

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Energeetiline korrigeerimine massaažis

Lõputöö

Idamaade loodusteraapiad II kursus

Annika Lukas

Tallinn 2016

Sisukord

Sissejuhatus.....	2
Tšakrad ja meridiaanid. Energiakeskused ja aurakanalid.....	3
Meridiaanid (<i>nadi`d</i>).....	7
Tšakrate tunnetused	10
Tervendamine läbi energiate.....	12
Ayurveda massaaž.....	14
Marmateraapia.....	17
Marmade mõjutamine kodus.....	28
Meditatsioon kui teraapia.....	29
Mis on meditatsioon? Milleks mediteerida.....	30
Universumi armastuse energia - Reiki - tervendavate omadustega universaalse energia kasutamine.....	32
Kontaktne- ja kontaktitu energeetiline massaaž.....	33
Kokkuvõte.....	35
Kasutatud kirjandus.....	36

Sissejuhatus

Energia tähenduse ja mõju mõistmine on väga tähtis erinevate loodusteraapiatega tegutsejate töös. Materia on energiavorm. Kõik koosneb molekulidest ja molekulid sisaldavad aatomeid, mis on pidevas liikumises. Nende liikumise tõttu eraldub energia. See eraldub kõigest -inimesest, loomast, puust, kivist jne. Kõik meie maailm võngub energia tõttu.

Kui isegi liikumatud esemed eraldavad energiat, siis võime ette kujutada, kui palju energiat eraldub elusorganismidest. Arusaam inimesest kui lihtsalt energeetilisest olendist võib mõnele olla algul võõras. Meie kultuur on väga materjalistlikuks kujunenud – tunnistatakse ainult füüsilist tasandit, silmale nähtavat, käega katsutavat. Oma energiad valitsedes ja tundma õppides, õpime me rohkem maailmaga suhestuma ja enda potentsiaale leidma.

Kõige paremini selgitavad erinevad idamaised filosoofiad energiatega seotust. Nende väitel koosneb inimene füüsilisest kehast ja seitsmest õrnast energiakehast mis kokku moodustab aura. B.A.Brennan „Valgus kätest“

Ajurveedat peetakse maailma vanimaks tervendamissüsteemiks. Nende õpetuste järgi on tuhanded ajurveeda arstid tervendanud miljoneid patsiente juba vähemalt 5000 aastat. Kui lääne meditsiin keskendub peamiselt haiguste ravimisele, siis ajurveedas on põhirõhk pandud haiguste ennetamisele.

Marmateraapia omab ayurveda teraapiates tähtsat osa. Sellega on võimalik abistada paljude tervisehäirete puhul. Õige marmade mõjutamise korral on võimalik kutsuda esile muudatusi organite funtsioonides ja keha struktuurses seisundis.

Marmad töötavad nagu energeetilised klapid, mis on võimelised avama ja sulgema energia voogu ning suunama seda keha erinevatesse piirkondadesse. Marmade mõjutamisel võib suunata energiat blokeeringute likvideerimisele, tugevdada energia liikumist või avada sulgenud energia reserve, sidudes neid tugevamate elu ja looduse jõududega. See teebki marmateraapiast olulise energeetilise tervendamise vahendi.

<http://www.aurea.ee/teenused/marmateraapia>

Tšakrad ja meridiaanid. Energiakeskused ja aurakanalid

Inimese aural on piirkonnad, mis toimivad energia hoidlatena. Need piirkonnad säilitavad energiat ja saadavad seda meie organitesse. Sanskriti keeles nimetatakse neid tšakrateks. Energiakeskuste idee ei ole sugugi vaid India filosoofias. Sanskriti keeles tähendab sõna *chakra* ratast ja selgeltnägijad näevadki neid pöörlevate ratastena (sarnanevad justkui tornaadole).

Meie aura on kahe jõuälja suhtlemise tagajärg: kosmiline energia liigub alla ja maine energia liigub üles. Need jõud kohtuvad, kui nad meie keha läbivad, ja nende kesketes kohtumispaikades paiknevadki tšakrad.

Meie tervis sõltub tšakrate korralikust toimimisest. Kui need energiaspiraalid pöörlevad, siis avaldavad nad meile mõju eeter-, astraal- ja mentaalkeha kaudu. Iga tšakra tekitab võnget, mille sagedus vastab konkreetsele värvile ja helile. See, mida me tajume värvina, on tegelikult liikuva energia lainepikkused.

Värv mõjutab meid võnketasandil samamoodi kui muusika. Iga meie keha tšakra tõmbab endasse kindla kiire või värvi energiat. Kui tšakral on vähe energiat, siis on tal puudu temale vastavast värvist ja vastupidi.

- Juurtšakra (*muladhara*): õndraluu keskus

Madalaim tšakra, mis asub selgroo allosas päraku ja suguelundite vahel. Mõned iidsete allikad on väitnud, et naistel asub juurtšakra emaka tagaseinas ja meestel eesnäärmes. Peetakse meie keskuseks, mis on ellujäämiseks vajalik. Ülesanne anda meile energiat ja stabiilsust. Üheks peamiseks energiareervuuariks. Kui see tšakra on tasakaalust väljas, siis tõenäoliselt vaevavad meid hemorroidid, eesnäärme- või munasarjapõletik ning vereringehäired jalgades.

Aitab olla enesekindel ja stabiilne. Olla kahe jalaga maa peal. See on otsene kanal energiale, mida me maapinnalt, Maalt endasse kogume. Punast värvi. Tähistab noot „do“ (c).

- Sakraaltšakra (*svadhisthana*)

Asub alakõhu keskel, häbemepiirkonna ja naba vahel. Selle ülesanne on tõmmata endasse ja ladustada eluenergiat (mida teatakse nimetuse *qi* või *prana*) toidust. See on meie sisemine elujõud. Seotud seksuaalse toimimise ja loominguulise potentsiaaliga.

Kui see tšakra on tasakaalust väljas, siis võime kannatada impotentsuse, frigiidsuse ja hüperseksuaalsuse, neeru-ja põiehaiguste ning viljatuse all. Kui see tšakra töötab hästi, siis saab tema kaudu energiat selleks, et olla kannatlik ja vastupidav. Kui tšakra pole tasakaalus on tulemuseks ärevus, frustratsioon ja hirm.

See on omamise ja asjade kontrolli all hoidmise keskus. Enesevalitsemise keskus. See on seotud sünnitamise ja loominguuga. Seks ja loovus kasutavad selle tšakra energiat. Värvus oranž ja tähistab noot „re“ (d).

- Päikesepõimiku tšakra (*manipura*)

Asub päikesepõimiku piirkonnas, ülevalpool naba, kuid allpool roideid. See vastutab meie elujõu eest. See on üks tähtsamaid tšakraid, sest see juhib meie nähtavat energiat, meie võimet aktiivselt tegutseda. Me kontakteerume maailmaga selle tšakra kaudu. Kui see tšakra on tasakaalus, siis on inimene energiast tulvil. See tšakra toidab maksa, põrna ja seedesüsteemi. Tasakaalu puudumine võib põhjustada haavandeid, sapikivisid ja kehva seedimist.

Vastutab iseseisva mõtlemise ja tegutsemise, isikliku energia, tahtejõu eest.

Tasakaalu häirimisel võite muutuda kergesti ärrituvaks, enesekindluse puudus, tunnete kadedust ja süüd. Värvus kollane, noot „mi“ (e).

- Südamsakra (*anahata*)

Asub rindkere keskel võrdsetel kaugustel rinnanibudest. See on keha tunnete ja vaimu keskus.

Seda keskust kasutate oma lähedastega suhtlemisel, tihedalt seotud vanematega. Paljudes kultuurides arvatakse, et siin asub hing. Indias ja Tiibetis usutakse, et tema põhiolemus paikneb neljandas tšakras. Usutakse, et see tšakra äratab meie sisemise ilu, muudab meie keha külgetõmbavaks ja annab meeltevälise taju võime. Neljas tšakra reguleerib ja toetab meie biorütme. See on seotud südame, kopsude ja hingamissüsteemiga.

Kui see ei tööta korralikult, siis on tagajärgedeks südamehaigused, kõrge vererõhk ja hingamisteede haigused. Kui on tasakaalust väljas, siis inimesed muutuvad kalgiks, emotsionaalselt kinniseks ja passiivseks. Nad tunnevad ennast loiu ja õnnetuna.

Kui tšakra toimib hästi, siis on seotud selliste omadustega nagu armastus, kaastunne, lahkus ja teovõime.

Tšakra on roheline ja seda tähistab noot „fa“ (f).

- Kõritšakra (*vishuddha*)

Viies tšakra annab võime pääseda ligi minevikule ja tulevikule. Iidses Jaapanis arvati, et see tšakra valitseb unenägusid. See on ilu hindamise maailm. Emotsioonidele tundlik. Inimesed kellel see tšakra domineerib on sageli kunstnikud või tegelevad muu loomingulise tööga. Samuti võib neile olla tähtis elu ilu, hing ja vaimsus. See keskus on suulise väljenduse ja maailmaga suhtlemise keskus. Temaga on seotud kilpnääre, kaelalülid, alalõug ja hingetoru. Kui see tšakra töötab normaalselt, siis toimuvad suhtlus ja eneseväljendus sujuvalt, teie loominguline võimekus ja inspiratsioon suurenevad.

Kui see on tasakaalust väljas, kiputakse klammerduma kinnisideede ja sundkäitumise külge. Me jääme kinni kindlatesse käitumismustritesse, väheneb väljendusrikkus. See on ka süütunde tšakra. Värvus helesinine ja noot „sol“ (g).

- Kolmanda silma tšakra (*ajna*)

Paikneb otsmiku keskel, kulmude vahel. Hiinas peetakse kuuendat tšakrat elutarkuse keskuseks ning seetõttu kõige tähtsamaks tšakraks. See on mediteerimise tšakra. See on seotud tahte ja tahtejõuga ning üleloomulike võimetega. See on intuitsiooni ja strateegia tšakra. Mantra OM on just selle tšakraga seotud. See tšakra on tihedalt seotud ajuripatsi, aju ja kaelaga.

Kui tšakra töötab normaalselt, siis see tšakra aktiveerib intellekti, psühholoogilisi võimeid, kujutlusvõimet ning võimet näha asju selgelt ja elavalt. Kui on tasakaalust väljas, on inimesel nõrk keskendumisvõime, loid aru. Tasakaalu puudumine põhjustab peavalusid ning halba ühendust teadliku ja alateadliku mõistuse vahel.

Värvus elektrisinine ja tähistab noot „la“ (a).

- Kroontsakra (*sahasrara*)

Asub pealael. Esoteerilise kirjanduse põhjal asub see keskus pealae kohal, mitte selle peal või sees. Sellest oleneb inimese kontakt kõrgema minaga. Kui see tšakra on avatud, siis võite jõuda valgustumiseni. Paljude muinaskultuuride ettekujutuses lahkub hing just selle koha kaudu kehast. Seitsmes tšakra otsustab, mis on tähtis ja mis mitte. See reageerib väga hästi mantrate laulmisele.

Indias seostatakse hästi arenenud tšakrat valgustumisega, kosmilise üleva armastusega ja võimega vastu võtta universumi energiat. See tähendab hetki kui tunnete et olete maailmaga üks. Kui see tšakra on tasakaalust väljas, siis tunnete, et olete maailmast välja tõugatud, teie mõtted kihutavad ringi.

Kui see tšakra ei tööta hästi, siis võivad tagajärjeks olla ka kõrge koljusisene vererõhk ja ajukasvajad.

Tšakra värv on lilla ja seda tähistab noot „si“ (b).

A.Svirinskaja „Energia saladused.“ 2011 lk.33-37

Meridiaanid (*nadi`d*)

Energia voolab kehas mööda kanaleid, mida ayurvedas (Indias) nimetatakse *nadi`*deks ja Hiina meditsiinis meridiaanideks. Kolme kõige tähtsamat energiakanalit nimetatakse jumalikeks või maagilisteks meridiaanideks e. *nadi`*deks.

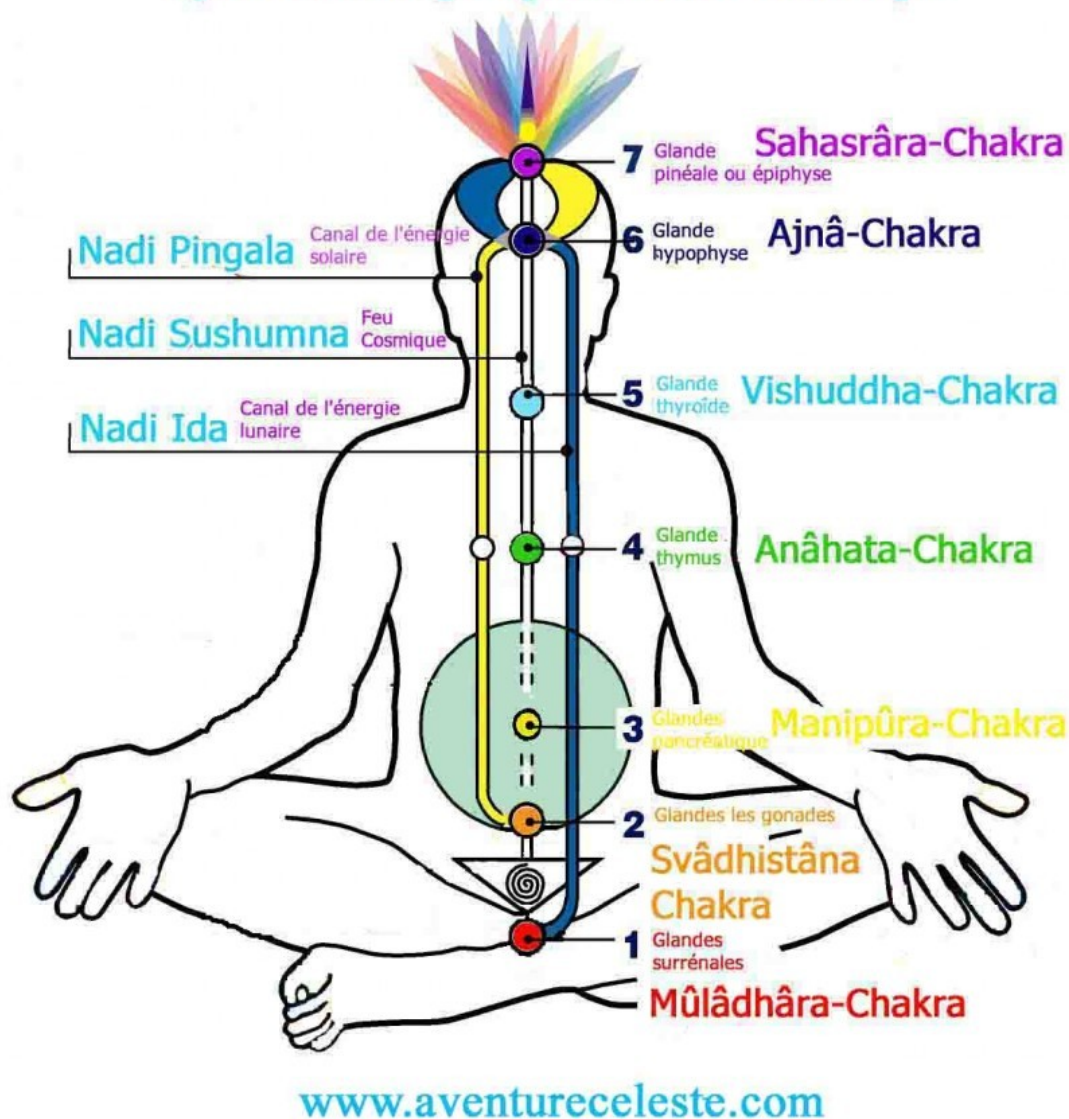
- *Ida* on vasakpoolne kanal, mineviku kanal. Saab alguse õndraluust, liigub ülespoole vasakult poolt selgroogu parema ajupoolkerani ja ristub kolmanda silmaga. Selle kanali energia on seotud naiseliku energiaga, emalike impulssidega. See on tihedasti Kuuga seotud ning sageli nimetatakse seda kuukanaliks. See kanal on domineeriv siis kui kaldute hingama rohkem läbi oma vasaku ninasõõrme - ninasõõre on siis rohkem avatud.
- *Pingala* on parempoolne kanal, tuleviku kanal. Saab alguse nabast, ristub kolmanda silmaga ja liigub edasi vasaku ajupoolkerani. Inimesed kes rohkem kasutavad selle kanali energiat, räägivad rohkem tulevikust ja põgenevad sellesse. Selle kanali energiat seostakse meheliku energiaga, mis on seotud Päikesega - see on päikesekanal.
- *Sushumna* on kolmas kanal. See saab alguse päikesepõimikust ning liigub sirgelt läbi kolmanda silma ja kroontšakra. See on kõige tasakaalukam kanal. Inimesed, kes seda kanalit kasutavad, elavad tänases päevas, siin ja praegu.

Inimesed kes seda kanalit kasutavad, hingavad võrdselt läbi mõlema ninasõõrme. Kõige tervislikuma ja õnnelikuma eluviisi saavutamine.

Kõik need kanalid võivad saastuda. Neid mõjutab meie emotsioonide, mõtete ja toidu. Kuidas tagada seda, et meie energiakanalid oleksid vabad, saadaksid tervendavat energiat teie kehasse, meelde ja tunnetesse? Et elaksime tänases päevas, nüüd ja praegu hetkes.

Kõik need keerised, tšakrad vahetavad energiat universaalse energiaväljaga. Seega kui tunnete, et olete avatud, on see tähtselt õige. Kõik suured tšakrad, väikesed tšakrad, veel väiksemad tšakrad ja akupunktuurid (resonaatorid) on avatud energia voolamiseks aurasse ja sellest välja. Me oleme ümbritsevas energiames nagu käsnad.

Systeme énergétique et subtil du corps



Avatud olemine tähendab kaht asja. Esiteks tähendab see kõigi tšakrate kaudu suure hulga energia ühtsest väljast vastuvõtmist ja ümbertöötamist. Teiseks tähendab see ka kogu meist läbi voolava energiaga seotud teadvuse endasse sisse laskmist ja selle mingil viisil ümbertöötamist. See pole kerge töö ja enamik meist ei saa sellega hakkama. Sisend on lihtsalt liiga suur. Tšakraga seotud psühholoogiline materjal tuleb meie teadvusse kui selle tšakra kaudu meisse voolava energia hulk suureneb teatud piirini. Liiga järsk energiavoolu suurenemine vabastab liigse koguse psühholoogilist materjali, mida kõike me pole võimelised läbi töötama. Tuleks avada tšakrat pikkamööda oma kasvuprotsessis. Mida

rohkem laseme energiat endast läbi voolata, seda tervemad me oleme. Haigusi põhjustab energia tasakaalu kadumine või energiavoolu blokeerimine.

Ida esoteerilise kirjanduse põhjal näeme iga tšakra olevat kindla kroonlehtede arvuga õis. Lähemalt uurides osutuvad need kroonlehed väikesteks pöörlevaiks (energia)keeristeks, mis ringlevad väga kiiresti. Iga tšakra annab energiavõnkumise, mis resoneerib oma kindlal pöörlemissagedusel. Näiteks esimesel tšakral on neli väikest keerist ja ta metaboliseerib nelja põhilist sagedust.

Tšakrad neelavad universaalset energiat (-chi, prana, reiki jne.), lahutavad selle komponentideks ja saadavad siis energiakanalite - nadide kaudu närvisüsteemile, sisenõrenäärmetele ja verre, et keha toita. Tšakrate psühhodünaamiline funktsioon on seotud peamiselt aura esimese kolme kehaga, mis seostuvad füüsiliste, mentaalsete ja emotsionaalsete mõjudega.

Energia liigub peaaegu alati ringi mööda vasakult paremale. Selle peatamine tundub väga ebameeldivana ja tavaliselt on voolu täielikult peatada võimatu. Kui energiakehade piirid teineteist puudutavad, on tunda pakitsust, kihelust, torkimist ja survet. Kui energiakeha piir puudutab nahka, tunneme naha pinnal kõdi ja survet. Enamik inimesi püüdes aurat tunnetada, näevad sõrmede ja käte ümber uduvinet. Alguses võidakse seda näha värvitu soojuse virvendusena.

Tšakrate tunnetused

Teabe saamiseks tšakrate kohta on kõige tavalisemaks viisiks nelja meele kaudu (nägemine, kompamine, kuulmine, haistmine). Hakates rohkem tähelepanu pöörama sellele, mis toimub siis kui armastate ja „tunnete armastust“. Armastus pole samast kategooriast kui teised tunded. Ta on rohkem kui meel. See on hea moodus tunda ennast teiste inimolenditega kokkukuuluvuses.

Esimene tšakra annab meile kinesteetilist informatsiooni. See on teie keha tunnetus, näiteks tasakaalutunne, värin, valu mingis keha osas, tervise või haiguse tunnetamine, ohu- ja turvatunne. Seda teavet saab tervendaja, massöör kasutada patsiendi oleku teadasaamiseks. Peaks eristama enda ja teiste probleeme ning valusid. Teiste inimeste füüsiliste valude tundmine väsitab väga kiiresti. Meditatsiooni viisiks on selle informatsiooni juurde jõudmiseks: kõndimine, meditatsioon, puudutused, süvalõdvestus.

Teine tšakra annab teavet emotsionaalsete seisundite kohta (enda või teiste tunded). Tuleks hakata vahet tegema praktika käigus enda emotsioonide ja patsiendi omade vahel. Meditatsioon rahulikule heaolu tundele.

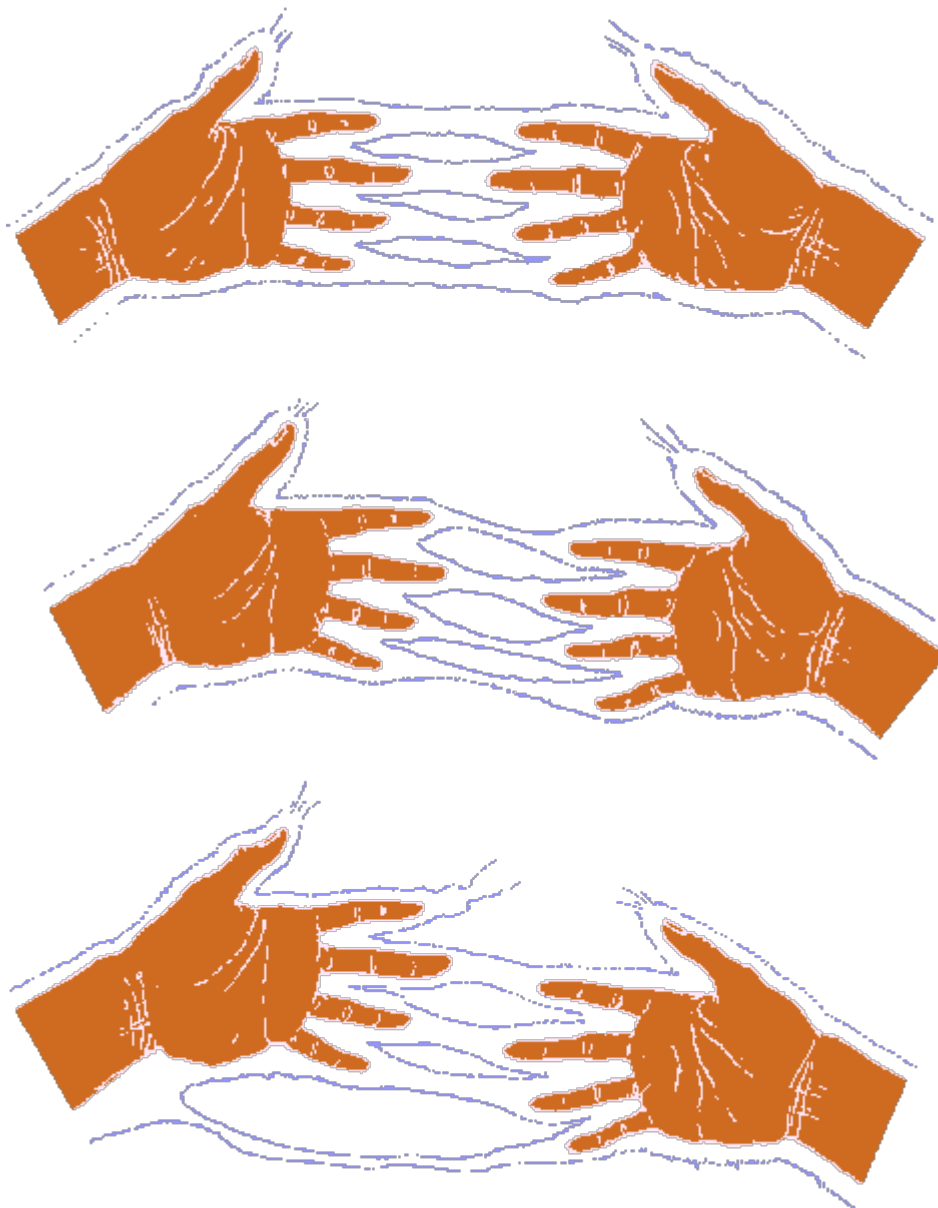
Kolmas tšakra annab ähmast teavet intuitsiooni kaudu. Mittespetsiifiline teadmine. Mõtte ühesuunalisus mediteerides. Näiteks saame teada põhjustest, miks kliendi põlv võib valutada.

Neljas tšakra annab aimu meile tunnetest, mis tulevad endast, abikaasast või perekonnast väljapoole - inimkonna ja elu endani. Võite tunnetada endas kliendi enesearmastuse iseloomu. Annab ka seotuse tunde kõigi nendega kellel on näiteks jalg valutanud. Teise inimese armastamise tunne. Meditatsioon: armastuse roosa valgus, lille armastamine.

Viies tšakra annab ettekujutuse helidest, muusikast, sõnadest, lõhnadest ja maitsetest. Võib teave tulla nii sõnaliselt kui mingite helide kaudu. Meditatsioon - häälte tekitamine, kuulamine.

Kuues tšakra annab pilte – patsiendile väga isikliku tähendusega sümbolistlikke, või siis literaalseid kujutisi. Need võivad olla nii minevikust, olevikust kui tulevikust. Saate pildi justkui enda meeltes. Sel pildil võib olla just otsene seletus kliendil endal. Meditatsioon: messianistlik või kristlik teadvus.

Seitsmes tšakra annab teavet tervikliku kontseptsioonina. Need teadmised kulgevad väljaspool inimese piiratud meeli ja kommunikatsioonisüsteemi. Täieliku teadmise tunde andmine. B.A.Brennan „Valgus kätest“ lk. 91



Tervendamine läbi energiateg

Tervendada võib näiteks, pannes käed haigele kohale; pühakute või esivanemate appikutsumise abil, palvetega, maagilise jõuga ravivahenditega, millele ravitseja on andnud jõu oma energiaväljaga või palvete abil. Võib kasutada ka muusikat või rütmilisi tantse.

Selliseid ravivaid ja tervendavaid jõude nimetatakse erinevate nimedega, vaimsed, šamanistlikud, ekstarasensoorsed, mentaalsed jne. Paranormaalne on iga tervendamine, kui saadakse läbi ilma klassikaliste terapeutiliste vahenditeta. Juba ammu enne teadusliku meditsiini tekkimist kasutasid inimesed tervise taastamiseks maagilisi ja religioosseid võtteid. Umbes 3000 a. enne Kristuse sündi kasutati neid nii Siberis, Lõuna- Ameerikas kui ka Egiptuses. On uuritud, et erinevad tegutsemisvaldkonnad nagu akupunktuur, loodusravi, homöopaatia, loodusravi, reiki, manuaalteraapia jne. parandavad haige hingelist ja emotsionaalset seisundit.

Suur osa patsiente tunnetas tervendamise ajal ebaharilikku sooja- või külmatunnet, samuti torkimist. Sellised ravimeetodid, (kaasaarvatud massaaž), panevad tööle patsiendi enda jõuressursid ja autoteraapilised protsessid hoogustuvad. Paraneb veresoonte seinte seisund ja üldine verevarustus jm.

Kuna tervendaja tööriistaks on tema enda energiaväli on vajalik pidevalt selle eest hoolt kanda. Et kindlat sagedust, mida tervendamiseks vaja läheb, edasi anda, peab teie energiaväli võnkuma sellel või vähemalt sellega harmoonilisel sagedusel. Ka peate tervendamisel olema võimeline kiiresti oma energiavälja vibratsioonide sagedusi muutma. Peate alati olema võimeline edasi andma valguse erinevat tugevust. Seni kuni teie pinge on patsiendi omast kõrgem, annate te energiat temale edasi. Energia kulgeb kõrgemalt potentsiaalilt madalamale. Tavaliselt on tervendamise juures südametšakra alati aktiivne ja tervendaja südameridiaan tugevam kui enne. A.Lade „Tervendamine energiaga“ 2010

Valmistudes tervendamiseks peab tervendaja avanema ja seostuma kosmiliste jõududega - seda mitte ainult enne seansi, vaid elus üldse. Ta peab pühenduma ainult tõe ja olema enda suhtes piinlikult aus. Vajalik vaimne distsipliin ja nn. puhastumine. Tal on vaja nii füüsilisi kui vaimseid õpetajaid. Hoidma oma keha tasakaalus, mis võimaldaks tõsta vibratsioone harmoonilisse resonantsi ühtse energiaväljaga ja nende tervendavate energiatega, mis läbi tema voolavad. Soovitatav mediteerida, võimelda enda tšakrate tasakaalustamiseks ja avanemiseks. Looduses palju viibida ning pidada puhkust ja tasakaalustatud toitumine.

Tervendamisel saab kasutatakse ka kõiki vikerkaarevärve ja igaühel neist on väljale oma mõju. Muidugi saab kõiki värve, mida tšakrad töötlevad, kasutada ka vastava tšakra laadimiseks. Näiteks punane välja laadimiseks, vähi väljapõletamine, külmade piirkondade soojendamine. Lavendel - välja avamine. Valge - välja laadimine, rahu ja heaolutunde loomine, valu äravõtmine. Hääle ja erinevate helide mõju (kellad, helikausid). Kui on õige heli, tõmbub tšakra pingule ning hakkab kiiresti ja ühtlaselt pöörlema. Ka tema värv muutub erksamaks. On võimalik kasutada kristalle kliendi tervendamisel. Näiteks mäekristalli, seleniiti või mingit muud kristalli. Pendli kasutamine tšakrate analüüsimisel ning energiatega kindlaksmääramisel.

Ayurveda

Ayurveda on iidne Indiast pärit süsteem looduslikust ja holistilisest meditsiinist. Sanskriti keelest tõlgituna tähendab ayurveda elamise teadust (sanskriti sõnatüvi ayur tähendab pikka eluiga või elu ja veda tähendab teadust). Allopaatiline meditsiin ehk tavameditsiin keskendub haigusega toimetulekule, kuid ayurveda annab meile teadmised, kuidas vältida haigust ja kõrvaldada tema tekkepõhjus, kui me juba oleme haigestunud.

Ayurveda definitsioon tervisest:

sama dosha sama agnischa sama dhatu mala kriyaaha|

Prasanna atma indriya manaha swastha iti abhidheeyate ||

Sushruta Samhita

Tähendus:

Inimene on täie tervise juures, kui kolm doshat (Vata, Pitta ja Kapha), seedetuli (Agni) (lagundamine, assimilatsioon ja metabolism), kogu keha koed ja osad (Dhatu), kõik erituseelundite funktsioonid (füüsilised funktsioonid nagu urineerimine ja roojamine) on täiuslikus kooskõlas, meeldivalt meelestatud ja rahuloleva meele, vaimu ja hingega.

Ayurveda raviprotseduuride eesmärk on doshade harmoonia säilitamine või taastamine. Samuti on oluline toksiinide väljajuhtimine kehast.

Ayurveda aitab inimest täiusliku tervise ning kehalise ja hingelise heaolu poole, ravides teda tervikuna, mitte ainult konkreetset haigust. Siin on oluline püüelda inimese teadvuse uue koondamise poole, et ta mõistaks elu mõtet ja olemust.

<http://www.aurea.ee/teenused/ayurveda>

Põhialused

Algselt anti ayurveda teadmised Indias edasi mõttetarkade sugupuu liinis suuliselt enne, kui nad enam kui 5000 aasta eest tekstiks kokku koguti. Vanimad teadaolevad ayurveda tekstid on Charaka Samhita, Sushruta Samhita ja Ashtanga Hrudaya. Need tekstid räägivad kosmilises süsteemis olemasolevast viiest elemendist – maa, vesi, õhk, tuli, ruum – mis on osa ka meie individuaalsest füüsilisest kehast ja selgitavad üksikasjalikult nende elementide tasakaalus hoidmise tähtsust, et olla terve ja elada õnnelikult. Ayurveda järgi mõjutavad elemendid meist igaüht erinevalt. Seda nende prakriti ehk kehatüübi tõttu. Ayurveda järgi jagunevad erinevad kehatüübid kolmeks erinevaks dosha'ks:

- Vata dosha, milles domineerivad õhu- ja ruumielement
- Pitta dosha, milles domineerib tuleelement
- Kapha dosha, milles domineerivad maa- ja vee-element

Dosha'd ei mõjuta mitte ainult kehakuju, vaid ka toidueelistusi, ainevahetust ja temperamenti. Kapha inimese maaelement väljendub näiteks nende tugevas kehaehituses, neil on aeglane seedimine, hea mälu ja nad on tasakaalukad. Enamikul inimestel koosneb prakriti kahe dosha kombinatsioonist. Pitta-kapha inimest mõjutavad näiteks mõlemad dosha'd, kuid pitta on domineeriv.

Mõistes oma looduslikku põhiolemust, on meil lihtsam hoida end tasakaalus.

Pulsidiagnostika

Kui me oleme haiged, siis ayurveda järgi tähendab see, et meie dosha'd ei ole tasakaalus. Tervenemise võti seisneb organismi taastasakaalustamises. Ayurveda on haiguste diagnoosimiseks väga tõhus abivahend nadi pareeksha ehk pulsidiagnostika. Ayurveda arst võib väga lihtsalt avastada ebakõlad inimese kehas, asetades vaid oma sõrmed tema randmele, ja määrata tõhusa ravi.

Raviks on tavaliselt kaks võimalust:

- 1) panchakarma – viieosaline keha puhastamise programm
- 2) taimsed ravimid, millega tasakaalustatakse keha

Ayurveda toetab keha, häirimata tema loomulikku intelligentsust. Ayurveda

ravimeetoditel ei esine kõrvalnähte. Seepärast ongi inimesed igal pool maailmas tagasi pöördunud ayurveda iidsete teadmiste poole, et tervist taastada ja säilitada. Ayurveda võib kasutada iseseisva ravimeetodina või lisaks allopaatilisele ravile.

Ayurveda elulaad

Ayurveda on suur tähtsus igäihe pathya's ehk elulaadis (toitumisharjumused ja igapäevarutiin). Samuti õpetab ayurveda, kuidas kohandada oma elulaadi erinevate aastaegadelega. <http://www.artofliving.org/ee-et/ajurveeda>

Ayurveda massaaž

Ayurveda massaaž on erakordselt lõõgastav. Selles massaažis mõjutatakse ayurvedas kirjeldatud marma (energia) punkte ja seetõttu on ta hea haiguste ennetamiseks ning kehalise ja vaimse harmoonia saavutamiseks. Massaažis kasutatakse õrna silitamist ja soojendavat hõõrumist.

Ayurveda massaaži 12 kasulikku omadust:

- Vanaduse vastane toime - selgroo, jalalabade ja pea massaaž aitavad kaasa hea tervisliku seisundi hoidmiseks.
- Väsimuse kõrvaldaja - väsimus on tingitud pingetest ja tekitab lihaspingeid.
- Eemaldab vata vedelikke – liigne vata põhjustab reumatismi.
- Parandab nägemist - regulaarne massaaž parandab nägemist. Jalgade, selgroo, kaela ja pea massaaž aitab vabaneda silmade probleemidest.
- Tugevdab organismi, parandab kehavedelike tsirkuleerimist.
- Pikendab eluiga.
- Parandab und.
- Tugevdab nahka - massaaž teeb naha pehmeks, tugevaks. Kuivus annab märku sellest, et kehas on rikutud vata tasakaal. Mõnikord on see tingitud sisemisest ärevusest ja ärritusest.

- Vastupidavus haigustele - stimuleerib antikehade teket organismis.
- Vastupidavus traumadele - inimene, kes saab regulaarselt massaaži, paraneb kiiremini, kui inimene, kes ei saa massaaži.
- Kaitseb kapha ja vata haiguste eest.
- Annab nahale tugevuse ja värvi - näo jume, naha elastsus ja kudede seisukord paranevad massaažiga. „Ajurveeda saladusi“ G.Warreier 2016 lk.68-83;
<http://www.aurea.ee/teenused/ayurveda-massaaz>

Marmateraapia

Marma Vidya on õpetus marmadest ehk inimkeha elutähtsatest energiakeskustest. Marma Vidya on veedade ja joogide õpetuste lahutamatu osa, mis eksisteerib juba aastatuhandeid. Neid teadmisi on edastatud paranpara (õpetuse edasikantavuse järjepidevus) kaudu ja siiaamaani on see olnud salastatud.

Marmateraapia omab ayurveda teraapiates tähtsat osa. Sellega on võimalik abistada paljude tervisehäirete puhul. Õige marmade mõjutamise korral on võimalik kutsuda esile muudatusi organite funktsioonides ja keha struktuurses seisundis. Samuti võib teadlikult tugevdada organismi füüsilise ja mentaalse energia voogu, mis on nõrgenenud või kaotanud õige liikumissuuna.

Marmad on eluenergia ehk prana keskused (tinglikud punktid ehk ühenduskohad), kus ühilduvad mitmed füüsilise- ja eeterkeha struktuurid - lihased (mamsad), veresooned (sirad), kõõlused (snajud), luud (asthid), liigesed (sandhid) ning informatiivsed kanalid (sthulad) ja energeetilised kanalid (nadid). Marmad töötavad nagu energeetilised klapid, mis on võimelised avama ja sulgema energia voogu ning suunama seda keha erinevatesse piirkondadesse. Marmade mõjutamisel võib suunata energiat blokeeringute likvideerimisele, tugevdada energia liikumist või avada sulgenud energia reserve, sidudes neid tugevamate elu ja looduse jõududega. See teebki marmateraapiast olulise energeetilise tervendamise vahendi. Marmade kaudu toimub kõikide organite ja süsteemide häälestamine ja harmoneerimine. Samuti toimub isereguleerimiskeskuste aktiveerumine.

Marmateraapiaga on võimalik abistada paljude tervisehäirete puhul. Ta aitab paranemist keha ja meele sügavamatel tasanditel. Marma on tsoon, kus ristuvad nii füsioloogia kui teadvus. Suuremad marmatsoonid on ühenduses ka seitsme tšakra ehk energiakeskusega.

Marmapunktide teraapial on mitmeid meetodeid. Kõige põhilisemaks on terapeutiline puudutus. Ajurveeda hõlmab nii marmapunktide massaaži ja -vajutust nagu akupressuuris.

Seda võib teostada eraldi punkte masseerides, vajutades kui ka kogukeha massaažis. Kasutatakse spetsiifilisi ajurveeda õlisid ja taimi. Põhiliseks õliks võiks nimetada seesami õli. Teatud õlid ja ravimtaimede segud suurendavad kindlate marmapunktidest lähtuvat teraapilist toimet. Nagu näiteks suurendades energiat, väljaviies toksine, väljaarendades paindlikkust, või tuues erinevaid muutusi, mis võimaldavad tervenemisele kaasa.

Kasutades aroomiteraapiat, on väga oluline marmapunktide mõjutamisel nii massaažis õlidega kui eraldi võttes. Eeterlikel õlidel on tugev võime mõjutada meie praanat ja meie energiat.

Marmad on väga tundlikud punktid, selle tulemusena levivad eeterlikud õlid kergesti nahabarjäärist edasi. Näiteks stimuleerides selliste õlidega nagu kamper, eukalüpt, kaneel, on marmapunktide energia avamiseks. Sandlipuu õli aga rahustab ja koondab energiat neis punktides.

Kuna marmateraapia põhineb massaažil ja otsesel marmapunktide puudutamisel-vajutamisel, on väga oluliseks momendiks sealjuures nn. energiaga tervendamine või praana tervendus, mille mõju on kas otsene või kaudne. Tervendaja, massööri isiklik praana on niisiis väga olulise tähtsusega marmateraapias. Ayurveda tervendaja oma hea praanaga omab tugevat tervendavat efekti ka mittekontaktse tervendamise läbi.

Hea marma terapeut peaks arendama oma seesmist mina ja enda praanat. See hõlmab joogapraktikaid pranayama ja oskust fokusserida praanat spetsiaalsetesse punktidesse (pratyahara), milleks võib olla punkt nii kehas kui isegi väljaspool keha. Nii nagu vesi voolab vabalt, voolab energia terapeudi kätest. Marmapunktid on olulisteks osadeks ka Tantra joogas ja Kundalini energia tõusmisel.

Marmad on head diagnostilised punktid. Pulsis on üks olulisemateks marmadeks kehas. (Shira). Võime läbi selle kliendi energiat mõõta ja arusaada.

Teades kõige lihtsamaid ravivõtteid võime ka ise igapäevaselt enesele marmateraapiat teha. Pärast korralikku marmapunktide massaaži on soovitatav võtta kas sooja dušši või aurusauna. Marmapunktide massaaž kinnitab meile, et organid funktsioneerivad koostöös ja ühendatult.

Üldisemad marma punktid kehal

- Kätel 22
- Jalgadel 22
- Kõhul 3
- Rinnal 9
- Seljal 14
- Peal ja kaelal 37

Anatoomilise funktsiooni järgi grupeeruvad

- Lihastel 10
- Kõõlustel ja ligamentidel 23
- Arteritel 9
- Veenidel 37
- Liigestel 20
- Luudel 8

Ayurveda tervendamine hõlmab nii dieeti, taimede kasutamist, kui ka meele- ja kehaharjutustega praktiseerimist. Marmapunktid on erineva suurusega, ühe kuni nelja sõrme kuni koguni peopesa suurusega. Marmad ei ole seotud meridiaanide süsteemiga Hiina meditsiinis kuid tsakrate nadi ja srota süsteemiga (kanalite süsteemiga –Joogas. Näiteks tsakra punktid nagu pea keskel asuv (adhipati marma) või kolmanda silma marma (stapani marma) on tähtsad marma punktid. Peopesas ja jalataldadel, kõrvadel ja ninasõõrmetel samuti marmapunktid.

Ayurveda käsitleb marmapunkte massaažiga, õlide ja eeterlike õlidega, samas ka akupressuuri või isegi akupunktuuriga.

Marmad on ka informatsiooni ja energia kanalite projektsiooniks (sthula ja nadi).

Marmasid läbivad neli erilist kanalit – närvid, veenid, arterid ja lümfisooned. Ayurvedas loetakse, et nende kanalite kaudu levib vatta, pitta ja kapha inimise organismi (neuroendokriinsüsteemi integraalnäitajad).

On teada, et marmad ei ole lihtsalt punktid inimkehal, vaid teatud tsoonid – nn. tihedamad ja hõredamad alad kehal. Teatakse, et inimkeha koosneb viiest põhikestast: anatoomilisest, eeterlikust, mentaalsest, intellektuaalsest ja põhjuslikkusest.

Tihe osa koosneb anatoomilisest ja eeterlikust kestast. Eeterlik kest on anatoomilise kesta energo-informaatiliseks maatriksiks ja järgib täielikult keha piirjooni. Kui vaadelda marmasid eeterliku kesta positsioonilt, siis marma kujutab endast pöörlevat energo-informatiivset sfääri, mis tekib juba eostumise hetkel.

Marmade kaudu toimub kõikide organite ja süsteemide häälestamine ja harmoniseerimine. Samuti toimub isereguleerimiskeskuste aktiveerumine.

Nimetatud õpetus sisaldab selliseid ravimeetodeid nagu hirudoteraapia (kaaniravi), energokirurgia, nõelravi, mesilasravi, koaguleerimine ehk kõrvetamine ja nahale pealemäärimise kaudu organismi mineraalide, metallide ja taimede viimine.

Hiina ja tiibeti meditsiinis on osa neist ravimeetoditest leidnud küllaltki põhjalikku kirjeldust, kuid algupäranditest on teada, et nende raviõpetuste tegelikuks allikaks oli Ajurveda kaanon Soma Radhz, mis oli olemas mitutuhat aastat enne hiina ja tiibeti meditsiini kaanoneid.

Mõningaid ravijuhiseid:

Taimsed pastad-näiteks: “Arjuna” pasta südamele või “Hrid” marmale.

Eeterlikud õlid-näiteks: salv “Sthapani” või 3 silma marma sandlipuu õliga. Kopsude marma puhastamine eukalüptiga.

Mantra kordamine – Goddess mantra ” Om Aim Hrim Klim Chamundaye Vichhe” toob Shakti tervendust reproduktiivorganitesse.

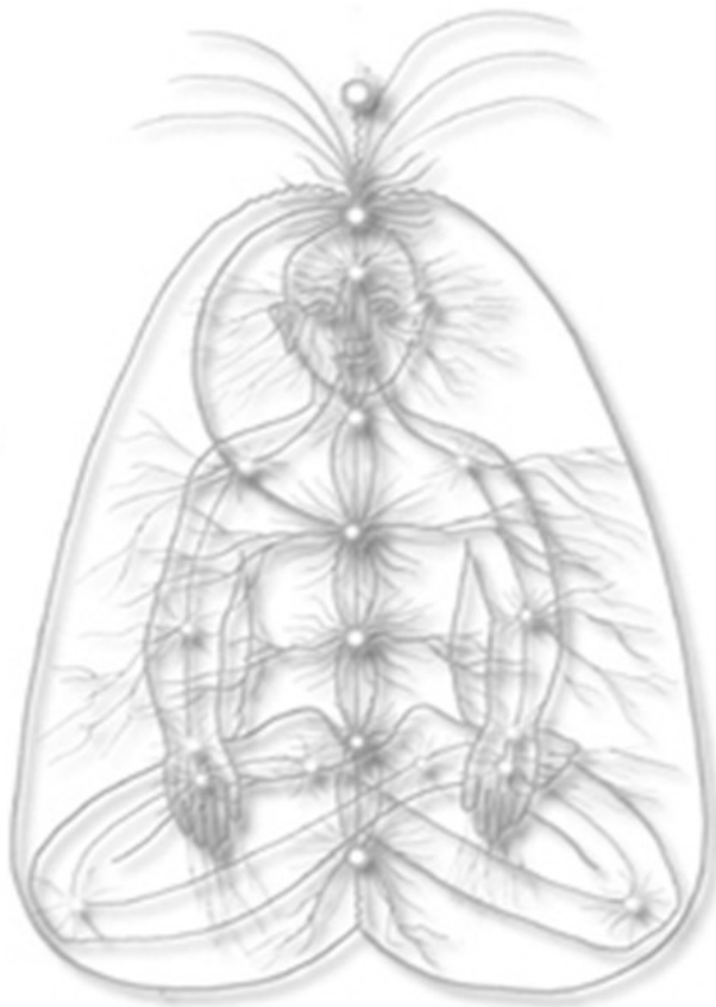
Vibratsioon –helisev helihark stagneerunud türoid marmale, stimuleerib aeglast metabolismi.

Kristallid ja poolvääriskivid –asetades need kui energia konduktorid marmadele, suurendades praana sissetulekut. Eriti “Adhipathi” või krooni marmale pealael.

Värv ja valgus –näiteks: otsene helesinine valgus maksa piirkonna marmale.

„The Ayurveda Encyclopedia“ Swami Sadashiva Tirtha, Sat Yuga Press, 2007

<http://www.7centers-yoga.com/marma-point-therapy/>



Ayurveda on seotud tihedasti vaimsete jõududega. Olles vahendaja jõudude vahel saab töötada kaua ja edukalt.

SILMABASTI (soe seesamiõli, triphala õli/ghee)

NINA 3-4 tilka kummasegi sõõrmesse, naistele alustatakse vasakust. Puhastab ära põsekoopad.

Marmateraapia puhastab keskuseid ja aitab leevendada kroonilisi haigusi. Kuur 7-11 korda, 1-2 korda aastas. Pärast seda teha kuurina toksiinide väljutamine, näiteks taimeteedega.

Kõiki haigusi ei saa ravida, sest see võib olla tingitud karmast.

Inimesed jõuavad Sinuni põhjusega. Sa oled selleks valmis kui keegi on Su poole teraapia saamiseks pöördunud. Selleks tuleks alati alguses proovida, kuid ei tohi ennast pressida. Et ravida tuleb muuta karmat. Tunne-emotsioon on ka tegevus, lõpuks emotsioon avaldub füüsilises kehas. Karma – tegu.

Haiguse erinevad põhjused – trauma, keemiline, bioloogiline, metabolism.

Haiguse kuus etappi:

- arhetüübi väljendus, igapäevased suhtlemishäired – mõjutab tšakraid ja marmasid.
- eetertasand – mõjutab vata-pita-kaphat
- toshad tasakaalust välja – energia välja (tervendamiseks: tai chi, õige toitumine ja eluviis)
- raku ja organite tasakaalutus, toksiinilised häired (tervendamiseks: marmateraapia, taimeravi, shirodhara)
- kliinilised nähud (pulss, keel, silmad, kõrvad) muutus on toimunud füüsilises kehas, arstid ravivad
- organi kahjustused – kirurgia

Kui haiguse kulg on esimesed kolmes-neljas etapis, saab massöör tervendada.

Oluline on Maa ja Taeva vaheline ühendus.

Kui lähened, tuleb õigesti siseneda – marmateraapia ei ole lihtsalt vajutamine.

Lähenetakse pehmelt praanasse.

Praana on elujõu energia, mis tungib igale poole ja on kõikjal universumis. See energia ümbritseb meie füüsilist keha ja on sillaks meie keha ja meie mõtete vahel.. Praana on vahelüli aine ja energia, ühelt poolt ning keha ja vaimu teiselt poolt.

Igal füüsilisel kohal on oma marma. Marmasid võivad kahjusta erinevad põhjused, näiteks toksiinid ja ravimid.

Läbi marmade töödeldakse otse kudesid (7 kude).

On 3 piirkonda: peapiirkond, südamepiirkond, alumine piirkond.

Kuidas leida marmapunkte? Tunnetuslikult, sest marmapunktide asukohad võivad liikuda ja muutuda suuremaks või väiksemaks. Me teame piirkonda, aga kindla asukoha suudame leida harjutamise teel. Pöidlaga otsitakse.

Marmapunktid ei ole sama, mis akupunktuur. Marmad on suuremad ja ei asu kanalite peal.

107 marmat. 108-s marma on kundalini marma, mis asub pea kohal.

I ringi marmad – marma grandhi 12. Sinna alla käivad tšakrad, ühendus kõiksusega, tunnetega, püühikaga

II ringi marmad 21 – need marmad vastutavad elutähtsate organite tegevuse ees

III ringi marmad 21 – vastutavad elutegevuse ja taastumise eest, toetavad II ringi marmasid. Need on suurte liigestel ja selgrool?

IV ringi marmad – peened liigesed, diskide vahelised lülid. Täiendavad III ringi marmade tööd.

V ringi marmad 7 – seotud kudedega

VI ringi marmad – subdoshad, lihased, närvid, hambad, juuksed, lihaskoed
(<http://www.ayurvedaacademy.com/academy/media/ppt/KAA102PPT.pdf>)

VII ringi marmad – rakud

Töös kasutatakse põhiliselt I ja II ringi marmapunkte.

MARMA GRANDHI (12 esimese ringi marmat)

BITRI – jalgadest u 25 – 60 cm allpool aura välja sees. Seotud suguvõsa toetuse ja karmaga. Otseselt nadi kanali kaudu seotud ANAHATHA ehk südametšakraga.

Keisrilõikega inimestel ei ole see tšakra korralikult avanenud. Selle tegemiseks on olemas kindel tehnika. Vajalik on veel hõbeniidi taastamine. (neid tehnikaid valdab Aivar Kisant)

Kahjustab: Kui eiratakse lubadusi, mida tehakse enne sündi.

IDA – füüsilisel kehal jalataldade all. Selle kaudu võtab Maa energiat vastu. Seotud Maa energiaga ja elusolenditega.

Kahjustab: Kui inimene ei suhtu hästi oma tervisesse ja füüsilisse kehasse.

MULADHARA (juurtšakra)

Kahjustab: elu hävitavad tegevused. Narkootikumid, homoseksuaalsed suhted. Siis väheneb immuunsus ja võivad tekkida pahaloomulised kasvaja.

SVADISTHANA – kolm sõrmelaiust nabast allpool. Shakti energia. Seotud loominguga. Energia tõuseb üles.

Kahjustab: üleliigne seksuaalsus. Kõrvalhüpped suhtes. Abort. Kui inimene tahab saavutada positsiooni, mis ei ole talle ette nähtud.

Kui on vähe, muutub inimene passiivseks ja loiuks, kaotab motivatsiooni, rasestumisvõime väheneb. Seostub seksuaalprobleemidega.

MANIPURA – roietest allapool kuni naba. Seotud seedimise ja ainevahetusega.
Hormonaalsed protsessid, mõistus.

Manipuuralikud inimesed on jõulised. Kui kasutatakse seda energiat otse, kahjustatakse teisi. (juhtnõõrid õpetamisel „Kui käitunud nii, vaata, mis juhtub. Tegutses heatahtlikult.“)
Seda energiat tuleb kasutada läbi anahata ehk südametšakrakra.

Agressioon, kadedus, armukadedus. Aitab heatahtlikkus.

BINKHALA – päikesepeõimiku piirkonnal, asub rohkem praana kehal. Seotud läbi armastuse ja pühendumisega seotud tegemises.

Kahjustab: Kui võtad ja ei anna midagi.

Peenenergiad:

OJAS – eluenergia, saadaks toitumisega. Ojaseks muutub toit siis kui söök on läbinud kõik 7 kudet.

TEJAS: päikeseenergia, soolane merevesi.

Mõlemat peenenergiat on olulised järglaste saamisel.

ANAHATA – südametšakra. Armastuseenergia. Hingelikus.

Kahjustab: Elu ilma armastuseta. Usu kaotamine.

VISUDDHA – kõritšakra. Seotud harmooniaga. Sisemine ja väline väljendusviis. Hästi arenenud neil, kes tegelevad loominguga.

Hipoterapia. Hobused mõjuvad hästi, kuid ei tohi olla väsinud hobune. Näiteks kilpnäärme probleemide korral. Hormonaalne probleem, väljendumine.

AJNA – peapiirkond. Hüpotelamusega seotud, vasaku ajupoolkeraga. Intellektuaalsus, loogilisus, teadmised. Seotud ka kolme alumise tšakrakra.

Kui on liiga aktiivne, siis inimene on pragmaatiline ja materiaalne. Liiga nõrk, siis hõljub pilvedes. Emotsionaalsete asjadega kaotab kontrolli, psüühilised probleemid.

KALA – kuklal juuste keerukohal. Seotud mentaalsusega.

Kahjustab: lubaduste mitte täitmine, aja raiskamine tühja peale, ebavajalik suhtlus, liigne televiisori vaatamine.

SAHASRARA – kroontšakra. Pealael. Seotud käbinäärmega. Kosmiline kanal, seotud kõiksusega. Läbi selle chakra on võime saada teadmisi. Selle eelduseks peavad tšakrad olema tasakaalus, võime mõistus välja lülitada ja kanalid olema puhtad.

Harjutus mõistuse vaigistamiseks: lõdvesta häälepaelad.

Liigne avatus võib tekitada skisofreeniat. Kindlasti on vaja õpetajad, kes oskab sind tagasi tuua.

KUNDALINI – u. 30 – 70 cm peakohal. Sellega tegelevad joogid. Nad lasevad energia mööda selgroogu üles ja avavad kundalini energia.

(<http://www.chakras.info/12-chakras/>)

Marmade seisund on oluline, sest nendesse piirkondadesse kehal toimub toksiinide, stresside ja negatiivsete emotsioonide kogunemine ning need võivad sinna jääda aastateks. Väljenduda võib see valulikes haistingutes või põletikulistes protsessides nendes piirkondades enne, kui haiguse sümptomid väljenduvad täiel määral. Marmad seotud Universumi elementidega – maaga, tulega, veega, õhuga ja eetri loodusjõududega. Marmad ühendavad omavahel nadi energeetilisi kanaleid, millede arv on 350 tuhat.

Marmateraapia on näidustatud nii täiskasvanutele, kui lastele. Protseduuride arv oleneb patsiendi tervislikust seisundist, enamasti 10-15 seanssi.

Vastunäidustuseks on ägedad nakkushaigused, akuutsed seisundid, rasedus.

Marmapunktid ja teraapia. Loengu materjalid 2016, A.Kisant; Krautmani Massaaži ja Terviseakadeemia

... Et iga rakk on intelligentne, saavad vaim ja keha kokku kõikjal, mitte üksnes ajus. Kui võtta rakult tema kehaline mask, on rakk tegelikult materia ja teadvuse ühenduskoht –

kvantkeha ja välise maailma lõikumispunkt. Ent teatavad ühenduskohad on teistest tähtsamad. Ayurveda kasutab ära mõningaid eriti tundlikke punkte nahal.

Vanad ayurveda kirurgiaalased tekstid hoiatavad arsti, et ta kunagi ei lõikaks läbi marmapunkte, mis on oma asupaikade ja talitluse järgi täpselt kaardistatud. See sarnaneb, aga siiski mitte täpselt, Hiina nõelravi meridiaanide kaardiga; marmaravi oli olemas enne Hiina nõelravi ning viimane pärinebki tõenäoliselt otse sellest. Tark ettevaatusabinõu on hoiduda marma'sid kahjustamast. Ehkki marma'd enamasti ei lõiku oluliste veresoonte ja närvidega, on nad täpselt niisama tähtsad.

Marma'de stimuleerimine

Marma'de stimuleerimine elavdab teadvuse ja füsioloogia seost. Marma aktiveerimise viise on mitmeid. Kasutatakse lihtsamaid joogaharjutusi, mida tehes venitatakse veidi teatavaid marmapunkte. Panchakarma's kasutatakse õli niristamine otsmikule (shirodhara) on väga rahustav, sest see õli voolab otse otsmiku keskel asuvale suurele marmapunktile. Samamoodi ulatub kõikide naha marma'deni igapäevane õlimassaaž (abhyanga). Sellele reageerib kohe kogu närvisüsteem. Nii võimaldavad marmapunktid otse Vata doshaga "kõnelda" ja seda tasakaalus hoida.

Et marma'd on sügaval kehas, on neid võimalik vaimselt stimuleerida. Meditatsioon elavdab kõiki marma'sid, ent eriti kolme "suurt marma't" (Mahamarmat), mis asetsevad pea, südame, ja kõhu piirkonnas. Need suured marma'd ei asu nahapinnal ning neid tuleb stimuleerida vahetult kvantkehas. Neid marma'sid soovitatakse kõige enam stimuleerida, sest nad avaldavad tugevat mõju väiksematele marma'dele.

Ayurveda kliinikutes tehakse marmapunktid kindlaks seoses kolme doshaga ja neid erutatakse sobivate raviõlidega. Kõigepealt diagnoositakse patsiendi tasakaalutuse eripära. Nagu mõne muugi taaselustatud ayurveda tehnika puhul, tunduvad marmaravi tulemused veel usutamatud, aga mida me tõesti teame, on see, et marmaravi on ravialustele erakordselt lõõgastav, mõned patsiendid väidavad, et vähenevad valu ja muud kroonilised (sageli juba kaua kestnud) sümptomid ning üldine dosha'de tasakaalustumisprotsess on kergem ja kiirem.

Marmade mõjutamine kodus

Marma'de täpse asupaiga teeb kindlaks vaid vilunud silm, sest nende asukoht on igal inimesel pisut erinev. Sellepärast ei saa kliinilist marmaravi raamatu järgi õpetada. Aga marma'de tundmisest on kõigile kasu. Kõige tähtsamate punktide kogum asub jalataldadel. Nende elavdamiseks soovitatakse masseerida jalgu seesamiõliga iga päev 3-5 minutit. Kasulik on seda teha enne magamaminekut, sest see mõjub närvisüsteemi ja eriti Vata dosha't rahustavalt ning seega on niisugune massaaž hea enne und.

Samuti pöörake igapäevase abhyanga tegemisel erilist tähelepanu kolmele tähtsale marma'le.

Üks punkt paikneb kulmude vahel ja ulatub otsmiku keskele. Silmad kinni, masseerige kergelt seda piirkonda, see mõjub hästi mure, peavalude, vaimse pingutuse ja muude ülal asetseva Vata hädade puhul.

Südamega seotud punkti (see asub just rinnaku all, kus rinnakorv lõpeb) on hea kasutada rõõpast väljaläinud emotsioonide rahustamiseks.

Allkõhus, umbes 10 cm allpool naba, on punkt kõhukinnisuse, gaaside ja muude allpool asetsevate Vata probleemide tarvis. Masseerige õrnade ringliigutustega ja pühendage igale punktile mõni minut aega. Otsmikumarmat võib kasutada, kui teil öösel ei tule und. Kunagi ei tohi masseerida tugevasti või kiirustada – see hoopis häirib Vata't ega lase tal rahuneda.

Allikas: Deepak Chopra, "Täiuslik tervis. Raamat keha ja vaimu terviklikkusest", Kirjastus Nebadon 2002

Meditatsioon kui teraapia

Raku füüsilisel ebapuhtusel on oma vaimsed vasted: hirm, viha, ahnus, pealetükkivus, kahtlemine ja muud negatiivsed emotsioonid. Kvanttasandil toimides võivad need meid kahjustada niisamuti kui mistahes keemiline mürk. Vaimu ja keha seotus muudab negatiivsed suhtumised keemilisteks mürkideks - niinimetatud stressihormoonideks, mida seostatakse mitmesuguste haigustega. Vaimu ei ole võimalik puhastada lihtsalt mõtlemise abil, selleks on vaja eritehnikat, mis läheks teisele poole hirmu, viha ja ülejäänud vaimse stressi vormide valdusi. Meditatsioon ei suru meelt rahulikuks, sellega lihtsalt leitakse üles juba olemasolev rahu. Kui me uurime muretsemise, fantaasia, täitumata lootuste või ähmaste unistuste tagapõhja, saab selgeks, kuidas meie sisedialoog meid juhib. Me oleme oma mälu ohvrid - seda kinnitasid ayurveda meistrid juba tuhandeid aastaid tagasi.

Kes soovib saada meditatsioonist täielikku vaimset kasu, peaks endale otsima asjatundliku õpetaja, kelle vaimset traditsiooni ta austab. On olemas ka lihtsamaid meditatsioonitehnikaid, mida saab ise õppida kuid kõige tõhusam on grupis tehtav juhendatav meditatsioon.

Harvardi meditsiini koolis uuriti 1974. aastal meditatsiooni mõju hüpertooniale (kõrgvererõhutõbi) ning selgus, et katseisikute vererõhutase alanes märgatavalt, olenemata sellest, kas nad tarvitasid ravimeid või ei. Samuti on leitud meditatsiooni positiivne mõju mediteerijate üldisele tervislikule seisundile ja kolesteroolitasemele.

Tervisekindlustuskompanii uurimusest 600 000 kindlustatud isikuga 5 aasta vältel selgus, et olenemata mediteerija vanusest, käisid nad arsti juures poole vähem kui keskmised ameeriklased

<http://www.teraapia.com/?topic=77&info=1>

Mis on meditatsioon?

Meditatsioon tähendab elu, mis on elatud täie teadlikkusega.

Meditatsioon tähendab hetkes olemist, mitte kaotades seda hetke. Keegi küsis Buddha käest, „Kuidas me saame mediteerida?”

Buddha vastas, „Mis iganes sa teed, tee seda teadlikult, täielikult ärkvel olles; see on meditatsioon. Jalutad, jaluta tähelepanelikult, nagu jalutamine olekski kõik; sööd, söö teadlikult, nagu söömine olekski kõik; tõused, tõuse teadlikult; istud, istu teadlikult; kõik sinu tegevused muutuvad teadvustatud tegevusteks, su meel ei rända kusagil ringi vaid on selles hetkes, lülitatud sellesse hetke – see on meditatsioon.”

Meditatsioon ei ole mingi eraldatud protsess. Meditatsioon on lihtsalt teadlikult elatud elu nimetus. See ei ole tunnike - päevas kohtamine, mil istud tunnikeseks maha, ning jäta siis homseni hüvasti. Kui 23 tundi päevas tegeled millegi muuga, siis tunnike meditatsiooni jääb kaotajaks. Nii ei pääse teadlik buddhameel kunagi võitjaks.

On veel midagi, mida oleks vaja mõista. Kuidas võib keegi olla tunnike päevas teadlik, ning kakskümmend-kolm tundi mitteteadlik? Kuidas on võimalik tunnike päeval olla terve ja kakskümmend-kolm tundi haige olla? Tervis ja haigus on sisemise energiavoolu tulemus. Kui tervise energia voolab sinus enamuse aja ööpäevast, siis nii see ka jääb- voolamine jääb voolama.

Milleks mediteerida...

Meditatsioon on iseendaga ühinemine, oma sisemise tuuma ära tundmine. Kord, kui oled üles leidnud oma eksistentsi keskuse, oled leidnud mõlemad, nii juured kui tiivad.

Juured on eksistentsis, mis teevad sind rohkem integreerunud inimolendiks, individuaalsuseks. Tiivad on aroom, mis on vabanenud eksistentsiga kontaktis olemisest. Aroom sisaldab vabadust, armastust, kaastunnet, ehtsust, siirust, huumorimeelt ja tohutult õndsusetunnet.

Juured teevad sinust individuaalsuse ja tiivad annavad sulle vabaduse armastada, olla loov, jagada tingimusteta rõõmu, mida oled leidnud. Juured ja tiivad kuuluvad kokku. Nad on ühe kogemuse kaks poolt ja selle kogemuse leiad enda olemuse keskusest.

Me liigume pidevalt mööda ümbermõõtu, alati kuskile kaugemale omaenda olemusest, alati oleme suunatud teistele. Kui jätame kõik selle maha, kui jätame maha kõik objektid, kui suled oma silmad kõigele sellel, mis ei ole sina – isegi su meel, su südamelöögid peavad jääma seljataha – jääb ainult vaikus.

Selles vaikusel lülitud sa aeglaselt iseenda olemusse ja juured kasvavad iseenda jõul, ning tiivad samuti. Sa ei pea nende pärast muretsema. Sa ei saa nendega midagi teha. Nad tulevad iseenesest.

Sa oled lihtsalt täitunud ühest seisundist: see on, kodus olemine – ja kogu eksistents muutub sulle õndsuseks, õnnistuseks.

Universumi armastuse energia - Reiki - tervendavate omadustega universaalse energia kasutamine

Reiki on jaapanikeelne sõna. Rei - tähendab „Universumi vaim“ ja viitab hinge vaimsele mõõtmele, kõrgemale teadvusele. Ki - tähendab „Elujõu energia, mis voolab läbi kõige elava.“ Reikit nimetatakse ka kosmose eluenergiaks, jumalikuks energiaks, armastuse energiaks, mis väljendab tasakaalustatult, ühtsuses toimivaid Kõrgemat teadvust ja Elujõu energiat.

Universaalne energia tähendab, et ta on kõikjal ja vabalt kättesaadav.

Käte abil tervendamine. Erinevus tavalisest kätega tervendamisest seisneb selles, et reiki energia vahendaja mitte ei anna oma bioenergiat, vaid saab ka ise seansi ajal tervendavat energiat. Mikao Usui (reiki laiemale üldsusele tuttavaks tegija) tervendussüsteemis annab õpetaja pühitsuste kaudu õpilastele võimaluse vahendada ilma takistusteta eluenergiat. Reiki voolab läbi käte ja tervendab nii ennast või teisi. Toimib haiguse põhjust kõrvaldava tervendustehnikana. Tervendab füüsilist, emotsionaalset, vaimset ja hingelist taset.

Aitab ka läbi teiste tervist parandavate meetoditega koos töötada. Näiteks reiki ja massaaž, reiki ja kristallteraapia, reiki ja aroomiteraapia jne.

Reiki praktika suudab tasakaalustada kõiki viit meelt ja suunata energia teadvustamisele. Reiki toimetel saab ka lahendada tajumise probleeme. Kogemustega praktikutel tekib üleloomulik taju: selgeltnägemine, selgeltkuulmine jne. mis on diagnostikas suureks abiks, haiguste põhjuslikkuse teadasaamisel. Teadliku taju arendamine toob kaasa ka intellektuaalse võimekuse suurenemise (mälu, õppimisvõime, loovus).

Energia tasakaalustamine (tšakrate tasakaalustamine ja aura tasakaalustus). Eluenergia potentsiaali suurendamine ja aura tugevdamine.

Võimalik on ka kauguste tagant patsiendile reikit saata. Seda nimetatakse kaugreikiks e. distantsreikiks.

Reiki I,II aste õppematerjalid: K.-L. Reinut 2012 ja 2013

Kontaktne ja kontaktitu energeetiline massaaž

Kontaktne energeetiline massaaž kujutab endast nagu kontaktitu massaaž kindlat ravimeetodit kus mõjuvad koos kolm energeetilist süsteemi: patsiendi, tervendaja ja egregori süsteem.

Esimesel juhul juhib ravimõjutusi tervendaja, tehes seda oma parima äranägemise järgi. Mõjutatakse patsiendi organismi kasutades enda ja egregori energiat. Energeetiline jõumeetod.

1. Diagnostika. Kliendi energeetilised anomaaliad ja leiab meetodid nende kõrvaldamiseks. Ravimine kas kontaktse või mittekontaktse ravimeetodi võtetega kõigis aurakehades.
2. Põhiliste anomaalsete tsoonide energeetilised struktuurid, milles haigus väljendub, kas purustatakse või loksutatakse lahti.
3. Energeetiline puhastamine. Eemaldatakse haiged energeetilised struktuurid. Haiged kohad puhastatakse energiavoolude abil. Saastunud kohad põletatakse välja või lahustatakse. Puhastatakse ja sirutatakse Sushumnat, mööda selgroogu kulgevat inimese peamist energiakanalit. Haige energia surutakse sellest ülespoole välja ja lastakse üle pea välja pursata ning maasse minna. Seejärel võetakse ülalt, pea kohalt energiat ja lastakse see läbi keha alla voolama. Seda tehakse sünkroonsete liigutustega.
4. Lokaalsed tsoonid, üksikud kehaosad ja elundid tehakse korda. Neid puhastatakse, tasakaalustatakse, rahustatakse ja ravitulemused kinnistatakse.
5. Tervendamine lõpetatakse üldise energeetika korrastamisega. Patsiendi organism programmeeritakse jätkama tervendamist iseseisvalt.

Teisel juhul juhib tervendamisprotsessi patsiendi organismis toimuvate energeetiliste muutuste dünaamika ja tervendaja reguleerib enda ja egregori mõju sellele. Tervendav energiavahetus.

1. Tervendamise põhiolemuse moodustab patsiendi organismist tulevate energiavoogude mõjul tekkiv loominguline inspiratsioon. Egregorilt saadakse nii energiat kui teavet mõlemale - nii tervendajale kui kliendile.
2. Võidakse sooritada kõiksugu tehnikaid ja erinevaid informatsiooni vahetusi, mis oleks kummalegi üksikult kättesaamatu. Koos kogetakse aga muutusi. Tervendaja võib teha ükskõik mida: seista liikumatult, laulda, tantsida, pidevalt liikuda, karjuda, palvetada, mängida muusikat, laulda, kontaktitu või kontaktne massaaž.
3. Siin on tähtis egregor, millega tervendaja ühendusse astus.
4. Toimub hingeline kui ka kehaline tervendamine.

Kolmanda tüübi puhul häälestab tervendaja end egregorile kui Kõrgemale Olendile, Jumalale, ühendab patsiendi egregoriga ja hoiab nende vahel sidet. Tervendamine Jumala abiga.

1. Juhtiv ja suunav jõud on tervendaja poolt juhitud egregor.
2. Tervendaja usaldab end täielikult väljastpoolt tuleva „vaimujõu kiire“ hooleks.
3. Jälgib „kiire“ liikumist ja mõju patsiendile, loobub tahtelisest vahelesegamisest, püüdes jätta vaid tervenemisele suunatud mõtte, mida egregor teostab.
4. Ei püüta hinnangut anda. Kontrollib tervenemise fakti.
5. Selline ravimine nõuab tugevat usku Kõrgema Olendi või Jumala jõusse. Mida tugevam on usk, seda paremad on ka tervendamise tulemused.

„Ülitaju kasutamine“ Maya 2007 Lk.126-132

Kokkuvõte

Paljud idamaade loodusteraapiad, sealjuures ka massaažid, on kõik seotud nii või teisiti tšakrate ja aura tervendamisega. Erinevusi on energiakanalite kirjeldustes ja meridiaanide (*nadide*) arvus ning funktsioonides.

Ühine neis kõigis on -Armastuse energia suunamine kliendile-patsiendile. Ühisvälja tunnetamine. Loomulik energia kulgemine. Tasakaalu, harmoonia saavutamine nii endas kui ümbritsevas. Hingeline puhtus ja vaimne tarkus.

Oluline on meeleseisundite kompleks, mida tervendaja - terapeut endas luua oskab. Just meeleseisundid tekitavad organismis vajalikke võnkeid, mille abil suudab tervendaja resonantsiseadusi kasutades patsiendi võnkeid juhtida ja paremaks muuta.

Energia on olulise tähtsusega inimelus. Täiendades nii lääne kui ida tervendamiskunste, on paljud leidnud, et Aasia muistsetes õpetustes peetakse energia rolli väga oluliseks inimese konstitutsioonis. See ilmneb nii taoismi õpetustes, joogas, tantrismis, hiina meditsiinis, ajurveedas. Ükski eraldiseisev lähenemisviis sellele temale ei vii veel selgusteni ja ei paku müsteeriumitele lahendust. Igal seisukohal on tõde. Väga oluline on meele, keha ja vaimu ühendamine ja meie sisemise energia äratamine.

Olles omandanud erinevate massaažide õppimise järgselt erinevaid teadmisi ja kogemusi, olen alles avastamas osasid tõesid, mis on juba enne mind avastatud. Tänan, et olen jõudnud oma otsingutes veidi edasi. Ja olen väga tänulik, kõiksele. Tunnen, et olen alles teeotsale jõudnud...

Kasutatud kirjandus

B. A. Brennan. „Valgus kätest“. Maya, Tallinn 2003

„Ülitaju kasutamine“. Maya, Tallinn 2007

A.Svirinskaja. „Energia saladused“. Pegasus 2011

Sisemise Tarkuse Kool Universitas materjalid. Reiki. Õpetaja K.-L.Reinut.

Reiki I ja II aste. 2012, 2013

<http://www.aurea.ee/teenused/marmateraapia>

A. Lade „Tervendamine energiaga“ 2010

<http://www.aurea.ee/teenused/ayurveda>

<http://www.artofliving.org/ee-et/ajurveeda>

<http://www.aurea.ee/teenused/ayurveda-massaaz>

<http://www.7centers-yoga.com/marma-point-therapy/>

<http://www.ayurvedaacademy.com/academy/media/>

<http://www.chakras.info/12-chakras/>

<http://www.teraapia.com/?topic=77&info=1>

Deepak Chopra, “Täiuslik tervis. Raamat keha ja vaimu terviklikkusest”, Nebadon 2002

„The Ayurveda Encyclopedia“ Swami Sadashiva Tirtha, Sat Yuga Press, 2007

