigil ette tulla

Kinnised puusad 66
Painuta painutajalihaseid

Originaali tiitel:

The Yoga Healer

Remedies for the Body, Mind, and Spirit

Christine Burke

Tekst © Christine Burke 2017

Kujundus, illustratsioonid, fotod © CICO Books 2017

Kõik õigused kaitstud. Ühtki selle raamatu osa ei tohi reprodutseerida mehaaniliste või elektrooniliste vahenditega ega mingil muul viisil kasutada, kaasa arvatud fotopaljundus ja info salvestamine, ilma autoriõiguse omaniku loata.

ISBN 978-1-78249-375-4 (ingl k)

ISBN 978-9985-3-4550-4 (eesti k)

© Tõlge eesti keelde. Marju Algvere, 2019

Tõlke toimetanud Piret Frey

Kirjastus Varrak

Tallinn, 2019

www.varrak.ee

www.facebook.com/kirjastusvarrak

Tähtis tervist puudutav märkus

Palun võtke teadmiseks, et selles raamatus sisalduv informatsioon ja autori seisukohad ei asenda professionaalset arstiabi. Kui teil on terviseprobleeme või kui olete rase, konsulteerige palun enne jätkamist arstiga. Ei kirjastaja ega autor vastuta vigastuste või haiguse eest, mida selles raamatus antud soovitude või demonstreeritud joogaasendite järgimine võib kaasa tuua.

Liiga pingul põlvkõõlused 71

Ishias h-minooris

Puusad ja põlved 75

Sa oled nii hea, kui head on su põlved

Oh te mu valutavad jalakesed 79

Ja kipitavad kederluud!

TEINE OSA

RAVIVÕTTED MÕISTUSE

JAOKS 82

Kes seda etendust tegelikult juhib?

Ärevus 84

Väikesed sammud suure eesmärgini

Keskendumishäire 88

Vabandust, kas te palun kordaksite?

Kärsitus 90

Kuhu nii kiire on?

Ärrituvus 93

Pahurusest rõõmsameelsusesse

Hirm 96

Vastandpoolus on armastus

Viivitamine 101

Ei, kohe praegu!

Viha 106

Kasuta või loobu

Apaatia 108

Milleks endale tüli teha!

Tühi ja masendunud 111

Täielik tuulevaikus

Kinnismõtted 114

Lase vabaks ja tee seda mitu korda järjest

Rusutud meeleolu 117

Kena muusika – vilets tuju

KOLMAS OSA

RAVIVÕTTED VAIMU JAOKS 120

*Kui teate, mida tahate, või
kui soovite olemasolevale lisa*

Armastus 122

On just seal, kus on

Rõõm 125

Vaimustuge

Rahu 128

Jõuab peagi kohale

Usaldus 131

Või umbusaldus

Leppimine 135

Võimalus muutuda

Loovus 137

Te olete nii kunstnik kui ka kunst

Tunnustus ja tänu 140

Just siin elab õnn

Küllus 143

Palun veel üks portsjon

Tasakaal 146

Žongleerige mõnuga

Energia 148

Kasutage oma kõige väärtuslikumat ressursi

Enesekindlus 150

Tunnetage oma jõudu

Maandamine 154

Leidke oma juured

Ühendus 157

Te olete jumalik

NELJAS OSA

TERVIKLIKUD LÜHISARJAD 160

Igapäevaseks harjutamiseks

20 minutit hommikuti 160

Tõuse ja sära!

Keskpäevane sari 166

Värskendus ja kosutus

Õhtune sari 170

Vabanemine ja lõdvestus

Allikad 174

Register 175

Tänuavaldused 176

Sissejuhatus

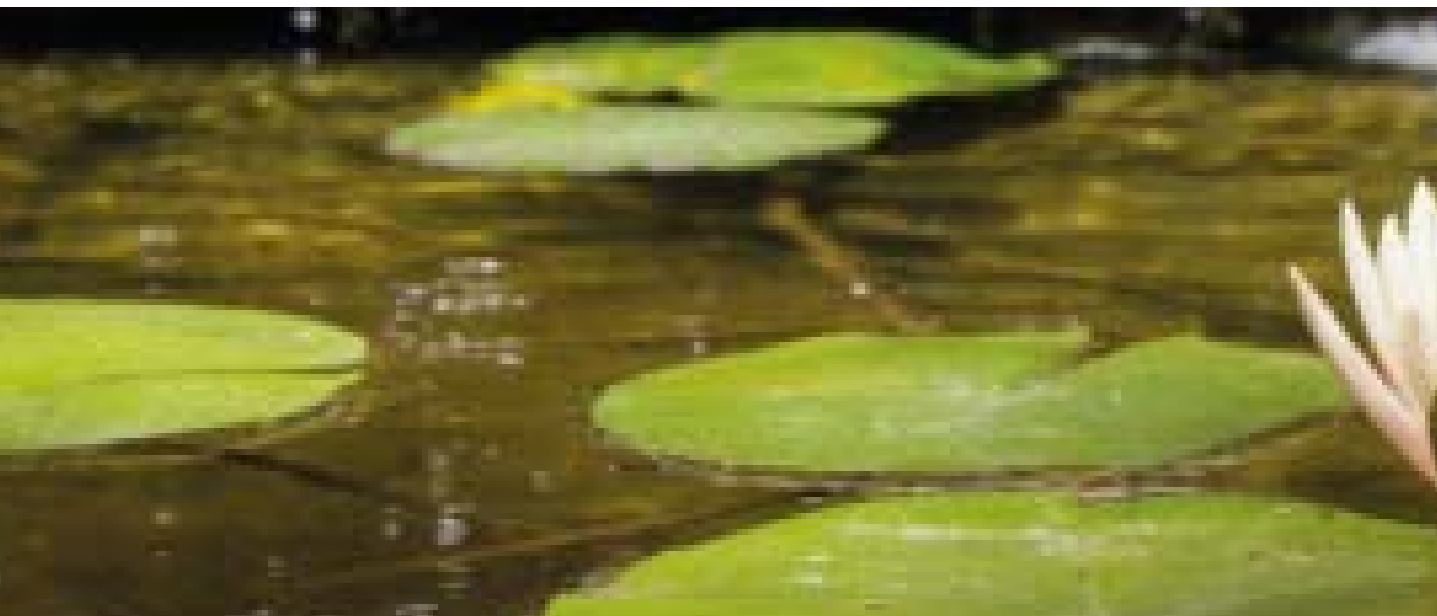
TERVENDAJA: ISIK, KES TERVENDAB; ERITI USU TOEL

Jooga on VANA – väga vana, ligi 6000 aastat – ometi kasvab jooga populaarsus kiiremini kui jõuate öelda *namaste*. Asi on selles, et jooga temaatika ja praktika on universaalsed ja ajatud. Vaatamata kõikidele muutustele, mis sajandite jooksul on aset leidnud, olgu need vaimustavad või hirmutavad, on inimkond ise põhimõtteliselt samaks jäänud. Me ihkame endiselt kokkukuuluvust ja armastust, tervist ja jõukust, rahu ja rõõmu.

Jooga harrastamisega kaasneb ulatuslik füüsiline ja psühholoogiline kasu. Joogapraktika võib parandada rühti, tugevdada lihaseid, suurendada paindlikkust, alandada vererõhku, kahandada vigastuste tõenäosust, kasvatada kopsumahtu, leevendada ärevust, vähendada stressi, tõsta energiataset ja tugevdada mõtteselgust. Ja see pole veel kõik! Ehkki läänemaailmas

on kõige rohkem tähelepanu võitnud jooga füüsilised asendid, on need vaid üks aste teel, mis viib jooga algupärasele ja ülimalle eesmärgile, milleks on *mokša* ehk vabanemine. Vabanemist võib defineerida väga mitmel moel. Raamatu eesmärki silmas pidades kaaluge, mida võiks vabanemine praegu teie jaoks tähendada ja kuidas võiks vabanemine tundmine teie elu positiivselt mõjutada.

Meil kõigil on elus raskeid hetki, me kogeme stressi ja kaotust, kannatame lühemat või pikemat aega füüsilist valu ning oleme ajuti masendavate meeleolude haardes. Kas poleks aga imeline omada käepärast tööriistu, mille abil saaks kõigi nende igapäevaselt teie kehas, mõtetes ja meeles tekkivate olukordadega tegeleda? Ja kas poleks suurepärane, kui sellega ei kaasneks rohkeid kõrvalmõjusid, kui see ei maksaks palju ega nõuaks palju aega?

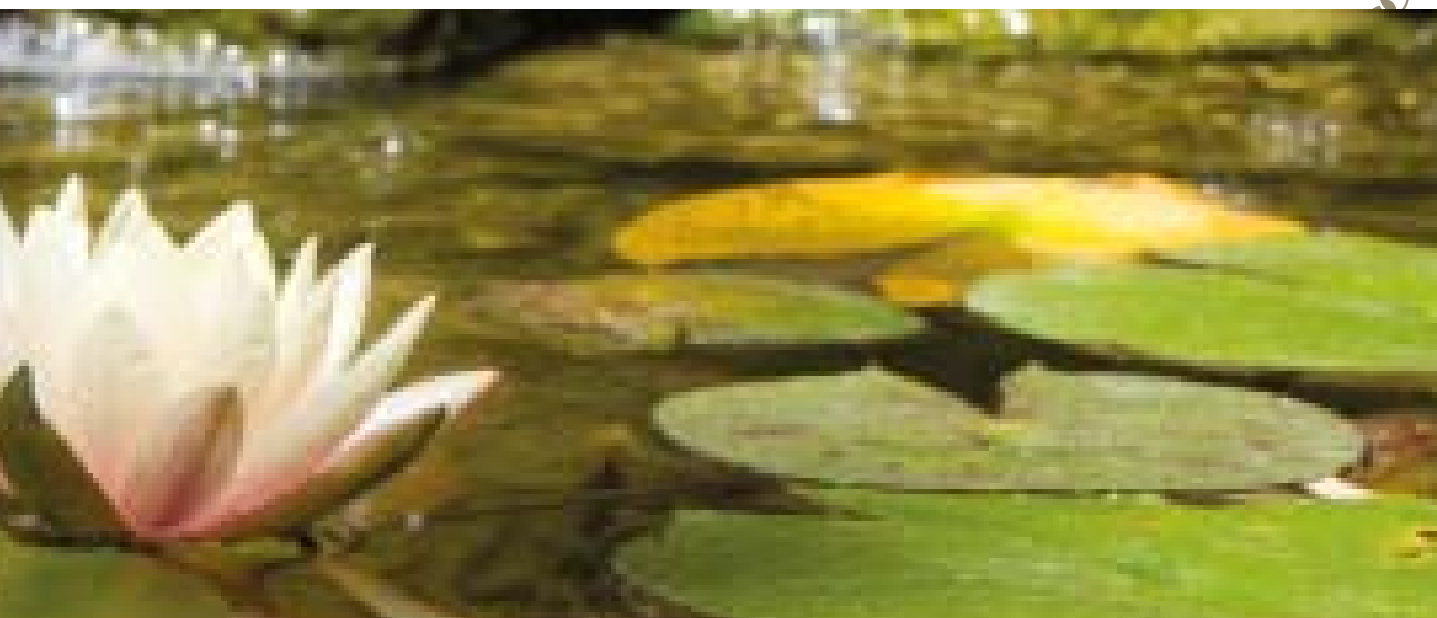


Ja kas poleks lausa imeline, kui saaksite selle kõigega toime 15 minuti jooksul või veelgi kiiremini? Kui teie vastus on „Jah!”, siis saab käesolev raamat kui teejuht ja kaaslane teie elu paremaks muuta. Kujutlege, et teie võimuses oleks peatada hetk, mil selga lööb valu, talumatu stress väljendub peavaluna või kui olete meelt heitmas ja pettunud. Kujutlege, et te saaksite end sedamaid ise tervendada. Te suudate lühikese ajaga tasakaalu taastada ja hakata oma energiat heaolu suunas juhtima. Te võite endale lubada oma tundeid tunnistada, ent ei lase neil võimutseda: just tunnetesse takerdumine tekitab rohkesti ebakõla ja konflikte. Selles seisneb jooga ilu. Te võite sõna otseses mõttes teha hingamisharjutusi või lühikest aasanate sarja ning hakata sedamaid kogema positiivset muutust – ja ma näitan teile, kuidas seda teha.

Hatha-joogat peetakse sageli üheaegselt nii kunstiks kui teaduseks. Teaduseks selles mõttes, et me praktiseerime keha teatud asendeid (aasanad) ja hingamisharjutusi (*pranayama*'d) ning vaigistame mõtete vadina

võtetega (meditatsioon), mille kasulikkust on võimalik tõestada. Kunst seisneb meie isiklikus väljendusvõimes, viisis, kuidas me rakendame tööriistu, mida jooga meile pakub. Paljud maalikunstnikud kasutavad pintsleid, ometi ei leia me kahte täpselt ühesugust maali.

Käesoleva raamatu jooga on *hatha*-jooga, mida mina praktiseerin ja õpetan. See on mõnus segu traditsioonilise jooga kõikvõimalikest komponentidest ning olen selle teie jaoks koostanud armastuse, huumori ja kirega, tuginedes kogemustele. Mind on õnnistatud – olen jaganud joogat tuhandete õpilastega ja mul on vedanud – olen näinud neid iga päev muutumas ja arenemas. Võite siirduda kohe teid kõige enam puudutava või erutava probleemi leheküljele. Või siis esmalt kogu raamatu läbi lugeda. Olgu tegu algaja või juba kogenuma joogahuvilisega – igal juhul loodan, et te saate selle raamatu abil põhjalikumalt tuttavaks iseendas peituva tervendajaga, ja see tugevdab heaolutunnet ning toob teie ellu palju toredaid tervemalt elatud päevi.



Kuidas seda raamatut kasutada

Regulaarne jooga praktiseerimine võib olla elu muutev ja elu edendav kogemus.

Traditsioonilised ühe-kahe tunni pikkused sessioonid on kahtlemata suurepärased ja võimaluse korral päevaplaaniga ühildamist väärt, ent palju kasu saame ka lühidalt ja järjekindlalt harjutamisest. Ärge kunagi alahinnake transformeerivat väge, millega mõned keskendunult tegutsetud minutid teie tervist ja välimust mõjutavad.

Kuidas valida

Võite lihtsalt avada lehekülje huvipakkuva ravivõttega ja teha seal soovitud harjutusi.

Võite tervendusvõtetele lisada soojendavad harjutused (lk 16–22). See on eriti tähtis juhul, kui soovitud ravi sisaldab sügavamaid või tugevamaid asendeid (olen need eraldi ära märkinud).

Kasutage lõdvestavate harjutuste sarja (lk 23–25) pärast tervendavaid asendeid, et lihasinget veel enam leevendada ja sügavamalt lõdvestuda või valmistuda uinumiseks.

Põhiasendite osa (lk 9–13) kirjeldab neid aasanaid, mis raamatus sageli ette tulevad. Nendega oleks mõistlik põhjalikult tutvuda.

Lehekülgedel 14–15 selgitan joogapraktika olemust ja põhimõtteid, nii et saaksite paremini aru, miks olen just need harjutused välja valinud ja mille poolest nad kasulikud on.

Asendite esmakordsel mainimisel olen lisanud ka sanskritikeelse nime, seejärel kasutan vaid tõlkenimetust. On mõned erandid – kui joogakursustel kasutatakse sagedamini sanskritikeelset nime, olen jäänud ainult sanskritikeelse nime juurde.

Joogaga alustamine

Jooga puhul on üks parimaid asju see, et joogaga saab tegeleda igal pool ja kõikvõimalikul moel. Muidugi teeb harjutamise kergemaks ja mugavamaks joogamatt, joogatekk ja/või padi, kaks joogaklotsi ja joogarihm. Kandke mugavat riietust, ilma tõmblukkude või nõöpideta, mida tavaliselt kannaksite sportides. Ärge kartke olla loominguline ja ärge kunagi laske end abivahendite puudumisest häirida. Kui te saate hingata, saate ka joogat teha. Sobivaid abivahendeid leiate kas veebipoodidest või kohalikust joogastuudiost. Lisaks müüb mõni tervisetoidupood sageli ka joogavarustust.

Põhiasendid

Need asendid tulevad ikka ja jälle ette – varsti on nad teil selged!

Dandasana (sauaasend)

Istuge jalad sirgelt ette sirutatud (varbad painutatud ülespoole). Tõmmake alaselg sisse ja sirutage, ärge olge kõssis. Asetage käed puusade kõrvale põrandale. Käsivarred võivad olla kõverdatud või sirged, peopesad või sõrmeotsad maha surutud. Hoidke selg sirge ja suruge jalad vastu maad (**ülal paremal**). Kui tunnete alaseljas pinget, on teil ehk mugavam istuda kokkuvolditud tekil (**paremal**).



Keskendumine, fookuspunkt (drišti)

Keskendumisvõime ja tasakaalu parandamiseks fookustage pilk ühte punkti ning rahustage meeli.

Tadasana (mäeasend)

Seiske sirgelt, jalad kindlalt vastu maad ja käed jõuliselt laiali sirutatud. Keharaskus on ühtlaselt jaotunud mõlemale jalale ja tallale. Leidke läheduses silmade kõrgusel fookuspunkt (*drišti*). Hoidke rindkere avatult, õlad on tõmmatud taha ja alla.

***Sukhasana/siddhasana* (lihtne asend ja meistriasend)**

Kasutatakse peamiselt mediteerimiseks ja hingamisharjutuste tegemiseks.



Sukhasana (lihtsa asendi) jaoks istuge esmalt *dandasana*'s, jalad sirgelt ees. Kõverdage üht jalga ja tooge see risti üle teise. Sääred peaksid olema ristatud ning alla vaadates peaksite nägema jalgade vahel kolmnurka. Leidke jalgade ja vaagna jaoks mugav asend. Võib olla eelistate istuda kokkuvolditud tekil, et vältida survet alaseljas või toetada põlvi nende alla lükatud tekiga.



Siddhasana't (edasijõudnutele) alustage samuti nagu *sukhasana*'t, kuid esimest jalga kõverdades tooge labajalg tihedalt vastu teist reit. Teist jalga kõverdades pistke labajalg vastasreie ja sääremarja vahele, just nagu tahaksite labajalgu peita.

Teises *siddhasana* variandis, mida raamatus kohtate, on jalad avatud laiemalt kui *sukhasana*'s ning jalalabad pole sääрте varju surutud, vaid on teie ees põrandal, kannad ühel joonel.





Lauaasend (*bitilasana* - lehmaasend)

Olge lihtsalt neljakäpukil, käed sirged, sõrmed laiali sirutatud, põlved puusajoonel ja põiad vastu maad. Pange tähele, et kuigi selle asendi lähim tõlkevaste sanskritikeelsele nimetusele on lehmaasend, on siinses variandis selg lame, mitte kumer (vt lk 40).

Sügav ettepainutus (*uttanasana*)

Seiske *tadasana*'s, jalad koos või puusade laiuselt harkis ja pange käed puusa. Hingake sisse ja kummarduge välja hingates pöranda poole, paindudes puusadest. Laske käed vabaks ja haarake küünarnukkidest või asetage peod pörandale pöidade kõrvale. Sirutage põlveõndlad ja reied täielikult välja. Suruge abaluud kindlalt üles ja vastu selga.



Alla vaatav koer (*adho mukha svanasana*)

Alustage „neljal jalal”, lauaasendis, käed otse õlgade all, sõrmed meritähena laiali sirutatud ja põlved otse puusade all. Tõmmake kõht sisse. Ilma käelabaside liigutamata suruge käsivarsi teineteise poole ja tundke, kuidas õlavarre kakspea- ja kolmpealihased ellu ärkavad. Sisse hingates kergitage puusi ja hakake jalgu sirgu ajama. Suruge rindkeret reite poole ja kandu pöranda poole. Pöörake küünarliigeste siseküljed vastamisi. Kui teil on väga painduvad või liukuvad küünarliigesed, painutage küünarnukke veidi väljapoole, kuni käsivarred näivad sirged. Nii on käed pinges ja liigesed kaitstud.



Lapseasend (*adho mukha virasana* / *balasana*)

Adho mukha virasana't (**paremal ülal**) alustage neljakäpukil, suured varbad koos. Nihutage veidi põlvi, nii et põlved paikneksid laiemalt kui puusad. Välja hingates tõmmake kõht sisse ja laskuge, selg kumer, kandadele. Nii jääb alaseljale rohkem ruumi. Kandadele jõudnud, sirutage selg mõnusalt välja ja leidke mugav asend. Otsmik puhkab matil, lõug on tõmmatud rinnale ja kaela kuklapool välja sirutatud. Käsi hoidke kas ettesirutatult, sõrmed meritähena laiali, või kandade kõrval maas, peopesad ülespoole.

Kui puusad jäävad kõrgele või teil on raske peaga maad puudutada, asetage otsmiku alla kokkuvolditud tekk või joogaplokk. Kui asend tundub põlvede jaoks ebamugav, võite kasutada patja või tekki: tõmmake see vaagnani ja toetage sinna ülakeha: keerake pea küljele; käed võivad olla keha kõrval, peopesad ülespoole, või tooge nad ette, kõverdage küünarnukke ja „emmake” patja (lk 112). Kui põlvedel on ikka ebamugav, rullige kokku tekk, rätik või mõni riideese ning asetage see mõnusalt põlvede taha, enne kui kandadele istute.

Balasana't (**paremal all**) alustage samuti kätel ja põlvedel, ent hoidke jalad koos, kui tõmbate kõhu sisse ja laskute kandadele. Nii nagu *adho mukha virasana* puhul, võite ka siin käed ette sirutada või hoida neid jalgade juures matil, peopesad ülespoole.



Põlvede surumine rinnale (*apanasana*)

Lamage selili, kõverdage jalad ja tõmmake neid rindkere poole. Haarake kätega jalgade ümbert kinni ja tõmmake nii rindkere ligi kui põlved lubavad. Hoidke abaluud ja pea põrandal.



Seljakeerd lamades (*supta matsyendrasana*)

Lamage selili, põlved tõmmatud rinnale. Hoidke vasakut kätt paremal põlvel ja sirutage parem käsi öla kõrgusel paremale. Nihutage puusi veidi paremale ja viige välja hingates parem põlv üle keha vasakule. Pöörake pea paremale. Hoidke abaluud maas ja rindkere avatult, suunaga ülespoole. Korrake teisele poole. Selle aasana nimetus võiks tõlkes olla „lamav kalajumal“.

Savasana (puhkeasend)

Lamage selili, pea ja lüüsammas ühel joonel. Ajage jalad veidi harki, puusadest laiemale, laske päkkadel võtta loomulik asend. Sirutage käed välja, kehast umbes 20 cm kaugusele, peopesad ülespoole. Sulgege silmad ja hingake omas rütmis. Lõdvestuge.



Põhimõisted ja praktikad

***Sthira sukham asanam* – tasakaal, kindlus, rõõm ja kergus aasanas**

Patandžali *Yoga-sūtra*

Hingamistehnika, mudra või *bandha* õppimine sarnaneb aasana õppimisega – tehke seda kirglikult, kannatlikult ja uudishimulikult. Ärge kiirustage, lõdvestuge ja laske sel aja jooksul kujuneda. See on miski, mida ei pea vallutama, vaid mida tuleb kogeda.



PRANAYAMA

Prana: elujõud

Yama: ohjeldamine või kontroll

See on hingamise kontrollimine mitmesuguste harjutuste abil vastavalt seatud eesmärgile – keha, meele ja vaimu lõdvestamiseks, aktiveerimiseks või tasakaalustamiseks. Sõna *prana* tähendab elujõudu, vitaalsust ja olemust. *Praana* on miski, mis meie olemust elustab ning hingamine on viis, kuidas me oma elujõudu kohandame ja peenhäälestame. *Pranayama* tehnikaid on märksa enam, kui pakub käesolev raamat, ent olen valinud need harjutused, mille juurde õpetades ja ise harjutades ikka ja jälle tagasi pöördun. Pean neid kõige olulisemateks.

MUDRA

Mud: nauding või rõõm

Dra: esilekutsumine

Terviksõnana tähendab mudra žesti või hoiaku kinnistamist, seega harjutades mudrasid kinnistame me rõõmu ja naudinguga mingit hoiakut või žesti!

See termin viitab käte ja sõrmede eesmärgipärasele žestile. Mudra avaldab toimet mitmel tasandil. Sõrmede paiknemine ja nende vastastikune asend ergastab närvilõpmeid ja keha energiakanaleid (*nadī'd*). Sellel võib olla samasugune mõju kui refleksoloogial, akupunktuuril ja *pranayama*'l, kuna eluenergiat (praanat) liigutatakse kehas teatud kindlal moel. Teine aspekt on mudraga seotud tahe ja eesmärk. Andes endale teada, et me hoiame või keskendumise teatud eesmärgile, oleme selle kavatsuse omaks võtnud ja andnud soovile selguse ja energia. Mudrasid on rakendatud paljudes kultuurides tuhandete aastat jooksul. Me kasutame neid žeste alateadlikult iga päev, kui räägime ja laseme sõrmedel omakorda meie tunnetest pajatada.



On olemas väike kogu mudrasid keha jaoks, millest mõnda kirjeldan selles raamatus. Keha mudrade eesmärk on kinnistada füüsilist asendit hoides teatud energeetilist kavatsust, mis hõlmab kogu keha, mitte ainult sõrmi.

BANDHA' d

Nii nimetatakse keha energialukke, mis lukustavad, hoiavad või pinguldavad. Neist võiks mõelda kui puhtuse, headuse, valguse ja tervenemisprotsessi kehasse sulgejatest ning selle puhta energia säilitajatest, nii et miski ei hajuks ega immitseks välja. *Bandha*'d edendavad joogapraktikat mitmel moel ja toovad palju kasu. Nad aitavad tugevdada keskendumisvõimet, teravdada teadlikkust, tuua asenditesse kergust ja tasakaalu, toniseerivad ja korrastavad kehasiseseid süsteeme ning reguleerivad ainevahetust. Lisaks aitavad kaasa mürkidest vabanemisele ja soodustavad seedimist. Kolm kõige tähtsat *bandha*'t on juurelukk (*mula bandha* - vaagnapõhja üles tõmbamine), diafragmalukk („üles lendamise lukk” - *uddiyana bandha*) ja lõualukk (*jalandhara bandha*). Kõigi kolme üheaegselt sooritamine on suur lukk (*maha bandha*).