

Šivananda ja kundalini jooga eripära

TEKST: GRETE KÕRGESAAR
FOTOD: ALDO RAUDVER

Šivananda jooga

Poolteist tundi kestev Šivananda jooga annab mõnusa füüsilise koormuse, sest keskendub suuresti harjutustele. Pärast seda on tõesti tunne, et olen kehaga paremas kontaktis ja midagi saavutanud. Šivananda kui joogaliik iseenesest otsib tasekaalu vaimse ja füüsilise vahel. Sellel, kel on suurem huvi, on võimalik sukelduda ka joogafilosoofiasse ja oma elustiili vastavalt kohandada. Kellel mitte, saab korrapärasest tunnis käimisest meeldiva koormuse, painduvuse ja kehatunnetuse.

Tund algab ja lõpeb mantrate laulmisega. Treener **Reelika Rohtmaa** julgustab kõiki kaasa laulma, kuid kohustuslikuks seda kellelegi ei tee.

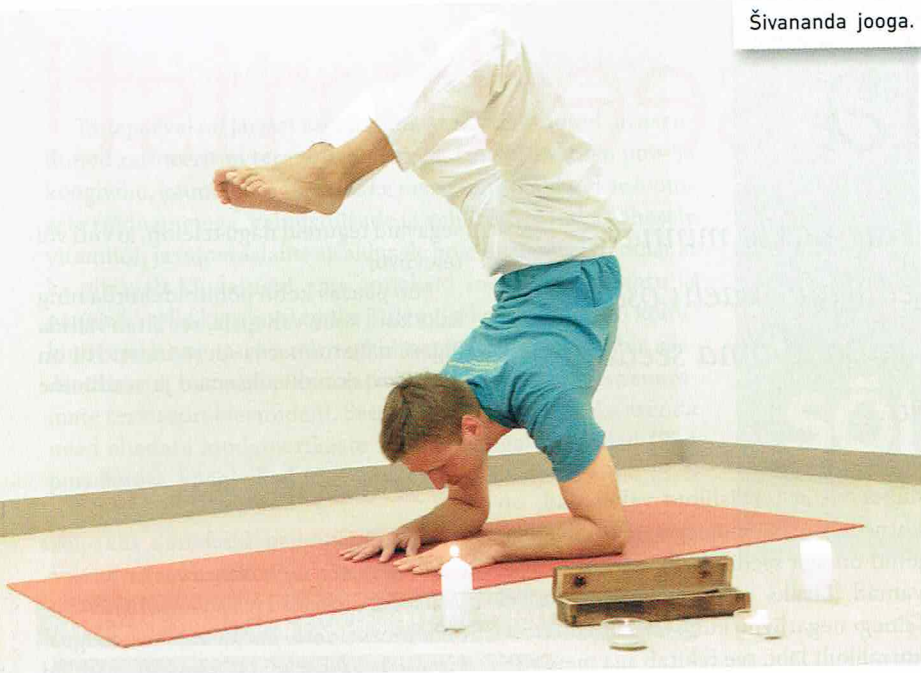
Iga tunni alguses tehakse veel kaht tüüpi hingamisharjutusi ja keha asenditeks ehk *asana*'teks ettevalmistav seeria, mida kutsutakse päikesetervituseks. Väga oluline on tunni kestel õigesti hingata. Sügavalt hingates kogub keha vajalikku energiat, et ennast korralikult pingutada ja samas ka lõdvestada.

Kuna olen Šivananda joogat vahelduva eduga harrastanud, siis tean, et õpitud hingamisharjutused ja -tehnikad on palju meeldivamaks ja kergemaks muutunud ka vastupidavusalad. Hapnikuvarustus on tänu õigele hingamisele sedavõrd paranenud, et isegi pärast väga pikka pausi tekib tunne, et paraja tempoga sörkides võiks Forrest Gumpi kombel jooksmas jääda.

Mille poolest erinevad Šivananda ja kundalini joogatunnid, testisime Tartu joogakeskuses.



Šivananda jooga.



Iga erineva Šivananda tunni osa ja *asana*'te seeria vahel on väga tähtis lödvestus ehk *savasana*. Šivananda jooga tund kulgeb rahulikus tempos, sest kõikide liigutuste ja asendite puhul on oluline oma keha kontrollida. Igaüks valib tunni koormuse endale ise. Minul on tunni lõpuks pingutuse järel püksipõlved ja alaselg märg, aga meel rõõmus ja puhanud.

Staatilisi asendeid hoides töötavad süvalihased, mis järjekindla harjutamise järel lubavad ka kõige keerulisemaid (tasakaalu)asendeid sooritada sujuvalt ja kontrollitult. Plahvatusliku impulsiga liigutusi Šivanandas üldiselt ei tehta. Väga oluline on keha tunnetamine ja harjutuste tegemine viisil, et need kehale ülimat kasu tooksid, sealjuures vigastuse ohtu põhjustamata. Seepärast saabuvad tulemused tasapisi, ent kindlalt.

Šivananda jooga tund on alati üles ehitatud samamoodi: hingamisharjutused, päikesetervitus, kindlas järjestuses asendid ning pikk lõpulödvestus. Seejuures erineb iga tund veidi eelmisest johtuvalt sellest, kes parasjagu kohal on. Treener valib harjutuste kestuse, raskusastme ja vaatab, millele rohkem tähelepanu pöörata. Samuti saab ise oma koormust kehaliste võimete ja/või piirangute järgi reguleerida. Treener näitab ette vastavad harjutused lihtsamate või keerulisemate variatsioonidena, jälgides igaühe edasijõudmist isiklikult.

Kundalini jooga

Kundalini jooga on eemalt vaadates alati tundunud salapärasena, tekitades tunde, et sinna tasub minna ainult siis, kui tead, et just seda on sulle praegu vaja. Seejuures selgus, et eelarvamused on põhjendamatud. Üllatus oli, et Šivananda jooga tunnist erineb kundalini oma märkimisväärselt.

Tunni alguses selgitab õpetaja, kuidas sooritada põhilisi võtteid, mida kasutatakse. Siingi on oma hingamistehnikad ja mantrad, mida lauldakse nii tunni alguses kui ka lõpus. Kuna otsustan julgelt kaasa laulda, siis saan õpetajalt sõnadega lehe, mida jälgida, sellal kui teised süvenenult kinnisilmi tuttavaid sõnu kordavad. Kes mantraid loitsida ei soovi, keskendub vaikselt isendale ja kuulab teisi.

Tugev pingutus lühikese aja jooksul

Kundalini jooga on väga dünaamiline. Nagu vestlusest õpetaja **Triin Lõbuga** selgub, on kõik tunnid erinevad. Iga kord tehakse teatud harjutuste seeria ehk *kriya* ja meditatsioon. Kindlat ülesehitust või järgnevust nii-öelda õppekavas ei ole. Iga õpetaja valib ise, kuidas oma õpilasi õpetada või millele tundides keskenduda. Tunni alguses selgitab minu õpetaja Triin

osakest jooga filosoofiast, rääkides kümnest kehast, mis üksteist mõjutavad.

Sisseelamiseks kulub mul veidi aega. Kui Šivananda jooga harjutuste puhul võiks metafooriks olla näiteks maraton või ballett, siis kundalini jooga meenutab palju kiireid spurte lühikeste hingetõmbehetkedega. On nii staatilisi hoidmisi, millele lisab võrtsi ja raskust intensiivne "tulehingamine", kui ka kiireid liikuvaid harjutusi, mis vere käima panevad. Olulised on käte ja jalgade asendid ning ka õige hingamistehnika.

Harjutused ei ole keerulised, kuid nõuavad lühikese aja jooksul korralikku pingutust. Ka siin valib õpetaja grupi jaoks sobiva kestvuse ja annab näpunäiteid juhul, kui mõni harjutus igaühele ei sobi. Kui täisprogrammis võiks iga harjutust teha kolm minutit, siis meile piisab sellel korral minutist. Iga harjutus stimuleerib kehas teatud energiavoogusid.

Kuna tahan suure ohinaga kõike võimalikult hästi õpetaja eeskujul järele teha, siis hakkab mul tunni keskel pea pisut ringi käima. Õnneks möödub see kiiresti ja muutub peagi meeldivaks enesetunde, mis püsib veel pikalt pärast tundigi. Tegelikult kundalini joogas mõistet "valesti tehtud harjutus" ei olegi. "Igaüks teeb omaenda parima," selgitab õpetaja, "oluline on just kujutluspilt oma parimast sooritusest, see mõjub."

Tunni lõpetab meditatsioon, mis seekord ühendab ka mantrad. Esialgu harjun võõraste sõnade kõlaga ja seejärel püüan tasapisi õpetaja eeskuju järgides laulma hakata. Veel paar päeva hiljemgi kuulen neid sõnu oma peas kummitamas. Pärast tundi tajun, et kuigi kiired harjutused näisid väsitavad, on energiat ja jõudu jätkuvalt.

Kundalini jooga tunni õhustikku lisas maagilisust õpetajale esitatud nõue riietuda valgesse ja kanda peas turbanit, niisamuti tema kõrval põlev küünel. Kõik kundalini jooga õpetajad, keda olen näinud, on alati tundunud ülinaiselikud, kaunid ja helged, justkui leebed haldjad. Ilmselt osaliselt ka selle pärast on tunnist lahkudes rõõmus ja kerge tunne ning tahtmine selle maailma kohta rohkem teada saada. •

m
Kundalini jooga harjutused ei ole keerulised, kuid nõuavad lühikese aja jooksul korralikku pingutust.