

Reelika Rohtmaa (33) on õppinud jooga kaudu ennast tervendama. "Ravimitena" võtab ta appi mantrad, jooga-harjutused ja meditatsiooni.

Tekst: **Aive Antsov**
Fotod: **Daisy Lappard**



Joogaõpetaja **Reelika:** investeerida tasub mantrapanka

Aeg, mil ma ei tegelenud vaimsete asjadega, tundub nii kaugel," sõnab Reelika, hetkeks pilku minevikku tagasi pöörates. Lapsena oli ta tihti haige ja pidi aeg-ajalt võtma antibiootikume, kuid pärast üht Indias toimunud jooga-õpetaja koolitust ei ole ta pidanud rohkem retseptiravimeid kasutama. "Haigestusin just enne ülikooli lõpetamist kopsupõletikku. Ega ma saanud alguses arugi." Ka esimene arst ei tuvastanud kopsupõletikku, diagnoosi sai Reelika alles teise perearsti juures. Pikale veninud haigusest aitas toona vabaneda antibiootikumikuur.

"Kui pärast ülikooli Londonisse elama läksin, kartsin taas kopsude pärast. Hirm püsis, kuni läksin Indias jooga-

õpetajate koolitusele ja jäingi seal haigeks – oli ilmselt bronhiit ning pidin võtma antibiootikume. Kui oled Indias ja on koolitus, ei saa endale lubada, et oled kaks nädalat haige. Vaja oli kiiresti terveks saada." Kui tavaliselt oli

Reelika kaks nädalat järjest haige, siis Indias terveneti kahe-kolme päevaga. Reelika usub, et vaimsete praktikate ja joogaga tegelemine kiirendabki tervenemist.

Sel suvel oli Reelika Prantsusmaal edasijõudnud joogaõpetajate koolitusel. Ilmadega seal ei vedanud, vihma sadas palju ja oli külm. Enamik inimesi ööbis aga telgis, nii ka Reelika. Pärast esimest nädalat tundis ta, kuidas nohu hakkab märku andma. "Mis ma siis nüüd teen, mõtlesin. Tean, et kui võtan tabletti, siis see ei ravi, vaid leevendab nähte. Meie gru-

pis oli üks arstiks õppinud Saksa tüdruk. Ta andis mulle C-vitamiini. See oli ainus "tablett", mida võtsin, ja nohu läkski 2–3 päevaga üle. Jooga aitas ka palju."

Jooga abil on Reelika tugevdanud enda elujaatavat mõtlemist. Enam ei kinnista ta oma mõtet sellele, et "Nüüd olen nii haige". Ka immuunsüsteemi on joogatamine üksnes tugevdanud. Nii Indias kui ka Prantsusmaal viibides tegi Reelika jooga- ja hingamisharjutusi ning meditatsiooni kaks korda päevas. See mõjus eriti väestavalt. "Aitab ka see, kui paar korda aastas joogat süvendatult teha, näiteks käia joogalaagrites. Selline intensiivsem joogaperiood tugevdab inimest ja annab uut energiat."

Joogani jõudis võõrsil elades

Pärast ülikooli lõpetamist elas Reelika viis aastat Londonis, kus elu juhtis ta iseenesest joogani. Eestisse tagasi tulles hakkas ta kohe joogatunde and-

Tean, et kui võtan tabletti, siis see ei ravi, vaid leevendab nähte.



ma ja n-ö klassikalist karjääri polegi teinud. "Olen mõelnud, et äkki prooviks midagi muud ka. Aga ma ei ole oma peas otsust vastu võtnud, et nüüd sellest aastast tahan leida endale täiskohaga töö. Olen nende mõtetega mänginud, aga ju siis see ei ole nii tugev soov. Usun, et praegu ei leiaks ma sellist töökohta, mis suudaks mulle nii palju rahuldust pakkuda kui minu praegune joogaõpetaja töö."

Reelika juhib Tartu Joogakeskust, mille algatamine oli tema idee. Joogakeskus on väikese Eesti kohta ainulaadne, sest koondab erinevaid joogastiile. "Meil on Šivananda jooga, mida ma ise õpetan ja mida õpetavad ka mu õpilased, kes on läbinud Šivananda joogaõpetaja koolituse. 2014. aasta jaanuarist alates saab joogakeskuses käia ka klassikalise jooga tundides. Selle aasta septembrist on lisandunud kundali-

ni jooga ja YOGAfunC treeningud. Saab osaleda individuaaltundides, käia Tai massaažis ja Yumeiho teraapias. Nädalavahetuste kavas on aegajalt vaimuse ja tervisega seotud õpitoad ning koolitused, nagu näiteks meditatsioonikoolitused, mantrate ja kirtan'i õpitoad, tervisliku toitumise õpitoad jne."

Reelika ise annab enamasti gruppitunde. Harve mini tegeleb ta inimestega individuaalselt. Ükskord käis ta siiski tegemas individuaaltunde tüdrukule, kellel oli raske haigus. Tüdruk ei saanud hästi liikuda, sest tal olid kõik liigesed haiged. "Käisin tema juures kodus ja tegin seal neidsamu tüüpilisi harjutusi nagu grupitunnis-

ki, aga modifitseeritud kujul. Ta ei saanud näiteks teha päikesetervitust, nagu harilikult tehakse matil, õpetasin teda tegema seda tooli peal." Nende joogatundide tulemusena sai tüdruk oma kehaga rohkem sõbraks. "Arvan, et jooga andis talle võimaluse lõdvestuda, lõõgastuda ja oma elu paremaks mõelda."

Reelika tõdeb siiski, et jooga ei ole imerohi. Jooga kaudu enesetervendamine on protsess, mis eeldab järjepidevust. Alles siis võivad asjad muutuda. Individuaaltundides mõtlebki Reelika selle peale, mis sugused harjutused inimeste tema probleemi puhul aitavad. Olulisim on joogatunni andmisel just inimese t u n -

joogapraktikate sage viljelemine. See ei ole nii, et võtad valuvaigisti ja probleem ongi näiliselt läinud. Pigem on see aeglane tervenemise tee."

Vahel näeb Reelika oma õpilaste puhul ühesugust mustrit: inimene teeb jooga algkursuse läbi, jõuab mingisuguse tasemeni ja tunneb end siis väga hästi. Ta arvab, et rohkem polegi vaja joogat praktiseerida. "Mõne aja möödudes on ta aga samas punktis tagasi, kus jooga järelle vajadus tekkis, ja siis tuleks kindlasti jätkata. Veel parem on, kui teha joogat pidevalt!"

Mantrate võlujõud

Joogatund ei alga Reelikal kunagi ilma mantrateta. Kolm korda lauldakse alati koos õpilastega mantrat *Om*. "Mul on koos nagu laulukoor ja keegi mööda ei laula," naeratab joogaõpetaja, kes on lapsest saati muusikaga sinasõber olnud, nii et teistele mantrate õpetamine tuleb tal väga hästi välja.

Reelika tunnetab mantrate tugevat jõudu ja usub, et mantrad tervendavad ja aitavad emotsioone tasakaalustada. "Samamoodi nagu joogaasendid harmoniseerivad keha, mõjuvad nii ka mantrad. Mantrate laulmine, mida nimetatakse Bhakti joogaks, on kiireim tee valgustumiseni ja sisemise õnnetundeni. Jooga põhi-eesmärk ongi jõuda kõrge-
nenud teadvuse seisundini saamaks aru, et kõik me oleme universumis üks, kõik me oleme omavahel seotud. Mantra laulmine tõstab meie vibratsiooni ja teadvust igapäevasusest natuke kõrgemale ja juhivad meid avaramasse maailma."

Kuigi harmoneeriva toimega on ka mantramuusika plaat, on kõige parem neid siiski ise laulda. Veelgi parem on laulda neid koos, siis on

Kui jätan vaimse iseenda unarusse, ei toimi ka muud asjad.

netus.

Jooga aitab probleeme ennetada, tugevdab immuun- ja närvisüsteemi – inimene ei ole siis enam muredele ja stressile nii vastuvõtlik. "Vahel näen isegi, et kui teen rohkem joogat, siis mingi asi, mis tavasi-
tuatsioon is loöks mind rööpast välja, enam ei puuduta. Jooga puhul on oluline järjepidevus,





toeks ka ühisväli. Mantraid võib kasutada ka ühismeditatsioonides probleemide lahendamisel. Nendega saab saata universumisse tervendavat ja tasakaalustavat energiat. Kui Reelika oli sel suvel Prantsusmaal edasijõudnud joogaõpetajate kursusel, hukkus koolituse-

ga samal ajal raskest lennuõnnetuses palju hollandlasi. Joogakursusel oli üks naine Hollandist, kes palus oma kodumaad puudutanud lennuõnnetuse valu leevenduseks ühismeditatsiooni rahumantraga. Kogu grupp laulis rahumantrat. Hollandlannas elavdus sisemine tänu – naine tundis, et hinge tasandil said nad aidata universumil lennuõnnetuse olukorda harmoneerida.

“Joogas usutakse, et mantrad loovad universumis tasakaalu. Tasub investeerida mantrapanka, see toob hilisemaid kasulikke dividende,” sõnab Reelika, kes püüab alati, kui ta emotsioonid tõusevad üle pea, keskenduda mantrate jõule.

Puhastab tulega ruume

Peale eelneva teeb Reelika oma keskuses ja ka oma kodus aeg-ajalt *aarati*'t ehk tuletseremooniat, mis aitab ruumi energiasid puhastada. *Aarati*'t tehakse õlilambiga, aga oma kodu või tööruumi energiasid saab puhastada ka lihtsalt viirukiga. Reelika käib maja või ruumi põleva viirukiga läbi ja laulab fraasi *Om Namo Narayanaya*, mida tuntakse kui rahumantrat.

Reelika jaoks on jooga elustiil ja vaimne tee. Küsimuse peale, kas jooga on aidanud tal ka oma perekondlikke suhteid harmoonilisemana hoida, naine naeratab ja ütleb, et see kõik sõltub. “Ma ei ole ideaalne inimene. Olen täiesti tavaline inimene, aga püüan praktiseerida harmoneerivat elustiili ja eks see mõjub ka suhtele. Püüan hoida ennast stabiilsena tervisliku toitumise ja joogaharjutuste abil. Kui jätan vaimse iseenda eest hoolitsemise unarusse, ei toimi elus ka muud asjad enam nii hästi.”

Reelika usub, et ta ei vaja joogat ainult tugevama tervise pärast. Joogaõpetaja töö aitab tasakaalustada sisemist ja välist maailma. “Lapsena olen mõned korrad kirikus käinud, kuid ma ei kogenud kirikus kunagi sellist rahu- ja soojatunnet, kõrgemat teadvusseisundit ja energia liikumist enda sees, nagu olen tundnud joogapraktikate abil. Olen kogenud joogalaagrites mitu korda väga sügavat sisemist puhastust. Lihtsalt istun ja pisarad hakkavad voolama. Pisarad on hea märk, et toimub iseeneslik puhastumine. Just sisemiste emotsioonide juhtimiseks vajan ma joogat. Et mõista iseenast ja elu.”



Geisha®

ANDMISE RÕÕM.

Ostes ükskõik millise Geisha toote, osaled Roosa Lindi kampaanias ja toetad 2 sendiga Eesti Vähiliitu!

Igas päevas on killuke unistust.



geisha.ee