



koormuse. Sama kahjustav on ka mittehingamine. Kõigeks peab end õpetaja käe all ette valmistama. Joogas kasutatakse hingamist haiguste ennetamiseks ja raviks.

Kui me iga päev teeme tööd sellises asendis, kus keha on veidi keeratud paremale või vasakule või on vöökoht tu-

gevasti kokku surutud, kujunevadki valed hingamismustrid.

Joogast on siin palju abi, ent omapead hingamisharjutusi teha ei tohi. Raamatutes kirjeldatakse mitmeid hingamisviise, kuid need ei sobi kõigile ühtemoodi. Me ju ei sarnane üksteisele ka oma elulaadi, harjumuste ega tervisliku seisundi poolest. Seega on kindlasti vajalik eelnev õpetus koolitatud joogaõpetajalt.

Kuna joogahingamised on oma toime tõttu väga tugevad, võib iseseisev õppimine viia tõsiste kahjustusteni, mida on raske või isegi võimatu ravida. Kõik hingamisviisid kannavad endas iidset tarkust ning seal pole midagi juhuslikku. Hingamine pole mitte lihtsalt õhu liikumine kehas, vaid meie elujõud. Stressis, pinges, ärritunud inimene hingab pindmiselt, närviliselt. Rahutus ei lase uinuda, tekib krooniline väsimus. Nii kaob hingerahu ja sünnivad ebaterved reaktsioonid ning valed otsused.

Hingamise õpetus on seega väga täpne ja individuaalne. Näiteks ülekaaluline inimene teeb hingamisi teatud kindlate liikumiste sees. Sinnagi ei jõuta kohe alguses. Enne tuleb välja uurida tema tervislik seisund, võimalused, soovid. Kui teha joogat just sellele inimesele sobivas rütmis ja õige hingamisega, on efektiivsus palju suurem, inimene ei saa kahjustatud ning tervis paraneb. Tavaliselt tulebki ülekaalulistel lahendada tõsiseid terviseprobleeme ja ka seetõttu pole olemas kaht sarnast harjutamisviisi.

gamist. Paneme käed kehale, nii et üks käsi on kõhul ja teine rinnal ning lihtsalt kuulame paar minutit oma tavalist hingamise rütmi, pannes hoolega tähele enesetunnet. See on esimene oluline samm enesega kohtumisel.

Sellest hetkest alates saab midagi muuta. Kui me ei tea oma kokkupigistatud keha ebamugavustundest midagi, siis on ju väga raske end veidi välja sirutada, asendit parandada või näolihaseid lõdvestada. Hea on mõtestada sissehingamist kui uue elujõu allikat, selgust, uue vastuvõtmist, positiivsust. Väljahingamist aga kui vabakslaskmist, rahunemist, lõdvestumist ja uuele ruumi tekitamist. Kui me teadvustame oma hingamise kas või hetkeks, vahe- tame oma kahjulikke mustreid paremate vastu. Sellist keskendumist võib teha alati, kui ründab väsimustunne või tuju- kusus, asjad ei edene ning lahendust ei paista kusagilt.

Hingetõmmete mõtestamisel on oluline tähtsus, kuid enne võiks kohtuda selle tundega, mis ajendab just sel hetkel pausi võtma. Kui oleme endale sõnastanud kas või mõttes oma probleemi, hakkab elu muutuma.

Väsimus, ebamugavustunne kehas, ängistus, allasurutud raev jmt viivad tasapisi haigestumiseni. Alati polegi vaja teistega seda tunnet jagada, vaid kõigepealt endale tunnistada selle olemasolu ning lasta hingamisel kanda uut tunnet ja positiivset mõttelaadi, tekitada ruumi muudatustele.

Oma sõpradele, kaaslastele ja vaenlastelegi võiks ikka soovida: "Head hingamist!"

MAIMU OPMANN,
joogaõpetaja



EESTI PUNANE RIST

**Õnnetuse korral
oska esimesena abi anda!
Tule ja õpi!**

**EESTI PUNANE RIST
ÕPETAB SIND**

**Esmaabi on kannatanule
abi andmine kuni
professionaalide saabumiseni.**

**Esmaabi on võimeline osutama
IGAÜKS.**

Eesti Punase Risti (EPR)
esmaabikursustel õpetatakse sulle
õiget käitumist õnnetuse korral.

EPR baaskursus 16 h – sisaldab teooriat
ja praktikat. Põhikursuse edukal läbimisel
omandatakse Euroopa sertifikaat, mis on
tunnustatud ka väljaspool Eestit.
Eurosertifikaati väljastab eranditult
Eesti Punane Rist.
Kursused toimuvad üle Eesti.

Kontakttelefon 660 5344
Lisainfo ka kodulehelt www.redcross.ee

**SA OSKAD JA SUUDAD.
ÄRA JÄTA KEDAGI ABITA.**

**KUIDAS ISE ENNAST
AIDATA**

Ise saab enda heaks päris palju teha. Nimelt märgata oma igapäevast hin-