



Armas Eesti Jooga Liidu pere,

Detsember toob endaga hinge sügavuse, sammud vaikusesse ja ühisruumi, kus jooga vanad tekstid saavad taas elavaks. Meie joogafilosoofia rännak jätkub – ning koos sellega avaneb terve hulk uusi võimalusi õppimiseks, süvenemiseks, koos olemiseks.

— Eesti Jooga Liit Sügiskoolis – jooga, mis päriselt toetab

Eesti Jooga Liidule tehti sel sügisel ettepanek viia läbi töötuba **Asendus- ja Perekodude Töötajate Sügiskoolis**. Pärast põhjalikku kandideerimisprotsessi valiti EJL just selleks ülesandeks – ja me võtsime kutse vastu suure tänuga.

Meie 1,5-tunnine töötuba „Kuidas muutustega toime tulla?“ pakkus osalejatele lihtsaid ja praktilisi joogateraapia võtteid igapäevaseks enesehooleks: teadlikku liikumist, hingamist, lõdvestust ja vaikuse hetki.

Jooga päriselt toetab – aitab rahuneda, tasakaalustada ja taastuda. Oli suur au kogeda, et EJL sai pakkuda midagi, mis päriselt teeb head nii neile, kes toetavad lapsi ja noori, kui ka iseendale.

Aitäh usalduse eest. On rõõm panustada heaolu loomisse koos nendega, kes seda kõige enam vajavad.

Euroopa Jooga Liit tutvustas seekord kahte föderatsiooni presidenti: Alison Kirwani (IYA, Iirimaa) ja **Kei Kvarnstromi (EJL, Eesti)**. Intervjuud annavad sissevaate presidentide isiklikku motivatsiooni, juhtimise teekonda ja väljakutsetesse, millega organisatsioonid täna silmitsi seisavad.

EJL presidendi ja IYA tehtud ingliskeelset intervjuud saad lugeda siit:

<https://mailchi.mp/dd3010f5d797/latest-news-from-euy-14184054>

Eesti keelne variant EJL presidendiga:

— Kei Kvarnstrom on Eesti Jooga Liidu asutaja, vanemõpetaja ja president.

Aastal 2012 lõpetas ta 500-tunnise õpetajakoolituse T.K.V. Desikachari traditsioonis Stockholmis ja Tallinnas ning seejärel nelja-aastase joogateraapia õppe dr N. Chandrasekarani juhendamisel Chennais. Alates 2013. aastast on ta õppinud Itaalias Chandra Klee Cuffaro juures, keskendudes jooga filosoofiale, Patañjali „Joogasuutratele“, „Bhagavad Gītale“, veda-laulmisele, mantrate ja mudrate praktikatele, nyasale ja meditatsioonile.

— Mis inspireeris teid oma joogaliidu presidendiks hakkama?

Mind innustas soov tuua Eesti joogamaastikule rohkem selgust ja struktuuri. Jooga muutub üha populaarsemaks, kuid sageli ei tehta vahet süvitsi õppinud õpetaja ja lühikese kursuse läbinud õpetaja vahel.

Soovisin luua organisatsiooni, kus põhjaliku väljaõppega joogaõpetajaid tunnustatakse professionaalidena. Näiteks koolijuhid saaksid õpetajaid kutsuda kindlustundega, teades, et nad mõistavad, mida nad õpetavad, miks ja kellele või perearstid saaksid joogat soovitada stressi või seljaprobleemidega patsiendile, olles kindlad õpetaja pädevuses jne.

Minu jaoks on oluline, et joogaõpetajad saaksid ühiskondliku austuse ja ametliku tunnustuse – et neid nähtaks väärtuslike partneritena hariduses ja tervishoius. Samal ajal tundsin isiklikku kutset toetada jooga järjepidevust ja kasvu. Jooga on andnud mulle endale selgust, tasakaalu ja inspiratsiooni; juhtimine tundus loomuliku viisina tagasi anda ja luua koht, kus õpetajad, õpilased ja kogukond saavad koos õppida ja kasvada. Soovin ehitada sildu traditsioonide, kogemuste ja põlvkondade vahel.

— Millised on teie organisatsiooni peamised väljakutsed?

Üks suurimaid väljakutseid on meelde tuletada, et jooga on tervik. See ei ole religioon ega võistlus, kus üks stiil on õige ja teine vale. Liiga sageli tekivad suletud grupid, kes peavad oma joogat kõige autentsemaks või vastupidi – rõhutavad vaid modernsust. Või siis näiteks brändivad jooga millekski täiesti mitte joogaks a´la "Kontsakingajooga". Kuna sõna "jooga" lisandina on lihtsalt "good for business". Meie ülesanne on soodustada sallivust ja austust. Üht ja ainsat „tõelist“ joogat ei ole – on erinevad teed ja vahendid ning iga inimene peab leidma, mis talle sobib. Lõppkokkuvõttes soovime me kõik elada õnnelikult, tervelt ja tasakaalus iseendaga. Jooga saab selleks pakkuda palju. Oluline väljakutse on ka tasakaalu leidmine autentsuse ning tänapäeva vajaduste vahel: kuidas hoida jooga südamikku, vastates samal ajal ühiskonna ootustele. Joogavaldkond vajab toimivaid ja stabiilseid süsteeme – nii korralduslikke kui ka rahalisi –, et see saaks areneda ja jätkuda ka tulevikus.

— Miks on EUY liikmelisus teie oluline?

Meie teekond algas soovist tõsta joogaõpetaja ameti väärikust. Eestis on joogat vahel peetud esoteerikaks või vaadatud eelarvamusega, justkui see poleks tõenduspõhine ega vääriks sama lugupidamist kui näiteks kehalise kasvatuse õpetajad. Vahel meenutas olukord isegi väikest „nõiajahti“. Üritasin üle kümne aasta luua Eestis ametlikku joogaõpetaja kvalifikatsiooni, kuid tulutult. Seetõttu hakkasin uurima, kuidas on asjad lahendatud mujal – nii jõudsin Euroopa Jooga Liiduni. Meile oli väga oluline, et meie õpetajakoolitus vastaks rahvusvahelistele standarditele: 500 tundi nelja aasta jooksul, põhinedes Patañjali jogasuutratele. Sama tähtis oli ohutus – et joogaõpetaja teaks täpselt, miks, mida, kuidas ja kellele ta õpetab, et praktika toetaks, mitte ei kahjustaks. EUY väärtused – eetika, läbipaistvus, võrdsus ja demokraatia – kõnetavad meid sügavalt. Organisatsioonis puudub jäik süsteem, kus üks guru käsib ja keelab. Kõigil on õigus küsida, arvamust avaldada ja panustada. See annab meie õpetajatele ja liidule väärikuse ja turvatunde: kui riik ei ole valmis joogaõpetajaid ametlikult tunnustama, siis Euroopa Jooga Liit seisab meie kõrval ja kinnitab, et meie õpetajaid hinnatakse Euroopa tasandil. EUY liikmelisus on ka sild – see ühendab meid Euroopa joogaperega. Saame jagada kogemusi, õppida teistelt, leida inspiratsiooni ning tunda, et kuulume millessegi suuremasse. See annab Eestis tehtavale tööle nähtavust ja usaldusväärsust.

— Kas jooga areng Eestis on kulgenud sujuvalt?

Ei ole. Ajaloolised ja kultuurilised tegurid lõid mitmeid takistusi. Nõukogude perioodil oli jooga ametlikult keelatud. Minu esimene joogaõpetaja – sündinud 1943 ja siiani õpetamas – pidi kuulutama tunde ajalehes välja kui „võimlemise tund“, et neid ei keelataks. Inimesed teadsid siiski, et tegu on joogaga. Raamatuid ja õppevara paljundati salaja käsitsi või kirjutusmasinal. Olen kuulnud lugusid joogaõpetajatest, keda kutsuti KGB ruumidesse – sest ametnikud ise soovisid joogat praktiseerida. See oli vastuoluline aeg: jooga õpetamine võis viia vangistamiseni, ent mõjuvõimsad isikud ise praktiseerisid seda. Hiljem, kui piirid avanesid ja jooga laiemalt levis, tekkisid uued arusaamatused. Paljud nägid joogas vaid

füüsilist treeningut või midagi eksootilist, jättes kõrvale selle sügavama filosoofilise ja teraapilise sisu. Väljakutseks on olnud näidata, et jooga on terviklik tee, mitte ainult harjutuste kogum ega kultuuriline eksootika, vaid universaalne praktika kõigile.

Täna liigume samm-sammult avatumuse ja mõistmise poole. Joogat saab nüüd praktiseerida vabalt, ilma varjamise või hirmuta. Ja mis kõige olulisem – jooga on kõigile, mitte vaid valitud ringile või salateadmiste hoidjatele.

— Seoses 2026. aasta Zinali kongressi teemaga „Bhāva ja Rasa – emotsioonid joogas”: milliseid „emotsioone” teie organisatsioon sel ajal töötab?

Sõnapaar „emotsioonid joogas” paneb mind muigama – see kõlab peaaegu vasturääkivusena. Jooga seisundis on emotsioonid vaibunud. Emotsioonid hägustavad meele selgust. Jooga seisund on rahulik, selge ja tasakaalus.

Praktiliselt ja organisatsioonina töötame aga pigem *omadustega*, mitte emotsioonidega. Püüame kultiveerida usaldust ja ühendust: usaldust iseenda, praktika ja kogukonna suhtes; ühendust üksteise, traditsioonide ja eluga tervikuna. Need väärtused toetavad rahunemist ja selgust.

Õppegrupid, ühised praktikad ja õpetajakoolitused on loonud nähtavaid tulemusi: üha kasvab ühtekuuluvustunne ja vastastikune toetus. Inimesed tunnevad, et nad ei ole üksi, ning leiavad julguse jagada joogat ehedalt. Nii sünnivad ka suurem mõistmine ja sallivus – väärtused, mida maailm väga vajab.

— Kuidas toetab jooga teid igapäevaelus?

Jooga on minu igapäevaelus hindamatu kingitus. See annab selgust, tasakaalu ja perspektiivi – juhatab mind nii raskustes kui rõõmudes. Füüsiline praktika hoiab keha tervena ja elujõulisena, meditatsioon ja mõtisklus aitavad meenutada seda, mis on päriselt oluline.

Patañjali joogasuutrad pakuvad seejuures suurt tuge, kutsudes mind iga päev ausalt peegeldama ja vaatlema olukordi suhet iseendaga ja ümbritsevate inimeste ning maailmaga.

Korduvad meeldetuletused elada avatult, kaastundlikult ja uudishimulikult – need on omadused, mida püüan kanda nii oma elus, juhtimises kui suhetes.

— Joogalaager Haapsalus oli imeline!

Novembri lõpus toimunud Fra Mare joogalaager oli täis naeru, valgust ja kogemusi. Uut laagri aega alles loksutame paika, aga mis kindel, see tuleb. Hoia oma kalender valmis ja lähedal!

Leiad kajasid meie FB ja Instagrammi kontodelt. Palju elurõõmu!

— Veel tulevasi sündmusi

Detsembris on nüüd järjest tulemas mitu toredat üritust-koolitust:

5. detsember 2025 – Täiendkoolitus joogaterapeutidele (päev enne suutraid)

— Teema: PULSI UURIMINE — NĀḌI-PARĪKṢĀ

Ootame osalema **joogaterapeute**, kuid väga teretulnud on ka **füsioterapeudid, massöörid, manuaalterapeudid, alternatiiv- ja täiendterapeutid** ning kõik, kes soovivad mõista keha peenemat toimimist.

— Õpid pulsi lugemise tehnikat — see on alles esimene samm.

Edasi liigume sügavamale:
puhtamalt, peenemalt, täpsemalt.
See on **nadi-pārikṣā kunst**.

— Mis on Nāḍi-parīkṣā?

- Nāḍid on peened energiakanalid, mille kaudu liigub **Prāṇa**, eluenergia.
- Pulss on nende kõige välimine, kõige jämedam ilming — koht, kus nähtamatu muutub tajutavaks.
- Prāṇa voolu häire tekitab haigusseisundi; selle taastumine toob tasakaalu.

Pulsi tundmisega saad sa juurde veel lisaks ühe oskuse kuidas hinnata, mõista ja avada inimene enda jaoks. See on väärt tööriist mida tasub vallata.

Rohkem infot: <https://joogaliit.ee/sundmused/>

— 6.detsember - Joogafilosoofia: meditatsioon ja suutrade praktikad

Oktoobris alanud joogafilosoofia kursus liigub nüüd järgmisesse etappi — süüvime Patañjali *Joogasuutrate* III peatüki **Vibhūti-pāda** II plokk.

See päev on hingamise, mõistmise ja kogemise päev. Värske arusaam, uus selgus, vaimne kvaliteet.

— Praktiline info

Aeg: 6. detsember 2025, 10.00–18.00

Koht: Tallinn

Osaluspanus: 190 € (*EJL liikmele -20%*)

Juhendaja: Kei Kvarnstrom

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

— Mis ootab ees meie sutrate rännakus?

Suutrad III:9–12 avavad teed mõistmisele sellest, kuidas **meie meel muutub ja ümber kujuneb**. Seda nimetatakse *citta-pariṇāma*ks — meeles toimuvaks transformatsiooniks.

Me uurime:

- kuidas kujunevad meie seisundid ja harjumused,
- kuidas vabaneda mineviku kogemuste automaatsest kordamisest,
- kuidas võimaldada meelel jääda **passiivseks ja avatud oleviku värskusele**.

Rohkem infot leiad <https://joogaliit.ee/sundmused/>

— 14. detsember – Eesti Jooga Liidu jõulupidu

Teeme väikese praktika matil, vestleme koos joogalikel teemadel ja pisut ka Eesti Jooga Liidu olnud ja tulevatest tegevustest.

— 2026 algab uus 500-tunnine joogaterapeutide koolitus

Sügav, nelja-aastane väljaõpe joogateraapia radadel.

Rohkem infot <https://joogaliit.ee/sundmused/>

— Tagasivaateid ja kajasid:

„Veel jõuad rongile” – intensiivkursus

24.–30.11 toimus I moodul 500h õpetajakoolituse ettevalmistusena.

Kui see kõnetab sind, kuuled väikest võnget südames — *sa jõuad veel rongile.*

23–25. jaanuar 2026 (Tallinn) – nädalavahetuse intensiiv

2–8. märts 2026 (Fra Mare Spa) – nädalane süvakursus

— Liitu EJL-iga

Liikmena saad soodustusi kõikidelt kursustelt ja kuulud elavasse, kasvavasse joogakogukonda.

Liitumiseks külasta Joogakooli kodulehte ja klikki „**Liitu EJL**”.



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)