

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

# **KRISTALLIMASSAAZ**

Lõputöö

Marika Müür

Tartu 2015

## SISUKORD

|  |    |
|--|----|
| SISUKORD .....   | 2  |
| SISSEJUHATUS.....  | 3  |
| KIVID = KRISTALLID.....                                      | 4  |
| KRISTALLIMASSAAŽ .....                                       | 8  |
| KIVIDE TERVENDAV KASUTAMINE EESTIS .....                     | 17 |
| KRISTALLIMASSAAŽ JA VANA-EESTI MASSAAŽ (SOONETASUMINE) ..... | 20 |
| KOKKUVÖTE.....   | 22 |
| KASUTATUD KIRJANDUS .....                                    | 23 |

## SISSEJUHATUS

Tervenemine tähendab saada tagasi terveks, terviklikuks. Meie kehal on suurepärane ja müstiline võime end ise tervendada. Kui lõikad kogemata näppu, siis kasvab haav ise kinni ja paraneb, kui murrad kondid, siis kasvavad nad taas kokku. Mitte ükski arst, ravim ega posija ei saa seda teha nii nagu sa ise ja su oma keha.

Meie keha on võimeline ravima vähki, peatama vananemist, väljutama toksiine, võitlema põletikega ehk hoidma sind terve ja vitaalsena. Meie keha ja meele ravimissüsteem on praktiliselt limiteeringuteta. Aga ainult siis kui sa lased oma kehal end ravida. Idamaades peetakse oluliseks igat nüanssi, millega inimene ise oma tervenemist blokeerib. Selleks võivad olla kehvad suhted, halb toiduvalik, vähene liikumine, ebakvaliteetne uni, vähene päikesevalgus, armastuse puudumine, andestamatus, hirmud ja palju muud. (8)

Tervenemisel on abiks erinevad teraapiad. Töös tutvustatakse laiemalt kristallimassaaži. Juurde tuuakse ka pärimuslik pool, kuidas on varasemalt kive ja kristalle Eestis kasutatud.

Kristallid on väga head abilised, kes aitavad inimesi ravida nii füüsiliselt kui ka energeetiliselt.

## **KIVID = KRISTALLID**

Kivid on Maa kingitused. Need väljendavad jumala ja saatuse jõudusid, mis tekitasid oleviku, mineviku ja võimaliku tuleviku. Kivides peituvad jõud on meile kõigile kättesaadavad. (4, lk 4)

Kivimaagia on sama vana nagu aeg. See sai alguse siis, kui inimesed hakkasid tajuma, et neid ümbritsevates kivides on mingi võim või vägi. Ilmselt kasutati kive alguses amulettidena, mis pidid kaitsma negatiivsuse ja kurja eest. Hiljem suhtuti neisse kui jumalustesse, neid ohverdati ning maeti õnnistuse ja maa viljakuse nimel. Kivide kasutamine on tihedalt seotud usu, rituaalide ja maagiaga. (4)

Kivid, nagu ka värvid, taimed ja teised loodusobjektid, on maagilised tööriistad, mida võime kasutada vajaliku muutuse esilekutsumiseks. Maagia olemus seisneb muutuses ning kivid aitavad meil seda saavutada, laenates oma väge ning pakkudes meie energiale fookuspunkte. Kivid on maagilised patareid, mis sisaldavad ja konsentreerivad maaenergiad. (4)

Kristalle leidub meie ümber kõikjal, alates liivast ja kivikestest mererannal kuni kenasti lihvitud fassaadideni, mis kaunistavad valitsushooneid. Sajandeid on kalliskive korjatud jõgede kallastelt ning kaevatud välja mägede nõlvadelt, kus erosioon on toonud nähtavale sädelevad koopad ja lõhed. (3, lk 10)

Kristall on korrapärase geomeetrilise kujuga tahke keha. Kristallid tekkisid üheaegselt maaga ja on muutunud koos planeedi enda muutumisega. Kristallid on maakera DNA, evolutsiooni keemiline jäljend. Mõnele neist on mõjunud kohutav rõhk, teised on kasvanud sügavates maa-alustes kambrites, mõned on ladestunud kihtidena, teised tekkinud tilkekividena - kõik need tegurid on mõjutanud kristallide omadusi ja funktsioneerimisviise. Sõltumata kujust võib kristalliline struktuur neelata, alal hoida, fokuseerida ja kiirata energiat, eriti just elektromagnetlainete alas. (2, lk 14)

Surve mõjul võivad maakoore haprad kivimid puruneda. Just seal tekivadki kristallid, kui kuumad gaasid ja vedelikud pürgivad tohutu surve all üles maapinnale koos magmaks nimetatud kuuma sulakivimiga. Need lahused on küllastunud mitmesugustest elementidest ja

osistest nagu vesi, hapnik, naatrium, kuld ja raud, mis on pärit Maa vahevöö sügavamatest kihitdest. Läbi jahedamate ja vähem aktiivsete kivimikihtide liikudes eralduvad need elemendid lahusest ja hakkavad õõnsustes ja pragudes kristalliseeruma. Sõltuvalt elementide segudest ja keskkonnast tekivad erinevad mineraalid. Toormaterjali algne kogus määrab ära kristallide suuruse ja sadestise ulatuse. (3, lk 10)

Kristallid moodustuvad kõikjal, kus neil on kasvamisruumi ja kui vähegi võimalik, kasvavad kõik oma kõrval olevast kristallist eemale. Põhikristallid hakkavad moodustuma ümbritsevas põhikivimis või maatriksis. Kohtades, kus kuum magma püsib kaua aega püsival temperatuuril, võivad kasvada väga suured kristallid. (3, lk 12)

Kristalle võib olla seitsmes geomeetriselises sümmeetriaklassis: trikliinsed, kuubilised, tetragonaalsed, heksagonaalsed, ortorombilised, trigonaalsed või monokliinsed. Need võivad liitudes anda teatava hulga potentsiaalseid kristallivorme, mille üldnimetused tulenevad nende sisemisest geomeetriast. (2, lk 15)

Kristalli südames on aatom ja selle koostisosad. Aatom ise on dünaamiline, koosnedes ümber kekskpunkti pidevas liikumises olevatest osakestest. Nii et kuigi kristall võib väliselt paista rahulik, on see tegelikult pulbitsev molekulide mass, mis vibreeib (võngub) kindla sagedusega. Võnkliikumine annabki kristallile tema energia. (2, lk 16)

Kristalle on kasutatud aastatuhandeid tervendamiseks ja tasakaalu loomiseks. Nad mõjuvad resonantsi ja vibratsioonide abil. Mõned kristallid sisaldavad mineraale, mis on tuntud oma terapeutiliste omaduste poolest. Näiteks vask vähendab turseid ja põletikke. Malahiidis on suures kontsentratsioonis vaske, mis aitab valutavaid lihaseid ja liigeseid. Malahiit ise on aga mürgine ja seda võib kasutada välispidiselt. Kristalle kasutatakse ka moodsas meditsiinipraktikas. Nad on piesoelektrikud, mis tähendab, et nad tekitavad rõhu all elektrit ja mõnikord ka valgust. Seda omadust kasutatakse ultraheliaparatuurides, mis toodavad piesokristallide abil helilaineid ja see heli leiab praegu kasutamist kirurgias. Teravalt fokuseeritud ultrahelikiir võib põletada kudesid sügaval kehas ja purustada kasvajaid, ilma et oleks vaja otseslt kehasse tungida. Muistsete aegade šamaanid ja kristallidega ravitsejad tundsid samuti seda kristallide võimet koondada heli- ja valgusvõnkeid konsentreeritud kimbuks, mida seejärel rakendati tervistamiseks. Kristallpulga pööramine nahal tekitab surve, mis suunab fokuseeritud kiire all olevasse organisse. Muistsed ravitsejad teadsid sedagi, et on kristalle,

mis annavad energiat ja rahustavad, kuid on ka niisuguseid, mis teevad mõlemat - rahustavad üliaktiivset või siis stimuleerivad mõnd laisavõitu organit. (2, lk 22-23)

Kvartsil ehk mäekristallil on mitmetes kultuurides olnud amusest ajast tähtis osa tervendamises ja ennustamises. Seda kristalli leidub ka Eestis, eriti põhjarannikul.



Mäekristall

[https://www.google.ee/search?q=tartu+toomem%C3%A4+ohvrikivi&biw=1680&bih=955&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=rN5VVYXnKqrMyAP\\_5IHwBg&ved=0CAcQ\\_AUoAg#tbn=isch&q=m%C3%A4ekristall&imgc=6-jyEGHPxuG\\_1M%253A%3ByhRdpMG0KZ5-mM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.soliid.ee%252Fshop%252Fimage%252Fdata%252Fvaariskivid%252Fmaekristall2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.soliid.ee%252Fshop%252Findex.php%253Froute%253Dinformation%252Finformation%2526information\\_id%253D14%3B697%3B640](https://www.google.ee/search?q=tartu+toomem%C3%A4+ohvrikivi&biw=1680&bih=955&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=rN5VVYXnKqrMyAP_5IHwBg&ved=0CAcQ_AUoAg#tbn=isch&q=m%C3%A4ekristall&imgc=6-jyEGHPxuG_1M%253A%3ByhRdpMG0KZ5-mM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.soliid.ee%252Fshop%252Fimage%252Fdata%252Fvaariskivid%252Fmaekristall2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.soliid.ee%252Fshop%252Findex.php%253Froute%253Dinformation%252Finformation%2526information_id%253D14%3B697%3B640)



Eestis leiduv kvarts : <http://www.looduskalender.ee/node/4032>

Kivides on kahte tüüpi energiat. Need kaks tüüpi sisaldavad kõiki kivides leiduvaid vibratsioone: armastust ligimeelitavaid, negatiivsust tõrjuvaid jne. On olemas kiirgavaid ja neelavaid energiad. Need on universaalsete energiatega kõige puhtakujulisemad ilmingud. Neil on palju sümboleid. (4, lk 13)

Nii nagu on poolvääriskive mitmesugustel maagilistel eesmärkidel kasutatud, on seda tehtud ka tavaliste kividega. Miski looduslik pole ilma maagiliste kasutusomadusteta. Kividega, mida leiad oma hoovist, rannast või mujalt loodusest, saad teha rituaale. Nendes loitsudes kasutatakse energia suunamiseks läbi kivi visualiseerimisjõudu ja keskendumist. Kivid on siin tavaliselt fookuspunktideks või vahenditeks, mis lisavad omalt poolt veidi jõudu. Kivikuhi kogub energiat maast, kuid kivid ise ei pruugigi võimsad olla. Toon siia näiteks ühe õnne loitsu: kevadisel pööripäeval ärka enne päikesetõusu. Otsi mitu kivi ja aseta need oma hoovi ümbritseva aia postide otsa, visualiseerides end, oma kodu ja elu õnnega täitumas. (4, lk63-65)

## KRISTALLIMASSAAŽ

Kristallimassaaž on üks nauditavamaid kogemusi, mida pakuvad tervendavad kristallid, on öelnud Michael Gienger.

Kristallimassaaž ühendab massaaži tervendava puudutuse kristallide tasakaalustava ja tervistava energiaga. See on õrn ja pehme meetod kuidas puhastada ja värskendada keha energiasid ja aidata vabastada energiavoolu takistavaid ummistusi. Kui energia voolab kehas vabalt ja rikkalikult, siis on keha terve. Tema immuunsus ja enesetaastamise protsessid on tugevad, inimese meel ja tunded on rahulolu ja tasakaalu seisundis. (10, lk1)

Väga oluline massaaži juures on õhkkond, ruum ja ka inimese valmisolek nautida seda aega, mil ta on terapeudi käe all.

Soe vaikne ruum, kus saab olla segamatult, on ideaalne koht kristallimassaaži tegemiseks. Hästi disainitud lõõgastava atmosfääriga ruum aitab inimesel massaaži nautida paremini. Positiivne atmosfäär on pool massaažist. (1, lk12)

Tuba peaks olema kindlasti õhutatud. See aitab luua värsket tunde. Ruumis võib kasutada küünlaid, viirukit, rahulikku muusikat.

Massaaži tehakse põrandal mati või kahe või kolme puuvilla teki peal või massaažilaual. Massaaži tegemise koht võib olla erinev, sõltuvalt massaaži tüübist ja situatsioonist. Mõned inimesed lõõgastuvad paremini põrandal, sest laual võidakse kogeda kuristikku kukkumise tunnet. Kodus võib kasutada ka voodit, kuid tihtilugu on voodi madrats liiga pehme ning sügavale vajutades läheb keha kristallidel eest ära. Massaaži mugavamaks tegemiseks kasutatakse patju, rullpatju, puuvilla tekke jm mugavust tekitavaid esemeid. (1, lk 13)

Massöör ja massaaži saaja peaks kandma lahtiseid kergeid riideid, kuna ruum on soe. Samuti peaks mõlemad osapooled jooma teraapia päeval palju puhast vett, sest vee joomine aitab energiatel paremini liikuda. Enne massaaži tuleks käia ka tualetis. (1, lk 13)

Massaaži käigus kasutatakse lihvitud kristalle, kristallist massaaži vardaid, kristallkuule, seebikujulisi massaažikristalle ja palju teisi vorme. Mõnes massaažis võib kasutada ka lihvimata kristalle ja kristalliessentse. Kristallvardad on tavaliselt kuusnurksed, ühest otsast ümarad ja teisest otsast teravad pulgad. Nad võivad olla näiteks 8-10 sentimeetrit pikad. Sellist suurust on hea käes hoida. (1, lk 14)

Kristallimassaaži vahenditest on parimad:

- Ümaraotsalised massaažipulgad;
- Ühe ümara ja ühe terava otsaga kristallsauad (nendega saab lisaks ka energiad juhtida ja suunata);
- Erineva suurusega kristallkerad;
- Eri suuruses seebikululised tervenduskristallid;
- Joya kristallisüsteemi vahendid;
- Kõik ümarad vaba vormiga kristallid. (10, lk 3)

Massaažikomplektis, millega teraapiat tehakse võiks olla järgmised kristallist vahendid:

- Seleniitpulk - puhastab, lahustab blokke, sobib unetuse puhul.
- Seleniit fluoriidist sau - ühendatud on kahe kristalli energia. Nad toetavad üksteist ja võimendavad teineteise omadusi. Ingellige kõrgenergiatega seleniit tõstab fluoriidi sagedust. Negatiivsete energiatega väljatõmbamisega hõlpsalt toimetulev fluoriit lisab seleniidile väge ja vastupidavust. Leevendab valu. Hea valik esmaabikotikesse.
- Fluoriitvardad- võimsad ja mitmekülgsed tervendajad. Kanged liikmed ja kael, nikastused, valud, nohu, kurk, kõrvavalu, lihasvalu, närvivalu jt valud. Võtab kiirelt kõik jamad ära kui kohe jaole saad. Nimetatakse ka teraapia raudvaraks.
- Roosa kvarts - eelkõige rahustavaks ja und soodustavaks massaažiks. Sobib imehästi lastele, rasedatele, kurbadele ja üksikutele. Hea valik näomassaažiks, toob kauni jume ja rahustab aknet.
- Verekiivi – hea gripihooaja haiguste puhul. Köha, bronhiidi jm kopsuhaiguste puhul, paneb kehavedelikud liikuma, aitab röga liikuma ning umbes nina lahti. Lümfimassaažil aitab kehal mürkidest vabaneda. Hea südame, armastuse ja maanduse kristall.
- Obsidiaanvarras - aitab välja tõmmata sügavale kehasse talletunud negatiivsed emotsioonid. Hea abiline rakumälu vabastamise töös

- Turmaliinsauad - sarnane obsidiaaniga, aga hellem. Hea valude leevendaja, võimas puhastaja, muundab määndunud energia puhtaks energiaks.
- Ametüstvarras - meistertervendaja, kes on universaalne ja mitmekülgne. Ta on rahustav, valuvaigistav, puhastav, muundav, ühendav ja jahutav.
- Rubiinfuksiidis - südame ja meele ühendamise kristall. Raskete emotsioonide tervendaja ja muundaja. Võimas aga pehme.
- Sodaliit ja Lapis Lazuli - head peapiirkonna massaažiks. Alandavad vererõhku, palavikku ja stressi. Aitab pea piirkonnas yang energiat jahutada. Toob mõtteselgust ja meelerahu.
- Kaltsiitkerad ja -sauad - puhastav ja energiat võimendav kristall. (10, 4)

Kristallimassaaži võib teha nii riide peal kui ka paljale kehale. Palja keha korral on vajalik massaažiõli. Meeles tuleb pidada ka seda, et kõik kristallid ei talu õli.

Paljale kehale tehtav kristallimassaaž vajab õli, kuna kristall libiseb siis nahapinnal paremini. Õli, mida massaažiks kasutatakse, peab olema kõrge kvaliteediga, naturaalne kehaõli. Selline õli aitab massaažist rohkem kasu saada. (1 lk 14)

Enne seansi peaks terapeut enda õigete lainele viimiseks läbi tegema väikese meditatsiooni, energeetilise võimlemise või muu temale sobiva rituaali, mis aitab häälestuda energiatega tunnetamisele ja oma intuitsiooni kaudu tulevate sõnumite märkamisele. Tunnetuse ergastamiseks tuleks aktiveerida oma peopesatšakrad. (10, lk2)

Füüsiline valmistumine:

- Tee sügavad hingetõmbed tõstes käed üles, hingates välja langeta käed.
- Tee suuri aeglasi pehmeid kehavenitusi.
- Tee käed ja randmed soojaks, keeruta, raputa, hõõru kokku, tõmba randmest sõrmede poole, venita sõrmede vahed, kruti peopesa energiakanalid lahti, taju energiapalli.

Vaimne häälestumine vii läbi järgnevalt:

- Hinga kõhu kaudu.
- Vii oma sisemine tempo aeglaseks.
- Häälestu kristallidele.

- Maanda iseennast, sest see kaitseb terapeuti, hoiab energiad puhtad ja tugevad ning aitab keskenduda teraapia tegemisele. See muudab sind antenniks, nii et oled tundlik tajuma, mis energeetilisel tasandil toimub ning toetab terapeudi ekstrasensoorseid tajusid. (10 lk 2)

Kindlasti tuleb enne massaaži alustamist puhastada ka kristallid. Silmas tuleks pidada, et osad kristallid ei talu vett või soola sisse asetamist. Kui kristalle on palju, on hea neid puhastada kõrge heliga. Selleks sobivad tinkšad või kristallkellukesed.

Kristalle võib hoida jooksva vee all või sukeldada mere- või soolvette. Nii talitades pidage silmas eesmärki - uhtuda ära kõik negatiivne ja laadida kristall uue energiaga. Pannes kristalli mõneks tunniks päikese- või kuuvalgusse, võib samuti laadida kivi patareisid eeldusel, et see kivi ei pleegi päikese käes ega saa koondada kiiri, sest vastasel juhul võib see tekitada tulekahju. Teatavatel kristallides on võime puhastada samuti teisi kristalle. Kristalle võib ka suitsutada või viia neid läbi küünlaleegi. Neid võib ka visualiseerida valgusesse, mis neid puhastab ja annab neile uut energiat. (2, lk 31)

Kui inimene tuleb teraapiasse, tuleb tal lasta sisse elada. Väike vestlus, klaas vett või tass teed ning väike käik tualettruumi aitavad inimese n-õ rajalt maha võtta. Ta naudib pärast “eelmängu” massaaži rohkem, kui kohe seda tegema asudes. Inimene peab leidma endale massaaži ajaks mugava asendi. Massöör lisab patju ja puuvillaseid tekke või pleede kui vaja. Enne massaaži alustamist peaks massöör ja massaaži saaja lubama endale hetke vaikust, et häälestada endit teraapiale. Kõige tähtsam on nüüdsest massaaž - kõik ülejäänud peab jääma ukse taha. Mitte ainult massööri käed ei tee massaaži, vaid ka mõtted ja tunded. Seetõttu tuleb neid vaigistada, olla neutraalne ja fokuseeritud, sest siis naudivad mõlemad osapooled massaaži kõige rohkem. (1, lk 14-15)

Vestlus aitab terapeudil paremini klienti tundma õppida ja samas tutvustada talle ka seansi käiku. Vestluse käigus võiks küsida:

- Kuidas klient ennast hetkel füüsiliselt tunneb?
- Kuidas tunneb klient end emotsionaalselt?
- Kas ta põeb hetkel haigusi, mis on diagnoos? Kas ta võtab retseptiravimeid?

- Kast tal on operatsioone ja traumasid olnud? Seal võib olla energeetiline häire, kuigi füüsiliselt on koht paranenud.
- Kas ta on rase?
- Kast tal on kõdikohti?
- Kas ta on varem kristallidega kokku puutunud ja seansil käinud? Mida ta teab energiakehast? (10, lk 6)

Enne alustamist peab massöör looma psüühilise kaitsva piiri. Kõik, mis kuulub massöörile ja kõik, mis kuulub kliendile, peab nii ka jääma. Energiad ei tohi vahetuda massaaži käigus. Võõras energia on raskus. Massaaži eesmärk on lahustada pingeid ja blokke ning panna energia voolama. Voolav energia on vaba energia. Energia, mis ei voola, on seotud, blokeeritud ja ei ole vaba. Kui meil on enda vitaalne energia, ei vaja me võõrast energiat. Me kõik elame oma varudest. Kaitsvaid piire luues kujuta ette violetset leeki ümber kliendi ja enda. Sa võid visualiseerida ka horisontaalselt kaks ringi ümber enda ja kliendi, mis puutuvad küll kokku, kuid on siiski eraldi. Põhiline on alati see, et sina ja klient oleksite kaitstud. (1, lk 15-16)

Massaaži tehes tunneta, näe, kuule, sest kristallimassaaž on eriti hea siis, kui sa teed seda intuiivselt, mitte tehniliselt. Tundlikkus ei ole ainult kätes, vaid kogu massööri keha peab sünkroniseeruma kliendiga. Üks võimalus on hingata samas rütmis nagu su klient. Nii oled sa teadlikult koos kliendiga ja see aitab sul teda paremini tunnetada. Sinu enda normaalne hingamisrütm saabub pärast seansi mõne minuti jooksul. (1, lk 16)

Kui ennast hästi korralikult häälestada enne seansi, siis avanevad intuiiivsed tajud kergesti. Sa tead täpselt millise kristalliga, mis piirkonnas, mis tempos ja mis liigutustega töötada. Tunned kuidas energiad liikuma hakkavad ja kus on blokeering. Alguses tuleks aluseks võtta teadmised inimese üldisest energeetililisest anatoomiast - energiakeskused, energiameridiaanid ning akupunktuuri punktid. Terapeut peab end usaldama ja kuulama oma käsi, südant ja kristalle. Ainult mõistuse kaudu seda teraapiat teha ei saa. (10, lk 2)

Massaaži saab teha istudes või seistes, põrandal või massaažilaul, olenevalt sellest, millist kohta soovitakse ravida. Oluline on, et massöör on ise mugavas asendis. Massöör peab saama liigutada end ilma suuri pingutusi tegemata. Töötades põrandal on oluline õige istumise asend

ja töötades püsti on oluline korrektne kõrgus massaažilaual. Õige asend on tähtis seetõttu, et massöör on sarnases asendis pikka aega. (1, lk 16-17)

Massaažitehnikad- haarded, liigutused, vajutused kristallidega - on erinevad erinevatel kehaosadel. Üldiselt on vajutused vähem pingutavamad ja tunduvad meeldivamad kui terve keha võtab massaažist osa. Liigutada tuleks harmooniliselt, vajutada kulgevalt ja lasta läbi enda energia voolama. Nii tegutsedes väldid väsimust, valu ja paljusid tervishäireid. Masseerides tuleks koordineerida nii liigutusi kui hingamist, see aitab hoida samuti enda energiat. (1, lk 17-18)

Kristallide liigutamine kehal:

- Põhilised on ringjad ja spiraalsed liigutused. Alustada tuleb väga õrnalt, sujuvalt ja pehmelt ning jätkata seni kuni kristallist ei tule muud sisendit.
- Kahelt poolt selgroogu rullimine. Kuna iga selgroolüli vahel asuvad igat meridiaani mõjutavad neurolümfaatilised refleksipunktid, siis aitab selline võtte kiiresti lümfisüsteemi puhastada. Samuti ergastab see aju ja seljaaju vedelikku ning värskendab ja ergastab vaimu.
- Mõnikord muutuvad teatud piirkondades liigutused iseenesest tugevateks ja sügavateks. Sellisel juhul on tegemist sügavale kehasse talletunud emotsioonide välja puhastamisega. Terapeut peab sel laskma lihtsalt toimuda.
- Valusalt vajutada ei tohi!. Kristallimassaaž on pigem pehmete silituste ja kristallienergia kehasse suunamise tehnika. Kui aga mõni piirkond on ka kergel puudutusel valulik, siis on see tavaliselt märk energiameridiaani ummistusest. Selle piirkonna peal ja natuke üleval pool tuleks töötada kuni valulikkus kaob ja energia hakkab taas vabalt voolama.
- Väga meeldiv on ka näo, kõrvade, käe- ja jalalabade masseerimine kristallvarda või väikse kristallmunaga. (10, lk4)

Kristallimassaaži mõju on:

- Lõdvestab keha ja vabastab lihaspinget;
- Leevendab hästi stressi;
- Ergutab verevarustust;
- Leevendab valu;
- Puhastab, värskendab ja ergutab keha energiakanaleid;

- Aitab energiaummistusi lahti teha;
- Ergutab keha isetervendamise võimet;
- Tõstab energiavälja võnketaset;
- Aitab kaasa kiiremale taastumisele haigustest ja traumadest. (10, lk 1)

Kristallimassaaž äratab üles kadunud reaktsioonid. Kristallimassaaž rahustab, lõõgastab ja annab hea enesetunde. Kliendi reaktsioonid võivad olla soigumine, ohkamine või isegi nutmine. Sellist tüüpi massaaž toob kõige rohkem leevendust. Kui märkad näokrimpsutusi või hääli, siis tuleks kohe küsida, mis viga. Kui pisarad hakkavad voolama, tuleb küsida, kas klient soovib lõpetada või jätkata. Nutmine on positiivne, sest toob kergenduse. Oota, kuni nutt lõpeb ja jätkata kristallimassaaži. Hea oleks, kui sellisel juhul ei lõpetaks. Massaaž peaks alati lõppema hea tundega. See saabub kindlasti, kui sa lõpetad massaaži õrnalt, tundeliselt ja oled täielikult kliendi päralt. Hea tunne peab olema massaaži ettekatsetud eesmärk. Klient sinu käte all hingab siis kergendunult, naeratab, võib isegi naerma hakata ning tunneb end õnnelikuna. Selles punktis võid massaaži lõpetada, olgugi, et osa keha on tegemata. Klient tunneb end hästi ja tal oleks nagu kogu keha kristallidega masseeritud. (1, lk 19-20)

Emotsioonidel tuleb lasta rahulikult toimida ja neid tuleb kõrvalt jälgida. Vajadusel võib inimese kätte anda või vastavale tšakrale paigutada emotsiooni tasakaalustav kristall.

Seansi ajal tuleks jälgida järgmist:

- Julgusta klienti sügavalt ja pehmelt hingama.
- Küsi kliendilt aeg-ajalt kuidas ta end füüsiliselt tunneb, kas on soe või külm. Pane tekk vajadusel peale.
- Küsi kuidas ta tunneb end emotsionaalselt. Kui pinnale kerkivad emotsioonid, las ta tervitab neid ja laseb neil minna ja tulla vabalt. Toeta vajadusel emotsiooni kristalliga.
- Hoolitse, et tal oleks mugav, pane lisaks padi pea või põlvede alla vmt.
- Hoolitse, et ka endal oleks mugav, hingata vabalt, hoia oma käsi ja jalgu vabalt. Pinges olles energiad ei liigu.
- Kui klient kaebab ebamugavustunnet või tugevat valu, siis katkesta see liigutus või piirkonna töötlemine ja liigu edasi. Kliendile midagi peale sundida ei tohi!
- Massaažiga võib kombineerida erinevaid tehnikaid - pendliga tšakrate kontrollimine, energiatestimine, kristallide peale asetamine, vardaga töötamine.

- Jälgi tajusid, ära lobise niisama!
- Märka kuidas keha energiad liiguvad ja millisena tunduvad: kerge ja hõljuv või raske ja tinajas; laialivalguv või kompaktne; kiire või aeglane; tuline või külm.
- Püsi intuiitiivsel lainel ja koonda kogu tähelepanu protsessile, hoides end samal ajal võimalikult lõdvestunult.
- Võivad tekkida empaatilised või selgeltnägemise või selgelttundmise tajud inimese seisundi kohta.
- Võid teha vahepeal märkmeid. Pärast seanssi vestle. Kuula inimese kogemusi ja kirjelda enda omasid. (10, lk 7)

Pärast kristallimassaaži küsi tagasisidet. See on hea koht massööril õppimiseks ja meelte teritamiseks. Unustada ei tohi aga seda, et klindiga rääkimine peale teraapiat toimub vaid tema nõusolekul. Seda võib teha ka hiljem.

Pärast seanssi tuleb kristallid kindlasti puhastada, sest nad on imanud energia ja informatsiooni enda sisse. Esialgu võivad kivid tunduda seebised ja osutada vastupanu. Mõne aja pärast ei libise nad enam nii hästi ja see näitab, et üleliigne energia on maha pestud. Kivid võib peale pesu panna ametüstgeoodi peale, sest see puhastab viimasestki informatsioonist. Pärast mõnd tundi on kristallid valmis kasutamiseks uuel seansil. (1, lk 23-24)

Kristallimassaaži ei tohiks teha, kui terapeut ei tunne end hästi või on haige. Lisaks kätega teeb terapeut massaaži nii tunnete kui mõtetega. Sellisel juhul võiks kasutada nt kristalliteraapiat, kus kristallid laotakse kehale. Terapeut peab alati jääma neutraalseks, jälgima ja tegema nii nagu kliendile on parem. Kunagi ei tohi teha massaaži kui tingimused ei ole õiged, see ei paku rahuldust kummalegi poolele. Kui terapeut on terve ja kõik tingimused täidetud, annab see imelise tulemuse nii kleindile kui terapeudile. (1, lk 24)

Nagu igal teraapial on ka kristallimassaažil vastunäidustused. Need on:

- Trombioht;
- Hiljuti üleelatud operatsioon;
- Lümfoom;
- Raske nakkushaigus;
- Epilepsia;

- Äge füüsiline haigusseisund või kanged ravimid;
- Alkoholijoove või narkootiline joove. (10)

Ettevaatlikult tuleb kristallimassaaži teha rasedatele. Neile võib teha vaid õrnade, kergete ja rahustavate silitustega massaaži. Punktimassaaži neile teha ei tohi.

## KIVIDE TERVENDAV KASUTAMINE EESTIS

Eesti pärimuskultuuris on kasutatud kive erinevate maagilist toimingute tegemiseks, ravimiseks ja ohverdamiseks. Kahjuks ei ole selle kohta väga palju andmeid. Kuna Eestis poolväärislike eriti ei leidu, siis nende kasutamist ei ole kirjanduses ära toodud. Eestis leidub peamiselt kvartsi. Meie esivanemad kasutasid aga nn maakive.

Eestis on sadu usundiliste pärimustega seotud kive, mida tuntakse ohvrikividena. Tihtipeale arvatakse, et neid ehib suur ohvri lohk. Ometigi on see Eestis leiduvate ohvrikivide puhul erandlik või isegi juhuslik. Ohvrikividest veelgi enam on teada selliseid kive, millesse inimesed on varasemal ajalt teinud väikeseid korrapäraseid lohukesi. Üldiselt jäid ohvrikivid asustuse lähedale: enamik neist paiknes heinamaal, karjamaal või põllul. Metsas ja soos oli selliseid kive harva. Osa ohvrikividest on kunagi olnud pühakohas ehk hiies. Ohvrikivid võib jagada kaheks. Neist esimestel on uskumuste järgi imettegevad omadused. Selliste hulka kuuluvad haiguste raviks kasutatud kivid. Kõnealune kivi toob leevendust valule ja peletab haiguse. Ohver toodi siis kivile, tasuta tervendava mõju eest. Meie teadaolevatest ohvrikividest on vähemalt 70 tarvitatud haiguste peletamiseks. Et tervisehäädast lahti saada, hõõruti haiget kohta mingi esemega, näiteks raha, soola, süsi vms, mis seejärel kivile jäeti. Säärane moodus valust või haigusest lahti saada oli kõige levinum. Mõnikord leotati haiget kohta veega. Vesi pandi seejärel pudelisse ning pudel visati vastu tohtrikivi puruks või jäeti niisama kivi juurde. Ülekandevahendeid ei tohtinud kivilt võtta, muidu tulevat haigus võtja külge. Haiguste vastu võideldi ka kivi lohku kogunenud vihmaveega. Seda kasutati välispidiselt, pestes sellega haiget kohta. Vee kasutamise eest anti kivile tasuta näiteks raha. Kui kivi lohkus ei olnud vet, võis seda kaasa tuua ja lohku valada. Nii muutis kivi selle ravimiks. Ravimiomadustega kivil tohterdati peamiselt nahahaigusi: sügelisi, paiseid, kärnu, vistrikke ja maa-aluseid. Arstida sai ka muid häädasid ning usuti isegi, et mõned kivid suudavad minema ajada kõiki haigusi. (6)

Ku iidsetel aegadel võeti ohvrikivi lohust vett ja raviti sellega haigusi, siis tänapäevaga paralleelse tömmates tehakse sama kristalliveedega. Vajaminevad kristallid valitakse välja, puhastatakse ja asetatakse allikavette ning pannakse vähemalt ööpäevaks seisma. Nii tehes läheb raviv energia vette ja inimene saab seda tarbida ning end ravida. Loomulikult tuleb vee tegemisel arvestada sellega, kas kristall on mürgine või ei. Sellisel juhul tuleb kristallivett teha

kaudsel meetodil. Kristallivett ei pea tingimata jooma, vaid seda võib ka pihustada. Toime on sama- ta ravib inimest.

Üldiselt näib, et ohvrikivide juures on käidud erinevatel aegadel ja põhjustel. Eeskätt peab see paika ravikivide puhul. Mõningates teadetes on siiski rõhutatud teatud kalendripäeva nagu jaanipäev või -õhtu, hingedepäev või näiteks noorkuu öö. Neid aegu on eesti rahvausundis sageli ka muus kontekstis kasutatud maagiliste toimingute sooritamiseks. Tihti mainiti, et kivil käidi salaja. Hilisemal ajal on selleks olnud kartus sattuda teiste naeru alla. (6)

Eestis kõige enam tähelepanu pälvinud ohvrikivi on ilmselt Tartus Toomemäel olev muinsuskaitsealune kahe lohuga kivi. Tegemist on rändrahnuga, mille pealispinnas on kaks väga korrapärase kujuga ning sileda põhjaga lohku. (6)



[https://www.google.ee/search?q=tartu+toomem%C3%A4e+ohvrikivi&biw=1680&bih=955&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=rN5VVYXnKqrMyAP\\_5IHwBg&ved=0CAcQ\\_AUoAg#imgrc=\\_p1LPaSKX1BPeM%253A%3BxAncTgVk3djB-M%3Bhttp%253A%252F%252Fupload.wikimedia.org%252Fwikipedia%252Fcommons%252Fff%252Fff%252FOhvrikivi\\_Tartus\\_2011.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fcommons.wikimedia.org%252Fwiki%252Ffile%253AOhvrikivi\\_Tartus\\_2011.jpg%3B4000%3B3000](https://www.google.ee/search?q=tartu+toomem%C3%A4e+ohvrikivi&biw=1680&bih=955&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=rN5VVYXnKqrMyAP_5IHwBg&ved=0CAcQ_AUoAg#imgrc=_p1LPaSKX1BPeM%253A%3BxAncTgVk3djB-M%3Bhttp%253A%252F%252Fupload.wikimedia.org%252Fwikipedia%252Fcommons%252Fff%252Fff%252FOhvrikivi_Tartus_2011.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fcommons.wikimedia.org%252Fwiki%252Ffile%253AOhvrikivi_Tartus_2011.jpg%3B4000%3B3000)

Kuigi tõendid selle kivi kasutamisest ohvrikivina faktiliselt puuduvad, võib teda selleks siiski pidada – nimelt põletavad tänapäeval koolilõpetajad seal oma konspekte pärast eksameid. (6)

Suured ja kogukad rändrahnud, mida ootamatult kohati maastikul, avaldasid kahtlemata mõju meie esivanematele - Eesti muinasasukatele. Oma erakordsuse tõttu maastikupildis panid nad inimesi alatasa juurdlema kivide päritolu üle. Kuna polnud mingitki tõepärasemat ettekujutust

kivide tekkeviisist, sisendasid suured kivimürakad tahtmatult hirmu ja ebamäärast aukartust neid tekitanud üleloomulike jõudude ees. Suuri kive hakati pidama pühaks, neist hoiti algul aupaklikult eemale, hiljem hakkasid nende kohta levima kuuldused, müstilised oletused, kõhedust tekitavad eelarvamused. Nii öelda paganlik maailmapilt omistas neile nõiduslikke või tervistavaid võimeid, paljude kivide juures korraldati ilmselt ka ohverdamisi ja teisi usurituaale. Kindlasti juurdus palju kividega sotud uskumusi siinse rahva psüühikasse ja lõplikult ei ole me neist vabad tänapäevalgi, eriti silmas pidades, kui elaval viisil rahvapärимused konkreetsete rahnude juures veel edasi püsivad. (5, lk 83)

Iidsetest aegadest on suurtele rahnudele omistatud ravivat toimet. Ilmselt on selle uskumuse juured vanades paganlikes rituaalides ja ohvritavades. Ravitoimega kive on olnud üle Eesti. Ravijaks on olnud mitte niivõrd kivi ise, kuivõrd just kivile kogunenud vesi või asetatud ese. (5, lk 85-86)

Ka tänapäeval ravitakse inimesi kividega, mida leidub Eestis. Üheks taoliseks ravitsejaks on Kivi-Karla, kes on nimetatud alaga tegelenud üle 30 aasta. Kivi-Karla käib ravimiseks vajalikke kive korjamas kaks korda aastas Sõrve sääre juurest merest.

Mida kivravi endast kujutab? Lühidalt öeldes ärritab kividest väljuv energetika organismi immuunsüsteemi üles. Ülesärritatud saavad need kohad, kuhu kivi asetatakse. Kivi mõju paneb immuunsüsteemi tööle. Kivi-Karla ütleb, et ravim samuti ei ravi, vaid leevendab. Kivravi sunnib aga ise ennast tervendama. Ravimiseks sobivad ainult merest toodud kivid. Kivid peavad olema kogu aeg vee all olnud. Kõige paremini sobivad kivid, mis sisaldavad palju räni ja kvartsi, aga kõlbavad ka maa- või lubjakivid, mitte paekivi. Kivide tehniline ettevalmistus on pikk protsess. Ravimisel lähevad kasutusse umbes 4 cm läbimõõduga kivid. Iga kivikott on lausa looming. Koos kividega kasutatakse raviprotsessis viina ja rafineerimata päevalilleõli. Vanad kasutatud kivid kaevab mees maa sisse. (7)

## **KRISTALLIMASSAAŽ JA VANA-EESTI MASSAAŽ (SOONETASUMINE)**

Soonetasumine ehk Vana-Eesti massaaž on läbi riiete matil sooritatav muljumine, mudimine, venitamine, sõtkumine, pigistamine, kloppimine, hällitamine ja väestamine. See on pehme, kuid sügavalt toimiv teraapia, milles on meie esivanemate iidne tarkus teha teisele head, teha väe ja südamega. „Massaaž võib olla valus, kuid peab olema mõnus!“ (Alar Krautman).

Erinevalt teistest massaažiliikidest on soonetasumine seotud nii liikumise, keha töötlemise kui ka rütmiga, kulgedes veidi venitavalt, nagu regilaul. See sisaldab palju keha loksutamist ning kohati ka kliendi enda aktiivsust ja liikumist. Valdavalt tehakse Vana-Eesti massaaži ilma õlita läbi riiete, võimaldades ravivõtete toimetel sügavamale pääseda ning andes kliendile tänu rõivastusele turvalisema tunde. Vana-Eesti massöör kasutab teraapias nii oma sõrmi, labakäsi, randmeid, küünarnukke, küünarvarsi, põlvi kui ka jalalabasid. Vana-Eesti massaaž vaatleb keha tervikuna ning õlavalu kaebav klient saab siiski ka jalgade ning tuharate pingest vabastamise osaliseks. See on ka põhjuseks, miks tuleks teraapiaks varuda poolteist tundi. (9)

Väga suurt rõhku paneb soonetasumine esimesele ja viimasele massaažietapile ehk n-õ rajalt maha võtmisele ning tagasi raja peale aitamisele. Esimese leebe kontakti, katsumise ja hällitamisega, tuuakse inimene tavaelu saginast eemale, luuakse soe ja toetatud tunne - massaaž pakub talle eluliselt vajalikku puudutust ja teadmist, et temast hoolitakse ilma midagi vastu nõudmata. Lõpuväestamise ning rahuliku massaažijärgse taastumisega, mille hulka kuuluvad soe tee ja kosutav vestlus, luuakse kliendile turvaline ja kindel argipäeva rütmi naasmine. Pärast massaaži ei tunne inimene ennast üksikutest osadest koosnevana vaid tervikuna, suureneb tema teadlikkus oma kehast. (9)

Massaaž on väga sobiv teraapia selja-, õlgade- ja kaelakanguse ning pingepeavalude korral; üldise stressi, väsimuse ja enesetunde languse puhul; kui seedimine on aeglustunud ning raskendatud on keskendumine ja uinumine; kui keha on üleüldiselt pinges ja nii meele kui ka füüsine paindlikkus on vähenenud. Sobib kõigile, kes soovivad enda keha ja väge korrastada, eriti neile, kes armastavad pehmet kuid tugevat ning sügavatoimelist käsitlust.

Vana-Eesti massaaži tehes on oluline osa ka väestamisel. See tähendab inimese ravimist energia ja armastusega. Olen praktika käigus kokku sobitanud kristallimassaaži ja Vana-Eesti massaaži. Tehes alguses lihased soojaks ja mudides neid lahti, on väga meeldiv lõpetada kristallimassaažiga. Teraapia käigus mudin kõigepealt lihased lahti ja kasutan kõiki Vana-Eesti massaaži võtteid, mida inimesel on vaja. Vajadusel asetan juba massaaži tegemise ajal inimesele vajamineva kristalli kehale seisma, sest siis hakkab kristall ravima. Lõpetades mudimise valin inimesele vajalikud kirsitallid välja ja teen kehaosadel erinevaid liigutusi ja vajutusi kristallidega. Selline tegutsemine ühteaegu masseerib, ravib ja väestab inimest. Lõpetades ka kristallidega massaaži, asetan ma enda käed koos kristalliga inimesele ja väestan teda veelgi. See annab kliendile lisaks ravimisele ka mõnusa rahulolutunde. Sellise raviviisi või teraapia kasutamine loob uue alguse uue pärimuse tekkeks.

## KOKKUVÕTE

Kivid ja kristallid on Maa kingitused, milles peituv jõud on läbi teraapiate kättesaadav inimestele. Kristallimassaaž on väga nauditav kogemus. Kristallide kasutamisega puhastame ja taskaalustame keha ning täidame selle tervistava energiaga. Kui keha on terve, siis voolab energia kehas vabalt. Kristallid on abilised, kes aitavad blokeeringuid vabastada. Massaaži tehakse usalduslikus õhkkonnas, soojas ruumis meeldiva muusika saatel. See tagab inimese lõõgastuse kõige paremal moel. Kristallimassaaži käigus inimese keha lõdvestub, vabaneb lihaspinge, verevarustus kiireneb. Toiming aitab leevendada stressi ja valu. Läbi puhastuse värskendavad kristallid keha energiakanaleid, tehes lahti ummistusi ja ergutades keha isetervenemist. Kristallimassaaž aitab haigustest ja traumadest kiiremale taastumisele.

Kahjuks ei ole säilinud kirjutisi selle kohta, kuidas vanad eestlased on kasutanud kive ravimiseks. Pemiselt on leida materjali ohvrikivide juures toimetatud ravivõtetest, kuid sarnaselt kristallimassaažile kive arvatavasti kasutatud ei ole.

Kuna andmed kristallimassaaži tegemisest Eestis vanadel aegadel puuduvad, siis on õige aeg hakata uut pärimust looma. Väga hea võimalus selleks on vana-eesti massaaži ehk soonetasumise sidumine kristallimassaažiga.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Michael Gienger, Crystal Massage for health and healing.,Earthdancer Books, 2006, 108 lk
2. Judy Hall. Kristallide piibel. Teejuht kristallide maailma, Ersen 2008, 399lk
3. Sue Lilly Kristallravi., Varrak,2015, 224 lk
4. Scott Cunningham, Kristalli-, vääriskivi- ja metallimaagia entsüklopeedia, Ersen, 2014, 254 lk
5. Enn Pirrus, Eestimaa suured kivid. Suurte rändrahnude lugu, TTÜ Geoloogia Instituut, 2009, 120 lk
6. Andres Tvauri, Millest kõnelevad ohvri- ja lohukivid.  
[http://www.eestiloodus.ee/artikkel2082\\_2072.html](http://www.eestiloodus.ee/artikkel2082_2072.html) 28.04.2015
7. Elina Allas Kagu- Eesti nõiad ja ravitsejad  
<http://www.lounaleht.ee/?page=1&id=10486> 28.04.2015
8. <http://kehakeel.ee/2013/11/tervendamine/> 28.04.2014
9. Alar Krautman Vana-Eesti massaaž konspekt, 2013
10. Liina Liisveld Kristallikool kursus 4 Kristallimassaaži konspekt, 2014