

Mida keha räägib; diagnoos ja teraapiad

*Kõigepealt tee seda, mis on vajalik,
siis seda, mis on võimalik,
ja korraga avastad,
et teed seda, mis on võimatu.
/ püha Franciscus Assisist*

Priidu- Joel Massov
juuni 2023

Alar Krautmani Terviseakadeemia üheaastase õppe lõputöö

Sisukord

Sisukord

1. Sissejuhatus
- 1.1. Töös kasutatavad meetodid
2. Mida keha räägib
- 2.1. Kuidas räägib tugi- ja liikumiselundkond. Koheselt nähtavad kehalised probleemid. Kuidas ära tunda, et sul on rühiga probleeme
- 2.2. Kuidas räägib seedeelundkond
- 2.3. Kuidas räägib vereringeelundkond
- 2.4. Kuidas räägib hingamiselundkond
- 2.5. Kuidas räägib erituselundkond
- 2.6. Kuidas räägib katteelundkond
- 2.7. Kuidas räägib reproduktiivelundkond
3. Vaimse tervise ja keha seisundite vastasmõjud
- 3.1. Puhkamise olulisus. Kuidas puhata.
4. Tunnetuslik test (samas asendis teise inimesega)
5. Tunnetuslik tähelepanu. Mida õpin enda kehas ja meeles ära tundma ja tajuma, seda oskan ka teistes näha ja mõista (praktiline ja vaimne pool)
6. Anamnees
7. Seisundi testid
8. Diagnoos ja teraapiad
- 8.1. Massaaž
- 8.2. Akupunktuur, refleksoloogia
- 8.3. Loomateraapia
- 8.4. Saunateraapiad, aroomiteraapia
- 8.5. Jooga, tai chi, Alexandri tehnika, gong
9. Konkreetse juhtumi anamnees ja teraapia mõju
10. Järeldused ja kokkuvõte
11. Kasutatud kirjandus ja allikad internetis

1. Sissejuhatus

Igapäevases elus näen inimeste terviseprobleeme, panen tähele, kuidas probleemid nende elukvaliteeti muudavad ja neid sundolukordadesse panevad. Nii linnaruumis ringi liikudes kui näiteks korraks poodi sisse astudes torkab kohe silma, kuidas inimesed liiguvad, mil moel seisavad, kas on “longe” sees, alaselg või kõht pinges, milline on peahoiak ja silmavaade. Kas käed liiguvad vabalt, või justkui hoitaks inimest õlgadest kinni. Mõnel on olukord nii karm, et vaevu jõuab liikuda.

Teinekord tahaks mõne tegelase kohe massaažilauale tõsta.

Või siis - mida inimene n.ö välja kiirgab - millised on tema emotsioonid, tema eluhoiak. Soovib ta midagi, on ta endaga rahul; on ta kurbuses või haletsuses. Mida ta julgeb välja näidata, mida tahab peita. Ka ahnus või muud kired ei anna häbeneda. Paistavad needki.

Praegusajas - XXI sajandil on inimeste elustiil varasemaga võrreldes drastiliselt muutunud istuva eluviisi suunas. Tööd tehakse tihti arvutis kaheksast viieni, koolipingis õppides või palgatööna. Ka autoroolis või ühistranspordiga liikudes võib istudes mööduda arvestatav osa päevast. Internetis ollakse igal (vabal) võimalusel, isegi aktiivselt liikluses olles. See paneb sundolukorda ja pingesse terve keha, kõige enam selja-, kaela-, õlavöötme-, käte lihased ja silmad. Väga tugevalt mõjutab see, et inimesed ei liigu ja ka ei suhtle enam varasemal tavapärasel viisil, nende kehalist ja vaimset tervist.

Enamlevinud sümptomiteks, millega inimesed massööri juurde pöörduvad, on:

- seljavalu, selja kuju muutus
- erinevad valud või väsimustunne liigestes ja lihastes
- valutunne õlgades
- pinged või valud mao piirkonnas
- peavalud, peahoid liigselt ees või taga
- põlveprobleemid kõndides ja seistes
- kõver kael
- vereringe aeglustumine
- kopsumahu vähenemine
- seedimise aeglustumine

Minu töö eesmärgiks on vaadelda inimest kui individuaalset tervikut kehalises ja vaimses võtmes. Märgata märke, mis annavad teadmisi tema tervisliku seisundi kohta.

Sellest tulenevalt leida lahendusi, mida terapeudil annab ette võtta - milliseid teraapiavorme ja -võtteid sobiks kasutada, millised massaažiliigid võiksid paremini sobida. Milliseid harjutusi inimene ise saab edaspidi enda heaks teha; milline elustiilimuutus oleks tema jaoks oluline.

1.1. Töös kasutatavad meetodid

Vaatlus

Diagnoosimise viisid - vestlus ja anamnees, küsitlusleht

Lihaste liikuvustestid

Konkreetsed juhtumid anamnees ja teraapia mõju

Massaaž on asi, mis on puhtalt praktiline, sünnib kohapeal. See, millist teraapiat konkreetsele inimesele on vaja, selgub siis, kui talle pühenduda, käed külge panna.

Saab märgata, kas inimene on ärevuses, rahulik või unine, kas keha on soe või külm. Kas kuskilt krudiseb või nagiseb. See on asi, millest ei saa otsesõnu kirjutata, vaid mida tehakse päriselt.

Võib rääkida sellest, millisesse seisundisse iseennast häälestada.

Kui keskkond on ette valmistatud ja inimene on kohal, tuleb oma mõtted ja ideed, kuidas asjad käima peaksid, kõrvale jätta. Nendega ei saa tegeleda. Kogu tähelepanu läheb inimesele ja tema seisundile.

Näide: kui inimene kurdab kuskil valu, leia see koht ja leia, kas tegemist on kanaliga, mis läbib mitmeid kehapiirkondi.

Näide: paned käed külge ja tunned, et energia liigub ("elekter" jookseb). Tunned, millisesse konkreetseesse kohta tuleb panna oma käed või vähemalt sõrmed.

2. Mida keha räägib

Mida keha räägib, selle mõju tunnetamine algab iseenda sisemiste impulsside märkamisest, mida keha saadab läbi emotsioonide ja füüsiliste aistingute.

Joogamaailmas, võitluskunstides ja budismis on hästi teada keha erinevate asendite toime suur mõju inimkehale. Positsioonid, asanad, mudrad.

Me võime samuti näha, kuidas mõjub kehale pikk ebatervislikus asendis viibimine või tegutsemine.

Kasutades tunnetuslikku tähelepanu on võimalik märkama õppida paljusid erinevaid asju enda kohta ja teraapia võtmes võtta vastu infot kliendi keha seisunditest.

Häälestades end oma organismile, on võimalik märgata muutusi ja olla teadlik oma keha protsessidest. Samuti teraapia käigus, häälestudes kliendile. Pühendades esmalt talle oma tähelepanu, on võimalik kasutada temaga samastumist.

Vaatluse ja testide, massaaži ja teraapiate tegemise käigus on võimalik keha kohta teada saada enamgi, keha staatilises olekus ja liikumises. Painduvuse ja ulatuvuse, kiiruse ja jõu, asendite sobivuse ja valu, blokeeringute ja vastupidavuse kohta. Verbaalselt - inimene pole võib-olla veel suud lahti teinud.

2.1. Kuidas räägib tugi- ja liikumiselundkond. Koheselt nähtavad kehalised probleemid. Kuidas ära tunda, et sul on rühiga probleeme

*Mida ei kasuta, see kukub küljest ära!
/ vanasõna*

Elundkonna moodustab skelett: luud liidused ja liigesed, mille abil liigume aegruumis.

Inimese kehahoiakust ja liikumisest saab vaadeldes teada nii mõndagi. See annab infot eri viisidel liikudes, seistes, istudes, puhates, vesteldes.

Vaatad inimest ja on ilmselge, kas tal on endaga OK või ei ole. Hästi on teada ka, et igaühel on midagi, mille üle kurta. Ei ole olemas täiesti balansis inimest. Sealtmaalt, kus probleemid hakkavad elamist segama, minnakse enamasti massööri, terapeudi või arsti juurde. Enim levinud rühiprobleemid seonduvad seljaga, lülisambaga. Küfoos ja lordoos, skolioos, pinges kael pea etteulatava hoiaku tõttu. Halvast kehahoiakust tulenevalt ei saa osad lihased tavalisel määral kasutust ja hakkavad kärbuma. Nad lühenevad, millest tulenevalt hakkavad pingutama selgroo lülid.

Rüht on läinud inimestel ajas halvemaks, kuid arvestada tuleb ka geneetilisi tegureid ja üleelatud vigastusi, mis mõjutavad elukvaliteeti.

Et edasi rühkida, tuleks rühi parandamisega tegelda.

Diagnoosimise ja ravi üldist kulgu vaadates tundub, et vägagi tihti minnakse lihtsamat teed pidi, mis osaliselt justkui abistab, aga tihti probleemi siiski ei lahenda. Näiteks prillid parandavad nägemist, kuid kasutusele võttes on veelgi vähem vaja silmalihaseid kasutada ja silmad jäävad veel nõrgemaks. Näiteks ravitallad toestavad lampjalgu (lühenenud lihaseid), kuid kuidagi ei võimalda lihaseid rohkem kasutama hakata.

Vikipeedia ei teadnud, aga Wiki ütles kohe: Luustik on organeid ümbritsev, toetav ja kaitsev tugev kude, mis hoiab paigal lihaseid.

Enamasti on täiskasvanul inimesel 206 luud. Inim keha täielik väljaarenemine võtab 20 aastat. Luud sisaldavad luuüdi, mis toodab vererakke.

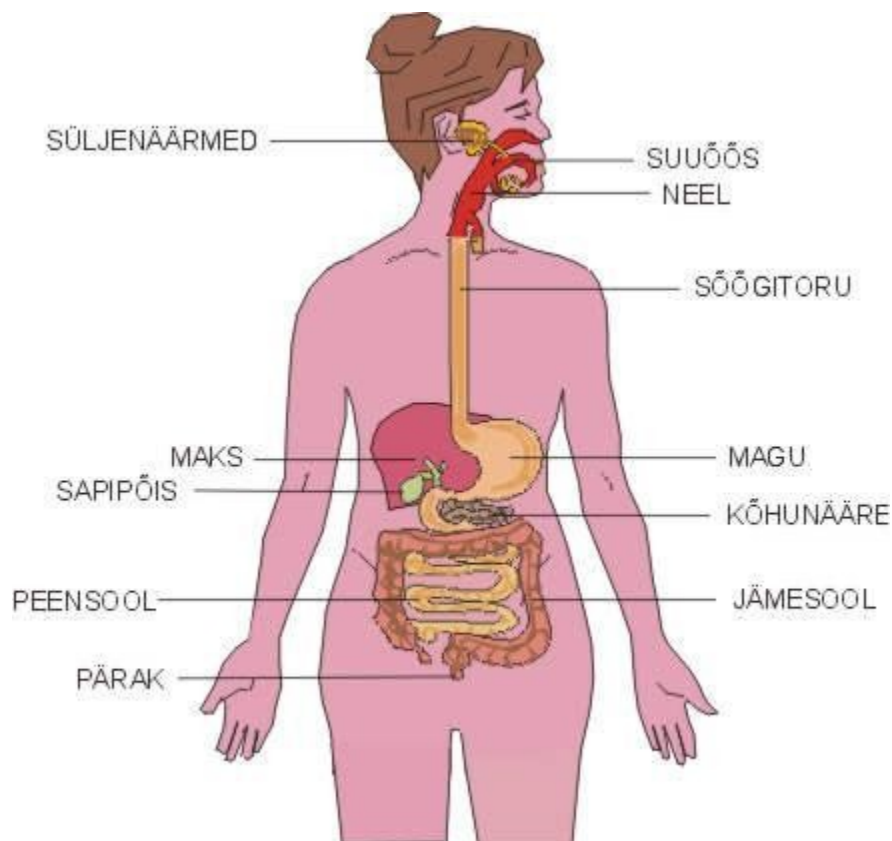


Tiibeti meditsiinis on õppimiseks- meeldejätmiseks tihtipeale kasutusel metafoorilised pildid. Sellel siin on võrreldud inimkeha konstruktsiooni majaga. Puusad kui vundament, lüüsammas kui ehitist püstihoidev samm, roided kui seinad, kõrvad- silmad kui aknad, suu kui uks jne, erinevad siseorganid kui erinevad tegelased kuningriigis.

2.2. Kuidas räägib seedeelundkond

Heas korras seedesüsteem räägib mulksuvat, mulisevat, krooksuvat ja puuksuvat, vahest isegi punnitavat keelt. Ta on oma olemuselt jaotatud väga pikale teekonnale inimese sisemuses (täiskasvanud inimesel 8-10 m), läbides palju erinevaid faase oma keemiatehase laboriruumides. Vaikus süsteemis viitab tugevatele probleemidele, seedimise seiskumisele. Massaaži tehes on võimalik seedeprobleeme tuvastada vaatluse teel, turse näol lülisamba alumise osa kohal. Ka inimese kehakuju üldiselt annab märku seedimise tõhususest, üle- või alatoitumusest.

Vikipeedia teab öelda: Seedeelundkonna ülesandeks on ainevahetuseks vajalike põhitoitainete, mineraalide, vitamiinide ja vee mehaaniline ja keemiline töötlemine ning mitteseeditavate jääkide väljutamine.



2.3. Kuidas räägib vereringeelundkond

Veri kui meie kehas ringlev element toimib vahetuskeskkonnana. Liigutab hapnikku, toitaineid, hormoonvägesid, antikehasid, immuunjõude ja täidab erinevaid, vajaduspõhiseid “laotellimusi” ja on ühtlasi ka mitmesuunalise liikluse transportmeeskonnaks.

Kui teraapiale tulev klient on suvisel ajal näost valge, lahti riietudes on näha veenilaiendid, jalad-käed on jahedad või märkan punsunud veresooni kaelal. Need on erinevatele probleemidele viitavad asjaolud seoses verega. Päris palju informatsiooni annab meile inimese pulss. Oluline on teada, kas inimesel on probleeme madala või kõrge vererõhu, südamegevuse erisuste tõttu. Enamasti me teraapiate hulgas ei ole verekupud ega aadrilaskmine, kuid ka vere visuaalne vaatlus annab informatsiooni, rääkimata laborianalüüsist.

Aadrilaskmise asendamisenä võib kõrge vererõhu puhul leevendust tuua doonoriks käimine.



Vikipeedia teab öelda: Südame- ja veresoonkonna ülesanneteks on vere ja lümfi ringluse tagamine selleks, et kõiki elundeid varustada hapniku ja toitainetega ja eemaldada ainevahetuse jääksaadused, samuti humoraalne regulatsioon (hormoonid) ja keha eri osade temperatuuri regulatsioon ja ka mitmesugused kaitsereaktsioonid (immuunsus).

Immuunreaktsioonid molekulaartasandil leiavad harilikult aset lümfisüsteemi elundites. Immuunsüsteemi funktsiooniks on ka antigeense homöostaasi tagamine. Immuunsüsteemi funktsioneerivateks rakkudeks on lümfotsüüdid.

Immuunsüsteemi eesmärk on kahjutustada organismis bioloogiliselt aktiivseid võõrvalke. Immuunsüsteem hoiab ära haigustekitajatest tingitud koekahjustusi. Ta kõrvaldab kehasse tunginud mikroorganismid ja võõrained ning suudab ka hävitada vigaseks muutunud kehaomaseid rakke. Immuunsüsteem on mitmesugustest elunditest, rakutüüpidest ja molekulidest koosnev keerukas võrgustik.

Lümfoidkoed on omavahel ühendatud lümfisoonte abil. Lümfisooned kannavad lümfotsüüte sisaldavat koevedelikku ehk lümfi läbi lümfisõlmede. Lümfisüsteem kulgeb tsentraalselt ning lümf suubub venoossesse vereringesse. Lümfisüsteemi talitlust reguleerivad nii autonoomne närvisüsteem kui ka hormoonid. Lümfisüsteemi funktsioonid kehas on toota immuunrakke; tagada immuunkaitse, hävitades baktereid, viirusi ja muid võõrkehi; eemaldada kudedest üleliigset, valke sisaldavat koevedelikku ning aidata omastada toidust rasvhappeid ja rasvlahustuvaid vitamiine, nagu A-, D-, E- ja K-vitamiin, ning transportida neid vereringesse.[[]

2.4. Kuidas räägib hingamiselundkond

Pidevas toimimises, kontaktis keha ja ümbritseva keskkonna, nina ja maailma vahel, toimub hingamine automaatselt. Enamasti ei ole sellele vaja mõelda. Kui sellele aga on vaja mõelda, on midagi juba viltu.

Hingamiselundkond annab meile informatsiooni ümbritsevas toimuva kohta. Tunneb niiskust-kuiivust, lõhnu, erinevaid õhus sisalduvaid koostisosi, kasvõi hõreda õhu kehvemat hapnikusisaldust. Tegemist on elutähtsa funktsiooniga, mille toimimiseta me kaua ei kesta. Hingamist kontrollides (eriolukordades) saame me teada, et inimene on elus. Hingamisrütmi järgi võime otsustada inimese seisundi üle - on ta rahulik või ärev.

Jälgides võib mõista, kas hingamine on sügav või pinnapealne. Mida aeglasemaks ja sügavamaks muutub hingamine, seda rahulikumaks muutub inimene, ja teiseneb tema teadvusseisund.

Veealuses keskkonnas tuleb hinge kinni pidada. See on hea treening kogu kehale, kuid oluliselt hingamisele. Mõnele inimesele on vaja hingamise vajadust meelde tuletada ka teraapia käigus.



pildi autor: Alex-Grey

Vikipeedia teab öelda: Gaasivahetus toimub kopsudes miljonites väikestes õhutaskutes ehk sopistes, mida nimetatakse kopsualveoolideks. Nendel mikroskoopilistel õhukottidel on väga hea verevarustus, mille tõttu õhk on tihedas kontaktis verega.^[1] Õhupakid suhtlevad väliskeskkonnaga hingamisteede kaudu. Nendest on suurim hingetoru, mis asub rindkere keskel kahe peamise bronhi vahel. Viimased sisenevad kopsudesse, kus nad hargnevad järk-järgult kitsamateks sekundaarseteks ja tertsiarseteks bronhideks, mis jagunevad omakorda arvukateks väiksemateks kopsutorudeks ehk bronhioolideks. Hingamine toimub naha kaudu ka kogu kehapinnaga.

2.5. Kuidas räägib erituselundkond

Keha eritab erinevatel viisidel vedelikke, aure ja lõhnasid, mis omakorda kannavad endas informatsiooni. Kõik me higistame. Kui inimene on söönud näiteks küüslauku, või marineeritud seeni, joonud alkohoolseid jooke, siis on see tunda ka tema naha kaudu erituvast lõhnast, rääkimata “aroomidest”, mis jäävad tualettruumi. Kindlasti on võimalik ka erinevaid tervislikke seisundeid keha lõhnade järgi ära tunda. Väidetavasti tunneb sellele dresseeritud koera nina ära inimese seedesüsteemis tegutseva vähkkasvaja. Kindlasti teab aga iga hambaarst lõhna järgi diagnoosida alanud stomatoloogilisi protsesse.

Massöörina saame teadmiste korral akupunktuuripunkte kasutades leida inimese konkreetse probleemi põhjuse. Näiteks neerukanali valupunktide korral saame neid masseerides tervenemisprotsesse toetada.

Tiibeti meditsiinis, nagu ka klassikalises lääne meditsiinis kasutatakse diagnoosi panemisel ka uriini analüüsimist. Vaadeldakse uriini värvust, sadet, kirmet, hägusust või selgust, mullide eripära. Vaadatakse, mis toimub uriini loksutades või segades. Saadav informatsioon väljendab kehas toimuvate protsesside kvaliteeti, viitab erinevatele tervislikele seisunditele ja inimkeha tüübile.



Vikipeedia teab öelda: Erituselundkonna moodustavad neerud, kusejuhad, kusepõis ja ureetra ehk kusiti. Lisaks erituselundkonnale täidavad eritusfunktsiooni soolestik, nahk ja kopsud. Eritamise teel väljutatakse enamik kahjulikke jääkaineid organismist uriinina ja osa higiga ja kopsudest väljahingatava õhuga.

2.6. Kuidas räägib katteelundkond

Nahk on puudutustundlik katteelundkond, seotud närvisüsteemiga, annab edasi impulsse. Samas ka kaitsva funktsiooniga keha sisemistele elunditele, Sensor, mis annab sisemiselt märku kuumusest- külmusest, kuivusest- niiskusest, eseme struktuurist, mida katsutakse, või mis puudutab.

Massaažiterapeudi pilgule räägib nahk vaatlustulemuste ja tunnetava puudutuse kaudu: kuiv või niiske, kestenduse, lööbe, rasuse, pigmentilaikude, sünnimärkide, näsade vm erisusega. Kas nahk on sile või kare, elastne, lõtv või pingul. Kuidas inimesel selles nahas olla on?



Wikil on öelda: Katteelundkond on füüsiline takistus keha sisese ja väliskeskonna vahel. Tema ülesanne on kaitsta ja hoida keha.

Põhiliselt on see keha ümbritsev nahk, kuid ka juuksed ja küüned. Katteelundkonnal on mitmeid lisafunktsioone. See reguleerib kehatemperatuuri, omab kompimismeelt, on tundlik valu, temperatuuri muutuse ja surve suhtes.

2.7. Kuidas räägib reproduktiivelundkond

Milline on elundkonna enda väljenduslikkus? Eks me küll hästi näeme, mida hormoonid korda saadavad kui saabub kevad. Toimub Trooja sõda ilusa Helena pärast. Aga see on kõigest eelmäng.

Murdeas toimuvad hormonaalsed ja kehakuju nähtavad muutused. Muutub ka hää, vihjatavale alalõuale ja mujalegi kasvab ürgmets.

Naiste puhul on nende raseduse lõppjärg silmale hästi nähtav.

Meeste puhul on aga raske varjata kohest valmidust... pühendumiseks.



Vikipeedia ei tea midagi, aga Wiki pakub:

Reproduktiivelundkond, samuti tuntud kui suguelundite süsteem, on bioloogiline süsteem, mis koosneb kõigist anatoomilistest organitest, mis on olulised seksuaalseks paljunemiseks. Samuti osalevad protsessis erinevad hormoonid ja erinevad vedelikud. Kombinatsioon mehe ja naise geneetilise materjali vahel annab lapsele võimaluse saada parim geneetiline sobivus.

3. Vaimse tervise ja keha seisundite vastasmõjud

*Enda keskme leidmise harjutus on lihtne.
Ära mõtle sellest, mida sa kavatsed teha.
Ära mõtle sellest, mida sa äsja tegid.
Ja siis ära mõtle enam sellele, et sa ei mõtle nendest asjadest.
Siis leiad sa praeguse, aja, mis kestab igaviku
ja on õigupoolest ainus olemasolev aeg.
Siis, selles paigas, leiad sa aja iseenese jaoks.
/ Robin Hobb*

Keha on antud meile terveks siinseks eluks. Ta räägib lugu. Ta on infoallikas. Minu keha on 26 aastat ajalugu ja kogemusi, tervislikku seisundit.

Väljendab ärevust, kurbust, viha, rõõmu, elevust, hoolivust, armastust jm.

Elutempo kiiruse ja ärevuse osas lahendusi otsides võiks suunata oma supervõimet, tähelepanu. Saame oma olemuslikkusele lähemale, suunates tähelepanu mõttejadadest, mõistuslikkuselt, tavategevustelt hingamisele, südamesse, kehatajudesse. See võimaldab saavutada sügava lõdvestumise ja on ka enesetervendamise alus.

Kui inimese vaimne tervis on kehv, kui ta on rahulolematu, on see väljapoole nähtav.

Hoiak muutub, pea vajub norgu, näoilme on vastav.

Kuidas rõõm inimest täidab, on samuti näha. ja inimene muutub, olles südamest õnnelik. Võiks hüpata, visata hundiratast.

Keha asendi tahtlikul muutmisel on võimalik ka vastupidiselt - tekitada muutusi emotsionaalses, vaimses ja tunnetuslikus võtmes.

Näiteks kohtingule minnes või enne töövestlust võib meie kehahoiak ärevuses muutuda. Inimene teeb end väiksemaks, hoiab käsi rinnal või kaela ees, ei pea pilkkontakti. Seisundit on seda teadvustades võimalik muuta. Tunda end seeläbi ka emotsionaalselt paremini. Hirmunud olles ja enda olukorda teadvustades saab kehahoiaku muuta ja teha end "suureks" nagu karu või finišeeruv maratoonlane. Tehes end nii suureks kui ruum annab, võttes tugevaid positsioone. Pannes käed puusadele, jalga laiutades üle põlve, sügavalt sisse ja välja hingates hakkab meeleolu muutuma. "Fake it til You make it!" * (Tegu on Tedx esitlusega, mis räägib kehahoiaku muutmise mõjust ja jõust. Link allikates.)

Teades, kuidas emotsioonid meie ilmet ja hoiakuid muudavad, on kehahoiaku kaudu võimalik saavutada emotsionaalset ja vaimset stabiilsust.

Ärevus ja muud meeleoluhäired.

Tihti me ei vaja pulsilugemisoskusi, et mõista, kui inimene on ärevuses.

Käte värin, higised peopesad, tooni ja modulatsiooni ning tempo muutused hääles, liigutuste ebakorrapärasus, hingamise kiire rütm annavad meile selle kohta informatsiooni. Järsud meelemuutused ja see, mida ja kuidas räägitakse.

Vikipeedia teab öelda: Närvisüsteem on elundkond, mille eesmärk on töödelda väliskeskkonnast ja organismist saadud informatsiooni, reguleerida selle tulemusel organismi käitumist ja koordineerida füsioloogiat. Närvisüsteem saab väliskeskkonna kohta informatsiooni vastavates meeleeelundites asuvate meeleretseptorite abil, sisekeskkonna kohta aga siseelundites, lihastes, veresoontes, südames ja mujal organismis paiknevate retseptorite abil. Närvisüsteemi vahendusel kohaneb organism väliskeskkonna muutustega ja organismis toimuvate protsessidega. Närvisüsteem kogub, edastab, töötleb ja salvestab infot ning annab selle edasi lihastele ja näärmetele.

Hormoonsüsteemi kuuluvad sisenõrenäärmete viimajuhadeta endokriinsed osad – rakud, näärmed, retseptorid, koed, elundid ja vastavad keemilised signaalmolekulid.

Endokriinsüsteemi osade ülesandeks on kõrge bioloogilise aktiivsusega ainete – hormoonide (sh neurohormoonide) – komplekteerimine ja eritamine elundispetsiifilisse kapillaarivõrgustikku ja/või tsirkulatsioonisüsteemi ning juhadeta sisenõristusnäärmete kontroll.

3.1. Puhkamise olulisus. Kuidas puhata.

Saamid el olla uskumus et kui on väga kiire, siis tuleb pikali heita ja lamada nii kaua, kuni kiire möödas on. Ühel mehel olnud kord nii kiire, et pidi kolm päeva lamama.

Puhkamine on eluliselt ülitähtis tegevus, et tunda ennast hästi ja tervelt. Puhata saab vastavalt vajadusele erinevalt. Oskuse korral ka igas hetkes, ennast hästi tundvas, rahulikus seisundis. Kui inimene on väsinud, ei õnnestu tal hästi suurt midagi. Tuleks proovida magamist. Kui õppides tuleb tukk peale, tuleks teha väike uinak. Võimalusel siiski õigeaegselt, eelistatavalt enne koolipäeva algust. Asend tuleb leida võimalikult mugav.

Kui mured või mõistuslikud teemad on väga tugevalt päevakorral, on keeruline uinuda. Enamasti ei soosi ka täis kõht, kohv ega Red Bull uinumist ega sügavat und. Peale kolme burgerit on pea uimane otsas, kuid pakub see kvaliteetset und? Juba vanarahvas on teadnud öelda: hommikusööki söö nagu kuningas, lõunat jaga sõbraga ja õhtusöök kingi vaenlasele. Parim kvaliteetne uni ja hommikune kerge värskeline ärkamine saadakse, kui seedetegevus on oma töö enne uinumist lõpetanud.

Kui kõht tundub väga tegevust nõudvat, võib juua klaasitäie vett. Võimalikult mitte väga külma, et toetada seedekuumust.

Kuid me vajame ka mentaalset puhkust. Pausi mõttetegevusest, igapäevastest mustritest ja emotsioonidest. Füüsiliselt aktiivset puhkust, liikumist. Liikumine looduses, matkamine, kalalkäimine, hobidega tegelemine, aeg maha retriidi mõttes on kõik vaimseks puhkuseks. Igapäevased tegevused saab jätta kõrvale, ei pea tegelema teiste inimeste mõtete, emotsioonide ega tegevustega.



4. Tunnetuslik test (samas asendis teise inimesega)

Tunnetuslik test on hea katsetamismeetod, kui me täpselt ei tea, kus teise inimese kehas võib pinge olla, kuid näha on, et tema kehaasend ei ole paigas, on samastuda - muuta oma kehahoiakut tema järgi. Sedasi, hoides mõne hetke teise inimese kehaasendit, on võimalik tunnetada ja tajuda, kuidas me keha sellele reageerib. Millised piirkonnad saavad rohkem pinget, kas see surub kokku mingeid spetsiifilisi teisi lihaseid, mõjutab organeid. Kas tekib mõtteid, kuidas olukorrale läheneda ja mida saaksin mina massöörina ette võtta. Milliseid harjutusi olukorra leevendamiseks soovitada.

Ka inimese näoilmet vaadates ja seda läbi tunnetades võib tajuda pingekohti, punkte, millega massaaži käigus tegelda. Mõni koht vajab koputamist, äratamist. Mõni koht on liigeses pinges ja tuleb alustada hoopis selle ümbrusest, et pingeid hajutada ja üldse selle punkti endani jõuda ja olukorda tasakaalustada.

Näide 1: Teinekord algab asi katsetustest - kui tavalisel inimesel on midagi mõnel päeval teisiti kui tavaliselt. Näed, et kulmu hoiak on teistsugune ja pilk pole väga fokuseeritud. (Võib-olla oli tal eile raske päev ja ta pole jõudnud end päris välja puhata.) Katsetades saab läbi koputada kulmukaare, liikuda ringjate liigutustega ninajuurele, teha punktmassaaži ja libistada otsmikul kerge hõõruva tehnikaga käsi üle otsmiku üles.

Imiteerides teise inimese näoilmet võib see tekitada tajumist, mida inimene kogeb, tema pingevormide tekkimise põhjuseid mikrolihastes. Võib öelda, et emotsioonid jäävad inimesele vahel näkku kinni, kuid ta ei ole sellest ise alati teadlik.

Seda tehnikat ei pruugi olla emotsionaalselt mugav teha, kuid see annab kohest tagasisidet. Kindlasti tuleb pöörata tähelepanu sellele, et võõrast energeetilisest seisundist omaenese olekusse tagasi tulla, end kokku kogutakse.

Näide 2: Pannes end sinu ees oleva inimese asendisse, kogedes näiteks küfoosis inimese olukorda, on võimalik tajuda, kui raske on tal liikuda. Kuidas õlad on krampis ja kael on kinni. Kuidas pinge jookseb kuklasse ja kõrvadesse.

See on diagnostiline võte, mis näitab suunda, kuhu sellest piirkonnast tulenevalt pinged kehasse laiali jooksevad. sellest võib abi olla tema valu või raskuse leevendamisel ka juhul, kui pinge põhjust ennast (küfoosi) ei saa ravida. Abiks saab ikka olla. Inimest küsitledes saab oma tunnetuse õigsust kontrollida.

5. Tunnetuslik tähelepanu. Mida õpin enda kehas ja meeles ära tundma ja tajuma, seda oskan ka teistes näha ja mõista (praktiline ja vaimne pool)

*Inimeste tegevusi iseloomustavad suures plaanis
kaks erinevat tunnet: armastus ja hirm.
Kõik muu on kuskil vahepeal.
Elu algab siis, kui hirm lõpeb.*

Tähelepanu on mitut erinevat tüüpi, see võib liikuda sissepoole või välismaailmale ja teistele invidiididele.

Tõelise kaastunde kaudu me märkame inimesi läbi avatud pilgu.

Oluliseks osiseks terapeudi töös on, et suudaksime teist inimest tõeliselt - südamega kuulata. See eeldab täit oma tähelepanu kinkimist, pannes ennast kliendi rolli. Ligimesearmastus, hoolivus ja kaastunne loob ühenduse.

Et suuta keskenduda teise inimese kehale, on hea, kui omame head kontakti omaenda kehaga.

Yoga Nidra on joogapraktika, mille käigus viiakse oma tähelepanu järjest keha lõdvestades selle eri piirkondadesse. See sobib väga hästi enda tunnetusliku tähelepanu arendamiseks.

Näide:

Olles harjunud kuulama oma südamelööke, hingamist, neid kuulama; tajume ja märkame ka teiste inimeste baasrütme, neis toimuvaid muutusi.

6. Anamnees

Kui terapeutina kliente vastu võtta, on hea tekitada endale infobaas. Selleks on hea kasutada anamneesi. Osa sellest täidab klient ja osa terapeut. Terapeut lisab omapoolsete vaatlusta alusel ja massaaži ning teraapiate käigus tekkinud tähelepanekud ja kliendile edastatud soovitusel.

Anamneesi kliendikaardi sisu:

Terapeudi pool:

Inimese nimi

* ruum oma märkmete ja tähelepanekutele

vanus

kontaktandmed

millega pöördub, mille üle kurdab

* mida mina terapeutina veel näen

hetkel akuutsed lisanduvad probleemid

allergiad

naha probleemid

vererõhk (kõrge / madal)

* läbitud teraapiad

valdavad emotsioonid, stress vm

kasvajad

suhkruhaigus

nakkushaigused

rasedus

* harjutussoovitused

hingamisega seotud probleemid

migreen

unega seotud probleemid

* kuupäev

Peale massaaži ja / või teraapiaid tuleks kliendilt kindlasti küsida tagasisidet ja teha lisamärkeid. Sellest tulenevalt saab kogu tegevust edaspidi korrigeerida. See on oluline teraapia kvaliteedi huvides ja hea enesearengu tarbeks.

7. Seisundi testid

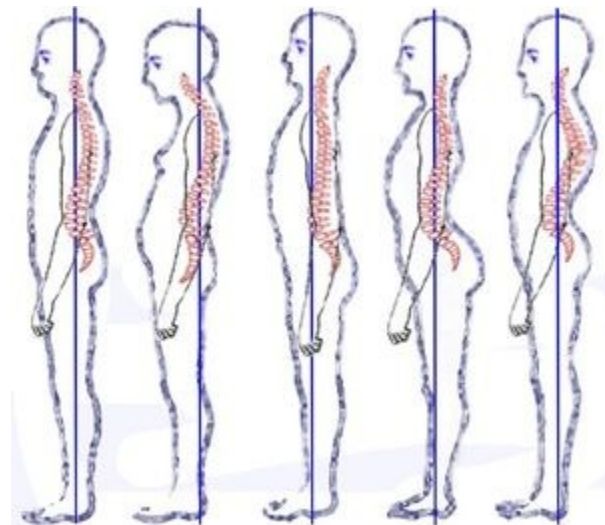
Kõnni vaatlusel jälgitakse, kuidas omavahel asetuvad inimkeha põlved, puusad, õlad, käed, abaluud, tuhara joon, achilleus, kael ja kõrvanibu.

Seisu testil vaadatakse pea ja kaela asetust, õlgu - asetsevad nad sümmeetriliselt, samal kõrgusel; lülisamba asetust, puusaluustiku asetust, nende kaldenurka, põlvi.

Sammu testil vaadeldakse puusade ja põlvede liikumist, talla kontakti maaga.

Hingamistestil vaadeldakse rindkere, diafragma ja kõhu liikumist.

Inimest vaadeldakse distantsilt eri asenditest - eest, tagant ja küljelt - rahulikus, lõdvestunud asendis.



Väga hea on teha testid enne massaaži, vaatlusena, mis annavad terapeutile informatsiooni inimese tervisliku seisundi kohta, liikuvuse kohta üldiselt ja hingamissüsteemi toimimise hindamiseks.

Vaadeldes inimese keha üldist asendit liikudes, näeb ära, millega on vaja massaaži käigus tegelda.

8. Diagnoos ja teraapiad

Erinevate terviseprobleemide leevendamiseks on loodud ja avastatud palju teraapilisi lähenemisi. Olenevalt inimese tervislikust seisundist võib talle soovitada massaaže, harjutusi, teraapiaid.

Terapeutiline harjutus on peaaegu kõikide füsioteraapiaprotseduuride osa- see on süstemaatiline tegevus, mis sisaldab planeeritud liigutusi, juhendatud keha asendeid või tegevusi, mille eesmärk on ravida või ennetada vigastusi, vähendada terviseriske, parandada funktsioone või üldtervislikku seisundit.

Terapeutina ei ole meie ülesandeks inimesele diagnoosi panna, kuid tervisest tulenevate märkide järgimine on otstarbekas ja professionaalne.

Klassikalise massaaži üldised näidustused:

Lihaspinged, lihaste düsfunktsioon, armkude lihaskiudude vahel

Skeleti-lihassüsteemi häired (nt. rühivead, ühe kehapoole lihaste liigne pinges)

Pingepeavalud

Aeglustunud soolte peristaltika

Immuunsüsteemi nõrkus

Vedelike ja jääkainete kogunemine organismi (lümfi-massaaž)

Väsimus

Rasedusaegsed vaevused.

Klassikalise massaaži üldised vastunäidustused:

äge südamepuudulikkus (südame rütmihäired, südamelihase põletik, infarkt)

hüpertoonia ja hüpotoonia

veenipõletikud, veenilaiendid (tromboosi oht!)

ägedad põletikulised haigused (nt. palavik, kopsupõletik)

nahahaigused (mädased nahapõletikud, kontaktdermatiit),

haavad, värsked vigastused, traumad

nakkushaigused

kasvaja või kasvajakahklus

äge neerupuudulikkus

äge maksapuudulikkus

suured sünnimärgid, verevalumid

Kahtluse korral küsi nõu arstilt!

8.1. Massaaž

Mis on klassikaline massaaž?

Klassikaline massaaž on kõige traditsioonilisem ja üks levinuimaid massaažiliike, mis põhineb Rootsi massaažil. Seda tehakse nii õliga kui ka ilma. Vastavalt kliendi soovile ja vajadustele võib teha massaaži nii kogu kehale, või ka erinevatele kehaosadele, mis vajavad eritähelepanu. Klassikaline massaaž aktiveerib eelkõige vere- ja lümfiringet, ergutab ainevahetust, vähendab pea- ja lihasevalu. Massaaži tulemusel suureneb organismi vastupanuvõime haigustele. Massaaž mõjub lõõgastavalt nii vaimse kui ka füüsilise ülepinge korral.

Kellele sobiks: igas vanuses inimestele. Vereringesüsteemi aktiveerimine, kudede hapnikuga varustamine ja organismist toksiinide eemaldamine, ainevahetuse kiirendamine, kaotsiläinud energia taastamine, lihastoonuse korrigeerimine, pea- ja lihasvalude vähendamine.

Mis on shiatsu?

Shiatsu on jaapanikeelne sõna, mis tuleb sõnadest *shi*, mis tähendab 'sõrme', ja *atsu*, mis tähendab 'vajutama', 'survet'. Mõiste võib olla veidi valesti mõistetud, sest praktiseerijad kasutavad nii oma sõrmi, peopesasid, küünarnukke, käsivarsi, põlvi ja jalataldu. Kehapunkte, mida nimetatakse "tsubo", survestatakse keha kaheteistkümmel põhilisel energiakanalil, mida nimetatakse meridiaanideks. Seda praktikat on kirjeldatud ka kui ilma nõelteta akupunktuuri. Mõlemad kasutavad üldjuhul samu akupunktuuri punkte. Shiatsu praktiseerijate sõnul on see parem just selle tõttu, et kasutatakse nõelte asemel teraapilist puudutust. Shiatsu praktiseerija kasutab puudutus-, surve- ja manipuleerimistehnikaid, et kohandada keha füüsilist struktuuri ja tasakaalustada energiavoogu.

Kellele sobiks: inimesele kellel on vaja leevendada peavalu, seljavalu, kaela pinged, kroonilised valud, spordivigastused, stressi, ergutada vereringet, parandada une kvaliteeti.



8.2. Akupunktuur, refleksoloogia

Mis on akupunktuur?

Akupunktuur tähendab “nõelatorget”. Kõlab valusa teraapiana, kuid tegelikult selles praktikas lihtsalt kasutatakse peeneid nõelu, mis torgatakse nahka spetsiifiliste punktide stimuleerimiseks. Akupunktuuripunkte stimuleeritakse, et tasakaalustada kehas toimuvat energiavoolu. Selle teraapia kasutamine eeldab spetsiifilisi teadmisi, täpsust torgetes. Akupunktuuri kasutamise ainsaks eesmärgiks ei ole terviseprobleemide ravimine - samavõrd oluline on ka terviseprobleemide ennetamine ja organismi tasakaalustamine.



Mis on refleksoloogia?

Refleksoloogia ehk tsooniteraapia on lõdvestusteraapia mis põhineb avastusel, et organism peegeldab informatsiooni oma organite seisunditest jalatalla pinnale kindlatesse tsoonidesse. Põhineb mõistmisel, et kõik kehaosad on omavahel seotud kanaleid pidi, läbi mille voolab energia. Kui meie energiatase on madal ning pinged blokeerivad loomuliku voolamise, siis ei saa meie organsüsteem korralikult funktsioneerida. Mõne organi ala- või ületalitus väljendub vastavas tsoonis kas valuna või naha või koe muutuse näol.

Kellele sobiks: kliendile, kellel on vaja abi hingamisteede haiguste korral, valud, põletikud, tugi- ja liikumiselundkonna probleemide, traumade, lihaspingete, seedehäirete, unehäirete, stressi ja allergiate korral.

8.3. Loomateraapia

Loomateraapia on teraapia, mis kaasab loomi inimpatsiendi ravisse.

Mis on hipoteraapia?

Hipoteraapia on hobus(t)ega läbiviidav teraapia tüüp, mis stimuleerib keha ja vaimu arengut. Teraapiat viiakse läbi selleks sobivas keskkonnas. Hipoteraapiaks kasutatav hobune peab olema hästi koolitatud, taltsas ja rahulik. Nii on kindlustatud, et teraapiat saava inimese areng on õige suunitlusega ja ei kahjusta väljaspool hipoteraapiat pakutavat ravi. Hobusega tehtavad harjutused aktiveerivad kesknärvisüsteemi reageerimist ning võimaldavad parandada patsiendi rühti ja liikuvust.

Hipoteraapia peamised eelised on: kiindumuse teke kokkupuutest hobusega; kompimis-, nägemis- ja kuulmistundlikkuse stimuleerimine; parem rüht ja tasakaal; enesehinnangu ja enesekindluse paranemine, heaolutunde edenemine; lihastoonuse parandamine; motoorse koordineerimise ja liikumise tajude arendamine.

Kellele sobiks: puuetega või erivajadustega inimesed, Downi sündroomi, tserebraalparalüüsi, insuldi, sclerosis multiplex'i, hüperaktiivsuse, autismi, väga ärritunud või keskendumisraskustega inimestele. Inimese vanus pole oluline.



Mis on koerateraapia ehk kanisteraapia?

Koerateraapia ehk kanisteraapia on teraapialiik, kus hästi treenitud, sõbralik ja kannatliku ieloomuga teraapiakoer osaleb erivajadusega inimese teraapiaprotsessis. Tegutsetakse spetsialistide poolt koostatud teraapia tegevuskava alusel, milles teraapiakoer aitab soovitud tulemust saavutada. Teraapia eesmärk on luua inimese ja teraapiakoera vahel kontakt, mis aitab tänu nende omavahelisele suhtlusele erivajadusega inimest füüsiliste, sotsiaalsete ja kognitiivsete võimete arendamisel ja annab positiivse emotsiooni.

Kellele sobiks: igas vanuses ja väga erineva puudega inimestele, näiteks autism, südame-veresoonkonna haigused, laste tserebraalparalüüs; kõrge stressitaseme korral.

8.4. Saunateraapiad, aroomiteraapia

Mis on saunateraapiad?

Saunal on Eesti kultuuris ja pärimuses oma kindel koht. Saun on olnud läbi sajandite eestlaste pühapaik. Saunas sünniti, ravitseti haavu, tervendati ja mõeldi elu üle järele. Saun on koht, kus lõõgastuda, leida sisemine tasakaal ja vägi.

Saun aitab tervist taastada ning on hea koht nii leili võtmiseks, karastamiseks, aga ka organismi tugevdamiseks. Saunal on tervendav jõud. Saunatavasid on mitmesuguseid, sellest tulenevalt erinevad ka läbiviidavad teraapiad ja rituaalid, nagu näiteks vihtlemised ning mee- ja koorimisprotseduurid.

Kellele sobiks: enam- vähem kõigile, füüsilistest ja vaimsetest pingetest vabanemiseks, erinevate hingamisteede hädade nagu astma ja bronhiit puhul, kõrgeenenud vererõhu kontrolli alla saamiseks, lihaste ja liigeste jäikuse, pingevalude ning siseorganite hädade korral.

Mis on aroomiteraapia?

Aroomiteraapia on teraapiavorm, mille keskmeks on eeterlike õlide kasutamine baasõlis, kui see on üldmassaažiks, või teistel viisidel, olenevalt teraapiameetodist. Väga efektiivseks peetakse üld-/klassikalist massaaži, mida teostatakse aroomiõlidega.

Eeterlike õlide kasutamise põhiline eesmärk on toetada organismi ise paranemise võimet, ennetada haigusi ja aidata kaasa haigustest kiirele taastumisele.

Eeterlike õlide kasutamise võimalusi on väga palju, näiteks mähistena, kompressidena, inhalatsioonina (ka lõhnarättides, -kividel, individuaalsete parfüümidenä, saunas leilivees ja (mulli)vannides, looduslikes pesemisvahendites – seepides, šampoonides jm, kehahooldusvahendites, kosmeetikatoodetes – puhastus- ja toniseerimisvahendites näiteks õievetes, kreemides), suuloputusvetes, õhuvärskendajates (näiteks WC-s), looduslikes puhastusvahendites, putukatõrjes jm.

Kellele sobiks: emotsioonidega seotud hädade korral, nagu stress, ärevus, unetus, kurvameelsus, masendus, keskendumisraskused, tähelepanuhäired; lihaspingete korral (tõhus koos massaažiga); immuunsüsteemi tugevdamiseks ning kergemate füüsiliste hädade leevendamiseks (nohu - röga lahtistav ja vedeldav toime, köha, peavalu jms), hingamise avamiseks, kesknärvisüsteemi rahustamiseks. Samuti nahahoolduses: niisutamiseks, kudede uuendamiseks, akne leevendamiseks.

8.5. Jooga, tai chi, Alexandri tehnika, qigong

“Voolav vesi ei lähe iial roiskuma ning pidevalt liikuva ukse hinged, ei hakka roostetama. See on tänu liikumisele. Sama põhimõte kehtib ka energia olemusele. Kui keha ei liigu, energia ei voola. Kui energia ei voola, energia stagneerub.” (Confucius)

Mis on jooga?

Jooga on harjutuste süsteem, mis toob kasu nii kehale kui vaimule. Sõna “yoga” tuleb sanskriti keelest ja tähendab “ühendust” - “one with the Infinite”. Jooga praktiseerijate sõnul loob see ühenduse mõistuse, keha ja vaimu vahel ning taastab inimese loomuliku tasakaalu. Jooga toob kasu kehale, lõdvestades lihaseid, parandades paindlikkust ja nõtkust ja toob kasu füüsilisele võimekusele. Lisaks sellele vabastab see mõistust pingetest, õpetab meile stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekut ja aitab märgata ja tänu sellele ka muuta halbu harjumusi. Rahulik seisund toetab keskendumist ja siirust, mis omakorda loob tingimused vaimsele arengule.

Jooga hingamine aitab meil kasutada oma kopse täiel määral, tõstes energiataset, vitaalsust ja parandades vereringet.

Mis on tai chi?

Tai chi pikemalt kui “tai chi chuan” tähendab “ülim teekond läbi rusika”. See on mittevõitlev meditatsioonist ja harjutustest koosnev võitluskunstisüsteem, mille eesmärk on edendada tervist ja tervislikku seisundit. Tai chi on osa suuremast terviksüsteemist, mille alla kuuluvad akupunktuur, shiatsu, ravimtaimede kasutus ja massaaž. Tai chi'd koos eelnevate praktikatega kasutatakse pikaajalise ja spirituaalse teadlikkuse eesmärgil.

Mis on Alexandri tehnika?

Alexanderi tehnika on pigem õppemeetod kui teraapia või füüsilise vormi arendamise viis. Selle abil õpib inimene oma igapäevaelus ettetulevaid kehalisi ja vaimseid seisundeid õigesti kasutama. Meetod seisneb: enese kehakasutuse jälgimises; ettekujutuse loomises terviklikumast ja keha loomulikust kasutusest; õige kehakasutuse järjepidevas rakendamises.

Mis on qigong?

Qigong hõlmab Hiina liikumissüsteeme, milles kasutatakse liigutusi ja staatilisi asendeid koos hingamis- ja meeltekontrolliga. *Qi* tähendab hiina keeles 'õhku' ja ühtlasi 'elujõudu'. *Gong* tähendab 'tööd' või 'tehnikat'. Seega tähendab *qigong* 'hingamistööd või -harjutusi'. *Qigong*'i praktiseerimine õpetab keskendumist, kindlameelsust ja tugevdab tahtejõudu. Parim tulemus saavutatakse igapäevase harjutamisega, kuid on levinud veendumus: ka vahel harjutamine on parem kui mitteharjutamine.

Kellele sobiks: närvisüsteemi tugevdamine ja rahustamine, stressi ja ärevuse maandamine, hea une jaoks, vererõhu langetamine, luude ja liigeste tegevuse toetamine, immuunsüsteemi töö toetamine, seedejõu toetamine, üldise energiataseme tõstmine sobib kõigile.

9. Konkreetse juhtumi anamnees ja teraapia mõju

Konkreetsed näited toon enda pealt.

Anamnees ajast mõned aastad tagasi:

Füüsiline pingeline alaseljas kolme kuu vältel.

Alaselja pingevalu, mida ei suutnud ise lahendada, läks edasi puusadesse.

Samal ajal tööl käies oli probleemi kulgevaid süvenev.

Pingevalud läksid edasi ka reitesse ja säärtesse.

Väga ebameeldiv ja halb oli püsti seista.

Liikumine ja püstitõusmine olid rasked.

Endale omane olu on mitte viriseda, kuid tekkis lootusetuse tunne.

Pöördusin nõelravisse.

Käisin kord nädalas või kahe nädala tagant kolm- neli korda.

Olukord ei lahenenud.

Pöördusin massööri poole.

Käisin kord kolme nädala tagant 6-7 korda.

Shiatsu massaaži käigus ma esimesel kahel korral lihtsalt nutsin suurest valust, oigasin ja ägisesin, olin massaaži lõppedes end täiesti läbimärjaks higistanud.

Edasi läks järjest paremaks ja ühel hetkel ma sellisel kujul massaaži enam ei vajanud.

Suur tänu, Antonina Kersna!

10. Järeldused ja kokkuvõte

Manifesto Talisman

Võtan tagasi usaldusse Enesesse

- *Võtan Enesesse*

Võtan tagasi, korjan kokku, enda ümbert.

- *Võtan Enesesse*

*Võtan tagasi usalduse Enesesse,
Tean, et Südamel tunnen ära, mis on õige*

- *Võtan Südamesse*

Korjan oma osakesed kokku.

- *Korjan kokku*

*Korjan oma osakesed kokku,
Sulatan need Üheks
Soovist olla osa sellega, mis on Tõeline.*

- *Tõeline*

/ Priidu- Joel Massov

2022

Kõik on kõigega seotud.

Kõik elundid ja elundkonnad teevad omavahel koostööd. Rääkides tervisest ei saa kõigega seotusest välja jätta isikule sobivat aktiivset liikumist, tervislikku toitumist, emotsionaalset ja vaimset tasakaalu, keskkonnast ja sotsiaalsest suhtlusest - ümbritsevast tajutavast maailmast tulenevat mõju.

Õppimine üldiselt ja seonduvalt kehaga on elukestev protsess tähele panna, kuidas asjad toimivad, märgata nende järgnevusi ja eeldusi edasiseks.

Teadvelolu oma tähelepanust, võime oma keha silmas pidada, tajuga keha enda fookuses hoida on oluline.

Kas kuskil on midagi pinges, blokeeritud või valutab. Ja sellest tulenevalt tegutseda. Liikuda- liigutada- aktiveerida. Samuti ka, kas mõne piirkonna seisund on üldisest parem? Energeetiliselt aktiivsem või tugevam võimekus või muskel... Ka mistahes meeleeundiga seotud isiklik tugevus või eripära. Kasutada seda oma tugevusena ja seda edasi arendada.

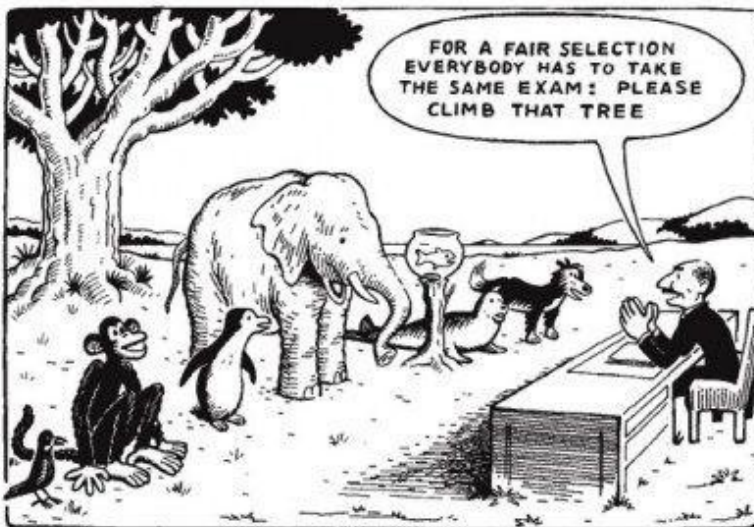
S.o. mitte vaid mõistuses, vaid ka tunnetuses ja tajumises elamine. Märkamine ja tegutsemine.

Iseenda skaneerimine on loomulik oskus, kui seda kasutada.

See, millest siin ja praegu räägin, ei ole kõigile inimestele iseenesestmõistetav, tulenevalt ülimalt

mõistuslikust, kõike sõnastavast ja intellektualiseerivast eluviisist. Elu ja maailma vaid lugemuse, teadmiste kaudu vaadeldes me tajutavast maailma poolst loobume.

Kehaline kasvatus ei toimi kõigile ühtmoodi kava järgi. Meil on küll kõigil samad organid ja organsüsteemid, kuid nende tasakaal ja laste- noorte algne tervislik seisund on väga erinevad. Juba varakult tuleb koolis, kehalise kasvatus ja terviseõpetuse tunni raames lastele rääkida ja õpetada ise oma seisundeid ja rühti märkama, korrigeerima ja vajadusel suunata neid spetsialisti poole pöörduma. Siis elame me teistsuguses - paremas maailmas.



Kehal on palju öelda, meie asi on õppida seda paremini märkama ja mõistma.

Erinevaid teraapiaid on tõesti väga palju, neid ei mahu esitamagi. Kõiges eksperdiks saamine ei ole reaalne, tuleb leida oma teraapialiik ja sellele pühenduda.

Hea on teada kasvõi pinnapealselt, millised teraapiad on olemas ja millega erinevad terapeudid tegelevad, millistes olukordades on neist kõige enam abi. Sel juhul oskame suunata inimest tema konkreetses hädas spetsialisti poole, kes teda tõesti oskab aidata.

11. Kasutatud kirjandus ja allikad internetis

Alar Krautmani Terviseakadeemia õppematerjalid

“Alexanderi tehnika saladusi” Robert Macdonald ja Caro Ness

The Atlas of Tibetan Medicine by Anthony Aris, Yuri Parfionovitch, Gyurme Dorje, and Fernand Meyer

Tiibeti meditsiin Ralph Quinlan Forde

Tiibeti meditsiini alaste koolituste õppematerjalid - dr Nida Chenagtsang

Encyclopedia of complementary health (from 36 therapists) consultant editor Nikki Bradford

Füsioterapeutiline hindamine D. Vahtrik, J. Sökk

Vikipeedia, Wiki (inglisekeelne keskkond)

<https://city-chiropractic.com/chiropractor-stoke-on-trent/common-posture-problems>

[Amy Cuddy TED Talk - Fake it Till You Make it](#)