

Alar Krautmani Terviseakadeemia



Qi voog

Katre Rüütel

Idamaade meditsiin

Tallinn 2022

Sisukord

Sisukord	2
Sissejuhatus	3
Mis on Qi	4
Tao, Qigong ja Qi voog	5
Meridiaanid, 5-e elemendi süsteem, yin/yang energiad	7
Tunded ja emotsioonid	10
Siseorganite Qi ja emotsioonide mõju neis	15
Qi voogu taastav Chi Nei Tsang kõhumassaaž	21
Harjutused Qi voo tajumiseks ja taastamiseks kehas	24
Hingamine	29
Tšakratesüsteem	31
Kundalini	36
Kokkuvõte	40
Kasutatud allikad	41

Sissejuhatus

Sain Qi kohta lõputöö kirjutamiseks inspiratsiooni oma enese elukogemusest.

Juba väiksena tajusin miski suure voo olemasolu kõiges ümbritsevas, eneses, olevas ja elavas. Nautisin looduses olemist, küllust, puhast rahu, tajusin sealset vabaduse tunnet, lihtsust, kergust ja siirast hoitust.

Olen ikka ja jälle märganud, kuidas otsin võimalust enese kehas end sarnaselt tunda...seda teadlikult tajuda, valida, luua ja tänurõõmus jagada.

Teadlikuma alguse sai mu elurestart kaheks aastat tagasi Bhairava joogakoolis Hatha joogat ja tantra praktikaid tehes. Need kaks avasid taas mu keha ja hinge väravad, avastasin tegeliku piiritu valguse- avaruse, oma puhta olemise olemuse. Sellist peegeldust olin seni tajunud lapsena ainult looduses.

Minus voogas mitu aastat tohutu vabaduse vool, kõik eelnev lagunes kerguses laiali, vanad tõekspidamised, õpitud mustrid jäid selja taha. Iga hetk ja iga hingetõmme oli nauding, sain olla kohal- piiritu, miski lubas kõigel usalduses voolata, olin hoituses, täies õndsuses ja olemise rõõmus.

Mingil hetkel maandusin selle imelise taeva pilve pealt paraja matsuga tagasi oma kehas olemise teise poolsusesse, maise olemise karmi reaalsusesse. Keha muutus seeläbi järjest nõrgemaks ja elutumaks. Valitud töö ei sobinud kuidagi, kõik isud ja tahtmised kadusid. Miski tõmbas vaakumiga mu alateadvuse vana mina uuesti nähtavale- vedades teadvuse mu mina olemisega koos täielikku suremise faasi kogemisse.

Näen, see on kingitus.

Nii saan teadlikult kõigele otsa vaadata, kuidas olin eelnevalt oma teadmatu meelega end oma kehas loonud. Alateadvusse talletunud mustrid on nagu rotid, kes salamisi seal taas vaikselt paljunevad.

Kuna keha on eelneva tugevalt salvestanud, tahan leida võimalust, mis selle vanast koormast vabastaks- looks uut kergust ja selgust.

Mis on see, mida teadlikult füüsilise keha heaks valida saan?

Qi on võluvägi, mis mind hetkel väga kõnetab.

Tahan selgemalt uurida, kuidas see kehas toimib ja mis selle voogu mõjutab?

Milliste praktikate läbi saaksin Qi voogu suurendada ja keha olemist tervendada?



MIS ON Qi?

Qi on ELUENERGIA VOOG, vibratsioonide väli, piiritu muutuste avarus, kõrgeim LOOV ALGALLIKA ENERGIA.

Qi on elu alus (õhk)- sisse ja välja hingamine.

Kogu universum on selle sees ja sellest ümbritsetud.

Eesti keeleruumis kasutatakse Qi puhul sõna ELUENERGIA.

Lääne filosoofias nimetatakse seda ka VITAALENERGIAKS.

Hiina kultuuris kutsutakse seda kõige elava aktiivseks koostisosaks ehk ELUJÕUKS.

Qi-ga sarnaseid mõisteid võib leida veel vedanta filosoofias PRAANA nime all, Indias KUNDALINI, Jaapanis KI, Hawaiiis MANA, Tiibeti budismi hingamistehnikate juures on kasutusel väljend LUNG.

Hiina meditsiin toob välja mitmed erineva Qi-d.

Yuan qi- keha energia millega oleme sündinud.

Hou tain qi- see, mida me oma elu jooksul toidust, veest, õhust ja Qigongi praktikast omastame.

Wei qi - kaitseenergia, mis liigub keha väliskihis (naha all ja lihastes) ning mille funktsiooniks on kaitsta keha väliste haigustekitajate eest.

Ying qi- toitev energia, mis liigub keha sisemuses koos verega. Selle ülesandeks on niisutada ja toita organeid, kudesid ja rakke.

Yin qi ja **Yang qi**/ nais- ja meesenergia.

Zhen qi- neerudega seotud pärilik energia.

TAO, QiGONG JA Qi VOOG

Tao on universumi tee ehk lakkamatu kulg- looduse kord, eluseadus.

Tao-d võidakse mõista ka igavese ja määratlematu, kõikjale ulatuva ja ammendamatu väljana.

Tao ühendab ja on aluseks kõigile.

Taoism on Vana-Hiinast alguse saanud tarkuste ja eluviisi religioosne õpetus, kus tegutsemine harmoonilises kooskõlas loodusega tähendab sundimatut, oma tõelisele loomusele vastavat **tegevust**. Lähtutakse loomulikust lihtsusest, sundimatust tegutsemisest, spontaansusest ja kaastundest. **Usaldatakse keha ja inimese intuiitivist intelligentsust.**

Qigong on Hiina päritolu inimkeha tervist säilitav ja parandav kunst.

See on meelega, hingamise ja keha reguleerimise oskus, keha bioaktiivsetes kanalites ja siseorganites liikuva energia arendamine- suunamine. Qigong-i harjutused aitavad meelel rahuneda- keskenduda, tasakaalustavad siseorganite tööd, tugevdavad luid, liigeseid ja lihaseid.

Sobib tervise säilitamiseks, ravimiseks, füüsilise vormi parandamiseks, psüühilise ja emotsionaalse tasakaalu leidmiseks.

Oleme osake pidevast ringlusest, sisse-välja hingamisest, lõputust eluvoost- sünnist, kasvamisest, loomisest, paljunemisest, närbumisest ja suremisest.

Enamik meist mõtleb oma kehale kui kindlale asjale. Molekulaarsel tasandil on keha 70-90 % vesi – seega väga vedel aine. **Aatomi- ja aatomitasandil on meie keha 99,99% ruumist, see on tegelikult tohutu- lõpmatult intelligentne tühjus.**

Veri voolab läbi meie veenide ja arterite, sest meie süda pumpab pidevalt. Õhk liigub meie kehas sisse ja välja- sest me hingame pidevalt. Ka rakuhingamine koos erinevate biokeemiliste protsessidega toimub pidevalt. Tõde on see, et meie kehad on pidevas liikumises nii oma piirides kui ka pidevas vahetuses 'välise' maailmaga- läbi õhu, mida me hingame ja samuti ka toidu ning vee kaudu, mida tarbime.

Meie füüsilises kehas on umbes kümme triljonit rakku, mis on omavahel koondunud hästitoimivaks kogukonnaks. Moodustades põneva versiooni jumalikust universumist.

Me uueneme iga päev. Inimese keha toodab 25 miljonit uut rakku sekundis ja igas minutis sureb 300 000 rakku. Iga loodud keha on omamoodi ja unikaalne.

Meie närviimpulsid liiguvad aju ja keha erinevate osade vahel kiirusega 170 miili tunnis.

Inimese kopsud mahutavad kuni 10 liitrit õhku, kuid keskmiselt hingab inimene korraga vaid pool liitrit õhku sisse. Nahk on keha suurim organ.

Süda on tugevaim lihas, mis lööb keskmiselt 100 000 korda päevas. Kehas on kokku üle 650 lihase.

Paigal seistes kasutab keha tasakaalu hoidmiseks 300 lihast. Rääkides kasutame üle 72 erineva lihase. Ühe sõna lausumiseks peavad koostööd tegema üle 70 lihase, naeratamisel kasutame 17 lihast.

Hiina meditsiini järgi võivad tugevad emotsioonid ja liigne mõtlemine häirida või takistada keha organite normaalset talitlust, põhjustades pikema aja möödudes neis soovimatuid haigusi.

Seega peetakse meie hea tervise aluseks Qi vaba ja takistusteta voogu kehas ning ümbritsevas keskkonnas.

Hästi toimiva Qi voo puhul on meie kehadel suurepärase ja müstilise võime end ise tervendada. Haavad kasvavad ise kinni, luud kasvavad taas kokku, kehad on võimelised ise ravima vähki, peatama vananemist, väljutama toksiine, võitlema põletikega- hoidma end terve ja vitaalsena.

Qi voo abil saavad meie kehad end pidevalt uuesti luua.

Meie meele ravimissüsteem on praktiliselt limiteeringuteta kui lubame sel ehtsalt toimida.

Kuidas Qi-d tunnetada?

Qi tajumiseks proovi esmalt leida otsene teadlikkus Qi olemasolust oma kehas.

Tunneta ja taju eneses erineva olemusega energiavoogu, sooja või külma liikumist, surisemisemist või võbelust, väsimust või kergust, rahutust, energeetiliselt laadivat positiivset mõttelaengut või negatiivset langust, energia puudust, stabiilsust, tasakaalu, rahu, küllust, armastust, tänu.



Üks lihtne viis Qi voo kogemiseks on läbi enese käte.

Panne käed kokku ja hõõru neid omavahel kuni peopesad muutuvad kuumaks, eralda nad siis jälle veidi teineteisest. Hoia käsi enda ees üksteisega vastakutti, tee vaikseid liigutusi – vastamisi ringe või proovi neid üksteisele lähemale tuua ja siis jälle teineteisest natuke kaugemale viia. Märka aistinguid oma sõrmedes ja peopesades, taju kuidas peopesade vahel tekkib energia pall- tunnet, kuidas saad seda oma käte liikumise läbi suurendada ja vähendada.

Proovi harjutust teha avatud silmadega ja seejärel suletud silmadega – lihtsalt märka kõiki tundeid oma sõrmedes, peopesades või randmetes. See liikuv energiakogum käte vahele ongi Qi voog- see tekitab fookuse, teadliku märkamise ja täieliku kohalolu läbi, see on sinu keha heaks tegelikult alati olemas.

MERIDIAANID, 5-e ELEMENDI SÜSTEEM, YIN/YANG ENERGIAD

Hiina meditsiini järgi liigub Qi meie kehas kindlate energiakanalite ehk meridiaanide kaudu.

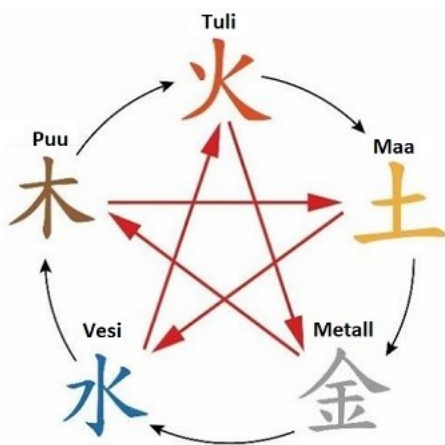
Kehas on Qi voo liikumiseks omamoodi elektrisüsteem. Positiivsete (yang) ja negatiivsete (yin) energiatega liikumisteed, kus asetsevad ka vajalikud Qi kogumispunktid. Enamus inimesi pole neist teadlikud ega märkagi üldse.

Meridiaanisüsteem on nagu maastikku toitev jõgede võrgustik kehal. Meridiaanid on kanalid, mille kaudu Qi liigub, et toita ja anda energiat kogu kehale. Need kanalid eksisteerivad peenkehas, nad moodustavad ühiselt maatriksi, milles füüsiline keha toimib, lisaks on see veel ka suhtlusvõrgustik füüsilise ja peenemate energeetiliste kehade vahel.

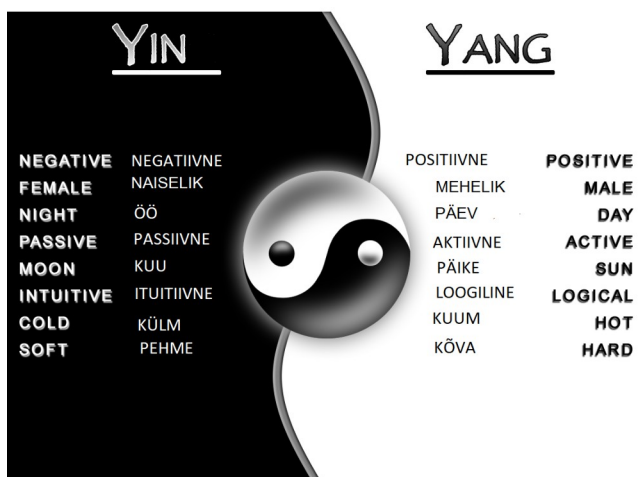
Kõik organid teevad kehas koostööd ja on energiavoo läbi pidevas uuesti loomises.

Hiina traditsioonilise meditsiini 5-e elemendi süsteem.

Viie elemendi süsteemis loob vesi -puu elementi, puu -tule elementi, tuli -maa elementi, maa- metalli elementi ja metall- taas vee elementi.



Joonis 1 / Hiina traditsioonilise meditsiini 5-e elemendi süsteem.



Joonis 2 / Yin/ Yang energiad.

Kehas on kaksteist peamist meridiaani, millest igäüks on seotud konkreetse elemendiga.

Meridiaanid on tavaliselt loetletud Yin/ Yang paaridena.

- **Põis (jalg-yang) ja neer (jalg-yin) = vesi**
- **Sapipõis (jalg-yang) ja maks (jalg-yin) = puu**
- **Süda (käsi-yin) ja peensool (käsi-yang) = tuli**
- **Perikardium (käsi-yin) ja kolmekordne sojendaja (käsi-yang) = tuli**

- **Magu (jalg-yang) ja põrn (jalg-yin) = maa**
- **Kops (käsi-yin) ja jämesool (käsi-yang) = metall**

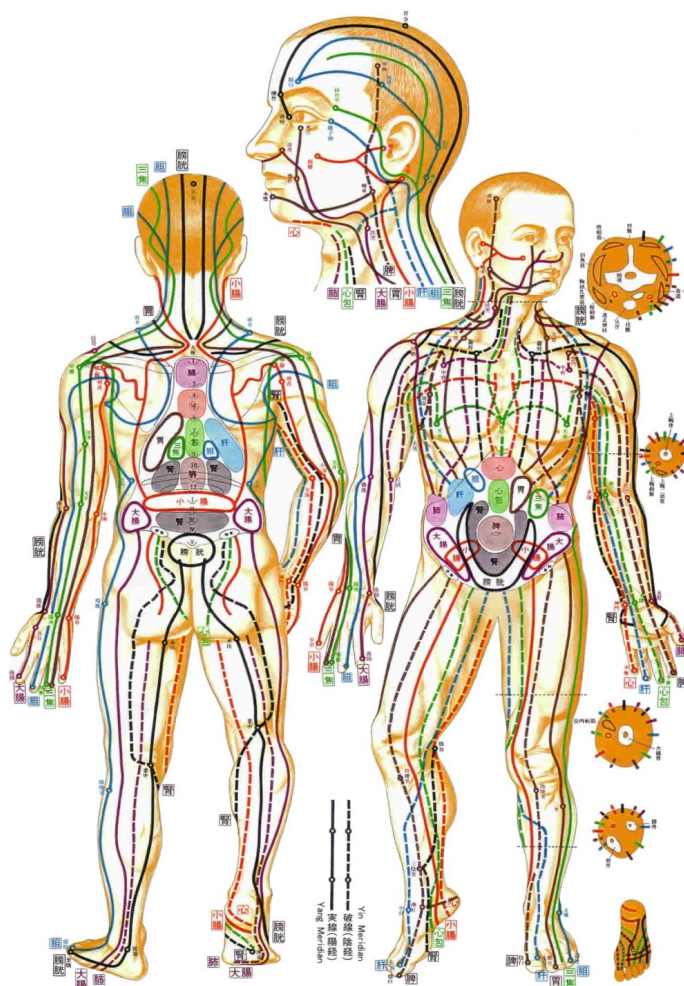
Käe-yin meridiaanid voolavad torsost mööda käte siseserva sõrmedeni.

Käe-yang meridiaanid voolavad sõrmedest mööda käte välisserva pähe.

Jala-yang meridiaanid voolavad peast mööda torsot alla ja mööda jalgade välisserva või tagakülge varvasteni.

Jala-yin meridiaanid voolavad varvastest mööda sääre siseserva torso poole. Antud meridiaani Qi on tugevaim 24-tunnise päeva teatud kahtunnise intervalli ajal. Seda, kuidas Qi selles tsüklis läbi meridiaanide liigub, nimetatakse meridiaani kellaks. Kui see vool on tasakaalus ja harmooniline, kogeme füüsilist ja emotsionaalset heaolu.

Kui vool on blokeeritud, ebaühtlane või ammendunud, kogeme füüsilisi või emotsionaalseid vaevusi.



Joonis 3 / Meridiaanide asukohad kehal.

Kaheteistkümne põhimeridiaani kõrval on ka nn. **kaheksa erakordset meridiaani**:

Du, Ren, Dai, Chong, Yin Chiao, Yang Chiao, Yin Wei ja Yang Wei meridiaanid.

Kaheksa erakordset meridiaani on esimesed, mis moodustuvad emakas. Need esindavad energeetilise struktureerimise sügavamast taset ja mängivad elus olulist rolli.

Meridiaanide rajal on teatud kohad, kus energia koguneb, muutes meridiaani Qi seal paremini kättesaadavaks kui mujal. Igal punktil on konkreetne funktsioon, mis on seotud sellega ühenduses oleva organiga. **Kõige võimsamad punktid on meridiaanide otstes: varvaste, pahkluude, põlvede, sõrmed, randmed ja küünarnukide juures.** Väga sageli leevendatakse ühes kehaosas avalduvat sümptomit, stimuleerides punkti, mis asub kehas täiesti teises kohas. See toimib, kuna stimuleeritav punkt asub meridiaanil, mille energia läbib ka vigastatud või haiget kehaosa – seega saab konkreetse punkti intelligentsus meridiaani pidi edasi kanduda kehas, mis on kahjustatud ja tervenemist vajav.

Erinevate haigussümptomite põhjuseks on tavaliselt siseorganite häiritud, blokeeritud või tasakaalust väljas Qi voog. Meridiaanide stimuleerimise kaudu saab eluenergia liikumist tasakaalustada ja keha seisundit oluliselt parandada.

Kuni seedetuli on kehast tugev, saab keha jagu enamus haigustekitajatest.

Seedimise tuld hoiavad töös põrn, magu, peensool, kaksteistsõrmiksool, kõhunääre ja soolestiku mikroflooras toimetavad bakterid. Inimese seedekulgla pikkus on kuni 9 meetrit. Igal inimesel on kehas umbes 2 kilogrammi baktereid ja mikroorganisme ilma nendeta me elada ei saaks. Kui seedeorganid toimivad hästi saab keha toidust vajaliku eluenergia ja ehitusmaterjali kätte.

Et seedetuli püsiks, soovitatakse keha temperatuurist külmema toidu ja jookide tarbimist minimaliseerida.

Qi voo võimendamiseks tuleks keskenduda tegevusele, mida parasjagu teeme. Söömise ajal keskendu just söömisele- toidule, selle maitsele, naudingule tekkinud tänutundele. Kõik kehale vajalik omandub nii palju võimsamalt- läbi fookuse on energia tervenisti suus, neelus ja maos, nii saab keha olla täielikult toimiv ja tasakaalus.

TUNDED JA EMOTSIOONID

Hiina meditsiini ja tao õpetuste järgi **tuleks inimestel oma tervise huvides hakata aina enam tähelepanu suunama enese sisemisele tajule.** Välisele orjenteeritud inimesed on sageli ülekoormatud ja haiged.

Laps on hüpnootilises seisundis 6.-7. eluaastani, see on ülimalt produktiivne aeg. See on võimas õppimisaeg, omandame väga lühikese ajaga tohutul hulgal teadmisi ja oskusi- valmis reaktsioone tulevikuks. **Kõik mida lapsele sellel ajal räägitakse, mida ta kogeb läbi pere ja sündmuste, muutub tema omaks, teadmata kuidas või mil viisil see tema omaks sai, kõik salvestub ja tugevneb läbi kordamise.** Lapse kogemused ja uus info salvestuvad tema alateadvusesse nii nagu see on just praegu temaga toimumas. Kõik saab valikuteta tema psüühika omaks, kuigi nähtu võis toimuda hoopis kellegi teisega.

Oma uskumused oleme me saanud tegelikult teistelt.

Peame oma mõtteid ja emotsioone samuti lihtsameelselt endi omaks, kuna need tekkivad meis ja panevad meie kehad automaatselt mingil moel reageerima.

Läbi kordamise talletub kõik alateadvusesse, iga korratud sõna loob seose nähtuse ja sõna vahel. **Korrutades midagi aga emotsionaalselt saab sellest meie meele automatismi osa.**

Kõik selliselt loodud mõtete, uskumuste ja harjumuste programmid töötavad hetkeni kui hakkame enese olemuses märkama kordust, rutiini. Tekkib miski, mis tahab meis sellest välja tulla-koguneb piiratud oleku tunne, rahulolematuse, viha - see on vägagi vajalik aktiivsus olukorra muutmiseks.

Vana alla surumine ja uue sobivama peale salvestamine pole parim mittetoimivast vabanemiseks.

Sellisel moel võib see, mida eitame või häirivaks peame, kehas välja ilmuda ootamatult veidrate füüsiliste ja psüühiliste tervisehädadena. Inimene ei suuda enam oma emotsionaalseid allasurutud pingeid talitseda.

Positiivseid jaatusi kasutades, ei kao alateadlikud protsessid kehast kusagile.

Kui inimeses domineerivad peamiselt aktiivsed emotsioonid on ta keha suhteliselt saleda figuuriga, kui aga rahulikud, siis on keha pisut täidlasem. Mõned emotsioonid teevad alumise kehapoole jämedamaks ülemise saledamaks ja vastupidi. Alateadvusse salvestunud emotsioonid ja energiad ladestuvad kõige enam meie kõhtu.

Alateadvuses on negatiivseks kuulutatud kõik, mis on seostub kogetud valuga. Alateadvus püüab nendesse sattumist uuesti igati vältida.

Kõik alateadvuses tehtud valikud on seotud kahe valiku vahel- positiivsed ja negatiivsed.

Sellisenä puudub meil täielik vabadus.

Meie sees käib pidev pingpongi mäng mõtete, emotsioonide ja reaktsioonide vahel.

Kui miski tundub olulisem ja tõsem arendame neid teemasid mees üha edasi ja edasi. Kõik kasvab, tekkivad uued emotsioonid, miski ununeb, kõik algab jälle otsast peale.

Eelnevates kogemustest võib areneda tugev taustaemotsioon, mis jääb kehas domineerima 24 tundi ööpäevast. Informatsioon- reaktsioon-vastureaktsioon- tekkib klassikaline refleks.

Informatsioon on see, mis käivitab alateadlikud protsessid, selhulgas emotsioonid. Alateadvus reageerib vankumatult ja koheselt.

Esmalt tekib meis kogemuse läbi tunne, siis mõte ja siis emotsioon.

Tunded tekivad füüsilises kehas, andes märku, mis meiega toimub just nüüd ja praegu, selles hetkes. Tunded kuuluvad ainult meile endale, neisse ei ole segatud mineviku kogemused ega teised inimesed. **Tunded ei ole moonutatud nad on reaalsed, rääkides alati tõtt, isegi siis kui see meile ei meeldi.** Tunded on seotud südame tšakraga. **Tunded on universaalne tarkus, südame ja hinge koostöö, intuitsioon, mis juhatab meid igal sammul.** Iga tunne on meie õpetaja- teejuht ning aitab meid meie arenguteel edasi.

Tundeid ignoreerides või alla surudes, kaob meie elurõõm, muutume tuimaks ja tundetuks.

Surudes tundeid alla, surume alla ka oma elujõu ja energia. Allasurutud tunnetest tekivad emotsioonide puhangud.

Emotsioonid loome me ise oma peas. **Emotsioon on lugu mida me läbi mõistuse endale räägime sellest tundest. Emotsioonid on seotud mõtete, hinnangute ja mälestustega, nad on mõjutatud minevikust ja eelnevatest kogemustest.** Emotsioonid on seotud kurgu tšakraga ja eneseväljendusega. **Emotsioonid on teadvustamata tunded, sõnumitoojad tunnetelt.**

Emotsioonid võivad kanda endas ka teiste inimeste energiat. Nad on tihti segatud meie eoga ja võivad osutada reaalsust moonutavaks.

Tundeid ignoreerides ja alla surudes, energia ei kao vaid talletub kehasse.

Seega on väga oluline endas toimuvat jälgida ja osata neid tundeid õigel hetkel teadvustada ja väljendada. Meie keha annab märku kui midagi on korrast ära, pingena- lõug krampis, hambad tugevast koos, õlad üles tõstetud, kulm kipras, hingamine kiire ja katkendlik.

Tunnete alla surumine põhjustab kehas energia blokeeringuid, füüsilist valu ja haigestumisi.

Saame märgata, mis tunnet hetkel oma kehas tunneme- rõõmu, kurbust, viha jne. Seda tundes saame tajuda, kus see hetkel kehas kõige tugevamalt on- südames, kurgus, kõhus. Tunded on neutraalsed, pole head ega halvad, kõik on võrdväärset.

Emotsiooni puhul kipume end samastama loodud mõtte energiaga – me muutume ise vihaseks, kurvaks, rõõmsaks jne. **Emotsiooni tunnetus on hoopis peas mitte kehas.** See on mõte sellest, et mina olen vihane. **Emotsioon alati olukorra hinnang, miski on negatiivne või positiivne.**

Meil on võime tunda lugematuid erinevaid emotsioone ja tundeid päeva jooksul.

Vaata hetkeks endasse ja proovi aru saada, mida praegu tunded?

Viha, raevu, vimma, ärritust, nõrdimust, meelehärmi, kibestumust, vaenulikkust, meelepaha, ebakindlust, ärrituvust, kriitilisust, vägivaldust, agressivsust, armukadedust, väärtusetust.

Hirmu, ärevust, kartust, närvilisust, muret, jahmatust, halba eelaimdust, ettevaatlikust, kõhklust, ärrituvust, õudust, ehmatust, paanikat, rahutust.

Rõõmu, õnnetunnet, naudingut, lõbusust, rõõmu, kergendust, rahulolu, õndsust, uhkust, erutust, võlutust, rahuldust, eufooriat, pühadust, pühalikkust, tunnustust, sõbralikkust, headust, poolehoidu,

imetlemist, uudishimu.

Armastust, kaastunnet, usaldust, siirust, avatust, lahkust, empaatiat, kiindumust.

Üllatust, imestust, šokki, hämmastust, elevust.

Vastikust, põlgust, põlastust, halvakspanu, jälestust, vastumeelsust, ebameeldivuse tunnet, ärritust, kriitilisust.

Kurbust, murelikkust, kurvastust, rõõmutust, süngust, melanhoolsust, enesehaletsust, üksildust, nukrust, meeleheidet, depressiooni, pettumust, tühjust, ohvrimeelsust.

Häbi, süütunnet, kohmetust, süümepiina, alandust, kahetsust.

Otsustavust, meelekindlust, vastutustunnet, mängulisust, inspireeritust, voolavust, kergust, unisust, tardumust, abitust, haavatavust, haavumist, solvumist, joovastust, ebamugavust, mugavust.

Hirmu tunne- siin ja praegu olukorras hoiatab see meid ebameeldiva eest ja võib päästa elu.

Hirmu tähelepanuta jätmise põhjustab kehas ärevust.

Hirm kui emotsioon võib olla tegelikult põhjendamatu. Olukord kus pole reaalse ohuga midagi pistmist. Hirmust võib saada piirang. Hirmu sisse minnes võime märgata, et näeme tegelikult ainult minevikus olnud või kujutame vaid tulevikku ette. Nii mõistame, et tegemist on ainult kujutlusega meie peas, reaalselt hetkel tegelikult pole.

Kurbuse tunne- on seotud südame avanemisega. Kui lubame endal nutta ja olla kurvad, siis süda avaneb. Lein on sügav kurbus, mille läbielamine võimaldab möödunuga hüvasti jätta ja end uuele avada.

Kurbust kui emotsiooni võime oma peas esile kutsuda korduvalt ja lõpmatult, alati kui miski meile minevikus toimunud meenutab. Sellisel juhul me ei lase oma kurbusel minna, mis omakorda muutub keha jaoks väsitavaks ja kurnavaks.

Viha tunne- aitab meil rasketest olukordadest läbi minna, andes jõudu. Viha tundmine on igati normaalne. Viha alla surudes võime oma ellu tõmmata just selliseid inimesi ja olukordi, mis meid vihastaksid.

Viha mis on muutunud emotsiooniks võib hakata keha valitsema nii, et me ei anna endale oma tegudest enam aru. Võime vihahoos teha pöördumatut kahju endale ja lähedastele.

Armastuse tunne- on kõikehõlmav, tingimusteta, kestev, mõistev olek- see on aksepteerimine. Lubamine iseendal, teistel ja olukordadel olla nii nagu need on.

Armastus kui emotsioon on tingimustega, sõltuv ega ole püsiv.

Enamusel meist liiguvad mõtted teadmatult ühes, silmad teises ja südame juhatus kolmandas suunas.

Mõned teadlikumad oskavad aga fookust hoides tekkinud energiavood oma keha heaks tööle panna.

See, millele keskendud, see kasvab.

Luues fookuse, on kehas koheselt rohkem energiat, Qi voog suureneb, tekkib selguse tunne ja juhatus.

Emotsionaalsus, mentaalsus, füüsiline reageering- need on lihtsad refleksid. Seal ei ole midagi arukat, alateadvus lihtsalt reageerib, nii nagu ta on mustri omandanud. Valmis vastused, valmis reageeringud.

On emotsionaalsed ja mentaalsed inimesed, kõik on ikkagi automaatne ja reflektorne harjumus.

Refleksid on sisemaailma väljendumise tulemus- aga mis siis kui me enam sellega ei samastu?

Mina ei saa olla see, mida ma avastan.

Ma saan seda neutraalselt kõrvalt vaadelda.

Taip on kõiki alateadvuse protsesse muutev vahend, mille abil saab tühistada alateadlikke mustreid, see võimaldab tegelikkusest aru saada. Igaüks peab ise teadlikkuse läbi taipama, lihtsalt matkimisest pole abi. Taipamise läbi refleksid aja jooksul hääbuavad.

Meis on peidus neutraalne osa ehk teadvus, mis on emotsioonidest vaba.

Ilma loota pole miskis midagi emotsionaalset.

Oled teadvel toimuvast ehk teadvustad, taipad ja saad aru.

Jooksvalt hoiad silma toimuval teadlikult peal, vajadusel sekkud tekkivatesse emotsioonidesse, mõtlemisse, rääkimisse. Kombineerid, lahendad, avastad ja teed tegevusi teadlikult, arvestades alati tegelikkusega- mis on praegu praktiline. Mida tugevamalt mõjutab meid emotsioon, seda vähem on esindatud ratsionaalsus- emotsioon blokeerib arukuse.

„Muuda oma sisemaailma ja maailm muutub” Ingvar Villido.

Hiina meditsiini järgi on füüsilise keha tervis ja emotsioonid lahutamatu seotud.

Kui emotsioonid kalduvad äärmusesse- liiga palju või liiga vähe (yin/yang energiat) muutub kehas siseorganite Qi voog.

Tervis on yin/yang-i dünaamiline tasakaal, haigus on selle tasakaalu häirumine.

Lääne meditsiini abil diagnoositav haigus (füüsilise keha tasandil ehk orgaaniline haigus) ei teki tavaliselt kohe pärast yin/yang-i tasakaalu kadumist. Sõltuvalt inimese konstitutsioonist ja haigustekitaja tugevusest võib see protsess kesta tundidest aastakümneteni. See on aeg, mil inimene ei ole veel haige, aga mitte ka enam terve. Kohe, kui yin/yang-i dünaamiline tasakaal kaob, hakkab

organism meile sellest märku andma. Kui suudame nendest sümptomitest ja märkidest aru saada, on võimalik haigustekitaja kiiresti kahjutuks teha, organismi normaalne funktsioneerimine taastada.

Hiina meditsiini järgi on põhilised haigustekitajad: üle töötamine, pinget tekitavad emotsioonid, vale toitumine, vähene füüsiline aktiivsus.

Stressiseisund on kehas **sümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioon**- keegi ründab olek- teravad nurgad toas- keha püüab püsida elus. Alateadlik instinkt saadab sõnumi- siit peaks kiiremini ära saama, et ellu jääda.

Keha **terveneb** ja taastab ennast **parasümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioon**is – ruumis, kus on ümarad nurgad, kehale turvaline keskkond, inimene kogeb eneses rahu ja õnne tunnet.

Emotsioon muutub haiguse põhjustajaks siis kui see on liiga tugev või seda on liiga pikaajaliselt.

Emotsioon ise ei ole hea ega halb- iga emotsioon on seotud Hiina meditsiinis teatud siseorganiga.

Kui mõni organ on tasakaalust väljas, muutub sealne emotsioon domineerivaks, väljendudes inimese olemuses pidevalt ja intensiivselt.

Viis põhi emotsiooni: rõõm, viha, hirm, kurbus, mure.

Inimkond on praegu rohkem yang energias. Proovime rohkem õppida, teha, saavutada. Teeme kõike sageli une arvelt- kartes, et rong läheb ära kui midagi kohe ei tee. Oleme nii pidevalt aktiivses faasis. See kurnab organisimi.

Yin energia tugevneb kehas öösel magades, puhates- rahuoleksu olles.

SISEORGANITE Qi JA EMOTSIOONIDE MÕJU NEIS

Meie keha hea toimimine sõltub väga siseorganite seisukorrast, nende koostööst ja neis ringleva Qi voo tasakaalust.

Saame teadlikult seda tegelikult mõjutada oma harjumuste, elukeskkonna, toidu, õhu, vee, suhete, tunnete ja emotsioonide laengute läbi.

NEERUD (vesi)

Neerude põhiülesanne on kehas vere puhastamine uriini moodustuvatest mürgistest jääkainetest ning väljutada see põie ja kuseteede kaudu. Neerud reguleerivad luid, hambaid ja neerupealisi. Seal peitub **meie eluenergia, tugevuse ja vägi.**

Neerude **düsfunksiooni** tüüpiline põhjus on **pidev stress**, see on tihti seotud kodu või käega katsutava kaotamisega, esimese tšakra sulgumisega.

Neerud on ühenduses silmade ja kõrvadega. Kuuldes midagi, nähes midagi, kogedes midagi ohtlikku- tekkivad hirmud, foobiad, traumad- mis talletuvad energianaengutena neerudesse.

Liiga intensiivsetest emotsioonidest tekkinud energiatega vabastamiseks on vaja kõik teadlikult läbi tunnetada, vastu võtta, lubada olla, saada nähtud, turvalises ruumis – kehale ei piisa ainult uriini väljutamisest. Arstid ja psühholoogid on pidanud tõdema, et emotsionaalsed kogemused mängivad keha tervise juures väga suurt rolli.

Pikaajaline pidev hirmu all elamine ja äkiline hirm, kurnavad neerude Qi-d.

Äkiline hirm- tekitab kõhulahtisus või kontrollimatu urineerimine.

Krooniline hirm- kuumahood, öine higistamine, rahutus ja unetus (neeru yin-i nõrkus).

Seksuaalsuse langus ja potentsihäired meestel (neeru yang-i nõrkus). Lastel öine voodimärgamine.

Neerude tasakaalustamatusega seotud häired on ka juuste väljalangemine, haprad hambad, nõrgad luud, neerupõletikud, neerukoolikud, anoreksia, energiapuudus, unetus.

Neere toetavad toiduained: apteegitill, hapukapsas, laugud, redis, juurviljad, sibul, hirss, kaer, tatar, riis, auster, suitsukala (eriti lõhe), jõekarp, krevett, tuunikala, hirve-, lamba-, metssea-, tuvi-, pardi- ja sealihaga, adžukioad, läätsed, must sojauba, must seesam, päevalilleseemned, kirss, murel, viinamari, kuivatatud ingver, küüslauk, must pipar, kaneel, korditseps, Kreeka päffel, must kardemon, ženšenn, vürtsitee, hõõgvein. Kapsas, spargel, porgand, oder, riis, nisu, auster, kaheksajalg, ahven, karp, sea-, pardi- ja tuviliha, adžukioad, läätsed, must sojauba, must seesam, pirn, viinamari, või, koor, lamba- ja kitsepiim, korditseps.

PÕIS (vesi)

Põie ülesandeks on jäätmevedelike kogumine ja kõrvaldamine. Vastutades meie veevahetuse eest kogu kehas, kudede, meele ja meeleolude üldise niisutamise eest. Põis on seotud autonoomse närvisüsteemiga hormoonsüsteemi kontrolliva hüpofüüsi kaudu. Samuti kontrollib reproduktiivfunksiooni ja emakat.

Tema **düsfunksiooni põhjuseks** võib olla **ummistus** või tugev **mure elu pärast**.

Põie tasakaalustamatusega seotud häired on seljavalu, ishias, urineerimishäired, uriinipidamatus, ninakinnisus, emakakaela valu.

Qi voogu taastavad toiduained: jõhvikad, põdrakanep, kaselehed, kummel, naistepuna.

MAKS (puu)

Maks tagab kehas emotsioonide, Qi ja vere voolu. See kontrollib organismi immuunsüsteemi ning kõõluste, sidemete ja skeletilihaste energiat. Kui maks ei suuda toksiinidega enam toime tulla siis imbuvad toksiinid verre, kahjustades ka aju.

Maksa rikke võib põhjustada materiaalse kaotuse konflikt, **hirm** vaesuse ja nälja ees. Energiapuudus maksa meridiaanis väljendub jõu kaotuses ja igavuses. Maksa tasakaalustamatusega seotud häired on pearinglus, impotentsus, kõhukinnisus, liigeste nõrkus. Võib tekkida ka üleliigne energia, mis avaldub kannatamatuse, ärrituvuse, vihana, võib põhjustada toidumürgitust, iiveldust, oksendamist, hemorroidid, songa, isutus, valu peas.

Viha, ärrituvus, raev, frustratsioon ja kibestumine. Kui need emotsioonid kestavad pikka aega, **põhjustavad need maksa Qi voo seiskumise või maksa kuumuse tõusu.** Tekkib tüki tunne neelamisel või poomistunne kaela piirkonnas, raskustunne rinnus, spastilised valud kõhus, menstruatsioonivalud jne. Maksa kuumuse tõus: lagipea piirkonna peavalud, peapööritus, tinnitus, kaela kangus, punased laigud kaelal ja rinnal, silmade punetus ja valulikkus.

Maksa toetavad toiduained: redis, porru, seller, võilill, must seesam, idandatud seemned, jõevähk, krevetid, ploom, mandariinikoor, pojengijuur, kibuvitsaõied, roosiõied.

Maksa kuumuse vähendamine: rabarber, sidrun, õun, mango, mooruspuu mari, arbuus, spinat, tomat, võilill, seller, speltanisu, nisu, nisuidud, mungoad, mungoa idud, hapendatud piimatooted, roheline tee, piparmünditee, nisuõlu, kali, õunamahl, kassia, valge pojeng, valge mooruspuu, küünisväärt, aedkrüsanteem.

SAPIPÕIS (puu)

Esindab julgust teha praeguses hetkes meile sobivaid otsuseid, jälgib maksas toimuvat.

Sapipõie füsioloogiline funktsioon on sapi säilitamine ja vabastamine- vajalik toidu seedimiseks. Tema energiafunktsiooniks on säilitada seedeensüümide (sülg, pankrease mahl, soolestik) tasakaalu, see kokku moodustab toidu põlemise tule.

Sapipõie energia **tasakaalustamatus tuleneb** liigsest **murest detailide pärast**, energiapuudusest, häbelikkusest, raskustest otsuste tegemisel.

Esimesel juhul on seotud häired- ülihappesus, sapikoolikud, kaksteistsõrmiksoole haavand, sapipõie hüpertroofia, sapi ja seedemahlade ületootmine.

Teisel juhul- ebapiisav sapi ja seedemahlade eritumine, mille tagajärjeks on seedehäired, kõhukinnisus, koletsüstiit (sapipõiepõletik).

Sapi tööd toetavad toiduained: maarjaohaka õli, värsked salatid, aedviljad, vähese rasvasisaldusega liha ja kala, marjad, puuviljad, täisteraviljatooted.

SÜDA (tuli)

See on meie keha magnetkeskus, **kontrollib verd ja pulssi, meelt ja vaimu, kohaloleku energias võimaldab see meil koordineerida kogu keha meridiaane.**

Positiivne emotsioon, mis **südan toidab on rõõm.**

Kuid äärmuslik rõõm (eufooria ja ülierutus) võib seda ka liigse energiapuhanguga kahjustada. **Rõõmu puudumine muudab südame Qi nõrgaks.**

Tasakaalus süda on sisemise armastuse, valguse ja rahu allikas, tasakaalustamatus toob inimese olemuses esile ärevuse ja kaose tunde.

Rikke põhjuseks on konflikt, lahkumine lähedasest või liigne mure perekonna pärast- see tekitab ärevushäireid, südameprobleeme, südame pekslemist, torkimist südames, valu rinnus, unetust, külmatunnet, rahutus, pidev rääkimine.

Südamega on ühenduses veel kaks olulist energiavoogu loovat meridiaani.

Perikardi meridiaan (Arm Jue Yin/ Pc1 - PC9), see on südame kaitsja ja teeb temaga tihedat koostööd. Juhib verd ja meelt, mõjutades vereringet ja inimestevahelisi suhteid. Kui see meridiaan toimib kehas hästi, oleme tugevad, rõõmsad ja elavad.

Selle düsfunktsioon on seotud probleemidega rindkere keskosas, vererõhuga, pingetega sidemetes, võib olla seotud ka raske sünnitus kogemusega.

Tasakaalustamatusega seotud häired on: ärevus, depressioon, tahhükardia, arütmiaid, arterioskleroos, stenokardia, hingamisraskused.

Kolmekordse põleti meridiaan (Arm Shao Yang /Gb1 1 Gb44 -lisatuli) funktsioon ei ole seotud otseselt ühegi füüsilise elundiga, see on vajalik perifeerse vereringe (kapillaaride) ja lümfivoolu kontrollimiseks. Ta on **seotud naha, limaskestade ja seroosse toidu saamisega kapillaaridest ja lümfikanalitest. See reguleerib keha sisekeskkonda, ainevahetust ja soojuse tootmist. Loob energiavälja, mis sobib kõigi organite tööks.**

Selle Meridiaani **talitlushäire põhjuseks on madal enesehinnang ja suletud, kaitsehoiak.**

Tasakaalustamatusega seotud häired on: kapillaar- ja lümfiringe probleemid, tonsilliit, külmetushaigused, pearinglus, tursed, ülitundlikkus niiskuse ja kliimamuutuste suhtes.

Südame toimimist toetavad toiduained: looma-, lamba- ja kanaliha, kaer, tatar, mais, kleepuv riis, soe nisuõlu, kakao, väheses koguses kohvi, aniis, tšilli (väheses koguses), punane dattel, harilik ženšenn, läikvaabik, viieleheline eluväät, toorsalatid, võilill, tomat, kurk, rabarber, arbuus, sidrun.

PEENSOOL (lisa tuli)

Selle ülesanne on eraldada ja puhast keha ebapuhtusest "toidus, vedelikes, mõtetes ja uskumustes. Füüsiliselt väljendub see eristusvõime peensooles toitainete eraldamise kaudu.

Kui peensool on ülekaitssev, ei koge süda välismaailma.

Tasakaalus olles saab inimene osa igapäevasest rütmist ja südame vajadustest.

Tasakaalustamatusega seotud häired on jäikus, allergiad ja talumatused, samuti kurgu-, kaela-, kõrvavalu.

Peensoolt toetavad toiduained: puuviljad, köögiviljad, täisteravili, kaunviljad, pähklid, seemned.

MAGU (maa)

Magu annab meile võime omastada toitu ja kogemusi, tekkib andmise ja omamise dünaamika. Meis võib olla tasakaalustatud tajuga oma sisemisest rikkusest- elame oma elu suuremeelselt ja avatult või võib ka kasvatada ahnust ja uhkust, mis isoleerib meid õnnistuste voost. Võivad tekkivad samad olukorrad, seedimatus nii toidu ka kogemuste osas.

Pinget tekitavad emotsioonid nagu ärritus ja viha viivad energia maost ära ja loovad seedeprobleeme. Taimse toidu söömine kiirendab seede sisu liikumist, loomne toit aga aeglustab seda. Kui soole sisu jääb sagedasti seisma, tekkivad seedeorganites blokeeringud ja keha toimimiseks oluline Qi voog muutub nõrgemaks.

Mao tasakaalustamatusele tüüpilised nähud on seedehäired, maohape, iiveldus, oksendamine, liigne nälg, asotsiaalne käitumine.

Toetavad toiduained: värsked salatid, aedviljad, piima tooted, liha, kala, marjad, puuviljad, täisteraviljatooted, seemned, pähklid, õlid.

PÕRN (tuli)

Toidu esmane töötlemine toimub maos ja kaksteistsõrmiksooles põrna yang'i (seedimis tule) kaasabil. Esimesel Qi tootmise etapil maos eraldatakse toidust toiduenergia, mis saadetakse põrna Qi abil kopsudesse, kus see ühineb õhu energiaga. Selle tulemusena tekib rinnapiirkonna energia, mida saab kasutada vaid rinnapiirkonna organite tööks (süda ja kopsud). Ülejäänud keha jaoks tuleb seda energiat veel töödelda. Selleks tuleb appi neerudega seotud pärlilik energia, mis aitab muuta selle päris energiaks (zhen qi'ks), mis omakorda koosneb toitvast energiast(ying qi'st) ja kaitsvast energiast(wei qi'st).

Kui wei qi on nõrk, on immuunsus madal ja inimene haigestub kergesti. Kui kaitseenergia on tugev, ei haigestu inimene külmetushaigustesse. Wei qi oluliseks funktsiooniks on ka keha soojendamise.

Kui magu ja põrn on tugevad, suudab organism toota piisavalt ying qi'd ja wei qi'd, mis tagab organismi normaalse funktsioneerimise.

Hiina meditsiinis öeldakse, et toidu seedimise eest vastutab põrn. Tänapäeval on teada, et põrnal füsioloogiliselt sellist toimet ei ole. Kuigi hiinlased nimetasid põrna, ei mõelnud nad selle all siiski füüsilist põrna. Pigem hõlmab väljend põrna seedimise tuli endas mao, kõhunäärme, kaksteistsõrmiksoole ja peensoole funktsioone - need on organid, mis tagavad toidu seedimise ning kehale vajalike toitainete ja energia omastamise toidust. Seedimise tule alla võiks lisada veel soolestiku mikrofloora, see on seedimises samuti väga tähtsas rollis.

Kui seedimise tuli on tugev, suudab organism toidust kõik eluks vajaliku kätte saada. Kui seedimise tuli jääb nõrgaks, tekivad mitmed probleemid. Organism hakkab neist märku andma erinevate põrnaga seotud sümptomite näol.

Nõrgenenud põrnaga seotud emotsioonid: pidev muretsemine, ülemõtlemine ja vaimne pinge.

Nõrga seedimis tule ilmingud: halb söögiisu, raskustunne kõhus pärast söömist, väsimus, kurnatus, soov lamada, kahvatu jume, jäsemete nõrkus ja külmus, kõhulahtisus puderja väljaheitega, võib esineda kaalutõus, pikaajalised kroonilised haigused kurnavad põrna väga.

Sealset Qi-d nõrgastavad veel ka niiske kliima või elutingimused, liigne külma või toortoidu söömine ja nälgimine.

Kui magu ja põrn on tugevad, siis on ka kõige raskema haiguse puhul prognoos hea. Kui magu ja põrn on nõrgad, siis on isegi kerge haiguse prognoos halb. See tähendab, et **magu ja põrn on eluks vajaliku Qi tootmisel väga tähtsal kohal. Niikaua, kui need organid on tugevad, jagub organismil piisavalt ying qi'd ja wei qi'd.**

KOPSUD (metall)

Kopsud on ühendatud sisendõhuga, rütmiliste tegevustega, jäätmete kõrvaldamiseks.

Nahk peegeldab kopsude head tööd, olles ise hingeõhk. Kopsude jõud avaldub hääles.

Nõrk kopsuenergia peegeldub **eneseväljendusraskuses.**

Hirm lähedastest eraldumise või surmahirm võib rindkere keskosa blokeerida.

Kopsude ebakõla võib avalduda astma, allergiate, köha, kurguvalu, õhupuuduse, nahaprobleemide ja haavatavusega viirusrõnnakute, bakterite, negatiivsete emotsioonidega.

Kurbuse emotsioon nõrgestab kopseja mõjutab ka südant. Samuti lein ning minevikuotsuste ja- tegude kahetsemine, muretsemine.

Tasakaalustamatuse nähud: väsimus, hingeldus, raskustunne rinnus, nutmine, depressioon.

Muretsemine mõjutab organitest enim põrna ja kopse, põhjustades neis Qi seiskumise.

Muretsemisega sarnast mõju avaldavad kehale ka liigne vaimne töö, vaimne aktiivsus, kinnisideed.

Murega seotud nähud: ebamugavustunne rinnus, õlgade pinge, hingeldus ja köha, kahvatu jume, vaikne ja nõrk hääl, sage ohkamine, söögiisu langus, pinge või valu kõhus.

Kopse toetavad toiduained: lillkapsas, nuikapsas, porgand, oliiv, sibul, seen, kaer, hirss, odralinnas, riis, pardiliha, vutiliha, tuunikala, karpkala, aprikoos, viinamari, ingver, küüslauk, tüümian.

Amarant, kaer, hirss, kleepuv riis, riis, apteegitill, kapsas, porgand, maguskartul, pisarhein, sibul, linnuliha, lambaliha, loomaliha, forell, lõhe, tuunikala, magus õun, aprikoos, dattel, punane dattel, virsik, ploom, rosin, viinamari, viigimari, magus kirss, maapähkel, metspähkel, pistaatsiapähkel, seesamiseemned, Kreeka pähkel, aniis, tähtaniis, ingver, kardemon, nelk, vanill, kaneel, koriander, pune, rosmariin, tüümian, vürtsitee, maisisiiditee, lagritsatee, viinamarjamahl, ženšenn, vahtrasiirup, linnas, mesi, toorsuhkur.

JÄMESOOL (metall)

Kuna füüsilise elundi funktsioon on jääkainete kõrvaldamine, nii on selle energiafunktsioon energiaväljast jääkide ja rübude eemaldamine.

Tema väljakutseks on peened elemendid ja **materiaalsed kiindumused**, nagu **mälestused**, **minevik**, emotsioonid, aruanded ja materiaalsed hüved. Need võivad põhjustada tasakaalustamatust- kõhukinnisus või kõhulahtisus.

Qi VOOGU TAASTAV Chi Nei Tsang kõhumassaaž

Chi Nei on teraapiline, toksiinidest puhastav ja Qi voogu taastav Hiina ravimassaaž, mille juured ulatuvad ulatuvad taoistlike munkade kloostriksse. Sealsed mungad kasutasid seda meetodit keha puhastamiseks, uuendamiseks ja tugevdamiseks, et saada rohkem energiat vaimsete praktikatega tegelemiseks.

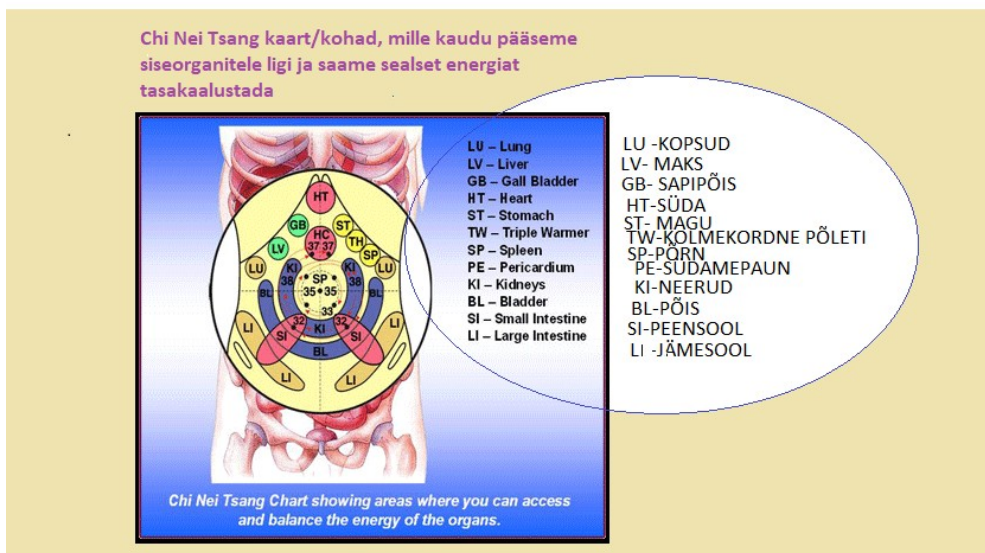
Massaaži on hõlmatud Qigongi ja Tai Chi tehnikaid. Teraapilist Detox Chi kõhumassaaži on edasi arendanud Taimaal elav hiina taoist ja Chi-Kungi meister Mantak Chia.

Massaaži käigus töödeldakse peamiselt siseelundeid ümbritsevaid sidekudesid.

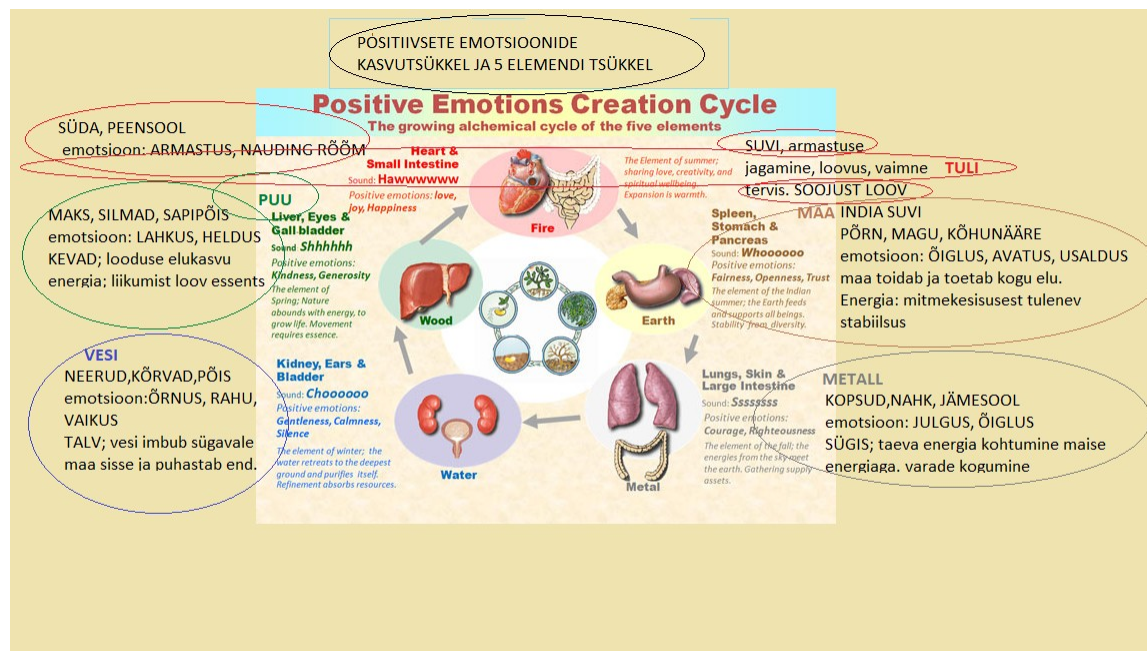
Kui me oma siseorganeid tekkinud emotsioonide laengutest ei puhasta, ei vabane ka alateadvusse kogunenud piiravad mõttemustrid ja tülikad harjumused.

Vanade blokeeringute ja doksiinidest vabastamiseks kasutatakse antud massaažis erinevaid häälega hingamisi, õli, sügavaid vajutusi ja lõpus mõnusalt kuumaks aurutatud taimepalle.

Chi Nei Tsang massaaž põhineb Hiina traditsioonilise meditsiini 5-e elemendi süsteemil ja refleksoloogiliste tsoonide kaardil.



Joonis 4 / Chi Nei Tsang massaaž/ siseorganite mõjutamistsoonide kaart.



Joonis 5 / Chi Nei Tsang massaaž/ positiivsete emotsioonide kasvutsükkel ja 5-e elemendi süsteem.

Stress peidab end meie kõhus. Chi Nei Tsang massaaž aitab kehal stressist vabaneda. Vabastades organite blokeeringud ja negatiivsete emotsioonide laengud, lahenevad ka soolestiku probleemid. Inimene tunneb end pärast rahuliku ja toimekana, keha saab tagasi oma loomuliku tasakaalu. See on sügav, tugev ja tõhus meetod keha aitamiseks.

Hiina meditsiini kõige olulisemad tervena püsimise komponendid:

- harjutuste tegemine
- puhkus
- toitumine
- head emotsioonid

Vaimse töö puhul (inimene on päev läbi arvuti taga) peaks tema õhtune puhkus olema pigem füüsiline (väljas pikem jalutamine, intensiivne treen). Füüsilise töö puhul tuleks valida vaimne puhkus (lihtsalt looduses olemine, lugemine, rahulik jooga, meditatsioon).

Ei ole mõtet teha ravi, kui inimene ei tegele oma vaimses seisundi, harjumuste muutmise, toitumise, puhkuse ja töö tasakaaluga. Massaaži eesmärgiks on keha energiad liikuma panna nii, et ta saab iseendaga ise hakkama- parandab ennast, taastab ennast naudib ennast ja reguleerib ennast.

Keha Qi voo taastamiseks sobivad ka väga paljud teised praktikad.

Füüsilise keha Qi voo taastamiseks sobivad paast, toitumisteraapia, looduslik soolte puhastus, jooga, võimlemine, vabastav hingamine, loodusravi, saun (vihtlemine), kuivharjamine, Qigong, Taiji, Bars, Tai massaaž, Detox Chi kõhumassaaž, segmentmassaaž, punktmassaaž, aroomimassaaž, Lomi Lomi, Tantra massaaž, guasha- kraapimine, kuputeraapia, refleksoloogia, nõelravi jpm.

Kõik, mis seiskunud energia füüsiliselt kehas liikuma paneb või meie parema tajumisvõime pehmelt avab.

Vaimse poole ja meele avardamiseks võiks valida vaikuses olemise, see on üks lihtsamaid ja tõhusamaid puhta Qi voo tajumise võimalusi. See on keskkond, kus stimulatsiooni miinimumi viimise läbi, tekkib märkamise- mis kõik võib toimuda kui mitte midagi ei toimu.

Tervendavalt mõjuvad kindlasti veel looduses olek, pimeda ruumi praktika, TMK, Reiki, erinevad meditatsioonid, Rännaku meetod ja konstellatsioonid.

HARJUTUSED Qi VOO TAJUMISEKS JA TAASTAMISEKS KEHAS

Võiksime seega teadlikumalt valida millega end ühendame, mida ise jagame, mida toidame ja kuhu oma tähelepanu suuname.

Nagu varem kogesime saame käsi omavahel kuumaks hõõrudes tajuda energia liikumist käte vahel, fookuse läbi saame seda suurendada ja vähendada.

Qi liikumist saame tegelikult tajuda ka loodusega ühendudes.

Qigongi praktikud kasutavad igapäevaselt oma keha ja meele laadimiseks puhast looduse Qi voogu, ühendudes teadlikult sealse energiaväljaga.

Taju hetkeks enda jalge all olevat maapinda, kujutle enda ees suurt tamme puud, taevast, tunne tuult, päikest, näe mägesid või mereranda- kuidas selle kõige tunnetamine su kehale energeetiliselt mõjus?

Teadvustamise läbi saame Qi vooga tegelikult koheselt ühenduda- see võib olla kerge, maandav, tervendav, vajadusel laadiv või hoopis avardav energialaeng.



Qi voo kogemise harjutus looduses (maa ja kosmiline energia).

1. Vali omale looduses mõnus koht. Seisa sirge seljaga, võimalusel paljad jalad maapinnal, taju õrna tuult ja hinga värskendavat õhku kopsudesse.

Sule oma silmad, keskendu mõneks hetkeks teadlikult oma hingamisele. Taju, kuidas oled hoitud ja eneses kohal.

2. Leia ühendus oma südame avarusega - taju sealseid tundeid -tekkivaid emotsioone.

Liigu kogunenud energiagalaenguga mööda keha alla varvaste suunas, luba keha raskusel, hirmu mõtetel, murekoormatel, kõigel mitte vajalikul oma siseorganitest otse maasse sulanduda.

3. Tunneta kuidas sa jalataldadest väljuvate tugevate juurte kaudu ühendud sügavalt ja veel sügavamalt- maa keskmeele oleva kuldse tuumenergiaga. Luba sellel täielikult imbuda oma juurtesse.
4. Sealt liigu taas tagasi keha sisemuse läbi üles südame suunas, taju kuidas südame avarus täitub maa kuldse energia vooga, ujuta üle kõik siseorganid, pane need sädelema ja toitvast energiast võbelema. Taju enese täitumist imelise tervendava väega- võid kogeda tänutunnet, armastuse tunnet, avanemise tunnet- taju hoitust ja külluslikku armastavat soojuse voogu.
5. Luba energial taas liikuda edasi üles kurgu suunas, sealt pea sisemusse- kulmude vahel asuvasse kolmandasse silma- oma teadvuse pessa, sealt liigu läbi kroontšakra- pealaele. Taju kosmilise avaruse avanemist enesele, koge enese piiritut olemust. Saa üheks tegeliku valguse vooga- värske ruumiga, hinnanguteta avarusega- hinga sealset kosmilisust enesesse.
6. Luba endal sulanduda üksiolemisse- siin olemisse- hinga- ole.
Taju kuidas sa täitud siira tänulikkuse, lõputu helguse ja rahuga- sa hõljud.
7. Luba kosmilise valguse ühendusel avardada kõiki oma maise keha kanaleid, ujuta kõik selle puhta loovenergiaga üle.
8. Liigu taas tagasi, taju kuidas läbid valgusevoona kroontšakra, sütitad avardava tule kolmandas silmas, liigud läbi kurgu otse südame suunas. Kõik su kehas on uuenenud.
9. Oled ühenduses oma tegeliku maise ja kosmilise energiavooga, oled laetud.
Algne puhas Qi on taastunud igas sinu keharakus ja molekulis.
10. Oled enesena uus ja tasakaalus, su keha on täis elujõudu, su meel on ergas, oled terve, särad nagu päike.
11. Taju endas naeratust.... kui oled valmis, võid oma silmad jälle avada.

Taos öeldakse, et meie keha ja organid on meie hinge ja vaimu tempel.

Hoolitse oma maise templi eest, hoia see puhta, elusa ja tervena, nii lood jumaliku avaruseruumi kõige kõrgeima vooluks läbi enese.

Üks armas taoistide tervendav praktika on '**sisemine naeratus**' – selle käigus saad naeratada sisemiselt igale organile, elavdad neis viie elemendi võrgustiku ja aktiveerid sealse armastava lahkuse energia.

Sisemise naeratuse harjutuses suuname armastava ja tervendava energia kehaosadesse, mida soovime toetada, täita või tervendada.

Oluline on leida endas tasakaal pingutuse ja lõõgastumise vahel. Kui märkad kehas pingete kuhjumist, lõdvestu, hinga paar korda sügavalt alakõhtu- sisse ja välja, naase siis taas harjutuse juurde.

Kui su mõtted lähevad rändama, märka lihtsalt (need on nagu mööduvad pilved) ja tule jälle tagasi praktika juurde.

Proovi säilitada õrna, eheda naeratuse kvaliteeti, mis on täidetud **armastava lahkuse ja kaastunde energiaga.**

Kui märkad pettumuse, viha, hirmu või otsustusvõimetuse tunnet, hinga paar korda sügavalt sisse ja välja, seejärel loo uuesti ühendus armastava lahkuse ja kaastundega – need on energiad, mis keha tervendavad.

Esimene sisemise naeratuse harjus.

1. Istu mugavalt sirge seljaga toolil või põrandal. Oluline on, et selgroog oleks püstises asendis ja pea oleks paigutatud nii, et kaela- ja kõri lihased tunneksid end lõdvestunult.
2. Hinga paar korda sügavalt ja aeglaselt, pane tähele, kuidas kõht iga sissehingamisega tõuseb, seejärel lõdvesta see iga väljahingamisega tagasi oma selgroo poole. Lase lahti mõtetest minevikust või tulevikust.
3. Toeta oma keele ots õrnalt suu lae vastu, ülemiste esihammaste lähedale. Leia mugav koht.
4. Sule võimalusel silmad.
5. Naerata õrnalt, lastes suunurkadel veidi kerkida. Muiga mõnu tundega.
Võib olla sulle meenub mõni hea energiaga armsas ja südant soojendav lugu. Luba näol ja peal lõdvestuda, tunne end sisemiselt hoituna.
6. Juhi oma tähelepanu kulmudevahelisele ruumile (kolmanda silma keskusesse). Proovi oma tähelepanuga fookust seal hoida, energia saab kogunema hakata. Kujuta ette, et kuidas see koht on nagu sooja veega basseini - energiakogum kuhu sukeldud, järjest sügavamale ja sügavamale.
7. Liigu nüüd jälle tagasi, uju vee pinnale oma pea keskosas.
8. Lase naerataval tähelepanul puhata aju keskosas. Seal on peidus sinu teadlikkuse kristallpalee – käbikella. Tunne kuidas energia sellesse võimsasse kohta koguneb, seal särab ja pulbitseb.
9. Luba kogunenud energial voolata edasi oma silmadesse. Tunne, kuidas su silmad muutuvad 'naeratavateks silmadeks'. Võid veel kujutada, kuidas vaatad selle inimese silmadesse, keda hetkel kõige enam armastad, ta näeb sind ja see loob teie mõlema silmadesse armastava lahkuse, sära ja naudingut.

10. Nüüd suuna naeratavate silmade energia oma kehas alla - mõnda kohta, mis tahaks osa saada naeratuse tervendavast Qi voost. See võib olla koht, kuhu oled hiljuti vigastuse saanud või tunnetanud mõnda haigusnähtu. See koht võib tunduda veidi tuim või 'unine'. See võib olla ka lihtsalt üks koht, mida sa viimasel ajal väga tähele pole pannud. Igal juhul naerata just sellesse kohta, suuna energia teadlikult sinna ja tunneta, kuidas see avaneb naeratusele.
11. Hoia fookust ja jätka naeratamist seni kuni soovid. Tunnetata kuidas tervendav energia imbub sellesse kohta või organisse, tekkib tänu ja rõõmu tunne.
12. Suuna oma sisemine pilk edasi naba keskele. Tunne, kuidas naeratuse soojus ja sära koguneb su alakõhtu, laeb sealse keskkonna eluenergiaga.
13. Vabasta oma keele suulaest, vabasta ka naeratus.
Samas taju, kuidas eelnev tunne on endiselt kõikjal, sa särad, oled laetud ja toetatud.
14. Ava vaikselt oma silmad.

Teine sisemise naeratuse harjutus.

1. Seisa püsti. Vabalt sisse hingates tõmbad õhu kopsudesse, tõsta lõug üles ja kalluta pea taha poole. Võid silmad sulgeda.
2. Tõsta mõlemad käed samal ajal kõrvade kõrgusele ja suru sõrmed rusikasse. Avarda sisse hingates oma rinnak. Kummardu nüüd välja hingates alla ja too käed küünarnukkidega kõhu suunas, sõrmed ikka rusikas, pigista kõik mitte vajalik endast küünarnukkidega kõhu suunas vajutades välja. Nii üheksa korda üles ja alla. Sissehingates energia tõuseb üles ja välja hingates liigub taas alla.
3. Üleval olles naerata, tunneta oma selgroos ja ajus toimuvat, õhuga täitunud kopse, südant- erinevaid tundeid, mis esile kerkivad ja sind läbivad.
4. Alla liikudes luba kõigil tekkinud tunnetel ja emotsioonidel endast pigistuse läbi õhuga väljuda.
5. Kui oled nii üheksa korda teinud. Pane peopesad oma vahel kokku ja hõõru soojaks. Aseta üks käsi seljataha ristluu keskele ja teine pea tagumisele küljele-tuulte värava peale. Nüüd puhka lihtsalt ja taju soojust, mis kätest nendesse punktidesse voolab.
6. Taju kuidas su kehas energia liigub üles ja alla- see on Qi voog.
7. Naerata. Soojust tajudes tunned, kuidas kogu selgroog on muutunud elavaks ja täitunud võbeleva eluenergiaga.

Päev läbi istudes vajutame oma energiakanalid kinni, nimme osa peaks kindlasti päeval ka ette- taha liikuda saama, see paneb seisma jäänud energia kehas liikuma nagu pump.

Tee seda harjutust 9, 18 või 36 korda.

Kolmas sisemise naeratuse harjutus- Tan tien

Selle harjutusega saad keskenduda kõhupiirkonnale, see on meie keha eluenergia patarei pesa. Kõhtu koguneb enamuse vedelikest, seal on vajalikud siseorganid maks, magu, neerud, põis, soolestik, mis kõik vajavad toimimiseks palju verd. Kui mõnes organis on haigusnähud, ei saa eluenergia kogu keha heaks ideaalselt voolata.

1. Pane käed naba alla, üksteise peale. Seal paiknevad seksuaalorganid ja soolestik- ookeani sügavus. Kui energia seal ei liigu, siis ei toimi ka keha hästi.
2. Hinga alakõhtu, naerata, käed tõusevad paisuva kõhuga üles ja välja hingates suru kätega kõhule, tõmba lihastega samal hetkel kõhtu sügavalt sisse nagu pigistaksid kõiki sealseid organeid. Hinga nina kaudu sisse, suu kaudu välja. Hinga sisse- välja-sisse-välja. Võid välja hingates tugevalt häälega kõik emotsioonid välja puhuda. Kui oled sedasi üheksa korda teinud, tee alakõhul kella osuti suunas kätega pehmeid soojendavaid ringe.
3. Puhka ja tunneta energiat. Õpid sedasi Qi-d oma kehas kontrollima ja suunama. Kui tuul puhub tekkivad lained, ilma tuuleta muutub sisemus liiga kuumaks ja paigal seisvaks, miski ei saa enam kasvada ega uueneda.
4. Nabal asub järgmine punkt, mida tuleks pumbata. Sisse hingates naerata ja välja hingates pigista. Kui selle lõpetad, tee naba ümber samuti kella osuti suunas oma kätega pehmeid soojendavaid ringe.

Seeläbi saab Qi sooltes paremini voolama hakata, seiskunud energia liigub kergelt ja vabalt edasi. Puhka jälle- see on väga oluline, et jälgid energia liikumist ja muutusi.

5. Naba kohal asuvad seedeelundid, paljud ei suuda tegelikult söödud toitu seedida ja sealt vajalikke aineid hästi omastada. Kehal pole selle tagajärjel toimimiseks piisavalt energiat.
6. Pane käed maksale ja maole. Hinga nina kaudu sisse, naerata.
7. Välja hingates vajuta mõlema käe sõrmeded korraka rinnakorvi alla. Hinga taas emotsioonid suu kaudu endast õhuga välja. Sisse hingates lae sealsed organid naeratava energiaga. Tee lõpetuseks mõlemal poolel kätega päripäeva soojendavaid ringe. Korda seda üheksa korda, puhka hoia lihtsalt käsi kõhul ja tunneta sooja energia liikumist.
8. Järgmisena võta ette südamekeskus-selles on ühendus kõigega- kõik on armastus. Enamusel on sealseks blokeeringuks liigne vihkamine, teiste hävitamise soov, mis sulgeb tasapisi ka kõik teised energiakanalid kehas. Paljudel täiskasvanutel on see blokeeritud, me pole enam südame läbi avatud tunnetuses ja jagamises.
9. Siin saad toimida taas sama moodi. Hinga sisse ja välja hingates suru sõrmedega rinnaku keskelt ennast kokku, lase selg küüru- lubad kõigil energiablokkidel õhuga enda kehast väljuda. Sisse hingates tõmba kopsud ja alakõht värsket õhku täis- tunne kuidas süda ja kopsud avanevad- naerata ja koge avardamise tunnet.
10. Puhka ja tunneta eneses armastust, naudingut ja olemise rõõmu.

Hästi, kui sa tunned natukestki soojust ja rõõmu, on Qi liikuma hakanud. Oled loonud oma keha jaoks lausa neli naeratuse energiat pumpavat südant.

11. Võid kõike vajadusel korrata 4x korda – keskendudes ja tajudes kogud energiat oma organitesse. Kui oled õppinud Qi tunnet tajuma, saad seda teadlikult luua ja suunata soovitud kohtadesse, keskendudes, fookust hoides, naeratades.

HINGAMINE

Tihti on nii, et meie keha on hetke toimetuses aga meel uitab samal ajal hoopis kusagil mujalminevikus või tulevikus.

Hingamine on side keha ja meele vahel. Kui õpid teadlikult sisse ja välja hingama, pöördub keha meele juurde tagasi ja meel pöördub tagasi keha juurde. Taipad, et keha ja meel on üks, muutud seeläbi kohal viibivaks ja elusaks. Just siin ja praegu- selles hetkes oled eluga sügavalt ühenduses, tajud Qi voogu ja südameläbi tänulikkust.

Viha ja hirm tekitavad lihastes pingeid, kehas tekkib raskuse tunne. Kui naeratame pinged kaovad ja tunneme end paremini. On aegu, mil rõõm tekitab meis naeratuse. Kuid on ka aegu, mil naeratus annab põhjust lõdvestumiseks, rahunemiseks ja rõõmuks. Ole iseenda vastu hea.

Esimene hingamisharjutus / Thich Nhat Hanh

Ütle enesele järjest neid lauseid ja tunnetä oma kehas toimuvat.

- Sisse hingates ma tean, et ma hingan sisse Qi-d.
- Välja hingates ma tean, et ma hingan mitte vajaliku endast välja.
- Sisse hingates ma märkan, et mu sissehingamine on muutunud sügavamaks.
- Välja hingates ma märkan, et mu väljahingamine on muutunud aeglasemaks.
- Sisse hingates ma rahunen.
- Välja hingates olen kergenenud.
- Sisse hingates ma naeratan.
- Välja hingates olen vabanenud.
- Sisse hingates püsin praeguses hetkes.
- Välja hingates tunnen, kui imeline on see hetk.
- Minus on rahu voog.

Teine hingamisharjutus.

Ajurvedast pärit lihtne ja rahustav hingamisharjutus **Nadi shodhana pranajaama**.

Nadi tähendab sanskriti keeles "torusid" ehk energiakanaleid, shodhana puhastamist, prana universaalset eluenergiat ja ayama avardumist, aga ka tagasi- ja kinnihoidmist. Nadi shodhana pranajaama rikastab keha hapniku ja eluenergiaga (Qi ehk praanaga), puhastab ja väljutab mürke, rahustab, vähendab stressi ja ärevust, uuendab närvisüsteemi, tasakaalustab hormonaalsüsteemi, puhastab ja tasakaalustab hingamisteid, vähendab heinapalavikku ja allergilisi reaktsioone hingamisteedes, tasakaalustab mees- ja naisenergiad, loob mõtteselgust ja ergastab meeli, aitab keskenduda, tasakaalustab parema ja vasaku ajupoolkera tööd, loob ellu suuremat rahulolu ja armastuse tunnet.

1. Istu mugavalt ja valmistu viieminutiliseks puhkuseks. Soovi korral võid panna telefonis leebe helinaga märguande. Sulge silmad ja hinga sisse,
2. seejärel sulge parem ninapool ja hinga välja vasaku ninapoolega, tagasi sisse hinga samuti vasaku ninapoolega.
3. Nüüd suru kinni vasak ninasõõre ja hinga välja paremaga, tagasi sisse hinga jälle parema ninapoolega.
4. Jätka hingamist viie minuti jooksul selliselt, et hingad välja-sisse sama ninasõõrmega ja vahetad ninapooli, kuni kopsud on õhku täis. Kasuta sama käe sõrmi ninapoolte vahetamiseks.

Parima tulemuse jaoks tee Nadi shodhana pranajaama't kaks korda päevas korraga viis minutit. Nadi shodhana pranajaama hingamine sobib väga hästi väikeseks värskenduseks ja pausiks tassi kohvi asemel töö juures, ärevuse ja lennuhirmu vähendamiseks või meditatsiooni sissejuhatuseks.

TŠAKRATESÜSTEEM



Tšakrasüsteemi tundmine annab suurepärase võimaluse mõista paljude meie eluliste väljakutsete ja õppetundide sisu ja põhjusi.

Tšakrasüsteemi käsitus on pärit iidsetest aegadest. Esmakordselt käsitlesid tšakrasüsteemi veedad oma käsikirjades juba 2500-500 aastat eKr. Euroopasse jõudis tšakrate käsitus 1919 aastal tänu Arthur Avalonile, kes kirjutas oma tollal ilmunud raamatus tantristlikest tekstidest omandatud tarkustest. Laialt hakkas tšakrakäsitus Euroopas levima aga eestkätt tänu kundalini jooga ja tantra praktikatele.

Oma olemuselt on tšakrad energiakeskused - **pöörlevad ja energiat kiirgavad rattad, mis mõjutavad kõiki meie eluvaldkondi ning füüsilise keha talitlusi.** Teisisõnu seda, kui hästi me ennast füüsiliselt, emotsionaalselt ja mentaalselt tunneme, kui terved ja vitaalsed me oleme ning kuidas me suhtleme- suhestume nii teiste inimeste, kui ka Universumiga.

Kõigil tšakratel on oma kindlad värvid, tähendused ja omadused. Peenel tasandil on nad kõik omavahel ühendatud, moodustades lahutamatu terviku. **Tasakaalus ja hästi funktsioneerivad tšakrad on hea enesetunde ja tugeva tervise aluseks. Kõik meie mineviku kogemused, emotsionaalsed traumad ja allasurutud tunded jätavad tšakratesse jälje.** Kogunedes ja kuhjudes põhjustavad nad omakorda energeetilisi ummistusi ehk blokeeringuid. Lisaks sellele, et blokeeringud energia vabas voolamises mõjutavad seda, kuidas me läbi elu kulgeme, millisena me ennast ja teisi näeme ning kui konstruktiivselt me erinevates olukordades toimime, põhjustavad pikaajalised blokeeringud varem või hiljem ka füüsilises kehas väljenduvaid haiguseid.

Tšakrasüsteem koosneb klassikalise lähenemise kohaselt seitsmest peamisest energiakeskusest, mis füüsilises kehas paiknevad selgrool. Peenkeha tasandil on tegemist aga pöörlevate ning meie keha ja erinevaid aura kihte läbivate pöörlevate ketastega.

Tegelikult tähendabki sõna tšakra sanskritis RATAST.

Esimene seitsmest põhitšakrast asub selgroo alaosas (lahkliha juures) ning seitsmes tšakra paikneb pea kohal. Esimene - Juurtšakra - avaneb allapoole, seitsmes - Kroontšakra - avaneb ülespoole ning ülejäänud viis tšakrat (Sakraaltšakra, Päikesepõimik, Südametšakra, Kõritšakra ja Kolmas Silm) asuvad mõlemal kehapoolel (nii ees, kui ka taga).

Igal tšakral on just talle omane vibratsioon ning värv. Tšakrate värvid moodustavad omakorda vikerkaare - punane, oranz, kollane, roheline, sinine, indigo ja violetne.

Tšakrate suurus, eredus ja avatus varieeruvad ning sõltuvad eestkätt inimese teadlikkusest, avatusest, füüsilisest seisundist, üldisest ja hetkelisest energiatasemest, haigustest ning ka stressi ja ärevuse tasemest.

Tšakrate peamiseks ülesandeks on tagada energiavoog meie füüsilisse ja peenkeha(de)sse.

Tšakrad vahendavad universaalset energiat meie keha(de)sse ning tagavad selle ühtlase ringluse. Tšakrad on alati pöörlemises ning seeläbi tagavad meie keha järjepideva üheduse välise energiaväljaga. **Mida avatumad on meie tšakrad, seda suurem hulk energiat meie kehasse voolab ning mida enam energiat meie erinevatest kehadest läbi voolab, seda tervemaks, elujõulisemaks ja vitaalsemaks me muutume.**

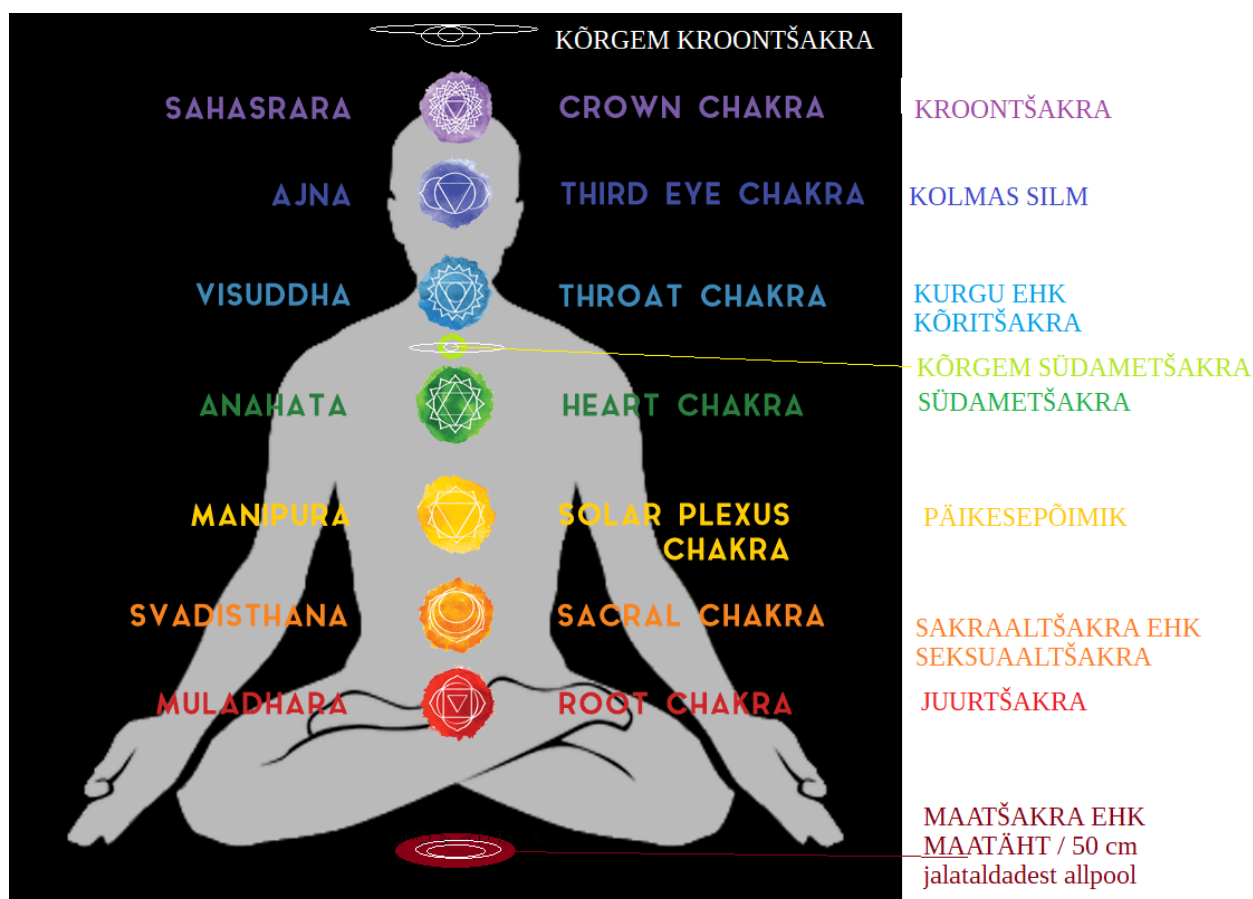
Energiat kogeme me kehas läbi oma tajude (kuulmise, nägemise, tunnetuse, intuitsiooni ja teadmise). Kehasse jõudva ning selles ringleva energia kvaliteet ja kvantiteet sõltuvad sellest, kui avatud (või blokeerunud) konkreetne tšakra parasjagu on. Terve, avatud ning hästi funktsioneeriv tšakra töötab justkui filtrina ning lubab kehasse täpselt nii palju energiat, kui keha parasjagu vajab.

Blokeering mistahes tšakras mõjutab ka kõiki teisi tšakraid ning üldist energiavoolu kogu kehas. Sellised pikaajalised ummistused mõjutavad tugevalt meie elukvaliteeti ning põhjustavad sageli füüsilisi probleeme ja haiguseid konkreetse tšakra piirkonnas.

Isikliku arengu seisukohast on ülimalt oluline teadvustada, tunnetada, tervendada ja tasakaalustada energiavoogu oma tšakrates. Sageli on tšakrate energiavoo taastamine ka võtmeks mõnest kroonilisest tervisemurest või korduvast elulisest muustrist vabanemiseks. Kohe kindlasti soodustab tšakrate tasakaalustamine füüsilise keha tervenemist.

Tšakrasüsteemi teadvustamine, tundma õppimine ning energiatega tasakaalustamine on üks viise oma olemuse tundma õppimiseks. Tasakaalus ja hästi toimiv tšakrasüsteem toob meid taas iseenda juurde tagasi, blokeeringute eemaldamine taastab meie vitaalsuse ning võimaldab elus edasi liikuda, näha sihte, armastada ning usaldada oma intuitsiooni.

Lisaks klassikalisele ning kõige enam levinud 7. põhitšakraga käsitlusele, on tänapäeval populaarsed ka 10, 12 ja 13 põhitšakraga süsteemid.



Joonis 6 / 10 tšakra jaotus kehal.

1. MAATŠAKRA EHK MAATÄHT (Earth Chakra)

Asukoht: Ca 50cm jalgadest allpool.

Funktsioon :Maatšakra on justkui allapoole suunatud energeetilise kolmnurga tipp. Ta võimaldab kõrgemal energial liikuda läbi Sinu keha ja suubuda maasse. Ta tagab füüsilise keha ühenduse emakese Maaga. On ühendavaks lüliks Maa energiatega ja magnetväljaga. **Maatšakra annab stabiilsuse ja kindlustunde ning võimaldab ennast Maal (ka oma kodumaal ja kodus) hästi, mugavalt ja koduselt tunda.**

Blokeerunud tšakra: põhjustab palju ebakindlust elamise ja eriti just tuleviku osas. Maaga ühenduse puudumine toob endaga kaasa tunde justkui poleks Sul kusagil oma kohta. Samuti on raske ennast kusagil "koduselt" tunda, sh ka oma füüsilises kehas. Ta on seotud ka õigusega olla siin ja praegu ning saada osa kõigest, mis elul pakkuda.

Kui maatšakra on blokeerunud, ei pääse ka muud energiad kehas liikuma (vastandite tasakaal krooni ja maa vahel).

Maatšakra värvid: pruunid ja mustad.

Kristallid, mis toetavad: hematiit, obsidiaan, oonüks, nummit, jaspised, kivistunud puit, turmaliin jpt.

2. JUURTŠAKRA (Root Chakra / Base Chakra)

Asukoht: Öndraluul, nõ kahe jala vahel (lahkliha)

Funktsioon: Juurtšakra on seotud Sinu juurte (ennekõike päritolupere aga ka sünnimaa ja rahvusega), turvatunde, stabiilsuse ja kuuluvustundega. **Ta vastutab kõigi baasvajaduste rahuldamise ja ellujäämise eest. Juurtšakra on vastutav kõige eest, mis realiseerub füüsilises maailmas.** Ta valitseb jõuvarusid, turvalisust, kirge, raha, tööd ja kodu ning aitab igapäevaelus toime tulla.

Blokeerunud tšakra: Kui juurtšakra on blokeerunud tekib tunne nagu kõnniks vesiliival. Kõik tunded ja elamused on ajendatud hirmust – kas siis seoses üksinduse, raha või nälja pärast. Suhetes valitseb ebakindlus, ootamatud olukorrad tunduvad (enamasti põhjendamatu) ohtlikud ning endaga (eriti kohtustustega) on raske toime tulla.

Blokeeringud võivad põhjustada ka hälbeid oma baasvajaduste rahuldamises.

Juurtšakra värv: punane.

Kristallid, mis toetavad: punane jaspis, punane tiigrisilm, punane aventuriin, tuliahhaat jt.

3. SAKRAALTŠAKRA EHK SEKSUAALTŠAKRA (Sacral Chakra)

Asukoht: Nabast allpool nelja sõrme laiuselt (suguorganid)

Funktsioon: Sakraaltšakra on individuaalse inimeksistenti baas. Just sinna on talletatud meie alateadlik iseloom ning blokeeringud. Tavaliselt on see üks väljakutsuvamaid tšakraid olles seotud loovuse, seksuaalsuse, elujõu, emotsioonide, kirega elamise vastu ja enesetervendamise jõuga.

Blokeerunud tšakra: blokeerunud sakraaltšakraga inimesel on raske ennast austada või tajuda ühendust oma hingega. Omased on ka allasurutud emotsioonid (eriti just viha), probleemid seksuaalelu ja viljakusega, kadunud ühendus loovusega ning elujõu puudumine. Sageli põhjustab blokeerunud teine tšakra ka armukadedust, ebakindlust, omamishimu ja süütunnet.

Sakraaltšakra värv: oranz.

Kristallid, mis toetavad: karneool

4. PÄIKESEPÕIMIK (Solar Plexus)

Asukoht: Nabast ülevalpool nelja sõrme laiuselt.

Funktsioon: **Päikesepõimik on isikliku väe keskus. Seal elavad tahe, elujõud, ambitsioon ja võime ennast kaitsta. Ta on eluenergia ladu ning üks närvisüsteemi tähtsamaid osasid.**

Blokeerunud tšakra: tekitab viha ja nõrkust. Kõikjal paistavad üksnes takistused ja valikud on ajendatud hirmudest. Ühenduse puudumine päikesepõimikuga muudab haavatavaks ning väljendub sageli suutmatuses ennast kaitsta (piiride seadmine ja enesekehtestamine) ja oma väe ära andmises. Selline inimene on sageli tõmmata-lükata, temaga on kerge manipuleerida (või siis võib ta vastandina olla ise manipulaator) ning ta näeb sageli ennast mistahes olukordade ja inimeste ohvrina.

Blokeerunud päikesepõimikuga käib kaasas ka kadedus.

Päikesepõimiku värv: kollane.

Kristallid, mis toetavad: tiigrisilm, bronziit, püriit, päikesekivi, kollane kaltsiit jpt.

5. SÜDAMETŠAKRA (Heart Chakra)

Asukoht: rinnaku keskel, rindade vahel.

Funktsioon: **eluterve nägemus endast, emotsionaalne tasakaal, enda suhestumine suuremasse pilti. Süda on teadvuse kese. Südametšakras elab headus ja usaldus – nii enda, kui ka teiste vastu.**

Blokeerunud tšakra: kaasnevad süütunne, süüdistamine, väärtusetuse tunne, häbi ja hirm armastuse puudumise pärast ning emotsionaalne haavatavus.

Südametšakra värv: roheline.

Kristallid, mis toetavad: aventuriin, krüsokolla, krüsopraas, türkiis, fluoriit.

6. KÕRGEM SÜDAMETŠAKRA (Higher Heart Chakra)

Asukoht: Südametšakra ja kõritšakra vahel

Funktsioon: kõrgema südametšakra funktsioon on **võime armastada tingimusteta ennast ja teisi.** Seal elab **empaatia, mõistmine ja kaastunne.**

Blokeerunud tšakra: põhjustab kalkus ja jäikus, moondunud mina-pilti ja tekitab kadunud/eksinud

tunde. Selle tšakra blokeering tekitab üksildase ja äralõigatud tunde. Samuti tekitada vajaduste teiste heakskiidu järgi.

Kõrgema südametšakra värv: roosa.

Kristallid, mis toetavad: roosakvarts, morganiit, rodoniit, rodokrosiit, roosa kaltsiit, rubelliit, lepidoliit, kuntsiit jt.

7. KURGU EHK KÕRITŠAKRA (Throat Chakra)

Asukoht: kaelal kõrisõlme juures.

Funktsioon: **kurgutšakra funktsioon on eneseväljendus, kommunikatsioon ning võime väljendada oma tõe ja selle järgi elada.** See on seotud ka suurema terviku mõistmise ning oma teadmiste vaba ja voolava jagamisega.

Blokeerunud tšakra: põhjustab suutmatust oma arvamust avaldada, saada kuulnud ja märgatud.

Sellised inimesed on juhitud pigem intellektuaalsest meelest, kui emotsioonidest (elavad peas, kuna ühendus kehaga puudub). Probleemid enese selge ja ausa väljandamisega.

Kõritšakra värv: sinine.

Kristallid, mis toetavad: küaniit, amasoniit, aventuriin, akvamariin

8. KOLMAS SILM (Third Eye)

Asukoht: kulmude vahel, ca 1cm kulmupiirist kõrgemal

Funktsioon: **kolmas Silm on teadlikkuse laienemise kodu. Eestkätt on Kolmas Silm seotud ühendusega oma intuitsiooniga. Avatud Kolmas Silm annab Sulle psüühilised võimed, teadlikkuse ja taipamise.**

Blokeerunud tšakra: toob kaasa hirmu näha elu sellisena nagu ta on. Sellele on omane suutmatust usaldada oma võimeid, sisemist nägemist ja annet. Samuti on raske hoida oma meelt paigal ja oma mõtteid teadvustada.

Kolmanda Silma värv: indigosinine.

Kristallid, mis toetavad: apatiit, sodaliit, lasuriit, kullisilm, aga ka nt lumiobsidiaan.

9. KROONTŠAKRA (Crown Chakra)

Asukoht: pea kohal

Funktsioon: **kroontšakra on seotud nn valgustatuse, Universumi elujõu ja informatsiooni füüsilisse kehasse toomisega.** Ta aitab kuulata hinge häält ja mõista kõrgemat juhatust. Hea ühendus kroontšakraga toob ellu palju **rõõmu, rahu ja harmooniat.** Elamine sünkroonsuses.

Blokeerunud tšakra: toob endaga kaasa keskendumise ainult maisele ja füüsilisele (käega katsutavad asjad) ning võimetuse tajuda ja olla avatud suuremale pildile. Blokeerunud kroontšakra toob kõige sagedasemini endaga kaasa apaatia, palju kahtluseid, leina, surmahirmu (ka peavalu ja ebamugavustunnet kehas).

Kroontšakra värv: violetne.

Kristallid, mis toetavad: ametüst, ametriin, lilla fluoriit

10. KÕRGEM KROONTŠAKRA (Higher Crown Chakra)

Asukoht: ca 50cm pealaest kõrgemal.

Funktsioon: **ühendus Universumi tarkuse ja kosmilise teadvusega (Akashi kroonikad).**

Blokeerunud tšakra: võimetus Universumi infot vastu võtta ja seda usaldada. Suutmatus elada kooskõlas oma hinge ja väljaga.

Kõrgema kroontšakra värv: läbipaistev / valge

Kristallid, mis toetavad: mäekristall, apofülliit, seleniit, skolessiit, tselestiit

KUNDALINI

Kundalini on energia, mis lebab kokkusurutuna meie selgroo alaosas. Tavaliselt otsib vabanenud energiahulk väljapääsu, liikudes läbi selgroo pealaele, ja väljub kroontšakra kaudu. Mõnikord rullub energia ülespoole ümber selgroo, jõudes samuti kroontšakrani. Selle energia vabanemist võib võrrelda lainetusega, leegitsemisega, pulsatsiooniga või lahtirullumisega.

Kundalini, tähendab sanskriti keeles tähendab **ringlevat jõudu**, on iga inimese isiklik arengujõud. Poeetiliselt on kundalini nagu magav madu meie selgroo algosas. Kundalinit kutsutakse ka **hinge närviks**. Kui kundalini, hingenärv on üles äratatud, juhib sinu sõidukit sinu hing, mitte negatiivne ego ega emotsioon.

Kundalini on loomulik jõud, mis on olemas meil kõigil. Igäihes meist voolab see energia mingil määral juba sünnihetkest alates.

Kundalini kohta öeldakse ka **šakti (elujõu jumalik säde), alustab oma tõusu sabakondi all asuvast reservuaarist. Tõustes mööda selgroogu ja väljudes läbi pealae, seguneb see universumi vaimse energiaga. Nende energiatega kombinatsioon langeb seejärel kehale ja läbib kogu inimese organismi, puhastades ja tervendades igat rakku.**

Normaalse arengu puhul vabaneb elu jooksul mitu erinevat energiakihti või -lainet, sõltuvalt inimese arengust ja valmisolekust.

Energialaine liikumine on nii märkamatu, et enamik inimesi ei ole sellest teadlikud, kuigi nad võivad enne energia vabanemist tunda sabakondi piirkonnas teatavat kuumust.

Tundlikumad inimesed tunnetavad, kuidas energia liigub mööda selgroogu ülespoole. Me võime tunda survet või valu, kui energia jõuab blokeeritud piirkonda; valu võib tekkida ka siis, kui energiavool avaldub mingis tavatus vormis.

Kundalini toob meie kehasse uut teadlikkust, uusi võimeid ja seniseid piire ületavaid seisundeid. Kundalini eesmärk on puhastada kõik allasurutud mälestused, füüsilised, emotsionaalsed või intellektuaalsed laadi. Aitab see, kui allasurutud mälestusi ei kardeta. **Kui kõik blokeeringud on vabastatud, voolab kundalini ilma takistusteta, puhastades rakke ja võimaldades praanal (Qi) ehk jumalikul ja universaalsel energial oma puhtas, tugevas vormis organismi siseneda.**

Kundalini energia pole vajalik ainult arenguks, vaid me saame sellest sõna otseses mõttes rohkem energiat. Keha ammutab sellest jõudu (ilma meie teadmata), et suuta toimida äärmuslikes olukordades.

Kui inimene ei ole füüsiliselt, emotsionaalselt või intellektuaalselt valmis seda kundalini jõudu valitsema, võivad järgneda depressioon, suunakaotus, haigus ja muud probleemid. Et kundalini saaks vabalt voolata, tuleb kanalitest eemaldada takistused. See saavutatakse kasutades hingamist, mantraid ja kehalukke, mida praktiseeritakse kundalini joogas. Kui üleliigne kundalini ei liigu alateadvusest (kõhupiirkond) välja ega asetu tasakaalustatult üle kogu keha, siis painavad mõtted jätkuvad ja kuhjuvad.

Probleemi leevendavad meetodid, mis liigutavad ja tasakaalustavad energiad on meditatsioon, viie- kuni kümneminutiline vabas vormis tants või teadlik kõrgematele mõtetele kontsentreerumine.

Kui keha ei ole valmis kundalini energiat vastu võtma, siis leiab see kõige avatuma piirkonna või tšakra, mille kaudu väljuda, lüües valla mingi piirkonna või tšakra ja tõmmates kõik energiad selle suunas nagu musta auku. Ainult energiateg ümbersuunamine aitab sellest vaevusest vabaneda.

Inimesed, kelle kundalini energia on vabanenud ilma nende teadmata on sageli hakanud end hulluks pidama. See protsess võib põhjustada teadmatult suurt segadust, hirmu.

Elu lõpu peale mõtlemine on tegelikult eluprotsessi loomulik osa. Paljud vanad eluviisid on suremas, et teha ruumi uuele elule. Oma surmasoovile arusaamisega näkkuvaatamine võib osutada uue elu alguseks – sama keha, aga uus hing ja uus maailmavaade.

See protsess väljendab vanade eluviiside vabaks laskmist, uute avastamist, rõõmu ja ülenemistunnet.

Kundalini vaba (Qi) voog ilmingud

- Füüsiline keha näib noore ja energilisena. Keha on harva haige või kestab haigus lühikest aega. Inimese võimed suurenevad, oleme suutelised üleloomulikeks tegudeks.
- On võimalik kogeda tundeid ilma neisse takerdumata, saada elukogemusi tekitamata sealjuures rohkem blokeeringuid. Armastada klammerdumiseta.
- Inimene hakkab mõtlema ja looma uut moodi, tegutsedes hoopis teisel tasemel, suurenevad vaimsed võimed.

- Muutume intuiitvseteks, teadvel olevateks, ettenägelikeys. Oleme armastavamad ja kaastundlikumad kõige suhtes. Tekib uus arusaam universumist ja Loojast.
- Kiirgame sisemist rahu ning mõistame oma eesmärki, tunneme tänu.
- Hinge olemus särab meie endi silmis.
- Saame kasutada kosmilist energiat igapäevaelus.
- Hakkame mõistma, et oleme iseendana unikaalsed, ainulaadsed, kordumatud ja lõputult loovad vaimsed olendid.

Kundalini läbi puhastumine on põhiolemuselt teekond iseendani, kuid mitte ainult iseenese jaoks. Meie energiad aitvad ka teistel kasvada ja areneda. Iga üksikisiku kasvust saab kasu kogu maailm, sõltumata sellest kas kasv on suur või väike. Kui üks inimene areneb, siis arenevad ka teised. Kui üks inimene blokeerib kasvu, siis on pärsitud ka teiste kasv. Mida enam valgustatust on maailmas, seda selgemaks muutub igäühe nägemine.

Kokkuvõte

Parim, mis me oma keha heaks teha saame on Qi voo tajumine, nii saame teadlikult seda vajadusel puhastada ja laadida.

Võiksime märgata eneses hea tunde ja kergust loova juhatust, valida siin olemise - ja oma keha heaks igapäevaselt siira sisemise naeratuse.

Võiksime olla oma kehade ja organite suhtes päriselt hoolivad, toita ja kasta neid parimaga, olla ühenduses loodusega, hingata armastust, nautida ühendust ja sõprust, luua liikumist, armastada Qi voogu võimaldavaid praktikaid, lubada enesele mõnulemist – massaaže ja vaikust.

Leida inspiratsiooni pisikestest asjadest, jagada kõigega olemise rõõmu.

Olla rahus ja teadmises, et OLME HOITUD ALATI ISEENDA KÕRGEIMA ALLIKA SÜLESOOJUSES.

Miski hingab sisse ja hingab välja seni kuni ... see miski hingab taas sisse ja välja...maailma süda tuksub meie südames.

Aitäh keha, et uened, et võimaldad kogeda ja tajuda... et oled lubanud seda miskit lõputut... teadlikult teadvustada- näha läbi loodud enda loost ... kukkuda avarusse... lihtsasse olemisse.

AITÄH KÕIGELE, KÕIGILE ja ISEENDALE!



Kasutatud allikad

Ingvar Villido „Emotsioonid inimkonna suurim sõltuvus”

Rene Bürkland "Tark tee terviseni"

Thich Nhat Hanh „Ole kõikjal vaba”

Genevieve Lewis Paulson „Kundalini ja tshakrad”

Penelope Quest „Enesetervendamine reikiga”

Cyndi Dale „Kundalini jumalik energia jumalik elu”

<https://et.wikipedia.org/wiki/Qi>

<https://alkeemia.delfi.ee/artikkel/75733843/video-rene-burkland-annab-nou-kuidas-seedimise-tuld-sutitada>

<https://alkeemia.delfi.ee/artikkel/76297755/rene-burkland-aarmuslikud-emotsioonid-kahjustavad-siseorganeid-ja-pohjustavad-haigusi>

<https://www.asvattha.it/meridiani-principali-mtc/?lang=en>

<https://www.youtube.com/watch?v=0iZA70Eri98>

<https://www.youtube.com/watch?v=odGMmoyJPwg&list=RDLV0iZA70Eri98&index=2>

<https://opleht.ee/2019/03/hiina-tervisekultuur-qi-gong-aitab-korrastada-fuusist-ja-vaimu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=maQKmQqn5cA&list=RDLV0iZA70Eri98&index=13>

<https://www.hiinameditsiin.ee/>

<https://www.youtube.com/watch?v=FRcF2MvwbSo>

<https://kehakeel.ee/seedimine/>

<http://www.kristallimaailm.ee/tscaronakrad-ehk-energiakeskused.html>

<https://www.hiinameditsiin.ee/blogi/inspiratsiooniraamatukogu-minu-tervise-virtuaalvestluste-sari-vestlus-dr-rene-burklandiga>

<https://www.youtube.com/watch?v=FRcF2MvwbSo>

<https://et.ndu.ac/taoism/>

<https://www.google.com/search?>

https://www.google.com/search?q=tsa+lung+tibetan+yoga&sxsrf=ALiCzsb6QYUO1fOUeFQLqq_fQ4ejPWOfxQ:1653043108593&tbm=isch&source=iu&ictx=1&vet=1&fir=Sr5m396cuBNL7M%252CONKA87ze1z7SwM%252C%252Fm%252F066f4k%253B1YcWKv3-ILYdBM%252CHcW2peieUwsR9M%252C%253Bo3zG-pVNZmuXoM%252CxcaNaVcjPiggpM%252C%253B652_N-bD5FIXMM%252CP9H9yxqpZga_tM%252C%253ByF2ahhy8gfXOkM%252CZ-j5aT1CPGGeoM%252C

[%253BBYVgXcl9_hRTsM%252CcJSEyjZ00OwTxM%252C_&usg=AI4_kR03seT28Ec6oxOJmj9KPrLBZbHNw&sa=X&ved=2ahUKEwjxx6S68e33AhVos4sKHxcCCcMQ_B16BAg-EAE#imgrc=QVjGwFQ40D8CnM](#)