

## VI OSA

### LIIGUTA ENNAST TERVEKS

---

Ülemaailmse Tervishoiu Organisatsiooni määrangu järgi on TERVIS – inimese psühholoogiline, sotsiaalne ja füüsiline heaolu. Seda võib saavutada vaid loodusseadusi austava harmoonilise eluga, mille all mõeldakse järgmiste faktorite arvestamist:

- positiivne mõttelaad
- mitte liialt pingelised füüsilised harjutused, õigeaegne relaksatsioon
- värske toidu kasutamine, milles on kõik eluliselt vajalikud elemendid
- õhu- ja päikesevannid, värske õhk
- puhta vee kasutamine, nii toiduks, kui puhastamiseks ja enda karastamiseks

Selles osas on ära toodud praktiline õpetus hatha-jooga asanade tegemiseks, nii neile, kes soovivad enda tervist kas parandada või säilitada, kuid usun, et siit leidub midagi kasulikku ka Jooga gruppide õpetajatele või instruktoritele, kuna siin on kompleksne ja süsteemne lähenemine kindlale harjutuskomplektile, mis on täiesti reaalselt teostatav mitte ainult särtsakale noorele vaid isegi VANALE JA PAINDUMATULE PENSIONÄRILE.

Alguses mul ei olnud plaanis üleüldse Hatha-Jooga asanadest kirjutada, sest Jooga-teemalist kirjandust on praktiliselt võttes igalt poolt ja vabalt saada. Kuid lugedes neid, tuli mulle mõte, et kuigi raamatud on head ja targad, on neis siiski üks pisike, kuid minu arust määrav puudus – nad on LIIGA targad. Raamatute eessõnas või järelsõnas on küll mainitud, et autorid on niimitu aastat või aastakümnet sellega tegelenud ja seda või teist saavutanud, kuid.....ei mingeid oma kogemuste jagamisi. Kõik autorid, kes pole ihult ja hingelt elukutselised joogid, on püüdnud illustreerida oma raamatuid imekenade pooside piltidega. Kui nad ise on juba väljaspool loodusliku painduvuse vanust, siis on kasutatud kasvõi jooniseid poosidest – peaasi, et ilus. Nad on ära unustanud, et siiski enamusele on see jooga just siis VAJALIK, kui ennast ei ole enam võimalik võrrelda piltidel toodud kaunite ja painduvate modellidega. Ja vaadates neid pilte, tundub asi olema viletsama välimuse ja tervisega inimesele absoluutselt lootusetu, mille tulemusel raamat pannakse lihtsalt käest ära ja sinna see ilus mõte Joogategemisest jääbki.....ning inimene valib hoopis KEPIKÕNNI – lohutades ennast sellega: siin ma saan hakkama!!!

Kepikõnd iseenesest on tore ja ka kasulik ajaviide, kuid nagu olen ka mujal märkinud – iga suure asja väärtuse määravad tema pisikesed detailid. Nii ka siin. Hakkame siis asja analüüsima. Oletan, et kõik on kuulnud või lugenud, et treeningud jagunevad kahte suurde põhigruppi: dünaamilised ja staatilised. Kepikõnd kuulub dünaamilise treeningu gruppi, kuid Jooga oma põhiolemuselt (asanad/poosid) on STAATILINE treening. Mille poolest nad erinevad? Nad erinevad oma mõju poolest. Dünaamilisel treeningul, mida vähem treenitud organism on, seda rohkem tekib lihastes piimahapet. Staatilisel treeningul aga peaaegu üldse, isegi suure koormuse puhul, piimahapet ei teki.

Piimahape on aga igas eas inimese kehale puhas mürk - KIIRENDAB vananemisprotsessi. On meil seda vaja – me ju tahame hoopis vananemist pidurdada. Kui kujutame ette, et iga päev vananeme mingi „X” vananemise ühikut, siis selle vastu võitlemiseks peaksime kasutama vähemalt sama suure väärtusega ühikut, kuid veel parem „X”+1 väärtusega ühikut, sest siis on lootust protsessi vastupidiseks muutmiseks. Te lähete

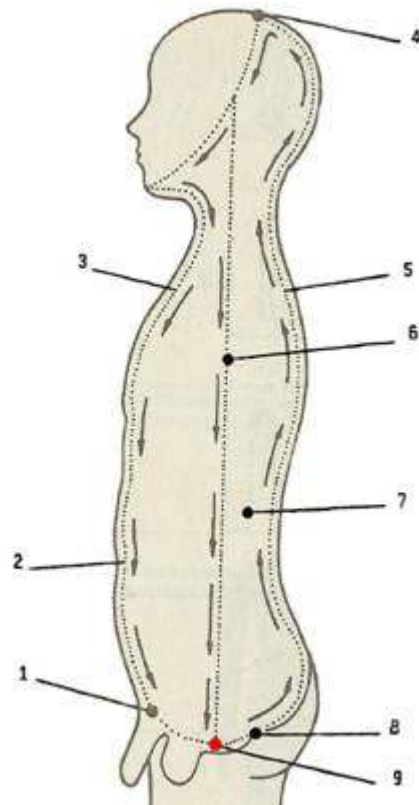
kepikõnnile - mida teile soovitatakse: „Ärge üle pingutage”. Tõeliselt õige soovitus, kuid...kas te tõesti usute, et poolkuivanud liimiga on võimalik liimida, et leige veega on võimalik muna kõvaks keeta või, et peaaegu tühja akuga on võimalik auto mootorit käivitada??? Mina selles millegipärast kahtlen. Seetõttu kepikõnd peaks olema sellise pingutuse ja intensiivsusega, et südamelöökide arv tunduvalt tõuseb, higi hakkab jooksuma ja rakkude ainevahetusprotsessid lähevad uuele tasemele. Aga seda te tõesti teha ei tohi, sest keha ja süda pole selliseks koormuseks ette valmistatud. Treening aga põhimõttel – ärge üle pingutage, see on täpselt sama, mis üritada tühja akuga autot käivitada. Peale mõningat üritamist on aku lõplikult tühi. Ka sellisel mõttetul keppide enda järel „lohistamisel” (nagu linnapildis ülitihhti näha on) pole muud tulemust, kui kõige tavalisem VÄSIMUS – teie rakkudest koosneva „aku” tühjenemine. Võibolla sellisel treeningul kaotasite natuke kaloreid, kuid järgmise söögikorraga võtab organism selle nagunii tagasi. Suurema intensiivsusega treeningut ei tohi aga teha ka need, kes tänu loogikavastasele telereklaamile kasutavad higi eritumist blokeerivaid „kaitseid” 24/7. Kas tõesti on raske aru saada, et inimese nahk ON kõige suurem inimorgan, et selles on pidevalt ringluses ligi kolmandik inimese kogu vere hulgast ja et selle organi LOODUSE POOLT ETTE NÄHTUD töö häirimine, kutsub esile kõrvalekalded kogu ülejäänud keha normaalses töös. **Normaalse ja terve ja füsioloogiliselt vajaliku koguse puhta vee jooja higi on peaaegu maitsetu ja lõhnatu. Inimese enda ebaterve eluviis muudab higi ebameeldivalt eemaletõukavaks.** Kui inimesed suudavad ja peavad seda isegi õigeks – olla tolerantne mitmesuguste perverssuste suhtes, miks ei suuda (või ei taha) nad seda olla higi suhtes.

Staatiline treening aga on kehale suuteline sama suurt või isegi suuremat koormust andma, kui dünaamiline. Et te saaksite seda kohe praktiliselt võrrelda, tehke väike ja lihtne katse. Olge voodis või maas vaibal selja peal pikali. Nüüd tõstke pead ainult nii palju, et parajasti tugi kaob pea alt ära. Selleks pole rohkem vaja tõsta, kui paar-kolm sentimeetrit. Ja nüüd hoidke pead sellises asendis. Ma ei usu, et te seda isegi tühised viis minutit suudaksite. Lühidalt – te võite paari-kolme minutiga anda kehale (eriti südamele) suurema koormuse, kui tunniajalise intensiivse kepikõnniga.

Ja Jooga ongi nüüd selline staatiline treening, mis valmistab teie keha ette hilisemateks kepikõndideks või ka päris suusatamiseks, uisutamiseks jne., mida kollektiivselt teha on tõesti meeldivam ja lõbusam, kui omaette ja ükski asanas istudes.

Kuid Jooga harjutustes on veel üks lisaväärtus, millest tavaliselt ei räägita, eriti need, kes peale joogide chakrate midagi muud, näiteks, tšiguni, ei tea. Tegelikult enamuse Jooga poose stimuleerib kas kaudselt või otseselt Tšigunis märgitud ühte inimkeha praktiliselt võttes kõige väärtuslikumat ENERGEETILIST PUNKTI – **huei-in**. Kui see punkt poleks nii väärtuslik, ega siis loodus poleks sellist vaeva näinud ja talle kõige rohkem peidetud ja kaitstud koha määranud. Selles punktis algavad ja lõpevad kaks põhilist – suur ja väike taevased energiaringid, selles punktis **yin** muutub **yang**-iks ja vastupidi.

1. Uretra (kusekanal)
2. Naba
3. Energia meridiaan Žen-mai
4. Punkt Bai-huei
5. Meridiaan Du-mai
6. Süda
7. Neerud
8. Anus
9. Punkt HUEI-IN



Asume siis Jooga juurde.

Kuna noorte puhul pole muud probleemi, kui lihtsalt „kättevõtmise asi“, siis hakkasin mõtlema, et kuidas VANA ja juba tõeliselt paindumatu inimene (eriti ümara kõhuga meesterahvas) saaks hakkama saadaolevatest joogaraamatutest juhendades –muutub ta keha „nooreks“ ja painduvaks???

Urisin ja vaatasin ja tulin järeldusele – EI saa. Peaaegu igal pool oli kirja pandud ja mitte ainult „vanade“ puhul, vaid see kehtis ka noorte kohta, et KOHE, kui tunnete harjutuste tegemise ajal mingit valu, raskust või ebamugavust?? JÄTKE KOHE järele. Ma võin kinnitada, et ALGUSES..... VANA (ega ka noor) inimene ei või ilma valuta ega ebamugavustundeta teha mitte ühtegi painutusharjutust. Harjutamatu inimese treening on tervelt paar-kolm kuud LÄBI VALUDE tulemuste poole. Ainult, et „vanal“ inimesel peaks olema juba niipalju eeliseid (teadmisi ja tarkusi kogutud), et oskaks oma mõistusega ERISTADA, milline valu on tervise vaatevinklist ohtlik ja milline mitte. Kui selleks ise pole suuteline, on ju alati võimalik arstiga konsulteerida. Need valud hakkavad kasvõi sellest peale, et kui heita selili põrandale õhukese vaiba peale, siis tundub see põrand ESIALGU oi kui kõva ja valus olema, kas siis toetudes sellele kuklaga, küünarnuki otstega või põlvedega. Kuid kuu-kahe pärast ei märkagi enam, mis selja alla jääb – paljas põrand või pehme vaip.

Teine suur puudus Joogaraamatutel on see, et nad ei seosta Joogat PRAKTILISE eluga. Nad vaid tutvustavad harjutusi, upuvad teoreetilisse maailma, lisavad pika nimekirja, mida kõike Joogi peab teadma ja tegema ja peavad endastmõistetavaks, et peale nende tarkade raamatute kasutuselevõttu (läbi lugemist) või harjutustega alustades olete KOHE juba ka Joogi. Siin pean teid kõiki kurvastama – ei ole. Võib juhtuda, et enamus teist ei saa ka Joogideks. Samuti ei usu ma, et ka need autorid ise oleksid kõik Joogid. Täpselt nii, nagu ka mitte kõik sporditreenerid ei ole ise võimelised praktiliseks spordiks. Ei saa me ka KOHE klaverikunstnikuks nimetada inimest, kes tuleb, istub klaveri taha ja paneb käed klahvidele.

Midagi jääb nagu puudu, ning need on OSKUS, PRAKTIKA ja SISULISE OLEMUSE MÕISTMINE.

Siit tulenevalt – Jooga on ELUSTIIL, kus enamus (kui mitte kõik) elutoiminguid on allutatud Jooganõuetele ja printsiipidele. Kuid praktiline elu on midagi muud – on kohustused, mis on seotud perega või tööga, või muude elamistingimustega, kus tihti puuduvad võimalused vajaliku elustiili pidevaks viljelemiseks.

Seega tahan teile tutvustada ja julgustada tegelema PERIOODILISE Joogaga. Nii, nagu seda on teinud pikki aastaid joogaga tegelenud vanad inimesed. Ka minule endale, kui laisale (sündinud Lõvi) on aktiivse Jooga perioodide – (x kuud) vaheldumine „laiskuse“ perioodidega ainuke vastuvõetav moodus, sest muu, ka „patune“ elu tahab ju samuti elamist. Vaatame tavatööl (või ka koolis käiva) joogi elu. Tõuseb hommikul kell 5.00. Tegeleb kaks tundi joogaga. Kell 8.00 -17.00 peab tööl olema. Siis kojusõit, kodused toimetused..... ja hiljemalt kell 22.30-23.00 magama, sest muidu pole temast kell 5.00 ärkajat ja joogaga tegelejat. Nii tekibki küsimus, et millal siis „ELAD“ nagu teised inimesed – käid sõprade/tuttavatega väljas, vaatad televiisorit, tegeled hobidega.

Vaadates vanade inimeste kogemusi, siis kuni 40-nda eluaastani oli aktiivse jooga perioodil paindlikkuse ja füüsiliste võimete taastamiseks vaja kuni 1 kuu treeningut. 55-aastastel kulus selleks aga juba ligi kaks kuud. Kuid pensionieas (63 +aastat), et mitte ennast üle pingutada, tuleks paindlikkuse taastamiseks planeerida vähemalt 3-4 kuud.

Allpool tulevate harjutuste illustreerimiseks olen kasutatud nii jooniseid - saate näha milline peaks poos noore inimese tehtuna välja nägema, ning lisanud ka pilte vanast 65 aastasest pensionärist, et veenduksite – see painduv noor on ju ainult mingit paar tühist kuud või pool aastat oma treeninguga vanast paindumatust „puupakust“ eespool, ei enam. Kui suudab vana, siis NOOR, olgu või juba figuuri kaotanud, PEAB SUUTMA.

Me hakkame õppima ja praktiliselt kasutama hatha-jooga ühte osa. See on küll jooga süsteemi alumine, kuid väga tähtis aste. Hatha-jooga – see on praktilised meetodid terve keha ja terve psüühika loomiseks, kasutades spetsiaalseid harjutusi, spetsiaalseid protseduure ja relaksatsiooni.

Allpool toodud harjutuste komplekt peaks tagama kõikide enim vajalike lihasgruppide ja liikmete treeningu. Harjutuste järjekorda poleks vaja eriti muuta, kuna nad on kokku pandud põhimõttel, et iga eelnev harjutus mingil määral soodustab järgmise tegemist, aga samal ajal annab vajalikku aega ka mõnedele liikmetele puhkuseks. Näiteks, harjutused, kus on koormuse all põlved (inimesel ühed rutemini vananevad osad) on nii harjutuste esimeses osas, keskel, kui ka lõpus.

Ja alles sellest hetkest peale, kui Te olete saavutanud vajaliku painduvuse, et OLLA mingis poosis vajalik hulk aega, on Teil õigus öelda – ma TEEN Joogat. Kuni sinnani on „õppuri“ aeg.

Tõsiseks signaaliks, et VIIMANE AEG on alustada joogaga, kui madalal pingil istudes takistab oma kõht, näiteks, kingapaelte kinni sidumist, sest sündida võib IME:

Treeningut alustades

..... ja kolm kuud hiljem



„Õppuri“ ajal keha kaotab kaalu vaid niipalju (5-15 kg), kui on vajalik, et saavutada asanade tegemiseks vajalik painduvus. Kui jõuate PÄRIS JOOGA faasi, siis keha hakkab treeninguid jätkates kaotama kaalus ca 1 kg nädalas, kuni saavutab loodusliku OPTIMAALSE kaalu, mis on, näiteks 1.XX cm pikkuse puhul ligikaudu kilodes sama, kui XX numbriline suurus sentimeetrites (Kehamassiindeks umbes 24). See küll ei vasta käesoleva aja „moenõuetele“, kuid Jooga poolt pakutav sisemine enesekindlus vabastab Teid vajadusest vastata mingitele välistele täiuslikkuse etalonidele. Kui olete jõudnud oma tasakaalupunkti, ongi Teil ideaalne kaal käes. USALDAGE OMA KEHA!

Agaga, et Te jõuaksite kergemini ja kiiremini „päris“ Jooga faasi, pakun välja ühe ülihea abivahendi, mida pole mitte kellegi teise raamatus veel siiani kohanud. Ja see ei ole midagi muud, kui lihtne KELL – selge numbrilaua, loetavate numbrite ja tsentraalse suure sekundiosutiga, ning.....tugeva ja selge TIKSUMISEGA – üks heli sekundis.

Tavaliselt vastavad sellistele tingimustele kõige odavamad ja lihtsamad seinakellad.

Mida see kell meile annab? Ei midagi rohkem ega vähem, kui kergendab harjutuste juures Jooga puhul nii vajaliku rütmi tagamist – olgu siis mõtetes tiksumist lugedes või silmadega osuti liikumist jälgides.

Joogade õpetus oma pulssi lugedes südame rütmi meelde jätmiseks on hea, kuid....olles ausad - kaasaja inimese juures, kes just tervisehädade sunnil kavatseb hakata Joogaga tegelema – praktiliselt võimatu. Sest inimesel on süda haige, rasvunud, löögid nõrgad ja jäävad vahele. Ise on ta stressis, iga mõte ja emotsioon viib südame imekergelt rütmist välja – pulsilöökide arv minutis on pidevalt kõikuv..... mida siin siis meelde jätta? 60 lööki minutis, või 65 või isegi 80???

Isegi, kui inimesel on suhteliselt stabiilne südamelöökide arv, ka siis oleks vaja midagi VEEL STABIILSEMAT. Selgitus on väga lihtne. Inimene ilma suure tahtejõuta on põhiliselt enesepetja....kergelt loobuja. Kui tehakse mingit harjutust, kus on vaja väikest pingutust, näiteks hinge kinni hoidmisel, siis lõpupoole, kui asi hakkab raskeks minema, ja on soov mingi kindla numbrini jõuda, siis AUTOMAATSELT numbrite mõttes lugemine kiireneb – unustades ära tegeliku rütmi. Kell on aga erapooletu – tema teatab sulle ausalt, kas Sul õnnestus hinge kinni hoida 100 või 150 või... sekundit.

See omakorda võib aga olla suureks stiimuliks, sest saad objektiivselt jälgida arengut.

Suurt rõõmu peaks ju tekitama tõdemus, et näe, täna juba suudan ilma pingutamata olla selles poosis..... sekundit, kuid 10 päeva tagasi vaid..... sekundit.

Aja lugemise täpsus on vajalik ka paljude teiste harjutuste tegemisel – eriti nendel, kus üks peab olema teisest poole lühema või ka pikema kestvusega.

Ning kokkuvõttes – kas lugeda sekundeid või pulsilööke – **sisuliselt** ei muutu ju midagi. Rütmi jälgimine on ikkagi garanteeritud. Kui kujutada ette, et 10 sekundiga teeb Teie süda 12 lööki ja 5 sekundiga 6 lööki, siis kella rütm 10 -5 -10 -5 võrdub südame rütmiga 12 -6 -12 – 6. Küll aga võib juhtuda see, et „õppuri“ perioodil hakkab Teie „puperdava“ südame rütm automaatselt jälgendama kella rütmi ja stabiliseerub ka mingiks perioodiks ühele pulsilöögile sekundis. Hiljem, kui jõuate päris jooga faasi, hakkab südame löögitiheus tasapisi kella omast maha jääma, sest ta muutub TUGEVAMAKS. Aga selleks ajaks olete juba õppinud soovi korral ise terve oma kehaga tundma või tunnetama pulsilööke.

### **Julgelt edasi:**

Harjutuste ja protseduuride koostis:

1. Harjutused – need on asanad, dünaamilised harjutused ja hingamisharjutused.

Asanad – poosid, millede abil me mõjutame närvikeskusi. Kindlate asana komplekside abil me mõjutame närvikeskuste gruppe; komplekside süsteemi abil me mõjutame positiivselt KÕIKE närvikeskusi, tervet endokriinsüsteemi, mõjutades ja ergutades sellega oma keha igat rakku, igat organit.

Dünaamilised harjutused – need on liikumisharjutused, mis kiirendavad toksiinide väljaviimist ja loovad ilusa terve keha.

Hingamisharjutused – keha varustamiseks energiaga.

2. Protseduurid:

- Veeprotseduurid
- Puhastusprotseduurid

Protseduuridega seoses on paras meelde tuletada ka selline lihtne asi, kui –

### **KARASTAMINE ja selle olemus.**

Karastamine – kompleks toiminguid, et tõsta organismi vastupanuvõimet ebasoodsatele ilmastik-kliimatilistele tingimustele (liiga kõrge/madal õhu temperatuur, atmosfääri rõhu kõikumised jne.). Organismis toimub pidev hapendumise protsess, milles vabaneb üksjagu energiat. Ja neid soojuse tekkimise ja äraandmise protsesse reguleerib eriline soojusregulatsiooni süsteem vastavalt oma taastumisvõime piirile.

Naha kapillaarid, mis sisaldavad umbes 1/3 kogu vere massist mängivad tähtsat osa soojusregulatsiooni süsteemis. Jahtumisel kapillaarid tõmbuvad kokku, vere juurdevool väheneb, mille tõttu suureneb siseorganite ja sügavate kudede verevarustus. Peale lühiajalist esialgset kapillaaride kokkutõmmet saabub nende laienemine ja verega täitumine. Nahk muutub punakaks, soojeneb ja üle keha tekib sooja tunne. Selline oleks siis ka organismis karastamisel tekkiv soojusregulatsiooni süsteemi protsessi mehhanism. Karastusprotseduuride süstemaatilisel kasutamisel kapillaaride vahelduva kokkutõmbumise ja laienemise tulemusel tekkiv treening säilitab nende elastsuse, aktiveerub nende töö. See parandab rakkude toitumust ja tegevust, mille tulemusel paraneb ainevahetus kogu organismis.

Karastamisel on kolm põhieeglit:

1. Järkjärguline ja pidev karastava faktori mõju suurendamine
2. Olla süstemaatiline ja järjepidev
3. Karastava faktori mõju ei tohi ületada NAHAPINNA soojusregulatsiooni võimet, ehk teisiti öelduna: enda järsk üle valamine jäise veega või jääauku hüppamine on puhas ENESEHÄVITAMINE - mitte karastamine, vaid ülitugev stress. Neerupealse koor

momentaalselt toodab hormoone glükokortikoide – kortikosteroide, millised vere kaudu laiali minnes, käivitavad rakkudes energia tootmise mehhanismid. Kuid need mehhanismid realiseeruvad rakumembraanide lipiidide vaba-radikaalse oksüdeerimise tugevnemise teel. Seetõttu kannatavad sooned.

Enne kortikosteroide tekib aga stressi puhul ka teine hormoon - adrenaliin, mis küll inimeses kutsus esile eufooria tunde – milline „kangelane” ma olen, kuid organismis ülalnimetatud neerupealise hormoonide kõrge kontsentratsiooni puhul osutab tugevat tromboosilist (trombiga ummistamine) mõju. Peale selle on taolise stressi esilekutsumisel ka veel üks tõsine ja negatiivne mõju. Need samad kortikosteroidid on inimese immuunsüsteemi jaoks antagonistid (lepitamatu vastuolu), **ning nende süstemaatiline verrepaiskamine tasapisi hävitab kogu immuunsussüsteemi – mitte ei paranda, nagu tavaliselt seda karastamisega tegelemisel oodatakse.**

### **Lihtsaimad karastusvõtted:**

**1. Ülehõõrumine.** See on kõige pehmem karastamise protseduur. Seda tehakse kas vahtkummi või käterätikuga, mis on esialgu toasooja veega märjaks tehtud. Vee temperatuuri tuleks iga päev 1 kraadi võrra vähendada, kuni jõutakse kraani (kaevu) vee temperatuurini. Alguses hõõrutakse ülakeha, siis kuivatatakse ja hõõrutakse rätikuga kuni nahk muutub roosaks ja tekib soojatunne. Seejärel tehakse sama ka alakehaga. Terve protseduuri, kaasaarvatud kuiv hõõrumine – 4 – 5 minutit.

**2. Õhuvannid.** Need tuleks võtta poolpaljalt (ka paljalt, kuidas kellegi võimalused või soov on), mis oleks ajaliselt ökonoomne ühistada hommikuse hatha-jooga pooside tegemisega, kas siis siseruumis või õues. Vastavalt ümbritsevale õhutemperatuurile jagunevad nad: külmad (10-14 kraadi), jahedad (14-20 kraadi), keskmised (20-23 kraadi), soojad (24-30 kraadi) ja kuumad (üle 30 kraadi). Õhuvannide võtmist tuleks alustada sooja või keskmise õhuga ja 25 – minutit korraga (nõrga tuule puhul). Iga 2-3 päeva tagant võiks protseduuri pikendada 5 – 10 minuti võrra.

**3. Ülevalamine või dušš.** Duši puudumisel võib ennast ka kuskil maal või väljas olles lihtsalt mingist nõust üle valada või veevoolikust kasta. Sellise protseduuri pikkus on 2-3 minutit. Vesi peaks olema toasoe. Alguses kastetakse pea, kael õlad, siis ülejäänud keha. Ka sellele võiks järgneda kuivatamine ja rätikuga hõõrumine. Dušš on aga juba hoopis parem vahend, sest see tagab ka termilise koormuse ja täidab hügieenilise funktsiooni, mille tulemusel paraneb naha hingamine, sest toimub naha ja nahaaluse kihi masseerimine. Parim variant oleks kontrastne dušš: kuum vesi-külm vesi ja nii kokku kolm tsüklit. Kuuma vee aeg oleks 20-30 sekundit, külma veega 8-9 sekundit. Kaob „apelsininahk” ka ilma igasuguste kreemideta.

**4. Kodused vannid.** Mida jahedam on vannivesi, seda paremini ta karastab. Vee temperatuuri alandamine toimub iga päev 1 kraadi võrra kuni kraanivee temperatuurini, aga alustatakse toasooja veega. Ka vannisoleku aega tuleb pidevalt pikendada kuni 2-3 minutini, alustades 30 sekundist. Koos järgneva hõõrumisega, ei tohiks protseduur üle 4-5 minuti aega võtta.

**5. Looduslikud veekogud.** Nendes karastusefekt saab tugevdatud tänu muudele teguritele – õhk, tuul, päike ja füüsiline koormus (ujumine). Veesoleku aeg sõltub igaühe tervisest, ilmastikutingimustest ja treenitusastmest. Lõpus rätikuga hõõrumine.

**6. Lokaalne karastamine.** Siin on, näiteks, külmavee vannid jalalabadele, või lumel paljajalu käimine, mis lume puhul ei tohiks üle 1-2 minuti kesta.

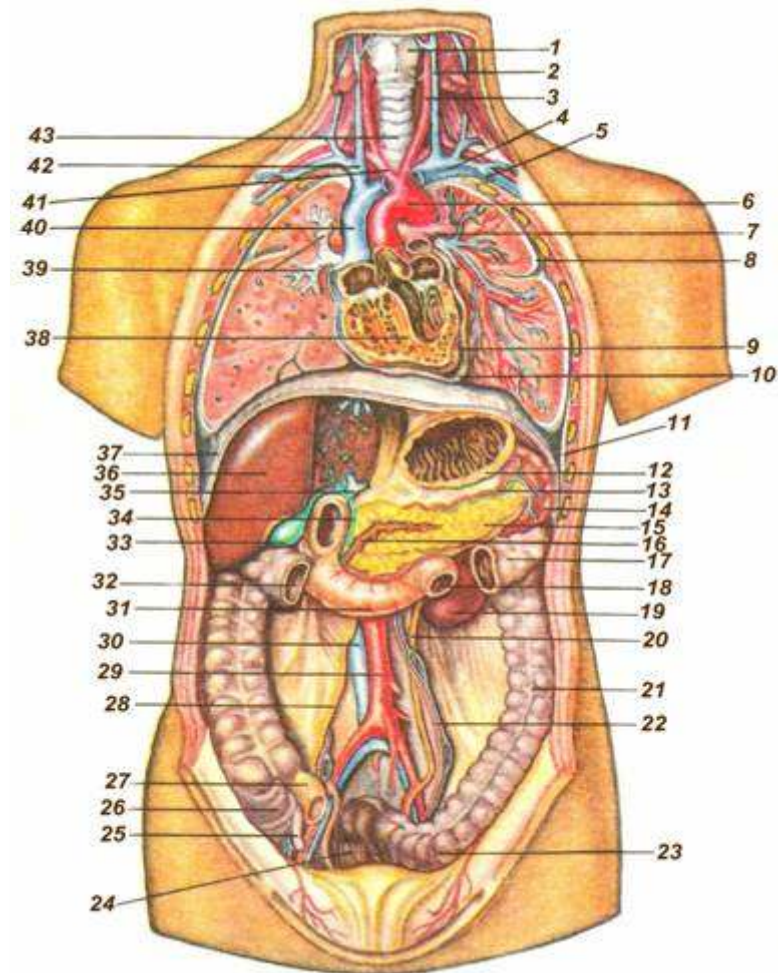
Enne Hatha-Jooga pooside juurde asumist tuletame veel natuke meelde inimese anatoomiat.



Suhteliselt tihti tuleb tekstides ette **PÄIKESEPÕIMIK** – lühidalt öelduna on see suur närvisõlm kõhukoopas, millest kiirtena väljuvad närvid mõjutavad praktiliselt kõiki siseorganeid.

Kohtab ka sõna **kilpnääre**: sisesekretsiooninäär, mis paikneb kaelal hingetoru ja kõri ees, milles on joodi sisaldavaid hormone, mis stimuleerivad kudede diferentseerumist, reguleerivad ainevahetust, organismi kasvu ja närvisüsteemi talitlust.

### siseorganite skeem



1 kõri	23 kõver- e. sigma käärsool
2 vasak sisemine kägiveen	24 pärasool
3 vasak ühine unearter	25 ussripik
4 vasak nimetu e. brahhiotsefaalveen	26 umbsool
5 vasak rangluualune veen	27 niudesool (suubumas käärsoolde)
6 aordikaar	28 parem kusejuha
7 vasak kopsuarter	29 kõhuaort
8 kopsukelme	30 alumine õõnesveen
9 südamepaunaõõs	31 kaksteistsõrmik e. duodeanum
10 südamepaun e. perikard	33 sapipõis
11 seinmine kelme	34 ühissapijuha
12 magu (läbi lõigatud ülemises osas)	35 värativeen



13 põrnaarter ja põrnaveen	36 maks (osalt läbilõikes)
14 põrn	37 vahelihas e. diafragma
15 kõhunääre e. pankreas (läbilõikes)	38 süda läbilõikes
16 kõhunäärmejuha	39 parema peabronhi harud
17, 32 ristikärsool	40 ülemine õõnesveen
18 peensoole (tühisoole) algus	41 nimetu arter e. brahhiotsefaaltüvi
19 vasak neer	42 parem nimetu e. brahhiotsefaalveen
20 vasak kusejuha	43 hingetoru e. trahhea
21 alanev käärsool	
22 munandiarter	

### Hommikune ärkamine:

a) Vahetult peale ärkamist peab endasse sisendama rõõmu ja õnne: “Ma olen õnnelik, ma olen värske ja elurõõmus. Kohe hakkam harjutusi tegema, et oma tervist tugevdada ja täita ennast terveks päevaks energiaga” – ja teeme selle esimese harjutuse voodis.

**Algasend:** Lebame voodis selili, jalad koos ja käed keha kõrval-

**Täitmine:** Kordamööda jalgade tõmbamine

1. Tõmbame vasakut jalga varbad ees, fikseerime 3-6 sek., lõdvestame
2. Tõmbame paremat jalga varbad ees, fikseerime 3-6 sek lõdvestame
3. Tõmbame mõlemat jalga, fikseerime 3-6 sek.

Harjutust teha 3 korda. Terapeutiline efekt: normaliseerib hommikul vereringluse, normaliseerib sümpaatilise närvisüsteemi, vähendab, kui on, valusid ristluudes.

b) See voodis lebamise periood ei tohiks ületada 2 – 3 minutit, sest 5 minuti sisse peale ärkamist peab jääma hommikuse vee joomine - kohe nagu tulite voodist välja, PEAKS jooma 0,5 – 1 klaasi vett (aktiveeritud, millest tuleb juttu tagapool, või kui seda pole, siis tavalist vett, mis on enne tarvitamist üks ööpäev seisnud) ja siis... soolestiku tühjendamine.

c) Nüüd tuleb duši alla minna : kuum vesi, külm vesi... ja sedasi kolm korda. See on nii hügieeniline kui ka karastav protseduur. Samal ajal selline kontrastne dušš valmistab Teie liikmed ette jooga harjutuste tegemiseks.

d) Jooga harjutused teostatakse hommikul ENNE hommikusööki (või siis juba õhtul enne õhtusööki). Harjutusi tehakse teadlikult, tähelepanu kontsentreerimisega kindlatele organitele – pea iga harjutuse juures näidatakse kontsentreerumise koht. Kui tunnete väsimust, siis nii enne harjutusi, harjutuste vahel, kui pärast harjutusi – puhake **savasanas**.

### Hatha-Jooga harjutuste valikuline komplekt

Kuna noored saavad niigi hakkama, siis on mu selgitused suunatud rohkem vanadele „puupakkudele“

#### 1. Surnu poos – Šavasana



**Lähteasend:** lebame põrandal, käed kõrval, kuid mitte vastu keha, peopesad ülespoole. Siin tuleks natuke pikemalt peatuda selili lebamisel. Tavaliselt inimestele tundub, et siin on kõik lihtne ja selge. Aga .....vaatame, kuidas inimene tavaliselt heidab seljale. Alguses ta istub, ning siis laseb ka keha ülemise poole alla vastu maad või vaipa.... Tõsi ta on, selili saab, kuid sellise tegevuse juures jääb täitmata jooga juures üks tähtis tingimus..... selg ei ole sirge. Selg on kumer. Et erinevusest aru saada, siis... olles juba ennast pikali visanud, tõstke korraks põrandalt lahti jalad ja istmik, st. tõmmake end natuke „rulli“. Ning nüüd uuesti keha alla lastes leiate, et seljal on endisega võrreldes hoopis rohkem kokkupuutepunkte alusega. Alles nüüd on selg nii sirge, kui ta seda antud hetkel on Teil võimeline olema.

**Täitmine:** täielik lõdvestamine, kas nii nagu varem juba eelpool tutvustatud šavasana harjutuse juures, või ka lühendatud viisil. Kasutame ka siin vastavaid valemeid ja alustame lõdvestamist alt ülespoole. :

1. "Jalgade varbad on lõdvestunud, jalalabad on lõdvestunud, sääremarjad on lõdvestunud, reied on lõdvestunud".

"Jalad on lõdvestunud, soojad, rasked".

Libistades mõttelise pilgu üle keha, kontrollime, et ikka jalad: reied, põlved, sääremarjad, labajalad, varbad oleksid lõdvestunud.

2. "Nimme, selg, rind on lõdvestunud".

3. "Süda lööb rahulikult ja ühtlaselt. Maks on lõdvestunud, kusepõis on lõdvestunud, põrn on lõdvestunud".

Jälle mõtteline kontroll: põrn, maks, kusepõis peavad olema lõdvestunud.

4. "Sõrmed kätel on lõdvestunud, peopesad on lõdvestunud, küünarvars on lõdvestunud, õlad on lõdvestunud".

"Käed on lõdvestunud, soojad, rasked".

5. "Kael on lõdvestunud".

6. "Nägu on lõdvestunud, lõuapära ripub, silmad on lõdvestunud".

Poosi kestus ca 10-15 minutit.

**Terapeutiline efekt:** mõjub soodsalt närvisüsteemile, südamele, vereringe süsteemile – ideaalne puhkus kõikidele organitele.

Tegelikult võiks selle harjutuse lisana teha ka natuke kopsude treeningut (või arengu kontrolli). Lebades edasi selili põrandal, hakake hingama aeglaselt sisse ja aeglaselt välja ja nende vahel sama pikad pausid. See hingamisetappide suhe 1-1-1-1 on standardne Pranayama hingamistreeningu esimene etapp. Kuigi numbrid väljendavad, nagu oleks esimene osa sissehingamine, siiski iga hingamistreening algab väljahingamisega, mille pikkus ei pea vastama treeningus tehtavate hingamiste pikkustele. Kella järgi kontrollige, et kõik osad oleksid ühepikkused. Iga hingamiskorra ajal püüdke neile lisada üks sekund juurde. Hakkasite, näiteks peale 4 – 4 – 4 – 4 sekundit. Ma pakun siis välja sellised aja pikkused, sest loodan, et olete eelpoololevate juhendite järgi juba natuke hingamist treeninud. (Kui aga ei ole, siis Pranayama hingamistreening näeb algajale välja selline. Kõigepealt on ainult sissehingamine ja väljahingamine 1 – 1. Mõlemad osad ühepikkused. Kui jõuate, et sissehingamise ja väljahingamise aeg annab neljaga jagada, st hingate 4 – 4 sek (või 8 – 8 sek), siis lisatakse paus peale sissehingamist. Esimene kord veerand ajast: 1 – ¼ - 1, või sekunditega 4 – 1 – 4. Kui see ei tekita vaevusi, siis tuleb pausi pikendamine: 1 – ½ - 1, ehk 4 – 2 – 4, j nii edasi: 1 – ¾ - 1, ning 1 – 1 – 1. Kui see läheb juba hästi, siis hakatakse lisama pausi ka peale välja hingamist, ja esialgu jälle veerand hingamise ajast, siis ½, siis ¾, ning nii jõuamegi täis tsükli juurde, kus

kõik osad on ühepikkused.) Uus tsükkel oleks (+1 sek): 5 – 5 – 5 - 5 sek, siis 6 – 6 – 6 – 6 sek, järgmine 8 – 8 – 8 - 8 sek jne. jne. Püüdke hingamist venitada nii pikaks kui võimalik.

Kui jõuate sinnani, et olete juba peaaegu suuteline hingama, näiteks 15 – 15 – 15 – **15** sek, siis ma tahan anda teile ühe praktilise näite või võrdluse, **et saaksite ise endale tõestada**, et HAPNIKU SUUREM tarbimine vähendab teie sooritusvõimet. Võrdluseks tehke vahepeal üks kord rütmilist hingamist,( milles pikemalt juttu tagapool). Rütmilisel hingamisel, et hinge kinnipidamise pikkused oleksid 15 sekundit, peavad sisse- ja väljahingamine olema kaks korda pikemad, seega me saame PIKENDATUD tsükli: 30 – 15 – 30 – **15** sekundit. Ja te tunnete, et **suudate** hingata seda pikendatud tsükli, ning et seda viimast 15 sekundit peale väljahingamist, milleni jõuate ju tervelt 30 sekundit hiljem võrreldes selle praegu treenitava - kiirema hingamisega, on hoopis kergem taluda. Millega Teie seda seletaksite – kas ikka hapniku vajadusega – seda tuleb ju ajaühiku kohta vähem?

Jätkame jälle seda 15 – 15 – 15 – 15, kui jõuate arenedes edasi, näiteks: 25 – 25 – 25 – **23**, st et viimast pausi te ei jõua enam hoida vajaliku pikkusega, siis alustage uuesti lühematest aegadest, näiteks 10 – 10 – 10 -10, või lõpetage selleks korraks koormuse tõstmise treening. Hingamistreeningu lõpu eel tehke paar aeglast ja rahulikku sisse ja väljahingamist ja peale viimast sügavat, kuid mitte pingutatud väljahingamist, püüdke **tühja kopsuga** nii kaua kui võimalik hinge kinni hoida. Hoidsite, palju jõudsite – 10 või 20 või 30 või 50 sekundit, kuid tingimus peaks olema selline, et uuesti sissehingamist alustades peaksite te seda suutma teha ilma hingeldamata. Ja siis hingake veel paar korda rahulikult ja aeglaselt sisse – välja. Kord nädalas võite nüüd peale seda kohta teha ka kontroll hinge kinnihoidmine, ja selleks nüüd juba **PEALE SISSEHINGAMIST** hoidke jälle hinge kinni nii kaua kui suudate. See sissehingamine ei tohi olla mingi maksimaalsuse üritamine, sest see ei lisa hinge kinnihoidmise ajale mitte sekunditki juurde (võib isegi vähendada), kuna Te raiskate mõttetut energiat rinnalihaste pingul hoidmisele. ... ning märkate, et ka sellel suunal, mis nagu eelpool mainitud, ei oma tervise seisukorra iseloomustamiseks mingit tähtsust, olete suutnud hinge kinnipidamise võimet tõsta, näiteks 50-lt sekundilt paari kuuga 120 – 150 sekundini. Selle kontrollhingamise mõte on mõlema mooduse aegade võrdlemine. Hinge kinnipidamise aeg tühjade kopsudega peaks olema esialgu vähemalt 50% ajast, mida suudate hoida peale **SISSE** hingamist. Hiljem peaks hakkama see vahe vähenema.

**Mõlemat hinge kinni hoidmise harjutust tehke vaid ÜKS kord, muidu võite oma kopsusid kahjustada.** Ja kogu see hingamistreening ei peaks üle 15 – 20 minuti kestma.

## 2. Kalliskivi poos – Vadžrasana

Поза алмаза - Ваджрасана

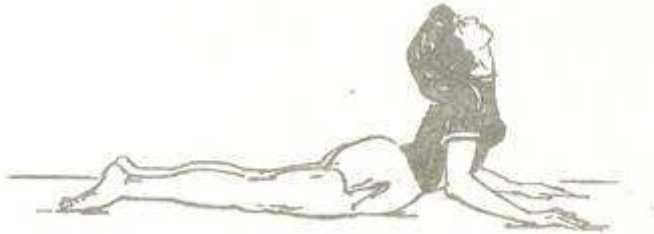


Seda poosi kasutatakse kui lähtepoosi paljude hatha-jooga harjutuste tegemisel.

**Täitmine:** istuda kandadel, pea, kael ja keha on ühel sirgjoonel (aga vanal võib juba töö rügamisest selja peal väike kükir olla); käed põlvedel; hingata aeglaselt ja sügavalt sisse-välja. Poois olla 1 – 2 minutit

**Terapeutiline efekt:** likvideerib soolade ladestumise, tugevdab põlvi, parandab toidu seedivust, tugevdab enesekindlust.

### 3. Ussi poos – Bhudžangasana



**Lähteasend:** lamada maas kõhuli, käed õlgade laiuselt ning toetudes peopesadega maha.

**Täitmine:** tugev väljahingamine.

Üheaegselt jooga täis-sissehingamisega tõstame pea ülesse ja kukla nii kaugemale kui võimalik.

Viime seljalihaseid pingutades õlad taha; tõstes õlgu ilma käte abita (käsi kasutatakse vaid selleks, et keha ei libiseks põrandal); kõht on surutud vastu maad (naba ei tõuse põrandalt).

Ülemises asendis pingutame istmiku lihaseid ja peatame hingamise (täidetud kopsudega) 7-12 sekundiks, mille jooksul hoiame istmikulihasid kogu aeg pinge all.

Lõdvestame istmiku lihased, hingame aeglaselt välja ja laskudes selle ajal algasendisse.

Harjutust teha 3 – 5 korda. (Vanem inimene võiks neid tunduvalt rohkem teha)

**Tähelepanu kontsentreerumine:** sissehingamise ajal, vastavalt paindumisele-tähelepanu libiseb kilpnäärme juurest mööda selgroogu alla kuni istmikuni. Väljahingamisel tähelepanu libiseb mööda selgroogu vastupidises suunas.

**Terapeutiline efekt:**

Annab uue sünni kõhukoopa organitele, ajab neerudest kivid välja (pingutamise ajal veri surutakse neerudest välja, ja lõdvestumise ajal voolab värske veri neerudesse, pestes sellisel viisil seal võimalikud setted välja – seda kõike harjutust tehes ETTE KUJUTADA).

Harjutus arendab enesekindlust ja likvideerib mittetäisväärtuslikkuse tunde.

Kõrvaldab tsistiidi.

Muudab selgroo painduvamaks

### 4. Käte surumine põrandalt

**Lähteasend:** praktiliselt lõpebki eelmine harjutus selle harjutuse lähteasendiga - oleme kõhuli maas, näoga alla ja käed keha kõrval.

**Täitmine:** üks variant - teeme jooga täis sissehingamise. Pausil peale sissehingamist paneme peopesad õlgade kõrvale ja surume ennast maast lahti (keha on sirge), ja laseme ennast maha tagasi. **Kordame surumist nii mitu korda kui jõuame.** Viimasel korral, kui laseme keha põrandale, teeme suu kaudu järsu väljahingamise koos heliga „ha” ning viskame käed ette.

Teine variant – algasendis sirge keha toetub juba väljasirutatud kätele ja varvastele. Nüüd hingame sügavalt välja ja hingamispausi ajal proovime ilma keha vastu maad laskmata teha niipalju kätekõverdusi ja ülesse surumisi, kui jõuame. Viimasel korral laseme keha ka maha ja hingame sisse – püüdes mitte hingeldama hakata.



Mõte on mõlemal variandil suunatud päikesepõimikule.

**Terapeutiline efekt:** tugevdab kogu keha lihaseid, normaliseerib hingamissüsteemi töö.

## 5. Palm

**Lähteasend:** Jalad õlgade laiuselt. Pea, kael, selg – sirge joon.

**Täitmine:** Sissehingamine koos üheaegse sujuva sirgete käte tõstmisega ülesse, selgroo sirutamise ja varbaile tõusmisega. Vaade vertikaalselt ülesse. Fikseerida ennast sellises poosis varvastel seistes 3-6 sek. (nagu üritaksite sõrmeotstega lage puudutada). Teha harjutust 3 - 6 korda.

**Tähelepanu kontsentreerumine:** selgroole.

**Terapeutiline efekt:** organismi üldtoniseerimine. Paraneb tasakaalu tunnetamine.

## 6. Rull



**Lähteasend:** istuda, tõmmata mõlema jala põlved vastu keha, kannad vastu istmikku, põiad koos, haarata neist mõlema käega ümbert kinni (võtta vasaku käega kinni parema käe randmest - meestele, naised võtavad - vastupidi).

**Täitmine:** Tõmmates selg hästi kumeraks heita end järsult taha ja sama järsku tulla tagasi algasendisse. Hingamine vaba. Teha 10 kuni 100 korda. Algajad - kuni 10 korda.

**Terapeutiline efekt:** annab selgroole painduvuse, tugevdab seda. Ravib peaaegu haigusi; parandab und; soodustab gaasidest vabanemist. Rull on AINUKE asana, mida tohib teha enne und (enne und oleks kasulik teha ka joogade täishingamist).

**Märkus:** Selle harjutuse tegemise ajaks võiks selja alla panna mingi paksema või pehmema vaiba, sest muidu vajutab teie selgroog naha selja peal mustaks (siniseks) ja käite ringi tume triip seljal, kuigi see triip valu ei tee.

## 7. Joga Mudra



**Lähteasend:** istuda „kalliskivi“ poosis, kuid selle vahega et jalad on sellevõrra eemal teineteisest, et mahute nende vahele maha istuma. Panna käed selja taha ja parema käega võtta kinni vasaku käe randmest (mehed – vasaku käega parema käe randmest).

Allpool on öeldud, et see harjutus suurendab usku enesesse..... jah, aga vaid sellel juhul, kui üldse jõudsite selle harjutuse alpoosini.... jalgade vahele istumiseni, sest kui Te olete jõudnud oma põlved „ära tappa“, siis on Teil mitu kuud vaja tahtejõudu, et põlvedes VALU trotsides iga päev paari sentimeetri võrra läheneda eesmärgile.

**Täitmine:** väljahingamisel aeglaselt painutada ennast ette, püüdes otsaesisega puudutada vaipa (**istmikku mitte maast üles tõsta!**). Olla sellises poosis nii kaua kui võimalik. Harjutuse ajal kontsentreerime oma tähelepanu päikesepõimikule. Sissehingamise jooksul tõusta algasendisse. Teha 1 kuni 3 korda. Lisavariandina, et anda ka mõnele teisele lihasele koormust, võite üritada hoopis lõuga vastu põrandat panna. Muu täitmine sama.



**Terapeutiline efekt:** Vähendab rasva kogunemist, toniseerib selgroogu; suurendab usku enesesse.

## 8. Harjutused kõhulihaste tugevdamiseks

1 variant

**Lähteasend:** seista sirgelt, varbad-kannad koos, käed ripuvad alla, selg on sirge, vaadata enda ette.

**Täitmine:** üheaegselt läbi nina väljahingamisega tõmmake kõht nii sisse kui suudate, seejärel üheaegselt sissehingamisega lükake kõht nii ette kui suudate.

Esialgu tuleb harjutust teha aeglaselt, jälgides rangelt hingamise ja kõhu liikumise sünkroonsust. Alles peale harjutusega kohanemist hakake suurendama kõhu liikumise kiirust.

2 variant

**Lähteasend:** nagu eelmises variandis, kuid keha ülemise osa kallutage ette ca 45°, ja käed pange vöö kohale suured sõrmed ettepoole. Vaadake enda ette, selg on sirge, õlad tahapoole.

**Täitmine:** tehakse kõhuga samu liigutusi, nagu esimeses variandis.

3 variant

**Lähteasend:** pange jalad õlgade laiuselt, painutage natuke põlvi, keha kallutage natuke ette, ja kätega toetage põlvedele ("kaluri poos"). Vaadake enda ette, õlad hoidke tahapoole st. sirgetena.

**Täitmine:** liigutage kõhtu (vt. 1 variant).

4 variant

**Lähteasend ja Täitmine:** kordame 3-ndat varianti, kuid:

Kõhu liigutamise teeme peale läbi nina väljahingamist ja niimitu korda kui hinge kinnipidamise ajal jõuame; aeglane sissehingamine, lõdvestus tavalise vahehingamise ajal ja uuesti.

**Terapeutiline efekt:**

See harjutus toniseerib päikesepehmet;

Peletab kõhult rasva;

Tugevdab kõhu alumise osa lihaseid;

Toniseerib närve, mis juhivad soolestiku liikumist;

Praktiliselt noorendab soolestiku;

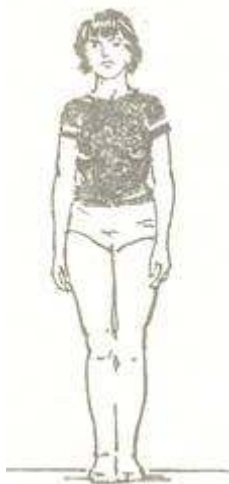
Kõrvaldab mao, soolestiku ja suguelundite allalangemise.

**NB *Vanades Joogaürikutes oli kirjutatud, et see, kes teeb seda harjutust(variant 4) iga päev vähemalt 10 minutit, võidab surma ja säilitab igavese nooruse.***

**Vastunäidustused:** südame-veresoonkonna haiguste puhul tuleb seda harjutust teha esialgu ettevaatlikult (ka haige mao puhul).

Aga need, kellede soolestik ei funktsioneeris normaalselt, peaksid seda harjutust täiendavalt tegema nii enne lõuna- kui ka õhtusööki.

## 9. Mäe poos – Tadasana

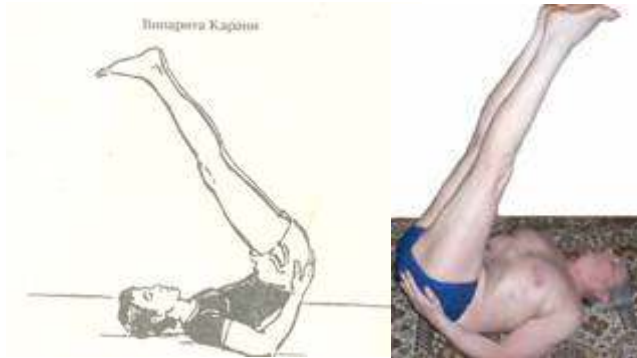


**Lähteasend ja täitmine:** Seista otse, jalad koos. Tõmmata kõht maksimaalselt sisse, rind välja. Käed ripuvad vabalt külgedel. Vaadata otse enda ette. Hingamine vaba, rahulik ja aeglane. Tähelepanu on taljel. Olla poosis 1-3 min.



**Terapeutiline efekt** : Poos võimaldab kehtestada kontrolli enda musklite üle, parandab rühti, on ka algasendiks paljude teiste harjutuste tegemisel.

## 10. Viparita Karani



**Lähteasend:** heita selili, käed keha kõrval.

**Täitmine:** sissehingamisel tõstame jalad kuni 90° nurgani, seejärel tõstame puusa, aidates ennast kätega. Fikseerime varbad silmade kohal. Keha toetub ainult küünarnukkidele (toetades kätega tuharat). Pead ei tohi vaibalt tõsta, ja lõuaga ei tohi rinda puudutada. Hingamine on vaba, ja et mitte üritada hingata kõhu kaudu – tõmmake kõht sisse.

**Tähelepanu kontsentreerumine:** tuharatel. Kui mõni soovib parandada näonaha väljanägemist – siis on tähelepanu näol.

**Terapeutiline efekt:** parandab ainevahetust, tervendab vaagnas olevaid siseorganeid, parandab näo värvi.

## 11. Kūūnla noos – Sarvangasana



**Lähteasend:** heita selili, venitada end välja ja lõdvestada lihased.

**Täitmine:**

Teha täis väljahingamine, sisse hingates tõstame istmiku ja jalad maast lahti (jalad võivad ka konksus olla – muidu on vanal inimesel raske keha tõsta)

Tõusta turiseisu, toetada keha kätega.

3) Jalad sirutatakse otse ülesse, risti põrandaga.

**Pidada meeles:**

- a) rind surutakse vastu lõuga, mitte vastupidi (pea ei tõuse põrandalt);
- b) põrandat puudutavad õlad ja kaela tagumine osa.

Hingata aeglaselt kõhuga.

Algajatel ei tasu selles poosis üle 30 sek. olla, kuid mõne aja pärast peaks hakkama iga päev 6 – 12 sekundi kaupa lisama, viies poosi kestvuse 1-5 minutini. Asanat lõpetades kõverdage jalad jälle põlvedest ja laskuge aeglaselt vaibale ning tõuske aeglaselt istuli

Kohe peale Sarvangasanat, et saada temast maksimaalset kasu, tuleb teha „kala poosi“; kui selle harjutuse vastand-poosi, kuid enne sellest harjutusest lahkumist, istuli olles lõdvestage kael, tehes peaga mõlemale poole 10 ringi (esialgu kindlasti kuulete, kuidas kael nagiseb või ragiseb).

**Tähelepanu kontsentreerumine:** kilpnäärmel.

**Terapeutiline efekt:** trenib aju veresoonte toonust; süda saab puhkust; kopsud ja organid, mis asuvad kurgu piirkonnas, saavad täiendava vere juurdevoolu, see tähendab – täiendava toite. Asana mõjub soodsalt kesknärvisüsteemile; ning inimesed, kes kannatavad unetuse all, saavad kergendust. Normaliseerub mao-soolestiku ja teiste kõhuõõne organite töö.

## 12. Kala poos – Matsiasana



**Lähteasend:** istuge Vadžrasanas.

**Täitmine:** Käte ja küünarnukkide abiga kallutage keha tagasi kuni pea puutub vastu vaipa. Hingata välja; kõverdada selg, tõsta kael ja rind, ning pead püüdke nii lähedale varvastele panna kui võimalik, ehk teiste sõnadega – üritage vaipa puudutada otsaesisega. Käed panna „palveasendisse“ suunaga vertikaalselt ülesse. Tähelepanu on koondatud päikesepõimikule ja südamepiirkonnale. Tänu eelpool tehtud harjutusele (nr. 7 : Joga Mudra) ei tekita pinget põlvedes enam probleemi ja ei kisu tähelepanu eemale, kuid saavutada vanal inimesel selja suurem tagurpidi paine – see võtab juba palju aega. Omaette harjutusena „Kala poosi“ tehes, olla poosis 30 sekundit kuni 1 minut.

Hingata sisse, tulla algasendisse, seejärel heita pikali ja lõdvestuda (vt. harjutus 13).

**Terapeutiline efekt:** stimuleerib kõhuõõne organite tööd, tugevdab kõhulihaseid, põlvi, aitab ravida ishiast, kõhukinnisust, seedehäireid, parandab selgroo defekte, aktiveerib närvi-, endokriin- ja vereringesüsteemide tööd.

Kala poosi tehakse tavaliselt peale ümberpööratud asanat. Sel juhul kala poosis olemise aeg moodustab POOLE ümberpööratud poosis olemise ajast. Kui olite, näiteks 2 minutit eelmises harjutuses - küünla poosis, siis kala poosis tuleb olla 1 minut.

### 13. Supta Vadžrasana



**Märkus:** Igaks juhuks ma ei soovita vanal Inimesel seda harjutust siis teha, kui kedagi teist ei ole ligiduses, sest omal jõul võib tekkida raskusi poosist välja tulemisel. Ei ole jõudu ennast küünarnukkidega püsti upitada. Seetõttu alustage ühe jala painutustega, nagu pildil näha.

**Lähteasend:** kasutades eelmise harjutuse lõpupoosi ei lähe muud vaja, kui laskuda selili, panna käed pea alla või jätta keha kõrvale. Omaette seda harjutust tehes: istuda kalliskivi poosi, lükata jalad rohkem laiali, ning istuda põrandale.

**Täitmine:** küünarnukkide ja käte abil laseme keha seljale, ning käed paneme pea juures kaela alla. Lamada rahulikult ja lõdvestunult, hingamine on vaba.

**Tähelepanu** on koondunud päikesepõimikule.

Olla poosis kuni väsimuse tundemärkide tekkimiseni. Või ka lihtsalt 2 – 3 minutit. Tulla tagasi alpoosi – tõusta jälle küünarnukkide abil istuli.

**Terapeutiline efekt:** mõjub soodsalt puusa organitele. Samal ajal on ta aga ka järgmisele harjutusele (adra poos) ümberpööratud poosiks, sest pinget seljalihastele on vastupidine..

### 14. Adra poos – Halasana



**Lähteasend:** lebada selili, jalad koos, käed keha kõrval peopesad allapoole.

**Täitmise:** hingates välja tõsta sirged jalad aeglaselt ülesse, kuni nad moodustavad põranda suhtes täisnurga. Siis painutada keha ja lasta jalad pea taha alla, puudutades vaipa varvastega. Sirutada jalad nii kaugele taha kui võimalik, püüdes neid mitte põlvedest painutada. Jalad võivad olla koos või harkis. Sellisel viisil keha kaal kandub üle selgroo ülemisele osale. Käed jäävad algasendisse, olles seega välja sirutatud jäalgadele vastassuunas. See tagab selja täieliku venitamise. Tähelepanu on selgrool. Olla poosis 30 sek kuni 1-2 minutit.

Ja kui varvaste maha panek ja hoidmine on juba kerge, siis võib üritada järgmisena põlvede panekut põrandale pea kõrvale.



**Terapeutiline efekt:** normaliseerib ainevahetust, soodsalt mõjub sugunäärmetele, aga ka teistele siseorganitele

## 15. Padahastasana



**Täitmise:** kummardume täieliku väljahingamisega ette, jalgu põlvedest sirgelt hoides; paneme peopesad jalalabadele, pea lähendame põlvedele. Väljahingamise lõpus üritame otsaesisega puutuda põlvi. Oleme peale väljahingamist hinge kinnipidamise ajal selles poosis nii kaua kui võimalik. Koos jooga täis sissehingamisega sirutame ennast püsti, kusjuures käed libisevad mööda jalgu. Selle harjutuse eelsoojenduseks võiks lihtsalt paar korda ette kummardada ja käed panna põrandale olgu siis ainult sõrmed, või mis parem - peopesad

**Tähelepanu kontsentreerumine:** tähelepanu on ristluudel.

**Terapeutiline efekt:** toniseerib kõhuõõne organeid, teeb selgroo elastsemaks.

## 16. Puu poos – Vrikasana



**Lähteasend:** Tadasana

**Täitmine:**

Painutada vasakut jalga põlvest, võtta käega kinni jalalabast, panna see paremale reiele (painutatud põlv peab olema kehaga ühes tasapinnas).

Peopesad panna kokku (palvetusasend) ja tõsta käed pea kohale. Tähelepanu on ristluudel.

Olla poosis 1 kuni 2 minutit.

Tulla algasendisse. Korrata harjutust parema jalaga.

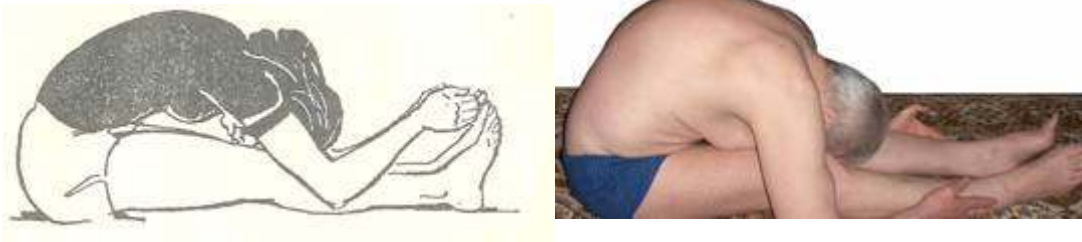
Kuna algusperioodil ei taha jalg mitte kuidagi ülal püsida, vaid kipub maha libisema, siis võib seda ka käega kinni hoida, kuni järsku ühel päeval märkate, et edaspidi puudub vajadus kinnihoidmiseks





**Terapeutiline efekt:** tugevdab vestibulaaraparaati (tasakaaluelund sisekõrvas), arendab usku endasse.

## 17. Pašimottanasana



**Lähteasend:** istuda sirge seljaga, jalad koos.

**Täitmine:** jooga täississehingamisega tõstame sirged käed (ka peopesad) ülesse. Jooga täis väljahingamisega ja kubeme piirkonna painutamisega ettepoole püüame otsaesisega puudutada põlvi, kätega võime samal ajal puudutada varbaid (võtame sõrmedega varvastest kinni). Jalgu mitte põlvedest painutada. Nüüd pausil peale väljahingamist püüame poosi säilitada nii kaua kui võimalik. Koos aeglase sissehingamisega tõuseme algasendisse.

**Tähelepanu kontsentreerumine:** päikesepõimikul.

**Terapeutiline efekt:** soodsalt mõjub vaagna organitele, ravib prostatiiti, tugevdab põikese põimiku tööd.

## 18. Kangelase poos – Virasana



**Lähteasend:** Kalliskivi poos.

**Täitmine:** viia jalapõiad laiali ja istuda nii, et istmik oleks vaibal, jalapõiad aga reite kõrval. Varbad on suunatud taha, peopesad hoida põlvedel, selg sirge. Tähelepanu on koondunud jalgadele. Soovitav oleks hoida kõht sügavalt sissetõmmatuna. Olla poosis minut või kaks. Seda poosi kasutatakse tavaliselt lähtepoosina hingamise, tähelepanu kontsentreerimise ja mediteerimisharjutuste juures.

**Terapeutiline efekt:** aitab reuma, podagra, lampjalgsuse, jalapõidades soola ladestumise ravil ja võtab valu põlvedest.

## 19. Vakrasana



**Lähteasend:** istuda põrandal väljasirutatud jalgadega.

**Täitmine:** tõmmata enda juurde parem jalg nii, et põlv oleks surutud tugevalt vastu rinda, tõsta parem jalg üle vasaku reie ning panna jalatald sinna reie kõrvale põrandale. Keerame ülakeha paremale, parema käe paneme selja taha ja üritame kinni võtta vasakust käest, aga vasak käsi pöördub niipalju ette, et parema jala põlveots jääks vasaku käe kaenla taha. Nüüd sirutame vasaku käe välja ja võtame kinni parema jala varvastest. **Tähelepanu** on pööratud selgroole. Olla poosis 20-60 sekundit.

Teha sama poos vastupidises suunas.

Kuna pikka aega nagunii ei õnnestu selja taga oleva käega teisest käest kinni võtta, siis pole mõtet seda esialgu ka üritada, vaid kasutada tagumist kätt toena – toetudes põrandale, et oleks kergem poosis püsida. Kui aga harjutus tuleb hästi välja, siis võib sirge jala ka kõverdada – mõju on tugevam.

**Terapeutiline efekt:** parandab selgroo kõverdusi, soodsalt mõjub maksale, põrnale ja sapipõiele.

## 20. Külgnurga poos



**Lähteasend:** Tadasana.

**Täitmine:** jooga täis sissehingamine, väikese hüppega panna jalad õlgade laiusele ja tõsta käed õlgade kõrgusele peopesadega alla. Parema jalalaba pöörata 90°, aga vasak 60°. Painutada parem jalg põlvest kuni 90°. Koos väljahingamisega panna parem peopesa põrandale jalalaba kõrvale, vasak käsi aga sirutada pea taha ülesse. Vasakut jalga põlvest mitte painutada.

**Tähelepanu** on ristluudel. Olla poosis 20-40 sekundit. Koos sissehingamisega tulla tagasi algasendisse. Seejärel teha harjutus teise jalaga ja teisele poole.



**Terapeutiline efekt:** vähendab rasvakihti taljel ja reitel, vähendab valu artriidi ja istmikunärvi põletiku puhul.

## 21. Tähe poos – Baddha konasana



**Lähteasend:** istuda põrandale, painutada jalgu põlvedest, jalatallad vastamisi.

**Täitmine:** panna käed kokku ja võtta põidadest kinni. Püüda küünarnukkidega reisi laiali lükata, et jalad painduksid kuni põlved maha ulatuvad. See jääb aga enamusele vanematest inimestest puhtaks unistuseks, seetõttu piirdume harjutuse teise poolega. Jooga täis väljahingamisega painutame ennast ette ja püüame peaga puudutada varbaid. Olla poosis 15 kuni 40 sekundit. Sissehingamisega sirutada keha jälle ülesse.

Aga seda harjutust tuleks vastavalt painduvuse kasvule teha natuke raskemaks..... algasendist, kus jalakannad on kehast nagu kõige mõnusamal kaugusel, tuleb neid õige poosi saavutamiseks pidevalt kehale ligemale tuua, hiljem võib ka vastupidi – kaugemale, kuni saab pea panna jalgade vahele vastu põrandat, hoides käed jalgade peal või all.



**Tähelepanu** on ristluudel.

**Terapeutiline efekt:** osutab tervendavat mõju eesnäärmele, neerudele, kusepõiele.

## 22. Vibroharjutus

Harjutus 1. **Lähteasend:** Tadasana.

**Täitmine:** tõusta varvastel 5-6 cm. Ja peale sekundilist pausi laskuda jõuliselt taldadega vastu põrandat. Korrata 30 korda. Peale 5-10 sekundilist puhkust teha harjutust veel kord 30 korda.

Harjutus 2. **Lähteasend:** Tadasana.

**Täitmine:** hüppega paneme jalad laiali (täistallaga lööme vastu põrandat) ja käed kõrvale, seejärel hüppega paneme jalad kokku ja käed vastu külgi jne... Teeme 10-15 hüpet. Kui võrrelda seda harjutust tavalise analoogse võimlemisharjutusega, siis võimlemisharjutuse juures püütakse seda sooritada vastupidiselt – kergelt ja vetruvalt, siin aga põrutusega.

**Terapeutiline efekt:** harjutused 1 ja 2: väheneb või kaob venoosne verepais, üldtoniseeriv toime organismile.

### 23. Patšansanshansudhara – harjutus seedetraktile

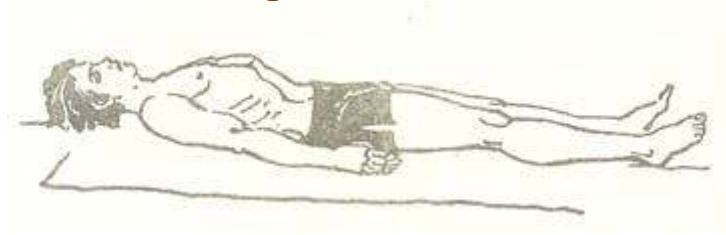
**Lähteasend:** heitke seljale, vaadake otse ülesse enda ette, käed on keha kõrval, kannad ja varbad on koos. Lõdvestage kogu keha.

**Täitmine:** tõstke vasak jalg ülesse nii kõrgele kui võimalik, ilma põlvi kõverdamata. Seejuures parem jalg jääb sirgeks. Laske vasak jalg alla lähteasendisse. Jala tõstmine ja langetamine tehke kiires tempos, hingamine on vaba – läbi nina. Korrake tõstet 5-10 korda. Siis tehke sama teise jalaga ja ikka jälgides et põlv ei painduks.

Kui mõlema jalaga on eraldi 5-10 korda tehtud, siis algasendist tehke uus jalatõste, kuid seekord mõlemad jalad korraga, ikka sirged ja ülesse vähemalt 90° nurgani. Ka seda harjutuse osa tehke 5 – 10 või rohkem korda.

**Terapeutiline efekt:** parandab söögitrakti tööd.

### 24. Järv – Tagadi Mudra



**Lähteasend:** lamada seljal, lõdvestuda.

**Täitmine:** teha täis jooga väljahingamine ja hoida hingamist kinni. Samal ajal niipalju kui võimalik tõmmake kõht sisse, eriti selle ülemine, rinnakorvi poolne osa. Moodustub süvend, mis meenutab järve; jääge poosi niikauaks, kuni tunnete, et enam hingamist kinni pidada ei saa. Seejärel teha VÄGA aeglane sissehingamine läbi nina ning tulla algasendisse.

Aga seda harjutust tehes tuleb jälgida, et see maksimaalne hinge kinnipidamine oleks vaid nii pikk, et sellest välja tulemisel algasendisse ei tekiks järsku ja sügavat suure õhuhulga sissehingamist läbi nina ja suu.

**Terapeutiline efekt:** selle harjutuse õigel täitmisel likvideeritakse seedetrakti tõved ja rikked; sealhulgas paraneb soolestiku tegevus ja suureneb maomahla eritumine.

### 25. Maha mudra



**Lähteasend:** istuda põrandale, jalad võimalikult laiali.

**Täitmine:** Panna vasaku jala kand lahkliha piirkonda (jalgade hargnemiskohta), tald piki paremat reit. Väljahingamisega kallutada keha ette, võtta kätega kinni parema jala suurest varbast. Hoida hingamist kinni 10-15 sekundit. Siis vahetada jalga.

Painduvuse kasvades võib edaspidi ennast sügavamalt painutada kuni pea puutub vastu parema jala põlve.

**Tähelepanu** on kilpnäärmel. Minna tagasi algasendisse. Korrata poosi, vahetades jalgu.

**Terapeutiline efekt:** toniseerib maks, neere, põrna, neerupealist.

## 26. Poollootos – Ardha Padmasana



**Lähteasend:** istuge põrandal, jalad sirutage ette.

**Täitmine:** tõstke natuke vasakut reit ja pange selle alla parema jala põid. Vasaku jala kand puudutab kõhtu. Keha, kael ja pea on ühel sirgjoonel. Käed ühendage „palvetamise” asendisse. Vaadake otse enda ette. Olla poosis kuni 1 minut. Seejärel jalad välja sirutada. Korra harjutust, vahetades jalgade asendit.

**Terapeutiline efekt** samasugune, nagu kalliskivi asendil.

## 27. Meeldiv poos – Sukhasana, koos rütmilise hingamisega



**Lähteasend:** istuda põrandal, jalad välja sirutatud.

**Täitmine:** vasaku jalga painutada põlvest ja suruda tallaga parema jala reie sisekülje vastu, võimalikult ligidal kubemele. Parema jalga painutada põlvest ja panna põrandale

paralleelselt vasakuga. Põlved asuvad põrandal ja käed on kas põlvedel peopesadega üleval või rinna kõrgusel ees peopesad koos. Säilitada poosi 2 -3 minutit.

**Terapeutiline efekt:** See poos võimaldab hästi lõdvestuda. Loob soodsad tingimused siseorganite tööks.

Rütmilise hingamise lisamine. Loodan, et eespool toodud hingamistreeningutega olete võimeline hingama rütmis 10 – 5 -10 – 5, st. 10 sekundit sissehingamine, 5 sekundit paus, 10 sekundit väljahingamine ja jälle 5 sekundit paus, kusjuures pausi alguses tõmmata kõht tugevalt sisse ja hoida kogu pausi ehk 5 sekundi jooksul. Siis kõht lõdvestada ja alustada uut tsüklit. Selline rütmiline hingamine tugevdab tunduvalt antud põhiharjutuse terapeutilist efekti. Hingata nii 6 – 12 minutit.

## Rütmiline hingamine

Kõik looduses, alates aatomist, kuni planeetide ja tähtedeni on pidevas vibratsioonis. Looduses pole mitte kuskil absoluutset rahu. Energia hoiab materiat pidevas liikumises, tekivad lõputud hulgad uusi materia vorme, kuid ka need uued vormid ei ole püsivad. Ka aatomid, milledest koosneb inimese keha, on pidevas vibratsioonis. Kehas toimuvad pidevad protsessid ja muutused. Teatud aja jooksul inimese kehas toimub täielik materia uuenedamine, jättes kehasse vaevast et ühegi vana aatomi. Jämedalt võttes, noorel elujõulisel inimesel ca kahe nädala jooksul vahetub välja nahk, ca kaks kuud on vajalikud lihaskudede väljavahetamiseks ning luukoed uuenevad ca kahe aastaga.

Igas vibratsioonis on olemas mingi oma ja kindel rütm. Rütm läbib tegelikult kogu meie maailma. Seetõttu ei ole hingamine ka midagi muud, kui ühe rütmi ilming. Meie ülesanne on hingamise rütmi tugevdada ja parandada.

Nii on joogad aegade jooksul välja töötanud rütmilise hingamise süsteemi, mis on suuteline mõjutama organismi talitust positiivses suunas. Keha nagu „püüaks kinni oma“ rütmi, mille abil ta on võimeline varustama ennast energiaga, ja mida ta saab allutada osaliselt enda tahtele. Rütmiline hingamine tugevdab psüühilise ja magnetilise ravi jõudu. Rütmilises hingamises on peamine, mida tuleks saavutada – rütmi mõtteline tunnetamine – oskus seda mõtteliselt lugeda. Joogadel on rütmi lugemise aluseks või ühikuks – südame rütm nii nagu seda määravad südame löögid. Erinevatel inimestel süda lööb erinevalt, kuid igale inimesele eraldi on aluseks just tema enda südame rütm, mida tuleks võtta rütmilise hingamise aluseks. Kui olete juba õppinud ja suudate, siis kontrollige oma südame lööke, "kuulates" käega pulssi ja lugege 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4,5, 6 jne., kuni rütm jääb teile kindlalt meelde... et olete võimelised seda iseseisvalt järgima või esile tooma. Kui aga ikka veel ei suuda, siis võtke jälle appi kella tiksumine.

Algajatel (tervetel) on sissehingamine tavaliselt 6 pulsi lööki, mis aga aja jooksul pidevalt pikeneb. Joogade rütmilise hingamise reegel nõuab, et sissehingamine ja väljahingamine oleksid ühepikkused ja et hingamispeetused (hinge kinni hoidmine) sisse- ja väljahingamiste järel moodustaksid pool hingamisaja pikkusest. See tähendab ka seda, et pikendades sisse- ja väljahingamise aega tuleb seda teha paaris arvu võrra.

Soovides pikendada hingamise aega, ärge pingutage ennast üle. Peamist tähelepanu tuleb pöörata rütmile, mis on tähtsam, kui hingamisaegade pikkus. Praktiseerides pidevalt rütmilist hingamist jõuate lõpuks ikkagi sinnamaani, kui hingamine muutub rahulikuks ja peaaegu märkamatuks, kuid kogu keha hakkab tundma vibreerivate liigutuste rütmi.

Rütmihingamisel on mitmeid variante – üks nendest, mida mõnikord on nimetatud ravihingamiseks, on rütm 1-4-2, kus üks on sissehingamise pikkus, 4 on sissehingamisest neli korda pikem hinge kinni pidamine ja 2 on sissehingamisest kaks korda pikem väljahingamine. Näiteks: sissehingamine 6 sekundit, hinge kinnipidamine 24 sekundit ja

väljahingamine 12 sekundit. Eriti tuleb jälgida, et sissehingamine algaks vahetult peale väljahingamise lõppu ilma igasuguse pausita. Algaja valigu sissehingamise pikkuseks selline aeg, kus ta suudab terve tsükli läbida ilma pingutamata ja alguses vaid 1 – 2 korda päevas.

## 28. Lotos – Padmasana - kõige keerukam ja täiuslikum isteesend Hatha-joogas



Üks parimatest poosidest hingamise, mediteerimise ja tähelepanu kontsentreerimise harjutamiseks.

**Lähteasend:** istuda vaibal, jalad ette sirutatud.

**Täitmine:** Painutada paremat jalga, võtta labast käega kinni ja panna ta vasakule reiele nii, et kand oleks vastu kõhu alumist osa. Sama teha ka vasaku jalaga tõstes teda üle parema jala, nii et põid lebab paremal reiel, varbad väljas ja kand kubeme poole suunatud. Põlved peavad olema vaibal. Selgroog, kael ja pea peavad olema täiesti sirgelt ühel joonel. Käed toetavad põlvedele, peopesad ülespoole, kuid neid võib hoida ka „palvetamisasendis”. Olla poosis umbes minut, siis puhata väljasirutatud jalgadega ja korrata asanat, vahetades jalgade asendit.

**Terapeutiline efekt:** Sama, mis poollootose puhul, võimaldab hästi lõdvestuda ja loob soodsad tingimused siseorganite tööks.

## 29. Šavasana – lõpulõdvestus



Täitmine sama, mis harjutuste alguses, kuid nüüd ilma hingamistreeninguta.

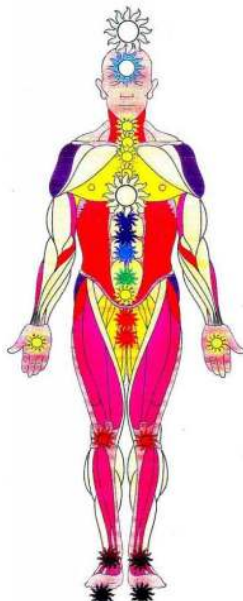
**„Tehke midagi – vähemalt prooviks, mitte palju ja korruga, kuid tähtis on ESIMENE SAMM, sest esimene tulemus juhatab teid kindlalt järgmise juurde”**

# Joogast lähemalt

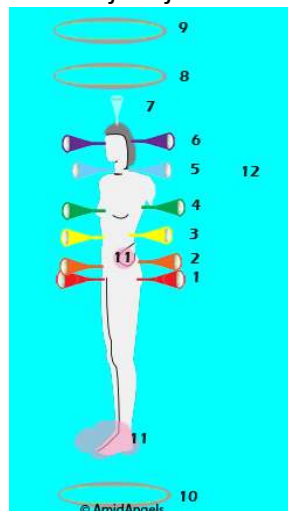
## JOOGA – ÜKS MITMEST FILOSOOFILISEST SÜSTEEMIST VANA-AJA INDIAS

Seda kodulehte koostades arvasin algul, et on küllaldane, kui kirjutan kaasaegsetest hingamise treenimise tehnoloogiatest ja ka natuke Hatha-jooga asanadest, kuna see oleks keskmisele inimesele paras jagu nii keha, kui vaimu arendamiseks. Paistis, et muid kättesaadavaid jooga koolitusi on ju hulgaliselt. Kui aga tahtsin näha, mida meie spetsid ka Pranayama kohta räägivad-kirjutavad, siis olin üllatunud. Üks tähtsamaid Jooga osi on väga puudulikult esindatud. Kõik, mida pakutakse - On paljas ÄRI! - ikka üks on parem, kui teine. Täpselt nagu massilistes reklaamides ... “meie oma“ on kõige parem, aga need „tavalised“ ..... Praktiliselt võttes üritatakse praegu igast Joogasüsteemis eksisteerivast mõistest teha OMAETTE Jooga: **Karma-jooga, Bhakti-jooga, Dznana-jooga, Mantra-jooga, Hatha-jooga, Raadza-jooga, Tantra-jooga, Jnana jooga jne.** Paljud eri asjad (ikka ärilistel eesmärkidel), kas kistakse üldsüsteemist välja, või vastupidi, aetakse „ühte patta“, näiteks, nagu **krija hatha jooga**, saades küll mingi kõlavate välismaiste nimedega kompoti, kuid mitte tõsiseltvõetava jooga. Taipasin ka, MIKS see nii on. Ja väga lihtsal põhjusel – **Pranayama** vajab teadmisi, kuid kõik muu pakutav suudab väga lihtsalt eksisteerida ka palja butafoorse jutumulina baasil. Ega paremad variandid pole ka ei **Ashtanga Jooga** ega **Kundalini Jooga**, sest meil ju praktiliselt ei õpetata KÕIKI **Ashtanga Jooga** astmeid, vaid ülimalt piiratud osakesi, ning KOGU JOOGA süsteemi eesmärk TERVIKUNA ongi uinunud **Kundalini** äratamine. Seda ikka nii teha ei saa, et „näpistad seda madu natuke **Kundalini Jooga** abil sabast“ ja kohe **Kundalini** ärkab ja ronib **Sushumnasse**. Nagu telereklaamis – vehid kord käega kõhu eest läbi ja kilkad õnnelikult: „Näe toimib“.

Mõelge nüüd ise, kas saab tõsiselt võtta õpetust, kus neid Chakrasid puistatakse nagu „küllusesarvest“, nii peopesadesse, kui jalgadesse –pilt on küll ilus, aga ...:



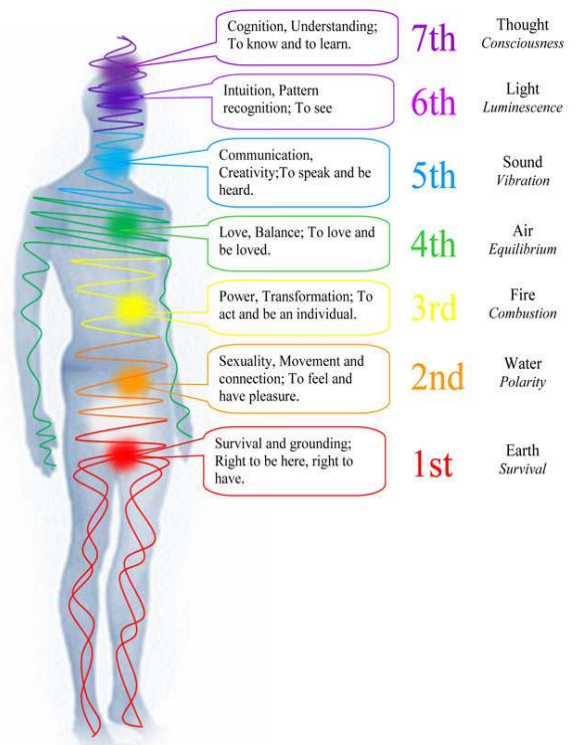
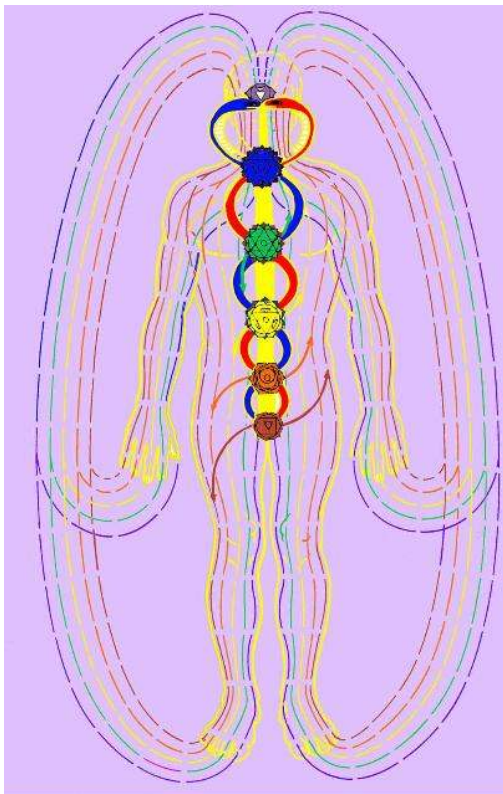
Või, kas on parem variant, kus Chakrate „puhastamiseks“ monteeritakse neile külge „lehtrid puhastusaine sissevalamiseks“, ja kus see annab praktiseerijale jumaliku aupaiste oreoolid:





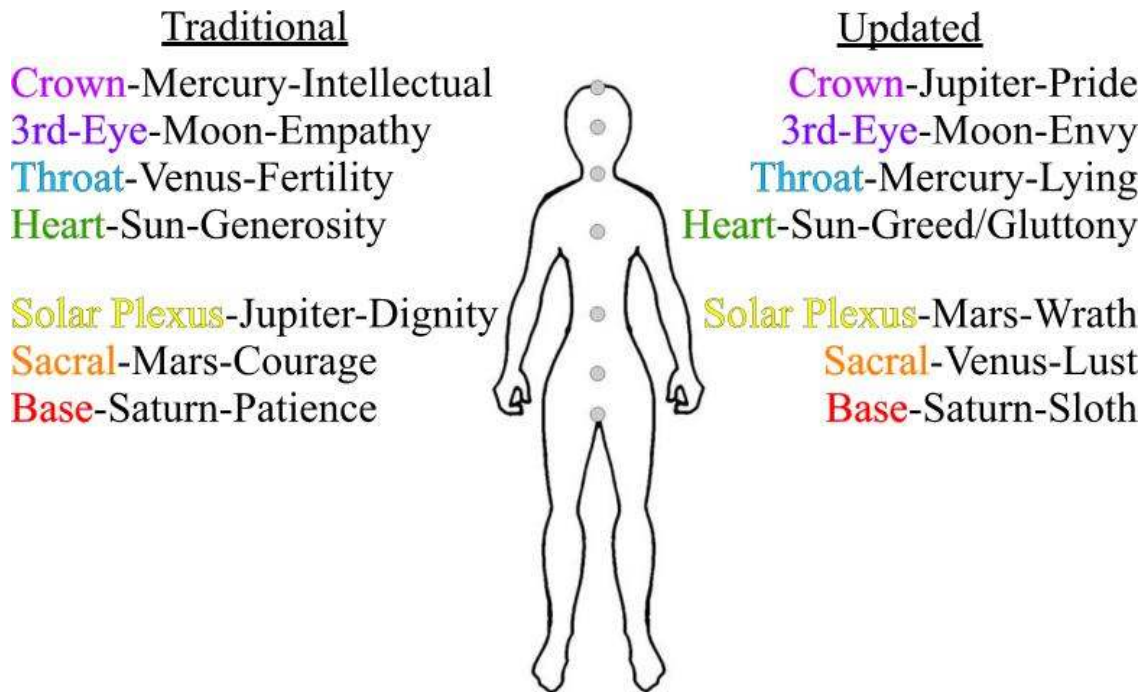
Ei suuda erinevad õpetajad kokku leppida ka „energia“ voolamise ja levimise osas.

Tundub, et peamine tähtsus on: **Pilt peab olema hästi kirju, ülev ja võimas:**

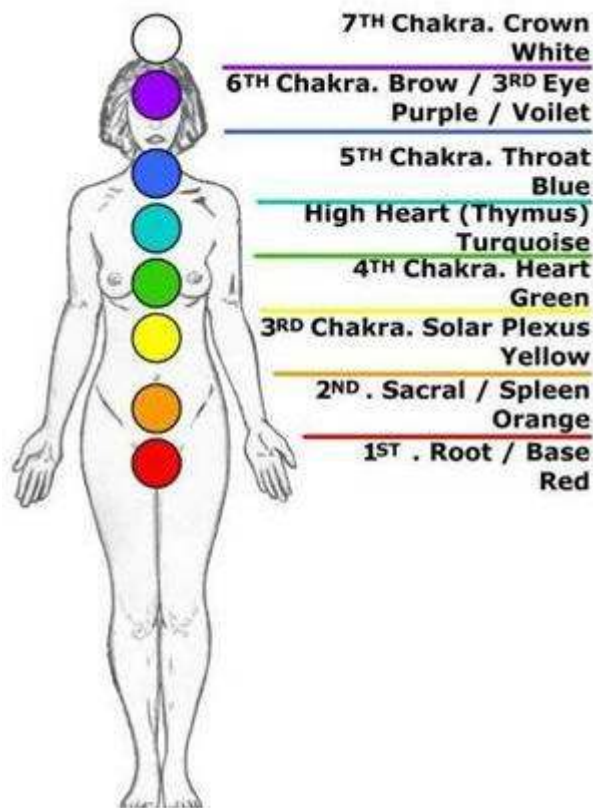




Eriti vahva tulemuseni jõuame siis, kui mõni „Joogaspetsialist“ on juhuslikult avastanud arvutimaailma. Siis ta kohe PEAB OMA KOHUSTUSEKS teha ka jooga süsteemile „värskendusit“, nagu seda tehakse kompuutri programmidele:

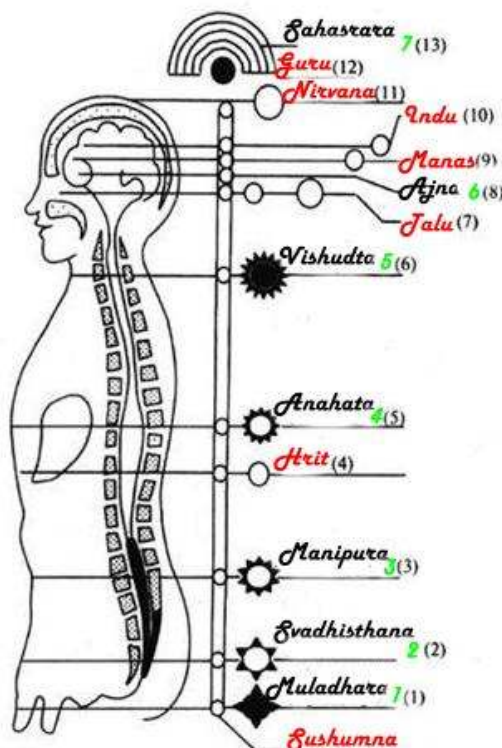


Mõni jätab julgalt chakrade reas ühe numbriga vahele (siin **Vishudha**) ja leiutab lisaks uue, pähe valget värvi chakra:



Arvestades kõike ülalkirjutatut, mõtlesin, et miks mitte pakkuda tutvumiseks ka sellist joogasüsteemi varianti, nagu seda veel ca 70 – 80 aastat tagasi oli võimalik õppida, ehk sellisest ajast, kui elus veel mitte kõik asjad polnud muudetud ÄRIKS, mida, kahjuks, kaasaja jooga praktiliselt on. .... muidugi, valik, millist varianti soovite enda arendamiseks või tervise parandamiseks valida, on ikkagi täielikult igaühe enda asi.

Enamus meie inimestest, kardan, et isegi ka paljud joogaõpetajad ei tea sellist fakti, et viimastel aastakümnetel propageeritav jooga baseerub ühe härra - **Sir John Woodroffe** (1865–1936) ( tuntud ka **Arthur Avalon** pseudonüümi all) kirjalikele töödele. Muidu on kõik väga tore, kuid mingit teadmata põhjusel ta lihtsustas joogasüsteemi ja „ehitas selle ülesse“ vaid 7 chakra baasil, mida originaalsüsteemis oli tunduvalt rohkem. Kuid sellegipoolest suurim lugupidamine temale, sest just tänu tema töödele algas „Lääne inimeste“ MASSILINE huvi kogu joogateaduse vastu. Huvitav on see, et ajalooliselt, mida vanemad on materjalid, seda rohkem on välja pakutud **Chakrasid**. Ka praegu leidub maailmas joogakoole, kus pakutakse 13 **chakrat**:



Enne teda, ka meie ajale suhteliselt lähedal oli veel üks suur joogaõpetuse levitaja: Guru **Gorakshanath** (tuntud ka kui **Gorakhnath**). Tema õpetus baseerus veel põhiliselt 9 **chakral**. Kuid tema ise on üks müstiline kuju – ühed ajalooallikad väidavad, et ta elas ja tegutses 8-ndal sajandil, kuid samapalju on allikaid, mis panevad ta tegutsema 11-12-sse sajandisse.

Nojah, ja nüüd olemegi jõudnud nende järelejäänud 7 **chakrani**, mida kõik meie „spetsialistid“ nii hoolega avavad ja puhastavad jne.

Ega midagi, siseneme siis **Lootoseõie** maailma



## JOOGASÜSTEEMI LÜHITUTVUSTUS

**Jooga** — see on ääretult iidne ja unikaalne nähtus. Joogat võiks laias laastus mõista, kui individuaalse (**Jivatma**) liitu kõiksusega (**Paramatma**). Kaasaja läänemaailma „spetsid“ tõlgivad **Paramatma** kohe Jumalaks, nagu ta on ristiusu mõistes. Joogid aga vaatasid inimest, kui osa Universumist, kui Kosmose osakest.

Jooga toetub Samkhya teoreetilisele õpetusele, mille ideed arenesid ca 8 sajandil eKr., ja on oma põhiolemuselt ateistlikud. Samkhya ja Jooga ühendamine andiski dūnaamilise süsteemi inimorganismi lõppematuks täiustamiseks. Jooga tehnikasse on India rahvas pannud oma sajanditevanused tarkused, mis tihti tekitavad ääretut hämmastust oma filosoofilise tunnetuse ja psühholoogiliste seaduspärasuste sügavusega, aga ka oma psühhofüsioloogiliste jõudude valitsemise astmega.

Sõna «**Jooga**» on tulnud sanskriti tüvest, ning tähendab «ühendada, allutada», s.t. kitsamas mõistes – suunata ja kontsentreerida tähelepanu mõttejõuga keha teatud osade, organite ja süsteemide mõjutamiseks, nende tervendamiseks ja täiustamiseks. Organismi mõjutamise kõrgeimaks vormiks joogas on psüühilised astmed, s.h. mediteerimine (**Dhyana**).

Kaasajal on kõige tuntum **Ashtanga Yoga**. Teda tavaliselt nimetatakse ka kas lihtsalt „**Jooga**“ või „**Klassikaline jooga**“, sest sellest joogast kirjutas **Patanjali** palju oma klassikalises teoses „**Yoga Sutra**“. Mõnele on jälle klassikaliseks joogaks hoopis **Raja Yoga**, ka **Ashtangaga** võrdselt Patanjali poolt samas „**Yoga Sutrast**“ mainitud. Kuna **Ashtanga** tähendab tõlkes „**kaheksaastmeline**“, siis ongi meie kaasaegsetel teoreetikutel probleem, kuidas kokku saada need kaheksa astet.

Küsimus on lahendatud nii: Joogas on põhimõtteliselt endarealiseerimise teel järgmised astmed: 1 - **Yama**, 2 - **Niyama**, ja 3 - **Asanad**, mis täiustavad keha ja intellekti, 4 - **Pranayama** ja 5 - **Pratyahara**, mis kontsentreerivad energiat, mis läheb mõistuse kontrolli alla 6 - **Dharana**, 7 - **Dhyana** ja 8 - **Samadhi** kaudu. Niisiis, enne tuleb saavutada võit keha ja psüühika üle, siis alles jõuda oma organismi ja energia täieliku kontrollini.

Kuid mina saaksin need 8 astet kokku ka teistmoodi – näiteks, jagades joogaastmed kolme **gruppi**:

1. **Kriya Yoga**, mis koosneb 2 astmest **Yama** ja **Niyama**
2. **Hatha - Yoga**, mis koosneb kolmest astmest: **Vyyama** (sest joogas on olemas ka

dünaamilised harjutused), **Asanad** ja **Pranayama**  
**3. Pratyahara**, mis koosneb ka kolmest astmest: **Dharana**, **Dhyana** ja **Samadhi**

Kuidas Teie neid astmeid arvestate – see on jällegi Teie vaba valik, kuid kirjeldaksin nüüd lühidalt neid jooga astmeid:.

**Yama** — universaalsed moraalsed käsud, suured töötused (**Mahavritad**), mis on välja töötatud inimühiskonnas: mitte kasutada vägivalda, olla õiglane, mitte omastada võõrast, olla kasin, suruda maha kadedus, ahnus jne.

**Niyama** — enesepuhastamise reeglid kuue peamise pahe väljajuurimiseks: kirg, viha, ahnus, pime õhin või vaimustus, uhkus, kadedus, aga ka nii sisemise kui välise puhtuse saavutamiseks.

**Vyyama** — dünaamilised harjutused, mis sisaldavad kõige väiksemaid liigutusi kuni maksimaalsete viibutusteni; mis on inimkeha ehitusse sisse programmeeritud. Jooga õpetuse järgi paindlikkus, organismi kudede elastsus, liigeste liikuvus, ning lõppkokkuvõttes kõikide siseorganite juveliirselt täpne töö määrabki ära tervise ja inimese loodusliku vanaduse. (*Miks jäetakse kaasajal Vyyama jooga astmete arvestusest välja – kas keegi tahab keelata konkureerida „Bodyjammide“ ja aeroobikaga?*).

**Asanad** – sisaldavad põhiliselt staatilisi harjutusi, millel on profülaktiline ja raviv iseloom; mis teostavad kvaliteedilisi muutusi kõikidel tasanditel, alustades füüsilisest ja lõpetades vaimsega, ja mis samm-sammult annavad organismile peene keha, mõistuse ja hinge taakaalu. Nad annavad tervise, ilu, jõu, tugevuse, kerguse, närvide rahunemise ja ühtlase rõõmsa meeleolu.

**Pranayama** — see on teadlik sissehingamise, hinge kinnihoidmiste ja väljahingamise pikendamine. Sissehingamine on algupärase energia saamise akt. Hinge kinnihoidmine — selle energia konserveerimise akt. Väljahingamisega summutatakse mõtted ja emotsioonid ning jaotatakse energia (**Prana**) elutähtsate organite vahel. Kinnipidamine peale väljahingamist — närvide rahustamise või lepitamise akt. Nii määratlevad joogid hingamise nelja staadiumi. **Pranayama** praktiseerimine arendab kontrolli emotsioonide üle, tugevat tahtejõudu, tervet keha ja selget mõtlemist.

**Pratyahara** kontrollib mõtteid ja tundeid, temast algavad kõik puhtalt psüühilised jooga astmed.

#### **Dharana, Dhyana ja Samadhi.**

**Dharana** — see on keskendumine ühel objektil või ilmingul. Selles mõtted liiguvad rahulikult ja pinge on minimaalne. Kui selline seisund kestab pikka aega, ta läheb üle **Dhyana**ks. Kui **Dhyana** seisund kestab pikka aega ilma vaheajata, ta ühineb **Samadhiga**, milles õpilane (**Sadhaka**) kaotab oma individuaalsuse mediteerimise objektis. Ta kaotab oma keha, hingamise, mõtete, iseenda tunnetamise. Ta asub lõputus ja rahustatud maailmas. Vaat siis, nagu loevad joogid, õpilane (**Sadhaka**) muutub valgustatuks.

#### **Joogade õpetus Pranast.**

**Prana** — see on üldnimetus energia eri liikidele: kosmilisele, füüsikalistele (valgus, soojus, magnetism, külgetõmbe, elekter), psüühilisele või mentaalsele energiale. See on ka närvide vool. Potentsiaalne energia on peidus kõikides elututes või elavates asjades. Elusolendites see vabaneb eriti tugevalt ohtlikes olukordades. Ta on aktiivsuse stiimuliks. See energia loob, kaitseb, aga ka lõhub. **Prana** läbib kogu maailmaruumi. Inimese puhul **Prana** tavaliselt tõlgitakse, kui hingamine, kuid see on ainult üks tema ilmingutest inimese kehas. lüües targad olid veendunud, et kõik funktsioonid organismis toimuvad eluenergia (**prana-vayu**) viie liigi abil. Need on: **Prana**, **Apana**, **Samana**, **Udana**, **Vyana**. Joogid arvavad, et need on ühe universaalse kosmilise energia erilised vormid. Nende energiavormide asukohad inimese organismis on joogide järgi sellised.

**Prana** tsirkuleerib rinnakorvis ja sunnib tööle nii südame, kui kopsud.

**Apana** kontrollib kõiki eritusorganeid.

**Samana** kontrollib seedeorganite tööd ja hoiab tasakaalus **Prana** ja **Apana** energiad.

**Udana** kontrollib häälepaelte tööd, aitab arendada mälu, toidab energiaga aju.

**Vyana** kontrollib vere, lümfi tsirkulatsiooni, jaotab energiat, mis on saadud toidu ja hingamisega arterite, veenide ja närvikiudude abil.

**Pranayamas prana-vayu** aktiveerib organismi sissehingamisega, aga **apana-vayu**— väljahingamisega. **Udana** tõstab **Kundalini** energia selgroo alumisest osast (**muladhara**—

chakrast) peajuni (**sahasrara**-chakrani). **Vyana** on teejuhiks energia üleandmisel **Pranal** **Apanale** ja vastupidi. Nii **kujutatakse ette** nende energiatega tööd ja vastastikust mõju inimese organismis.

Joogide õpetuses eksisteerib veel viis organismis tegutsevat energiatega alaliiki: **Naga**, **Kurma**, **Krikara**, **Devadatta**, **Dhananjaya**.

Seega, **Prana** tähendab «hingamine, elu, jõud, energia». **Ayama** tähendab «laiendamine, reguleerimine, pikendamine», aga ka «piiramine, kontroll». Siit järelduvalt **Pranayama** on hingamise pikendamine ja selle piiramine. See on kunst, kus on olemas võtted, mille abil hingamisorganid tahtlikult teevad tööd kas rütmilist ja ühtlast või intensiivset ning ebaühtlast. **Pranayama** harjutused seisnevad põhiliselt, pikaldasest, katkematust, rafineeritud sissehingamisest (**Puraka**), väljahingamisest (**Rechaka**) ja hingamise pausidest (**Kumbhaka**). **Puraka** puhul organismi süsteem stimuleeritakse. **Rechaka** puhul hingatakse välja ärakasutatud õhk ja toksiinid. **Kumbhaka** puhul energia jaotatakse mööda kogu organismi laiali. **Pranayama** annab võimaluse reguleerida mõtteid, emotsioone, tegemisi ja käitumist, annab stabiilsuse ja tohutu tahtejõu, mis on vajalik selleks, et saada oma organismi täielikuks peremeheks. **Pranayama** praktiseerimine suurendab määravalt kopsude mahtu ja võimaldab saavutada nende optimaalse ventileerimise. **Pranayamas** algab sissehingamine diafragma alumisest osast. Diafragma rinnakorvi osa, abistavad hingamislihased ja kaelalihased lõdvestuvad. See aitab lõdvestada ka näolihaseid, mis omakorda lõdvestavad silmade, kõrvade, keele, peanaha lihaseid, ja selle abil leevendub peaaegu pinget, millega siis harjutaja saavutab kontsentratsiooni aga ka rahulikkuse.

Nagu näeme, **Pranayama** pole mitte lihtsalt treenivad hingamisharjutused, vaid see on midagi tohutult rohkem. See on treening ja eluliselt tähtsate organismi funktsioonide juhtimine, see on närvivoolude, mis lähevad peaaegu koorest, kui kõrgeimast närvitegevuse organist kõikide siseorganite juurde, treening ja juhtimine.

On teada, et sidemed siseorganitega toimuvad mööda kahte teed: mööda valge aine tõusvat ja langevat teed ja läbi vegetatiivse närvisüsteemi „piiriahela toru“. „Piiriahela toru“ läheb seljalülide kõrvalt sõlmekeste kujul, nagu mingid ganglionid, mis on moodustunud närvirakkude kuhjumisest.

Nüüd paar sõna, kuidas Jooga õpetus kirjeldab **Kundalini** süsteemi ehitust. Hämmastav on see, et joogide poolt **Kundalini** süsteemi (koos **Chakratega**) formaalne kirjeldus küllalt suure täpsusega vastab kaasaja närvisüsteemi anatoomilisele kirjeldusele ja närvisõlmede asetusele piki selgroogu. Muidugi, joogide kirjeldus närvisüsteemist jääb kaugele maha hiinlaste **Tsiguni** energeetiliste meridiaanide täpsusest. Kuid isegi vana-aaja Joogide vegetatiivse närvisüsteemi kirjeldus ületab kaasaegseid teadmisi selle süsteemi ehituse kohta. Joogide harjutustel ja eriti **Pranayamal** on **Kundalini** süsteemis äärmiselt tähtis roll.

Kuidas siis vanal ajal kujutati ette vegetatiivse närvisüsteemi ehitust või joogide puhul **Kundalini** süsteemi?

See süsteem sisaldab endas selliseid mõisteid, nagu **Nadi**, **Kundalini** ja **Chakrad**. Mida ütles jooga õpetus **Nadi**, **Kundalini** ja **Chakrate** kohta.

**Nadi**. Tuleneb sõnast «**Nad**» — «tühi vars, heli, vibratsioon ja resonants». **Nadi** — see on torukesed, läbivoolud, kanalid, läbi millede keha varustatakse õhuga, verega, lümfiga, veega. Need on arterid, veenid, kapillaarid, bronhiolid jne.

«**Shiva Samhita**»-s mainitakse, et organismis on 350 tuhat **Nadi**, milledest 14 on väga tähtsad, aga 3 kõige tähtsamad: **Sushumna**, **Ida** ja **Pingala**. **Sushumna** läheb mööda selgroo keskkohta, aluse juures tükeldatud ja lõpeb tuhande öielehelise lootosega (**Sahasrara**) pealae juures. Siin asetseb kosmiline tuli (**Agni**). Kui see energia tõuseb ülesse tuhande öielehelise lootose juurde imedes endasse nagu aega, õpilane **Sadhaka** tunnetab õndsust.

**Jooga** praktiseerimine aitab **Nadil** normaalselt funktsioneerida, kuna kõik kanalid puhastuvad, keha muutub haigustele mitte vastuvõetavaks, mõistus — teravaks, ja **Sadhaka** hakkab tunnetama oma organismi.

**Kundalini**. Joogade õpetuses **Kundalini** — on antud süsteemis liikuv kosmiline energia. «**Kundala**» tähendab «keerd, rõngas». Seda peidetud energiat näidatakse SÜMBOOLSELT, kui magavat madu, kes on ennast kokku kerinud 3,5 keeret, tema saba on enda allapoole pööratud suus. Madu lebab **Sushumna** aluse juures, 2 sõrme allpool sugulist tsooni ja 2 sõrme anusest (pärak) kõrgemal. Energia, mis läheb läbi **Ida**, **Pingala** ja



**Sushumna**, nimetatakse **Bindu** — see on punkt, millel pole mõõtmeid. Need kolm **Bindu** punkti kujutavad endast: **Nadi** kuu (**Ida**), päikese (**Pingala**) tule (**Sushumna**). Harjutuste abil saavutab Joogi, et kokkukeritud maoenergia suu pöördub ülespoole ja tõuseb läbi **Chitra** (**Nadi**, mis väljub südamest) ja saavutab **Sahasrara**. Kui **Kundalini** loov energia ärkab, **Ida** ja **Pingala** sulavad ühte **Sushumnaga**.

Tantra õpetusele vastavalt on **Pranayama** ülesanne—äratada uinuv jõud **shakti** (sanskriti sõna „**shak**“ tähendab püha jõudu või mõjuvõimu), mida nüüd kõik nimetavad **Kundalini**, meie keha kosmilist energiat, mis asub **Muladhara**-chakras närvisõlmes selgroo alguses, ja tõsta ta mööda **Sushumnat** peaajuni. Peale **Chakrade** läbimist see energia ühineb tuhande õielehelise lootosega. See on **ALLEGOORILINE** tee (mitte reaalne, nagu joogaõpetajad sellest räägivad) saada tohutut energiat **Uddiyana**, **Mula Bandha** ja **enesepiirangute** praktiseerimise tulemusena..

**Chakra**. «**Chakra**» tähendab ka «ratas, rõngas». **Chakra** — need on rattad, närvide ganglionid, mis kiirgavad energiat, ja asuvad piki selgroogu. Joogide teooria järgi kaks energia põhiliiki küllastavad meie keha — päikesevalgus läheb läbi **Pingala Nadi**, kuuvalgus — läbi **Ida Nadi**. Need energiavoolud lõikuvad kujutletavate **Chakradega**, eluliste tsentritega piki **Sushumna** — **Nadi** tuld.

Energia säilitamiseks praktiseeritakse: **Asanad** ja **Mudrad** (sulud), **Pranayamad** ja **Bandhad** (lukud). Sisemine kuumus, mida saavutatakse treeninguga, sunnib **Kundalinit** lahti kerima. Madu tõstab pea, siseneb **Sushumnasse** ja tõuseb läbi **Chakrade Sahasrara** juurde. Nii kujutatakse **SÜMBOOLSELT** energia liikumist.

Mina tutvustan siin 7 asemel 11 **Chakrat**:

1. **Muladhara** («mula» — allikas, «adhara» — toetus) asub anuse kohal.
2. **Svadishtana** (eluenergia asukoht) asub suguorganite kohal.
3. **Manipura** asub naba piirkonnas.
4. **Surya** (päike) asub naba ja diafragma vahel.
5. **Manas** (mõistus) asub naba ja südame vahel.
6. **Anahata** — südame piirkonnas.
7. **Vishuddha** (puhas) — kõri piirkonnas.
8. **Ajna** (käsk, komando) — kulmude vahel.
9. **Soma** (kuu) — peaaju keskel.
10. **Lalata** (otsaesine) — otsaesise ülemises osas.
11. **Sahasrara** (tuhandeleheline lootos) — peaajus.

### Vaatame lühidalt chakrade eesmärke.

**Muladhara** sellel on suhe toidu omastamisega ja läbitöödeldud ainete väljutamisega. Tugevdab eluenergiat ja tõstab seksuaalenergiat.

**Vadishtana**. Selle aktiveerimisel inimene saab terveks, kaovad haigused ja möödub väsimus, inimene muutub heasoovlikuks.

**Manipura** soodustab rahulikkust ja enesevalitsust. Koos **Svadishtanaga** mõjutavad hingamis-, tsirkulatsiooni-, seede-, endokriin-, eritus- ja seksuaalsüsteeme. Mõlemad **Chakrad** koordineerivad oma funktsioone sissehingamise ja väljahingamise ajal.

**Surya** (päikesepeimik) asub naba ja diafragma vahel, kontrollib kõhukoopa organite normaalset tööd, ja selle aktiveerimine pikendab eluiga.

**Manas** — asub **Surya** ja **Anahata** vahel. Reguleerib emotsioone, ettekujutust, loovust. Aktiveeritakse **Pranayamaga**, eriti hingamise kinnihoidmistega.

**Anahata** reguleerib kompimismeelt ja teisi tunnetusi. **Manas** ja **Anahata** tugevdavad südant, arendavad mõtlemist, suruvad alla tunnetusmõnused ja ärgitavad järgima vaimseid suundasid.

**Vishuddha** — rinnakorvi ülaosas kaela aluse juures. Selle aktiveerimisel inimene muutub intellektuaalsemaks, tema kõne muutub loogiliseks, selgeks, harituks.



**Ajna.** Selle aktiveerimisel saavutatakse kontroll keha üle. Arenevad psüühilised mõjutused, aura muutub nähtavaks.

**Soma** reguleerib keha temperatuuri.

**Lalata** vastutab inimese käitumise ja saatuse eest.

**Sahasrara** asetseb **Brahma Nadi** või **Sushumna** lõpus. Kui **Kundalini** energia saavutab **Sahasrara**, inimene ületab kõik takistused, tema hing muutub vabaks. Seda seisundit nimetatakse «tühjuse seisund».

Selline on lühidalt joogide **Kundalini** süsteemi kirjeldus.

### Guru ja Sisya.

Indias joogaõpetaja (**Guru**) omab samasuurt, kui mitte suuremat austust ja lugupidamist oma õpilase (**Sisya**) juures, nagu ka vanemad. **Guru** («**Gu**» — pimedus, «**ru**» — valgus) võtab ära harimatuse pimeduse ja viib õpilase valguse juurde. Ta mitte ei anna paljast teooriat, vaid treenib õpilast ka praktiliselt. Kaasajal kasutatakse õpilase puhul üldmõistet **Sadhaka**

### Toitumine.

Jooga praktikas on toitumisel erakordne tähtsus. Toit jagatakse kolme liiki: **Sattvic**, **Rajasic**, **Tamasic**. **Sattvic** annab tervise, pika ea ja õnne. **Rajasic** kutsub esile erutuse. **Tamasic** sünnitab haigusi. **Rajasic** ja **Tamasic** ähmastavad mõistust ja takistavad füüsilist ning vaimset arengut. **Sattvic** kujutab endast lakto-vegetariaanset toitumist (piimatooted, juurviljad, puuviljad, marjad, seened, pähklid, mesi ...). Joogid kategooriliselt seisavad vastu alkoholsetele jookidele ja suitsetamisele. On täiesti mõttetu tegeleda joogaga, kui inimene suitsetab või tarvitab alkoholi. **Sadhaka kohustus** on leida katselisel teel, milline toit talle kõige enam sobib. On ka teada, et toit mõjutab isegi iseloomu. Dieet mõjutab keha temperatuuri ning peaaegu rakke. Jooga, eriti **Pranayama** muudab tuntaval määral söömisharjumusi.

### Rääkimine

#### Joogidel on rääkimiseks järgmised reeglid.

1. Välja öeldakse vaid häid ja tõelisi sõnu.
2. Ärge öelge välja ka häid ja ilusaid sõnu, kui sellega võite kedagi kurvastada või kahjustada.
3. Ärge kunagi laskuge vaidlustesse.
4. Ärge korrake kuulujutte või tühja lobisemist. Pole tähtis, kas nad vastavad tegelikkusele või mitte.
5. Ärge rääkige üleliigseid sõnu. Iga teie sõna peab vastama teie mõttele. Mõelge kõike seda, mida räägite, kuid ärge rääkige kõike seda, mida mõtlete. Nii käitudes teid mitte lihtsalt ei peeta õiglaseks, vaid te olete tõeliselt see, kes räägib alati tõtt.

Inimene, kes ei suuda juhtida oma mõtteid ja keskendumise abil avastada mõtete peidetud sisu, pole lihtsalt veel üldse õppinud mõtlema.

## II

### PRANAYAMA

**Pranayama** on tegelikkuses viies füsioloogiline aste kaheksaastmelises joogas, kuigi **Patañjali** nimetab teda teiseks astmeks tähtsuse järgi, mitte arvestades ettevalmistavaid astmeid. **Pranayama** — see on kontrollitav hingamine — see pole mitte lihtsalt sügav hingamine või kehakultuuri osa. Ta mõjutab somaatikat ja psüühikat, teostab kontrolli

mõtlemisprotsesside üle, äratav organismis peidus oleva kosmilise energia sädeme. **Prana** oma viies aspektis — otsene **Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana** — need on nii elusa kui elutu maailma energia ilmnemise olemus. **Pranayama** mitte ainult ei tugevda tervist, ega loo tasakaalu füüsilise ja eluenergia vahel, vaid teeb kogu närvisüsteemi nagu rafineerituks, võimeliseks reageerima joogi tahtele, aitab luua peeneid vaimseid energiad ning võimaldab neid juhtida. **Pranayama** tagab kontrolli autonoomsete süsteemide üle, täiustab kogu organismi. See on ääretult avar teadus piiramatute võimalustega. **Pranayama** esimese astme eesmärk — vabaneda tavalistest haigustest ja tervishäiretest. Üheskoos teiste **Yoga** aspektidega, **Pranayama** võib teha imesid organismi täiustamisel. **Pranayamat**, nagu kinnitavad joogid, tuleb õppida **Guru** jalge ees, kuid tema algtõdesid võib õppida ka iseseisvalt, omades selleks head õppematerjali. Teekond täiustumiseni joogas on — kehast närvisüsteemini, sealt edasi tunneteni, tunnetest mõtlemiseni ja oma teadvuse mõjutamise ning kontrollini. Jooga juhhib õpilast **Sadhaka** harimatusest teadmiste juurde, pimedusest valgusse, surmast surematusse.

Kõik joogasüsteemid on omavahel seotud, nagu puu osad. Puul on juured, tüvi, harud, lehed, koor, mahlad, õied, viljad. Igal sellel osal on oma funktsioon, kuid mitte ühtegi neist üksikuna ei saa nimetada puuks. Sama on ka Joogaga. Nagu kõik üksikud osad moodustavad puu, nii ka kõik kaheksa astet koos alles moodustavad JOOGA. **Yama** universaalsed printsiibid — need on juured, **Niyama** individuaalsed distsipliinid moodustavad tüve. **Asanad**, nagu erinevad puuharud, ulatuvad erinevatesse suundadesse. **Pranayama**, toidab keha energiaga, nagu lehed, mis teostavad puul gaasivahetust. **Pratyahara** kaitseb energiat mõttetult raiskamise eest, nagu koor kaitseb puud mädanemise eest. **Dharana** — see on nagu puu mahl, mis tugevalt hoiab keha ja hinge koos. **Dhyana** — see on õis, mis valmides annab vilja **Samadhi**. Kui vili on puu kõrgeim arenguaste, siis eneserealiseerimine (**Atmadarshana**) on jooga praktika kulminatsioon. Sellisel viisil võrdles jooga koostisosi puu osadega joog **Yengar**.

### Väiksed nõuanded.

**Pranayama** on joogasüsteemi süda. Keskmine enamvähem terve inimene hingab 15 korda minutis, 21600 korda ööpäevas. (Kahjuks on kaasaegsel inimesel, vaatamata meditsiini kiirele arenemisele, tervis ÜLDISELT pidevalt halvenenud. Juba on tohutu protsent inimesi, kellede hingamissagedus on 16-18 ja isegi 20 korda minutis.) **Pranayama** pikendab nii sissehingamise kui väljahingamise aega ja aeglustab vananemise protsesse, selle praktiseerimine annab pikaajalise. **Pranayama** täielik valdamine on järgmiseks etapiks peale seda, kui inimene on omandanud **Asanad**. **Asanad** annavad kopsukiududele elastsuse, ja see kergendab **Pranayama** täitmist. Halvasti või valesti tehtavad **Asanad** viivad meid tühise hingamiseni. Joogid arvavad, et normaalne inimene peaks tegema umbes 60 tsükli **Pranayamat** 4 korda päevas — hommikul, lõuna ajal, õhtul ja öösel. Kuid isegi 15 minutit päevas võivad juba kasu tuua. Üks **Pranayama** tsükkel koosneb sissehingamisest, hinge kinni hoidmisest, väljahingamisest ja hinge kinni hoidmisest peale väljahingamist. Eelistatavad poosid hingamisel on istuvad, kusjuures selg ja lülisamm peavad olema sirged, keel ja kurk ilma pingeta, silmad kinni (**Asanade** puhul on silmad lahti). **Pranayama** puhul sulgege silmad pehmelt ja, mitte pingutades silmamune, vaadata alla südame poole. Hea oleks alustuseks omandada **Samavritti Pranayama**, st. ühesugused sissehingamise, väljahingamise ja kinnihoidmise pikkused, eriti enne **Visamavritti Pranayama** omandamist (hingamine erinevate pikkuseperioodidega). Ei tohiks teha **Asanasid** kohe peale **Pranayamat**, ega ka vastupidi. Parem oleks neid teha erinevatel aegadel. Hommikul on eelistatavamad **Pranayamad**, õhtul **Asanad**. Kohe peale **Pranayamat** ei tohiks ka rääkida ega kõndida, vaja oleks puhata **Savasana** poosis. Ei tohi **Pranayamat** teha ka peale söömist või olles nälgane. Kui tunnete nälga, võib juua tassi piima või ka teed. Hinge kinni hoidmise treeningut võib alustada alles 16—18 aastasel, muidu nagu muutub enneaegselt vanaks. Rasedad naised ei tohiks teha **Kapalabhatit**, **Bhastrikat** ja kinnihoidmisi. Sellel perioodil soovitatakse teha: **Ujjayi, Viloma, Surya Bhedana, Chandra Bhedana** ja **Nadi Shodhana**. Kuu peale sünnitust võib alustada **Asanade** tegemist, tasapisi suurendades aega ja variante. Kui **Asanad** ja **Pranayama** kutsuvad esile keha temperatuuri tõusu, tuleb selleks päevaks treening lõpetada, määrada keha, pead, jalalabasid ning taldu kehaõlidega. Mõne aja pärast teha kuum vanni, olla **Savasanas** 15 minutit. Keha on valmis jätkama treeningut järgmisel päeval.

### Mudra ja Bandha.

**Pranayamat** tihti praktiseeritakse koos **Bandha** ja **Mudraga**. Sanskriti sõna «**Mudra**» tähendab «riiv, isoleering, lukustus». See tähendab selliseid keha asendeid, mis

sulgevad sissepääsud organismi, või, näiteks, sõrmede kasutamist ninasõõrmetesse sissepääsu sulgemiseks. «**Bandha**» tähendab «näpits, klamber». Tihti **Bandha** kuulub **Asanade** juurde, kus kindlad organid või keha osad on kokku surutud, kokku tõmmatud, või ükskõik millisel viisil on kontrolli all. **Bandha** aitab jagada **Pranat** organismis, aga ka äratada magavat energiat **Kundalini** ning suunata see ülesse kanal **Sushumna** poole.

**Jalandhara bandha** («jala» tähendab «võrku, sõela auku»). Seda tehakse poosis **Sarvangasana**, kui lõuaots toetub rinna süvendile. Tänu **nadi** kokkupigistamisele kaela juures, energia **Ida** külmale voolule ei võimaldata voolata allapoole, aga päikesevoolu **Pingala** kuum energia ei haju. Sellisel viisil elueliksiir koguneb kehas ja elu pikeneb.

**Uddiyana Bandha** tähendab «üleslendu». See on kõhukoopa sulgur. **Prana** saadetakse kõhu alumisest osast ülesse pea poole. Diafragma tõuseb ülesse rinnakorvi juurde tõstes ka kõhukoopa organeid ülesse ja taha selgroo poole. See on parim kõikidest **Bandhadest**, ja kes seda pidevalt praktiseerib, muutub uuesti nooreks, nii kinnitavad joogid. Seda kutsutakse lõviks, kes tapab elevandi, kelle nimeks on surm. See treenib diafragmat ja kõhukoopa organeid, masseerib südamelihaseid. .

**Mula Bandha** («Mula» tähendab «juur, baas, alus»). Siin tõmbuvad kokku lihased anuse ja suguorganite vahel. Pärasool, lihased ja suguorganid tõmmatakse ülesse. Alumine väline kõhu osa, nabast allpool tõmmatakse tahapoole ja ülesse selgroo poole. Eialgu tehakse **Mula Bandha** peale sissehingamist.

Kõhusulguri **Uddiyana Bandha** ja alumise osa sulguri **Mula Bandha** vahel on erinevus. **Uddiyana Bandhas** kogu osa alates anusest kuni diafragmani tõmmatakse tagasi selgrooni ning tõstetakse ülesse. Aga **Mula Bandhas** ainult lahkliha ja alumine osa kõhupiirkonnas anuse ning naba vahel tõmbub kokku, tõmbudes tagasi selgroo poole ja tõustes ülesse suunaga diafragma poole. Anaalsulgurite kokkutõmbamise praktiseerimine, mida tehakse **Aswini Mudras**, aitab omandada **Mula Bandhat**. «**Ashwi**» tähendab «hobune». seda **Mudrat** kutsutakse nii selletõttu, et meenutab liikumist, kui hobune urineerib. **Aswini Mudra** õpitakse selliste **Asanade** praktiseerimise juures, kui **Tadasana**, **Sirshasana**, **Sarvangasana**, **Urdhva Dhanurasana**, **Ustrasana**, **Paschimottanasana**. **Mula Bandha** suurendab seksuaalset potentsi.

### Sissehingamise ja väljahingamise kunst

Sissehingamine (**Puraka**) — see on organismi elutegevuseks kosmilise energia ammutamine. See on eesmärgiline tegevus aju transformeerimiseks energiavoolu (**Prana**) vastuvõtu- ja jaotuspunktiks. Sisse- ja väljahingamine ei tohi olla vägivaldsed ja kiired, kuna see võib kahjustada südant ja peaju. Kõhtu sissehingamisel pole vaja punni ajada, kuna see ei võimalda kopsudel täielikult laieneda.

Väljahingamine (**Rechaka**) — see on üleliigse süsihappegaasi ning mitmete jääkainete eraldamine. See on protsess, mille abil keha energia ühineb aju energiaga ja hinge energiaga ning lahustub kosmilises energias. Hingatakse välja soe ja kuiv kasutatud õhk. Väljahingamine rahustab aju. Väljahingamise abil joogid suruvad maha oma ego ja lahustavad selle eneses. See on loobumiste või lahtiütlemiste tee. Väljahingamine aitab teil uhkelt rinda kõrgel hoida teadmisesest, et sellel ajal **Prana** jaotatakse eluliselt tähtsate tsentrite vahel. Väljahingamine peab olema rahulik ja ühtlane.

#### Sissehingamise (Puraka) tehnika.

1. Istuda suvalisse mugavasse poosi, hoida sirgena selgroog, rind ja kõht.
2. Langetada pea. Kui olete saavutanud kaela elastsuse ja lülide liikuvuse, võiks teha **Jalandhara Bandha**.
3. Sissehingamisel on vaja laiendada rinda ülesse ja laiusesse, mitte ennast kallutada ette, taha või kõrvale. Alustada tuleb sissehingamist diafragma alumisest osast, seejuures on diafragma kuppel lõdvestunud.
4. Täita kopsud täielikult sünkroonse õhu liikumisega ja kopsude sisemise laienemisega nii, et kõik alveoolid oleksid täidetud õhuga, küllastunud **Pranaga**. Sissehingamise ajal ei tohi õlgu tõsta, sest see ei võimalda kopsu ülaosal normaalselt laieneda.
5. Kurk peab olema lõdvestunud, keel lebab lõualuu alumisel osal ega puuduta hambaid, silmad on lõdvestunud ja suletud ning pilk on pööratud südame poole. Kõik näolihased on täielikult lõdvestatud.

### Väljahingamise (Rechaka) tehnika.

1. Keha on samas asendis kui sissehingamise puhul, st. absoluutselt sirge, seejuures hoitakse ribidevaheliste lihaste „lukku“.
2. Alustada tuleb väljahingamist kopsude ülaosast, mitte lõdvestades „lukku“. Väljahingamine on aeglane ja ühtlane. Käed pole surutud keha vastu, kuid pole ka spetsiaalselt aetud „õieli“. Väljahingamine tehakse täielik.
3. Väljahingamine — see on peaaju ja närvisüsteemi rahustamise kunst.

Põhimõtteliselt on see kokku joogide „täishingamine“, mille kohta leiame igalt poolt küllaldaselt materjale.

### Hinge kinnihoidmise (Kumbhaka) kunst

**Kumbhaka** tähendab «pott», mis võib olla nii tühi, kui ka täis. On kaks **Kumbhaka** liiki: a) sissehingamise ja väljahingamise vahel ja b) väljahingamise ja sissehingamise vahel. See on hingamise kinnihoidmise kunst ajutise peatamise seisundis. Kui hingamist hoitakse kinni, tunded ka rahunevad ja mõte muutub sõnatuks. Hingamine — see on omamoodi aju keha, tunnete ja mõtlemise vahel.

**Kumbhakat** tehakse kahel viisil: **Sahita** ja **Kevala**. Kui hingamist hoitakse kinni spetsiaalselt — see on **Sahita**. **Sahita Kumbhaka** — see on paus hingamises: a) peale täielikku sissehingamist, enne väljahingamist (**Antara** või **Puraka Kumbhaka**) ja b) peale täielikku väljahingamist, enne sissehingamist (**Bahya** või **Rechaka Kumbhaka**).

**Kevala** tähendab «iseenesest, või absoluutne». Tegelikult IGAL normaalselt tervel inimesel peaks automaatselt iseenesest olema peale väljahingamist ja enne järgmist sissehingamist paus 2-4 sekundit. **Kevala Kumbhaka** — see on paus hingamises, mida ei saada **Puraka** või **Rechaka**. Sügav **Kevala** meenutab inimesele transiseisundit, kui ollakse täielikult haaratud meeldivate mõtetega. Enne seda seisundit tuntakse tihti värinaid kehas ja nagu mingit hirmu, kui inimene ootab midagi ootamatut. Järk-järgult see tunne kaob ja asemele tuleb meeldiva poolteadvusetuse tunne. **Kevala Kumbhaka** on oma olemuselt nii instinktiivne, kui ka intuiitivne. Selles seisundis inimene on täielikult isoleeritud ümbritsevat maailmast, tunneb rõõmu ja õndsust. Ta on saavutanud harmoonia lõpmatusena.

Hingamist ei tohi kinni hoida tahtejõuga. Sellisel momendil, kui aju on pingul, silmad ärritunud ning muutuvad punaseks — kõik see näitab, et inimene on ületanud oma võimalikkuse piiri ja tuleb ajutiselt koormusi vähendada või isegi teatud ajaks lõpetada. **Kumbhaka** eesmärk — piirata hingamist, mis meile annab kontrolli kõne ja vastuvõtlikkuse üle, ning inimene vabaneb kirest, vihkamisest, ahnusest, uhkusest, kadedusest jne. **Kumbhakas** ühinevad nii mõtlemine kui **Prana**.

### Kinnihoidmise tehnika (Antara Kumbhaka) peale sissehingamist.

1. Alles peale sügava sissehingamise ja väljahingamise (täishingamise) täielikku omandamist võib alustada hinge kinnihoidmisega peale sissehingamist.
2. Ja ainult pärast hinge kinnihoidmise omandamist peale sissehingamist, võib proovida alustada hinge kinnihoidmisega peale väljahingamist (**Bahya Kumbhaka**).
3. Kõige enne tuleb õppida tegema ühepikkuseks nii sissehingamine, kui väljahingamine, siis alles alustada mõnesekundiliste hinge kinnihoidmistega peale sissehingamist, kuid nii, et tehakse vaheaeg peale igat kinnihoidmist. Näiteks, iga 3 – 4 tsükli tavalise hingamise järel teha üks kord hinge kinnihoidmine. Tasapisi seda vaheaega hinge kinnihoidmisega tsüklite vahel vähendada ja kinnihoidmise aega pikendada. Kuid jälle — ärge ületage oma võimalusi või võimeid.
4. **Bandhad** — tähtis element **Kumbhaka** praktiseerimisel. Need on nagu klapid, mis jagavad ja rikastavad energiaga kindlaid keha osi või organeid ja takistavad energia hajumist. Peale sissehingamist ja hinge kinni hoidmist Joogid soovivad teha **Jalandhara Bandha** või **Mula Bandha**. **Mula Bandhat** võib teha peale seda, kui inimene on suuteline hinge kinni hoidma 15 või rohkem sekundit. Alguses **Mula Bandhat** on vaja teha sissehingamise lõpus ja hoida kogu hinge kinnihoidmise aja.
5. Hinge kinnihoidmisel peale sissehingamist kõhukoopa organid tõmmatakse ülesse ja sisse, aga selgroo alumine osa liigub ettepoole. Keha on sirge, rind imevähe tõstetud, jäsemed lõdvestatud.
6. Sissehingamise lõpus ja hinge kinnihoidmise alguses tunnetatakse keha,

hingamise ja iseenda «Mina» ühtsust. Sellel perioodil ei ole tunda aja veeremist. Seda tunnetust tuleks säilitada kogu **Kumbhaka** ajal.

### Kinnihoidmise tehnika (Bahya Kumbhaka) peale väljahingamist

1. Hinge kinnihoidmine peale väljahingamist jagatakse kahte liiki: mittedünaamiline ja dünaamiline. Mittedünaamiline teostatakse ilma **Uddiyana Bandhata**. Teda praktiseeritakse närvisüsteemi rahustamiseks ning tohib teha suvalisel ajal, isegi peale söömist. Dünaamilist tehakse koos **Uddiyana Bandha**, mis masseerib hästi kõhukoopa organeid ja väldib **Prana** hajumist. Alustuseks soovitatakse teha mittedünaamilist kinnihoidmist, ja edaspidi lisada ka **Uddiyana Bandha**.

2. On vaja teha hinge kinnihoidmist peale väljahingamist koos **Uddiyana**ga pikkamööda ja hoida **Uddiyana**t kogu kinnihoidmise perioodi jooksul. Esiolgu soovitatakse teha hinge kinnihoidmist koos **Uddiyana**ga vaid 6—8 tsüklit päevas. Võib, näiteks, teha 3—4 tsüklit normaalset või sügavat (täis-) hingamist ja ühe kinnihoidmise koos **Uddiyana**ga. Järk-järgult tuleb vähendada tavalise hingamise tsükleid ja suurendada kinnihoidmise perioodi koos **Uddiyana**ga.

3. Kui **Bahya Kumbhaka** koos **Uddiyana**ga kutsub esile näo punetuse, valu silmades või ärrituse, see tähendab, et harjutust tehakse valesti. Sel juhul tuleb ka lühendada **Bahya Kumbhaka**s olemise aega.

4. **Kumbhakat** ei tohi teha lahtiste silmadega. Kui on haige süda, rind valutab või tuntakse ennast halvasti, **Kumbhakat** teha ei tohi.

5. Peale **Pranayamat** ja **Kumbhakat** tuleb lõdvestuda **Savasana** poosis.

### Bija Pranayama

**Bija Pranayama** on seotud **Japa** ja **Mantraga**. «**Japa**» tähendab «kordamine», «**Mantra**» — «sõnaline vormel». **Japa** mantra eesmärk — peatada ja kontsentreerida mõtted ühel probleemil. **Mantra** — see on vedus hümn või musikaalne värss, mille kordamine on **Japa**. Sellised kordamised tehakse puhtast südamest, usu ja armastusega. **Bija Mantra** tuleb sõnast «**Bija**» — «seeme» — võtmesõna, sisaldades üks kuni 24 silpi, mis avavad inimese hinge ja mõjutavad psüühikat. Sellise **sõna-võtme** tavaliselt annab **Guru** oma õpilasele. **Mantra** antakse pikaajaliseks kordamiseks kindla eesmärgiga. Selliste kordamiste ja mõtisklustega õpilane puhastub moraalselt, vabaneb halvadest harjumustest, arendab endas kasulikke omadusi, ta muutub rahulikuks, tasakaalukaks ja sellega valmistab ennast ette joogaga tegelemiseks. Joogid soovitavad ka **Pranayama** ajal praktiseerida **Mantrat**, mõtteliselt sünkroniseerides selle sõnatut voolu koos keele liigutamise ja hingamisega. See toetab tähelepanu ja aitab hingamise kolme protsessi — sissehingamist, väljahingamist ning kinnihoidmist. Hingamine ja mõtlemine muutuvad rahulikuks, ühtlaseks ja püsivaks.

**Mantraid** ei tule korrata kiiresti. Nad peavad olema rütmilised, vastama hingamise rütmile, ühtemoodi sissehingamise, väljahingamise ning kinnihoidmistega. Üks joogide põhimantratest on silp **AUM (pranava)**, mis, nagu tõlgendab **Rishi**, tuli kolmest sõnast: **Bhuh** (maa), **Bhuvah** (õhk), **Svah** (taevas). Traditsiooniliselt **AUM** annab edasi kõikvõimsuse ja universaalsuse mõisteid. See on puhtuse ja üleva jõu sümbol. Soolises plaanis ta sümboliseerib nais-, mees- ja kesksugu. Jõu ja valguse sfääris ta sümboliseerib tuld, tuult ja päikest. Hingelises plaanis ta sümboliseerib **Brahma** — loojat, **Višnu** — kaitsjat ja **Rudra** — lammutajat, sünteesides aine, hinge ja elu jõudusid. Ajalises plaanis **AUM** esindab minevikku, olevikku ja tulevikku. Kolm tähte kulminatsiooniga **M** kohal — **AUM** — see on inimese tõeotsimise sümbol mööda kolme teed — teadmised, tegutsemised ja enda pühendamine sellele otsingule. **AUM** omab palju sümboliseid tähendusi. Õigesti täidetav **Mantra** ühendab inimese keha, tema hingamise, tunded ja mõtted silbiga **AUM**. Mediteerides **AUM** kaudu, inimene muutub puhtaks, tugevaks ja enesekindlaks.

Nii joogide õpetuses seletatakse sümbolset püha sõna **Mantrat AUM**.

### Vritti pranayama

«**Vritti**» tähendab «tegevus, liikumine, meetod». Eksisteerib kaks liiki **Vritti pranayama**: **Samavritti** ja **Visamavritti**. Esimeses — sissehingamise, väljahingamise ja hinge



kinnihoidmise ajad on võrdsed, aga teises — aeg nendes hingamise staadiumides on varieeruv.

**Samavritti Pranayama.** «Sama» tähendab «ühtlane, identne». **Samavritti Pranayamas** üritatakse saavutada ühesuguse pikkusega hingamisperioode — sissehingamist, kinnihoidmist peale sissehingamist, väljahingamist ja kinnihoidmist peale väljahingamist.

1. Alustades **Samavritti Pranayamat** on eelnevalt vaja saavutada võrdsed pikkused vaid sisse- ja väljahingamisele. Soovitatav, et need annaksid neljaga jagada, näiteks, 4, 8, 12 sek. Ja alles peale seda võib proovida hoida hinge kinni peale sissehingamist. Alustage väga väikeste sammudega, näiteks „sissehingamine-hoidmine-väljahingamine“ suhtega:  $1:\frac{1}{4}:1$ , mis siis sekundites teeks – 4:1:4, või 8:2:8 või 12:3:12. Edaspidi pikendage jälle veerandi võrra kinnihoidmise osa  $1:\frac{1}{2}:1$ ;  $1:\frac{3}{4}:1$  ja 1:1:1. Enne selle suhte 1:1:1 saavutamist ei ole soovitatav alustada hinge kinnihoidmist peale väljahingamist.

2. Hinge kinnihoidmist peale väljahingamist alustage samal põhimõttel samm-sammult, näiteks,  $1:1:1:\frac{1}{4}$ ;  $1:1:1:\frac{1}{2}$ ;  $1:1:1:\frac{3}{4}$ ; 1:1:1:1.

3. Esiolgu soovitatakse praktiseerida hinge kinnihoidmist eraldi, lisades neid iga 3—4 normaalse hingamistsükli vahele. Teha selliseid tsükleid 5—6 korda. Edaspidi järjest vähendada tavalise või normaalse hingamise aega. Lõpuks jõuate tsüklieni, kus on ainult: sissehingamine – hoidmine - väljahingamine – hoidmine. Suhtel 1:1:1:1 võite hakata proovima juba igat löiku korraga 1 sek kaupa pikendada, millega kogu tsükel pikeneb 4 sekundi kaupa.

### Visamavritti pranayama.

«**Visama**» tähendab «ebaregulaarne». Selles hingamises on sissehingamine, väljahingamine ja kinnihoidmised ajaliselt erinevad.

1. Võib alustada sissehingamisest, hinge kinnihoidmisest ja väljahingamisest proportsioonis 1:2:1. Seejärel pikendada kinnihoidmist peale sissehingamist 1:3:1, 1:4:1. Siis  $1:4:1\frac{1}{4}$ ;  $1:4:1\frac{1}{2}$ ;  $1:4:1\frac{3}{4}$ ; 1:4:2. Seda viimast proportsiooni nimetas meie kunagine Gunnar Aarma ravihingamiseks. Kui selline proportsioon on käes, võib juba lisada pausi ka peale väljahingamist.  $1:4:2:\frac{1}{4}$ ;  $1:4:2:\frac{1}{2}$ ;  $1:4:2:\frac{3}{4}$ , 1:4:2:1. Need neli suhet moodustavad ühe tsükli **Visamavritti pranayamat**.

2. **Visamavritti pranayamas** paljudele on ideaalseks proportsiooniks 5 sek. (sisse), 20 sek. (paus), 10 sek. (välja), ja jälle paus 5 sek., s.o. 1:4:2:1.

3. Kui see suhe on saavutatud, võite pikendada sissehingamist kaks korda, kuid kompensatsiooniks tuleb ära jätta paus peale väljahingamist, ehk: 2:4:1; kui sellega pole muret, võib tasapisi hakata lisama ka kinnihoidmisi peale väljahingamist  $2:4:1:\frac{1}{4}$ ;  $2:4:1:\frac{1}{2}$ ;  $2:4:1:\frac{3}{4}$ ; 2:4:1:1.

4. Aga ajad võivad olla ka hoopis teiste suhetega, näiteks, 20 sek. (sisse), 10 sek. (paus), 5 sek. (välja), 2,5 sek. (paus), st.  $4:2:1:\frac{1}{2}$  või ka  $1:2:4:\frac{1}{2}$ ;  $2:4:\frac{1}{2}:1$ ;  $4:\frac{1}{2}:2:1$ ;  $\frac{1}{2}:1:4:2$ .

Ülesse lugeda kõike variante pole võimalik, kuid **Visamavritti pranayama** praktiseerimisel tuleb olla äärmiselt ettevaatlik, või nagu ütles **Svatmarama** oma klassikalises käsikirjas: **Hatha-Yoga-Pradipika** ("Light on Hatha Yoga"); «Pranat tuleb taltsutada rohkem aeglaselt, kui lõvisid, tiigreid ja elevant, sest vastasel juhul see tapab oma taltsutaja».

### Ujjayi Pranayama.

Sõna «**Ujjayi**» koosneb eesliitest «**U**», mis tähendab «ülesse, laienemine», aga ka «jõud, üleolek» ja «**jjayi**» — «võit, edu». Sellisel viisil, sõna «**Ujjayi**» tähendab «võitev», s.t. võitev hingamine, hingamine, mis võidab haiguse. **Ujjayis** sissehingamise juures kopsud laienevad täielikult, ja rind liigub natuke ette.

Kõik **Pranayamad** algavad väljahingamisest ja lõpevad sissehingamisega. Sisse ja välja tuleb hingata ilma pingutamiseta. Kõik sissehingamised tehakse sisiseva heliga «s—s—s», aga väljahingamised — hõngushäälikuga «h—h—h». Harjutust võib teha lamades või istudes. **Ujjayi** omandatakse mitmes etapis/staadiumis, kusjuures iga etapp tehakse kui omaette harjutus, mis annab oma kindla terapeutilise mõju organismile.

**1 staadium.** Võtta mugav poos, ühendada mõlema käe nimetissõrmed ja põidlad (**Jnana mudra**) ja panna käed põlvedele (kui hingamine tehakse istudes). Sulgeda, ilma pingutamata, silmad ja «vaadata» sisse. Teha sujuv väljahingamine ja läbi nina sissehingamine, laiendades rinda ülesse ja laiusse. Seejärel rahulikult ja aeglaselt, mitte pingutades, teha väljahingamine. Peamine tähelepanu on kontsentreeritud väljahingamisele. Aegamõda suurendada ajaliselt iga väljahingamise pikkust. See staadium õpetab väljahingamise kunsti. Hingata sellisel viisil 5—7 minutit.

See **Ujjayi** staadium võtab ära närvipinge, rahustab kesknärvisüsteemi. Aeglane sügav väljahingamine — see on suurepärase vahend südamehäiretega ja kõrgeenenud vererõhuga inimestele.

**2 staadium.** Seda **Ujjayi** etappi iseloomustab tähelepanu kontsentreerimine sissehingamise aktile, aegamisi suurendades ajaliselt iga sissehingamise pikkust. Sissehingamine peab olema sügav, pehme ja sujuv. Sellist hingamist soovitatakse praktiseerida järjest 5—7 minutit, ja seejärel **Savasana** poosis lõdvestuda. Sügavat sissehingamist soovitatakse hüpertoonia, astma ja depressiooni puhul.

**3 staadium.** See **Ujjayi** staadium — omandatakse üheaegselt nii sügav sissehingamine kui ka väljahingamine. Tehakse aeglane rahulik ja sügav sissehingamine. Kopsud täituvad alt kuni ülemise tipuni välja. Tähelepanu kontsentreeritakse kopsude täielikule õhuga täitmisele, mille juures kõht tõmmatakse sisse ja ülesse. See masseerib automaatselt siseorganeid. Peale sissehingamist tehakse väike kinnihoidmine ja siis alustatakse suurt aeglast ja sügavat väljahingamist. Silmad jäävad selle juures suletuks. Sügav sisse – ja väljahingamine moodustavad selle staadiumi ühe tsükli. Korrata tsükli 10—15 minuti jooksul ja seejärel, tehes sissehingamise, võtta **Savasana** poos lõdvestuseks ja puhkamiseks. See **Ujjayi** etapp või staadium ventileerib hästi kopse, rahustab närvisüsteemi, rikastab hapniku ja energiaga kõiki alveole ja rakke. Väheneb **flegma** (tuimuse põhjustamise keemilised komponendid) eritumine, rauged valu rinnas, paraneb hääle tämber ja meloodilisus.

**4 staadium.** Seda etappi iseloomustab hinge kinni hoidmine peale täielikku sissehingamist. Võetakse istuv poos, keha on sirge, tehakse väljahingamine, sellele järgneb ilma pingutusteta sügav sissehingamine. Keha alumine osa tõmbub kokku alates häbemeosast, lahklihast ja anusest ning see osa tõuseb ülespoole piki selgroogu. See on **Mula Bandha**. **Ujjayi** omandamise selle etapi algperioodil võib **Mula Bandhat** mitte teha, sest see ülessetõstmine võib esile kutsuda pinget peas. Vaja siis hinge kinni hoida, langetada pea ja teha **Jalandhara Bandha**. See vähendab pinget peas. Peab tundma, kuidas õhk täidab alveoolid, kõik koed ja rakud. Silmad, kõrvad, keel peavad olema lõdvestatud, aju rahulik. Hinge kinnihoidmise pikendamiseks 10—15 sekundi võrra, tõstke diafragmat kopsude poole, kõht tõmmake sisse ja ülesse. Kui tekib ebameeldiv tunne, lõpetada hinge kinnihoidmine. Peale seda teha normaalne väljahingamine, mitte kaotades kontrolli keha, diafragma ja kopsude üle. See on üks kinnihoidmise tsükkel, teha 10—12 sellist tsükli, selle järel teha sissehingamine ning heita pikali **Savasana** poosi lõdvestamiseks ja puhkamiseks. See **Ujjayi** staadium on hea nende jaoks, kellel on surutud meeleolu, peapööritus, füüsiline väsimus või süda on paha. See **Pranayama** soojendab keha, e e m a l d a b f l e g m a , t e k i t a b e n e s e k i n d l u s t j a r e i p u s t .

**5 staadium.** See etapp — hinge kinnihoidmine peale väljahingamist. Tehakse normaalne sissehingamine ja seejärel sujuv, sügav ja tugev väljahingamine. Hingamine hoitakse kinni nii kaua, kui võimalik, kuid ilma pingutamata, samaaegselt tõmmates kõhtu sisse ja ülesse, st. tehakse **Uddiyana Bandha**. Esialgu võib hinge kinni hoida ilma **Uddiyana**ta. Seejärel tehakse normaalne sissehingamine. See on üks tsükkel. Tsükli korratakse 8—10 korda. Peale sügavat sissehingamist heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks. Pikkamööda suurendatakse hinge kinni hoidmise aega peale väljahingamist. Aga kinnihoidmise aeg on ikkagi igaühe jaoks individuaalne.

**Bahya Kumbhaka** on kasulik, kui on kõrge vererõhk, kui vaja vähendada närvipinget või parandada siseorganite tööd. Harjutust ei soovitata madala vereringe või suure depressiooni puhul.

**6 staadium.** Viimane edasiviiv staadium sisaldab hinge kinni hoidmist peale sissehingamist ja väljahingamist 2—3 sisse- ja väljahingamisega. Esialgu nagu tavaliselt, tehakse väljahingamine, siis tehakse sügav sissehingamine, hoitakse hinge kinni 10 sekundit, tehakse väljahingamine koos hinge kinni hoidmisega ja koos **Uddiyana Bandhaga** 5 sekundiks. Peale seda tehakse sügav sissehingamine. See on üks tsükkel. Vahepeal teha 2—3 sügavat sisse- ja väljahingamist. Nii teha 5—6 tsükli ja, tehes sissehingamise, heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

### Viloma Pranayama

«Loma» tähendab «juuksed», ja «Vi» — «lahtiühendamine, eitamine». Seega «Viloma» tähendab «vastu karva», «vastu asjade normaalset korraldust».

**Viloma** harjutustes sissehingamine ja väljahingamine ei ole kestev protsess, vaid katkendlik mitmete lühikeste pausidega. Näiteks, kui normaalne sissehingamine kestab 15 sekundit, siis **Viloma** puhul ta katkestatakse iga 2—3 sekundi tagant ja kestab kokkuvõttes 25—30 sekundit. Nii ka katkendlik väljahingamine kestab umbes 25—30 sekundit.

**1 staadium.** Istuvas asendis, või pikali tehakse väljahingamine, siis alustatakse katkendlikku sissehingamist, iga 2—3 sekundi järel hinge kinni hoidmine 2—3 sekundit, ja nii kaua kuni kopsud täituvad täielikult. Diafragma peale igat pausi ei lõdvestu, kuid pinget olla ei tohi. Nüüd tehakse aeglane ja ühtlane väljahingamine. See on üks tsükkel. Korrata tsükleid 10 minutit. Hingata 2—3 minutit normaalselt, siis heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

See harjutus on kasulik madala vererõhu, nõrkuse ja väsimuse puhul.

**2 staadium.** See **Viloma** staadium sisaldab katkendlikku väljahingamist. Tehakse väljahingamine, seejärel ilma pingutuseta sügav sissehingamine. Selle järel tuleb väljahingamine 2—3 sekundit, paus 2—3 sekundit, väljahingamine 2—3 sekundit ja nii edasi, kuni kogu õhk saab kopsudest välja. Lõdvestada kõht. See on üks tsükkel. Korrata tsükleid 7—10 minutit, teha sissehingamine ja heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**3 staadium.** See staadium sisaldab kaks eelnevat, st. katkendlik sissehingamine ja katkendlik väljahingamine. Teha väljahingamine ja alustada katkendlikku sissehingamist, mille lõpus hoida hinge 1—2 sekundit kinni ja teha katkendlik väljahingamine, järk-järgult lõdvestades diafragmat. See on üks tsükkel. Korrata tsükleid 8—12 minutit, seejärel teha sissehingamine ja lõdvestuda **Savasanas**.

**4 staadium.** See staadium sisaldab hinge kinni hoidmist peale katkendlikku sissehingamist. Teha väljahingamine, seejärel katkendlik sissehingamine, hoida hinge 10—15 sekundit kinni. Diafragmat mitte lõdvestada. Hingata aeglaselt välja ja lõdvestada diafragma. See on üks tsükkel. Korrata tsükleid 15—20 minutit, teha 2—3 normaalset hingamist ja heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**5 staadium.** See staadium sisaldab hinge kinni hoidmist peale väljahingamist. Hingata aeglaselt ja ilma pingutamata välja. Hingata sügavalt sisse, hoida hinge 2—3 sekundit kinni ja teha katkendlik väljahingamine, mille lõpus hoida hinge 5—6 sekundit kinni. See on üks tsükkel. Korrata tsükleid 15—20 minutit. Hingata normaalselt 2—3 korda ja heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**6 staadium.** See on kompleksne staadium, mis sisaldab katkendliku sissehingamise, katkendliku väljahingamise ja hinge kinni hoidmist koos **Mula Bandha** ja **Uddiyana Bandhaga**. Istuvas poosis teha ilma pingutamata täielik väljahingamine. Teha katkendlik sissehingamine, hoida hinge kinni koos **Mula Bandhaga** 10—15 sekundit, seejärel teha katkendlik väljahingamine, hoides hinge kinni 5—6 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**. See on üks **Viloma** tsükkel. Teha tsükleid 15—20 minutit. Hingata normaalselt 2—3 korda ja heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

See hingamisharjutus suurepäraselt rahustab närve ja aju.

### Bhramari Pranayama

«Bhramari» tähendab «suur must mesimumm». Seda **Pranayamat** nimetatakse nii seetõttu, et väljahingamisel tekib pehme undav heli, sarnane metsmesilase häälega. Joogid soovivad praktiseerida seda hingamist öövaikuses. Seda **Pranayamat** võib teha nii pikali, kui istudes. Tehakse sügav loomulik sissehingamine ja undava häälega väljahingamine, ilma igasuguste hinge kinnihoidmisteta ning ka **Jalandhara Bandhata**.

**Bhramari Pranayamat** võib teha koos **Shanmukhi mudraga**. Peale **Bhramari** teha sissehingamine ja heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**Shanmukhi mudra.** Tõsta käed näo juurde, küünarnukid õlgade kõrgusel. Pöialdega sulgeda kõrvad, isoleerides ennast välistest helidest. Sulgeda silmad ja panna nimetis- ning keskmised sõrmed silmalaugudele, õrnalt neile vajutades. Silmamunad on passiivsed. Nimetute sõrmedega vajutada ninasõõrmetele, aga väikesõrmed panna ülahuulele, et tunda hingamise voolu. Joogid selles **Mudras** kuulevad sisemisi helisid, näevad erinevaid värve, mõnikord eredat valgust.

**Bhramari** undav heli kutsub esile unisust, seetõttu seda **Pranayamat** praktiseeritakse unetuse puhul.

### Murchha Pranayama

«**Murchha**» tähendab «minestuse seisund». Seda **Pranayama** tehakse samamoodi, kui **Ujjayi**, aga hinge hoitakse peale sissehingamist niikaua kinni, kuni tekib nüristumise ja nõrkemise tunne. Mõtteprotsessid pidurduvad, aga tunded nürinevad ja rahunevad. Seda **Pranayamat** joogid soovivat teha vaid KOMPETENTSE õpetaja juureolekul.

### Bhastrika Pranayama

«**Bhastrika**» tähendab «(sepa)lõõtsa». Selles **Pranayamas** õhk hingatakse sisse ja välja tugevalt, koos heliga, nagu töötaks sepalõõts. Kõikides **Pranayamades** välja arvatud **Bhastrika**, sissehingamine kehtestab tempo, mudeli ja rütmi väljahingamise jaoks, kuid **Bhastrikas** väljahingamine määrab hingamise jõu ja tempo. Siin sisse- ja väljahingamine on tugevad ja energilised. Joogid eristavad neli **Bhastrika** staadiumi.

**1 staadium.** Esimeses staadiumis ninasõõrmed on kogu aeg avatud. Istudes tehakse väljahingamine, seejärel lühike tugev sissehingamine, millele kohe järgneb väljahingamine, uuesti sissehingamine, väljahingamine. Teine sissehingamine tuleb kiiremini ja tugevamalt kui esimene, eelnenud väljahingamise lühiduse ja jõu tõttu. Üks kiire sissehingamine ja väljahingamine koos moodustavad ühe **Bhastrika** „pahvatuse“, 7–8 sellist pahvatust üksteise järgi — see moodustab tsükli, mis lõpeb väljahingamisega. Peale seda hingata sügavalt, nagu **Ujjayi**, kuid võib hinge kinni hoida **Mula Bandhaga** 5–8 sekundit ja aeglaselt ning sügavalt välja hingata. See valmistab kopsud ja diafragma ette järgmisteks **Bhastrika** pahvatusteks. Korrata 3–4 korda **Bhastrika** pahvatuste tsükleid vaheldumisi **Ujjayiga** kas ilma hinge kinnihoidmiseta või kinnihoidmisega peale sissehingamist. Teha sügav sissehingamine, väljahingamine ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks. Edaspidi pahvatuste arvu igas tsüklis ja ka tsüklite enda arvu on vaja suurendada.

**2 staadium.** Teises staadiumis mõlemad ninasõõrmed kogu hingamise ajal osaliselt sulgeda parema käe pöidla ja keskmise sõrmega ja siis teha **Bhastrika** hingamist nagu oli kirjeldatud esimeses staadiumis. Korrata 5–6 korda, sügavalt hingata ja heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ning puhkamiseks.

**3 staadium.** Kolmandas staadiumis **Bhastrikat** tehakse kordamööda ühe ninasõõrmega ja vaheldumisi **Ujjayiga**. Kuid treenimiseks võib harjutust praktiseerida ka ilma **Ujjayi**. Tehakse seda staadiumit nii: teha väljahingamine, sulgeda vasak ninasõõre täielikult, aga parem osaliselt. Teha sissehingamised ja väljahingamised läbi parema ninasõõrme 4–8 pahvatust järgemööda ühesuguse jõuga. Lõpetada väljahingamisega. Nüüd sulgeda täielikult parem ninasõõre ja vasak osaliselt ning korrata protseduuri, mida enne tegite parema ninasõõrmega. Need kaks mõlema ninasõõrme blokeerimist moodustavad ühe tsükli. Korrata tsüklit 3–4 korda, teha sügav sissehingamine ja heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ning puhkamiseks.

**4 staadium.** Kolmandas staadiumis üks **Bhastrika** pahvatuste tsükkel tehakse läbi parema ninasõõrme, teine läbi vasaku. Neljandas staadiumis sissehingamise ja väljahingamise pahvatused läbi ninasõõrmete vahelduvad, näiteks, kui sissehingamine tehti läbi parema, siis väljahingamine tehakse läbi vasaku sõõrme ja vastupidi. 4–5 sellist pahvatust moodustavad ühe pooltsükli. Teine pooltsükkel algab sissehingamisest läbi vasaku sõõrme, aga väljahingamine läbi parema ühesuguste pahvatuste arvuga. Kokku see moodustabki ühe terve tsükli. Neljanda staadiumi tegemise tehnika on järgmine: teha väljahingamine, parema käe sõrmedega täielikult sulgeda vasak sõõre ja osaliselt parem ninasõõre. Tugevalt ja ruttu hingata sisse läbi osaliselt suletud parema sõõrme, sulgeda see täielikult ja avada osaliselt vasak sõõre ning hingata tugevalt ning kiiresti välja läbi vasaku sõõrme. Teha nii 4–5 pahvatust - hingamist kiires järgnevuses. See on esimene pooltsükkel. Järgmisena alustada sissehingamist läbi osaliselt avatud parema ninasõõrme. Teha 4–5 pahvatust-hingamist

kiires järgnevuses samasuguse rütmi, toonuse ja jõuga. Kokku teha 3—4 täistsükli. Peale seda teha mõned **Ujjayi** hingamised ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

### Kapalabhati Pranayama

Sanskriti sõna «**Kapala**» tähendab «kolju», aga «**bhati**» — «valgus, helk». Mõnede joogide arvates **Kapalabhati** kuulub **Pranayama** juurde, samas kui teised arvavad, et **Kriya** — hügieeniliste puhastamiste juurde. **Kapalabhati** sarnaneb **Bhastrikaga**, kuid on tunduvalt pehmem. Siin sissehingamine on aeglane, aga väljahingamine on energiline ja katkendlik, sekundiliste hinge kinnihoidmistega peale igat väljahingamist. **Kapalabhati**, nagu ka **Bhastrika**, jaguneb samuti neljaks staadiumiks.

**Bhastrika** ja **Kapalabhati** terapeutiline efekt. **Bhastrika** ja **Kapalabhati** genereerivad **Pranat**, mis aktiveerib kogu keha. Aga nad on väga tugevad harjutused ja endale liiga teha ei tohi. Kui tunnete väsimust, tuleb pahvakute või tsüklite arvu vähendada, või hoopis üks treeningupäev vahele jätta. Kui tekib pinget või ärrituvust, tuleb koheselt nende **Pranayamade** praktiseerimine lõpetada. Neid harjutusi ei tohiks teha täies mahus järgmised isikud: a) naised, kuna hingamise tugevad energeetilised pahvatused võivad esile kutsuda siseorganite või emaka allavajumise ja ka rind võib kokku vajuda; b) inimesed, kes kannatavad silma- või kõrvahaiguste käes; c) inimesed madala või kõrge vererõhuga; d) inimesed, kellel tihti jookseb ninast verd.

Mõned arvavad, et **Bhastrika** üritab äratada **Kundalini shaktit**. **Bhastrika** ja **Kapalabhati** aktiveerivad kesknärvisüsteemi, kuid spetsiaalselt **Kundalini** äratamiseks joogid keelavad seda teha.

### Shitali pranayama

See hingamine jahutab organismi.

**1 staadium.** Istudes, hingata välja, kallutada pea, avada suu ja moodustada «varese nokk» (keerata keel torukeseks) või moodustada huultest täht «o» ja lükata keel välja huulte juurde. Tõmmata õhk sisse läbi keele ja huulte, nagu läbi kõrrekese, täita kopsud, seejärel tõmmata keel sisse ja sulgeda suu. Ikka pead kallutades teha **Jalandhara Bandha**. Hoida hinge kinni koos **Mula Bandha** 5—10 sekundit ning siis ilma pingutamata teha aeglane rahulik väljahingamine. See on üks tsükkel. Korrata tsükli järjest 5—10 minutit. Viimase tsükli lõpus teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**2 staadium.** Selles staadiumis sissehingamine tehakse nagu esimeses staadiumis, aga väljahingamine läbi mõlema osaliselt suletud ninasõorme. See tähendab, et sissehingamine tehakse läbi „varese noka“, sellele järgneb hinge kinni hoidmine koos **Jalandhara Bandha** ja **Mula Bandha**, edasi läbi mõlema osaliselt suletud ninasõorme aeglaselt ja täielikult hingatakse õhk kopsudest välja. See on üks tsükkel. Tsükli korrata 5—10 minuti jooksul. Viimase tsükli lõpus teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**3 staadium.** Selles staadiumis väljahingamine tehakse läbi kumbagi ninasõorme kordamööda, sulgedes ühe täielikult, teise osaliselt. Teha väljahingamine, siis sissehingamine läbi varese noka, hoida hingamine kinni ja teha **Mula Bandha**. Täielikult sulgeda vasak sõõre ja osaliselt parem ning aeglaselt hingata õhk välja läbi osaliselt suletud parema sõõrme. Teha jälle sissehingamine läbi varese noka ja lõpetada see **Jalandhara Bandhaga**. Peale seda sulgeda täielikult parem sõõre, aga vasak osaliselt ja aeglaselt hingata õhk välja läbi vasaku sõõrme. See on üks tsükkel. Korrata tsükli 5—10 minuti jooksul. Viimase tsükli lõpus teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

### Sitakari Pranayama

«**Sitakari**» tähendab «külma esile kutsuv». **Sitakari** on **Shitali pranayama** variandiks. Seda harjutust nimetatakse **Sitakari** veel sellepärast, et hingamisega kaasneb susisev heli. Mis tekib huulte vahel. Kõik selle hingamise staadiumid tehakse samuti, nagu **Shitali** puhul, kuid keelt ei keerata torukeseks. Huuled on kergelt avatud ja keeleots on natuke välja lükatud huulte vahele, keel ise on sile.

Terapeutiline mõju. Mõlemad **Pranayamad** mõjuvad organismile elustavalt. Nad jahutavad organismi, rahustavad silmi ja mõjuvad hästi kergelt kõrge temperatuuri



puhul. Mõlemad hingamise liigid aktiveerivad maksa ja põrna tööd, parandavat toidu seedimist, vähendavad janu ning värskendavad hingamist. Mõlemat harjutust võib teha isegi siis, kui ninasõõrmed on kinni jäänud.

### Anuloma Pranayama

«**Anu**» «koos», «normaalses järjekorras», «**loma**» — «juuksed». Kõige enne on vaja omandada **Ujjayi** ja **Viloma Pranayama** tehnikad, siis alles asuda **Anuloma** omandamisele. **Anulomas** sissehingamine teostatakse läbi avatud sõõrmete kas ilma hinge kinni hoidmiseta või koos kinnihoidmise ja **Mula Bandhaga** edasijõudnute staadiumis. Väljahingamine toimub kas läbi mõlema osaliselt suletud ninasõõrme või vaheldumisi läbi ühe osaliselt suletud sõõrme, kui teine on täielikult kinni. **Uddiyana Bandha** tehakse edasijõudnute staadiumis. Kõikides staadiumites on sissehingamine lühem väljahingamisest, kusjuures väljahingamist pidevalt pikendatakse. **Anuloma** ja järgnevad harjutused on tehtavad ainult istudes. **Anulomas** võib eristada kaks staadiumit (mõned joogid eristavad neli või veel rohkem staadiumi).

**1 staadium.** Selles staadiumis sügav sissehingamine tehakse mõlema ninasõõrmega ja sellele järgneva sügava väljahingamisega läbi mõlema osaliselt suletud sõõrme väljahingamise pikendamiseks. Istudes teha täielik väljahingamine, siis sügav sissehingamine läbi mõlema sõõrme. Hoida hingamine 2—3 sekundit kinni (edasijõudnutele 10—15 sekundit koos **Mula Bandha**). Sõrmedega osaliselt sulgeda mõlemad sõõrmed ja teha aeglaselt sügav väljahingamine (edasijõudnutel hoida hingamist 5—6 sekundit kinni koos **Uddiyana Bandha**). See on üks tsükkel. Korrata tsüklit 15—20 minutit, seejärel teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

See **Pranayama** staadium puhastab nina käigud, teravdab sisemist vastuvõtlikkust ja tähelepanu kontsentratsiooni, annab rahulikkuse, suurendab vastupidavust ja loob baasi **Dhyana** tegemiseks.

**2 staadium.** Seda staadiumi iseloomustab sügav sissehingamine mõlema sõõrmega, väljahingamine vaheldumisi läbi ühe osaliselt suletud sõõrme, seeaeg, kui teine on täielikult suletud. Selle staadiumi tehnika on järgmine: istudes, teha väljahingamine, sellele järgneb sügav sissehingamine läbi mõlema avatud sõõrme. Hoida hingamist 2—3 sekundit kinni (edasijõudnutel 10—15 sekundit koos **Mula Bandhaga**). Täielikult sulgeda vasak sõõre ja osaliselt parem. Aeglaselt hingata välja läbi parema sõõrme (edasijõudnutel hoida hingamist kinni 5—6 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**). Siis teha sissehingamine läbi mõlema avatud sõõrme ja hoida hingamist kinni 2—3 sekundit (edasijõudnutel 15—20 sekundit koos **Mula Bandhaga**). Nüüd alustada väljahingamist läbi vasaku osaliselt suletud sõõrme, kui parem on täielikult suletud. Hoida hingamist kinni 5—6 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**.

Niisiis, kaks sissehingamist läbi avatud sõõrmete, kaks hinge kinnihoidmist peale sissehingamist koos **Mula Bandhaga**, kaks väljahingamist läbi vahelduvate poolsuletud sõõrmete, kaks hinge kinni hoidmist peale väljahingamist koos **Uddiyana Bandhaga** moodustavad ühe tsükli. Korrata tsüklit 10—15 minutit, seejärel teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

See **Anuloma** staadium kontrollib väljahingamise pikkust, arendab sisemist tunnetust, elavdab organismi ja langetab hästi vererõhku.

### Pratiloma Pranayama

«**Prati**» tähendab «vastu», aga «**loma**» — «juukseid». «**Pratiloma**» — «minna vastu asjade loomulikkude korda». See **Pranayama** on vastupidine **Anulomale**. Selles toimub sõõrmete kontroll sõrmedega sissehingamise puhul. Esimeses staadiumis sissehingamine toimub läbi osaliselt suletud sõõrmete, aga teises staadiumis sissehingamine toimub kordamööda läbi osaliselt suletud sõõrmete (vasaku ja parema). Väljahingamine — läbi mõlema avatud sõõrme. **Pratilomas** sissehingamine on pikem väljahingamisest. Tähelepanu koondatakse iga sissehingamise aeglasele peenele pikendamisele. **Anuloma** ja **Pratiloma** — on aluseks **Visamavritti Pranayamale**, st., kui sissehingamise, väljahingamise ja hinge kinnihoidmise ajad on erinevate pikkustega.

**1 staadium.** Selles staadiumis tehakse istudes väljahingamine, osaliselt suletakse parema käe sõrmedega mõlemad ninasõõrmed, jättes järele võimalikult peened praod. Aeglaselt hingata ilma eriliste pingutusteta õhku sisse. Hoida hingamist kinni 2—3 sekundit (edasijõudnud 15—20 sekundit koos **Mula Bandhaga**). Aeglaselt hingata läbi mõlema avatud ninasõõrme välja (edasijõudnud hoiavad hinge kinni 15—20 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**). Üks sissehingamine, üks hinge kinnihoidmine koos **Mula Bandhaga**, üks väljahingamine ja hinge kinni hoidmine koos **Uddiyana Bandhaga** moodustavad ühe tsükli. Korrata tsüklit 10—15 minutit, seejärel teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

See **Pratiloma** staadium vähendab loidust, tugevdab kõhu lihaseid, aktiveerib siseorganite tööd.

**2 staadium.** Selles staadiumis tehakse sissehingamine läbi näppudega kontrollitavate sõõrmete vaheldumisi, milledele järgneb sügav väljahingamine läbi mõlema avatud sõõrme. Selle staadiumi eesmärk — pikendada sissehingamist kordamööda läbi mõlema sõõrme. See valmistab praktiseerijat ette järgmiseks **Pranayamaks — Nadi Shodhana**.

Teostatakse see staadium järgmisel viisil: teha istudes väljahingamine, vasak ninasõõre suletakse täielikult, aga parem osaliselt, jättes võimalikult peene prao. Aeglaselt ja sügavalt teha sissehingamine läbi parema sõõrme. Hoida hingamist kinni 15—20 sekundit (edasijõudnutel teha ka **Mula Bandha**). Seejärel aeglaselt ja pehmelt hingata välja läbi mõlema avatud sõõrme (edasijõudnud hoiavad hinge 10—15 sekundit kinni ja teevad **Uddiyana Bandha**). Sulgeda parem sõõre täielikult ja läbi vasaku sõõrme peene prao hingata aeglaselt sisse. Hoida hingamist 15—20 sekundit kinni (edasijõudnud teevad ka **Mula Bandha**). Seejärel aeglaselt, sügavalt ja pehmelt hingata läbi mõlema avatud sõõrme välja (edasijõudnud hoiavad hinge kinni 10—15 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**).

Kaks sissehingamist, vahetades sõõrmeid, kaks hinge kinnihoidmist koos **Mula Bandhaga**, kaks väljahingamist avatud sõõrmetega ja kaks hinge kinnihoidmist koos **Uddiyana Bandhaga** moodustavad ühe tsükli. Korrata tsüklit 15 minutit, seejärel teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**Märkus.** Võib kombineerida **Viloma Pranayamat Pratiloma Pranayamaga**, kuid need kombinatsioonid on keerukad ja õpilastel seda omaette, ilma tõelise **Guruta** pole mõtet katsetada.

Selle staadiumi terapeutiline mõju on sama, mis esimesel staadiumil.

### Surya Bhedana Pranayama

«**Surya**» tähendab «päike», «**Bhed**» — on sõna «**Bhedana**» tüvi ja tähendab «läbi torkama, läbi minema». **Surya Bhedanas** sissehingamine tehakse läbi parema sõõrme, aga väljahingamine läbi vasaku. **Pranaline** energia sissehingamisel suunatakse läbi **Pingala Nadi** (parempoolne päikesekanal), aga väljahingamisel—läbi **Ida Nadi** (vasakpoolne kuu kanal). Õhuvoolu kontrollitakse parema käe sõrmedega, ja kopsud ammutavad rohkem energiat. **Surya Bhedana** teostamise tehnika on selline: isteasendis tehakse väljahingamine, suletakse vasak sõõre täielikult, aga parem osaliselt ja tehakse aeglane sügav sissehingamine. Suletakse sõõrmed täielikult ja hoitakse hinge kinni (edasijõudnute tasemel teha ka **Mula Bandha**, järk-järgult viies aja 25 või rohkema sekundini. Aeglaselt hingata välja läbi osaliselt avatud vasaku sõõrme (edasijõudnutel hoida hingamist kinni kuni 10 sekundit, teha **Uddiyana**). Hinge kinnihoidmisi on vaja teha iga sissehingamise ja väljahingamise lõpus, tasapisi nende kestvust suurendades. Siiski, ei ole soovitatav ületada 10 sekundit, kui ollakse **Uddiyana Bandhas**. See on üks tsükkel. Oleks vaja teha selline arv tsükleid, mis teid veel ei väsitaks. Keskmiselt ja ajaliselt on see 10—15 minutit. Seejärel teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**Surya Bhedana** suurendab organismis soojust, parandab seedimist, rahustab närvisüsteemi, puhastab nina kanaleid. See **Pranayama** on kasulik madala vererõhuga inimestele.

### Chandra Bhedana Pranayama

«**Chandra**» tähendab «kuu». Selles **Pranayamas** sissehingamine tehakse läbi vasaku sõõrme, aga väljahingamine läbi parema. **Pranaline** energia sissehingamisel suunatakse läbi kuukanali **Ida**, väljahingamine läbi päikese kanali **Pingala**. **Chandra Bhedana** tehakse

täpselt samuti, nagu **Surya Bhedana**t, ainult vastupidiste sõõrmetega. Sulgeda parem sõõre täielikult, aga vasak osaliselt ja teha aeglane sügav sissehingamine. Sulgeda mõlemad sõõrmed täielikult ja hoida hinge kinni (edasijõudnud hoiavad hinge kinni koos **Mula Bandhaga** kuni 25 sekundit). Aeglaselt hingata välja läbi osaliselt avatud parema sõõrme (edasijõudnud hoiavad hinge kinni 10 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**). Hinge kinni hoidmisi tuleb teha peale igat sisse ja välja hingamist, järk-järgult pikendades nende kestvust, kuid **Uddiyana Bandhas** olles mitte üle 10 sekundi. See on üks tsükkel. Oleks vaja teha selline arv tsükleid, mis teid veel ei väsitaks. Keskmiselt ja ajaliselt on see 10–15 minutit. Seejärel teha normaalne sissehingamine läbi nina ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

Terapeutiline efekt on sama, kui **Surya Bhedanal**, kuid organism jahtub.

#### Märkus.

1. Ei tohi **Surya Bhedana**t ja **Chandra Bhedana**t ühel ja samal päeval.

2. **Surya** ja **Chandra Bhedana**desse võib lisada ka katkendliku hingamise (**Viloma**), ja tõsta staadiumite arvu kuueteistkümneni. Kuid võimalik arv kombinatsioone on tunduvalt suurem. Mõned näited:

- a) Katkendlik sissehingamine, pikk väljahingamine;
- b) Pikk sissehingamine, katkendlik väljahingamine;
- c) Katkendlik sissehingamine, katkendlik väljahingamine;
- d) Pikk sissehingamine, paus, katkendlik väljahingamine;
- e) Katkendlik sissehingamine, paus, katkendlik väljahingamine;
- f) Katkendlik sissehingamine, pikk väljahingamine, paus;
- g) Pikk sissehingamine, katkendlik väljahingamine, paus;
- h) Katkendlik sissehingamine, katkendlik väljahingamine, paus;
- i) Katkendlik sissehingamine, paus, pikk väljahingamine, paus;
- j) Pikk sissehingamine, paus, katkendlik väljahingamine, paus;
- k) Katkendlik sissehingamine, paus, katkendlik väljahingamine, paus.

### Nadi Shodhana Pranayama

«**Nadi**» — torujas organ bioenergia, aga ka tunnete, mõistuse, impulsside jne. läbiminekuks. «**Shodhana**» tähendab «puhastamine». Niisiis, termin «**Nadi Shodhana**» tähendab «närvide, läbipääsude, kanalite puhastamine». Kõige väiksem rike närvisüsteemis võib esile kutsuda haiguse või isegi mingi organi halvata. See **Pranayama**, joogide õpetuse järgi, tugevdab meie organismis närvikiudusid, puhastab erinevaid kanaleid ja läbivoolusid. **Nadi Shodhana** ühendab väljahingamise tehnika, nagu **Anulomas**, ja sissehingamise nagu **Pratilomas**. Teda iseloomustab veel see, et kui **Surya Bhedana** tsükkel koosneb sissehingamisest läbi parema sõõrme ja väljahingamine läbi vasema sõõrme ja **Chandra Bhedanas** sissehingamine läbi vasaku sõõrme ja väljahingamine läbi parema, siis **Nadi Shodhana** ühendab need **ühaks tsükliks**.

Aju koosneb kahest poolkerast: vasakust, mis kontrollib keha paremat poolt, ja paremast, mis kontrollib vasakut osa. Joogid tõid aga praktikasse **Nadi Shodhana Pranayama**, mis võimaldab mõjutada kogu aju tervikuna, tema mõlemat poolkera, aktiveerida nende tööd, luues rahulikkuse, tasakaalukuse ja kesknärvisüsteemi harmoonia. **Nadi Shodhana** nõuab pidevat tähelepanu ja täielikku enesekindlust. Selles **Pranayamas** kehtestatakse side aju, hingamise ja käte sõrmede vahel. Tuleb tabada ja tunda sissehingamise külma niisket aroomi ja kuuma väljahingamist, milles puudub aroom. See tunne areneb välja järk-järgult **Pranayama** praktikaga, ilma selleta muutub see **Pranayama** mehhaaniliseks ja ebaefektiivseks, **Nadi Shodhana** on, tundub, kõige keerulisem kõikidest **Pranayamadest**. See peen **Pranayama**, tänu keskendumisele, sügavuti minevatele tunnetele ja absoluutsele tähelepanule, viib esiteks **Dharanani**, ja seejärel **Dhyani**. Edasijõudnute staadiumis tuuakse peale sissehingamist ka hinge kinnihoidmine koos **Mula Bandhaga** ja hinge kinnihoidmine peale väljahingamist koos **Uddiyana Bandhaga**. Pea on **Nadi Shodhana** puhul langetatud, kuid rinda ei suruta kokku, vaid tõstetakse ülesse.

**staadium 1a.** «**a**» sarja staadiumites on mõlemad sõõrmed sisse ja välja hingamise puhul osaliselt suletud. Selle staadiumi täitmise tehnika on järgmine: parema käe sõrmedega vajutada mõlemad sõõrmete avad kitsamaks, teha täielik väljahingamine ja seejärel aeglane pehme sissehingamine läbi mõlema ninasõõrme kitsaste pilude. Hoida hinge kinni 2–3 sekundit (rohkem edasijõudnud teevad ka **Mula Bandha**). Peale seda teha aeglane pehme ja ühtlane väljahingamine. Aja jooksul on vaja ninasõõrmete

avasid ikka rohkem ja rohkem kitsamaks teha, et hoolikamalt hingamist kontrollida, mis muutub järjest rafineeritumaks ehk peenemaks.

Üks sissehingamine, üks edasijõudnute puhul hinge kinni hoidmine koos **Mula Bandhaga** (alguses see staadium tehakse ilma hinge kinni hoidmiseta ja ilma **Mula Bandhata**) ja üks väljahingamine moodustavad tsükli. Praktiseerida tsükli 10–15 minutit. Lõpetada tsükkel sissehingamisega, tõsta pea ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

See reipust andev **Pranayama** aktiveerib ninakoopa närvilõpmed, puhastab ninakäigud ja parandab hingamist.

**staadium 2a.** See staadium on sarnane staadiumile **1a**, kuid temas pole **Mula Bandhat** ja sisse tuuakse hinge kinni hoidmine peale väljahingamist koos **Uddiyana Bandhaga**.

Parema käe sõrmedega vajutada võimalikult kitsaks mõlemad sõõrmed ja teha väljahingamine. Siis teha pikk pehme sissehingamine läbi kitsaste ninasõõrmete. Pea on alla langetatud. Hoida hinge kinni 2–3 sekundit ja aeglaselt ning täielikult teha väljahingamine läbi mõlema sõõrme. Hoida hinge kinni niikaua kui võimalik, tehes ka **Uddiyana Bandha**. Sissehingamine läbi kitsaste sõõrmete, pehme ja pikk. Hoida peale sissehingamist hinge kinni 3–4 sekundit ning pehmelt ja täielikult hingata õhk kopsudest välja. Hoida hinge kinni ja teha **Uddiyana Bandha** 15–20 sekundi jooksul. Teha sissehingamine jne., kuidas oli kirjeldatud ülalpool.

Hingamiste järjekord selles **Nadi Shodhana** staadiumis on:

a) väljahingamine läbi mõlema sõõrme; b) sissehingamine läbi mõlema sõõrme; c) väljahingamine läbi mõlema sõõrme; d) hinge kinni hoidmine koos **Uddiyana Bandhaga**; e) sissehingamine läbi mõlema sõõrme; f) väljahingamine läbi mõlema sõõrme; g) hinge kinni hoidmine koos **Uddiyana Bandhaga** jne.

Üks sissehingamine, üks väljahingamine ja üks hinge kinni hoidmine koos **Uddiyana** moodustavad tsükli. Korrata tsükli 10–15 minutit, seejärel hingata sisse ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**staadium 3a.** See staadium ühendab endas mõlemad eelnenud staadiumid, st. sisaldab **Mula Bandhat** ja **Uddiyana Bandhat**.

Teha täielik väljahingamine läbi mõlema sõõrme kitsaste pragude, siis teha sügav ja pehme sissehingamine, sulgeda täielikult sõõrmed ja hoida 20 sekundit hinge kinni, tehes ka **Mula Bandha**. Väljahingamine peab olema täielik ja pehme. Hoida hinge kinni 15 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**. Sulgeda mõlemad sõõrmed, jättes kitsad praod, ja hingata sisse, nagu oli eespool näidatud.

Hingamise järjekord on:

a) väljahingamine läbi mõlema sõõrme; b) sissehingamine läbi mõlema sõõrme; c) hinge kinni hoidmine koos **Mula Bandhaga**; d) väljahingamine läbi mõlema sõõrme; e) hinge kinnihoidmine koos **Uddiyana Bandhaga**; f) sissehingamine läbi mõlema sõõrme jne. Tsükkel algab punktis b) ja lõpeb punktiga e). Korrata tsükli 10–15 minutit. Lõpetada sissehingamisega ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**staadium 1b.** «b» seeria staadiumid sisaldavad **Surya Bhedana** ja **Chandra Bhedana** ühendamist, st. sissehingamine ja väljahingamine läbi parema, seejärel läbi vasaku sõõrme (esialgu ilma kinnihoidmistega ja ilma **Bandhata**, seejärel kinnihoidmistega ja **Bandhadega**).

Istuvus asendis sulgeda täielikult vasak sõõre, aga parem osaliselt. Teha aeglane sügav sissehingamine läbi parema sõõrme prao (hiljem teha hinge 20 sekundilise kinnihoidmise koos **Mula Bandhaga**). Peale seda sulgeda parem sõõre täielikult ja aeglaselt hingata välja läbi vasaku sõõrme. Hoida hinge 2–3 sekundit kinni, sulgeda parem sõõre ja osaliselt vasak ning hingata sisse läbi vasaku sõõrme. Hoida 20 sekundit hinge kinni, teha **Mula Bandha**, ning seejärel hingata läbi parema sõõrme välja. Hoida hinge 2–3 sekundit kinni, sulgeda täielikult vasak sõõre ja hingata sisse läbi parema sõõrme jne.

Hingamise järjekord on:

a) järelejäänud õhu väljahingamine läbi parema sõõrme; b) sissehingamine läbi parema sõõrme; c) hinge kinni hoidmine ja **Mula Bandha**; d) väljahingamine läbi vasaku sõõrme; e) sissehingamine läbi vasaku sõõrme; f) hinge kinni hoidmine ja **Mula Bandha**; g) väljahingamine läbi parema sõõrme; h) sissehingamine läbi parema sõõrme jne. Tsükkel algab punktis b) ja lõpeb punktiga h). Korrata tsükli 10–15 minutit.

Lõpetades tsüklid, hingata sisse läbi parema sõõrme ning heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks. See staadium valmistab ette baasi **Dhyana** jaoks.

**staadium 2b.** See staadium sarnaneb staadiumiga 1b, kuid temas pole **Mula Bandhat** ja tuuakse sisse hinge kinnihoidmine peale väljahingamist koos **Uddiyana Bandhaga**.

Istuvast asendis sulgeda täielikult vasak sõõrme ja osaliselt ka parem. Hingata aeglaselt ja sujuvalt välja läbi parema sõõrme. Sulgeda parem sõõrme ja hoida hingamist 1—2 sekundit kinni. Hingata läbi vasaku sõõrme aeglaselt välja, hoida hingamist niikaua kui võimalik kinni, tehes **Uddiyana Bandha**. Tulla **Uddiyana Bandhast** välja, sulgeda parem ninasõõrme, kitsendada vasakut sõõret ja aeglaselt ning sügavalt hingata sisse. Seejärel sulgeda vasak sõõrme ja hingata välja läbi parema. Peale seda sulgeda mõlemad sõõrmed ja hoida hinge 15—20 sekundit kinni, tehes **Uddiyana Bandha**. Tulla **Uddiyana Bandhast** välja, hingata sisse läbi parema sõõrme, sulgedes täielikult vasaku, ja korrata ettenähtud järjestust.

Hingamise järjekord on:

a) väljahingamine läbi parema sõõrme; b) sissehingamine läbi parema sõõrme; c) väljahingamine läbi vasaku sõõrme; d) hinge kinni hoidmine peale väljahingamist koos **Uddiyana Bandhaga**; e) sissehingamine läbi vasaku sõõrme; f) väljahingamine läbi parema sõõrme; g) hinge kinni hoidmine koos **Uddiyana Bandhaga**; h) sissehingamine läbi parema sõõrme jne. Tsükkel algab punktist b) ja lõpeb punktiga g). Korrata tsüklit 10—15 minutit, alustades väljahingamisest ja lõpetades sissehingamisega läbi parema sõõrme. Heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

See staadium aktiveerib kõhukoopa organid. **Apana-vayu** ühineb **Prana-vayuga** ja paraneb toitainete omastamine ning energia jaotamine eluks tähtsate organite vahel.

**staadium 3b.** See edasijõudnute **Nadi Shodhana staadium** ühendab endas kaks eelolevat staadiumi, st. koos kinnihoidmistega ja **Bandhaga** peale igat sisse ja välja hingamist.

Selle staadiumi täitmise tehnika on: istuvast poosis sulgeda täielikult vasak sõõrme, kitsendada niipalju kui võimalik paremat ja hingata välja läbi selle. Seejärel aeglaselt ja sügavalt hingata uuesti sisse läbi parema sõõrme, hoida hingamist 20—30 sekundit kinni, teha **Mula Bandha**. Sulgeda parem sõõrme täielikult ja kitsendada vasakut, ning hingates ka läbi vasaku välja. Hoida hinge kinni 15 sekundit koos **Uddiyana Bandhaga**. Tullas **Uddiyana Bandhast** välja, sulgeda parem sõõrme ja hingata sisse läbi vasaku. Hoida hinge 20—30 sekundit kinni koos **Mula Bandhaga**. Sulgeda vasak sõõrme täielikult ja kitsendada paremat, tehes läbi selle ka väljahingamine. Hoida hinge 15 sekundit kinni, teha **Uddiyana Bandha**. Sulgeda vasak sõõrme ja teha sissehingamine läbi parema, nagu oli näidatud ülal jne. Jätkata hingamist ülal näidatud viisil.

Hingamise järjekord on:

a) väljahingamine läbi parema sõõrme; b) sissehingamine läbi parema sõõrme; c) kinnihoidmine ja **Mula Bandha**; d) väljahingamine läbi vasaku sõõrme; e) kinnihoidmine ja **Uddiyana Bandha**; f) sissehingamine läbi vasaku sõõrme; g) kinnihoidmine ja **Mula Bandha**; h) väljahingamine läbi parema sõõrme; i) kinnihoidmine ja **Uddiyana Bandha**; j) sissehingamine läbi parema sõõrme jne. Tsükkel algab punktiga b) ja lõpeb punktiga i). Korrata tsüklit 10—15 minutit, lõpetades sissehingamisega läbi parema sõõrme. Heita **Savasana** poosi lõdvestumiseks ja puhkamiseks.

**Mula Bandha** ja **Uddiyana Bandha** praktiseerimine tugevdab närvisüsteemi ja on ettevalmistuseks **Dhyana**le. Veri saab hapnikuga korralikult rikastatud. Tugevneb hingamissüsteem, süda, endokriinsüsteem. Tal on hea mõju ka peaaegu tööle.

## PILTLIK PRANAYAMA HINGAMISTEHNIKA ÕPPIMISE KORD

**Kõige enne tuleb tähelepanelikult uurida ja hästi omandada iga grupi harjutused eraldi, ja alles siis asuda igapäevaste treeningute juurde!**

### Ettevalmistus

#### 1). Sisse- ja väljahingamise kunst:

a) Sissehingamise (**puraka**) tehnika omandamine;



b) Väljahingamise (**rechaka**) tehnika omandamine.

**2). Hinge kinnihoidmise kunst:**

- a) Kinnihoidmine peale sissehingamist (**antara kumbhaka**);  
 b) Kinnihoidmine peale väljahingamist (**bahya kumbhaka**).

**3. Pranajamad.**

Pranayama	Stadiumid
a) samavritti pranayama	
b) ujjayi pranayama	1–3
c) viloma pranayama	1–2

**I Tasand**

Pranayama	Stadiumid
a) ujjayi pranayama	4
b) viloma pranayama	3
c) anuloma pranayama	1 (ilma kinnihoidmise ja <b>Bandhadeta</b> )
d) pratiloma pranayama	1 »
e) surya bhedana pranayama	1 »
f) chandra bhedana pranayama	1 »

**II Tasand**

Pranayama	Stadiumid
a) ujjayi pranayama	5
b) viloma pranayama	4
c) anuloma pranayama	1 (koos <b>Mula Bandhaga</b> )
d) pratiloma pranayama	1 »
e) surya bhedana pranayama	1 »
f) chandra bhedana pranayama	1 »
g) nadi sodhana pranayama	1a, 1 b (ilma kinnihoidmise ja <b>Bandhadeta</b> )

**Shitalit** ja **Sitakarit** võib teha mõned minutid sõõrmete kitsendamise ja hinge kinnihoidmisega või ilma selleta. Neid **Pranayamasid** soovitatakse teha kuumas ilmaga kas enne päikese tõusu või peale loojangut, või, kui inimesel on lihtsalt palav.

**Kapalabhati** ja **Bhastrika** võivad olla mõne minuti jagu lisatud igapäevastele harjutustele ninakäikude puhastamiseks ja peaaju töö aktiveerimiseks.

**Harjutamine nädalate kaupa.  
Ettevalmistus.**

Nädalad	Pranayama	Stadiumid	Aeg, min
1–2	Sisse- ja väljahingamine		10 igat
3–4	Hoidmine peale sissehingamist		7
5–6	Hoidmine peale väljahingamist		5
7–8	ujjayi pranayama	1	8
9–10	ujjayi pranayama	2	8
	viloma pranayama	1	5

11–12	ujjayi pranayama viloma pranayama	3 2	5 7
13–15	ujjayi pranayama viloma pranayama	3 2	5 8
16–18	ujjayi pranayama viloma pranayama	3 2	5 10
19–22	Korrata ja kinnistada sarja		
23–25	ujjayi pranayama viloma pranayama	3 2	8 10

### I Tasand.

26–28	ujjayi pranayama viloma pranayama	3 2	10 10
29–31	ujjayi pranayama anuloma pranayama	3 1	10 5
32–34	viloma pranayama anuloma pranayama ujjayi pranayama	3 1 4	5–8 5–8 5
39–42	ujjayi pranayama anuloma pranayama pratiloma pranayama viloma pranayama	4 1 1 3	Palju jõuate 6–8 6–8 Palju jõuate
43–46	Korrata ja kinnistada sarja		
47–50	Korrata üksikuid ettevalmistuse ja algkursuse pranayamasid		
51–54	anuloma pranayama pratiloma pranayama surya bhedana pranayama	1 1 1	6 5 10
55–58	anuloma pranayama pratiloma pranayama chandra bhedana pranayama	1 1 1	5 10 5
59–62	Korrata ja kinnistada algkursus		

### Nädalane praktika

**Tsükleid ja järjekorda võib muuta** vastavalt enda individuaalsetele erinevustele pranayamat praktiseerides.

Nädalapäevad	Pranayamad	Stadium	Aeg min.
Esmaspäev	nadi sodhana pranayama ujjayi pranayama Savasana	1b 6	15–20 15–20 10
Teisipäev	viloma pranayama	6	15–20

	surya bhedana pranayama Savasana	1	15—20 10
Kolmapäev	nadi sodhana pranayama anuloma pranayama Savasana	2b 2	15—20 15—20 10
Neljapäev	chandra bhedana pranayama pratiloma pranayama Savasana	1 2	15—20 15—20 10
Reede	ujjayi pranayama nadi sodhana pranayama Savasana	6 3b	20 20 10
Laupäev	viloma pranayama nadi sodhana pranayama Savasana	6 1b	10 20 10

\* Arge kunagi tehke **surya bhedana pranayamat** ja **chandra bhedana pranayamat** samal päeval.

\* Peale põhiliste **Pranayamade** täitmist võiks teha veel enne **Savasana**t 2-3 minuti jooksul **bhastrikat**, kas siis ninasõõrmete läbilaske kitsendamise või ilma.



### III

#### VYYAMA – JOOGA DÜNAAMILISED HARJUTUSED

**Hatha-jooga** – nagu ka juba eespool öeldud, on vanim omalaadi kompleksne treeningute süsteem, mis takistab paljude haiguste teket, soodustab haiguste ravi, tugevdab närve ning toetab pidevalt emotsionaalset toonust, karastab ja täiustab organismi. Selline parandamine nõuab mitte aasta või kaks. Kogu oma elu, inimesed peavad tunnetama vajadust igapäevaseks harmooniliseks arenguks. **Hatha jooga** sisaldab dünaamilisi harjutusi (**Vyyama**), staatilisi (**Asanad**), hingamise harjutusi (**Pranayama**) ja harjutusi, mis on seotud

tähelepanu kontsentratsiooniga üksikutele kehaosadele, nende pingutamist või lõdvestamist (**Bandhad**), spetsiaalseid **Asanade**, **Pranayama** ja **Bandhade** seoseid (**Mudrad**).

Dünaamilised harjutused sisaldavad tavalist võimlemist ja dünaamilisi komplekse. Need on eriti kasulikud jooga õppimise algfaasis, kuna valmistavad keha ja vaimu Keerukamate liigutuste omandamiseks, võimaldavad järk-järgult õppida jooga mõju iseärasusi organismile. Dünaamiliste harjutuste kirjeldus ei erine eriti tavapärastest, mida me teame võimlemisest, kuid nende täitmise tehnikad on erinevad. YOGA harjutused ei ole nii järsud, nad on voolavad ja graatsilised, vaid pisut kiirendavad südame rütmi.

**Harjutus 1.** LA (lähteasend). – Seistes, käed sirutatud ettepoole, peopesad ühendatud. Käed viia kiiresti kõrvale. Korrata mitu korda. Üheaegselt käte viimisega kõrvale võib tõusta varvastele, ja alla laskuda käte kokkuviimise ajal.

**Harjutus 2.** LA - seistes, käed on viidud kõrvale õlgade tasandil peopesad allapoole. Soorita ringliikumine, vii käed nii palju kui võimalik taha. Pöorelda 10-20 ringi.

**Harjutus 3.** LA - seistes, käed on sirutatud ettepoole peopesad üles, väikesõrmed on ühendatud. Väikesõrmi mitte lahti võttes, painutada käed ja tuua käelabad pea juurde, et sõrmede otsad puudutaksid pealage, küünarnukid hoida keha külgedel. Sirgendades käed, järsult visata need kõrvale. Korrata mitu korda.

**Harjutus 4.** LA - seistes, käed vööl, küünarnukid viidud taha. Põlvi kõverdumata, vaikselt ja aeglaselt painutada nii palju kui võimalik ette. Tagasi lähteasendisse. Kallutada keha taha, ja lähteasendisse. Kallutada keha kordamööda mitu korda vasakule ja paremale. Võtta algasend. Teha paar ringliigutust ülakehaga.

**Harjutus 5.** LA. - seistes, käsi tõsta üles peopesadega ette. Mitte painutades jalgu, painutada ette ja puudutada sõrmedega põrandat jalgade juures. Korrata mitu korda.

**Harjutus 6.** LA - seistes, käed taljel. Mitu korda tõusta kikivarvule, kergelt kiikudes külgedele.

**Harjutus 7.** LA — seistes, käed taljel, jalad õlgade laiusel. Rahulikult ja sujuvalt kükitada varvastel. Korrata mitu korda.

**Harjutus 8.** LA — seistes, käed on viidud õlgade kõrgusel külgedele, peopesad ülespoole. Kõverdada käed küünarnukkidest ja viia peod õlgade juurde. Jättes sõrmed õlgadele, panna küünarnukid enda ees kokku. Korrata mitu korda.

**Harjutus 9.** LA — seistes, käed taljel. Mitte painutades põlvi, viia parem jalg kõrvale, keerates nina väljapoole ja sirgestada jalalaba või panna täistallaga vastu maad. Teha sama vasaku jalaga. Korrata mitu korda.

**Harjutus 10.** LA — seistes. Tõsta parem jalg enda ette ja painutada põlv nii, et reis oleks risti kehaga. Tagasi lähteasendisse ja teha sama vasaku jalaga. Korrates harjutust pikkamööda tempot tõstes kuni jõuate rahuliku paigalkäiguni.

**Harjutus 11.** LA — seistes, käed on õlgade kõrgusel ette sirutatud, peopesad allapoole, põidlad ja nimetissõrmed koos. Kallutades ettepoole teha parema jalaga suur samm, tõstes käed ülesse-taha. Keha suurima painutuse hetkel peavad käed olema taga sirgelt ja võimalikult keha kohal. Jalad peavad olema kogu aeg põlvedest sirged. Korrata harjutust mitu korda, vahetades jalgu.

**Harjutus 12.** LA. — seistes. Sirutada vasak käsi ette, teha parema jalaga samm kõrvale, sirutada parem käsi ette. Tuua käed õlgade juurde, peopesad suruda rusikasse. Tuua parem jalg tagasi, käed alla lasta. Sama, alustades parema käega ja vasaku jalaga samm kõrvale. Korrata 3—4 korda mõlemas suunas, tempo — aeglane kuni keskmiseni.

**Harjutus 13.** Laskuda kõhuli, sirutades käed ette. Painutades käsi küünarnukkidest, tõsta peopesad pea kohale, samaaegselt jalgu tõstes. Maksimaalselt painutada. Korrata mitu korda.

**Harjutus 14.** Laskuda seljale, panna käed keha kõrvale peopesadega allapoole. Kordamööda tõsta ja langetada jalgu, siis jalad koos. Korrata mitu korda.

**Harjutus 15.** Laskuda seljale ja sirutada käed üle pea peopesadega ülespoole. Pikkamööda viia keha isteasendisse, tõstes käed enda ette. Rahulikult laskuda algasendisse. Korrata paar korda.

Mõnedel joogide harjutustel on spetsiaalne eesmärk – õige rühi kujundamine, kõhu ümaruse vähendamine jne. Toon siin kaks nendest.

**Harjutus õige rühi kujundamiseks.** LA — põhiseis (jalalabad all koos, korpus sirge, pea on otse, õlad on natuke taha viidud, rind ees, kõht sisse tõmmatud, käed külgedel piki keha). Tõsta käed, peopesad panna pea kohal kokku, põidlad ka koos. Peopesad on pööratud ettepoole, õlad on ikka taga ja keha on sirge. Käed langetada piki keha vabalt kuni väikesed sõrmed puudutavad reisi, peopesad püüdke ikka ettepoole hoida. Korrata mõned korrad, natuke liikuda ringi, püüdes ikka sama rühti säilitada. Kui iga päev sellele natuke aega raisata, siis omandate mitmeid kordi parema rühi, kui paljuimetletud „supermodellid“.

**Harjutus kõhu ümaruse vähendamiseks.** Põhiseisu asendis teha sügav sissehingamine ja, hoides hinge kinni tõmmata sisse kõhu eesmine sein. Lõdvestada ja tõmmata uuesti ja ikka veel hinge kinni hoidmise ajal. (Põhimõtteliselt on see samasugune, kui eelpool toodud asanade juures harjutus 8 variant 4, kuid selle vahega, et seal toimus see „kõhuloksutamine“ peale väljahingamist hinge kinni hoidmise ajal). Peale paari „loksutamist“ hingata 2-3 korda vabalt ja korrata harjutust. Harjutust võiks teha päeva jooksul mitu korda. Harjutus vähendab rasva kihti kõhu piirkonnas ja tugevdab lihaseid.

Et arendada keha igakülgset, tuleks tegeleda võimalikult mitmete spordiliikidega, kuid enamusel puudub selleks võimalus. Kuid nüüd, tänu joogade AEGGLASE võimlemise meetoditele, võib iga inimene luua endale sümmeetrilise, tugeva, terve ja ilusa keha. Harjutused koosnevad aeglustatud, mängule sarnanevatest liigutustest, mis on ühendatud võimsa vaimse kontsentratsiooniga. See lihaste tugevdamise süsteem (**Dhandal ja Bhaski**) ainult vormiliselt meenutav tavalist võimlemist, erineb sellest järsult oma sisemuse poolest. Aluseks on võetud mitmete spordialade või füüsilise töö imitatsioonid.

### Siin siis mõned harjutuste näidised.

**Harjutus 1. Odavise** (Joon. 1). Surume parema käe aeglaselt rusikasse, nagu võtaks oda või viskoda enda kätte, pannes jalad laiali ja sirutades vasaku käe kõrvale, painutame taha. Viime parema käe taha ja painutame veel kaugemale. Teeme aeglaselt odaviske liigutust, kuni viimase momendini, kus parem käsi, mis hoiab „oda“ on sirutatud ette, aga vasak käsi on taga. Seejuures painutada paremat põlve, siis vasakut. Kõik liigutused peavad olema sujuvad, rütmilised ja graatsilised. Harjutust tuleb teha võimalikult paljalt, seistes suure peegli ees. Järk-järgult pingutada igat lihast. Teha kõik odaviskamise faasid nagu aegluubis. Üks harjutus peaks kestma 30—60 sekundit. Lõpp-poosis seista kuni minut, minna tagasi alipoosi jne. Korrata 2—3 korda, peale seda kiirete raputamisi liigutustega lõdvestada kõik lihased. Harjutus lõpetada paari sügava hingamisharjutusega.

**Harjutus 2. Vibust laskmine** (Joon. 2). Paneme jalad harki, kergelt pöördudes paremale. Pingutades reie ja käte lihaseid, sirutame vasaku käe ette, üheaegselt pingutades parema



käega kujutletavat vibunööri. Seejärel seda lõdvestades. Harjutus peab kestma umbes 1 minut. Lõpetada lihaste raputamise ja hingamisharjutustega.

Muuseas, ka kõik järgmised harjutused lõpetatakse samal viisil.

**Harjutus 3. Vehklemine** (Joon. 3). Võtta vehkleja poos. Kujutletava rapiiri või saabliga teha aeglaselt lööke paremale ja vasakule, ise liikudes ettepoole ja tagasi.

**Harjutus 4. Raskuste tõstmine** (Joon. 4). Kummardada ette, haarata kinni kujutletavast raskusest, rebimisega tõsta ta rinna kõrgusele. Painutades ja seejärel sirutades põlvi, tõsta raskus pea kohale väljasirutatud kätele. Harjutus kestab 1 minut.

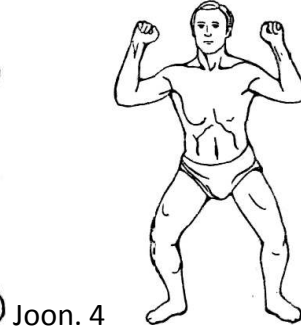
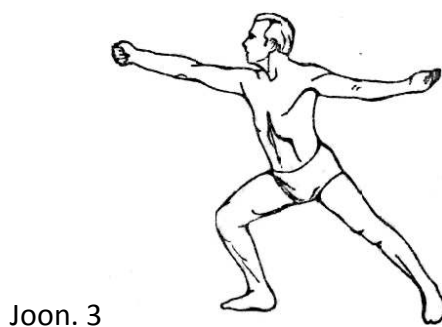
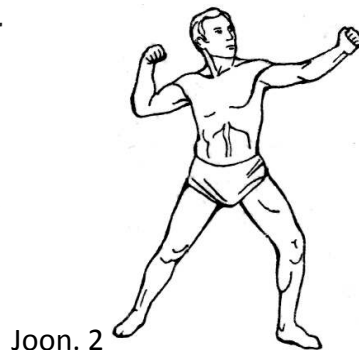
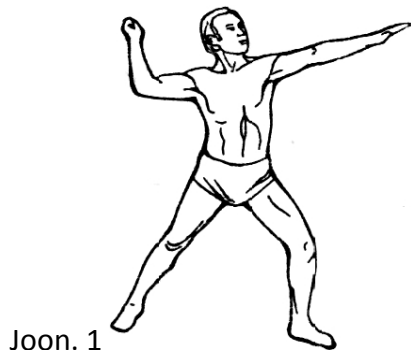
**Harjutus 5. Puude lõhkumine** (Joon. 5). Panna jalad harki, tõsta käed, nagu hoiaks raske kirve varrest kinni. Aeglaselt tõstke ja langetage käed, imiteerides puuhalu lõhkumist. Iga «löök» kestab 1–2 minutit.

**Harjutus 6. Jooks** (Joon. 6). Peegli ees teha kõiki koha peal jooksmise liigutusi, imiteerides ka jooksu distantsil. Hingata aeglaselt ja rütmiliselt.

**Harjutus 7. Poks** (Joon. 7). Võtta peegli ees sisse poksija poos. Anda mõlema käega lööke kujutletavale vastasele. Seejärel, kallutades veel natuke ette, anda talle mõned löögid kehase nii vasakult kui paremalt. Teha väga aeglaselt, tähelepanu täieliku kontsentreerimisega ja lihaste pingutamisega.

**Harjutus 8. Ujumine** (Joon. 8). Lebedes kõhuli kitsal pingil, teha aeglaselt kõiki ujumisiigutusi, pidevalt kontrollides hingamist. Sama teha ka selili.

**Harjutus 9. Rohuniitmine** (Joon. 9). Harjutus aitab arendada selja- ja külglihaseid ja säilitada selgroo elastsust. Liigutused külgedele mõjutavad närvikiude, mis tulevad selgroo poolt. Alguses teha vikatiga niitja liigutusi, siis kummardada ja niita madalat rohtu „sirbiga“.

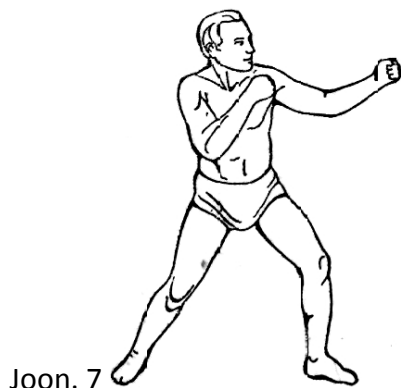




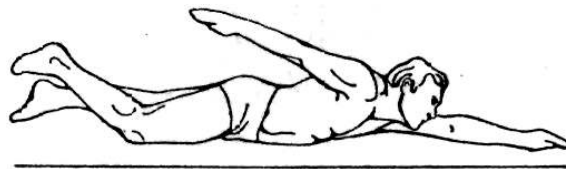
Joon. 5



Joon. 6



Joon. 7



Joon. 8

**Harjutus 10. Kõit mööda ronimine** (Joon. 10). Kui seda harjutust teha mingi puu all, kus saab kinni haarata mingist tugevast oksast, siis haarata sellest oksast ja lihtsalt rippuda ilma liigutamata. Alustada paarist sekundist, ning pikendada järk-järgult aega paari minutini. Natuke puhata ja jälle haarata oksast ning korrata seda harjutust, kuni väsimustunde tekkimiseni.

**Harjutus 11. Neljakäpukil roomamine** (Joon. 11). See harjutus mõjutab soodsalt vereringesüsteemi, peaaju, sisesekretsiooninäärmeid. Roomata, sirutades käsi ja jalgu, aga mitte roomata põlvedel. Pea on langetatud. 1–2 minuti jooksul teha seda pingutatud käte-jalgadega, seejärel rohkem aeglaselt — painutatutel, ja harjutuse lõpus — küünarnukkidel. Ka see harjutus treenib efektiivselt nii lihaseid kui hingamist.

**Harjutus 12. Vee tõmbamine kaevust.** Jalad natuke harkis. Kergelt kallutades ettepoole, tehes kätega liigutusi, nagu tõmbaks kõiega või ketiga kaevust rasket, vett täis ämbrit. Käed liiguvad kordamööda ülesse alla – kui vasak käsi on kõverdatud ja tõstetud rinna juurde, vasak sirutatakse alla välja, kuni pörandani.

**Harjutus 13. Kõievedu.** Seistes, jalad natuke harkis, võtta parema käega kinni kujutletavast kõiest, ning tõmmata seda kogu jõuga, pöörates keha paremale. Korrata vasaku käega. Aeglasel ja rütmilisel liigutused treenivad suurepäraselt seljalihaseid.

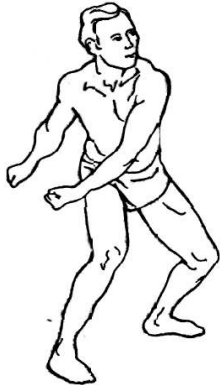
Võite ise proovida ka kõieveo istumisvarianti. Siin tõmbate käte ja seljaga otse, ilma ülakeha pöörata.

**Harjutus 14. Maadlus** (Joon. 12). Vaadake peeglisse ja kujutlege ette maadlust oma vastasega- tehke aeglaselt ja graatsilisi liigutusi. Intervallides haaramiste vahel peatage peale sissehingamist liikumine – tarduge poosis kuni 7 sekundit.

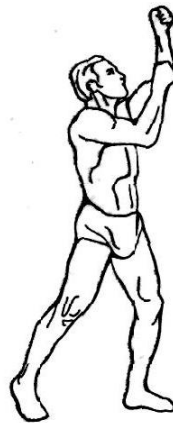
Sellises aeglasel tempos peegli ees (mida indud nimetavad **Dhandal ja Bhaski**) võite imiteerida igasugust tegevust: jalgpalli mängu, tennist, uisutamist, suusatamist jne.

Sellisel peegli ees harjutamisel on peegel võtnud endale **Guru** rolli, kes muidu peaks suunama ja juhendama oma õpilase liikumist.

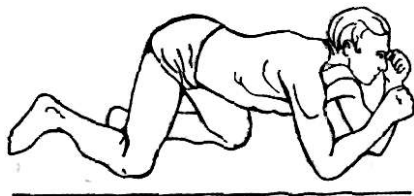
Tehke ainult ilusaid graatsilisi liigutusi, täiustades neid iga päeva ja korraga. Ärge seda süsteemi alahinnake – tegelikkuses on see unikaalne vanimate joogaharjutuste süsteem, mis arendab nii koordinatsiooni, tahtejõudu, ettekujutusvõimet kui ka enesekindlust. Just oma ääretu lihtsuse tõttu on ta väärt kõige teravamalt tähelepanu ja uurimist.



Joon. 9



Joon. 10



Joon. 11



Joon. 12

**Siin veel üks iidsematest dünaamilistest kompleksidest: «Surya Namaskar».**

**Surya Namaskar** («Surya» — päike, «namaskar» — kummardamine) — ühtne sari füüsilisi harjutusi, omavahel seotud päikesele kummardamisega.

Tehes harjutusi, joogid pöörduvad näoga ida poole, tõusva päikese poole. Iga kuu jaoks aastas eksisteeris kindel poos. Nüüdseks need harjutused on kaotanud rituaalse tähenduse ja praktiseeritakse ainult keha treenimiseks. **Surya Namaskar** harjutused meenutavad erinevaid päikese tõusu ja langemise staadiume, ja on ette nähtud keha ja lülisamba paindlikkuse arendamiseks, hingamise ning kontsentratsiooni treenimiseks, mis on iseloomulik ka enamusele **Hatha-Yoga Asanadele**. Nagu kõik jooga harjutused, **Surya Namaskar** kompleks tingimata sisaldab teadlikku psüühilist eneseregulatsiooni. Enne harjutusi on vaja teha rida sügavaid ja aeglaselt hingamisi (soovitavalt suletud silmadega), lõdvestades näolihasid, seejärel minna tagasi tavalisele sundimatule hingamisele, avades natuke huuled kergeks «Buddha naeratuseks». Üheaegselt kutsudes endas esile rõõmsa

tunde päikese tõusu puhul, millise pildi te loote oma ettekujutuses, üritades tunnetada kogu kehas päikese elustavat soojust, selle energiat. Toon ettekujutuseks paar videot:

<http://www.youtube.com/watch?v=yuvfHTaftLQ&feature=related> (enamvähem õigesti tehtud, kuid kõik nad teevad valesti ühe momendi – sirutavad vahepeal varbad välja.

Varvastega jalgades lisapinge tekitamine on mõnedes joogide harjutustes väga tähtis)

<http://www.youtube.com/watch?v=WnkMqyZTuqM&feature=channel> (vale – ei alusta palvetuspoosist, ning joogid ei ole baleriinid, ega vehi niimoodi jalaga)

<http://www.youtube.com/watch?v=9Lwi1zGqkdA> (vale – ei alusta ka palvetuspoosist, käed ei viida alla mitte külgedelt vaid eest, 6.poos poolik...)

**Jooga on AINULT siis jooga, kui seda teha täpselt, muul juhul vaid tavaline võimlemine.**

Enne **Surya Namaskar** tegemist joogid loevad «**Gayatri mantra**» — pöördumise päikese poole:

«Oo valguse ja energia allikas maal!  
Oma lõputust hulgast kiirtest  
Kingi mulle üks, et oma elus  
Ma võiksin kasvõi hetke  
Valgustada sama eredalt, kui Sina!»

Siin **Surya Namaskar** täitmise liigutused/poosid (**vaadake varvaste asendeid**):



### Poos 1 Pranamasana või "palvetamise poos"

Seiske sirgelt, jalad koos või õige vähe harkis. Mõlemad peopesad pange kokku rinna ees (**Namaskara Mudra**) ja hingake täielikult välja, tõmmates ka kõhu võimalikult sisse. Hoidke oma mõtted **Mudral**, peopesade jõul ja sellest **Mudrast** saadaval efektil rinnakorvi juures.

### **Poos 2 Hasta Uttanasana või "poos ülestõstetud kätega"**

Tõstke mõlemad väljasirutatud käed pea kohale peopesadega ülesse. Kumerdage selga ja sirutage kogu keha välja. Sissehingamine toimub poosi sissevõtmise ajal. Painutage pea nii kaugele taha, kui võimalik, kuid säilitage poosi komfort, viies tähelepanu selja ülemise osa kumerusele.

### **Poos 3 Padahastanasana või "poos pea vastu põlvi"**

Sujuva liigutusega kummarduge puusadest ette. Pange käed põrandale mõlemale poole jalgu, ja pea nii ligi vastu põlvi, kui võimalik. Jalad ise peavad jääma sirgeks, ka selg püüdk hoida sirgena. Väljahingamine kestab kogu poosi sissevõtmise aeg. Tähelepanu on vaja koondada vaagnale, selja- ja jalalihaste pingutamise pöördepunktile.

### **Poos 4 Ashva Sanchalanasana või "ratsaniku poos"**

Hoides mõlemad käed omal kohal jalgade kõrval, painutage vasakut põlve, samal ajal paremat jalga taha võimalikult kaugele sirutades. Parema jala varbad ja põlv toetuvad põrandale. Vaagen nihutage ette, rinnakorv ka ette ja ülesse, tehke selg nõgusaks ja vaadake ülesse. Sõrmeotstega toetage põrandale, et paremini keha tasakaalu säilitada. Sissehingamine kestab kogu rinnakorvi ette ja ülesse toomise aja. Mõtted suunata pähe, kulmude vahele. Te peate tundma keha esikülje venitust alates puusadest kuni kulmudevahelise tsentrini.

### **Poos 5 Parvatasana või "mäe poos"**

Viige vasak jalg taha parema jala juurde. Üheaegselt tõstke istmikku ja pea langetage käte vahele nii, et keha moodustaks koos põrandaga kolmnurga. Seda liigutust tehakse koos väljahingamisega. Selles poosis olles üritage ka kannad vastu maad saada. Pea peaks olema nii all, et silmad vaataksid põlvi. Mõtted tuleb koondada kaelale.

### **Poos 6 Ashtanga Namaskara või "tervitus kaheksa kehaliikmega"**

Painutage põlved ja laske nad põrandale, seejärel puudutage nii rinna kui lõuaga põrandat, istmik peab jääma ülesse. Käed, lõuaots, rinnakorv, põlved ja varbad puudutavad põrandat. Selg on alla vajunud. Hingamine hoida väljahingamisel alates poosist 5. See on ainuke kord kogu komplekti juures, kui sisse-väljahingamise järjekord jätab muutumise vahele. Mõtted koondada keha keskele või seljalihastele.

### **Poos 7 Bhujangasana või "mao poos"**

Laske puusad alla, samaaegselt lükake kätega rinnakorvi ette ja ülesse kuni selgroog vajub täielikult looka ning pea pöördub näoga ülesse. Jalad (reied-varbad) ja kõhu alumine osa jäävad põrandale, käed toetavad keha. Sissehingamine kogu poosi võtmise ajal. Mõtted koondada selgroo alumisele osale, tunnetades pinget ülesse venitusest.

### **Poos 8 Parvatasana või "mäe poos"**

Hoidke käed ja jalad sirgetena. Pöörake ennast ümber telje, mis läbib õlgu, tõstke istmik ja langetage pea, nagu oli kirjeldatud poosis 5. Väljahingamine kogu poosi võtmise ajal..

### **Poos 9 Ashva Sanchalanasana või "ratsaniku poos"**

Tooge vasak jalg ette, tald asetage käte vahele. Samal ajal laske parem põlv põrandale ja lükake vaagen ette. Tehke selgroog nõgusaks ja vaadake ülesse, nagu poosis 4. Kogu poosi sissevõtmise ajal on sissehingamine.



### **Poos 10 Padahastasana või "poos pea vastu põlvi"**

Pange parem jalg vasaku kõrvale. Ajage jalad sirgu, kummardage ette ja tõstke istmik ülesse, püüdes pead panna vastu põlvi. Käed jäävad põrandale jalgade kõrvale. Poos vastab poosile 3. Väljahingamine toimub kogu poosi sissevõtmise ajal.

### **Poos 11 Hasta Uttanasana või "poos ülestõstetud kätega"**

Tõstke kere, sirutage käed välja ülesse pea kohale. Painutage taha, nagu on kirjeldatud poosi 2 juures. Kogu liikumine toimub sissehingamise ajal.

### **Poos 12 Pranamasana või "palvetamise poos"**

Sirutage keha ja pange käed rinna ette, ja hingake sügavalt välja, nagu poosis 1.

Kui teete seda komplekti mitu korda järjest, siis iga kord vahetage kordamööda jalgu, nii saavad mõlemad jalad ühesuguse koormuse.

### **Märkused:**

Tegelikkuses need 12 harjutust on alles pool **Surya Namaskari**. Seega täiskomplekt koosneb 24 liikumisest, so. 2x12. Ideaaljuhul tuleks need harjutused teha ära korraga, kuid algperioodil võib ka peale esimest 12 harjutust lasta käed alla külgedele ja teha paar-kolm täishingamist. Kui vaja, tehke pikem paus ja kasutage see aeg, et jälgida oma keha tundeid ja korrigeerida poose. Küsige endalt: „Kuidas ma ennast tunnen“ - oodake kuni hingamine muutub aeglaseks ja lõdvestunuks ning võite jätkata harjutamist. Algajad võiksid teha 2-3 raundi (a 24 harjutust) väga aeglases tempos. Kui füüsiline võime juba lubab, siis teha päevas 12 raundi, millest 6 oleksid aeglased ja 6 kiired.

Harjutuse lõpetamise järel tuleb **Savasana** poosis lõdvestuda mõned minutid

Kõige tähtsam nende harjutuste tegemisel on pingete tekkimise vältimine. Igat liigutust tuleb teha minimaalse pingutusega, st. tuleb kasutada AINULT neid lihaseid, mis on vajalikud vastavasse poosi asumiseks ja selle säilitamiseks. Püüdke teha liigutusi sujuvalt ja vabalt, kus üks liigutus läheb iseenesest üle teiseks, nagu tantsus.

Arvestage, et kael on ka selgroo osa ja seda tuleb venitada vaid komforti piires taha või ette, vastavalt tehtavale poosile. See annab võimaluse maksimaalselt venitada keha nendes poosides.

**Surya Namaskar** tegemisel vanuselisi või soolisi piiranguid pole. Kuid mõningate haiguste puhul, näiteks, kõrge vererõhk, arteriaalne puudulikkus, song.. tuleks enne harjutuste juurde asumist konsulteerida arstiga.

**Surya Namaskar** õpetab meid kohanema oma isiklike võimaluste ja suutlikkusega, kus aja jooksul seda praktiseerides leiame, et keha piirangud kaovad ja suutlikkus suureneb.

# Viis tiibetlast – müstiline nooruseallikas!

## Tiibeti laamade rituaalsetel harjutustel on seletamatu mõju: need toovad energiat ja teevad tervemaks

Tiibeti laamade rituaalse harjutustiku propageerijad on veendunud, et see aitab haigusi eemale hoida ja suudab isegi bioloogilist kella tagasi keerata. Maailmale muutusid harjutused kättesaadavaks 1939. aastal, kui need avaldas oma raamatus Peter Kelder. Autor teatas, et tiibeti laamade tervise säilitamise ja igavese nooruslikkuse saavutamise salajase kava õpetas talle selgeks erukolonel Henry Bradford, kes oli omandanud need algallikast - tiibeti vaimulikelt. Harjutuste noorendavat efekti näidanud Kelderi meelest juba seegi, et tänu regulaarsele praktiseerimisele näinud 73-aastane Bradford välja nagu 40-aastane.

Harjutuste populaarsus on suurenenud just viimasel ajal ja eriti vanemas eas inimeste hulgas. On täheldatud, et need on tõepoolest üllatavalt efektiivsed: aitavad parandada rühti, tõstavad tuju ja lisavad energiat, nii et inimene tunneb ennast tervemana. Viis müstika-oreooliga ümbritsetud harjutust kujundavat inimese lausa ümber: kaovad kortsud, nahalaigud ja lontis põsed.

Samas aitavat tiibeti võimlemine ka vastupidisel juhul: nii mõnigi närb sööja on tekitanud endale treenides söögiisu ja lisanud kiduravõitu kehale mõne kilo. Tänu võimlemisele organismi üldseisund ilmselt paraneb ja normaalne kehakaal taastub.

### HARJUTAMINE RAVIB

Aastate jooksul on kogunenud andmeid, et tiibeti laamade võimlemine on aidanud isegi tõsisete haiguste korral.

Räägitakse isegi sellest, et too salapärane võimlemiskava aitab organismil puhastuda. Ennekõike tulenevat see paranenud vereringest, mis aitab organismil lahti saada elunditesse, rasvkoosse ja liigestesse kogunenud saastast. Tekib puhastav efekt, mis muudabki enesetunde tunduvalt paremaks. Kui puhastus tundub harrastajale olevat liiga tugev, võib korduste arvu vähendada või sooritada harjutusi aeglasemalt. Kasulik on hakata harjutuste tegemise kõrval ka rohkem vett jooma, et aidata organismil ennast seestpoolt pesta.

Kasuks tuleb ka mõningane toitumisrežiimi muutmine. Tuleks vähendada selliste toiduainete nagu looma- ja sealih, rasva, suhkru, leiva, kange tee ja kohvi tarvitamist. Kui tegemist on suitsetajaga, siis on algul soovitatav vähendada sigarettide arvu. Kompleksi regulaarne sooritamine pakub suurepärase võimaluse suitsetamisest üldse loobuda. Tehke ainult algust!

### KUIDAS HARJUTUSI SOORITADA?



**1. harjutus.** Islamis on pöörlevate dervižite sekt, mille liikmed ammutasid jõudu pöörlemise energeetikast. Seda harjutust tegema asudes kujutlege ennast kevadisel aastal keerutavaks lapseks. Ilmselt oskavad lapsed alateadlikult selle liikumise jõudu enda käsuks ära käsutada. Mida vanemaks me saame, seda halvemini töötab meie tasakaaluaparaat. See harjutus aitab ühtlustada keha energiavooge, omandada kergus ja kujundada tasakaalutunne, mis aitab eri situatsioonides paremini jalgel püsida ja traumasid vältida.

Seiske sirgelt, ajage käed õlgade kõrgusel laiali, peopesad allapoole, sõrmed koos. Käte asendit muutmata tehke jalalt jalale astudes aeglaselt täispööre kellaosuti liikumise suunas, kui vaadata ülalt alla.

Korrake kerepöördeid 3-21 korda, ajajooksul pöörlemiskiirust suurendades.

Kõik järgmised neli harjutust toovad kergendust puusa-, selja-, õla-, käe- ja jalavalude puhul. Harjutused on sedasi seatud, et aitavad kõrvaldada liigestesse ajapikku tekkinud pitsumisi.

**2. harjutus.** Heitke selili, hingake välja, pange pahklud kokku. Suruge peopesad vastu põrandat, hingake sisse ja tõstke pead, nii et lõug puutuks vastu rinnakut, seejärel kergitage jalad põrandale suhtes täisnurgi. Võõkoht ega puusad ei tohi põrandalt kerkida. Kui sirgeid jalgu on raske tõsta, siis võib neid algusperioodil põlvist pisut kõverdada. Seejärel langetage välja hingates jalad ja pea aeglaselt põrandale ning jätkake uue sissehingamise ning pea ja jalgade tõstmisega – kokku korrake harjutust 3-21 korda. Kui olete veel aga alles algaja, siis vahepeal lõõgastuge.



**Nii selle, kui ka järgmiste harjutuste puhul pidage meeles, et need harjutused ei ole „tükitöö“, mida tuleb kiiresti „kaelast ära“ saada, vaid neid tuleb teha aeglaselt ja mõõduka tempoga, et liigutuste ajal jõuaksite maksimaalselt nii sisse, kui ka välja hingata.**

**Nendele harjutustele annab suure osa mõjujõust just sügav hingamine!**

**3. harjutus** pidaval aitama puhastada ja avada ninaurkeid ning tõstma regulaarse sooritamise korral inimese eluenergia taset, nii et ajapikku kaob vajadus traditsioonilise hommikukohvi järele: ka selleta jätkub energiat kogu päevaks. Toetage põlvili olles jalalabad varvastele. Põlved peavad asuma õlgade laiuselt, peopesad toetuvad reite tagakülgedele. Kallutage pea ette, surudes lõua vastu rinnakut ja hingates samal ajal välja. Kallutage pea hästi taha, toetudes kätega reitele, hingates samal ajal sisse. Korrake harjutust 3-21 korda.



**4. harjutus** tugevdavat hästi immuunsüsteemi, just sellest sõltub otseselt inimese elujõu tase.



Istuge põrandale, ajage sirged jalad ette, jalalabad õlgade laiuselt harkis, peopesad toetuvad põrandale, sõrmed on suunatud ettepoole. Välja hingates langetage pea, surudes lõua vastu rinnakut. Seejärel ajage pea kuklasse, tõstke puusad üles, nii et keha jääks põrandaga paralleelseks, ning samal ajal hingake sisse. Jälgige, et jalad ei libiseks ja käed oleksid sirged. Välja hingates pöörduge isteesendisse tagasi. Korrake harjutust 3-21 korda.

5. **harjutus** olevat asendamatu nendele, kes on otsustanud tervendada seedeelundeid, tugevdada südame- ja vahelihast ning kõhulihaseid. Samuti aitavat see harjutus parandada vere- ja lümfiringet ning andvat noorendava efekti. Harjutuseks valmistudes kujutage ette magusalt ringutatavat kassi ja teil tuleb sooritus paremini välja.



Toetage käed ja varbad põrandale, ilma et põlved maha puutuksid. Peopesad ja jalalabad asuvad teineteisest õlgade laiuselt kaugemal. Ajage pea kuklasse, sirutage end ja hingake samal ajal välja. Sisse hingates kergitage käsi ja jalgu kõverdamata puusi ja suruge lõug vastu rinnakut, nii et keha moodustaks kolmnurga. Korrake harjutust 3-21 korda.

Algses variandis olevat harjutusi olnud kuus, kuid seda viimast on rituaalse võimlemise propageerijad hakanud igaks juhuks vältima, sest see pidavat olema mõeldud vaid neile, kes on valmis loobuma seksuaalsetest kontaktidest, s.t pühameestele. Samas on paljude nüüdisaegsete joogide meelest kartus seda harjutust sooritades potentsi kaotada asjatu. Joogaõpetuses olevat see harjutus juba iidsetest aegadest teada ning mingeid hoiatusi pole selle kohta tehtud. Arvatakse, et selle kurikuulsaks saanud märkusega tahtnud polkovnik Bradford rõhutada seksuaalenergia arukat kasutamist. Nii et kui pidada kinni reeglist, ei kuuendat harjutust sooritatakse ühe harjutustsükli ajal kõige rohkem 3 korda, siis ei juhtu midagi soovimatut. Vastupidi: Õige doseerimise puhul tugevdavat kuues harjutus kogu kompleksist saadavat efekti ja lahendavat paljud probleemid.

6. **harjutus** näeb siis välja selline. Seiske sirgelt, jalad õlgade laiuselt harkis. Hingake sügavalt nina kaudu sisse, seejärel energiliselt välja hingates kallutage end nii palju ette, et keha oleks põrandaga paralleelne, toetuge kätega põlvedele ja langetage pea. Pingutage vaagnapõhjelihaseid, samal ajal tõugake õhu ülejäägid välja ja pingutage seejärel kõhu alaosa. Hingamispeetuse ajal pöörduge tagasi lähteasendisse, jätke käed reitele ning tõmmake kõhtu veelgi enam sissepoole. Jääge sellisesse asendisse loomuliku, pingutuseta hingamispeetuse lõpuni. Korrake harjutusi 3 korda (kui harjutus on hästi omandatud, võivat seda teha 9 korda),

Aga nagu juba öeldud, soovivad paljud ravivõimlemise asjatundjad siiski kuuendast harjutusest loobuda ja asendada see kõigile tuttava turiseisuga, mille puhul toetutakse turjale ja küünarnukkidele ning sirutatakse jalad üles. See pidavat rahustama närve ning mõjuma eriti hästi siis, kui ollakse pinges, ärritunud ja kumatud ega jääda magama. Samuti aitavat see harjutus vabaneda kehal jääkainetest, taastuda pikaajalisest haigusest, alandada kehakaalu ja üle saada magusaisust. Kuid ka seda harjutust tuleks teha eelnevatest vähem: mitte üle 2-3 korra.

Pärast kõigi harjutuste sooritamist on vaja korralikult lõõgastuda. Heitke selili ja puhake/lõdvestuge 5-10 minutit. Hea, kui tunneksite ja kasutaksite šavasana või kum-nje lõdvestuste põhimõtteid.

### MITU KORDA TEHA?

Rituaalsest võimlemiskompleksist saate kiire efekti ainult sellisel juhul, kui teete seda iga päev. Kuid ka siis, kui praktiseerimisse juhtub jääma mõnepäevane või isegi nädalane vahe, pole midagi hullu - tervis sellest ei kannata ning treenimist jätkates jõutakse varsti endiste tulemusteni. Tõsi küll, pärast pausi tuleb alustada jälle väiksemast korduste arvust.

**Esimesel nädalal piisab, kui iga harjutust sooritatakse 3 korda. Iga 7 päeva järel lisatakse 2 kordust. Nii tehakse teisel nädalal iga harjutust 5 korda, kolmandal nädalal 7 ja nii edasi, kuni korduste arv jõuab 21-ni.** Võimelda tuleb tühja kõhuga, veeprotseduure tuleks teha enne võimlemist või pool tundi pärast seda.

Kõige parem olevat võimelda päikesetõusu ja päikeseloojangu ajal, kuid see ei ole reegel - seda võib teha ka keskpäeval. Kõik harjutused algavad väljahingamisega ning neid sooritatakse just sellises järjestuses, nagu sai tutvustatud.

Mitte mingil juhul ei maksa end harjutuste tegemisega üle pingutada ja ülearu väsitada. Soovitud korduste arvu võib ka päeva peale ära jagada. Näiteks 9 kordust hommikul ja 12 õhtul. Kui tekib hingeldus, võib teha pärast 2-3 sooritust väikese pausi, oodata, kuni hingamine rahuneb, ja seejärel võimlemist jätkata.

Harjutusi on parem teha hingamise rütmis, sest selle võimlemise puhul on oluline liigutuste ja hingamise kooskõla.

### Proovige järele – ei kahetse!

Kuni siimaani on kõik selge – siin on toodud üks „kaasaegsetest“ õpetuse variantidest, aga...mind on juba selle teemaga tutvumisest saadik piinama jäänud üks lihtne küsimus – kas see mida siin ülal õpetuses toodud, on ikka üldse need ÕIGED 5 Tiibeti rituaali või ei?

Hakkame mõtisklema.

Autor Peter Kelder tutvus erupolkovnik Henry Bradfordiga 1930-ndal aastal Southern Californias(, kui tegelikkuses ka tutvus). Ühe ajaloolise versiooni järgi tundis Henry Bradforfi (nimi vist ka väljamõeldud) esialgu mitte Peter Kelder, nagu seda nüüd kõigis raamatutes püütakse näidata. Polkovnikut tundis hoopis ühe pisikese trükikoja (The MID-DAY PRESS, Los Angeles, California) juures tegutsev kirjastaja Harry R.Gardener. Nii et, kui ta kuulis OMA TUTTAVA polkovniku reisidest, siis soovis neist kirjutada, kuid kuna ise ei osanud, siis palus tuttavat kirjanikku – nii lisandus sellesse loosse Peter Kelder.

Kuid sellega müstika veel ei lõpe, sest sõltumata saamisloost Andis Peter Kelder 1939 aastal trükki esimese oma käsikirja – pisikese raamatu (kõigest 32 lk) nime all „The Eye of Revelation“, kuid juba algusest peale räägitakse temast kahes variandis: „The Eye of Revelation: The Ancient Tibetan Rites of Rejuvenation ja „The Eye of Revelation: The Ancient Fountain of Youth“. Kuigi rahvapärimuse järgi müüdi seda ligi 2 miljonit eksemplari



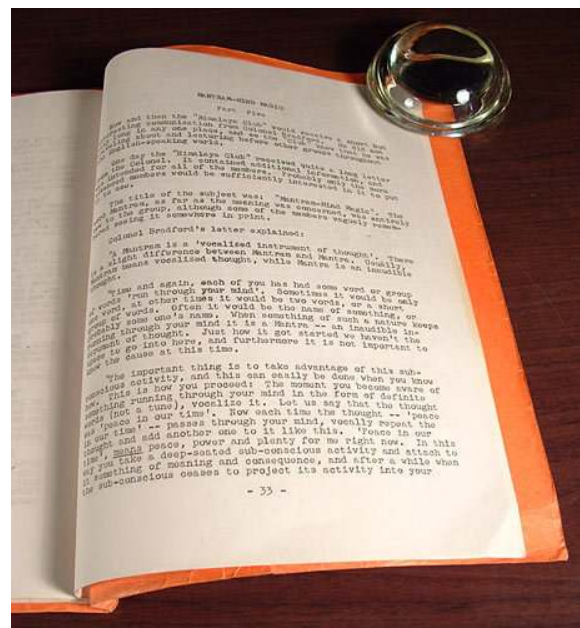
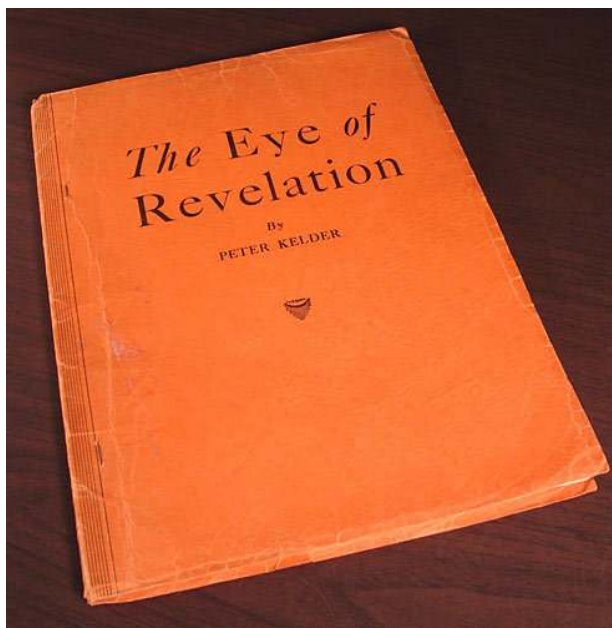
ja kirjastajad teenisid miljoneid, siis NÜÜD on teada vaid ÜKS originaaleksemplar, mis asub muuseumis New York City Public Library. Olgugi, et vahepeal oli sõda, kuid ikkagi AINULT ÜKS säilinud eksemplar on liialt vähe.

Originaalteoses (32 lk) olid järgmised osad: Part One (tutvumisest, kokkusaamisest ja koloneli olemisest kloostri ja ka viiest riitusest), Further Information (millal teha ja kuidas koormust tõsta), Part Two (jutt on kuuenda riitusega seotust), Part Three (puudutab põhiliselt toitumist) ja Part Four (inimese häälest ja kuidas sellega võib energiakeriseid mõjutada).

Kuid nendes osades pole mitte kuskil kirjutatud polkovniku reisidest, kuidas ta otsis ja kuidas ta lõpuks ühe laama poolt kloostri juhatati. Samuti ei ole originaalteoses mitte midagi räägitud hingamisest, mis on hilisemates väljaannetes NII tähtsaks tehtud.

Kui nüüd Peter Kelder ei kirjutanud mitte midagi hingamise kohta, siis on kaks võimalust: 1. sellel polegi mingit tähtsust, sest ka joogas on väga palju harjutusi, kus hingamine on „vaba“. 2. Hingamisel on ERILINE tähtsus, kuid kas Peter Kelder tundis oma raamatu kokkupanemise ajal, et läänemaailm pole veel „valmis“ selliseks materjaliks, või tegi ta seda lihtnimlikust kadedusest – „milleks sigadele pärlid“ – aitab, kui AINULT MINA TEAN õiget varianti ja saavutan nooruse. Teie lihtsalt „võimelge“.

Peale sõda, 1946 aastal, kas seetõttu, et esimene trükis omas sellist populaarsust või muul põhjusel, kuid Peter Kelder koostas uue käsikirja, millele lisas veel ühe peatüki: Part Five. Sinna varianti ta ISE lisada hingamist ei saanud, sest viies peatükk algas leheküljest 33, st et muudatused ei suurendanud vana mahtu. Viies peatükk pidi sisaldama teadvuse maagiat: \* Tibetan Mind Magic, \* Mantrams, \* The Magic Quality of "Aum" \* and more. (Tähelepanu: Mantram ei ole sama mis Mantra).



Selle 1946 aasta väljalaskega on ka see huvitav moment, et see väljaanne kadus täies mahus, ning uurimisanndmete järgi on seda maailmas ka vaid 2 eksemplari, milledest ühte müüb antikvariaadi ärimees hinnaga \$97,500!

Kuni 1985 aastani oli täielik "vaikus majas", kui mitte arvestada, et 1969 või 1970 aastal (arvatavasti Sofias) ilmus välja raamat „The Five Rites of Rejuvenation“, mille puhul julgelt väideti, et see ongi kadunud 1946 aasta versioon. Kuid ka selle jäljed vaikselt kaovad „uttu“.



Lõpuks siis 1985.a järsku ilmus trükist uuesti üks variant, mis pretendeeris samuti, et on "kadunud" 1946.aasta originaal, kuid natuke "värskendatud ehk UPDATED" variant.

Ainult et see "natukene värskendatud" variant ilmus juba KAHE KÕITENA, nime all Ancient Secrets of the Fountain of Youth . Olenevalt nüüd väljaandjast või tõlkijast või toimetajast, kuid maht on osatud originaali autorist "targemate" poolt viia järgmiste suurusteni – Raamat 1: 128 lk ja Raamat 2 : tervelt 320 lk. Ja nüüd selle 1985 aasta materjali baasil toimubki üle maailma Viie Riituse levitamine ning „õpetamine“.

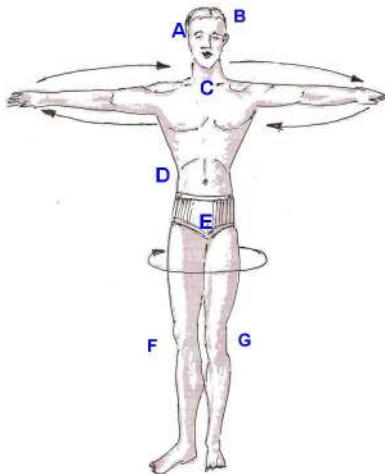
**Minu arust on see täpselt sama, et kui sooviksite maailmale tutvustada E.Bornhöhe teost „Vürst Gabriel ehk Pirita kloostri viimased päevad“, kuid tutvustame hoopis filmi „Viimane reliikvia“. Kas usute, et need on samad asjad?**

Seetõttu ongi Peter Kelderi materjalid nüüd, mida ilmub nagu seeni peale vihma, kõikjal „kohandatud“ tarbijale vastuvõetavaks, kus on originaali 7 energiakerist muudetud jooga 12-ks chakraks, kus on isegi jumalikud mõjud kaasatud harjutuste toimesse, kus on pakutud juurde harjutuste vahele lisahingamisi, kus pakutakse võimalust muuta käte asendeid jne.

**Äri on äri, peaasi, kui kaup läheb! Kas need „kohandatud“ harjutused enam vana inimest noorendavad, keda see „pisike detail“ ikka huvitada võib?**

**Alljärgnevalt tahan ka mina pakkuda välja OMA variandi 5 tiibetlase harjutustest, nagu mina seda välja loen originaal ehk 1939. a. 32-leheküljelisest raamatust:**

Esiteks energia liikumisest või psüühilistest keeristest, mida on P.Kelderi järgi 7 tükki:



Keeris A asub lauba juures; Keeris B aju tagumise osa juures; Keeris C kaela all kurgu juures; keeris D on keha paremal pool vööst kõrgemal; keeris E on suguorganite rajoonis, ning on otseselt seotud keerisega C kurgus. Keerised F ja G asuvad vastavates põlvedes.

### **Harjutused: Rituaal Üks.**

Harjutust tuleb teha, nagu ülal kirjutatud, ja nad mõjuvad aktiveerivalt keeristele A, B ja E. Nendel kolmel on oma stimuleeriv efekt keeristele C ja D. Kuid, kui seda harjutust teha esialgu liiga aktiivselt (kiiresti) võivad põlvedes olevad keerised E ja G saada üleaktiveeritud.

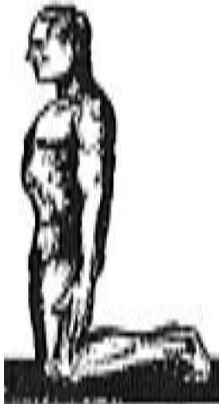
### Rituaal Kaks.

Vaat siin räägin mina VASTUPIDI kui teised. P.Kelderi raamatus on selle harjutuse kohta kaks pilti: 1. algpoos.



Nagu näete, pea on rahulikult maas, ja kui nüüd minna harjutuse tegemise juurde, siis alustades harjutust, nagu idamaade meditsiinis on tavapärase, siis harjutus ALGABKI VÄLJAHINGAMISEGA mille ajal tõstetakse jalad ja nii kaugemale pea suunas kui suudate, kuid tuleb jälgida, et puusad ei tõuseks. Pea tõstmisest P.Kelder ei kirjutanud, kuigi teisel ta oma raamatu pildil oli näha, et ka pea oli tõstetud. Kui tõstate ka pea, siis tõstke see enne jalgade tõstmist, sest nii pead liigutades on kõik neli harjutust ühtses stiilis. Edasi, jalgade ja pea langetamise ajal toimub sissehingamine.

### Rituaal Kolm:



Põhimõtteliselt on sama, kui ülal õpetuses kirjeldatud, kuid P.Kelderi joonistel algpoosis on pea otse: Nüüd harjutus jälle saab ALATA VÄLJAHINGAMISEGA ja lõua langetamisega vastu rinda. Edasi läheb juba loogilises järjekorras. Sissehingamisega aetakse pea kuklasse. See harjutus on efektiivne keeristele E, D, ja C; eriti E le.

### Rituaal Neli:

P.Kelder kirjeldab seda protsessi nii: ENNE, kui hakkad keha tõstma, langeta lõug alla vastu rinda – see aga tähendab seda, et harjutus ALGAB VÄLJAHINGAMISEGA ja lõua langetamisega. Keha tõstmise ajal on juba sissehingamine. Nüüd edasi – alles siis, kui keha on saavutanud horisontaalse asendi, siis toimub pea maksimaalne kuklasse ajamine, mis lõpetab ka sissehingamise. Alla laskumine on vastupidises järjekorras, kus väljahingamise lõpetab pea(lõua) jõudmine vastu rinda. See harjutus mõjutab keeriseid F, G, E, D ja C.

### Rituaal Viis

See on jälle harjutus, millest mina saan P.Kelderi kirjutatud teksti lugedes VASTUPIDI ülalkirjutatule ja massides praktiseeritavale aru. Mina loen tema kirjutisest, et see poos: See



on ALGPOOS. Harjutus ISE ALGAB keha tõstmisega ja kui sinna lisada hingamine, siis see PEAB OLEMA kõiki loogika reegleid järgides VÄLJAHINGAMINE. Nii on KÕIK need viimased neli harjutust ühtses stiilis. Sinna algoosi uuesti, kus pea on maksimaalselt kuklas jõuate alla laskumise ja sissehingamise lõpus, millele uuesti järgneb väljahingamine ja puusade tõstmine. Seda viimast rituaali tehes peaksid olema nüüd kõik seitse keha keerist aktiveeritud.

Seda, et algvariandis puudus hingamine, märkis ära ka teine autor, kes on propageerinud 5 Tiibeti rituaali: Cristopher S.Kilham. Tema tutvus nende harjutustega 1976-ndal aastal. Kuna ta oli aga joogaõpetaja ja selle alaga palju aastaid tegelenud, siis taipas ta et hingamine PEAKS OLEMA harjutuste kirjeldamise juures, ning ta hakkas ISE vastavalt Kelderi raamatus toodud tekstile ja piltidele/skeemidele kohandama hingamist. Cristopher S.Kilham andis 1994 aastal välja oma raamatu „The Five Tibetans“, kus hingamise pool oli pikalt sees, aga ka mediteerimine ning muud. Kilham tõi sisse ka harjutustevahelised „puhastavad“ hingamised – läbi torukujulise suu väljahingamise.

Kui aga vaadata maailmast leiduvaid õpetusvideoid – siis ka nendes on suhteliselt palju erinevusi, mida KINDLATEL RIITUSTEL olla ei tohiks. Enamuses tehakse ka harjutusi suhteliselt kiires tempos ilma pausideta, kuigi P.Kelder tihti rõhutas, et maksimaalsete tulemuste saamiseks tuleb maksimaalsete venituste punktides teha maksimaalsed lihaste pingutused, mis praktilisel täitmisel eeldavad kasvõi pisikest, paari sekundi pikkust pausi liikumises.

Huvitav oleks teada, MIKS ikkagi praegu nende harjutuste juures praktiseeritakse mingit hingamise segastiili. Kui arvestada, et 5-st harjutusest esimesel on hingamine vaba, siis MIKS ülejäänud neljal harjutusel on kahe puhul NORMAALNE hingamine ja kahe puhul PARADOKSAALNE hingamine. Praegu on rahvale pakutuna 2 ja 5 harjutus paradoksaalse hingamisega ja 3 ning 4 normaalse hingamisega. MIKS kõik neli ei ole ühtemoodi, nagu mina OMA variandis pakun?

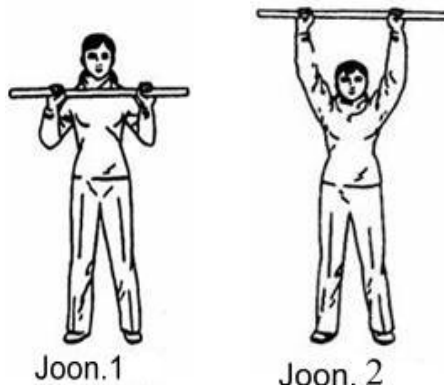
## MIDAGI KA HIINLASTE TSIGUNIST (Qi Gong)

### KUIDAS TEHA HARJUTUSI «TSIGUN KEPIGA»

Need harjutused on koostatud tavalise kepiga võimlemise ja tsiguni hingamise reguleerimise harjutuste baasil. Eriseadmeid pole vaja kasutada ja liigutused ise on äärmiselt lihtsad ning kergesti äraõpitavad, kusjuures on võimalik saavutada head raviefekti. Harjutuste tegemise ajal on vaja jälgida pooside täpsust ning pidada rangelt kinni liikumise rütmilisusest, ühistades neid hingamisega. Need tsiguni võimlemisharjutused on eriti sobivad just nõrgenenud tervisega inimestele.

Harjutuste tegemise jaoks tuleb endale hankida kas puust või bambusest kepik, pikkusega 90 cm ning läbimõõduga ca 2 cm.

**Esimene harjutus:** «kepi tõstmine kahe käega» (joon. 1, 2).



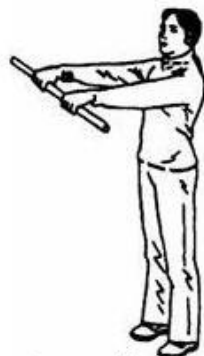
Seista loomulikus poosis; käed on õlgade laiuselt paralleelsed teineteisega; keha ülemine osa on normaalselt välja sirutatud, loomulikus lõdvestuses; keppist võetakse nii kinni, et käte vahele jääb 60-70 cm; kepp on põrandaga paralleelselt rinna ees. Tehakse järgmisi liigutusi: käed, mis pigistavad keppi, tõstetakse ülesse pea kohale, üheaegselt tehakse sissehingamine; käed langetatakse alipoosi, samaaegselt hingatakse välja.

Tähtsad momendid: keppi tuleb ülesse tõsta aeglaselt ja jõupingutusega, kasutades «sisemist jõudu», pea hoitakse kogu aeg otse; kepp langetatakse ka aeglaselt; ühistades hingamine liigutustega. Sisse ja välja hingata läbi nina, nõrgema tervisega hingavad välja läbi suu. Teha harjutust 21 korda (sissehingamine-väljahingamine loetakse üheks korra).

**Teine harjutus:** «kepi tõukamine rinna ees paralleelselt maaga» (joon. 3, 4).



Joon. 3



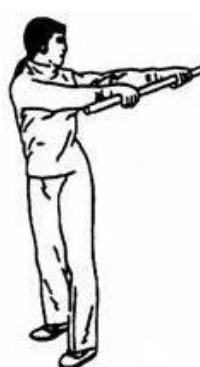
Joon. 4

See liidetakse eelnevale harjutusele: kepi tõukamisel kahe käega rinnast eemale ja paralleelselt maaga tehakse sissehingamine; käte minekul tagasi alipoosi – hingatakse välja. Tähtsad momendid: kepp liigub rinnalt eemale ja tagasi ühekõrguselt ja paralleelselt maaga. Kepi tõukamisel on ka vaja kasutada «sisemist jõudu». Hingamine peab olema koordineeritud liigutuste tegemisega. Harjutust tehakse 21 korda (sisse-välja hingamine loetakse üheks korra).

**Kolmas harjutus:** «pöörded vasakule ja paremale, paralleelselt maaga» (joon. 5, 6).



Joon. 5

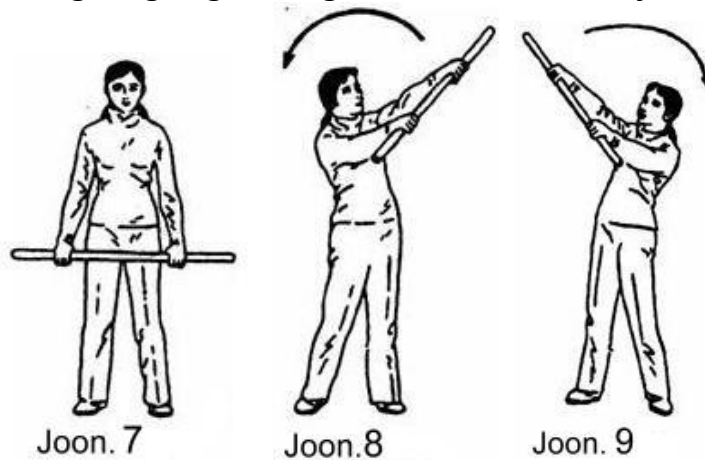


Joon. 6

Lisatakse eelnevale harjutusele: kätega tõugatakse kepp paralleelselt maaga rinnast eemale, samal ajal hingatakse sisse; liikumine jätkub ülakeha pöördetega vasakule, käed, mis hoiavad keppi, viiakse taha nii kaugemale kui saavad, säilitades paralleelset asendit maa suhtes; pöördetega sama ajal hingatakse välja. Tuues väljasirutatud käed tagasi rinna ees asendisse; tehakse samaaegselt sissehingamine. Sirged käed kõverdatakse ja tuuakse kepp tagasi vastu rinda, samal ajal välja hingates. Peale vasakule poole painutamist, tehakse algasendist sama skeemi järgi ka pööre paremale.

Tähtsad momendid: tehes kepi ülakeha pööreid vasakule ja paremale, liigutused tehakse maksimaalse pöördega, kuni „lõpuni“. Harjutust teha 21 korda (pööre vasakule ja paremale loetakse üheks korraks).

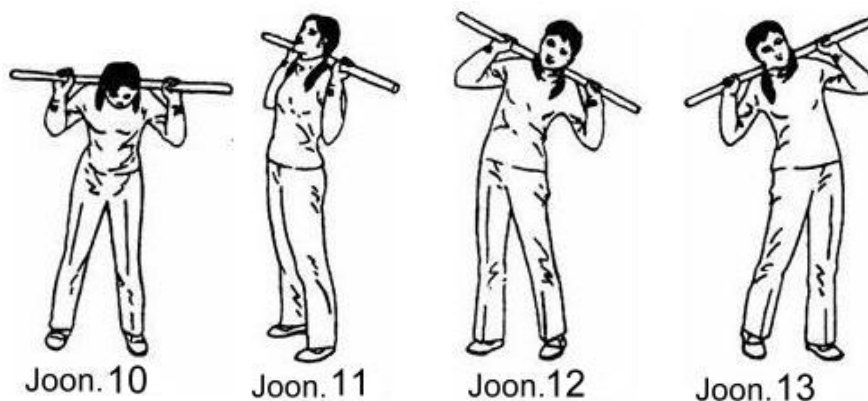
**Neljas harjutus:** «ringid õlgadega, sooviga saada draakoniks» (joon. 7-9).



Lisatakse eelnenud harjutuse järele. Algasendis kepp on sirgete kätega all, võib puutuda vastu keha. Tõstes kahe käega hoitav kepp üles vasem ots ees, hingates sellel ajal sisse. Jõudes ülemisse punkti, ning joonistades rinna ees ringjoone, kepp loomulikult viisil tagastub algasendisse. Kepi languse ajal toimub väljahingamine. Samal viisil tehakse ring ka paremale poole – ülesse tõustes sissehingamine, ning alla laskudes väljahingamine.

Tähtsad momendid: kepi ringliikumise puhul käed jäävad väljasirutatuks, kepi pöörded toimuvad vahetpidamata, püüdes alati saavutada maksimaalset kõrgust. Harjutust teha 21 korda (ring vasakule ja paremale loetakse üheks korraks).

**Viies harjutus:** «puusaliigese painutused neljas suunas» (joon. 10-13).



Järgneb eelmisele harjutusele. Loomulik puus, keha sirge, varbad eespool, jalalabad on paralleelselt ning seisavad maas õlgade laiuselt. Keppi hoitakse tagantpoolt vastu kaela alumist osa; käed teineteise suhtes paralleelselt. Nüüd, painutades ette, hingatakse sisse, väljahingamisel tõustakse algasendisse. Edasi, pea ja keha kallutamisel taha, hingatakse sisse. Tõustes algasendisse hingatakse välja. Keha kallutamisel vasakule, hingatakse sisse, algasendisse tõustes hingatakse välja. Keha kallutamisel paremale hingatakse sisse, tagasi minnes algasendisse hingatakse välja.

Tähtsad momendid: kallutused ette, taha, vasakule ja paremale tehakse maksimaalselt võimalikud, kuid selle juures jalad jäävad sirgeks, põlvist ei kõverdu. Harjutust võib teha 9 korda, kuid parem oleks ka 21 korda (kallutused kõigis neljas suunas loetakse üheks korraks).

**Kuues harjutus:** «jala viibutamine vasakule ja paremale» (joon. 14, 15).



Joon.14



Joon.15

Järgneb eelmisele harjutusele. Kaela tagant tõstekase kepp rinna ette väljasirutatud käte kaugusele, selle liikumise juures hingatakse sisse. Kui käed on ette jõudnud, tehakse üheaegselt kaks liigutust: vasak jalg teeb aeglase viibutuse paremale poole ning ülakeha pöörduv maksimaalselt kaugele vasakule – see toimub koos väljahingamisega. Jala ja kepi algasendisse tagasitulekut saadab sissehingamine. Läbides alpoosi, jätkab kepp koos ülakehaga liikumist paremale, selle jooksul parem jalg teeb viibutuse vasakule. Ka see kehapööre toimub väljahingamise ajal. Algasendisse tagasi minemist saadab sissehingamine. Tähtsad momendid: jalgade viibutamise ajal jalatallad peavad sirged olema, viibutused tehakse maksimaalsed, kuid aeglased, vastavalt hingamise taktile. Üheaegselt jala viibutamise tegevuse keha pöörded peavad ka olema maksimaalsed, liigutused peavad olema sünkroonsed. Harjutust tehakse 21 korda (liigutused paremale ja vasakule moodustavad ühe korra).

**Seitsmes harjutus:** «kepi tõstmine üles, jala sirutus taha» (joon. 16-18).



Joon.16



Joon.17



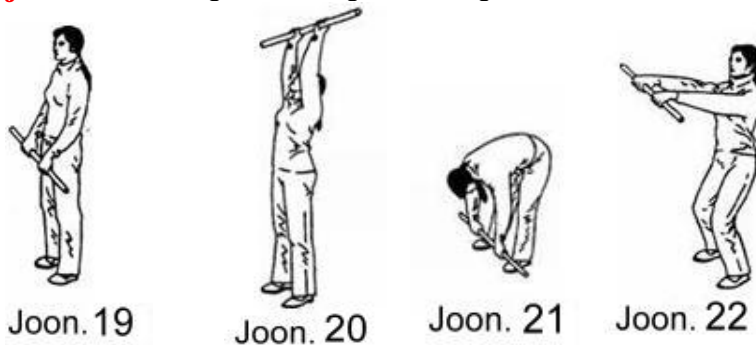
Joon.18

Lisatakse eelmisele harjutusele. Keha on sirge, keppi hoitakse mõlema vabalt puusa ette langetatud käega. Üheaegselt kepi tõstmise peale kohale, sirutatakse vasak jalg taha välja, selle juures tehakse sissehingamine. Kepi langetamisel ja jala tagasi toomis algasendisse hingatakse välja. Üheaegselt järgmise kepi tõstmise ülesse peale kohale, sirutatakse taha välja parem jalg – kaasneb sissehingamine. Algasendisse naasmisel hingatakse välja.



Tähtsad momendid: jälle on vaja koordineerida jala tahapoole liikumine ja kepi tõstmine, kusjuures mõlemad liigutused tehakse „lõpuni“, nii et kogu keha sirutub maksimaalselt välja. Harjutust teha 21 korda (vasaku ja parema jala taha sirutamine loetakse üheks korraks).

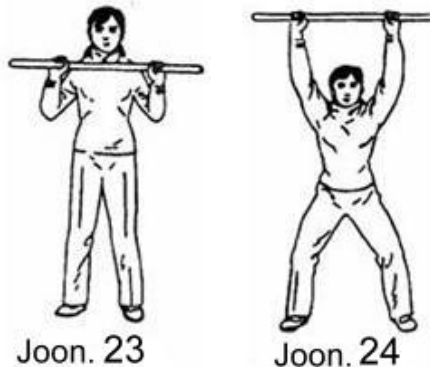
**Kaheksas harjutus:** «*nimmepiirkonna painutus, põlvede kõverdamine*» (joon. 19-22).



Liidetakse eelmise harjutuse taha. Kepi tõstmist pea kohale saadab sissehingamine. Tõusule järgneb kepi langetamine ja ristluudest ülakeha painutamine ette – samal ajal toimub väljahingamine. Järgmiseks liigutuseks on kepi tõstmine alt sirgete kätega ette rinna kõrgusele ja samaaegne põlvede kõverdamine väikeseks kükki laskumiseks – selle liikumisega kaasneb sissehingamine. Poolkükist algasendisse tõusuga ja koos käte langetamisega puusa ette kaasneb väljahingamine.

Tähtsad momendid: keha painutamisel madalale ette, (püüdes ristluud maksimaalselt painutada), jäävad jalad põlvedest sirgeks. Harjutust teha 21 korda (kõik need eri liigutused moodustavad ühe korra).

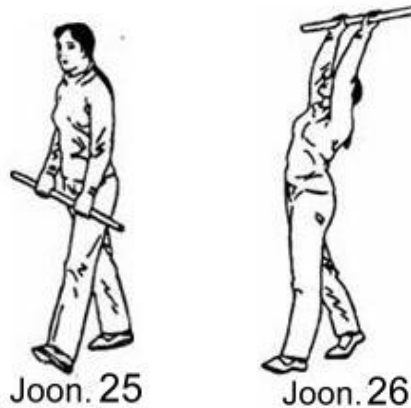
**Üheksas harjutus:** «*kükid ja tõusud*» (joon. 23, 24).



Järgneb eelmisele harjutusele. Algselt asub kepp rinna ees ja keha ligi, ilma midagi pingutamata. Tõstes keppi aeglaselt pea kohale, painutatakse jalgu põlvist ning hingatakse sisse. Seejärel langetatakse kepp rahulikult rinnale ning sirutatakse jalad välja – minnes tagasi algasendisse, ning millega kaasneb väljahingamine.

Tähtsad momendid: jalgade painutusi tuleb koordineerida kepi ülesse tõstmisega – mõlemad peavad koos algama ja koos lõppema. Harjutust tehakse 21 korda (jalgade painutus ja algasendisse naasmine on üks kord).

**Kümnes harjutus:** «rinna sirutus, liikudes ette» (joon. 169, 170).



Liidetakse eelmisele ja lõpetab harjutuste komplekti. Algasendis on kepp puusa ees ning vasak jalg on pool sammu eespool. Keha raskus on taga oleval paremal jalal. Üheaegselt kepi tõstmisega pea kohale, millega sind sirutub välja, hakkab keha nagu ette rulluma: raskus nihkub paremalt jalalt vasakule, ning parema jala tald tõuseb maast lahti. Kogu keha raskus läheb üle vasakule jalale. Selle liikumisega kaasneb sissehingamine. Koos kepi langetamisega puusade ette ning raskuskeskme nihutamisega vasakult jalalt taha paremale jalale, ehk algasendisse naasmisega toimub väljahingamine.

Tähtsad momendid: kõik liigutused tuleb rangelt koordineerida – raskuskese peab jõudma vasakule jalale ja parem päkk peab olema maast tõusnud selleks hetkeks, kui kepp on jõudnud oma maksimaalasendisse

Kui ühe jalaga on tehtud harjutust 21 korda, siis asetatakse ettepoole parem jalg, ning tehakse analoogsel viisil 21 korda harjutust ka teise jalaga.

### Harjutuste kordade arvu põhimõtte –ehk huvitab?

Iga inimene, kes soovib/loodab oma tervist või figuuri parandada kehaliste või vaimsetele harjutustega, peaks endale esitama küsimuse - kuidas tuleb suhtuda kordade arvasse iidseid Tiibeti, Hiina ja India tervislikke dünaamilisi ja staatilisi harjutusi praktiseerides. Õpetaja, kes pakub välja suvalisi kordi – tehke 4, 5, 8, 10 jne. korda, ei suutu ISE enda õpetatavasse materjali küllaldase lugupidamisega.

Nii nagu kunagi Indias arvati, et maa seisab kolmel elevantil, nii on kolm ja kolmega korrutatud numbrid, kui TOE väljendajad, nende maade kõrgeimasse vaimueliiti kuuluvatele inimestele eriti tähtsad.

Aga kolmjala, kui toe leiutas Hiina kõige legendaarsem "Kollane imperaator" **HUAN DI** (2698 - 2598 e.m.a.). Kolmjala baasil hakati valmistama esimesi pinke ja laudu. Legendi järgi sündis Huan Di taevasest valgunoolest, ning kohe sündides oskas rääkida, ning oli "tühised" 3 meetrit pikk. Tema tarkus oli hämmastav: ta õpetas inimesi valmistama kirveid, uhmeid, vibusid ja nooli, rattaid ja vankreid aga ka paate, õpetas inimesi ka riideid ja jalanõusid valmistama, kusjuures naiste ja meeste riided kehtestati erinevad. Ilmus selline riidematerjal, kui siid. Ta õpetas inimesi ka metalli sulatama (põhiliselt vaske), millest nad valasid kellasid (nagu kirikus). Peale kellade veel mõningaid teisi muusikainstrumente, näiteks trumme. Ta oli võitmatu sõjamees - valdas täiuslikult oda ja kilpi. Tema nimega seostatakse, et ta jätkas müütilise **Šen Nuni** poolt alustatud meditsiini arendamist - taimede raviomaduste määramist, ning meditsiini ja raviprotseduuri, kui teadusesse suhtumist.

Esimeseks teadaolevaks meditsiiniliseks traktaadiks ongi Huan Di kirjutis - "Huan Di nei tszin" , mis peaks tähendama "Huan Di raamat sisemisest". Nüüd on sellele teosel natuke teine nimi antud - " Nei tszin su ven", ehk meiepäraselt "Lihtsad küsimused Kaanonist sisemuse kohta". Aga Hiina ajaloolased pole üldse kindlad, kas ta jätkas kellegi eelkäija tööd, sest mõned ürikud väidavad Huan Di elu pikkuseks hoopis 300 aastat. Äkki jätkas ta ise enda varasemat tööd, sest ka enne müütilist perioodi (Fu Si) olevat keegi juba olnud aastatel 2952–2838 e.m.a. Vastavalt pärimustele kaks Huan Di käealust andsid ka oma panuse Hiina arengusse - **Tsan Tsze** lõi hieroglüüfidel baseeruva kirjakeele, aga **Žun Tšen** lõi kalendri, milles olid 60-aastalised tsüklid. Kui nüüd uskuda neid tsükleid, siis 2012 aastal peaks jälle olema suur ülemaailmse uputuse aasta.

Elas ta millal elas, kuid tema ajal arenes välja ka filosoofiline Dao õpetus - õpetus Teekonnast. Nagu daoistid oma vanades ürikutes kirjutavad, siis Huan Di oli ka sellel alal TIPUS ning saavutas **surematuse**, läbides selle tee kolmeliste sammude/etappide kaupa. Võibolla juhiks ta siiani elu Hiinas, kuid ükskord ta läks mägedesse veel ühte vasest kolmjalgala valama, ning, ... kui see sai valmis, laskus taevast alla draakon, kes suure imperaatori ära viis. Ta kaaskondlased püüdsid vibude-nooltega draakonit takistada, kuid tulemusteta. Seetõttu ongi Huan Di hauas Xiaoshan mäel Shaanxi provintsis vaid temast järelejäänud riided, mitte surnukeha.

**Seetõttu tehakse harjutusi 6, 12, 24, 36 jne. korda. Kõige maagilisem ja tervisele kõige suuremat kasu andev on aga 108 korda.**

108 omab erilist iidset müstilist maagiat – kultuslik number.

Tänu selle maagia tunnustamisele on Tiibeti, kui enamuse India-Hiina Jumalate hälli palvehelmed koostatud 108 helmest. Nende järgi peeti oma palvuste ja mantrate arvestust, neis sisaldub kodeeritud informatsioon Buddha õpetuse filosoofiliste ja praktiliste aspektide kohta. Need palvehelmed omavad tihti ka sisemisi jaotusi – 36 ja/või 72 helme taga on eristav teise suuruse kuju ja materjaliga vahelüli.

Vähem tähtsad helmed on lühemad, kuid ikka mingi 108 jagatis kolmeka: 54, 27, 18 helmest. Kuid esineb veel arv 21 – niimitu korda tuleb teha „5 Tiibeti pärli“ harjutusi, ja ka kepiga tehtavaid tsiguni (üks tai-ji erivariant abivahendiga) harjutusi.

Arv 21 on austusavaldus maailma kõige hinnatumale JUMALANNALE – TARA. Taral on eriti kõrge positsioon Jumalate hierarhias. Vanade pärimuste järgi ainuüksi tema nime mainimine võis päästa erinevate hädade käest. Tara on ka maagiliste kunstide tsaarina. Arvatavasti on Tara kõige vanem Jumalanna, kellele on kõige kauem kummardatud – iidsetest aegadest tänaseni. See maagiline arv on selle tõttu Taraga seotud, kuna Tara võis esineda 21 kujul või vormis – need olid mitmes eri poosis ja eri värvi, kuid kõige võimsamad ja tähtsamad olid Valge ja Roheline Tara.

Ja ega meil, eestlastelgi pole vaja häbeneda – ka meie OLIME ju kunagi Tara-usku, kuni tule ja mõõga abil see vahetati ristiusu vastu välja. Tara usk oli levinud peaaegu üle kogu tolleaegse kultuurmaailma – praktiliselt terve Aasia, terve praeguse Venemaa territoorium, Skandinaaviamaad, Vahemereäärsed riigid jne. - kõikjal kummardati Tarat. Üleüldse kõige vanem kirjeldus mingist inimgrupist Tarat kummardamas on leitud ühes iidsetes Soome saagas. Eestis tuhandeaastaseid ajalooürikuid ei ole – praktiliselt kogu meie „vana aeg“ baseerub Läti Henriku „Liivimaa kroonikale“. Seal mainitakse muistsete eestlaste (saarlaste) jumalust Taarapita (ka Tharapita, Tarapita või Taara). Meie ajaloolased, kellede õppus toimus peamiselt Tartu õllekeldrites, oskasid anda sõnale Taarapita oma „seletuse“ – ju see oli harimatute „maakate“ sõjahüüu „Taara avita“ vilets häädamine.

Kuna aga Liivimaa kroonika originaali pole säilinud ning ka täpsemaks peetavas koopias puuduvad Taarapitat mainivad peatükid, on tõenäoline, et mõned nimekujudest on tekkinud ümberkirjutusvigu läbi või ...

Aga Iirimaal pole mingit probleemi – Neil on Tara täitsa olemas ja siiamaani. Brugh Na Bóinne piirkond asub Dublinist põhjapool Boyne jõe orus ning on täis pikitud anglosaksidest, siis inglaste vallutustest vanemaid ajaloolisi mälestusmärke. Jõe laugjalt tõusvatele nõlvadele rajati enam kui viis tuhat aastat tagasi mitmeid suurejoonelisi matusekohti. **Newgrange**, Knowth ja Dowth on neist enim tuntumad. Lisaks on ümbruses siin-seal veel väiksemaid ilmselt kunstlikku päritolu künkakesi ning püsti aetud kivide ridasid (oluliselt väiksemad kui Prantsusmaal). Kümme-kond kilomeetrit eemal asub **Tara mägi (Hill of Tara)** - iirlaste jaoks rohkete legendidega seotud druiidide mõjuvõimu keskus ning kuningate eluase, kus asub ka enne ajaarvamisaegne matusekoht. Siinne Iirimaa on roheline künkade ja põllude, hekkidega ääristatud käämulised teed ning küllaltki jõukad majapidamised - viljakas pinnas oli ilmseks põhjuseks, miks see piirkond juba aastatuhandeid tagasi oluliseks keskuseks kujunes. Newgrange, **nii kuus sajandit püramiididest vanem rajatis, on umbes 200 tuhat tonni kunstlikuks mäeks kokkukujutatud pinnast ja kive**. Mäe küljed on väljastpoolt kaetud valgete kvartsiit kividega, lisaks on lisatud suuremaid musti ümaraid kivisid. Kitsast püstistest kividest moodustunud tunnelist pääseb rajatise sisemuses olevasse kuppelruumi, millest sopistuvad välja kolm väiksemat ja madalamat ruumi, mille põrandal on hiigelsuured kivist kausid. Talvise pööripäeva ajal tungib kolme päeva jooksul nii 8 minutiks sissepääsu kohalt olevast avast ruumi päikesevalgus. Algul hiilib põrandale kitsas valguskiir, mis siis järsku kogu ruumi üpris valgeks lööb, et siis mõne aja pärast pea sama järsku põrandal oleva valguskiirena kaduda. Kuid kuidas suutsid toleleagseid ehitajad olla nii täpsed? Miks nad selle ja teised ümbruskonnas leiduvad sarnased ehitised rajasid? Ja kes nad olid? Aga tänapäeval leidub Buddha usku riikides nii Tarapith nimelisi mälestusmärke, tegutsevaid templeid, kui ka ... kaasaegseid hotelle.

**Kokkuvõtteks**, kui mõni isehakanud, vaid ärist ja rahateenimisest huvitunud jooga- või tsiguni õpetaja käsib harjutust 18-20 korda teha, tuleks neid tegelikkuses 21 või siis 24 korda teha ... kui te just ei taha tegeleda tavalise VÕIMLEMISEGA!