



EESTI JOOGA LIIDU UUDISKIRI

Juuli 2025

Nr 13

Tere, armsad joogaõpetajad ja -sõbrad!

Kirjutan teile vist selle suve kõige ilusamal päeval. Me jõudsime selle suve ära oodata! Päike paistab nii, nagu ta oleks meid oodanud sama pikalt, kui meie teda. Lõpuks on käes see aeg, mil sõrmed ja varbad on soojad.

Tagasivaade ja esimesed emotsioonid, mis jõudsid meieni **Laitse Graniitvilla suvelaagri „Keskpõrandale kokku“** lõppedes.

Selle laagri esimese öhtu ja öö piksevälgu ja müristamise valgus ning heli(esi)ettekannet ei unusta keegi meist niipea. Julged ööbisid Glämpingtelkides ja osalesid looduse möllus. Aitäh kõigile, kes tulid! Suur osa meie ühise kogemuse ilust tuli Tauno Kangro loodud kodust – tema skulptuuride kõnekusest, ruumi suursugususest ja vaimust.

Õhtused saunarituaalid, Pireti ja Daire hoole ja armastusega valmistatud road, Kärti mänguline, rõõmus ja julguse juurde viiv liikumispraktika – kõik see liitis meid keskpõrandale kokku just nii, nagu pealkiri lubas.

— Meie laager oli sel korral sissejuhatus joogateraapia suunda:

- Jooga ja joogateraapia – kust algab tervenemine?
- Joogateraapia olemus – miks ei õpetata joogat teraapia ajal?
- Jooga teraapia päritolu ja sügavam tähendus
- Patanjali Joogasuutrate I peatüki 30. värss – jõudsime läbida 9 takistusest 3 (Antarāya) ja nende mõju joogapraktikale.

Lisaks igapäevane asanapraktika, pranayama, keskendumismeditatsioon ja veedalaulude chant – kolmel päeval järjest.

— Tagasiside osalejatelt:

“Väga hästi kaetud laud! Kõik toidud olid maitsvad, kahju, et rohkem ei mahtunud.”

“Kummardus maani kõikidele. Minu jaoks õnnestus see laager 200st 200.”

“Tuhat tänu – mõnus ja voolav kulgumine, kus aeg sai olla hingamisega kooskõlas.”

“Suur rõõm oli näha, kuidas igaüks meist jõudis samm-sammult iseendani.”

— Järgmine joogalaager: 21.–24. november 2025

Osalejate tungival soovil toimub seekordne laager juba 4-päevasena. Ootame teid tagasi veelgi sügavamale rännakule!

— Joogakongress Šveitsis, Zinalis (17.–22. august 2025)

Sel aastal esindab Eestit kongressil Kei Kvarnstrom (EUY Meeting tiimi liige) ja meie noor õpetaja Martina Lindus, kes kulgeb 500h õpetajakoolituse teekonnal.

Kongressi teema on erakordselt tähendusrikas:

— Abhyāsa & Vairāgya – Two Pillars of Yogic Transformation

Ees on sügav sukeldumine pühendumuse ja lahtilaskmise kahetiivalisse tarkusesse. Loe rohkem: <https://www.europeanyoga.org/euyws>

Kui soovid samuti osaleda ja meiega koos lennata, anna teada! Meil on lend broneeritud:

— 17.08 Tallinn – Varssavi – Genf

Koos reisides on lihtsam, soodsam ja rõõmsam!

— Tulemas on Suutrate töötuba: 23. august 2025

Me jõuame Patanjali II peatüki lõppu. Juba nüüd, pärast viimast töötuba, on paljud kogenud, kuidas kaivalyam – vabadus ja kirkus – ei ole üldse kaugel.

Viimased värvid (49–53) käsitlevad **prāṇāyāma** õpetust – eluenergia juhtimist ja selginemist.

Sel korral võtame kokku kogu II peatüki ja pilguheit III peatükki!

— Veel sündmusi ja koolitusi 2025. aastal:

- 12.–14.09 – Martyn Neal (Rootsis)
- 28.09–03.10 – Soome Tuula grupp, Fra Mares
- 04.10 – Suutrad III peatüki algus, joogahuvilistele
- 05.10 – Teraapia töötuba terapeutidele
- 05.–15.10 – Toscana joogaretriit
- 24.–26.10 – Joogaõpetajate V moodul → 125h täis! (1. aasta lõpp)
- 21.–24.11 – 4-päevane joogalaager
- 24.–30.11 – Intensiivkursus I moodul → Ettevalmistus 500h liitumiseks
- 05.12 – Teraapia edasijõudnutele
- 06.12 – Suutrade filosoofiapäev joogahuvilistele

Kui sa pole veel Eesti Jooga Liidu liige, aga meie tegevused kõnetavad sind – **liitu meiega!**

Koos joogatades jõuame kaugemale.

Liitumise info: <https://joogaliit.ee/liitu/>

Soovin sulle jätkuvat suve hingekeerguse ja rõõmu saatel. Hinga, naudi ja usalda – kõik, mida otsid, on juba sinu sees.

Kohtumiseni matil, laagris või lennujaamas!

Eesti Jooga Liit



Eesti Jooga Liit MTÜ

Euroopa Jooga Liidu (EUY) täisliige

joogaliit.ee · joogakool.mtu@gmail.com · [instagram.com/joogakool_mtu](https://www.instagram.com/joogakool_mtu)