

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

REFLEKSOLOOGIA ÕPE

Villuke Helina

EMOTSIONAALKEHA TASAKAAL

REFERAAT

2015

SISUKORD

Sisukord	2
Sissejuhatus	3
Isiksus ja haigus	4
Peenkehad	5
Füüsiline keha	5
Eeterkeha	6
Emotsionaalkeha ehk astraalkeha	7
Tšakra	12
Pärilikkus versus Karma	14
KOKKUVÕTE	15
Kasutatud allikad	16

SISSEJUHATUS

Kõik on energia!

Sageli võib inimene esitada enesele küsimuse, miks ta haigestub? Mis määrab selle, et inimene haigestub? 20 sajandi algul tegutsenud Briti arst ja suurepärase metafüüsik väitis, et “haigused ei ole mingid juhuslikud õnnetused... peamiselt tekivad haigused mõne olulise vea tõttu meie konstitutsioonis”. Konstitutsiooni vigade all mõtles Bach vale ellusuhtumist.

Töö autor valis referaadi teemaks emotsionaalkeha ja selle seose füüsilise kehaga eelkõige seetõttu, et inimese enamik probleeme saavad alguse “kahe kõrva” vahelt ehk mõtlemisest. Mõtlemine on aga energia. Mis energia see on ja kus see asub? Energia jäävusseaduse alusel energia ei teki ega kao, ta võib vaid muunduda ühest liigist teise või kanduda ühelt kehalt teisele. Seega saab energiat üle kanda ühelt kehalt teisele. Väga palju on räägitud bioenergiast, mida saab suunata ühelt füüsiliselt kehalt teisele füüsilisele kehale aga vähem on räägitud sellest, kuidas inimeses endas energiad muudavad asukohta, paiknevad ümber või ka seda, kuidas energia kandub üle emotsionaalkehalt füüsilisele kehale.

Iga hetk on peatumatu ja samavõrd kordumatu ning seetõttu tabab inimest kordumatute hetkede jada, milles inimene peab kõiges selles orienteeruma ja hakkama saama. See tähendab, et iga hetk võib inimest tabada kordumatute kogemuste laviin, mis tekitab inimeses erinevaid tundeid ja emotsioone. Väliskeskkond võib olla selle “laviini” starteriks aga tundeid ja emotsioonide väljendus tuleb inimese enda seest.

Töö autor lähtub hüpoteesist, et emotsioonid kui energeetilised kogumid moodustuvad energeetilise keha - inimese emotsionaalkeha. Emotsionaalkeha võib olla tasakaalus või tasakaalutu. Nii tasakaalus kui ka tasakaalutu emotsionaalkeha mõjutab inimese füüsilist keha. Töö autor keskendub referaadis sellele küsimusele, mismoodi emotsionaalne keha mõjutab füüsilist keha. Refereeringute kaudu püütakse anda vastus küsimusele haigestumise põhjustest läbi väite, et füüsilise keha probleemid saavad alguse emotsionaalkeha tasakaalutusest.

ISIKSUS JA HAIGUS

Sulle tundub, et sinu hädades ja õnnetustes on süüdi teised inimesed ja juhuslikud sündmused. Nii reageeribki enamik inimesi keerulistele elusituatsioonidele ja katsumustele ühtmoodi: raevu, viha, hirmu, süü- või häbitunnetega. Kui välises maailmas on kõik korras, siis me lihtsalt peame olema õnnelikud! Kui meid on tabanud ebaõnn, siis on meil õigus olla õnnetu ja otsida süüdlasi teistes inimestes... Tegelikult peegeldavad ebameeldivad sündmused meie elus vaid me endi sisemist tasakaalutust. Saavutada edu, rahu ja harmooniat takistab me endi energeetika tasakaalustamatus. Enne energia, siis sündmus.¹

Inimvaim on reaalne. Haiguse tekkepõhjusti uurides jõuame keemiliste, füüsiliste ja füsioloogiliste tegurite juurest viimaks inimese hingetuamani. Meie vaimud igatsevad tunnustust, et nad on reaalsed, tõdemust, et iga killuke neist on sama reaalne kui füüsiline keha. Kui religioon ja poeesia on inimvaimu olemasolu alati tunnistanud, siis nüüd murrab meie vaimne olemus läbi psühholoogia- alase keelekasutuse barjääri ning nõuab enese tunnustamist eluandva jõuna, millest lähtub kõik muu. Caroline Thomas John Hopkinsi meditsiinikooli üliõpilased on läbi viinud uuringuid, mis on näidanud, et isiksusel on haiguse kujunemisloos suur osa. Kindlad isiksuseomadused määravad, kas me tuleme toime või jääme alla sellistele haigustele ja seisunditele nagu kõrge vererõhk, tuberkuloos, südameatakk, vähk, enesetapumõtted. Need iseloomujooned on olemas juba 20-30 aastat enne seda, kui haigus avaldub. Selgub, et meie elustsenarium ehk alateadlik hoiak määrab meie pikaajalise haigestumiskiriski. Edward Bach, kahekümnenda sajandi algul tegutsenud Briti arst ja suurepärase metafüüsik, kirjutas oma vaimustavas raamatus "Tervenda end ise": "Inimese haigestumise tõelisteks ja peamisteks põhjusteks on sellised puudused nagu uhkus, julmus, vihkamine, enesekesksus, rumalus, tujukus ja ahnus - igaüks neist - teistega koos või eraldi - on vastuolus Kõiksusega. Bach leidis, et iga ihuhäda on "esimese haiguse tulemus: uhkus viib rigiidsuseni ja keha jäikuseni, julmuse tagajärjeks on valu, vihkamisega kaasnevad üksildus, vägivaldne kontrollimatu käitumine, raevupursked ja hüsteeria". Äärmuslik nartsissistlik enesearmastus viib "neurooside, neurasteenia ja teiste sarnaste seisundite" tekkimiseni, ignorantsus aga põhjustab "lühinägelikkust, nägemise ja kuulmise nõrgenemist. Ebastabiilsed mõtted tekitavad sarnaseid häireid kehas: liikumisraskusi ja koordinatsioonihäireid. Ahnus viib viimaks selleni, et inimesest saab "enda keha ori". Mingi kehaosa kahjustused ei teki Bach'i arvates juhuslikult.

¹ Tšakrate diagnostika

Südamehaigusi põhjustab inimarmastuse puudumine, vigastatud käsi viitab valele või ebaõnnestunud tegevusele, aju häired kõnelevad enesekontrolli puudumisest jne. Bach järeldas, et “haigused ei ole mingid juhuslikud õnnetused... Peamiselt tekivad haigused mõne olulise vea tõttu meie konstitutsioonis”. Konstitutsiooni vigade all mõtles Bach vale ellusuhtumist.²

PEENKEHAD

Üldiselt teatakse seitset peenkeha, kaasa arvatud füüsiline keha, mis moodustavad aura ehk elusolendeid ümbritseva energiavälja. Mõned asjatundjad asetavad need seitse peenkeha füüsilisest kehast väljapoole. Need on:

1. Füüsiline keha
2. Eeterkeha
3. Emotsionaalkeha
4. Mentaalkeha
5. Intuitiivne keha
6. Valgustatud keha
7. Jumalik keha

Eri filosoofid ja inimesed on andnud neile kehadele erinevad nimetused, sõltuvalt sellest, kas neid käsitletakse idamaade religioonist, hinduismist, budismist või läänemaailma vaimsusest lähtuvalt.³

Rääkides emotsionaalkehast ei saa rääkimata jätta füüsilisest kehast, sest emotsionaalkehas toimuv olukord väljendub füüsilises kehas. Ühtlasi aga ka eeterkehast, sest eeterkehal on kaks osa: füüsilis-eeterlik ja eeterlik-emotsionaalne osa.⁴ Järgnevalt vaatleme lähemalt kõiki neid kolme.

FÜÜSILINE KEHA

Füüsiline keha on tihe aine, mida näeb, puudutab ja tajub enamik käed-peal-meetodiga tegelevaid terapeute. See on tasand, mida me kompame, taome, silitame, kõrvetame või millesse me nõelu pistame. Vaadeldes inimest puhtalt esoteerilisest vaatepunktist, on füüsilisel ehk tihkel kehal väga vähe tähtsust. Näiteks joogi ega tark ei huvituks füüsilise keha seisundist. Ent enamikule meist

² Myss, C. Shealy, C. Tervise loomine

³ Cross, John, R. Tervendamine Energeetilise süsteemi abil. Ersen 2007, 260 lk.

⁴ Cross, J, R. *Ibid*

pelgalt surelikest on just füüsiline keha see, mida me füsioteraapia, manipulatsiooni, akupunktuuri, refleksoloogia, biomagnetismi, massaaži, kraniosakraalteraapia jms teel ravime. Tähtis on teada, et energeetilise tasakaalutuse märgid ja sümptomid avalduvad just füüsilises kehas. Sümptomid on kuldsed infopärlid, mida praktiseerijad kasutavad haiguse põhjust välja selgitades ja kaaludes, kuidas haigust või seisundit ravida ehk tasakaalustada.

Füüsiline keha ei avalda üldiselt haiguse põhjust, vaid üksnes mahutab endasse sümptomeid. Füüsilisel kehal on palju refleksipiirkondi, mida saab kasutada nii diagnoosimisel kui ravil ja millest mõned on tuntud traditsioonilistes idamaistes meditsiinisüsteemides, rakenduskiinesioloogias ning refleksoloogias. Holistiline terapeut, kes tunnistab, et vaim ja keha on üks ning keha on pelgalt erinevate sagedustega energia, teab, et ravimata hüppeliigese nihetusega patsiendil ilmnevad ka orgaanilised muutused, alguses põies ja jämesooles, võimalik nahaärritus häbeme piirkonnas, seejärel valu ülakõhupiirkonnas, millele järgnevad kurguvalu ja lõpuks peapööritus, peavalu või isegi tinnitus. Samuti võib patsiendil esineda meeleolu kõikumisi, kus vahelduvad ärevuse, hirmu-, viha- ja nutuhood. Kui te emotsionaal-füüsilist seost ei tunnusta, võite pidada ravile järgnevate tunnete ja aistingute üle kaebavaid patsiente lihtsalt neurootilisteks.⁵

EETERKEHA

Sõna “eeter” tähendab “tasandit energia ja materia vahel”. See kujutab endast esimest nähtamatuks nimetatavat keha, mida on sellegipoolest võimelised nägema selgeltnägijad ja enamik kuni 7-aastasi lapsi, kes peavad seda täiesti normaalseks. Füüsilis- eeterlik osa koosneb torujatest niidisarnastest kanalitest, mida nimetatakse nadis’teks ja mis on seotud pea- ja seljaajuvedeliku, sisenõrenäärmete ning autonoomse närvisüsteemiga. Füüsilis- eeterlik ja eeterlik-emotsionaalne keha on teineteisega püsivas ühenduses ja sageli peetakse neid üheks peenkehaks. Eeterkehal on võrgutaoline struktuur, mis on pidevas liikumises ja paistab selgeltnägijatele suure kiirusega liikuva ning teiste peenkehadega seguneva sinakashalli valgusena. Mõnedes esoteerilisemates tekstides öeldakse, et eeterkeha on füüsilise keha täpne koopia, koosnedes elundeist, kudedest jne. Eeterkeha ligikaune asukoht on 2-10 cm füüsilisest kehast väljapoole. Need vahed võivad olla suuresti erinevad, olenedes inimese vanusest, soost ja heaolust. Füüsilise keha põletikulistes piirkondades on eeterkeha enamasti värvirikas ja kroonilise seisundi kohal on eeterlik energia läbipaistvam ning üliküllastunud ja tuhmi värvi. Eeterkeha täidab tšakrate kaudu elujõu vastuvõtja, assimileerija ja edastaja ülesannet. Teisisõnu kujutab see endast määratut energia vahendajat seest välja ja väljast

⁵ Cross, J.R.

sisse; samuti omastab ja töötleb see energiat. Tegu on suurima sõelaga inimolendais. Tšakrad ise, kujutavad endast füüsilise keha ja peenkehade vahel asuvaid energia sissepääsuteid.

16 sajandi alkeemik ja füüsik Paracelsus kirjutas eeterkehast järgmist: “Kuna inimesel on ka loomalik keha ja sideeriline (eeter) keha ja mõlemad on üks ning lahutamatud, siis valitseb nende kahe vahel järgmine seos. Loomalik keha, lihast ja verest koosnev keha, on iseenesest alati surnud. Elu liikumine teise kehasse toimub ainult sideerilise keha tegevuse kaudu. Sideeriline keha on tuli ja õhk, kuid on ka seotud loomse eluga inimesed, järelikult koosneb inimene veest, maast, tulest ja õhust.” Oma murrangulises teoses “Radioonika ja inimese peenehitus” mainib David Tansley, et eeterkeha koosneb “peentest energianiitidest ehk väe ja valguse joontest ning kujutab endast arheotüüpi, mis määrab füüsilise keha kuju. Kõige õigem oleks seda kirjeldada energiaväljana, mis ümbritseb füüsilise keha iga rakku ja aatomit, imbudes ning tungides läbi iga osa ja ulatudes kaugemalegi, et moodustada osa sellest, mida nimetatakse terviseauraks.” Läbi aegade on inimesed ja kultuurid andnud sellele palju nimesid: *prana, qi, ki, medicatrix, naturae (looduse tervendav jõud), odic force (veider jõud), huna, animaalne magnetism, pneuma, archaeus, universaalne energia ja elujõud* jne. Just eeter- ja füüsilises kehas voolava elujõu manipulatsioon võimaldab muuta tasakaalutuse tasakaaluks, haiguse leevenduseks ja disharmonia harmooniaks. Ravimeetodite eesmärk on inimese voolava elujõu tasakaalustamine.⁶

EMOTSIONAALKEHA EHK ASTRAALKEHA

See keha hõlmab tundeid ja tal on samasugune kuju nagu füüsilisel kehal ning ta asub umbes 20-25 cm väljaspool. Emotsionaalkeha kattub osaliselt eeterlik- emotsionaalse kehaga ja moodustab pealae ja rindkere keskosa kohal suurema energiavälja. Emotsionaalkehas leiab pidevalt aset arvutul hulgal muutusi, isegi kui isik ei kiida seda tõsiasja heaks. Igaüht pommitavad sõna otseses mõttes välismaistest või sisemistest allikatest pärit üht või teist liiki stiimulid. Emotsionaalkeha põhifunktsioon on mentaalkehast ja kaugemalt füüsilisse kehasse tungivate ning füüsilises kehas tekkinud stiimulite filtreerimine, sarnanedes seega eeterkeha funktsiooniga. Emotsioonimuutused võivad lõpuks põhjustada muutusi ja seega ka sümptomeid füüsilises kehas. Öeldakse, et enamik füüsilise keha tasakaalutusi tekib emotsionaalkeha seisukorra halvenemise tõttu, mida omakorda põhjustavad emotsionaalkehas pidevalt pesitsevad negatiivsed emotsioonid nagu viha või hirm või mentaalkehast pärinevate mõttevormide filtreerimine. Kui inimest valdavad negatiivsed

⁶ Cross, J, R. Tervendamine energeetilise süsteemi abil

emotsionaalsed tunded ja aistingud, isegi kui need kestavad vaid lühikest aega, mõjutab emotsionaalkehas loodud hävitusvõime lõpuks sellega seotud füüsilise keha piirkonda. Näiteks tagasihoidlikkus ja suutmatus oma emotsioone vabalt väljendada annab üsna tihti tunnistust kurgutšakra disharmoonias, mille tulemusel kujunevad välja sümptomid kõri-, õlgade ja jämesoolepiirkonnas. Väidetavalt pärinevad paljud tšakrate kaudu füüsilist keha ründavad viirused emotsionaalkehast. Tugeva ja kauakestva emotsionaalse tasakaalutuse korral näevad sensitiivid väga sageli astraalväljas häguseid piirkondi, mis muutuvad ravi käigus selgemaks ja energiarikkamaks. Emotsionaalkeha arvatakse olevat kõigist peenkehadest kõige keerulisem ja aktiivsem.⁷

Klassikalises läänemeditiinilises maailmas on põhilised teadusharud, mis uurivad emotsioone ja tervist on ennekõike käitumuslik meditsiin ja psühhoneuroimmunoloogia. On raske täpselt defineerida, mis me mõtleme sõnaga "emotsioon". Üks tasand on kognitiivne: otsustused või mõtted, mis tekivad teatava tundeseisundi ajal.

D.Goleman püüdis esitada seost piinavate emotsioonide ja viletsa tervise ning teisalt positiivsete emotsioonide ja füüsilise heaolu vahel. Nüüdseks on Davidsoni uurimisgrupp Wisconsinis Ülikoolis Madisonis leidnud kindlad seoses krooniliste piinavate emotsioonide ja immuunsüsteemi alanenud vastupanuvõime vahel.

Samal kombel on Ohio Riikliku Ülikooli immunoloog dr Ronald Glaser näidanud, et intensiivne emotsionaalne stress likvideerib tõepoolest geenide avaldumise immuunsüsteemis, mis tõrjub eemale bakterid ja viirused. Stress, mida uuriti, ei erinenud tavalistest elustressidest: see oli ärevus, mille tekitasid meditsiinikooli eksamid. Dr Glaser ja tema kolleegid leidsid, et kui inimesed kannatavad sellise stressi all, lülituvad välja vere valgeliblede - tavaolukorras loovad need molekulid, mille ülesandeks on ära tunda sissetungivad bakterid ja viirused - põhilised geenid. Kuna vere valgelibled kaotavad vastavad retseptorid, ei suuda nad sissetungijatega võidelda ja selle tulemusena sagesid stressi all kannatavate meditsiinitudengite seas külmetushaiguste ja gripi juhud.⁸

Alles viimase kahekümne aasta jooksul on läänemaised meedikud, bioloogid ja psühholoogid hakanud aru saama, et emotsionaalsete seisundite ja vaimse ning füüsilise heaolu vahel valitseb

⁷ Cross, J, R. Tervendamise energeetilise süsteemi abil

⁸ Tervendavad emotsioonid

vastastikune sõltuvus. Ometi on budistlikud mõtlejad olnud meele tervendavast võimest teadlikud juba enam kui kaks tuhat aastat. Budismis on põhiliseks püüdluseks ja eesmärgiks taju ja elamuse teisendamine ning meele ja keha sünkroniseerimine. Budistliku õpetuse kohaselt on meele ja keha harmoniseerimine ning elamuse teisendamine järkjärguline protsess. See tee põhineb erinevate meditatsioonivormide kasutamisel ja on seotud moraalse kohustusega teha vooruslikke tegusid. Sellise tegutsemise aluseks on teadlikkus kogu elu vastastikusest sõltuvusest ja kõikehõlmavast kaastundest, mis tekib sellest teadlikkusest. Budistlikud neli tantrat üheksandal sajandil räägivad sellest, et haigus tekib psühhofüüsilise keha tasakaalutusest, mis on tekkinud emotsioonide, näiteks viha või ahnuse, tagajärjel.

Immunoloogia valdkonnas on tärkamas mõistmine, et immuunsüsteem on peaaegu nagu mingi "teine aju", kehale elastset identiteeti andvate spetsialiseerunud rakkude võrgustik. Edasi, somaatilisel identiteedil on väga spetsiifilised seosed tunnetusliku elu aluseks olevate närviõrgustikega ja see kujundab aluse psühhoneuroimmunoloogia uuele uurimisvaldkonnale. Tänapäevateaduse ja budismi kokkupuutepunktiks on meele ja aju vastastikused suhted. Lääne teadus vaatleb meelt kui teadvuse nähtavale tulevat omadust, mis sõltub ajust, kuna aga tiibeti budistlik mõte väidab, et see teadvuse peenem korraldus, mis ei sõltu ajust. Kas see on siis läänemaise teaduse läbikukkumine, kui tehakse kindlaks, et on olemas vaimsed protsessid, mida ei saa taandada aju funktsioonideks, ja mis tähendab, et ei ole ajust sõltuvat teadvust? Dalai-Laama kinnitab, et on olemas äärmiselt peenekoelised teadvuse tasandid, mis nüüdseks on avastatud ka Läänes, ja et need on kättesaadavad kogenud mediteerijatele, kes saavad neid kasutada selgeks unenägemiseks ning teadvuslikul suremisel. Kui teadus seda kinnitab, võib selle mõistmine tähendada läänemaise neuroteaduse paradigma täielikku muutumist. Ühest küljest näitavad kaalukad teaduslikud andmed, et seos emotsioonide ja tervise vahel on eriti tugev negatiivsete tunnete osas: viha; ängistus ja depressioon. Kui need seisundid on tugevad ja pikaajalised, võib suurenda inimese vastuvõtlikkus haigusele, sümptomid süvenevad või on paranemine takistatud. Teisest küljest näivad positiivsed seisundid, nagu meelerahu ja optimism, olevat tervisele kasulikud - kuigi andmed positiivsete emotsioonide mõjust tervisele ei ole nii kindlad kui negatiivsete osas.⁹

Esimene meeleseisund on viha. Dr John Barefoot Põhja-Carolina Ülikoolist testis inimesi, kellel olid võimaliku tõsise südamehaiguse sümptomid. Kui nad tulid arterite ummistumise mõõtmise

⁹ Tervendavad emotsioonid

protseduurile, tehti ka psühholoogiline test, et näha, kui vihased nad üldiselt on. Testis küsiti näiteks, kui sageli nad oma laste peale karjuvad. Kõige vähem ummistusi leiti grupis, kus oldi kõige vähem vihased, kuid inimestel, kelles leiti kõige rohkem viha, oli ka ummistumine kõige suurem.

Teises katses testiti tehasetöölisi 25 aasta pärast uuesti ja üle 30% neist, kellel oli viha tase kõrgem, olid surnud südamehaigustesse, vähi ning teiste haiguste tõttu ning sellistel põhjustel, mis polnud kuidagi seotud tervisega, nagu näiteks õnnetused. See katse näitab, et kui olete krooniliselt vihane inimene, on Teil kahekümne viie aasta jooksul poolteist korda suurem tõenäosus surra kui inimesel, kes ei ole vihane.

Dr Williams on põhjalikult uurinud ka neid viha omadusi, mis näivad viivat varajase surmani ja leidnud, et neid on kolm. Esiteks küüniline hoiak. Kui Teil on inimestesse kahtlustav, negatiivne suhtumine, kui oletate, et nad Teid ähvardavad, siis arvate, et parem on olla kaitsevalmis. Pidev vaenulik hoiak viib vihatundeni ning see tunne omakorda tegutsemiseni: vihapursked, inimeste peale karjumine, kannatamatu kaeblemine.

Harvardi Meditsiinikoolis tehtud uurimustes leiti, et üks emotsioon, mis tavapäraselt tekkis kaks tundi enne tõsist infarkti, oli viha. Kui südamehaigus on juba arenemas, väljendub viha eriti surmavana. Inimestel, kellel on infarkt juba olnud, võib raevupuhang alandada südame pumpamisintensiivsust seitsme või rohkem protsendi võrra, mida rida kardiolooge loeb südamesse suunduvale verevoolule ohtlikuks takistuseks. Vaenulikkusest tekkiv risk on meeste puhul suurem, kui naistel. Kui inimesel on kõrge testosteroonitase, on tal soov olukordi valitseda ja kalduvus sagedamini vaidlusse laskuda või võitlema hakata.

Teine meeleseisund, mida uuriti oli viha. Uurimuse järgi oli depressioonis naistel kõige vähem tapjarakke, kelle ülesanne on võidelda vähirakkudega. Depressioonis patsientidel oli tapjarakke vähem ja neil laienesid kasvavad keha eri piirkondades ka kõige kiiremini.

Kolmandaks meeleseisundiks on "eitamine". Gary Schwartz ja tema kolleegid Harvardis uurisid näolihaseid, mis väljendavad emotsioone, eriti otsmiku keskosas asuvat lihast, mis pinguldub, kui olete mures. Inimestel, kes kannatavad sagedaste peavalude all, oli selle lihase pingetase kõrge. Vahel on lihas pingul, ilma et oleks näha kortse, seetõttu kasutati pinge avastamiseks elektroode. Mõned inimesed, kellel oli suur lihaspinge, ütlesid, et tunnevad end hästi ega muretse. Kui neid inimesi edasi uuriti, leiti, et nood olid eitanud oma kehas tegelikult toimuvat. Uurijad teevad eksperimendi ajal asju, mis katsealuseid füüsiliselt ärritab, mõõtes samal ajal nende lihaspinget ja südame löögikiirust, mis on märkideks füüsilisest ärritusest, ning küsivad siis uuritavatelt, kas nad

tunnevad end lõdvestunult või pinges olevana. Kui enamik inimesi ütleb, et nad on pinges, kui nende keha on pinges, siis need inimesed väitsid, et nad ei ole pinges, kuigi nende keha oli pinges. Niisuguste inimste kohta öeldakse, et nad on eitamises. Inimestel, kes on “mahasurujad” nagu need katsealused, on suurem kalduvus sellistele haigustele nagu astma, kõrge vererõhk ja külmetushaigused.¹⁰

On juba ammu oletatud, et emotsioonide keskused on lokaliseerunud sügaval ajus reas struktuurides, mis piiravad rõngana ajukoore välispinna alumist osa ja mida nimetatakse limbiliseks süsteemiks (ladina limbicus - ‘serva-’ - ‘äärise-’). Kõige värskemad neuroloogilised andmed väidavad, et kuna emotsionaalsed impulsid pärinevad limbilistest keskustest, siis paiknevad meie emotsioonide väljendamist reguleerivad struktuurid prefrontaalses ajukoores just lauba taga. Need ajuosad on välja arenenud hiljem. Ja veelgi enam - prefrontaalse ajukoore kumbki pool näib juhtivat erinevat emotsionaalsete reaktsioonide kogumit: rohkem distressi tekitavaid emotsioone - neid, mis panevad meid, ütlema, hirmust või vastikusest eemale tõmbuma - reguleeritakse paremalt, ja positiivsemaid tundeid, nagu õnnelikkus, vasakult poolt. Niisugused neuroteaduslikud avastused pakuvad tausta meie emotsionaalse elu dünaamika mõistmisele. Emotsioone, mida me tunneme, ja seda, kuidas me nendega toime tuleme, juhivad aju laialdased ning vastastikku seotud juhteteed. Üheksateistkümnenda sajandi keskpaigas märkis neuroloog John Hughlings Jackson, et inimesed, kes kannatasid langetõvehoogude käes, mis algasid aju parempoolse frontaalpiirkonna liigse aktiivsusega, väljendasid haigushoo alguses alati hirmu - eemaletõmbumisemotsiooni. Patsiendid, kelle kahjustus põhjustas aju paremas pooles liiga vähest aktiivsust, kogesid maniakaalseid või kohatult positiivseid emotsioone. Vaatlused andsid tõe teooriale, et ajupooltel võivad olla erinevad emotsionaalsed spetsialiseerumised või eripärad. Parema poole liigne aktiveeritus näib võimendavat eemaletõmbumiskäitumist; ja kui parem pool on loid või kahjustatud, võimendub lähenemiskäitumine, kuna suurem osa kontrollist on vasaku ajupoolse käes, ilma et parem pool seda tasakaalustaks. Uuringud näitasid, et depressiivsete grupis oli parem ajupoolkera aktiivsem kui vasak. Inimestel, kellel oli vasaku ajupoolkera frontaalpiirkonna aktivatsioon parempoolse ajupoolkera omaga võrreldes madalam, oli võime tunda õnnelikkust ebapiisav. Inimestel, kelle vasaku ajupoolkera eesmine piirkond oli aktiveeritud, olid oma elu suhtes üldiselt või vastusena

¹⁰ Tervendavad emotsioonid

väljakutsetele positiivsemad emotsioonid, seevastu need, kellel oli suurem aktiivsus paremas ajupoolkeras, reageerisid rohkem negatiivsete emotsioonidega.¹¹

Ajurveeda teooria käsitleb mitmeid omavahel seotud tegureid:

- keha
- vaim
- hing (teadvus)
- panchamahabhuta'd (viis algelementi).

Need neli tegurit täiendavad üksteist ja on võrdselt tähtsad iga inimese jaoks.

Ajurveeda kohaselt jõutakse harmooniani kõlbelise eluviisi kaudu. Ajurveeda õpetus peab tervisele kasulikuks korrapäraselt vaimset tegevust, näiteks meditatsiooni. Arusaam maailmast mõjutab viisi, kuidas me sellega seotud oleme. Negatiivsed emotsioonid võivad soodustada halba karmat. Karmaseaduse järgi, elab meie hing pärast füüsilise keha surma edasi. Ajurveeda käsitluses on tervis enamat, kui lihtsalt haiguse puudumine. Tervis hõlmab endas emotsioonide, intellekti, keha, tegevuse, käitumise ja ümbritseva keskkonna harmoonilist koostoimet. Ajurveeda õpetuses tähendab tervis tasakaalu.¹²

TŠAKRA

Sõna “tšakra” tuleneb sanskriti keelest ja tähendab “ratast”. Tšakraid nimetatakse jõukeskusteks ehk energiamännasteks, mis olenevalt kohast füüsilisel kehal läbivad peenkehade kihte üha laieneva ventilaatorikujulise moodustisena. Keerlevate peenmateeria pööristena peetakse neid energiatega vastuvõtu ja ülekande tulipunktideks. Tšakrad erinevad üksteisest kuju, koostise, värvi ja sageduse poolest. Kehal arvatakse olevat 7 suuremat ja 21 väiksemat tšakrat ning üle 200 minitšakra, mis on seotud akupunktuuripunktide ja suuremate refleksiipiirkondadega. Seitse suuremat tšakrat on füüsilise kehaga ühendatud üksikute akupunktide kaudu. Tšakratel on kolm funktsiooni:

- füüsilise, eeter- ja emotsionaalkeha ergutamine ja harmoniseerimine;
- eneseteadlikkuse arendamise soodustamine;
- vaimuenergia ülekande, seejuures inimese vaimolendi tasandile viimine.

¹¹ Tervendavad emotsioonid

¹² Ajurveeda saladusi

Esimese ja teise funktsiooni võtavad enda alla teraapiad, mille kohaselt muutub patsient ravi käigus vaimult, kehalt ja hingelt terviklikumaks. Kolmas funktsioon jääb meditatsioonikunsti ja eri joogavormide haardeulatusse.¹³

Tšakra	VÄRV	KRISTALL	ASUKOHT	NÄÄRE	EMOTSIONAALNE TASAND
I	PUNANE	RUBIIN, GRANAAT, OBSIDIAAN	ÕNDRALUU	NEERUPEALSED	Turvatus ja ellujäämine. Raha ja materiaalsed väärtused, omamise tunne.
II	ORANZ	SERDOLIK, MEREVAIK	ALAKÕHT	SUGUNÄÄRE	Mõnu ja seksuaalsus, nendega seotud ärevus ja süütunne
III	KOLLANE	MEREVAIK, KOLLANE TURMALIN, TSITRIIN, TOPAAS	PÄIKESEPÕI MIK	KÕHUNÄÄRE	Mahasurutud tunded, eriti viha, hukkamõist, pahameel, hingeline valu, armukadedus, kurbus, aga ka rõõm, õnn, entusiasm ja armastus. Enesehinnang
IV	ROHELINE, ROOSA	AVENTURIIN, ROOSA KVARTS	SÜDA	HARKNÄÄRE (TÜÜMUS)	Armastuse saamine ja andmine. Armastus enda vastu.
V	TAEVASININE	TSELESTIIN, AKVAMARIIN, KSÜSOPRAS	KAEL	KILPNÄÄRE	Suhtlemine, eneseväljendus. On samuti tuntud kui "ametikeskus" (kuivõrd meie töö just ongi see, kuidas me end maailmas ilmutame, väljendame).
VI	SININE	FLUORIIT, INDIGO TURMALIIN	LAUP	HÜPOFÜÜS	Intuitsioon
VII	VIOLETNE VÕI VALGE	LÄBIPAISTEV KVARTS	PEALAGI	KÄBINÄÄRE	Uks vaimsesse maailma

Emotsionaalsusele vastab teine tšakra. Selle tšakra liikumapanevaks jõuks on mõnu. Väline tasakaalu puudumine on sisemise tasakaalu puudumise peegelduseks. Kui muutub sisemine energia, tulevad välised muutused iseenesest. Kui esimese tšakra vajadused ei ole rahuldatud, vaadatakse maailma läbi hirmu prisma. Inimene püüab alateadlikult oma julgeolekut kindlustada.

¹³ Cross, J, R. Tervendamine energeetilise süsteemi abil.

Tasakaalustamatus võib ilmnedagi kui millegi puudumine materiaalses maailmas, see on aga sisemise tasakaalutuse peegelduseks.¹⁴

Tšakrad võivad väljuda tasakaalust kolmel viisil:

- ummistus
- ülestimuleerimine
- koordineerimatus

Ummistus tekib siis, kui energia ei saa vabalt voolata. Sageli juhtub see mõnes piirkonnas loiuks muutunud elujõu ehk qi tõttu, mis omakorda mõjutab lümfidrenaazi, verevoolu, närvistimulatsiooni ning pea- ja seljaajuvedeliku liikumist. See protsess võib toimuda seest välja või väljast sisse. Esmamainitu näiteks on küllastunud rasva liigne tarbimine, mis põhjustab mao ja peensoole ning lõpuks ka naha ummistumist; see tekitab lümfiummistumist ja viib sisenõresüsteemi tasakaalust välja, mille tulemusel ummistub ka päikesepõimiku tšakra (ja kurgutšakra). Ülestimuleerimine toimub siis, kui sellesse ja sellest läbi tõmmatakse liiga palju energiat. Palavik on hajuda ja füüsiliselt väljenduda püüdva üliaktiivse energiafookuse avaldumisvorm. Ülisuur sugutung põhjustab juur- ja seksuaaltšakra ülestimuleerimist. Pidevalt luminofoorlambi valgel töötava inimese otsmikutšakra muutub ülestimuleerituks, mille tulemuseks on peavalud ja üldine uimasus. Koordineerimatus esineb kahe omavahel seotud tšakra vahel ja see tekitab ühes neist nõrkust, millega kaasneb haigestumine. Ummistunud või ülestimuleeritud tšakra otsib tuge oma paariliselt, mis võib omakorda seal sümptomeid tekitada. Näiteks kurgu- ja seksuaaltšakra koordineerimatus võib olla impotentsuse põhjuseks.¹⁵

PÄRILIKKUS VERSUS KARMA

Kuhu sellises terviseanalüüsis mahub pärilikkus? Inimese pärilikkustegurid on sama tõeliselt olemas kui arutluse all olev, pidevalt arenev tervisevaldkond. Tuleb nentida, et mitte ükski visualiseerimine ei põhjusta kaalutõsu ega muuda mediteerija veregruppi. Küsimusele ei ole veel täitvastust, kas pärilikkus on otseselt seotud karmaga (põhjuse ja tagajärje kosmiline suhe) või mitte.¹⁶

¹⁴ Tšakra diagnostika

¹⁵ Cross, J. R. Tervendamine energeetilise süsteemi abil

¹⁶ Myss, C. Shealy, N. C. Tervise loomine.

KOKKUVÕTE

Referaadi teema "Emotsionaalkeha tasakaal" märgib, et füüsilises kehas ilmnunud probleemid on suuresti pärit emotsionaalkeha tasakaalutusest. Emotsionaalkeha tasakaalutus võib aga olla põhjustatud väga mitmetest põhjustest. Referaadis on põgusalt välja toodud inimeste mõttelaadist tulenevad põhjused. On täheldatud, et aktiivsema parema ajupoolkeraga inimesed on vastuvõtlikumad negatiivsematele mõttemudelitele. Negatiivsed mõttemudelid võivad enam soodustada depressiivset seisundit. Uuringute põhjal on täheldatud, et depressiooni ajal vähenevad organismis antikehad, mis võitlevad aktiivselt organismi tungivate võõrbakterite vastu. Seega näiteks depressiooni ajal on täheldatud inimese organismis immuunsüsteemi nõrgenemist ja inimene on haigustele vastuvõtlikum.

Inimese peenkehad, mida on teadaolevalt 7, on omavahelises tihedas ühenduses, mille erinevaid punkte läbivad tšakrad. Peenkehade omavaheline koordineerimatus põhjustab füüsilises kehas tagajärgi, milleks võivad olla mitmesugused haigused. Koordineerimatuse põhjuseks on see, et mõni peenkeha on tasakaalustamata ning seetõttu nõrgem ning otsib tuge teistelt peenkehadelt. Kui emotsionaalkeha on tasakaalust väljas, siis otsib ta tasakaalu teistelt peenkehadelt ja läbi selle mõjutab kõiki inimkehasid, millest tõttu inimene haigestub. Seega emotsionaalkeha kui peenkeha tasakaalutus mõjutab otseselt füüsilist keha. Ühtlasi võib peenkeha olla niiõleda ummistunud ehk energia puuduses, mis põhjustab samuti lõpuks peenkehade vahel koordineerimatust ja tasakaalutust, mille tulemus väljendub füüsilises kehas.

Töö autor märgib, et referaadi maht on antud töö raames piiratud ja käesolevas referaadis käsitletud küsimust millistel juhtudel ja kuidas emotsionaalne tasakaal tekib on pigem ülevaatlik. Töö autor leiab, et referaadi teemat võiks laiendada uurimustööks, mille tulemusel võiks saada praktiline abiline loodusterapeutidele emotsionaalkeha tasakaalustamiseks kindlate meetodite ja võtete abil. Välja selgitades emotsionaalkeha tasakaalutuse põhjused, on võimalik leida meetodid emotsionaalkeha tasakaalustamiseks, mille läbi võib alata füüsilise keha hea enesetunne ja vorm ning tervenemine.

KASUTATUD ALLIKAD

1. Tervise edendamise selts Keha teab. Tšakra diagnostika. Sibylle, Tartu 2006, 65 lk.
2. Goleman, D. Tervendavad emotsioonid. Aime Kons ja Kirjastus Pegasus OÜ 2005, 297 lk
3. Weil, A. Loomulik tervis, loodusravi. Ersen 2002, lk 342.
4. Dorling Kindersley. Ajurveeda saladusi. Koolibri 2010, lk 223.
5. Cross, John, R. Tervendamine Energeetilise süsteemi abil. Ersen 2007, 260 lk.
6. Myss, C. Shealy, N. Tervise loomine. Emotsionaalsed, psühholoogilised ja vaimsed tegurid, mis aitavad terveneda ja tervendada. Kirjastus Nebadon 2010. 256 lk.
7. Struthers, Jane. Aura, juhised, kuidas olla terve ja tunda end hästi. Koolibri 2006, 128 lk.