

Jooga SÜDAMES

Tuhanded inimesed meie ümber tegelevad joogaga. Joogast on mõneti raske kirjutada – see on lihtsalt nii suur maailm ja igaüks näeb seda omamoodi. „Räägi midagi joogast“ on umbes samasugune soov nagu „Räägi midagi elust“. Ometi just sellise palvega pöördus Sensa viie põneva ja särava joogaarmastaja poole ning palus tutvustada meile oma lemmikjoogastiili ja -poosi.

Mediteerides ja palvuses kogemise kõrgeimaid seisundeid ja tunnetan väärtusi, mida tahan edasi anda ka oma lapsele üsas: väarikus, kartmatus, lahkus, kaastunne ja kannatlikkus.

Sukhdev Kaur

Ma ei oska oma elu ilma kundalini joogata isegi ette kujutada. Beebiootuse ajal aitab jooga mul iseenda keskmega ühenduses olla. Mediteerides ja palvuses kogemise kõrgeimaid seisundeid ja tunnetan väärtusi, mida tahan edasi anda ka oma lapsele üsas: väarikus, kartmatus, lahkus, kaastunne ja kannatlikkus.

Oma kolmanda beebiootuse ajal tunnen eriti selget vajadust venitada istmikunärvi (joogalikus keeles elunärvi). See tasakaalustab ja aktiveerib energiakanaleid ning annab mu kehale ja meelele paindlikkuse. Ja ma tõesti naudin neid venitusi mitmel korral päevas, et hoida oma energia liikumises.

Kundalini jooga praktiseerimine ja õpetamine annab mulle rahu, üksolemise kogemise, väe ja teadmise, et kõige eest on hoolt kantud.

Kleer Maibaum

Kundalini joogas algab ja lõpeb tund lihtsas poosis istudes. See on minu jaoks üks kõige mugavamaid asendeid ja selles asendis ma mediteerin igapäevaselt. Nii et kui ma mõtlen jooga praktiseerimisele, tulebki kõigepealt meeltesse taju oma kehast lihtsas asendis ja sügavale endasse minek. See asend on minu jaoks justkui üks jooga võlumaailma.

Minu jaoks toimibki kõige toetavamalt kundalini jooga, nii nagu seda õpetas joogi Bhajan. Miks? Sest mu hing tundis selle ära. Hing tundis oma Tõe ära. Ja minu sees on loomulik tung olla sellega ühenduses. Kundalini jooga praktiseerimine ja õpetamine annab mulle rahu, üksolemise kogemise, väe ja teadmise, et kõige eest on hoolt kantud. See aitab mul lõdvestuda ja olla ühenduses oma intuitsiooniga. Ja mis kõige tähtsam – see ei lase mul unustada, et olen jumalik olend füüsilises kehas.

Virge Naeris

Lihtsuses peitub tõde, mistõttu on ka minu üheks lemmikuks kujunenud keerukamate aasanate asemel just padmasana ehk lootosiste. Selles asendis on hea teha ka teisi võimsaid praktikaid, nagu pranajaama või meditatsioon. Lootosiste aitab hoida selja sirge ja painduvana ning teatavasti on meie tõeline vanus peidus just selgroo paindlikkuses. Samal ajal masseerib see asend meie alakeha elundeid, venitab jalalihaseid ega lase liigestel jäigaks muutuda. Ja loomulikult võib alati ammutada endasse ka imelise lootoslille ilu ja võlu!

Tippspordi teel aitasid mul vastu pidada teatud silmaklapid, kuid nüüd pakun oma kehale vaid toetavaid ja taastavaid alasid. Mulle meeldivad lisaks joogale ka qigong, pilates, shindo ja pikad jalutuskäigud. Olen 18 aasta jooksul harrastanud mitmeid joogastiile, aga õpetajakoolituse olen läbinud radžajoogas. Radžajooga olemuseks on keha, meele ja hinge ühtsus ning seetõttu ta minu jaoks toimibki. Jooga läbi paraneb füüsiline tervis, suureneb vaimne selgus ja on võimalik kogeda suuremat elujõudu. Jooga on üks võimalustest pääseda ligi millelegi, mis on sügaval sees – meie tõelisele olemusele.



Lootosiste aitab hoida selja sirge ja painduvana ning teatavasti on meie tõeline vanus peidus just selgroo paindlikkuses.



Robert Annus

Minu jaoks toimib jooga selliselt, et ta loob selgust. Selgust sisemaailmas ning ka sisemise ja välise maailma omavahelistes suhetes. Joogatee on justkui selguse selgitamine siin ja praegu. Jooga lemmikpoosi on raske valida, sest nende omadused ja mõjud on niivõrd erinevad. Allavaatava koera asend on tore, juba selle asendi nimi ise toob naeratuse suule.

Allavaatava koera asend on tore, juba selle asendi nimi ise toob naeratuse suule.

Hanna- Liina Võsa

Joogas on väga raske valida lemmikpoose, sest iga poos on teisega ühenduses ja iga poos nõuab pühendumist, tasakaalu ja õiget hingamist. Kui valida üks konkreetne lemmik, siis hetkel valiksin tuvi poosi, mis avab rinda ja õlavöötme piirkonda. Varbaotsaga pealae puudutamine on väljakutse, kuid mitte võimatuna näiv!

Mulle meeldib jooga, kuna selle mõju on pärast tunda mitte ainult füüsesis, vaid ka mõtlemises ja maailmavaates. Eriti armastan ma rocket-joogat, mis on üks ashtanga vinyasa liikidest. See hoiab keha pidevalt liikumises ja selles sisalduvad kätelseisud pakuvad mõnusat eneseületust.

Mulle meeldib jooga, kuna selle mõju on pärast tunda mitte ainult füüsesis, vaid ka mõtlemises ja maailmavaates.

