

Hops, joogasse!

Kui arvad, et jooga ei ole efektiivne trenn, mõtle uuesti – kasutegurite nimekiri on pikk. Mida aga peaksid silmas pidama siis, kui esmakordselt tundi lähed?

Mõni ime, et jooga on Hollywoodi staaride üks lemmiktrenne – see parandab painduvust, tugevdab immuunsüsteemi, tagab parema une, vähendab stressi. Uurisime joogaõpetaja **Reelika Rohtmaalt** (www.shaktijooga.com), mida peaksid selle treeningstiili kohta eelnevalt teadma.



Riietus

Reelika sõnul oleks enne joogatundi minemist hea välja selgitada, missuguse stiiliga tegemist on – kas füüsilisema või meditatiivsema-rahulikumaga. “Sellest olenevad ka riided, mida joogatundi selga panna. Kõige parem on muidugi riietuse kohta otse joogatunni õpetajalt küsida või uurida vastavast stuudiost-spordiklubist,” soovib ta.

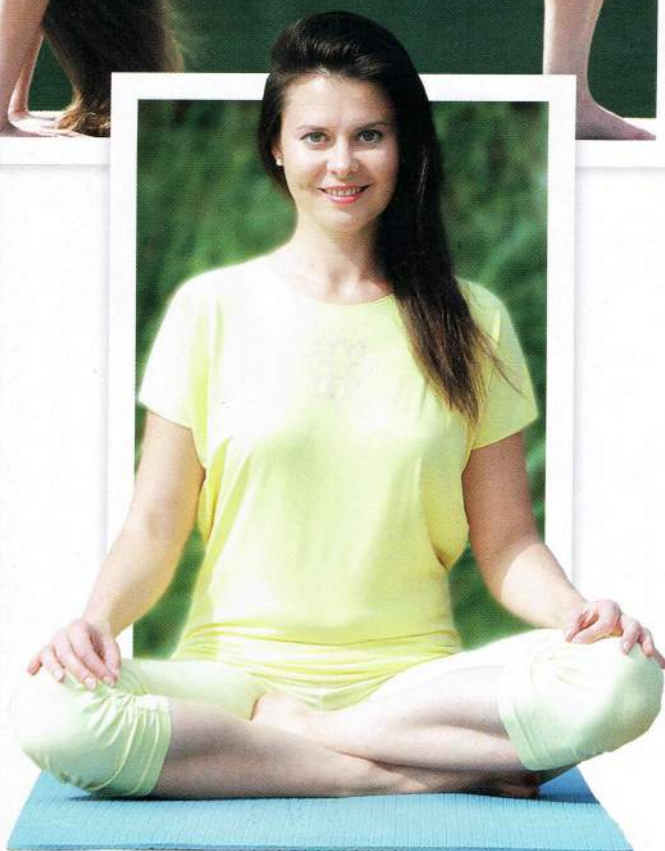
Varustus

“Kindlasti peaks enne tundi ka välja uurima, mida on vaja kaasa võtta. Osades joogakohtades on kohapeal olemas matid, plokid, padjad ja pleedid. Kui peaks aga nii olema, et joogatundi tuleb ise varustus kaasa võtta, siis on kõige tähtsam soetada endale kvaliteetne joogamatt – libisemiskindel, piisava pikkuse ja paksusega. Kui matt on olemas, siis teised asjad saad edaspidi praktika käigus soetada,” märgib Reelika.

Ettevalmistus enne tundi

Reelika soovitusel on parem kaks tundi enne joogasse minemist mitte süüa. “Siis on harjutustest maksimaalne kasu ja sul on ka endal kergem kaasa teha. Tunnis tasuks





ära võtta ehted ja kell, et tunneksid end võimalikult vabalt ning energia saaks takistusteta liikuda,” sõnab ta, lisades, et joogatund paneb energia liikuma – pärast seda oleks hea juua taimeteed või puhast vett.

Suhtlemine ja vastutus

“Suhtle õpetajaga julgelt enne või pärast joogatundi,” julgustab Reelika. “Informeeri teda kindlasti, kui sul on kõrge vererõhk, vigastus, trauma, sul on hiljuti olnud operatsioon või oled lapseootel. Joogatunnis valitseb keskendunud meeleolu ja kui võimalik, esita tunni jooksul tekkinud küsimused pärast seda. Osale selles täie teadlikkusega ning jäta meelde, et ainult sina üksi vastutad oma heaolu eest.”

Meeleolu

“Unusta võistlemine teiste ja iseendaga,” soovitab joogaõpetaja. “Jooga ei ole sport! Paremt on areneda aeglaselt, teadlikult ning järjekindlalt. Jooga on suurepärase kogemus, mida ainult sina ise saad teostada, kui seda pidevalt praktiseerid.”

Missugusesse joogatundi minna?

ERINEVAID JOOGASTIILE ON VÄGA PALJU. REELIKA ROHTMAA SOOVITAB, MILLISEID PROOVIDA VÕIKSID.

- ▶ **Klassikaline jooga** toimub vabalt ja kulgeva hingamise rütmis. Selles arendatakse kehaliste harjutuste abil meelte teadlikkust.
- ▶ **Akrojooga** on kombinatsioon akrobaatikast ja joogast. See on mänguline ja dünaamiline tund.

- ▶ **Šivananda jooga** on klassikaline *hatha* jooga, mille looja võttis aluseks India jooga erinevad praktikad ning lõi oma-laadse joogasüsteemi.
- ▶ **Kundalini jooga** tund koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast, esimeses tutvustatakse keha toimimist ja kooskõla ning praktilises osas on igal harjutusseerial kindel eesmärk. See lõpeb alati lõdvestuse ja meditatsiooniga.
- ▶ **Yogafunc** pakub kombinatsiooni keha ja meele treeningust ning annab positiivse

emotsiooni kogu päevaks.

- ▶ **Yogaflow** keskendub rohkem staatilisele lihastööle ja venitustele, proovitakse erinevaid joogaasendeid, hingamisi ning meditatsiooni.
- ▶ **Do-In meridiaanide venituste tund** aitab sügava ja teadliku hingamisega vabastada keha ja meel pingetest.

Uuri nende kohta lähemalt: www.tartujoogakeskus.com



N
k
y
DEY
NEL
ja-
eteks
mis
ö
LI-
PI
e-ja
telt
STI,
LB
HK!
vuta
ume