

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

ERINEVAD ENESETEVENDAMISE MEETODID

Referaat

Miia Säinas, I kursus

Tartu 2015

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Toit kui ravim.....	4-5
Hingamisteraapiad.....	6-7
Meditatsioon.....	8
Energiaravi.....	9
Kokkuvõte.....	10
Allikad	11

SISSEJUHATUS

Tänapäevases saastatud maailmas otsivad inimesed aina rohkem abi oma terviseprobleemidele läbi erinevate enesetervendamise meetodite, et mitte veelgi enam organismi mürgitada farmaatsiatööstustes toodetud keemiliste ravimitega, mis tekitavad sõltuvust ja kõrvalnähte ja kõrvaldavad vaid haiguste tagajärgi. Ennekõike tuleks kõrvaldada haiguse tekkepõhjused, milleks on loodusliku tasakaalu rikkumine kehas: valed eluharjumused, toitumine rafineeritud toitudest, erinevad psüühilised pinged, millest ei osata vabaneda.

Erinevateks enesetervendamise meetoditeks võib olla tervenemine läbi jooga, meditatsiooni, erinevate kehaliste harjutuste sooritamise, toitumise, hingamisteraapiate, reiki, mõtteväljaravi, kristalliteraapia jpm.

Inimorganism on isereguleeriv terviklik süsteem, mis on suunatud funktsionaalsete häirete kõrvaldamisele ja elu püsimisele, tema energia on tohutu. Keha on iseraviv süsteem, kuid organism suudab taastuda vaid tingimustes, kui teda aidata õige töörežiimi, une, puhkuse, toitumise ja igapäevase füüsilise koormusega. /Anatoli Sitel, „Raviposid, liikumised“.

Valisin selle teema, et tundma õppida oma organismi võimalusi, eriti tema taastumise ja iseravimise mehhanisme.

Tark inimene hoidub haigustest, mitte ei ravi neid. /Hiina vana

Toit kui ravim

Paljud inimesed peavad toitu kütuseks- seda läheb neil tarvis organismi käigushoidmiseks. Kuid toit võib aidata haigusi nii ära hoida kui ka ravida, pakkudes väikese riski või hoopis ilma riskita looduslike arstimite hämmastavat aaretekirstu.

Kõigepealt tuleb ainete defitsiit organismis kõrvaldada. Paljudel juhtudel tagab organismi varustamine kõige vajalikuga isegi täieliku tervenemise. Tavalised toidained võivad kaitsta organismi ja ära hoida haigusi. Tihti selgub, et tervenemiseks tuleb hakata kasutama just neid aineid, mida toiduvalikus ei olnud.

Näiteid toiduainete ja segude kasutamisest ainetedefitsiidi kõrvaldamiseks või vältimiseks.

- Iga poole aasta järel kasutada 2-3 korda nädalas looduslikke toidulisandeid nagu õietolm, mustika-astelpaju meesegu.
- Kasutada B1, B2, B6, B12 -vitamiinide poolest rikkaid hapupiimatooteid, juustu; vitamiine B1, B2, B3, B6, B12, A sisaldavaid lihatooteid; vitamiine B1, B2, D, E sisaldavat värsket kala; vitamiine B1, B2, B3, B6, A, E, D, K vitamiine sisaldavaid mune; vitamiine B1, B2, B3, B5, B6, B8, BABH, H, E sisaldavaid teraviljatooteid; vitamiine A, P, C sisaldavaid tomateid; vitamiine B1, B2, C, P sisaldavaid musti sõstraid jne.
- Valmistada tõmmiseid okaspuude võrsetest, kus 100g okkaid sisaldab keskmiselt 450g C vitamiini.
- Kasvatada ökoloogiliselt puhtaid idandeid, milles leidub E ja B rühma vitamiine.
- Kasutada toidulisandina jahvatatud munakoort, milles leidub üle 30 nimetuse mineraalaineid.
- Puude tuhast võib saada suurel hulgal erinevaid mikroelemente, mis aitavad osteoporoosi, bronhiaalastma ja rasvumise vastu. Tuhka võib segada pooleks ka munakoortega ja saadud segu tarvitada 0,5spl. päevas.
- Toite, mis on keha jaoks toksilised, peaks võimalikult palju vältima. Tarbige vähem valmistoite, mis sisaldavad transrasvu, rafineeritud suhkrut, kofeiini, soodat ja alkoholi.

- Veepuuduse korral organismis hakkavad ladestuma kusihape, kaltsium, mitmesugused soolad, jääkained ja teised kasutamata ained, hakkavad moodustuma kivid ja toimub rasvumine, võib toimuda autoimmuunne haigestumine, eriti nõrgeneb immuunsüsteem. Võib toimuda bronhiolide ahenemine, mis viib astma tekkele. Silmaläätsede veetustamisel hakkab tekkima katarakt. Kui organism ei saa vett küllalt kaua, hakkab ta otseselt takistama insuliini tootmist ja laseb käiku pankreaserakkude hävitamise süsteemi. Veepuudusel hakkab organism rohkem kolesterooli sünteesima, et tihendada rakumembraane, et takistada vee väljaviimist rakkudest. Veepuudusel tekivad peavalud(migreen), tõuseb vererõhk ja kuluvad liigesed kiiremini, tekib närvilisus ja enneaegne vananemine.
- Kuidas kasutada joogivett. Igal hommikul tuleb juua 1-2 klaasi sooja vett. Enne iga söögikorda on vaja juua 1,5 klaasi vett, viimane kord tuleb vett juua 1-1,5 klaasi enne magamajäämist. Vee normaalse tarbimise korral on tingimata vajalik päeva jooksul liikuda või teha kehalisi harjutusi, et panna vesi organismis liikuma ja soodustada selle kiiremat väljaviimist koos selles lahustunud jääkainete ja toksiinidega.
- Tugev stress annab järele kui juua väikeste lonksudena 15 minuti jooksul 2 klaasitäit kehasooja vett.
- Suurepärase tervendava toimega on mitmesugused veeprotseduurid(suplemine, ujumine, vannid meresoolaga), need aitavad kaasa veekoguse normaliseerumisele organismis ja on tõhusaks vahendiks allergia ja bronhiaalastma vastu.
- Hõbedavee joomine, mis hävitab baktereid, viirusi ja seeni.
- Tervistavateks jookideks on meevesi, okkakali, jõhvikajook, maapirni kohv, vaarikajook, kasemahl, teeseen meega.
- Taaitiriya Upanishad on ajaloo esimene toidust ja heaolust rääkiv raamat, pärinedes umbes aastast 500 eKr, selles on öeldud: „Kõik olendid, kes maakeral elavad, on tegelikult toidust sündinud, nad elavad edasi ainult tänu toidule ja samamoodi muutuvad nad ise lõpuks toiduks. Toit loodi maailma kõigepealt, seepärast on ta ka kõigile rohi. Inimesel, kes mediteerib toidule kui Brahmanile, on kindlasti toit alati laual.
- Nälgimise ajal organism nooreneb, tema kaitsevõime tugevneb ja käivituvad taastumis- ja iseravi protsessid.

Hingamisteraapiad

Hapnikupuudus rakkudes võib praktiliselt olla kõigi haiguste põhjuseks. Võib tekkida bronhiit, pleuriit, kopsupõletik, bronhiaalastma, suhkruhaigus, epilepsia hüpertoonია ja isegi vähk. Ebaõige hingamise esmasteks sümptomiteks on sagedased meeleolukõikumised, suur tundlikkus ilmapuuduste suhtes, väsimus, üleerutus, varajane hallinemine, sagedased peapööritused, päevane unisus, unetus jne. Ebaõige hingamise tunnused võib kindlaks teha järgmisel viisil:

- Kui väljahingamise kestus ei ole suurem sissehingamise kestusest.
- Kui hinge kinnihoidmisel tekib õhupuuduse tunne vähema kui 40-60 sekundi pärast.
- Kui hingata sügavalt sisse ja aeglaselt välja ja kui seda ei õnnestu teha kauem kui 35 sekundi jooksul (mehed) ja 25 sekundi jooksul (naised).
- Kui kütinla ärapuhumine ei õnnestu vähemalt 50cm kauguselt.
- Kui inimene muutub äkki jutukaks, hakkab ilma põhjusega naerma, valjuhäälselt nutma, pikalt laulma jms. Need toimingud pikendavad märgatavalt väljahingamise kestust ja selle tulemusel paraneb inimese üldine seisund, selgineb mõistus, taandub stress. Eriti kasulik on laulmine.

Iga inimene võib ise oma hingamist parandada ja normaliseerida. Joogid teevad seda hingamise äärmusliku kontrolliga, sportlased kestvaajooksu või suurte füüsiliste koormustega, mägirahvad liikudes mööda mägiradu jne.

Hingamisprotsesside parandamine.

- Hingata tuleb tingimata vahelihase abil, mis võib hingamise ajal 10cm üles-alla
- Kõige kasulik on hingata sisse läbi nina ja suu kaudu välja., väljahingamine peab alati kestma kauem kui sissehingamine. Kopsude täielikuks puhastumiseks võib teha kaks väljahingamist järjest.
- Õige hingamise tunnuseks on sissehingatava õhu koguse vähenemine, vabaduse ja kerguse tunne, pingepuudumine pärast hingamisharjutuste sooritamist.

- Kui õigesti hingata 2-3min. 4-5 korda päevas, siis juba 1-2 nädala pärast lülitab organism sisse tervendamisprotsessi.
- Korrusmajades käia regulaarselt mööda treppe. Esimesel astmel sisse hingata ja minna kiirelt üles hingamata niipalju kui võimalik.
- Rahulik ravijooks 120 sammu minutis samas rütmis hingamisega, rahulikult sisse hingata, aeglaselt välja hingata, seejärel 3 sekundit hinge kinni hoida. Sellise hingamise tulemusel on juba kahe nädala pärast raskete haigete (hüpertoonia, stenokardia, arütmia, neuroosid, astma jt. haigused), mis alluvad halvasti ravile medikamentidega, märgata olulist paranemist.
- Hingamisharjutused parandavad psühholoogilist seisundit, kõrvaldavad kopsudes liikumatud seisvad tsoonid, masseerivad alveoole ja koos sellega aitavad kopsu puhastada sinna kogunenud saastast.
- Harjutused on efektiivsemad, kui neid teha õhtul enne magamaminekut tühja kõhuga, pärast seda võib juua mahla või teed.
- Hingerahu kasvab läbi teadliku hingamise, ego vajaduste rahuldamine kaob.
- Kui me hingame teadlikult, elame ka teadlikult, nii kogeme elu täiuslikumalt ja elame hetkes.
- Teadliku hingamise kaudu saab ühenduse hingega, hingamine avab südamepiirkonna ja vabastab stressist. Avatud südamega ellusuhtumine aga külvab positiivset ellusuhtumist ja annab elule sügavama mõtte.
- Hingamise kaudu saame ühenduse üdiga ja selle tulemusena elame enda ja teistega paremas kooskõlas. Juba vanad hindud, taoistid, maoorid ja Hawaii pärismaalased teadsid, et läbi hingamise näeb kaugemale, kuuleb paremini ja tajub maailma avaramalt.

Meditatsioon

Meditatsiooni ehk sisekaemust peetakse samuti imerohuks, mis aitab olla keskendunum ja leida südamerahu.

Välised asjaolud (mediteerimise aeg ja koht, mediteerija asend, riietus ja abivahendid) võivad olla enam või vähem tähtsustatud või ka hoopis tähtsusetud. Ida religioonides on siiski olnud kauaaegseks traditsiooniks, et mediteeritakse istudes.

Meditatsiooni eesmärgiks võib olla rahunenud meelega millegi parem mõistmine või arusaamine, aga ka lihtsalt lõõgastumine, rahunemine, puhkus. Meditatsioon reguleerib serotoniini ja dopamiini taset ajus ja alandab stressihormoon kortisooli taset. Pool tundi mediteerimist päevas avaldab samasugust toimet nagu antidepressantide tarvitamine. Mediteerimise käigus lülituvad tööle need aju osad, mis tekitavad õnnetunde. Meditatsioon vähendab isegi kroonilisi valusid. Mediteerides saab inimene ennast ise aidata, iga päev, ilma professionaalse abita. Mediteerimine ei pruugi kohe mõistust vaigistada ega sisemist rahu tuua. Igähele on oma unikaalne aeg ja tihti on seda teekonda võimatu ette ennustada, kuid mediteerimine koputab igäihe psüühikale väga kõvasti. Kui mõistus muutub vaiksemaks, võimendub kõik see, mis pinna all peidus on. Positiivsed tunded nagu rõõm ja rahu muutuvad tugevamaks, samuti võivad kusagilt välja ilmuda ka kurbus ja muud emotsioonid.

Maailmas on enamlevinud kuus meditatsiooni tüüpi:

- Hingamine-teadvustatud hingamine, kus keskendutakse sisse- ja väljahingamisel tekkivate energiatega liikumisele.
- Visualiseerimine-eesmärgi püstitamine, millele mediteeritakse.
- Mantra-omale sisemiste palvete loomine
- Pühendumine ja suunatud palved-valida vaimne objekt, millele mediteerida.
- Mõtlus-oma tunnetest ja emotsioonidest teadlikumaks saamine
- Kaemuslik juurdlemine-kõigepealt küsin endalt, kes ma olen jne.

Mediteerimise mõte seisneb kõrgema taju aktiveerimises. Mediteerimine on keskendumine mitte tühjusele, vaid ebaolulise eemaldamiseks ja olulise esiletoomisele.

Energia ravi

Energia ravi tegeleb bioloogiliste protsessidega nende energeetilises tekkekohas.

Energia ravi põhitehnikaid võib koos kasutada ükskõik millise raviviisiga. Kui inimene hakkab tegema energeetilisi harjutusi, siis hakkab energia tema sees liikuma ja teisenema.

Võime energiaid tunnetada ja nendega töötada saame sündides kaasa ja pärismaiste kultuuride esindajad on selle tänaseni säilitanud.

Raamat „Energia ravi naistele“ õpetab, kuidas mõjutada oma kehaenergiaid ja energia välju viisidel, mis on kooskõlas maailmaga, kus sa elad, ja see rikastab ja parandab su tervist.

Võnkumine ja vibreerimine on kõikjal ning selle võnkumise tunnustamine ongi energia ravi tuum.

Energia ravi mõjub tõhusamalt just naistele, kuna naistel esineb palju hormoonide tasakaalutust, mis on paljude tervisehäädade põhjuseks. Üks energia ravi olulisemaid kitsendusi on see, et kui sa seda ei kasuta, siis see ka ei toimi.

Energia ravi hoiab pilgu all keha üldist funktsioneerimist ja seisneb sama palju haiguse ennetamises kui ravimises.

Selleks, et keha rakud ja elundid saaksid otstarbekalt toimida, tuleb neile anda ruumi liikumiseks.

- Venitamine on üks loomulikemaid viise selle ruumi tekitamiseks (unest ärkanud kassid ja koerad).
- Jääkainetest vabanemine toetab kehaenergiate tervislikku voolamist. Selleks on kätemassaaž maksa puhtana hoidmiseks, jalamassaaž maksa puhtana hoidmiseks. Neid võtteid saab igapäevaseks kasutada.
- Energiad peavad saama kogu kehas ristuda. Selleks on hea rütmiliste kaheksate harjutus.
- Energiate liikumapanemiseks on tõhusad koputused, patsutused keha teatud meridiaanipunktidele.

Raamatus „Energia ravi naistele“, on kirjeldatud palju harjutusi kehaenergiate liikumapanemiseks, hormoonide tasakaalustamiseks ja vallandamiseks. Õpetatakse oma keha energeetilise testimise kunsti.

Kokkuvõte

Selles töös on nüüd välja toodud väike osa mind huvitavatest enesetervendamise võimalustest, mida olen uurinud. Olen neist nii mõndagi iseene peal katsetanud, et tugevdada immuunsüsteemi ja rahustada meeli. Tunnikese enese tarvis saab võtta alati, et mõnda enesetervendamise praktikat läbi viia. Alustama peaks iseene tundmaõppimisest ja valima sobivad teraapiaviisid. Põhiliseks hea tervise tingimuseks on , et energia saaks kehas vabalt voolata, et pead väljendama oma tõe, ja tegema seda, mida ise tahad .Me peame alati ise oma probleemid lahendama. Siis on terve süda ja ka muud organid.

Allikad

Mihkelsoo, V, L Isetervendaja käsiraamat. Tallinn 2014 Remedy Way

Callahan R, J Sisemise tervendaja äratamine. 2009 Nebadon

Laan U Ela hästi. 2011 Tänapäev

Cousin P, J Toit kui ravim. 2006 Varrak

Butera R Meditatsioon teie elus. 2014 Tänapäev

Eden D ja Feinstein D Energiaravi naistele 2013 Tänapäev