EESTI JOOGA LIIDU UUDISKIRI

Sügis 2025 Nr 15

Olgu sul värviline ja värske sügis!
Vahepeal on meie kogukonnas juhtunud nii palju ja veel rohkem on tulemas, et tundub – kuidas küll kõik ühte kirja ära mahutada? Aga proovime siiski. Sina otsustad, kas meil õnnestus.

Tere tulemast meie sügisesse joogateekonda!

Sügis on nagu hingetõmme – aeg, mil loodus rahuneb ja värvid kirkalt helisevad, ning ka meie ise tunneme kutset pöörata pilk rohkem sissepoole. Eesti Jooga Liidu tegemistes on olnud palju liikumist, kohtumisi ja jagamisi, mille kaudu oleme saanud nii tarkust kui ka soojust. Siit leiad killukese sellest, mis on juba toimunud, mis ees ootamas ning milliseid kogemusi meie enda õpetajad ja õpilased on saanud.

Leia hetk vaikust, võta tass sooja teed ja lase nendel lugudel end kanda

Martyn Neal Rootsis: 12.–14. september 2025

Septembris toimus Rootsis seminar, mis tõi kokku erinevaid rahvusvahelisi joogaõpetajaid ja õpilasi. Martyn Neal juhatas meid süvitsi kahte India klassikalisse joogateksti – *Patañjali Joogasuutrasse* ja *Bhagavad Gītāsse*.

Ühe harjutusena jagas Martyn meid gruppidesse ja palus võrrelda neid kahte iidset teksti omavahel. Meie grupp läks hoogu ja lisas vestlusse veel kolmandagi – Piibli. Nii jõudsime huvitavate äratundmisteni:

- *Bhagavad Gītā* meenutas oma seaduste ja distsipliiniga pigem Vana Testamenti,
- *Joogasuutrad* oma rõhuasetusega *ahiṃsā* põhimõttele kõlasid nagu Uus Testament,
- Uues Testamendis väljendub aga *ahiṃsā* mõiste kauni rõhuasetusega armastusele.

💛 Ja kui juba armastusest rääkida – seminaril kohtasin peale rootslaste, prantslaste, soomlaste ja inglaste ka üht kallist eestlast: Anne Kalvi. Kui otsid head ja sooja joogaõpetajat, vaata Lõuna-Eesti küngaste poole – seal ta toimetab.

Martyn Neal tuleb Zinali 2026!

Mul on eriline rõõm jagada teiega isiklikku uudist.
Euroopa Jooga Liidu presidendi Dimitrios Danilidise palvel pöördusin Rootsis Martyn Neali poole ülesandega uurida, kas ta oleks huvitatud olema järgmise Euroopa Jooga Liidu kongressi peaesineja. Kongress toimub 2026. aastal Šveitsis, Zinalis, teemal:

“Bhāva and Rasa – emotions in yoga.”

Martyn vastas mu kutsele rõõmsa ja kindla *“Jah!”*. Euroopa Jooga Liidu president on nüüd temaga otse ühendust võtnud ning ettevalmistused juba käivad. Kõik viitab sellele, et Martyn Neal on 2026. aasta kongressi peaesinejate seas.

Martina Linduse kogemus Zinalis

Sel suvel osalesime koos joogaõpilase ja -õpetaja Martina Lindusega esmakordselt Euroopa Jooga Liidu kongressil Zinalis. Martina kogemus oli nii vaimustav ja elav, et nakatas kõiki tema ümber – järgmisel aastal tulevad temaga kaasa juba ka ema ja elukaaslane!

Kui oled varajane planeerija, siis pane kalendrisse: järgmine kongress toimub **16.–21. augustil 2026 Zinalis**.

Eelmises uudiskirjas jagasin mina oma isiklikku kogemust kongressist (leiad selle meie kodulehelt). Nii tore oli saada sellele järgnevalt telefonikõne ühelt armsalt joogaõpetajalt, kes ütles: *"Palun, ärge unustage mind kaasa haaramast, kui uuesti lähete!"* – ja nii see laine levibki.

Martina lugu: Mägede tervendav vägi

(täisteksti jätame blogipostituse lõppu – lugeja saab rännata koos Martina kogemusega läbi Alpide ja kongressi meeleolu)

Uus joogafilosoofia plokk:

meditatsioon ja suutrade praktikad

Oktoobris algab uus joogafilosoofia kursus, kus süveneme *Patañjali Joogasuutrate III peatükki – Vibhūti-pādasse*. Päev ühendab endas nii filosoofilist mõtisklust kui ka praktilisi harjutusi.

Märksõnu Vibhūti-pādast:

- *Vibhūti* tähendab tuhka – puhastumise ja uue alguse sümbolit.
- *Bhūti* viitab elementidele meis, mis joogapraktika kaudu ümber kujunevad ja tasakaalustuvad.
- Teekond liigub läbi keskendumise (*dhāraṇā*), meditatsiooni (*dhyānam*) ja täieliku sulandumise (*samādhi*).
- Lõppeesmärgiks on meele selgus, eristusvõime (*viveka*) ja tõeline vabanemine (*kaivalya*).

🗒️ **Praktiline info:**

- Aeg: 4. oktoober 2025, kl 10–18
- Koht: Tallinn
- Osaluspanus: 190 €, EJL liikmele 150€
- Juhendaja: Kei Kvarnstrom
- Info ja registreerumine: joogakool.mtu@gmail.com, tel. 5887 8894

TULEVASED KURSUSED JA SÜNDMUSED:

- **05.10** – Joogateraapia täiendkoolitus edasijõudnutele
- **24.–26.10** – Joogaõpetajate V moodul
- **21.–24.11** – Joogalaager Haapsalus, Fra Mare (teema: *Joogateraapia ristteel iidse tarkuse ja tänapäevase teadusega*)
- **24.–30.11** – Intensiivkursus, I moodul (ettevalmistus 500h joogaõpetaja koolituseks)
- **2026** – algab uus 500-tunnine joogaterapeutide koolitus (4-aastane süvendatud väljaõpe)

Nii nagu iga joogapraktika lõppeb vaikusehetkega, lõpetame ka selle uudiskirja tänutundega.
Täname sind, et oled osa meie kasvavast joogakogukonnast – sinu kohalolu ja huvi on see, mis annab meie ühistele tegemistele elu ja sügavuse. Sügis on uute alguste aeg. Olgu iga sinu samm täidetud kerguse, selguse ja armastusega.

Kohtumiseni mattidel, mägedes, seminaridel või lihtsalt elus – jooga ühendab meid kõikjal.
Soojas ja sügiseses rütmis.

Martina Linduse jutustus

MÄGEDE TERVENDAV VÄGI

Kui ma juunikuus enda jalaluu murdsin, ei osanud ma arvatagi, et selle paranemine lõplikult toimub Zinali Alpides – ronides, joogat tehes ja lihtsalt kohal olles.

Zinal, väike küla Šveitsi mägede vahel, sai mulle paigaks, kus keha hakkas päriselt taastuma ja hing sai jälle vabalt hingata. Olin seal koos oma mentori Kei'ga Eesti Jooga Liidust – meie mõlema jaoks oli see esimene kord osaleda Euroopa Jooga Liidu kongressil. Me ei teadnud täpselt, mida oodata, aga olime avatud kõigele, mis tuleb.

Iga päev algas vara. Tõusime enne päikest ja sõitsime gondliga mäe otsa, kus toimusid hommikused joogapraktikad. Päikesetõus, vaikus ja jooga kõrgel Alpiõhus – see oli midagi enamat kui lihtsalt liikumine. Keha, mis oli olnud mitu kuud trauma tõttu piiratud ja valus, hakkas seal pehmelt sulama. See oli nagu füsioteraapia, aga koos hingamise, ilu ja vabadusega.

Aeg möödus vaheldumisi joogapraktikate, matkade, ujumise ja spaa-hetkedega. Läksime gondliga aina kõrgemale ja avastasime mägesid – ühel hetkel taipasin, et kõnnin juba vabalt, ilma ortoosita. Mäed tervendasid. Justkui märkamatult, läbi liikumise, läbi kohalolu.

Mis mulle kongressi juures eriti meeldis, oli valikuvabadus. Igaühel oli võimalus kuulata iseennast ja valida just see praktika, mida keha ja meel sel hetkel vajasid – erinevad õpetajad, erinevad lähenemised, erinevad ruumid. Olgu selleks vaikne meditatsioon, hingamispraktika või energiat andev liikumine. Kui keha vajas puhkust, valisin rahulikuma tunni. Kui keha ja energia lubasid, valisin füüsilisemad praktikad.

Tõstaksin esile ka meie majutuse: SwissPeak Resorts. Täpselt Zinali südames, mugavalt kõige keskel – lihtne oli liikuda ühest praktikast teise, tulla korraks puhkama ja seejärel sujuvalt järgmisesse tundi minna.

Kui mõni teekond tuleb õigel ajal, siis see oli just see.
Aitäh, Euroopa Jooga Liit, aitäh, Zinal.
Kei – sinuga koos oli see teekond täis naeru, kergust ja mõnusat voolamist.

Instagram: @zen.w.martina

👉 Kui soovid liituda Eesti Jooga Liiduga, leiad info meie kodulehelt.
EJL liikmena saad soodustust kõikidelt kursustelt ja koolitustelt ning kuulud elavasse ja kasvavasse joogakogukonda. **Liituda saad siit**.

Eesti Jooga Liit

Eesti Jooga Liit MTÜ
Euroopa Jooga Liidu (EUY) täisliige
joogaliit.ee · joogakool.mtu@gmail.com · instagram.com/joogakool_mtu