

Jooga aitab noori

TEKST: MADE LAAS | FOTOD: ALDO LUUD

Kuidas saada hakkama suhetega ja keskenduda õppimisele keerulises puberteedieas?

Joogaharjutused aitavad hoida vaimu ja keha tasakaalus.

Peotäis rahu.

Joogatund annab hea võimaluse korraks argimuredest välja lülituda.



Jooga mõjub hästi kehale – parandab vormi ja rühti, suurendab painduvust ja vastupidavust, tugevdab südant jne. Kuid kõige selle kõrval aitab iidne Indiast pärit treening-süsteem viia tasakaalu ka oma vaimu ja arendada tahet.

Joogatund lõpeb lõdvestusega, et koguda uut elujõudu ning lubada kehal puhata sellest kiirustavast ja ärritavast maailmast.

Joogaõpetaja **Adeya**, kes on kaks aastat õpetanud joogat noortele neidudele, nägi algul, et noortel oli raske lõdvestuda. 10minutiline pikutamine treeningu järel tundus neile ületamatult pikk. Järjekindlalt jätkates koges õpetaja peagi, kuidas neiu omandasid oskuse lõdvestuda, lihtsalt hetkeks lülituda välja kõigist kooli- ja argimuredest. Praegu lõdvestuvad nad harjutuste järel 20 minutit ja pöörduvad siis taas aktiivsesse ellu puhununa ja silmade särades.

“Lõdvestumine on meele rahustamiseks väga oluline,” ütleb Adeya. Teismeliseas hakkavad mõju avaldama hormoonid ja võib juhtuda, et keerukaks lähevad suhted peres ja koolis.

Noores inimeses võivad olla pinged, ärevus ja segadus. “Joogaharjutusi tehhes tekib tasakaal keha ja vaimu vahel.

Mõistus on ergas ja mälu paraneb. Neidudel leevenevad menstruatsioonivaevused. Kõik see aitab keskenduda õpingutele ja headele suhetele.”

Järgnevat harjutuste kompleksi tee aeglaselt ja sujuvalt. Asendis ehk *asana*’s püsi umbes üks minut. Kui tekib valu, katkesta rahulikult liikumine või hoitud asend. Iga harjutuse järel lõdvestu ja puhka veidi.

Kaldkirjas on lisatud asendite sanskritikeelsed nimetused.



1. Soojendavad harjutused

Vaagnaringid (ülal). Istu rätsepaistes ja alusta kehaga ringide tegemist. Algul tee väiksemaid ringe, hiljem kord-korralt suuremaid. Pool ringi hinga sisse ja pool välja.

Miks on hea? Masseerib kõhukoopa ja vaagnaorganeid, lisab füüsilist jõudu ja vitaalsust.

Seljarullid (all). Ole selili ja tõmba põlved tugevalt vastu rinda, et selg muutuks ümaraks. Rulli end seljal ette ja taha, ühele ja teisele küljele.

Miks on hea? Harjutus soojendab kogu selga ja aktiveerib selgrool 64 akupunktuuripunkti.

2. Põlved rinnal asend (Pavana Muktasana)

Ole selili, tõmba põlved vastu rinda ja nina põlvede vahele ning lihtsalt hinga. Sisse hingates liigub kõht veidi ette, välja hingates sisse. Hoi aasendit üks minut, siis välja hingates lase jalad tagasi põrandale. Pärast pingutusharjutust hoi a põlved keha lähedal ning lase need ühele ja teisele küljele. Nii vabaneb pingest alaseljast.

Miks on hea? Masseerib kõhukoopa- ja vaagnapiirkonna elundeid, ergutab kaela- ja seljalihaseid.



3. Ettepainutus istes (Paschimottanasana)

Istu jalad ette sirutatult ja suru kanda ettepoole. Sisse hingates (kõht liigub ette) venita ennast ülespoole (käed võivad liikuda üles). Välja hingates (naba tõmbub selgroo poole) painuta ennast alaseljast ette. Lase sirutatud käed sirgetele jalgadele. Pea on selgrooga ühel joonel. Püsi asendis ja hinga vabalt.

Miks on hea? Selg vabaneb pingest. Selgroog sirgub ja tugevneb ning puusad ja selgroog muutuvad paindlikuks. Vaagnapiirkonna verevarustus paraneb tunduvalt.

5. Teemantiste (Vajrasana)

Istu kandadele. Aseta käed diagonaalselt seljal kokku – üks ülevalt ja teine altpoolt. Lihtsalt hingamõned tsüklid. Välja hingates vabasta käed ja korda siis sama teise kehapoolega.

Miks on hea? Parandab verevarustust kõhus. Aitab seedehäirete, näiteks gaaside puhul. Venitab selga ja küljelihaseid ning kaotab jäikuse jalgades, õlgades ja käsivartes. Ka kergelt kohalt nihkunud selgroolülid leiavad õige asendi.



4. Liblikas (Baddha Konasana)

Istu maas, kõverda jalad põlvest ning vii tallad ja kannad kokku. Haara varvastest kinni. Lase põlvedel langeda nii madalale kui võimalik. Liiguta jalgu ülesalla, matkides liblikatiibade liikumist, umbes üks minut. Vabasta jalad ja siruta need välja. Lõdvestu.

Miks on hea? Paraneb alakeha, vaagna ja selja verevarustus. See tagab menstruaaltsükli valutuse ning korrapärasuse. Saad ilusa rühi ja sirge selja.





6. Kaamel (*Ustrasana*)

Sissehingamisel tõuse põlvedele ja aseta käed puusalohkudele. Siruta reisi. Painuta selgroogu natuke taha, nii et rinnakorv avardub.

Kui saad, kalluta end väljahingamisel pikkamööda taha ja toeta peopesad kandadele. Pea laskub vabalt natuke kuklasse. Kogu keha esiküljel on venitatud ja tuharad pingul. Raskuspunkt on põlvedel ning jalad ja kõht on lõdvdad. Püsi asendis umbes 30 sekundit, hinga normaalselt.

Vabasta ükshaaval käed ja too puusadele. Istu algasendisse ja lõdvestu.

Miks on hea? Ergutab kilpnäärme tööd ja vabastab pinged kurgupiirkonnast (aitab näiteks kokutamisesest vabaneda). Teeb selja sirgemaks. Kaotab

längus õlad ja parandab selgroovigastusi.

Järgneb lõõgastus

lapseasendis (*Balasana*): istu kandadele, hinga sisse. Välja hingates kummardu ettepoole, asetades lauba vastu matti. Käed langetavad keha kõrvale põrandale, peopesad on taeva poole. Selg venib ja vabaneb pingetest.

7. Turiseis (*Sarvangasana*)

Lama selili, käed keha kõrval, peopesad allapoole. Välja hingates kõverda jalad põlvest ja too nad kõhu peale. Hinga kaks korda. Sisse hingates tõsta jalad üles. Aseta küünarnukkidest kõverdunud käed puusadele toeks. Hinga mõned korrad.

Sisse hingates siruta keha pörandas suhtes täisnurga alla. Rind ja lõug puutuvad kokku. Pörandale jäävad kukal ja kaela tagumine pool, õlad ja käsivarred kuni küünarnukkideni. Peopesad aseta selja keskosas külgedele. Hinga rahulikult.

Siruta jalad ja varbad veel ülespoole. Püsi asendis 0,5–5 minutit. Hinga ühtlaselt.

Väljahingamise ajal lasku vähehaaval tagasi maha, langetades selga lüli lüli haaval. Lõdvestu pikemalt.

Miks on hea? Rahustab närve ja annab energiat. Suurendab enesekindlust ja rõõmsameelsust. Aitab ülepinge, ärrituvuse, tujukuse ja unetuse korral. Parandab kaela ja rinnakorvi verevarustust, mistõttu pakub leevendust hingamishäirete, südameklappimise, astma, bronhiidi ja kõrihaiguste all kannatajatele. Aitab menstruaaltsükli häirete korral.



Süvalõdvestus

Süvalõdvestus tehakse harjutuste kompleksi lõpus.

Selili olles lase labajalgadel vajuda lõdvalt laiali. Vii käed kehast veidi eemale, peopesad ülespoole, et õlavööde kindlasti lõdvestuks. Sulle silmad, hinga rahulikult ja aeglaselt ning lõdvesta keha teadlikult ja tahtlikult.

Lõdvestus annab organismile puhkust ja aitab kehal omaks võtta kogu harjutustest ja *asana* 'test saadud kasu. Soodustab keha ja meelega rahunemist ning laeb uue eluenergiaga.

Vaata ka www.onnevalgus.ee.

PK