
JOOGATERAAPIA: ÜLEVAADE

Jooga Acharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani, asedirektor, CYTER,
joogateraapia keskus, haridus ja teadus

Šri Balaji Vidyapeeth- Mahatma Gandhi Medical Collage and Research Institute Campus
(Mahatma Gandhi ülikoolilinnaku Meditsiinikolledž ja Uurimisinstituut)
Pillaiyarkuppam, Puducherry - 607403, India
Email: yoga@mgmcri.ac.in

Tõlkinud: Katri Kaldaru

“Jooga Chikitsa (joogateraapia) on põhimõtteliselt sama vana kui Jooga ise, tõepoolest, mõistuse tagasitulek, mis tunneb eraldatust Universumist, milles ta eksisteerib, esindab esimest Joogateraapiat. Jooga Chikitsat võib panna “inimkonna esimene katse mõista ühiselt mõistust- emotsioone - füüsilist distressi” terminisse ja on vanim holistilise teraapia kontsept maailmas.”

- Joogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri, ICYER, Ananda Ašram, Pondicherry.

Võib öelda, et jooga on sama vana kui universum ise, kuna on öeldud, et ta on pärit Hiranyagarbhist, põhjuslikust iduplastmast endast. See ajatu inimkonna kunst ja teadus idanes Sanathana Dharma viljaksat mullast, üleindialisest traditsioonilisest kultuurist, mis jätkab kandumist tänapäeva. ^{1,2,3,4}

Tänapäeval on jooga saanud populaarseks kui teraapia ja enamus inimesi tulevad otsima leevendust oma füüsilistele, vaimsetele ja emotsionaalsetele tasakaalutustele. Samas, me peame mõistma, et Jooga kasutamine teraapiaks on Jooga pikas ajaloos palju hilisem sündmus- mis ajalooliselt oli kasutuses vaimseks arenguks. Jooga aitab ühendada kõiki meie olemise aspekte: füüsilist keha, kus me elame oma igapäevast elu; energeetilist keha, milleta me ei suuda teha seda, mida teeme; mõistuse keha, mis võimaldab meil teadlikult tegutseda; kõrgemat intellekti, mis annab meile selguse ja viimaks universaalset keha, mis annab meile piiritu õndsuse. ^{5,6}

Kõik meie elu aspektid- füüsiline, energeetiline, mentaalne, intellektuaalne ja universaalne- on Jooga praktiseerimise läbi ühendatud. Seda võib kirjeldada ka kui keha, mõistuse ja emotsioonide vastutustundlikku “õigesti kasutamise” teadust ja seda kõige kohasemal viisil. Üks kõige parimaid jooga definitsioone, mis on antud Swami Gitananda Giri poolt on see, et “Jooga on eluviis.”^{7,8}

¹Feuerstein G. The Yoga Tradition: Its history, literature, philosophy, and practice. 3rd ed. Prescott, Ariz: Hohm Press; 2001

²Bhatt GP. The Forceful Yoga: Being the Translation of Hathayoga-pradipika, Gheranda-samhita and Siva -samhita. 2nd ed. New Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers; 2016

³Bhavanani MD. The history of yoga from ancient to modern times. 1st ed. Pondicherry, India; Satya Press; 2010

⁴Sovik R, Bhavanani AB. History, Philosophy and Practice of Yoga. In: Khalsa SB, Cohen L, McCall T, Telles S, editors. The Principles and Practice of Yoga in Health Care. 1st ed. East Lothian, UK; Handspring, 2016.

⁵Feuerstein G. The Deeper Dimensions of Yoga Theory and Practice. 1st ed. Boston Massachusetts, USA: Shambala Publications Inc; 2003

⁶Bhavanani AB. Yoga Chikitsa: Application of Yoga as a therapy. 1st ed. Pondicherry, India; Dhivyananda Creations; 2013

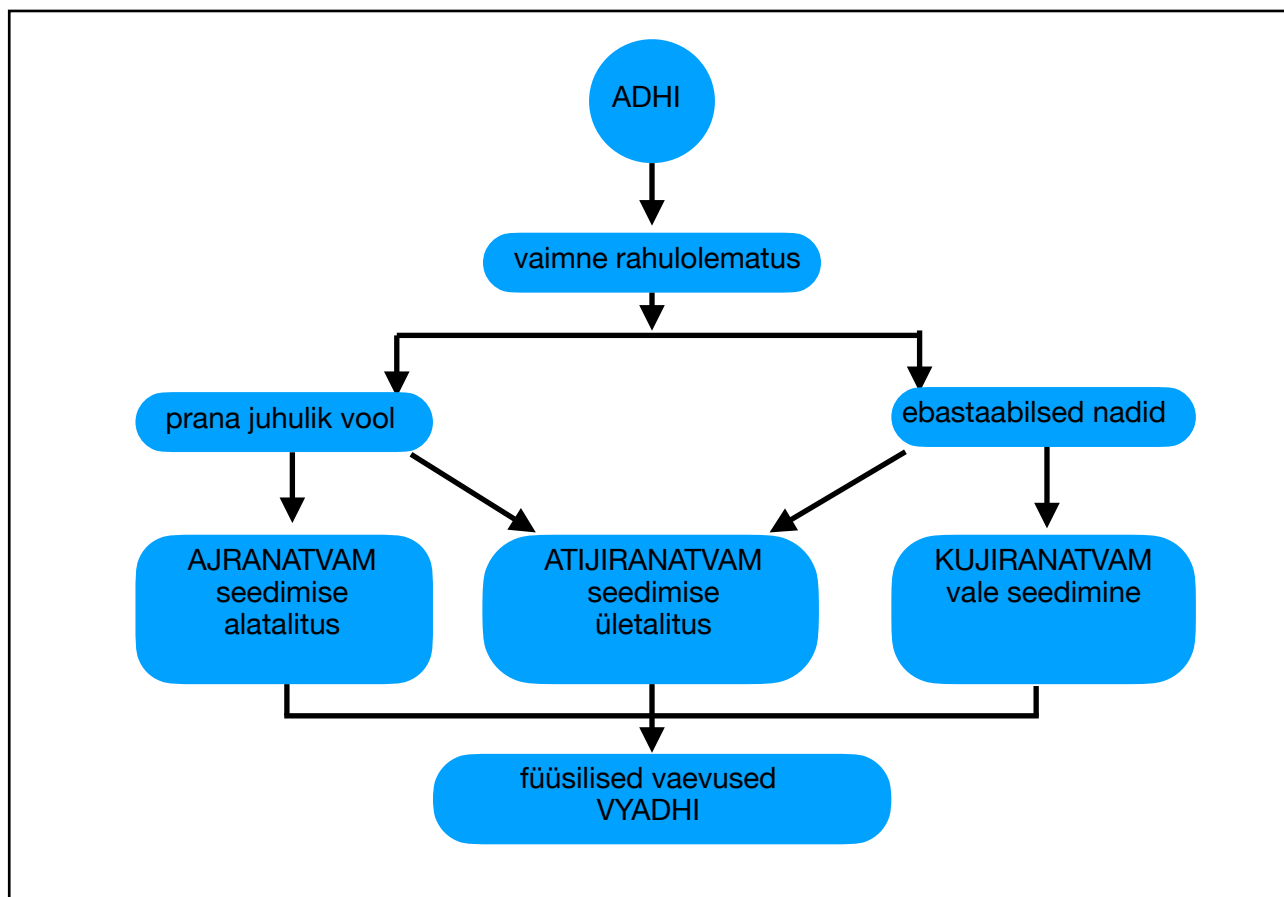
⁷Giri G S. Yoga: Steb-by-step. 1st ed. Pondicherry, India; Satya Press; 1976

⁸Giri G S. Asthanga Yoga of Patanjali. 1st ed. Pondicherry, India; Satya Press; 1999

See pole midagi, mida sa teed 5 minutit või 20 minutit päevas. See on tõepoolest 24x7x365 eluviis.

Haigused, kannatused, häired on praeguses maailmas nii tavalised ja inimesed otsivad meeletult oma kannatustele leevendust. Jooga aitab meil paremini mõelda ja paremini elada, tõepoolest, ta aitab meil iseendid paremaks muuta kõiges mida me teeme. Seega hoiab ta tervise, heaolu ja harmoonia lubadust. Bhagavad Gitas, iidne jooga tekst, mida võib pidada jooga shastraks (jooga tüvitekstiks), defineerib joogameister Lord Krishna joogat järmselt “dukkhasamyogaviyogam yoga samjnitham”, mis tähendab, et jooga on lahtiütlemine ühendusest kannatustega.. Valu, kannatused, haigused- Jooga pakub teed välja neist kõigist.^{9,10}

Üks joogateraapia põhikontsepte on see, et mõistus, mida kutsutakse adhi, mõjutab keha, seega luues vyadhi, haigused. (Joonis 1) Seda tuntakse kui adhi vyadhi või adhija vyadhi, kus mõistus toob esile haiguse loomise füüsilises kehas. Modernses keeles kutsutakse seda psühhosomaatiliseks haiguseks. Pääaegu kõik tervise probleemid, millega me tänapäeval silmitsi seisame pärinevad psühhosomaatikast või on halvendatud haiguse psühhosomaatiliste aspektide poolt. Mõistus ja keha näivad üksteisega olevat pidevas võitluses. Mida mõistus tahab, seda keha ei tee ja mida keha tahab, seda mõistus ei tee. See loob disharmonia, teiste sõnadega haiguse. Jooga aitab taastada tasakaalu ja balansi läbi sisemise protsessi, mis ühendab mõistuse, keha ja emotsioonid. Psühhosomaatilise stressi häireid, mis on tänapäeval nii tavalised, saab ära hoida, kontrollida ja isegi ravida kasutades Joogateraapiat ausal ja pühendunud viisil.



Joonis 1. Haiguste põhjused, jooga perspektiivist

Tõlkija lisa: Prana on energia ja nadid on kanalid, mida mööda energia liigub.

⁹Ramanatham M. Applied Yoga- Applications of Yoga in Various Fields of Human Activity. 1st ed. Puducherry, India; Aarogya Yogalayam; 2007

¹⁰Bhavanani AB. A primer of yoga theory. 4th ed. Pondicherry, India: Dhivyananda Creations; 2014

JOOGATERAAPIA MUDELID

FÜÜSILISED TERAAPIAD

*Asanad, kriyad, mudrad, bandhad

EMOTSIONAALSED TERAAPIAD

*Swadhyaya, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, bhajanid

*Suhtumiste arendamine

- Vairagya
- Chitta prasadam
- Maitri, karuna, mudita, upakshanam

MENTAALSED TERAAPIAD

*Lõdvestus, visualiseerimine, tratata, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana

SPIRITUAALSED TERAAPIAD

*Swadhyaya, satsangha, bhajanid ja joogalik nõustamine

ENNETAVAD TERAAPIAD

*Alusta varases lapseas

*Õnnetuste ennetamine

*Immuunsuse parandamine

*Teab erinevaid tehnikaid ja oskab neid vajadusel kasutada

TAASTUSRAVI TERAAPIAD

*Puuete, võimetuste ennetamine ja elukvaliteedi tõstmine

VALU VÄHENDAVALD TERAAPIAD

*Valu taluvuse tõstmine, elukvaliteedi parandamine

Psühhosomaatilised haigused läbivad neli põhilist faasi. Esimene on psüühiline faas, milles stress asub põhiliselt mõistuses. Selles faasis esineb närvilisust, ebaloomulikke pinge seisundeid, rahulolematuse tunnet. Kui stress jätkub, siis psüühiline faas areneb psühhosomaatiliseks faasiks. Selles punktis keha ja mõistus häirivad üksteist ja hakkavad esinema vahelduvad kõikumised, dramaatiline vererõhu tõus, veresuhkru probleemid või südamerütmi probleemid. Kui sellel lubatakse jätkuda saabub somaatiline faas, kus haigus kinnitab kehas kanda ja avaldub jäädavalt. Selles faasis on sellest saanud seisund, mis vajab ravi ja teraapiat. Neljandas, orgaanilises faasis, haigus kinnitub jäädavalt sihtorganitesse. See esindab haiguse lõppfaasi.

Joogateraapia töötab väga hästi psüühilises ja psühhosomaatilises faasis. Kui haigus siseneb somaatilisse faasi võib joogateraapiat kasutada põhiteraapiatele lisaks ja joogateraapia võib seisundit parandada. Orgaanilises faasis on joogateraapia roll leevendav, valu vähendamine ja taastusravi. Muidugi on Jooga peamiseks rolliks ennetav teraapia, ära hoide seda, mis võib tulla. Maharishi Patanjali räägib meile oma Jooga Darshanas, "heyamdukkhamanagatham"- hoia ära saabuvad viletsused. ¹¹

Kui joogat hakatakse praktiseerima lapseas, saame ära hoida paljusid seisundeid hilisemas elus. See on esmane ennetustöö. Kui seisund on käimas, haigus on end sisse seadnud, on meil tegemist teisejärgulise ennetusega, mis hõlmab endas seisundi kontrollimist nii suures matus kui võimalik. Kolmanda järgu ennetust tehakse siis, kui seisund on juba juhtunud, me proovime ära hoida patsiendi tuisustusi, neid mis mõjutavad elukvaliteeti ja isegi elu pikkust.

¹¹Bhavanani AB. Understanding the yoga darshan. 1st ed. Pondicherry, India: Dhivyananda Creations; 2011

Kui me kasutame joogateraapiat, peame arvesse võtma inimese loomust, vanust, sugu, füüsilist seisundit ja seisundi loomust ning faasi. Samm-sammuline lähenemine peab sisaldama detailset ülevaadet toitumise kõikidest aspektidest, vajalikest elustiililistest muutustest, suhtumiste korrastamist läbi jooga nõustamise ja asjakohaseid praktikaid. Kõik need on täieliku joogateraapia lahutamatud komponendid. Kui selline lähenemine on kasutusele võetud, siis avalduvad patsientides ja nende peredes suured muutused. Elukvaliteet paraneb drastiliselt ja paljudel juhtudel ka elu pikkus.

Inimestena tunneme end täidetuna teisi aidatas. Jooga on parim viis end teadlikult välja arendada meie madalamast, alam-inimese loomusest, meie ülendatud ja humaansesse loomusesse. Lõpuks, see eluandev, eluparandav ja eluhoidev inimkonna teadus võimaldab meil saavutada jumalikkuse täit mõõdet, mis meis igaühes olemas on. Ma tahaksin lõpetada selle ülevaate joogateraapiast hoiatusega. Joogateraapia ei ole maagiline teraapia! See ei ole "üks tablett sobib kõikidele haigustele." Siin valdkonnas ei tohi olla vaeleväiteid või põhjendamatu suuri lubadusi. Joogateraapia on samuti teadus ja sellele tuleb läheneda teaduslikult, samm-sammult. Seda tuleb peamiselt manustada "üks-ühele" teraapias, mis võimaldab terapeudil kohandada praktikaid nii, et need täidavad indiviidi vajadused. See ei ole "üks suurus sobib kõigile" või "üks teraapia sobib kõigile" lähenemine!