

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Ivar Edala

Klassikaline massaaž, I kursus

## BIOENERGEETIKA MASSAAŽIS

Referaat

Tallinn

2015

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1. MANUAALNE MASSAAŽ .....	4
1.1. Massaaži lühiajalugu.....	4
1.2 Manuaalse massaaži toime .....	4
2. BIOENERGEETIKA.....	5
2.1. Bioenergeetilise mõjutamise olemus.....	5
2.2. Bioenergeetilise mõjutamise uurimine .....	6
3. MANUAALSE JA BIOENERGEETILISE SEKKUMISE KOOSMÕJU .....	7
3.1. Liblikmassaaž .....	7
3.2. Punktimassaaž.....	7
3.3. EFT.....	8
3.4 Bioenergeetika vana- eesti massaažis.....	8
KOKKUVÕTE .....	10
ALLIKAD .....	11

## SISSEJUHATUS

Töö teema „bioenergeetika massaažis“ valisin põhjusel, et antud teema pakub mulle huvi ning loodetavasti saavad paljud kaaskursuslased antud töö läbi ka lisainfot selle valdkonna kohta.

Seoses õppima asumisega Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemiasse, klassikalise massaaži erialale 2014. a sügisel, on mul olnud võimalus ühe õppeaasta jooksul täiendada oma teadmisi inimese anatoomia, füsioloogia ja patofüsioloogia osas ning saada baasteadmisi ja –oskusi klassikalise massaaži kohta ning neid ka praktikas rakendada.

Juba aastaid enne klassikalise massaaži võtetega tutvumist on mul olnud võimalus kitsamas ringis praktiseerida „käte peale panemist“. Praegu, manuaalse massaaži praktiseerimise käigus olen püüdnud, kasutades oma intuitsiooni, ühendada klassikalise massaaži võtteid eelnimetatud bioenergeetilise meetodiga - osalt on see ka õnnestunud.

Antud referaadis püüan pakkuda väikese ülevaate juba eksisteerivatest nn bioenergeetilise massaaži meetoditest ning nende võimalikest toimemehhanismidest. Samuti olen töösse lisanud ka oma tähelepanekud, mida olen saanud läbi enda praktilise kogemuse.

Et anda referaadile enam teaduspõhist tausta, olen töösse lisanud bioenergeetika valdkonnas tehtud teadusuuringute tulemusi.

## 1. MANUAALNE MASSAAŽ

### 1.1. Massaaži lühiajalugu

Ühe vanima ravimeetodina on massaaži kasutatud juba ammustest aegadest vaimse ja füüsilise tervise tugevdamiseks. Hiina ürik "Cong-Fou" (2698 eKr) annab teavet ravi ja võimlemiskoolide kohta Vana-Hiinas, kus meditsiinipraktikandid omandasid asendamatu teadmisi massaažiravi alal.

Vana-Kreeka arstid Herodix, Hippokrates on detailselt kirjeldanud erinevaid massaažitehnikaid. Hippokrates (460-377 aastat eKr) rajas kaasaegses mõistes esimese massaažikooli.

Rooma gladiaatorite kooli peaarst Galen Pergamon (131-201) leidis, et massaaž koos vesiraviga oli parim vahend traumade raviks ning lihaste ja liigeste ettevalmistamiseks füüsilise pingutuse jaoks.

Sellele järgnenud perioodil kaotas Euroopa ühiskond huvi massaaži vastu. Aastal 1813 Kuningliku Võimlemise Keskinstituudis Stockholmis püüdis Per Henrik Ling (1776-1839) massaaži taaselustada, luues meetodi "rootsi massaaž ja võimlemine"- pärast Lingi surma tema meetod hääbus.

19. sajandi teisel poolel hakkasid Vene teadlased juba teaduslikult uurima massaaži protsessi ja selle mõjusid. I. Zabludovski avaldas 1882 aastal raamatu massaaži toime kohta, milles võttis kokku Rootsi koolikonna elemendid ja lisas juurde uusi tehnikaid – tekkis koolkond, mille meetodeid rakendati nii spordi- kui ka ravimassaažis (Klassikaline kosmeetiline keha- ja näomassaaž, 2013-2012: 2).

### 1.2. Manuaalse massaaži toime

Manuaalne ehk klassikaline massaaž on kõige traditsioonilisem ja levinum massaažiliik, mis baseerub rootsi massaažil. Klassikaline massaaž aktiveerib eelkõige vere- ja lümfiringet, ergutab ainevahetust, vähendab pea- ja lihasvalusid. Massaaži tulemusel suureneb organismi

vastupanuvõime haigustele. Massaaž mõjub lõõgastavalt nii vaimse kui ka füüsilise ülepinge korral (Massaažiliikise tutvustus, internet).

Detailsemalt avaldab massaaži toime organismile järgmiselt:

- parandab vere hapniku omastatavust (tõstab hemoglobiini hulka);
- tõstab bioaktiivsete ainete kontsentratsiooni veres (hormoonid, ensüümid);
- parandab naha ja sügavamate kudede ja luuümbrise verevarustust;
- parandab mikrotsirkulatsiooni - hapniku, süsihappegaasi, vee ja toitainete ainevahetust rakkude tasandil;
- kiirendab lümfi ja sellega jääkainete väljutamist kudedest;
- eemaldab nahapinnalt surnud naharakke;
- parandab higi-ja rasunäärmete tööd;
- tõstab naha elastsust ja toonust;
- kiirendab lihaste regeneratsiooni;
- parandab liigesliikuvust;
- stimuleerib siseorganite tööd;
- suurendab kahjulike ainete väljutamist organismist;
- suurendab närviülekannete hulka kesknärvisüsteemi.

(Massaaži füsioloogilised toimed, internet).

## 2. BIOENERGEETIKA

### 2.1 Bioenergeetilise mõjutamise olemus

Energia või „kätega“ ravi on maailmas kasutatud juba mitu tuhat aastat. Erinevates kultuurides ja maades on „ravivat energiat nimetatud erinevate nimedega: Jaapanis *ki*, Hiinas *chi*, Indias praana, eestlastel *vägi* või *mana* jne. Kaasajal on selle kohta kasutusel ühine mõiste *bioenergia*. Alternatiivravi spetsialistide väitel sõltub inimese tervis just bioenergia liikumisest ja hulgast organismis. Kui selle liikumine on blokeeritud või mingil põhjusel ei saa inimene vajalikku energiahulka kätte (emotsionaalse seisundi, patogeense tsooni jms tõttu), siis tulemuseks võib olla mõne organi või terve organismi haigestumine. Et taastada organismi normaalne seisundi, tuleks vabaneda energia liikumist takistavatest teguritest ja taastada organismile vajaliku

energia hulk. Selleks puhuks kasutataksegi tihti energeetilist sekkumist ehk „kätega“ ravi. Nimetatud meetodi praktiseerijate sõnul ammutavad nad raviks vajalikku energiat Universumist (Reiki ravi kasutamise teaduslikud alused, 2006: 6).

## 2.2 Bioenergeetilise mõjutamise uurimine

Inglise biofüüsiku J. Oschmani hinnangul baseeruvad energiaga ravimise meetodid ravija kätest väljuval energial, mida on võimalik ka teaduspõhiselt mõõta. Esimese sellelaadse katse tegi teadaolevalt Colorado Meditsiiniülikooli teadlane J. Zimmermann 1980 -ndatel. Teadlane kasutas oma katsetes ülitundlikku magnetomeetrit, mõõtes seansi ajal ravija käte ümber tekkinud energiavälja. Selgus, et teraapia ajal ravija käte ümber pulseerib biomagnetväli muutuva sagedusega 0,3-30 Hz – signaali sagedus muutus väga kiiresti. Kõige enam esines pulseerimist sagedusel 7-8 Hz.

Vahemik 0,3-30 Hz hõlmab füsioteraapias pehmete kudede regeneratsiooni intensiivistamiseks kasutatava aparatuuri poolt tekitatud sagedusi st erinevad koed vajavad paranemiseks erineva sagedusega energiaimpulsse: närvid – 2 Hz, luukude - 7 Hz, ligamendid – 10 Hz, kapillaarid – 15 Hz jne. Kudede raviks kasutatavad sagedused on avastatud erinevate meditsiiniliste uuringute käigus.

J. Zimmermanni katset kordasid 1992 aastal Jaapani teadlased ning said Zimmermanniga sarnased tulemused.

J. Zimmermann uuris ühes katses seda, et milline on seansi käigus energiaga ravija ja mitte-ravija käte ümber oleva energia erinevus – selgus, et mitte -ravijal ei teki käte ümber eelnimetatud pulseerivat energiavälja (Reiki ravi kasutamise teaduslikud alused, 2006: 7, 8).

## 3. MANUAALSE JA BIOENERGEETILISE SEKKUMISE KOOSMÕJU

### 3.1 Liblikmassaaž

Liblikmassaaž on teraapia liik, mille puhul on tegemist on õrnade puudutuste abil tehtava massaažiga, mille käigus toimub kehas olevate närvilõpmete aktiveerimine. Liblikmassaaži

puhul keskendutakse peamiselt traumadele ja mälestustele, mis on kehasse „salvestunud“ ja võivad põhjustada nii emotsionaalseid kui ka füüsilisi tervisehäireid või haiguselaadseid seisundeid.

Liblikmassaaži abil tervendatakse traumaatilisi kehamälestusi õrna puudutuse protsessi abil- nii on võimalik ligi pääseda varaseimatele ja sügavaimatele mälestustele, mis on talletunud keha rakkudesse ja kudedesse.

Liblikmassaaž: rahustab, lõdvestab, lõõgastab; taastab energiavoo pärast õnnetust või haigust; arendab spirituaalset ühendust kehas; ravib mälestust algsest traumast; taastab sünnituse- ja sündimise järgselt energiat; on toetav kaalulangetamise ajal; rahustab hüperaktiivseid lapsi.

Tavaliselt kogetakse seansi järgselt sügavat lõdvestust, rahunemist, energia juurdevoolu ja väsimuse kadumist.

### 3.2 Punktimassaaž

Punktmassaaž ehk jalatallamassaaž on üle viie tuhande aasta vanune massaažimeetod, mis on pärit Idamaadest. Meetodi mõju seisneb selles, et masseeriija avaldab sõrmede abil survet patsiendi jalatalla bioaktiivsetele punktidele. Refleksravi seisukohast peetakse jalapõhja eriti oluliseks piirkonnaks, sest jalatallal asuvad kõigi organite ja elundite refleksitsoonid. Jalatallamassaaž lähtub klassikalisest meditsiinist, anatoomiast, füsioloogiast ja patoloogiast.

Nimetatud meetodi abil saab leevendada järgmisi haigusi ja häireid: liigese- ja lülisambahaigusi, günekoloogilisi haigusi, närvivalusid, seedehäireid ja -haigusi, mao- ja sapipõie haigusi, südame- ja veresoonkonnahaigusi, hingamisteede haigusi, külmetust, peavalu, migreeni, unetust, väsimust, juuste väljalangemist, impotentsust. Punktmassaaž parandab ka organismi verevarustust ning kiirendab ainevahetust (Punktimassaaž, internet).

Punktimassaaži protseduuri tehes saab punktide piirkonda suunata sõrmede või käega täiendavalt bioenergiat - energiavoo kestvuse ja koha valikul tuleks lähtuda enda sisetundest ning kliendi reageeringust (referaadi koostaja).

### 3.3 EFT

EFT ehk emotsionaalse vabaduse tehnika on energeetilise psühholoogia lihtne teraapiameetod, mis ühendab psühhosomaatilise haiguste käsitluse ja iidsed teadmised inimkeha läbivatest energiameridiaanidest.

EFT protseduuril koputatakse sõrmeotstega teatud kindlas järjekorras läbi energiameridiaanidel asuvad akupunktid (EFT- emotsionaalse vabaduse tehnika, internet).

EFTd nimetatakse sageli emotsionaalseks akupunktuuriks, sest selle meetodi puhul on kombineeritud akupunktide koputamine ja samal ajal tähelepanu hoidmine probleemil, milleks võib olla kas valu, ebameeldiv mälestus, negatiivsed emotsioonid, erinevat liiki sõltuvused jne. EFT tehnika korrektse rakendamise korral saab probleemi põhjustanud emotsiooni vabastada, mille tulemusel energiablokeering selles piirkonnas laheneb.

EFT meetodi teaduslikum selgitus on see, et akupunktidele koputamine tekitab piesoelektrilise laengu, mis liigub mööda sidekude väiksema elektrilise takistuse suunas. Juhul kui traumaatiline sündmus on teadvusesse toodud, tähendab see, et probleemile mõeldakse aktiivselt ja sellega aktiveeritakse ka vastav piirkond kehas, kus esmane mälestus traumast "lõksus" on. Samas annab samaaegne akupunktidele koputamine kehale rahustava, turvalisuse signaali, mis pole kooskõlas ülesäratatud mälestuse emotsiooniga.

EFT teraapia efektiivsust on põhjalikult uuritud ja tulemused kinnitavad seda, et antud meetod toimib (Mis on EFT ehk „koputades terveks“, internet).

### 3.4 Bioenergeetika vana- eesti massaažis

Oma kogemusele tuginedes võin öelda (olles taotluslikult kasutanud vana-eesti massaažis klientideks ka kolme ekstrasensoorselt tundlikku inimest), et teatud kiirusega (nt „vesikivi“ puhul üks „ring“mitte alla 2 sekundi) on võimalik samaaegselt organismi ka suhteliselt tõhusalt energeetiliselt mõjutada – kiiremini „liikudes“ jääb energiavoog nõrgemaks. Kui tõsta tempot veelgi (nt ühe muljumise kestvus alla 1 sekundi) ning „vahetada“ osad muljumis- ja venitustehnikad välja lööktehnikate vastu, lakkab bioenergia vool organismi – konkreetsetelt klientidelt koheselt tagasisidet saades on tegu siis „kuiva ja pinnapealse“ massaažiga.

Lisaks peale lokaalse väestamise olen peale massaaži tegemist proovinud tasakaalustada kogu organismi 3-5 minutilise energiavooga (lähtudes sisetundest, hoides käsi õlgade piirkonnas või pea ümber). Nimetatud ülekehaline energia suunamine on andnud mõnel puhul ka tuntavaid positiivseid kõrvalmõjusid piirkondades, millega massaaži käigus otseselt ei tegelenud - kas on paranenud seedimine, lakanud migreenihood või vähenenud kauaaegne valu põlves.

Kuid on olnud võimalik ka ainult 4-5 minutiga lahendada nt seljavalu probeleem, kasutades selleks bioenergeetilist sekkumist koos väga vähese tehnikaga ning tehes seda väga aeglaselt (nt „veskikiviga“ üks ring u 5 sekundi jooksul).

Samas on ka sarnase sümptomaatikaga kahe erineva kliendi puhul samat meetodikat kasutades olnud tulemused kardinaalselt erinevad (referaadi koostaja).

## KOKKUVÕTE

Organismi tasakaalustamise ja tervendamise puhul, manuaalsete ja energiaregulatsiooni meetoditega, on võimalik kasutada piiramatu hulk erinevaid meetodeid ja tehnikaid. Selles referaadis loetletud väheste kombineeritud meetodite puhul toimub organismi bioenergia aktiveerimine valdavalt läbi teatud aktiivpunktide või tsoonide. Samas ei ole referaadi koostajale teadaolevalt just palju uuritud seda, et milline on ainult manuaalse massaaži puhul vähegi sensitiivse massööri „energeetiline panus“ (läbi käte) kliendi konkreetse probleemi lahendamisel.

Ka aastatuhanete vanuste ja/või näiliselt tõhusamate meetodikate (manuaalse ja bioenergeetilise mõjutamise ühendamine üheks süsteemiks) rakendamine ei taga alati soovitud lõpptulemust, vaid annab meile suurema võimaluse parima tulemuse saavutamiseks iga konkreetse juhtumi puhul. Samas on ja peaks selle loomingulises protsessi (teraapia) üheks lahutamatuks osaks, seniste kogemuste kõrval, olema ka meie loomupärase või arendatud intuitsiooni rakendamine.

## ALLIKAD

1. EFT- Emotsionaalse Vabaduse Tehnika. <http://eft.ee/> 24.05.2015;
2. Klassikaline kosmeetiline keha- ja näomassaaž. Rahvusvaheline CIDESCO Riia Kosmeetikute Kool.  
[http://www.kosmeetikakool.ee/ul/Keha\\_ja\\_nao\\_kosmeetiline\\_klassikaline\\_massaaz.pdf](http://www.kosmeetikakool.ee/ul/Keha_ja_nao_kosmeetiline_klassikaline_massaaz.pdf)  
14.05.2015;
3. Massaažiliikide tutvustus. MI Massaažikool.  
<http://www.massaaz.ee/teenused/massaaz/>. 17.05.2015;
4. Massaaži füsioloogilised toimed.  
[http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/kehahoolus/?HOOLDUSPROTSEDUURID:MASSAA%B4:MASSAA%B4I\\_F%DCSILOOGILISED\\_TOIMED](http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/kehahoolus/?HOOLDUSPROTSEDUURID:MASSAA%B4:MASSAA%B4I_F%DCSILOOGILISED_TOIMED). 17.04.2015;
5. Mis on EFT ehk „koputades terveks“  
<http://alkeemia.delfi.ee/tervis/alternatiivravi/mis-on-eft-ehk-koputades-terveks?id=69696021> 22.05.2015;
6. Punktimassaaž.  
<http://www.itk.ee/kliinikud/taastusravikliinik/taastusravikliinikust/hea-tervise-keskus/massaazid/punktmassaaz> 23.05.2015;
7. Toht. M, 2006, Reiki kasutamise teaduslikud alused, bakalaureusetöö, Tartu Ülikool, Spordibioloogia ja füsioteraapia instituut;