

Alar Krautmani Terviseakadeemia

LAUBAKESKUS - KUUES ENERGIAKESKUS

Referaat
Janne Saluri

Tallinn 2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. LAUBAKESKUSE OLEMUS JA TEOREETILINE ALUS	4
1.1 Laubakeskus ehk Ajna tšakra- tähendus, sümboolika	4
1.2 Laubakeskus ja kehatasand	5
1.3 Laubakeskuse universaalne printsiip	6
1.3 Laubakeskus kosmoloogilises faasis	6
1.4 Laubakeskuse seosed aju ja närvisüsteemiga	6
1.5 Laubakeskuse bioloogiline ellujäämisstrateegia	8
2. LAUBAKESKUS INIMESE ARENGUS JA OLEMUSES	10
2.1. Inimese loomus ehk tüüp laubakeskuse vaatenurgast	10
2.2 Laubakeskuse energeetiline olemus elukaarel	10
2.3 Laubakeskuse tasakaal ja tasakaalutus	10
3. PRAKTILINE OSA	13
3.1 Energiakeskuse küsimustik	13
3.2 Praktikad laubakeskuse tasakaalustamiseks	13
4. KOKKUVÕTE	16
5. KASUTATUD KIRJANDUS	17

SISSEJUHATUS

Inimene on enam kui keha. See lihtne, kuid sügav tõdemus on olnud tervendamise ja enesetundmise aluseks tuhandeid aastaid. Iidsetest India tarkusetekstidest kuni kaasaegse neuroteaduseni on üha enam kinnitust leidnud, et inimese tervis ja heaolu on lahutamatult seotud tema energeetilise, emotsionaalse ja vaimse seisundiga. Üks selle tervikliku maailmapildi kesksemaid mõisteid on tsakrasüsteem – iidne energiakeskuste kaart, mis kirjeldab, kuidas eluenergia inimese kehas ja olemuses liigub ning millist rolli see mängib tervise, teadvuse ja elu kvaliteedi kujundamisel.

Käesoleva referaadi keskmesse on asetatud laubakeskus – kuues ja üks mõjukamaid energiakeskusi inimkehas. Laubakeskust on läbi aegade nimetatud kolmandaks silmaks – sisemise nägemise, intuitsiooni, selguse ja tarkuse kohaks. See on energiakeskus, mis vastutab meie võime eest mõelda selgelt, näha olukordi tervikuna, usaldada oma sisetunnet ja luua elu, mis on kooskõlas meie sügavaima olemusega. Tänapäeva maailmas, kus inimesi ümbritseb pidev infoküllus, otsustusvõimetus ja ühenduse kaotus iseendaga, on laubakeskuse teadlik arendamine muutunud olulisemaks kui kunagi varem.

Inimesed, kes otsivad abi väsimuse, ärevuse, krooniliste peavalude, unetuse või eesmärgituse käes, kannavad sageli endas midagi enam kui füüsilist sümptomit – nad on kaotanud ühenduse oma sisemise kompassiga. Tsakrasüsteem ja eriti laubakeskus pakuvad tervisenõustajale väärtuslikku raamistikku, et näha inimest tervikuna ning pakkuda lahendusi, mis ulatuvad sügavamale kui pelgalt sümptomi leevendamine.

Referaadi eesmärk on anda terviklik ülevaade laubakeskuse olemusest, selle toimimisest inimese kehas ja energiasüsteemis ning kosmoloogilises peeglis. Lisaks pakkuda tervisenõustajana praktilisi tööriistu laubakeskuse tasakaalustamiseks ja arendamiseks igapäevaelus, et nende abil luua tasakaal ja tervise heaolu. Eesmärk on näidata, et see iidne tarkus ei ole pelgalt müstiline kontseptsioon, vaid omab selget ja praktilist väärtust nüüdisaegse inimese tervise ja enesearengu toetamisel.

1. LAUBAKESKUSE OLEMUS JA TEOREETILINE ALUS

1.1 Laubakeskus ehk Ajna tšakra- tähendus, sümboolika

Asukoht: lauba keskel, kulmude vahel. Kuues energiakeskus.

Värv: Indigo.

Idamaad: Ajna (hääldatakse 'Agya tšakra') - teada, mõista “Otsi vaid tõe”.

Element: puhas valgus.

Juhib: intuitsioon, taipamine, tarkus.

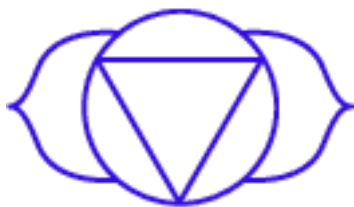
Mantra- OM.

Lõhnad: geraanium, hüatsint, jasmiin, piparmünt, sandlipuu. Kasuta laubal viiruki- või salveiõli, need hajutavad vaimse udu.

Muusika: kabuki, rahustav ja sügav new age muusika, kosmilised akordid ja Bachi kompositsioonid.

Toit: mustad oad, mungoad ja adzuki oad, peet, murakad, baklazaan, kuivatatud ploomid.

Sümbol: kolmanda silma sümbol koosneb ümberpööratud kolmnurgast, mis asetseb ringis kahe lootose kroonlehe vahel. Kaks kroonlehte ja allapoole suunatud püramiid sümboliseerivad mõlemad tarkust, rõhutades kolmanda silma tšakra rolli meie teekonnal vaimse teadlikkuse poole.



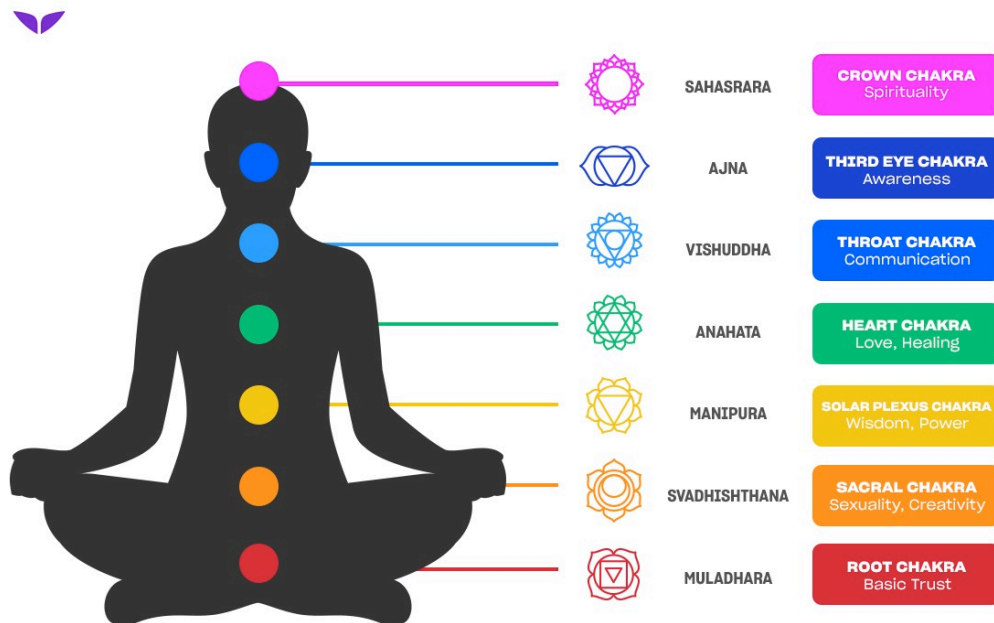
Laubakeskus hõlmab meie vaimseid võimeid ja mõtetegevust ning psühholoogilist suutlikkust hinnata oma tõekspidamisi ja suhtumisi. Kui kolmas silm on udune, hakatakse oma sisetundes kahtlema ja kaotatakse silmist suurem pilt.

Selle keskuse õppetunnid on seotud mõistuse, intuitsiooni, tarkuse ja teadlikkusega. Erapooletu mõistus ja maailma nägemine sümboolselt. Oskus mõelda ja intuiitiivselt teada, keskenduda, näha nähtamatud ja manifesteerida.

Kolmas silm aitab näha sügavamale kui meie füüsilised silmad näevad. Me oleme infoväljaga alati ühenduses, kuid laubakeskus ühendab meid infoväljaga nii, et me oleme võimelised seal olevat infot selgelt teadvustama. See annab meile võime näha pealispinna all olevat tegeikkust, asjade,

inimeste ja nähtuste sisemist olemust. Selleks tuleks analüüsida sümboleid enda ümber, elus ja unenägudes.

Siin keskuses ego lahustub, kuna teadvus avardub indiviidi minast kaugemale. Täielikuks ärkamiseks on vajalik pea ja südame vaheline tasakaal. Oma tõeni jõudmiseks on vajalik vabaneda harjumusest hinnanguid anda.



Joonis 1. Pilt energiakeskustest.

1.2 Laubakeskus ja kehatasand

- Energeetiline ühendus füüsilise kehaga: aju ja närvisüsteem, ajuripats, käbinääre, ajulained (alfa, teeta, delta), silmad, kõrvad, nina, immunsüsteem.
- Näärmed: Käbinääre toodab melatoniini, mis osaleb biorütmide, une, emotsioonide, vananemise, immuunsüsteemi ja sugulise küpsemise regulatsioonis. Melatoniini biosüntees käbinäärmes sõltub valguse ja pimeduse vaheldumisest.
- Hirmud: hirm endasse vaadata ja eneseanalüüs, hirm oma intuiitivsete võimete ees, hirm teadvustada omale oma hirme, hirm olla rumal, hirm tõe ees, hirm usaldada teisi nõuandeid, hirm omaenese varjukülgede ees.

- Haigused: peavalud, migreenid, ajutegevuse häired, unehäired, kasvavad peas, verevalumid ajus, insult, neuroloogilised häired, nägemishäired, pimedus, krampid, õppimisraskused.

1.3 Laubakeskuse universaalne printsiip

Laubakeskuse universaalne printsiip on teadlikkus. Võime näha tõde, põhjus-tagajärg seoseid, mustreid ja suuremat pilti. Püüd lasta lahti kontrollist ja vastupanust ning aksepteerida tegelikkust ja usaldada.

Kolmas silm ehk tarkuse silm vaatab seestpoolt väljapoole ja näeb tõde. Ta on ühenduses meele ja kõrgema teadvusega, eriti taju ja intuitsiooni arenguga. See silm näeb inimeksistentsi piiridest kaugemale valgustatud meelde. Siin on võime näha nähtuste taga olevaid seoseid, mõista tervikut ning kujundada teadlikke valikuid.

Kui kasutada oma kolmanda silma väge, siis jõuab meie teadvusesse kogu aeg puhas info infoväljast, me teadvusesse jõuab info meist endast ja meie hinge infost ja seda infot teadvustades saame me aina rohkem iseendaks, parimaks iseendaks.

Laubakeskuse püha tõde on “Otsi vaid tõde”. See innustab meid pidevalt otsima erinevust tõe ja illusiooni, igas hetkes olemas oleva kahe jõu vahel. Tõe eristamine illusioonist on pigem meele kui aju ülesanne. Inimene leiab tõe üles, kui on erapooletu ehk laseb lahti sellest infost, mida ta tajud toovad välismaailmast ja hakkab teadvustama olukorda laiemalt, sümboolset tähendust, mis jõuab temani vahetult infovälja kaudu. Tähtis on olla paindlik ja lahti lasta uskumustest, mis meid ei teeni.

1.3 Laubakeskus kosmoloogilises faasis

3. faas– Struktuur, tõmbekeskus, korraldav jõud.

Siin tekib korraldav printsiip. Kõige tugevam gravitatsioonikeskus hakkab endale teisi ligi tõmbama. Tekib struktuur, hierarhia, suund. Galaktikas – must auk või täht, mille ümber orbiit tekib. Inimeses aga selge vaim, mis korraldab reaalsust enda ümber.

1.4 Laubakeskuse seosed aju ja närvisüsteemiga

Laubakeskus kui inimese kõrgeim juhtimiskeskus — koht, kus energiavoolud kohtuvad ja kus füüsiline ning vaimne maailm suhtlevad. Tänapäeva teadus, eriti neuropsühholoogia, on hakanud leidma mõningaid paralleele laubakeskusega seotud metafüüsiliste käsitluste ja aju teatud piirkondade vahel. Kõige rohkem on seoseid prefrontaalse ajukoore ning käbikehaga.

Füüsilises kehas vastab see prefrontaalsele ajukoorele, hüpotalamusele, ajuripatsile ja käbikehale.

- Kõige sagedamini seostatakse laubakeskust otsmikusagara eesosas paikneva **prefrontaalse ajukoorega** (prefrontal cortex), mis asub vahetult lauba taga. Uuringud on näidanud, et meditatsiooni ja teadveloleku harjutuste ajal suureneb aktiivsus just selles ajupiirkonnas.

Prefrontaalne ajukoor vastutab mitmete oluliste võimete eest, sealhulgas:

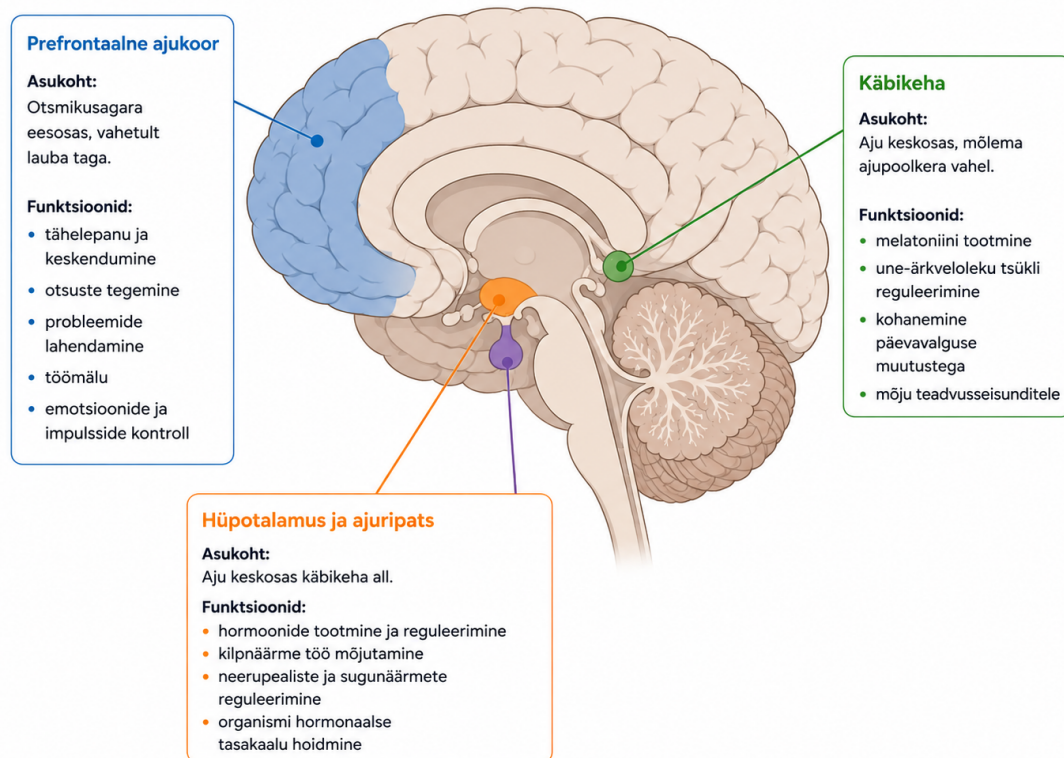
- tähelepanu ja mõtlemise juhtimine,
- probleemi lahendused,
- töömälu,
- impulsside ja emotsioonide kontroll,
- otsuste tegemine,
- kohanemisvõime.

Selline tähelepanu juhtimise võime sarnaneb laubakeskusele omistatava „selge nägemise“ ja keskendumisvõimega.

- **Hüpotalamus ja ajuripats.** Hüpotalamus juhib ajuripatsit ja see omakorda eritab hormoone ja juhib kõigi viie eelmise energiakeskusega seotud näärmete talitlust — see on kogu näärmeaparaadi „käsukeskus“. Hüpofüüsi ehk ajuripatsi hormoonid suurendavad ja vähendavad muuhulgas kilpnäärmehormoonide aktiivsust, reguleerivad kortisooni sekretsiooni neerupealistes ja kontrollivad sugunäärmete tööd. Blokeering võib põhjustada hormonaalset tasakaalutust, mis võib mõjutada mitmesuguseid kehafunktsioone, nagu ainevahetus ja isegi vererõhk.
- **Käbikeha** (pineal gland) nimetatakse sageli „kolmandaks silmaks“ selle asukoha tõttu sügaval ajukeskmes ning ühenduse tõttu valguse, ööpäevase rütmi ja melatoniini eritamisega. Käbikeha mõjutab une-ärkveloleku tsüklit, teadvusseisundeid ja organismi kohanemist päevavalguse muutustega. Seetõttu peetakse seda sageli üheks võimalikuks bioloogiliseks struktuuriks, mille kaudu on püütud selgitada laubakeskusega seotud kogemusi.
- **Autonoomne närvisüsteem** on laubakeskuse tasakaaluga seotud. Kui vaguse närv on tasakaalus, tunneme end turvaliselt ja meie keha ning intuitsioon suhtlevad vabalt; kui see on düsreguleeritud, tunneme end ohustatult, lahtiühendatuna või tuimana.
- **Ajulained** - Teeta-lained (4–8 Hz) on tihedalt seotud laubakeskusega — selles seisundis on meeled välismaailmast eraldunud ja suunatud sisemistele signaalidele, mis avaldub ereda kujutlusvõime, intuitsiooni ja tavapärasest teadvusest kaugemale ulatuva teabena. Alfa-lained (8–12 Hz) kaasnevad omakorda meditatiivse rahuolekuga ja seesmisele tähelepanuga. Uuringud on seostanud frontaalse alfa-laine tõusu tähelepanelikkusega (mindfulness) ning näidanud, et laubakeskusele keskendumine meditatsioonis loob ajuvõrgustike vahel tugevamaid koostoimeid

kui tavalises puhkeseisundis. Kõrgema taseme meditatsioonipraktikas ilmuvad gammalained (üle 30 Hz), mida seostatakse laienenud teadvuse ja vaimsete läbimurdeseisunditega.

Laubakeskusega enim seostatavad aju piirkonnad



Joonis 2. Laubakeskusega seotud aju osad.

1.5 Laubakeskuse bioloogiline ellujäämisstrateegia

Laubakeskuse bioloogilist ellujäämisstrateegiat võib kirjeldada kui võimet kontrollida ja juhtida oma keskkonda selliselt, et tagada liigi, grupi või organismi pikaajaline püsimine. Looduses väljendub see strateegia territooriumi, ressursside ja elutingimuste kontrollimises. Organismid, kes suudavad oma elukeskkonda edukalt hallata, suurendavad oma võimalusi ellu jääda, paljuneda ja oma geenid järgmistele põlvkondadele edasi anda.

Taimeriigis võib seda strateegiat näha liikides, mis püüavad domineerida oma kasvualal. Näiteks kõrvenõges või angervaks, nad moodustavad tihedaid kasvukooslusi, mis varjutavad väiksemaid taimi ja vähendavad nende ligipääsu valgusele.

Loomariigis väljendub sama põhimõtte territoriaalses käitumises. Näiteks tiiger on üks territoriaalsemaid suurkiskjaid. Territooriumi kontrollimine tagab juurdepääsu toidule, paarilistele ja

turvalistele elupaikadele. Konkurentide eemal hoidmine suurendab ellujäämisvõimalusi nii isendile kui ka tema järglastele.

Inimese puhul avaldub sama strateegia nt siis, kui püütakse kontrollida teadmisi, keskkonda, otsuseid ja sotsiaalset mõjuvõimu. Inimene soovib mõista ümbritsevat maailma, ennustada tulevikku ja vähendada ebakindlust. Selleks kasutatakse planeerimist, strateegilist mõtlemist, õppimist ja otsustamist. Tasakaalus olekus väljendub see tarkuses, ettenägelikkuses ja strateegilises mõtlemises. Tasakaalutusena võib see muutuda liigseks kontrollivajaduseks, jäigaks mõtlemiseks või sooviks domineerida teiste üle.

2. LAUBAKESKUS INIMESE ARENGUS JA OLEMUSES

2.1. Inimese loomus ehk tüüp laubakeskuse vaatenurgast

Lubakeskusega inimene on sihikindel ehk pita tüüpi. Inimest iseloomustab soov mõista maailma, näha seoseid ning juhtida oma elu teadlike otsuste kaudu. Selle keskuse põhifunktsioonid on analüüsimine, planeerimine, õppimine ja tuleviku ette nägemine. Inimene on intelligentne ja tähelepanelik – tal on hea keskendumisvõime ja mälu, selge kõne ning meel, taiplik ja sihikindel. Armastab häid intellektuaalseid väljakutseid. Meeldib õppida ning tal on loomupärane võime probleemide lahendamiseks, süsteemide omandamiseks ja organiseerimisülesannete täitmiseks. Neil on palju energiat ja vajavad mõõdukalt uneaega. Pitta intensiivsus muudab nad sageli perfektsionistideks, kes on detailides kinni. Soov mõista, kuidas asjad toimivad, ning otsib sageli kõige tõhusamaid lahendusi. Ta on loomult organiseeritud, kiire mõtlemisega ja suudab keskenduda olulistele eesmärkidele. Näiteks võib selline inimene võtta tööülesande või projekti ning koostada kohe tegevusplaani, et soovitud tulemuseni jõuda. Tema jaoks on oluline kord, loogika ja süsteemsus.

2.2 Laubakeskuse energeetiline olemus elukaarel

Laubakeskuse arhetüüp elukaarel on vanaema ja vanaisa — tark vanavanem, kes on elanud läbi elu kõik etapid, kogunud teadmisi ning kelle sisemine nägemus on muutunud selgeks ja usalduslikuks. Vanavanema arhetüüp sümboliseerib võimet näha tervikpilti. Kui lapsepõlves õpitakse maailma tundma ja täiskasvanueas püütakse seda kujundada, siis laubakeskuse tasandil keskendutakse maailma mõistmisele. Inimene hakkab rohkem huvi tundma küsimuste vastu, mis puudutavad elu tähendust, põhjuste ja tagajärgede seoseid ning oma kogemuste sügavamat väärtust. Sellises eluetapis muutuvad oluliseks taipamine, sisemine tarkus ja oskus eristada olulist ebaolulisest. Laubakeskuse inimene elukaarel liigub iseendale andmisest teistele andmisele - ta ei tegutse enam ainult enda huvides, vaid näeb suuremat pilti — perekonna, kogukonna ja tuleviku vaatenurgast.

2.3 Laubakeskuse tasakaal ja tasakaalutus

Laubakeskusel ehk Ajna tšakral on tugev seos vaimse heaolu ning inimese võimega stressiga toime tulla. Seda käsitletakse kui vastuvõtjat, mis filtreerib ja töötleb väliskeskkonnast saabuvat

informatsiooni.

Tasakaalus laubakeskus

- Suurem loovus - Laubakeskus on seotud kujutlusvõime ja loomingulise eneseväljendusega. Selle tasakaalustatud toimimine võib toetada originaalset mõtlemist, uute ideede tekkimist ja loomingulist eneseväljendust.
- Tugevam vaimne ühendus - Kolmas silm aitab luua sügavamat ühendust oma sisemise olemuse ja kõrgemate väärtustega. See võib toetada tarkuse, sisemise teadmise ja elu sügavama tähenduse kogemist. Selgelt nägemine, telepaati, läbipaistvate unede nägemine.
- Sügavam enesemõistmine - Laubakeskus suurendab eneseteadlikkust ning aitab paremini mõista oma mõtteid, tundeid ja käitumismustreid. See võimaldab teha teadlikumaid valikuid ning elada kooskõlas oma väärtuste ja eesmärkidega.
- Väiksem stress ja ärevus - Sisemise rahu ja tasakaalu loomise kaudu võib aktiivne ja tasakaalus laubakeskus aidata vähendada stressi ja ärevust. Selle tulemusena võib inimene kogeda suuremat emotsionaalset stabiilsust, rahulikkust ja tasakaalukust igapäevaelus.

Alaaktiivne laubakeskus

Süsteemi tasakaalutus või blokeerimine võib aga viia mitmesuguste füüsiliste, emotsionaalsete ja vaimsete probleemideni. Inimese elu juhib siis pea ja ratsionaalne mõtlemine. Puudu on holistiline maailmatunnetus ja seetõttu on maailmapilt fragmentaarne, tal ei ole terviklikku tunnetust. See võib tekitada tunde, nagu oleks tal raskusi oma intuitsiooni või suunatajuga ühenduse loomisega, mistõttu loodad sageli loogikale või välisele heakskiidule.

Emotsionaalsed sümptomid:

- Selguse või keskendumise puudumine - Kuna laubakeskus on otseühendus tajuga, võib blokeering viia selguse või keskendumisvõime puudumiseni mõtetes ja tegudes. See võib raskendada keskendumist ja lihtsate otsuste langetamist. Inimene on hajameelne ja unustab palju.
- Ärevus või depressioon - Kuues keskus mängib võtmerolli emotsioonide reguleerimisel. Kui see keskus on blokeeritud või tasakaalust väljas, võib see põhjustada mitmesuguseid emotsionaalseid

häireid, nagu tugevnenud ärevustunne, püsivad depressioonihood ja ettearvamatud meeleolumuutused.

- Intuitsioonist lahtiühendatud - Tasakaalutus võib tekitada tunde, et ollakse oma intuitsioonist eemaldunud. Raskused oma kõhutunde usaldamisel või otsuseid langetades, mis on kooskõlas enda väärtustega. Materiaalne maailm on tema jaoks ainus eksisteeriv maailm, vaimseid huvisid pole.
- Loovuse või kujutlusvõime puudumine - keerulisem leida uusi lahendusi probleemidele, näha erinevaid võimalusi või mõista olukordi laiemast vaatenurgast. Selle tulemusena võib mõtlemine muutuda jäigemaks ning väheneda loovus ja avatus uutele ideedele.

Füüsilised sümptomid:

Peavalud, migreenid

Nägemisprobleemid

Kõrvaga seotud probleemid

Siinuseprobleemid

Unehäired

Üliaktiivne laubakeskus

Kui kolmanda silma keskus on ülestimuleeritud, võib meel muutuda liiga aktiivseks – keerleb ideede, fantaaside või ärevate mõtete keskel. See tasakaalutus avaldub vaimse rahutusena ja võib viia ebareaalsete mõtete poole.

Sümptomid:

- Mõtete või piltide poolt ülekoormatud tunne
- Raskused maandatuna või kohalolekus püsimisega
- Obsessiivne mõtlemine või vaimne kurnatus
- Suurenenud tundlikkus emotsioonide suhtes
- Raskused intuitsiooni ja kujutlusvõime eristamisel

3. PRAKTILINE OSA

3.1 Energiakeskuse küsimustik

Kas sa usaldad oma sisetunnet ja tegutsed selle ajel?

Kui hea visualiseerija sa oled?

Kas mäletad oma unenägusid? Kas saad unenägudest olulist infot?

Kas märkad korduvaid mustreid oma elus?

Kas sa aksepteerid mõnda uskumust, kuigi sa tead, et see pole kogu Tõde?

Millised tõekspidamised sunnivad sind teiste tegusid negatiivselt tõlgendama?

Millised negatiivsed käitumismustrid avalduvad pidevalt sinu suhetes teistega?

Kas sa leiad endale vabandusi, kui oled negatiivselt käitunud?

Milliseid enda tõekspidamisi ja hoiakuid tahaksid muuta?

Kas suudad näha olukordi erinevatest vaatenurkadest?

Kuidas sa mõistad maailma?

Kas sa näed mida sinu kogemused sulle õpetavad?

Kas sa näed oma elu mõtet, eesmärki?

3.2 Praktikad laubakeskuse tasakaalustamiseks

Kuuenda tšakra tasakaalustamiseks kasutatakse sageli meditatsiooni, teadveloleku ja keskendumispraktikaid, joogat, enesereflekteerimist ja dopamiinipaastu. Nende praktikate eesmärk on parandada vaimset selgust, toetada emotsionaalset heaolu ning tugevdada intuitsiooni. Selle keskuse ühendamine ja äratamine toob uusi võimalusi, rahu ja loob sihi.

1. Meditatsioon.

Meditatsiooni ja hingamisharjutuste eesmärk on eemaldada energiavoolu takistusi või tasakaalutusi, soodustades sisemist rahu, suuremat teadlikkust ja avardunud tajuvõimet.

Kolmanda silma tšakra mantra „Om“ laulmine meditatsioonis aitab edendada suuremat vaimset teadlikkust ning vähendada stressi ja ärevust. *Om-i* laulmine resoneerib läbi pea ja südame – see vaigistab mõtted ja ühendab praktiseerija sügava teadlikkuse seisundiga.

Küünlaleegi, voolava vee vaatamine.

Küünlaleegi vaatamine on jooga- ja meditatsioonitraditsioonis tuntud kui *trataka* — üks kuuest klassikalisest jooga puhastustehnikast. *Trataka* stimuleerib käbikeha, äratades intuitsiooni, selguse ja vaimse taipamise. Uuringud näitavad, et *trataka* parandab tähelepanu kontrolli, töömälu ja silmade koordineerimist ning toetab prefrontaalkorteksi vastupidavust ja emotsionaalset regulatsiooni.

Voolava vee vaatamine mõjub laubakeskusele sarnaselt. Teadlaste sõnul aitab vee heli ajul toota alfalaineid — samu laineid, mis esinevad rahuliku ja unistava seisundi ajal. Need lained alandavad stressitaset ja loovad vaimse rahu.

2. Dopamiinipaast.

Dopamiinipaast tähendab teadlikku pausi kiiretest digitaalsetest naudingutest — sotsiaalmeediast, teavitustest ja ekraanide lõputust kerimisest. Eesmärk ei ole dopamiin elimineerida, vaid vähendada ülestimulatsiooniga käitumist, mis kaaperdab aju preemiasüsteemi. Alusta väikesest: lülita teavitused välja, sea ekraaniajale piirid ja asenda digiaeg looduses jalutamise, lugemise või päeviku kirjutamisega. Kui digitaalne müra vaibub, kalibreerib aju end ümber — tulemuseks on stabiilsem emotsionaalne seisund, teravam fookus ja suurem kohalolek. Laubakeskuse puhul aitab vaikuses, ilma välise müra olemine, ühenduda sisemise nägemise ja intuitsiooniga.

3. Jooga.

Joogapraktikates peetakse peaseisu ehk *shirshasanat* üheks kõige mõjusamaks asanaks kolmanda silma aktiveerimisel. Arvatakse, et *shirshasana* suurendab aju verevarustust ning toetab käbikeha (pineaalnäärme), hüpotalamuse ja ajuripatsi (hüpofüüsi) talitlust.

4. Enesereflektsioon.

Enesereflekteerimine läbi päevikusse kirjutamise on üks tõhusamaid viise laubakeskuse tasakaalustamiseks, sest see aitab inimesel teadlikult jälgida oma mõtteid, uskumusi, emotsioone ja käitumismustreid. Selle tulemusena tekib vaimne selgus, väheneb sisemine segadus ning inimene

suudab teha teadlikumaid ja oma väärtustega kooskõlas olevaid valikuid

5. Mantrad:

Ma usaldan oma intuitsiooni ja järgin oma sisemist juhatust.

Ma tunnen Tõde oma südamega ja näen Tõde oma kolmanda silmaga.

Mu meel on selge, keskendunud ja terav.

Minu intuitsioon on võimas tööriist, mis aitab mul elus orienteeruda.

Ma olen avatud vaimsele juhtimisele, mis jõuab minuni unenägude, visioonide ja sümbolite kaudu.

Ma vastutan kogu oma elu eest.

Olen endaga rahus ja usaldan eluprotsessi.

4. KOKKUVÕTE

Käesoleva referaadi eesmärk oli anda terviklik ülevaade laubakeskusest, selle tähendusest inimese energiasüsteemis ning seostest füüsilise keha, vaimse heaolu ja teadvusega. Lisaks pakkuda tervisenõustajana praktilisi tööriistu laubakeskuse tasakaalustamiseks ja arendamiseks igapäevaelus, et nende abil luua tasakaal ja tervise heaolu.

Referaadi koostamise käigus selgus, et laubakeskust peetakse erinevates joogalikes ja holistilistes traditsioonides intuitsiooni, tarkuse, teadlikkuse ja sisemise nägemise keskuseks. Tänapäeva neuroteadus on leidnud mõningaid huvitavaid paralleele laubakeskusele omistatavate funktsioonide ja aju piirkondade, näiteks prefrontaalse ajukoore, hüpotalamuse, ajuripatsi ning käbikeha vahel.

Uurimistöö tulemusena ilmnas, et laubakeskuse tasakaal on seotud inimese võimega näha tervikpilti, usaldada oma sisetunnet, teha teadlikke otsuseid ning mõista sügavamaid põhjustagajärg seoseid. Tasakaalust väljas laubakeskus võib aga avalduda keskendumisraskuste, liigse kontrollivajaduse, ärevuse, otsustusvõimetuse või sisemisest juhatusest eemaldumisena. Referaadis käsitletud praktikad, nagu meditatsioon, joogaharjutused, dopamiinipaast ja eneserefleksioon, pakuvad võimalusi selle energiakeskuse teadlikuks arendamiseks ja tasakaalustamiseks. Kokkuvõttes võib järeldada, et laubakeskusel on oluline koht inimese enesearengus, teadlikkuse kasvus ja tervikliku heaolu kujundamisel. Referaadi eesmärk sai saavutatud, kuna toodi välja mitmeid seoseid laubakeskuse ja inimese füüsiliste ja emotsionaalsete sümptomite vahel. Lisaks ka praktilised ülesanded laubakeskuse tasakaalustamiseks.

5. KASUTATUD KIRJANDUS

Caroline Myss. 1996. Vaimu anatoomia. Jõu ja tervenemise 7 astet. 2006 Toimetanud Kaire Puumets-Sõber: Kirjastus Suur Puu []

Debbie Shapiro. 1996. Sinu keha räägib sinuga. Mõtete ja tunnete mõju tervisele. 2005. Toimetanud Kaire Puumets. Kirjastus Suur Puu

Marina Eberth. 2023. Holistiline treening. Moodul 7.

Arhanta Yoga. Complete Guide to the 7 Chakras and their Effects. [<https://www.arhantayoga.org/blog/7-chakras-introduction-energy-centers-effect/>] 15.05.2026

MindWalley blog. A beginner's guide to 7 chakras and how to unlock their energy [<https://blog.mindvalley.com/7-chakras/>] 12.04.2025

MindWalley blog. Dopamine fasting explained: why it's more than a Silicon Valley trend [<https://blog.mindvalley.com/dopamine-fasting/>] 15.01.2025

Energiakeskus Indigo. Laubatšakra Anja. [<https://energiakeskus.com/energiasivut/chakrat/otsachakra/>]

Cleveland Clinic. Prefrontal Cortex. [https://my.clevelandclinic.org/health/body/prefrontal-cortex?utm_source=chatgpt.com] 29.09.2025

ChatGPT [<https://chatgpt.com/>] Piltide loomine visuaalseks seletamiseks.

A Positive Start CIC. The Bridge Between Chakras, the Vagus Nerve, and Interpersonal Neurobiology. [<https://apositivestart.org.uk/lived-experience-blog/the-bridge-between-chakras-the-vagus-nerve-and-interpersonal-neurobiology/>] 26.10.2025

Banyan botanicals. Understanding Your Pitta Constitution. [https://www.banyanbotanicals.com/pages/ayurvedic-pitta?srsltid=AfmBOoqrczMWhl4TtEuQ5bnSTniIBO-YBQUV6Wpt5xS9v_IMLfUg0M2L] 22.05.2020

YogaRawa. Understanding Third Eye Chakra (Ajna). [<https://www.yogakawa.com/blog/third-eye-chakra/>]

International Journal of AYUSH. Uring “IMPACT OF AJNA CHAKRA IN HEALTH WITH SPECIAL EMPHASIS TO MENTAL WELL BEING Vd. Archana Rao”. 2025, Volume 14 Issue 03.

International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science. , “AGYA CHAKRA AND CONCENTRATION-UNLOCKING THE POWER OF THE THIRD EYE “. Volume:07. Issue:02. February 2025