

**Alar Krautmani Terviseakadeemia
Tervisenõustaja**

Karin Kerro

SÜDAMEKESKUS

Referaat

Tallinn
2026

SISUKORD

Sissejuhatus.....	3
1.Südamekeskus.....	4
1.1. Tasakaalus keskus.....	4
1.2. Blokeerunud keskus.....	5
1.3. Disharmoonia võib väljenduda erineval moel.....	5
1.4. Haigused.....	5
1.5. Hirmud.....	5
1.6. Südamekeskuse inimese suhe armastusse.....	6
2.Südamekeskuse käsitlemise erinevad vaatenurgad.....	6
2.1. Bioloogiline ellujäämise strateegia.....	6
2.2. Universumi printsiip.....	7
2.3. Inimese loomus ehk tüüp.....	7
2.4. Elukaare ealine vastavus.....	8
2.5. Arhetüüp.....	8
3.Aju osad.....	8
4.Südamekeskuse tasakaalustamise võimalused kliendi toetamisel tervisenõustaja vaatenurgast.....	11
Kokkuvõte.....	12
Mõttetera: Süda.....	13
Allikad.....	14

SISSEJUHATUS

Selle referaadi teema ei sündinud teadliku valiku tulemusena, vaid jõudis minuni loosimise teel. Esmapilgul võib seda pidada juhuseks, kuid teemat lähemalt vaadeldes tundub see mulle tähendusliku kokkusattumusena.

Südamekeskuse teemad - armastus, kaastunne, avatus ja ühendus iseenda ning teistega - puudutavad küsimusi, mis on olnud minu elus viimastel aastatel olulisel kohal. Sügavate emotsionaalsete kogemuste ja valusate läbielamiste järel on südame avamine ning armastusega uuesti kontakti saamine olnud minu jaoks oluline arengutee.

Seetõttu näib esialgu juhuslikuna tundunud teema valik kandvat sügavamat isiklikku tähendust. Seda võiks kirjeldada ka sünkroonsusena - olukorrana, kus näiliselt juhuslik sündmus haakub inimese sisemaailma ja elukogemusega ootamatult täpsel viisil. Just see muudab südamekeskuse käsitlemise minu jaoks huvitavaks ja tähenduslikuks.

Käesoleva referaadi eesmärk on anda ülevaade südamekeskuse olemusest, selle peamistest tunnustest ja tähendusest inimese emotsionaalse, vaimse ning füüsilise heaolu seisukohalt. Referaat põhineb õppetöös kasutatud materjalisel ning teistel teemakohastel allikatel ⁽¹⁾.

1.SÜDAMEKESKUS - “Armastus on jumalik jõud” ⁽²⁾

Südamekeskust seostatakse armastuse, kaastunde, empaatia, tasakaalu, isetuse, pühendumise ja ühendatusega. Selle kohta öeldakse ka tasakaalupunkt või nullpunkt, sest see keskus on inimese kogu energiasüsteemi keskpunkt.

Siin on keha ja vaimu ühinemise koht, sest alates sellest keskusest muutume vaimsuse keskusteks. Tegev inimene muutub Olev inimeseks. Enam ei ole ka üksik domineeriv keskus vaid järgneva 3 kooslus ehk üleminek koostööle.

Südamekeskus vastutab armastuse ja pereõnne eest. Aitab looduse ilu tajuda ja transformeerida seda rõõmu ja armastuse energiaks. Südames muudetakse kunst, muusika, luule, kujundid, sõnad, helid tunde seisundiks.

Selles keskuses on tasakaal kehalise ja hingelise, inimliku ja jumaliku, pea ja südame vahel. Elamine avatud südamega tähendab, et süda on tähelepanu keskpunktis. See saab toimuda vabalt ja loomulikult, kui alumistest keskustest liigub energia vabalt, pole negatiivseid tundeid, mis võiksid energiavoolu blokeerida ja vaba on liikumine ka ülevalt, see tähendab, et mõistus ei domineeri ⁽³⁾.

Armastus ja andestus võidab hirmu ja vihkamise. Tervenemine saavutatakse läbi iseenda vastuvõtmise sellisena nagu oled. Alati on vaja aktsepteerida, ka iseennast. Sest nii kaua kui sa ei saa seda teha, siis toimub su sees võitlus ehk ping-pong palli efekt. Aksepteerides tekib teatud mõttes mingi lõdvenemine ja nii avaneb aken midagi muuta. Nii saabub ka enese siiras armastamine.

1.1. Tasakaalus keskus:

Inimene on tundlik, kaastundlik, armastab tingimusteta, tunneb end osana suurest tervikust. Siin on harmoonia, tervenemine, empaatiavõime, halastus, arusaamine, hingeline soojus, hoolivus, avatus. Tasakaalus südamekeskus aitab luua häid suhteid ning väljendada tundeid avatult.

Avatud südamega inimene on vaba. Selle vabaduse annab oskus elada sellises tasakaalus, kus ta ise valib, ise otsustab ja juhib oma elu ning samal ajal saavad ka teised elada ja olla

õnnelikud. Mõlemal on õigus, mõlemad saavad, mida soovivad ja mõlema õnne jaoks on ruumi ⁽⁴⁾.

1.2. Blokeerunud keskus:

Inimene ei usu armastusse ega selle toimesse. Ta isegi ei pruugi näha välises maailmas armastust. Püüab näha armastuses ainult seksuaalsust või üldse eitab seksuaalsust, pidades seda “räpaseks”. Kui südamekeskus on suletud, siis võib inimene tunduda külma ja ükskõiksena, isegi südametuna. Välismaailmast tulevad stiimulid peavad olema väga tugevad, et see inimene üldse midagi tunneks. Ta on kibestunud, tunneb tihti armukadedust, vihkamist ja ei suuda andestada ei endale ega teistele.

1.3. Disharmonia võib väljenduda mitmel erineval moel:

- **“Omanik”** - tahab omada inimest. Esitab suhetes tingimusi. On impulsiivne ja dramatiseerib üle või siis surub tundeid alla ja näitab neid harva.
- **“Armastab liiga palju”** - andmise ja saamise vahekord on tasakaalust väljas, ta on ennastohverdav ja elab teiste nimel. Sügaval sisimas ootab tehtu eest vastutasuks armastust, hoolitsust ja tähelepanu ning tunneb end solvatuna või ohvrina, kui seda ei tule.
- **“Tugev inimene”** - ta annab palju teistele, aga ise ei oska armastust vastu võtta. Õrnad tunded ja lahkus võivad tekitada ebamugavust: Mulle pole seda vaja! Seda võib märgata ka kehaehitusest - rinnakorv on kummis, nagu oleks raudrüü selle ümber.

1.4. Haigused:

Frigiidsus - ei talu puudutusi, allergiad, astma, probleemid nahaga, südame- ja kopsuhaigused, depressioonid, rindadega seotud probleemid, vereringeprobleemid.

1.5. Hirmud:

Hirm üksinduse ees, reetmise ees. Kardab suhteid luua, olla sõltuv. Hirm olla liiga tundeline see tähendab “nõrk” olemist. Kartus elada “oma südame järgi” ⁽⁵⁾.

Me elame oma elusid, et armastamist õppida. Armastus ja elu ning hirm ja surm on vastandlikud jõud. Armastus on elustav, laiendav, läbitungiv jõud, hirm aga sulgeb, tõmbab kokku ja eraldab ning surm lahutab. Ilma armastuseta võib saada hirmust vihkamine. Armastusega seoses me kogeme, kuidas see tõmbab ja tõukab eemale, paneb liikuma ja inspireerib, tervendab ja hävitab. Iga elu õppetund on mingil moel armastusega seotud ⁽⁶⁾.

1.6. Südamekeskuse inimese suhe armastusse:

Ta tunneb armastuse tunnet endas ja soovib jagada seda tunnet teistega. Ta armastab füüsilise puudutuse kaudu ja soovib seda tunnet jagada. Tema jaoks on olulisim ühendus südamete vahel. Kõne, mis jõuab südamest südamesse. Sõnadel on selles väiksem osa kui energial, mida tajutakse. Seetõttu saavad inimesed ka ilma keelt oskamata armastada teineteist. Vahel kui südamed on avatud ja istutakse lähestikku, võib tekkida armastuse tunde edasikandumine. Oluline on hinge/südame puudutus.

2.SÜDAMEKESKUSE KÄSITLUSE ERINEVAD VAATENURGAD

2.1. Bioloogiline ellujäämise strateegia:

- koguda massi, et keegi ei tuleks jamama
- tahe olla suur, tugev ja elujõuline
- jätkata liini

Näiteks:

1. Loom: Piison - ole piisavalt suur, et sind ei rünnataks.
Aafrika elevant - suurus annab turvalisuse ja võimaldab liini jätkata.
2. Taim: Võilill - tuleb orasrohu vahelt läbi ja ajab oma õisikud välja ja siis laseb lendu oma seemned.
Tamm - kui ta kasvab, siis teised teda välja ei pressi.

2.2. Universumi printsiip:

- maksimaalne potentsiaal
- liikumist veel ei ole
- eesmärk koguda massi
- hetk enne suurt pauku

Täiuslik tasakaal, nullpunkt. Kus aeg ja ruum on paigal ja maksimaalne jõu/energia potentsiaal on valmis toimima.

Näide: sportlased stardipakul valmis.

Bioloogilise ellujäämise strateegia ja universumi printsiibi faasid peaksid vahetuma. Muidu ühes pikalt olemine põhjustab äärmuseid.

2.3. Inimese loomus ehk tüüp:

Rahulik/kapha

Muutusi elus väga ei soovi. Tahab stabiilsust, kindlat partnerit, perekond meeldib.

Lihtsakoeline inimene, rahulik, kannatlik, hooliv, lojaalne. See tüüp on Põrgupõhja Vanapagan. Igiliikur.

- **Keha ehitus:** suur luustik; kui võtab juurde, siis kindlatesse kohtadesse.
- **Naha omadused:** hea nahk; ei esine naha haiguseid; nahk võib natuke külm olla; veresooned sügavamal.
- **Kuumuse taluvus:** talub kuumust hästi.
- **Juuksed:** paksud; rasused.
- **Küüned:** ilusad; tugevad; korrapärase kujuga.
- **Isu ja seedimine:** normaalne seedetuli; söövad vähe hommikul; joob palju teed/kohvi. Aga kuna vererõhk madal, siis võib juua. Ainuke tüüp, kellele väikeses koguses alkoholi mõjub hästi. Soolestiku mikrofloora tekitab massi. Ükskõik, kuidas toitub, tal lihtsalt tekib mass. Kõhukinnisust võib esineda.
- **Menstruatsioon:** 4-5 päeva. Puuduvad valud enamasti. Tal võivad tekkida tursed.
- **Füüsiline jõud:** väga hea füüsiline lihastoonus. Rattasõit sobib.
- **Seksuaalsus:** väga sensuaalne. Ka aktiivne võib olla aga tuleb "käima tõmmata". Aega võtab aga siis ta võib pikalt "käia".
- **Rasedus:** jääb hästi rasedaks.

- **Uni ja magamine:** magab hästi; uned rahulikud; suudavad meenutada ka unenägusid.
- **Õppimisel oluline:** katsumine/kompimine.
- **Jumalasse usk:** ei vaatle jumalat vaid tunnetab. Ta lihtsalt tajub mingit energiat ja toimetab sellega kooskõlas.

Näited:

1. õpetaja
2. raamatupidaja

Oluline on osata ennast ümber lülitada vajadusel teistesse tüüpidesse - vata, pitta. Muidu võib minna tasakaalust välja.

2.4. Elukaare ealine vastavus:

Täisealine inimene vanuses 20-30 aastat. Armastuse energias, mis loob lapse, et lapsevanemana järgmise keskuse tasandile liikuda.

2.5. Arhetüüp:

- Armastaja
- Hoolija
- Andestaja
- Emalik. Ema armastus.

Arhetüübid tehakse järjest läbi. Esimene arhetüüp loob teise. Saab ka üle hüpata aga õigem oleks järjest läbi teha. Kui me tahame neid toita, siis toida esimene täielikult ära ja siis tekib automaatne vajadus teise juurde minna.

3.AJU OSAD

Kui vaadata südamekeskust kui Kapha vaimset vastet, siis ta ei paikne ühes ajupiirkonnas, vaid ühendab teatud piirkonnad funktsionaalseks tervikuks.

Südamekeskuse “ajuline võrgustik” koosneb kolmest põhiosast:

1. **Ajutüvi** - Kapha bioloogiline alus.

Ajutüvi:

- reguleerib hingamist
- südamelööke
- vererõhku
- põhitoonust

See on:

- ellujäämise vaikne automaat
- rütmi hoidja
- pidev, muutumatu taust

Kapha siin:

- aeglus
- püsivus
- rütm

Ilma ajutüvet ei ole elu.

2. **Insula ja eesmine vöökäär** (anterior cingulate).

Insule:

- kehatunde integratsioon
- siseelundite signaalide tajumine
- “kuidas mul päriselt on” tunne

Eesmine vöökäär:

- empaatia
- sotsiaalne häälestumine
- valu ja tähenduse sidumine

Need kaks ala:

- ühendavad ajutüve signaalid

- limbilise süsteemi impulssidega
- ilma et kohe mindaks neokortikaalsesse kontrolli

See on südamekeskuse ajuline vaste.

3. Vagusnärvi - aju telg kui südamekeskuse “kanal”.

Südamekeskus ei ole ainult ajus - ta on aju ja keha vaheline telg.

Vagusnärv:

- kannab südame ja siseelundite infot ajju
- loob rahunemise ja sotsiaalse avatuse seisundi
- võimaldab närvisüsteemide sünkroniseerumist

Kapha vaimses võtmes:

- keha ütleb ajule: on turvaline
- aju ei pea aktiveerima ohu- ega kontrollimehhanisme

Südamekeskuse ajumudelis = ajutüve stabiilsus + insula kehataju + vöökäärude sotsiaalne häälestus.

See tähendab:

- elu hoitakse
- keha on tajutud
- teised on arvestatud

Südamekeskus kui Kapha vaimne vaste on aju tasandil seisund, ajutüve stabiilsus võimaldab kehal sotsiaalsel väljal kujuneda tähenduslikuks tervikuks.

Siin keskuses on oluline hakata päriselt arusaama, mida teeb meditatsioon. Arusaada selle olulisusest. Et erinevad meditatsioonid mõjutavad erinevaid aju osasid.

4.SÜDAMEKESKUSE TASAKAALUSTAMISE VÕIMALUSED KLIENDI TOETAMISEL TERVISENÕUSTAJA VAATENURGAST:

Kui inimene:

- ei suuda rahuneda
- on pidevas ärevuses
- või kontrollib kompulsiiivselt

Siis:

- südamekeskus ei ole ligipääsetav
- vaimsusest rääkimine jääb teoreetiliseks
- töö peab algama Kapha ja ajutüve tasandilt

Millele tähelepanu pöörata:

- uni
- rütm
- hingamine
- kontakt
- turvalisus

KOKKUVÕTE

Kokkuvõtteks võib öelda, et südamekeskusel on oluline roll inimese emotsionaalses, vaimses ja füüsilises heaolus. Seda seostatakse armastuse, kaastunde, empaatia ja sisemise tasakaaluga.

Nagu on öelnud Fred Jüssi: “Ma pean teadma suunda. Ja see suund on minus endas olemas.” See mõte väljendab hästi südamekeskuse ideed kui inimese sisemist teejuhatajat, mis aitab leida tasakaalu ja harmooniat⁽⁷⁾.

SÜDA

Süda ühendab vaimu ja keha.

*Süda oskab armastada - armastus ei arvusta - armastus annab andeks ja aitab
meil edeneda tunnete vallas.*

Süda aitab ületada arvustamise ja illusoorse ning valusa eraldatuse tunde.

Süda aitab meil liikuda ühtsuse ja terviklikkuse poole.

Süda on Kõrgem Mina.

Kui süda on avatud, tunneme end elavana,

Kui süda on suletud, tunneme end surevana.

Süda aitab meil kuulata oma hinge, kuna ta on hinge käskjalg.

Süda viib meid lähemale meie tõelisele olemusele - hingele ehk Kõrgemale Minale.

Süda on kaasa tundmine, andestamine ja kirg.

Süda on nii inimlik kui ka jumalik.

ALLIKAD

1. Teema valiku põhjendus põhineb autori isiklikel mõtetel ja kogemustel. Teksti sõnastamisel ja keelelisel vormistamisel kasutati ChatGPT abi.
2. “Armastus on jumalik jõud” - Marina Paula Eberth. 2017. Holistika Instituut - Holistiline treening moodul 5 (juuli 2019), lk 4.
3. Marina Paula Eberth. 2017. Holistika Instituut - Holistiline treening moodul 5 (juuli 2019), lk 5.
4. Marina Paula Eberth. 2017. Holistika Instituut - Holistiline treening moodul 5 (juuli 2019), lk 2.
5. Marina Paula Eberth. 2017. Holistika Instituut - Holistiline treening moodul 5 (juuli 2019), lk 4.
6. Marina Paula Eberth. 2017. Holistika Instituut - Holistiline treening moodul 5 (juuli 2019), lk 4.
7. Kokkuvõtte põhineb autori isiklikel mõtetel ja referaadis esitatud teabe põhjal. Teksti sõnastamisel ja keelelisel vormistamisel kasutati ChatGPT abi.
8. Mõttetera: Süda - Marina Paula Eberth 2017. Holistika Instituut - Holistiline treening moodul 5 (juuli 2019), lk 3.