

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

KLASSIKALISE MASSAAŽI ERIALA

Kadri Kilter

***AYURVEDA***

Referaat

Tartu 2013

[1]

## SISUKORD

Sissejuhatus.....	3
Kehatüübid e <i>dosha</i> `d.....	4
Haiguse arengufaasid.....	6
<i>Panchakarma</i> – keha puhastamine.....	7
<i>Abhyanga</i> massaaž.....	8
Allikad.....	9

## SISSEJUHATUS

Ayurveda pärineb sanskriti keelsest sõnatüvedest Ayus (elu) ja ved (teadmine). Juba 5000 aasta vanune traditsioon elu tundmisest mis juhendab inimest kuidas targalt elada. Charaka Samhita, 100. aastat eKr. ütleb: "Seda kutsutakse ajurvedaks, sest see õpetab meile, millised ained, omadused ja tegevused rikastavad elu ja millised mitte." Ka Tiibeti ja Hiina meditsiini juured peituvad selles Veedade aegses eluteaduses.

Tervis on pidevalt muutuv suhe väliskeskonna, keha, hinge ja meele vahel. Ayurveda õpetab kuidas saavutada tasakaalu selles pidevalt muutuv suhtes. Loodusel on kolm põhienergiat: liikumine, muundumine ja struktuur. Tuul (Vata), tuli (pitta) ja maa (kapha). Need kolm jõudu on peamised meie keha ja meele loojad ja mõjutajad.

Vata- Tuul- selle elemendi dominantsuega inimesed on kõhnad, liikuvad, elavad, muutustele altid, energilised ja loomingulised. Liiga palju Vatat aga teeb inimese ärevaks, närviliseks, liiga kiired muutused toovad unetuse, keskendumisraskused.

Pitta- Tuli- inimesed on soojad, sõbralikud, dissiplineeritud, head juhtimisomadused ning kõneosavad. Pitta tasakaalutus toob aga liigset tulisust, ägestumisi, põletikud ja seedimisprobleemid.

Kapha- Maa- inimesed on armsad, toetavad, stabiilsed kuid tasakaalust väljas või oma liialduses võtavad nad kaalus kergesti juurde, laiskus, ummistused.

Sageli üks neist kolmest domineerib inimeses ning seetõttu liigitatakse inimesed nende tüüpide järgi. Ayurveda eesmärk on leida igale inimesele tema individuaalne tasakaaluseisund ning osata seda balanseerida kas siis omadusi tõstes või piirates. Tasakaalu leidmiseks ja hoidmiseks peab inimene kõigepealt tuvastama oma kalduvused, iseärasused ning tüüpilised kõrvalekalded. Ayurvedas ravivahenditeks on toitumine, ravimtaimed, massaaž, aroomiteraapia, muusika ja meditatsioon. Liikumine ja jooga on ayurveda osa.

## KEHATÜÜBID e *DOSHA* D

### Kehatüüpide iseloomustus

*Vata* tüübi põhijoon on muutlikkus. *Vata* inimesed on ettearvamatud ja palju vähem stereotüüpsed kui *Pitta* või *Kapha*, aga nende kasvu, kehaehituse, meeoleolu ja tegevuse mitmekesisus ongi nende tunnusmärk. *Vata* inimese vaimne ja füüsiline energia avaldub puhangutena.

Füüsiliselt on *Vata* kolmest tüübist kõige kõhnem, kitsaste õlgade ja puusadega. Keha ebaproportsionaalsus tuleneb ülemäärasest *Vatast* – jalad või käed võivad olla keha võrreldes liiga suured või väikesed, hambad väiksed või vastupidi liiga suured. Luud võivad olla kas väga kerged või väga pikad ja rasked. Liigesed, veenid ja kõõlused on silmatorkavad, sest nahaalune rasvakiht on õhuke. Liigeste naksumine on samuti väga tüüpiliseks tunnuseks. *Vata dosha* vastutab liikumise eest kogu kehas. *Vata* paneb lihased tööle, kontrollib hingamist, toidu liikumist seedekulglas ja aju närviimpulsside liikumist. *Vata* tähtsaim ülesanne on kesknärvisüsteemi töö kontrollimine. Värisemine, atakid ja spasmid tulenevad *Vata* tasakaalutusest. Kui *dosha* on tasakaalust väljas tekivad mitmesugused närvisüsteemi korratud nagu ängistus ja depressioon. *Vata* tüübid kulutavad iseennast, raha, energiat ja sõnu. Normaalne uneaeg on kuus tundi või alla selle. Tüüpiline negatiivne emotsioon on hirm. Tavaline seedehäire on kõhukinnisus ja gaasid ning korratu seedimine.

Tasakaalus *Vata* tüüpi inimene on särav, innukas ja energiline. Ta vaim on selge ja ergas, sisemiselt rõõmsameelne. *Vatad* on väga tundlikud ümbritseva suhtes. Reageerivad häälele või pudutusele kiiresti ja täpselt ega salli lärmi. Kõige tähtsam *Vata* omadus on see, et ta juhib kõiki *doshasid*, see tähendab, et läheb kõige esimesena tasakaalust välja ja põhjustab haiguse varajasi nähte. *Vata* on *doshade* kuningas ja kui *Vata* on tasakaalus, siis on ka enamasti tasakaalus *Pitta* ja *Kapha*. Nõuanded *Vatale* : piisav puhkus, ülepingutuse vältimine, korrapärane eluviis.

***Pitta*** põhitunnus on intensiivus. Punapead ja õhetava näoga inimesed, samuti auahned, terava mõistusega, otsekohesed, julged, vaidlushimulised või armukadedad. Pittale on iseloomulik võitlejavaim. Tasakaalus olles on nad tulised ja kirglikud, hellad ja rahulolevad. Õnnest särav nägu on Pittale väga iseloomulik. Omane tunda kohutavat nälga kui söögikord hilineb, elavad kella järgi. Nad on keskmist kasvu ja proportsionaalse kehaehitusega. Kaal püsib suuremate kõikumisteta. Näojooned on korrapärased, silmad keskmise suurusega, tihti läbitungiva pilguga. Pittasid on kerge ära tunda juuste ja naha järgi. Juuksed on neil tavaliselt sirged ja ilusad, värvilt punakad, blondid või liivakarvaning kalduvad enneaegselt hallinema. Kiilaspäisus, juuste hõrenemine või taanduv juustepiir näitab tugevat või ülemäärast pittat. Nahk on soe, pehme, hele ega päevitu kergesti. Iseloomulikud on tedretähnid ja sünnimärgid. Pittadele on enamasti omane terav, selge mõistus ja hea keskendumine. Loomult korraarmastajad, meeldib raha kulutada luksusasjadele. Maailma kogeavad nad eeskätt visuaalselt. Kuumus väljendub Pitta juures igal pool- tüüpiline in kannatamatus, soojad käed ja jalad, säravad silmad. Kui Pitta tasakaalust väljas tekib kõrvetustunne nii nahal kui ka maos

ja sooles. Kuna pittad on ise kumad, ei talu nad pikalt päikese käes viibimist – saavad kergesti kuumarabanduse. Nende silmad ei kannata erdeat valgust.

Iseloomulik negatiivne emotsioon on viha, mis stressi puhul kerge tekkima. On ärrituvad ja kannatamatud, nõudlikud ja pedandid seda eriti tasakaalust väljas olles. Tasakaalus olles on nahk lahked, rõõmsad, enesekindlad ja tarmukad, meeldib end ületada ja astuvad raskustele vapralt vastu. Füüsiline vastupidavus on neil keskpärane. Pitta dosha kontrollib ainevahetust. Neil on tugev seedetuli – seetõttu ka suure söögiisuga. Ülearune Pitta väljendub kõrvetistena, maohaavandite ja kõrvetava tundega seedekulglas ning hemorroididega. Nahk on kergesti ärrituv – nahalööbed, põletikud, akne. Pittad on sügava unega.

**Kapha** tüübi põhiomadus on pingevabadus. Iseloomult mahedad ja rõõmsameelsed. *Kapha dosha* annab kehale jõu ja loomuliku vastupanu haigustele. *Kapha* tüübid on vahel jässakad ning laiade puusade ja õlgadega. Kalduvad kaalus juurde võtma. Nahk on jahe, sile, paks, kahvatu ja rasune. Silmas on pigem suuremad. *Kapha dosha* on aeglane. Aeglased sööjad, aeglane seedimine ning kõnelemine. Olles rahulikud ja ennastvalitsevad ei vihastu *Kaphad* kergesti ja tahavad enda ümber säilitada rahu. Maailma tunnetamisel on neile tähtsad tunnetamine ja lõhn. *Kaphade* töövõime on stabiilne, suurema vastupidavusega kui teised tüübid, harva tekib ka füüsiline kurnatus. *Kapha* tüübile on iseloomulik koguda kõike võimalikku – raha, esemeid, energiat, sõnu, toitu ja rasva. Rasv koguneb tavaliselt reitele ja tuharatele. *Kapha* tasakaalutus avaldub limaskestades – kinnine nina, külmetus läheb üle kopsudesse, esineb allergiat ja astmast, liigesevaevused. Loomult on *Kaphad* südamlilikud, kannatlikud ja andestavad. Rasketes olukordades on nad teistele toeks. Negatiivne emotsioon on ahnus ja liigne kogumiskirg – ei suuda vanu asju minema visata. Tasakaalust väljas olles muutuvad *Kaphad* tõrksaks, loiuks, uniseks ja laisaks. Nad ei armasta külma ja niisket ilma – tekitab neis depressiooni. *Kaphad* on aeglased õppijad, neil on pikaajaline mälu. Nad saavad õpitu hästi selgeks, kui neile aega anda. Uut informatsiooni omandavad aeglaselt, aga metoodiliselt. *Kapha* tüübid peavad jälgima, et nad ei oleks liialt minevikus kinni, ei kiinduks liialt inimestesse/esemetesse ega hoiduks muutustest kõrvale. Raske külm toit, liikumisvaegus, toiduga liialdamine ja üksluine töö takistavad nende elujõu avaldumist.

## HAIGUSE ARENGUFAASID

Ayurveda järgi on haiguse tekkimises kuus arengufaasi:

Esimeses faasis paistab inimene täiesti terve, kuid peatselt saabuv tõbi hakkab endast märku andma tunnetes või vaimses pooles. Peale kehva enesetunde ning veidi muutunud käitumise mingeid muid sümptomeid ei olegi.

Teine faas on energoinformatiivne tasand, energiatega blokeerumine kehal, ning see võib juba tunda anda.

Kolmandas faasis tekib *dosha*'de – *vata*, *pitta*, *kapha* (mis koosnevad algelementidest – õhk, eeter, tuli, vesi, maa) – tasakaalutus. Tekivad ärevus, väsimus ja muud sellised nähud. „See on etapp, kus tavaliselt kirjutatakse inimesele välja antidepressandid, rahustid või valuvaigistid, ent otseselt füüsisel veel midagi näha ei ole,“ (Aivar Kisant, ajakiri Elukiri 18.01.2013).

Neljas faas on toksiline staadium. Tekkivad ainevahetuse häired, kehasse hakkab kogunema toksine ja jääkaineid. Põhiliselt ladestuvad need vale toitumise ning päevarežiimi rikkumise tõttu. Süüakse lihtsalt valesid asju valel ajal. „Võib-olla söövad mõned inimesed ka ebakvaliteetseid toiduaineid ning liigselt suhkrut ja säilitusaineid sisaldavat toitu,“ möönab ajurveeda terapeut.

Viiendas faasis on tekkinud kliinilised nähud ning see väljendub kõigis inimkehal asuvates „peeglites“, mille järgi ajurveeda arst diagnoosib. Tekkinud on patoloogia ning tänapäeva meditsiin diagnoosib juba konkreetset haigust.

Kuues staadium näitab juba haiguse kaugelearenenud vormi – organ on kahjustunud. Esimese kolme-nelja faasi puhul saab ajurveeda meetodeid kasutades inimest väga hästi aidata, tavameditsiin selliste staadiumidega sageli ei tegele. Kui inimene tuleb ajurveeda arsti juurde juba haiguse viimastes faasides, võib ajurveeda aidata, aga mitte alati.

## **PANCHAKARMA - KEHA PUHASTAMINE**

Keha ebapuhtus on see, mis varjab meie täiusliku loomuse meie pilgu eest. Panchakarma väärtus on selles, et ta võimaldab süstemaatilise raviga igast rakust eemaldada toksiinid ja rakud läbi uhtuda, kasutades selleks keha loomulikke eritusorganeid – higinäärmeid, veresooni, kusejuha ja soolestikku.

**Panchakarma** (tõlkes „viis tegu“) osad:

**Õli manustamine** (*Snehana*) – patsient võtab sisse *gheed* (selitatud võid) või mingit ravitoimega õli mitu hommikut järjest; see pehmendab *doshasid* ning viib seedetegevuse miinimumi (kustutatakse ajutiselt seedetuld ehk *agnit*). Ideaalis korratakse seda protseduuri mitme päeva jooksul. Eesmärk on muuta seedesüsteem libedaks ja pehmendada väljaheidet, võimaldades vanal jääkainel sooltest väljuda ja keha mürgidest puhastuda.

**Lahtistamine** (*Virechana*) – lahtistit võetakse soolestiku uhtumiseks, et *Pittat* vähendada ja *agnit* veelgi summutada. Kasutatakse sageli pitta seisundite ravimisel. Seda soovitatakse selliste seisundite puhul nagu hemorroidid, soolteussid, palavikud ja nahahaigused

**Õlimassaaž** (*Abhyanga*) – tehnikud teevad abhyangat kogu kehale. Vastavalt kehatüübile lisatakse õlile ravimtaimi või kasutatakse valmis õlisegusid. Oma asukohast väljunud *doshadest* kasutatakse rohkem jõudu ja juhatakse neid erituselundite suunas. On olemas ka *abhyangaga* sarnanev *shirodhara* – otsmikule nõrutatakse sooja ravimtaimelisanditega seesamiõli, et põhjalikult lõdvestada närvisüsteemi ja tasakaalu viia *Prana Vata*, peamiselt aju kontrolliv *Vata subdosha*.

**Higistamine** (*Swedana*) – ravimtaimeaur avab poorid ja vabastab higinäärmete kaudu keha ebapuhtusest. Mida rohkem inimene higistab, seda enam väljub kehast jääkaineid.

**Klistiir** (*Basti*) – raviklistiire, ayurveda loetelus on neid üle saja, on vaja mitmel põhjusel; üldiselt kasutatakse seda ravivõtet, et vabanenud doshad soolestiku kaudu välja uhta.

**Nina puhastamine** (*Nasya*) – hingatakse sisse ravitoimega õlisid või taimseid mikstuure, mis puhastavad ninakõrvalkoopad, juhivad ära liigse lima ja kahandavad *Kaphat*, mis kipub kogunema peas.

## ABHYANGA MASSAAŽ

*Abyanga* on *Ayurveda* õlimassaaž. See on kuulus vana massaažitehnika külluslike raviõlidega, mis segatakse kokku vastavalt kehatüübile. Enne massaaži täidab klient testi, milles määratakse *dosha*. Üheks massaaži seansiks kulub ca 200 ml soojendatud õli. Massaaži toime tasakaalustab peenkehade süsteem, aeglustuvad ja pöörduvad vananemisprotsessid ja seega pikendatakse eluiga. Massaaž leevendab kroonilist väsimust, ravib stressi, parandab nägemist ja und, tugevdab organismi. Massaaž on väga lõõgastav ja harmoneeriv, ta võimaldab välja viia organismist toksiine, tugevdab ja elavdab keha ning parandab lümfiringlust ja stimuleerib immuunsüsteemi.

Ayurveda massaažis on seitse positsiooni ja kindlas järjekorras tehtavad võtted. Heade tulemuste saamiseks tuleks massaaži võtta kuurina .

### Vastunäidustused:

- Traumad
- Kõrge vererõhk
- Nahaprobleemid ( vigastused, eskeemid)
- Joove ( ravimi, alkoholi, narko)
- Ägedad seisundid
- Äge neerupuudulikkus
- Kilpnäärme ületalitlus
- Põletikulised seisundid
- Menstruatsioon
- Allergiad õlide suhtes

## **Allikad**

Jacqueline Young. 2008. „Idamaised raviviisid“. Tallinn. Varrak

Deepak Chopra. 2002 . „Täiuslik tervis“. Jõhvi. Trükis

<http://www.elukiri.ee/0113/tervis/10077478.php?rand=2013900946> artikkel ajakirjast Elukiri