

Alar Krautmani Terviseakadeemia

JUURKESKUSE KÄSITLUS

Angelika Lebedev

Tallinn 2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. JUURKESKUSE MÕISTE JA OLEMUS	4
2. JUURKESKUS EESTI PÄRIMUSKULTUURIS	5
3. JUURKESKUSE SEOS INIMESE KEHA JA TERVISEGA.....	5
4. JUURKESKUSE VARI CARL JUNGİ KÄSITLUSES.....	6
5. JUURKESKUSE TOETAMISE VÕIMALUSED	7
5.1 Kontakt loodusega.....	7
5.2 Vaikus ja kohalolu	7
5.3 Liikumine ja füüsiline aktiivsus	8
5.4 TRE meetod.....	8
5.5 Toitumine.....	8
5.6 Esivanemad, kogukond, kuuluvustunne ja vägi	9
6. ARUTELU	10
KOKKUVÕTE.....	12
KASUTATUD KIRJANDUS	13

SISSEJUHATUS

Inimese tervist on erinevates kultuurides käsitletud erinevalt, kuid samas terviklikult. See tähendab, et on nähtud inimest füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse terviku osana.

Lisaks kehalistele protsessidele on tähtsaks peetud inimese seotust looduse, kogukonna, esivanemate ja iseenda sisemaailmaga (Downie, Fyfe & Tannahill 1995). Üheks selliseks terviklikuks käsitluseks on väekeskuste ehk tšakrate õpetus, mille juured ulatuvad India vaimsetesse traditsioonidesse (Feuerstein 1998).

Käesolev referaat keskendub juurkeskusele ehk muladhara tšakrale, mida peetakse inimese energiakeskuste süsteemi aluseks (Judith 2011). Juurkeskust seostatakse turvatunde, ellujäämise, füüsilise keha, perekonna, kodu, esivanemate ning materiaalses maailmas toimetulekuga (Judith 2011). Kuigi juurkeskuse mõiste pärineb India kultuuriruumist, leidub selle põhifunktsioonidega sarnaseid arusaamu ka Eesti pärimuskultuuris ja rahvameditsiinis.

Referaadi eesmärk on anda ülevaade juurkeskuse olemusest, selle tähendusest erinevates käsitlustes ning välja tuua seosed Eesti pärimuse, looduskultuuri ja tervisekäsitlusega. Samuti käsitletakse võimalusi, kuidas juurkeskust toetada läbi toitumise, liikumise, looduses viibimise ja teiste tervist toetavate praktikate.

1. JUURKESKUSE MÕISTE JA OLEMUS

Juurkeskus ehk sanskritikeelse nimetusega muladhara on traditsioonilise tšakrasüsteemi esimene energiakeskus. Sanskriti keeles tähendab „mula“ juurt ning „adhara“ alust või tuge, mistõttu võib muladharat tõlkida kui inimese alust või vundamenti (Feuerstein 1998).

India joogafilosoofias peetakse juurkeskust kogu energiakeha aluseks, mille tasakaal mõjutab inimese üldist heaolu ning võimet igapäevaelus toime tulla (Judith 2011). Juurkeskust seostatakse maa elemendiga ning selle peamisteks teemadeks peetakse ellujäämist, turvalisust, stabiilsust, füüsilist tervist ja kuuluvustunnet (Judith 2011).

Juurkeskuse sümboolika on seotud juurtega, mis hoiavad puud kindlalt maa küljes ning võimaldavad sellel kasvada ja areneda. Samamoodi nähakse juurkeskust inimese sisemise stabiilsuse ja elujõu allikana (Judith 2004).

Kaasaegsetes tervikliku tervise käsitlustes seostatakse juurkeskust sageli inimese baasvajadustega, nagu toit, uni, turvaline elukeskkond ning kuuluvus kogukonda. Selline lähenemine on osaliselt võrreldav Abraham Maslow vajaduste hierarhiaga, mille kohaselt peavad esmalt olema rahuldatud inimese füsioloogilised ja turvalisusega seotud vajadused (Maslow 1943) Maslow järgi saab inimvajadused jagada viide tasemesse: füsioloogilised vajadused, turvalisusvajadus, kuuluvus- ja armastusvajadus, tunnustusvajadus ning eneseteostusvajadus (Maslow 1943).

Mana teraapia käsitluses kirjeldatakse juurkeskust kui inimese maandatuse, füüsilise elujõu, turvatunde ja esivanematega seotud keskust. Selle alamteemadeks on muu hulgas kodu, perekond, pärilikkus, füüsiline tugevus, puhkus, seksuaalsus ning võime toime tulla materiaalses maailmas.

Tasakaalus juurkeskusega inimest kirjeldatakse kui rahulikku, stabiilset ja elujõulist. Tasakaalust väljas võib see väljenduda ebaturvalisuse, liigse hirmu, rahutuse või vastupidi liigse klammerdumisena harjumuspärase külge (Judith 2011).

2. JUURKESKUS EESTI PÄRIMUSKULTUURIS

Kuigi Eesti pärimuskultuuris ei ole kasutatud mõistet „juurkeskus“, võib leida mitmeid uskumusi ja väärtusi, mis selle sümboolikaga haakuvad. Eesti rahvapärimuses on olulisel kohal maa, kodu, esivanemad, loodus ja kogukond ehk teemad, mida seostatakse ka juurkeskusega (Kuutma 2005).

Traditsioonilises talukultuuris oli inimese identiteet tihedalt seotud tema kodukoha ja suguvõsaga. Talukoht ei olnud üksnes elupaik, vaid sümboliseeris järjepidevust, turvalisust ja kuuluvust (Kuutma 2005). Inimene ise oli osa suuremast tervikust, mille moodustasid tema esivanemad, järeltulijad ja kogukond.

Olulisel kohal olid ka esivanemate austamise kombed. Hingedeajal usuti, et lahkunud esivanemate hinged külastavad oma kodusid ning nende mälestamine aitas säilitada sidet põlvkondade vahel (Hiimäe 2020). Selline arusaam toetab mõtet inimese juurtest ning kuulumisest laiemasse põlvkondade ahelasse.

Eesti pärimuses peeti pühaks mitmeid loodusobjekte. Hiied, põlispuud, allikad ja ohvrikivid olid kohad, kus otsiti kaitset, tervist ja ühendust nähtamatu maailmaga (Hiimäe 2020). Põlispuud sümboliseerisid kestvust ja sügavaid juuri, mis ulatuvad nähtamatult maa sisse. Selline sümboolika sarnaneb juurkeskuse käsitlusega, kus juuri peetakse inimese elujõu ja stabiilsuse allikaks.

Maa ise omas rahvausundis erilist tähendust. Maa andis toidu, pakkus kaitset ning võttis inimese pärast surma tagasi enda rüppe. Seetõttu võib maa austamist pidada üheks oluliseks juurkeskuse põhimõttega haakuvaks teemaks Eesti pärimuskultuuris.

3. JUURKESKUSE SEOSD INIMESE KEHA JA TERVISEGA

Traditsioonilistes tsakraõpetustes seostatakse juurkeskust füüsilise keha alusega ning inimese ellujäämisega seotud funktsioonidega. Juurkeskuse asukohaks peetakse lahkliha piirkonda ehk kohta päraku ja suguelundite vahel (Judith, 2011). Sümboolselt on see keha „vundament“, millele toetuvad kõik ülejäänud energiakeskused.

Erinevate autorite käsitluste järgi seostatakse juurkeskust luustiku, jalgade, vaagnapiirkonna, jämesoole ning inimese üldise elujõuga (Judith, 2011). Samuti nähakse seost inimese võimega puhata, taastuda ning tulla toime stressirohketes olukordades.

Kaasaegses psühholoogias käsitletakse turvatunnet ühe inimese põhivajadusena. Nagu varasemalt mainitud – Abraham Maslow vajaduste hierarhia kohaselt peavad esmalt olema rahuldatud füsioloogilised vajadused ja turvalisuse vajadus, enne kui inimene saab keskenduda kõrgematele arengutasanditele. Selles võib näha mõningast paralleeli juurkeskuse käsitlusega, kus turvalisust peetakse inimese tasakaalustatud arengu aluseks.

Mana teraapia õppematerjalides seostatakse juurkeskust füüsilise tugevuse, elujõu, immuunsuse, puhkuse, seksuaalsuse ning inimese sidemega oma päritolu ja esivanematega. Samuti peetakse seda keskuseks, mis toetab inimese võimet toime tulla materiaalses maailmas ning luua stabiilset elu.

Oluline on siiski märkida, et tšakraid ei käsitleta kaasaegses meditsiinis anatoomiliste struktuuridena ning nende olemasolu ei ole teaduslikult tõestatud. Küll aga võib nende sümbolikat kasutada inimese psühholoogiliste ja eksistentsiaalsete vajaduste mõtestamisel.

4. JUURKESKUSE VARI CARL JUNGİ KÄSITLUSES

Šveitsi psühhiaater Carl Gustav Jung kirjeldas inimese psüühika ühe osana varju (shadow), mille alla kuuluvad omadused ja tunded, mida inimene ei soovi endas tunnistada või mida ühiskond ei pea vastuvõetavaks (Jung, 1959).

Jung rõhutas, et vari ei koosne üksnes negatiivsetest omadustest. Sageli sisaldab see ka inimese kasutamata potentsiaali, loovust, elujõudu ja andeid. Varju teadvustamine aitab inimesel muutuda terviklikumaks ning jõuda lähemale oma tegelikule olemusele (Jung, 1959).

Juurkeskuse kontekstis võib vari väljenduda hirmuna ellujäämise pärast, häbitundena oma päritolu suhtes, raskusena usaldada elu või inimesi ning liigses vajaduses kontrollida oma keskkonda. Samuti võivad juurkeskuse teemadega seotud varjuks olla allasurutud agressiivsus, seksuaalsus või soov kuuluda kuhugi.

Mana teraapia käsitles kirjeldatakse juurkeskuse varjuna häbi, süütunnet, enesevihkamist, tundetust ja soovi mitte olemas olla. Sellised seisundid võivad vähendada inimese elujõudu ning takistada loomulikku kontakti iseenda ja maailmaga.

Jungi järgi ei ole eesmärgiks varju hävitamine, vaid selle teadvustamine ja integreerimine. Alles siis saab inimene kasutada kogu oma potentsiaali ning liikuda suurema sisemise tasakaalu poole.

5. JUURKESKUSE TOETAMISE VÕIMALUSED

Juurkeskuse, nagu ka teiste keskuste, toetamiseks on erinevaid võimalusi – igaüks saab neist endale sobivaima valida. Või juurde mõelda hoopis midagi eripärast. Me kõik oleme erinevad – nii olemuselt, füüsiselt kui ka emotsionaalsel tasemel. Seetõttu ei saagi kõik meetodid igaühele sarnaselt sobida. Aga nimetan siin referaadis mõned, mida kaaluda.

5.1 Kontakt loodusega

Eesti pärimuskultuuris omistati loodusele oluline koht inimese heaolu ja tervise hoidmisel. Hiisi, pühasid puid, allikaid ja teisi looduslikke pühapaiku külastati tervise, kaitse ja abi saamiseks (Hiimäe 2020).

Looduses viibimine aitab aeglustada elutempot ning suunata tähelepanu tagasi keha ja vahetu kogemuse juurde. Mitmed uuringud on näidanud, et looduskeskkonnas viibimine vähendab stressi ning toetab vaimset heaolu (Bratman jt, 2019).

Juurkeskuse seisukohast võib looduses viibimist käsitleda maandava tegevusena, mis tugevdab inimese sidet maa ja iseendaga.

5.2 Vaikus ja kohalolu

Vaikusel on oluline koht nii Eesti pärimuses kui ka erinevates vaimsetes traditsioonides. Vaikuses viibimine võimaldab märgata oma mõtteid, tundeid ja kehalisi aistinguid ilma pideva välise müra.

Vaikusepraktikaks võib olla istumine looduses, mere ääres viibimine, rahulik jalutamine või lihtsalt teadlik hingamise jälgimine. Selliste praktikate eesmärk ei ole midagi saavutada, vaid õppida olema kohal käesolevas hetkes.

Vaikuse kaudu võib inimene jõuda parema kontakti ja selguseni iseenda vajaduste ning sisemaailmaga.

5.3 Liikumine ja füüsiline aktiivsus

Juurkeskust seostatakse keha, jõu ja vastupidavusega. Seetõttu peetakse selle toetamisel oluliseks regulaarset füüsilist aktiivsust.

Eriti sobivad tegevused, mis loovad kontakti maapinnaga, näiteks kõndimine, kepikõnd, matkamine, aiatöö või rahulik töö looduses. Samuti võivad toetavad olla jõuharjutused, mis tugevdavad suuri lihasgruppe ja parandavad kehataju.

Füüsiline aktiivsus parandab meeleolu, toetab ainevahetust ning aitab vähendada stressi (Warburton & Bredin, 2017).

5.4 TRE meetod

Üheks kehapõhiseks stressi vähendamise meetodiks on TRE (Trauma Releasing Exercises), mille töötas välja David Berceli. Meetod koosneb harjutustest, mis kutsuvad esile neurogeense lihasvärina ning mille eesmärk on aidata organismil vabastada stressi ja pingeid (Berceli, 2008).

TRE teoreetilise käsitluse kohaselt võivad stress ja traumaatilised kogemused avalduda ka kehaliste pingetena. Harjutuste abil püütakse toetada keha loomulikke taastumisprotsesse. Senised uuringud viitavad võimalikele positiivsetele mõjudele stressi ja heaolu näitajatele, kuid meetodi teaduslik tõendusbaas vajab veel täiendavat uurimist (Roos, 2023).

5.5 Toitumine

Paljudes traditsioonides seostatakse juurkeskust maa elemendiga. Seetõttu peetakse seda toetavateks toiduaineteks juurvilju, näiteks peeti, porgandit, kaalikat, sibulat ja küüslauku.

Eesti rahvameditsiinis on hinnatakse eelkõige kohalikke taimi ja metsasaadusi, mida on kasutatud organismi tugevdamiseks ning tervise hoidmiseks (Vilbaste, 1993).

Juurkeskuse seisukohast võib oluliseks pidada regulaarset, täisväärtuslikku ja võimalikult vähe töödeldud toitu, mis toetab keha loomulikke vajadusi ning aitab säilitada stabiilset energiataset.

5.6 Esivanemad, kogukond, kuuluvustunne ja vägi

Juurkeskust seostatakse sageli inimese juurte, päritolu ja kuuluvustundega. Lisaks füüsilisele turvalisusele vajab inimene tunnet, et ta kuulub kuhugi ning on osa millestki suuremast kui tema ise. Seda vajadust on rõhutanud nii kaasaegne psühholoogia kui ka traditsioonilised kultuurid (Maslow, 1943).

Eesti pärimuskultuuris on olulisel kohal olnud side oma esivanemate, kodukoha ja kogukonnaga. Talupojakultuuris määratles inimese identiteeti suurel määral tema suguvõsa, kodutalu ning kuulumine kogukonda. Inimene ei olnud käsitletav üksikisikuna, vaid osana põlvkondade ahelast, mille kaudu anti edasi teadmisi, väärtusi ja elutarkust.

Esivanemate mälestamine oli oluline osa rahvapärimusest. Hingedeajal usuti, et lahkunud esivanemad külastavad oma kodusid ning nende austamine aitas säilitada sidet nähtava ja nähtamatu maailma vahel (Hiemäe 2020). Ka tänapäeval võib perekonnalugude uurimine, sugupuu koostamine või esivanemate elukäigu tundmaõppimine tugevdada inimese identiteeditunnet ning aidata mõista oma juuri.

Juurkeskuse kontekstis võib olulise märksõnana käsitleda ka maakeelset mõistet vägi. Eesti rahvausundis tähistas vägi elujõudu, mõjujõudu või erilist väelist omadust. Vägi ei olnud pelgalt füüsiline jõud, vaid laiem eluandev ja -hoidev printsiip.

Folklorist Mall Hiemäe on kirjeldanud, et rahvausundis usuti erinevate looduspaikade, eriti hiite, allikate ja põlispuude väesse. Selliseid paiku külastati tervise, kaitse või nõu saamiseks (Hiemäe, 2020). Selles võib näha teatavat sarnasust juurkeskuse käsitlusega, kus oluline on inimese side maa, looduse ja elujõuga.

Mana teraapia käsitluses kasutatakse samuti mõistet „vägi“, mis viitab inimese loomulikule elujõule ning võimele realiseeruda materiaalses maailmas. Sellest vaatenurgast võib juurkeskust käsitleda kui inimese vae alust ehk tema eksistentsi vundamenti.

Kuuluvustunne kogukonda on samuti oluline tervist toetav tegur. Uuringud on näidanud, et tugevad sotsiaalsed suhted ja kogukondlik kuuluvus on seotud parema vaimse tervise, väiksema stressitaseme ning suurema eluga rahuloluga (Holt-Lunstad jt, 2010). Seetõttu võib kogukondlikku toetust pidada üheks oluliseks juurkeskust toetavaks teguriks.

Praktilisel tasandil võivad juurkeskust toetada tegevused nagu perekonnalugude talletamine, sugupuude uurimine, lähedastega suhtlemine, kodukoha ajaloo tundmaõppimine, esivanemate kalmude külastamine ning osalemine kogukondlikes traditsioonides. Need tegevused aitavad tugevdada tunnet, et inimene on osa suuremast tervikust ning tal on olemas oma koht maailmas.

Mana tähendab maakeeles loomeväge (Krautman, Alar Krautmani Terviseakadeemia õppematerjalid). Mana teraapia käsitluses nähakse väge kui inimese loomulikkude loovat ja elu toetavat jõudu. Eesti rahvausundis omistati erilisi omadusi erinevatele loodusobjektidele ja paikadele nagu hiied, pühad puud, allikad ja kivid. Neid peeti väekandjateks ning neilt otsiti tervist, kaitset ja abi (Hiimäe 2020).

6. ARUTELU

Juurkeskuse käsitlus pärineb India vaimsetest traditsioonidest, kuid selle keskseid teemasid võib leida ka paljudest teistest kultuuridest. Käesoleva töö põhjal võib järeldada, et kuigi Eesti pärimuses ei ole kasutatud mõistet „juurkeskus“, on mitmed selle sisulised tähendused olnud olulisel kohal ka meie rahvakultuuris.

Mana teraapia käsitluses seostatakse juurkeskust universumi algoritmi esimese faasiga, mida iseloomustavad kogunemine, stabiilsus ja potentsiaal. Selle mudeli järgi avaldub sama printsiip nii kosmilisel tasandil, bioloogilises arengus kui ka inimese psüühikas. Juurkeskus esindab seisundit, kus luuakse alus edasiseks kasvuks ja arenguks (Krautman, õppematerjalid).

Eesti pärimus rõhutab inimese sidet maa, kodu, esivanemate ja loodusega. Talukultuuris oli inimese identiteet seotud eelkõige tema päritolu, kodukoha ning kogukonnaga. Sarnaseid

teemasid kirjeldatakse ka juurkeskuse käsitluses, kus olulisel kohal on kuuluvustunne, turvalisus, järjepidevus ja side oma juurtega.

Tänapäeva ühiskonnas on inimeste eluviis võrreldes varasemaga oluliselt muutunud. Suur osa ajast veedetakse siseruumides, digikeskkonnas ning kiires infovoos. Samal ajal näitavad uuringud, et stressi, ärevuse ja läbipõlemise probleemid on sagenenud (World Health Organization, 2022). Sellises olukorras võib juurkeskuse sümboolikat käsitleda kui meeldetuletust inimese baasvajaduste olulisusest: vajadusest puhata, liikuda, olla kontaktis loodusega ning kogeda turvatunnet.

Huvitav on ka seos Carl Jungi varju käsitlusega. Juurkeskusega seotud probleemid ei pruugi avalduda üksnes füüsiliste vaevustena, vaid võivad väljenduda ka sügavamates psühholoogilistes mustrites, nagu hirm, häbi, ebaturvalisus või raskused iseenda aktsepteerimisel. Jungi järgi võib just nende temade teadvustamine aidata inimesel jõuda suurema sisemise terviklikkuseni (Jung, 1959).

Käesoleva töö koostamise käigus ilmnis, et juurkeskuse toetamise viisid on sageli üllatavalt lihtsad ning seotud inimese loomulike vajadustega. Regulaarne liikumine, looduses viibimine, kvaliteetne uni, tasakaalustatud toitumine, lähedased suhted ning teadlik puhkus on soovitusel, mida kohtab nii kaasaegses tervisekäsitluses kui ka erinevates pärimuslikes õpetustes.

Autor leiab, et juurkeskuse käsitlus võib olla kasulik tõlgendus inimese tervise ja heaolu mõtestamiseks. Samas tuleb eristada sümboolseid ja vaimseid käsitlusi teaduslikult tõestatud meditsiinilistest teadmistest. Terviklik lähenemine võiks ühendada mõlemad vaatenurgad, väärtustades nii kaasaegse teaduse teadmisi kui ka pärimuslikku tarkust.

KOKKUVÕTE

Referaadi eesmärk oli anda ülevaade juurkeskuse olemusest ning selle seostest Eesti pärimuskultuuri ja tervisekäsitlusega.

Töö käigus selgus, et juurkeskust käsitletakse erinevates vaimsetes traditsioonides inimese baasvajaduste, turvatunde, elujõu, füüsilise keha ning kuuluvustundega seotud energiakeskusena. India traditsioonides tuntakse seda muladhara tšakra nime all ning seda peetakse kogu energiakeskuste süsteemi aluseks.

Kuigi Eesti pärimuses puudub otsene juurkeskuse mõiste, leidub mitmeid sarnaseid teemasid. Maa, kodu, esivanemad, põlispuud, hiied ning kogukond on olnud olulised väärtused, mis väljendavad inimese sidet oma juurte ja päritoluga. Seetõttu võib öelda, et juurkeskuse põhifunktsioonid on Eesti pärimuskultuuris olemas, ehkki neid on kirjeldatud teistsuguste mõistete kaudu.

Töö käigus käsitleti ka Carl Jungi varju teooriat ning selle seoseid juurkeskuse teemadega. Leiti, et hirmud, häbi ja allasurutud kogemused võivad mõjutada inimese heaolu ning takistada tasakaalustatud arengut.

Juurkeskuse toetamise võimalustena toodi välja looduses viibimine, füüsiline aktiivsus, teadlik puhkus, vaikus, tervislik toitumine ning kehapõhised praktikad nagu TRE. Mitmed neist tegevustest kattuvad nii Eesti pärimusliku tervisekäsitluse kui ka tänapäevaste tervisesoovitustega.

Kokkuvõttes võib järeldada, et juurkeskuse käsitlus pakub võimaluse vaadelda inimest terviklikult ning mõtestada tema seost keha, looduse, kogukonna ja esivanematega. Sõltumata sellest, kas juurkeskust käsitletakse vaimse, sümboolse või tervikliku tervisekäsitluse osana, suunab see tähelepanu inimese kõige olulisematele alustaladele – turvatundele, kuuluvusele ja elujõule.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Berceli, D. 2008. *The Revolutionary Trauma Release Process: Transcend Your Toughest Times*. Vancouver: Namaste Publishing.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G. jt. 2019. *Nature and mental health: An ecosystem service perspective*. Science Advances, 5(7).
- Hiiemäe, M. 2020. *Väike puu- ja põõsaraamat rahvapärimusest* Tartu: EKM Teaduskirjastus.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. 2010. *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. PLoS Medicine, 7 (7).
- Judith, A. 2011. *Eastern Body, Western Mind*. Berkeley: Celestial Arts.
- Jung, C. G. 1959. *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Princeton: Princeton University Press.
- Kuutma, K. 2005. *Pärimuskultuurist kultuurisümboliks: saami etnograafia ja seto eepose saamisluu*. Tartu: Eesti Kirjandusmuuseum.
- Maslow, A. H. 1943. *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review, 50(4), 370–396.
- Roos, L. A. J. 2023. *Trauma Releasing Exercises as a Treatment Technique: A Scoping Review*. Pretoria: University of Pretoria.
- Vilbaste, G. 1993. *Eesti taimenimetused*. Tallinn: Eesti Teaduste Akadeemia.
- Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D. 2017. *Health benefits of physical activity: A systematic review*. Current Opinion in Cardiology, 32(5), 541–556.