



Tere, armsad joogaõpetajad ja -sõbrad!

— EYU konverents 2026 – Abhyāsa ja Vairāgya – Zinali mägede vahel

Eestist Zinali reisimine on ise nagu palverännak. Tee sinna on pikk ja võtab aega: lennukiga Tallinn–Varssavi–Genf, rongiga Genf–Sierre ja bussiga Sierre–Zinal. Kaheteistkümne tunni pärast seisimegi oma kompsudega mägede vahel. See oli minu ja Martina konverentsi teemale vääriline **Abhyāsa**. See pingutus oli seda väärt juba esimesest hetkest, mil me viimase bussi pealt maha astusime. Lehmakellade helin, jõevulin ja majesteetlikud mäetipud ümberringi. Kotid tuppa, käsi pihku meie toanaabritele Slovakkias, tukk sirgeks ja jooksupäev EYU üldkogu koosolekule.

Teema, millesse sisse astusin kõlas: noor õpetaja vs vana õpetaja / jooga sotsiaalmeedias.

- Noored – sotsiaalmeedia ninjad, navigeerivad sotsiaalmeedias nagu kalad vees.
- Vanad – küsivad kõlava häälega: kas on vaja kõigega alati kohanduda?

Kõlama jäänud mõte: „**Sotsiaalmeedia on lihtsalt töövahend. Ta ei ole hea ega halb. Kui tahad, kasuta. Kui ei taha, ära kasuta.**” See vaatenurk vabastab. Meenutab meile, et jooga ülesanne on jääda iseendaks – nii päris elus ja ka virtuaalses ruumis. Ehk, et küsimus võiks kõlada hoopis selliselt:

Reaalses keskkonnas õpetav õpetaja versus sotsiaalmeedia kanalis esitletav.

— Hommikud, mis algasid päikesetõusuga

Meie kõik hommikud algasid gondli sõiduga 2600 meetri kõrgusele, kus õpetaja Isabelle Chatel juhendas varahommikusi praktikaid. Kui päike tõuseb mägede tagant, tekib see eriline hetk, mis puudutab hinge nii sügavalt, et rinnakorv jääb väikseks. See on ehe ilu, mis võtab sõnatuks.

Päevad täitusid loengutega – säravate silmade ja selge kõlava häälega Swami Sarvapriyananda mõtetega, mis jäid kumama, näiteks:

— „Person never can be free, but you can be free from the person.”

Õhtud lõppesid sageli varakult. Kell üheksa magama, kell kuus üles. Lihtne elu. See on see, mis toob kehasse värskust ja südamesse rõõmu. Vähem müra ja rohkem selgust kahe kõrva vahel.

— Mäed, matkad ja meeskond

Ühel päeval, kohe pärast hommikust praktikat tõusime gondliga veelgi kõrgemale. Täitsa lõppu välja, aga veel mitte päris tippu. Selleks, et tippu jõuda oli vaja jalgsi astuda. Matkasime mägijärveni, mis peitis end kui sinine vääriskivi rohelse platoo keskel. Seal seistes mõistsin, et kõik see pingutus **Abhyāsa** oli seda väärt.

Zinalis kohtusin ka oma EYU Meeting Team'i kaaslastega. Seni olime vaid ekraani kaudu suhelnud, nüüd istusime ühe laua taga, jagasime toitu ja mõtteid. Nimed muutusid nägudeks, ning koostöö – sõpruseks.

— Seiklused, mis jäävad meelde

François Lorin tuletas meelde, et jooga võib olla ka väljapool klassikalist joogapraktika ülesehitust. Tantsumeditatsioon, rännak läbi oleviku, mineviku ja tuleviku, küsimuseni „Kes sa oled?” – ja lõpuks naasmine praegusesse hetke. Just selles lihtsuses ongi võlu.

Veel üks täiesti teistsugune hommikune praktika. Tunni keskel, tund toimus mägedes, rohelisel enamvähem lamedal rohelisel maalapil, mis ei olnud päris kaldu. Tunni keskel hakkas meie ümber kogunema lehmakari. Algul viisakalt distantstil, siis üha lähemale... kuni mõistsime Martinaga, et meie jaoks on nüüd aeg lõpetada. Rullisime oma matid maast kokku ja astusime mägikohviku poole, et teha üks kuum must kohv koos päikesetõusu vaatlemisega. Pilku selja taha visates nägin veel kuidas algselt lugupidavalt uudistavad lehmad olid jõudnud kokkuleppele ja kui "üks mees" korraga galopeerisid sinna jäänud joogatajate grupi poole. Mõnikord õpetab elu ise, millal on aeg **Abhyāsa** ja millal **Vairāgya**.

— Aitäh, Zinal – ja kohtumiseni Eestis

Viimase päeva hommikul oli vaja tõsiselt endaga "läbirääkida", et lasta lahti **Vairāgya** – kogu see ilu ja ka põnevus mida me kogesime, maguskurb oli teadmine, et see sai nüüd läbi. Niipea kui oli tehtud rahu oma südames kandis elu ette uue sammu, uue pingutuse, uue **Abhyāsa**. Viimane päev tõi ootamatu ülesande. Eesti Jooga Liidul paluti võõrustada järgmist EYU peaüldkogu. See on suur vastutus, aga ka suur au. Tunnen, et kõik, mida mägedes kogesime – varahommikused praktikad, Swami sõnad, sõprussuhted ja isegi kohtumised lehmakarjaga – valmistasid meid ette.

Zinal jättis südamesse jälje, mis ei kao. Aitäh, mäed. Aitäh, sõbrad. Aitäh, elu.

— Ja nüüd veel mõned uudised, mis on tulemas

Sügis toob meie joogakogukonda palju põnevat – kursuseid, laagreid ja uusi alguseid. Mõned sündmused on mõeldud joogaga alles algust tegevale, teised juba õpetajatele või terapeutidele. Ühine nimetaja on see, et igal koolitusel on võimalus kogeda jooga sügavamat poolt – olgu see läbi filosoofia, hingamisharjutuste, praktikate või lihtsalt koosolemise.

— September

12.–14.09 – Martyn Neal Roots

Sel kursusel süvenetakse kahte India klassikalist joogateksti – Joogasuutrasse ja Bhagavad Gītasse. Mõlemad pärinevad samast filosoofilisest taustast, kuid avavad teemasid erinevatest vaatenurkadest. TKV Desikachar kasutas õpetuses peamiselt Joogasuutrat, kuid laiendas arusaamu Gītā tsitaatide kaudu.

Martyni juhendamisel saavad osalejad kuulata loenguid, teha joogapraktikat, hingamisharjutusi ja veeda laulmist. Küsimused on väga oodatud – need rikastavad õppimist.

— Kes on Martyn Neal?

Martyn on Inglismaalt pärit, kuid tegutseb Lõuna-Prantsusmaal. Ta on õppinud TKV Desikachari juures juba alates 1983. aastast. Lisaks joogale on tema südameasjaks muusika, eriti veeda laulmine. Ta on avaldanud helisalvestisi ja kirjutanud koos Desikachariga raamatu "What are we seeking?".

Koht: Holken, Mariebergsskogen, Karlstad, Rootsi

Aeg:

R 9–12 ja 14–17

L 9–12 ja 14–17

P 9–13

Osaluspanus: 3500 SEK (EJL liikmele 20% soodustus)

Info ja registreerumine: joogakool.mtu@gmail.com, tel. 5649 1113

— 28.09–03.10 – Soome grupp Fra Mares

See on nüüd Infokild Lääne-Eesti joogatajatele

Kuigi tegemist on meilt tellitud koolitusega ja sellega ei saa liituda, siis anname rõõmuga teada, et viibime sel ajavahemikul Haapsalus. See tähendab, et oleme olemas ka teie jaoks.

Kui tahad tulla lihtsalt tere ütlemaks, oma isiklikku praktikat värskendama või on sul mõni muu teema ja küsimus, mida sooviksid arutada – siis anna julgesti märku.

— Oktoober

04.10 – Suutrade III peatükk

Patanjali Joogasuutrad, III peatükk.

Armsad uued ja armsad vanad joogaõpilased, meil on rõõm kutsuda teid kaasa **uuele teekonnale**, kus avame **Patañjali Joogasuutrate III peatüki – VIBHÜTI-PĀDA**.

VIBHÜTI tähendab tuhka – puhastumise ja uue alguse sümbolit. See on märk millestki, mis on täielikult läbi põlenud ja muundunud, et sünniks midagi uut.

BHÜTI viitab elementidele meis endis, mis tänu joogapraktikale saavad ümberkujundatud ja tasakaalustatud.

III peatükk viib meid sügavale jooga sisemisse maailma – keskendumisse (DHĀRANĀ), meditatsiooni (DHYĀNAM) ja täielikku sulandumisse (SAMĀDHI).

See peatükk õpetab, kuidas korduv ja sihipärane praktika toob selgust, eristusvõimet (viveka) ja tõelise vabanemise suuna (kaivalya).

Me ei otsi erilisi võimeid ega „väljavalituks“ olemist – tõeline joogi ei kasuta kunagi praktikat isikliku kasu nimel. Meie sihiks on **meele selgus**, oskus näha tõe ja eristada püsivat mööduvast.

Kui tunned, et see on just see sügavus, kuhu soovid oma praktikaga liikuda, siis oled südamest oodatud.

Aeg: 4. oktoober 2025, kl 10–18

Koht: Tallinn

Osaluspanus: 190 € (EJL liikmele 20% soodustus)

Juhendaja: Kei Kvarnstrom

Info ja registreerumine: joogakool.mtu@gmail.com, tel. 5887 8894

Päev täis joogafilosoofiat ja praktikat. Pane varakult kalendrisse!

— 05.10 – Joogateraapia täiendkoolitus edasijõudnutele

Alustame uut viiemoodulilist kursust: Teraapia / III ptk. Suutrad.

Koht: Tallinn

Hind: EJL liikmele 1250 € (kogu kursus, 5 moodulit) või 250 € ühe mooduli kaupa

Mitte-liikmele 1563 € (kogu kursus) või 313 € ühe mooduli kaupa

Info ja registreerimine: joogakool.mtu@gmail.com, tel. 58878894

Moodulid:

4.–5. oktoober 2025

5.–6. detsember 2025

6.–7. veebruar 2026

3.–4. aprill 2026

5.–6. juuni 2026

— 24.–26.10 – Joogaõpetajate V moodul

Sellega saab täis 125 tundi ja lõpeb I õppeaasta.

— November

21.–24.11 – Joogalaager Haapsalus, Fra Mares

Teema: Joogateraapia ristteel iidse tarkuse ja tänapäevase teadusega.

Alustame Patanjali Joogasuutra I:30 juurest – üheksa takistust, mis võivad meid joogateel ja elus kohata. Kuidas neist teadlikult üle saada?

Koht: Fra Mare Thalasso, Haapsalu

Info ja registreerumine: joogakool.mtu@gmail.com, tel. 58878894

FB event: <http://fb.me/e/5PM6uf9UA>

— 24.–30.11. 2025 – I moodul, Intensiivkursus: ettevalmistus 500h joogaõpetaja koolituseks

Koht: Haapsalu, Fra Mare Thalasso

II moodul toimub 2.–8. märts 2026

See kursus süvendab isiklikku praktikat, avardab teadmisi joogafilosoofiast ja loob tugeva aluse õpetamiseks. Pärast kursust on võimalik liituda 500h joogaõpetajate väljaõppega, mis vastab Euroopa Jooga Liidu kutsestandarditele.

— 2026

500-tunnine joogaterapeutide koolitus

4-aastane süvendatud väljaõpe joogaõpetajatele.

5 kahepäevast moodulit igal aastal.

Koht: Tallinn

Moodulid:

moodul: 31.01–01.02.2026

II moodul: 11.–12.04.2026

III moodul: 13.–14.06.2026

IV moodul: 29.–30.08.2026

V moodul: 3.–4.10.2026

Info ja registreerumine: joogakool.mtu@gmail.com, tel. 58878894

EJL liikmeks saab lihtsalt – mine Joogakooli kodulehele, avalehel on nupp “**Liitu EJL**”. Liituda saab üheks aastaks korraga.

— Miks tasub olla Eesti Jooga Liidu liige?

EJL liikmena saad kõigilt kursustelt ja koolitustelt soodustust. Veelgi olulisem on aga see, et liikmena kuulud elavasse ja kasvavasse joogakogukonda, kus hoitakse üksteist ja jagatakse teadmisi.

Kohtumiseni!

Eesti Jooga Liit



Eesti Jooga Liit MTÜ

Euroopa Jooga Liidu (EUY) täisliige

joogaliit.ee · joogakool.mtu@gmail.com · instagram.com/joogakool_mtu