

## LÕDVESTA ENNAST TERVEKS

---

Elu pikkus ja tema „kvaliteet“ st. võimalus töötada-tegutseda, eriti loominguliselt on olnud kogu aeg iga eneseregulatsioonisüsteemi kõige tähtsamaks näitajaks. Selle nurga alt vaadatuna on kohe näha, et sport, näiteks, on kahjulik tegevus – sportlased elavad keskmiselt mitte eriti kaua. Eks selle põhjuseks ole traumad, stressid, rääkimata sisse söödud hormoonidest ja muudest preparaatidest. Kehakultuur on juba parem, kuid ka siin, tegeledes kehaga jääb täielikult unarusse inimese vaimne külg, emotsionaalsus ja energeetika. Idamaised tuntumad süsteemid (jooga, tsigun...) pööravad tunduvalt rohkem tähelepanu inimese üldisele harmooniale, kus keha oma tähtsusest on vaid alumisel tasandil. Pea kõikides süsteemides rõhutatakse, et nendega tegeleja tõstab oma tervise taset, peletab eemale haigusi ja PIKENDAB ELUAASTAD. Eriti uudishimulikud tõstsid ülesse küsimuse, kas pole äkki võimalik elada igavesti!!! Seetõttu iidsetest aegadest alustati „elueliksiiri“ otsinguid ja arvatavasti prooviti läbi kõikvõimalikud ja võimatud ained nii mineraalsest kui elusast maailmast. Kateldes ja ahjudes sulatati, segati, kuumutati, põletati, pressiti, leotati... ja katsetati igasuguseid surematuse eliksiire.

Algainetest oli eriti hinnas tollaegse nimega „kinovar“ (nüüd kalomel ehk elavhõbekloriid). Selge, et kõik see, mis suhu aeti polnud alati ei tervislik ega ohutu, seetõttu enda peal katsetajate arv tasapisi vähenes, kuni lõpuks üks inimene, nimega Vei Bojan tuli välja mõttega – vales kohast on otsitud – surematust tuleb otsida ENDA SEEST.

Ja nii kõik see „alkeemia“ kandus üle inimesele, tema sisemuse avastamisele.

### **Ega muud, kui hakkame ka oma sisemust avastama.**

Kõige vanemad andmed ajaloos on Tiibeti meditsiinist, mis ulatub ca 8000 aasta taha.

**Kuid räägitud nendest on sellepärast tunduvalt vähem, kuna kõik tarkus anti põlvest põlve edasi suulisel teel.** Sellega püüti vältida tarkuste sattumist mitte asjaosaliste kätte.

Hoopis rohkem on tuntud, ja nagu paar korda eespool ka mainitud on kaks teist iidset idamaade süsteemi: Jooga ja Tsigun.

Jooga ajalugu ulatub rohkem kui 5000 aasta taha, luues oma arengus pea täiusliku ENESEARENGU süsteemi. Kuid teadlastel on arvamus, et Jooga ei arenenudki mitte Indias, nagu siiani propageeritakse, vaid on hoopis tekkinud Tiibeti jooga baasil.

Suure tagasilöögi omaaegsetele täiuslikele süsteemidele on andnud kaasaja isehakanud „joogameistrid“ kes kas ei suuda (mida suudab anda mingi 20-tunnine kiirkursus) või ei viitsi õppida originaali, mõtlevad välja järjest uusi OMA Jooga süsteeme ja harjutusi. Kõik on muidu tore, aga nad pole viitsinud selgeks teha neid pisitõdesid, mis on SEE, mille tõttu see harjutus ei ole mitte tavaline võimlemise- või aeroobikaharjutus, vaid tõesti Jooga.

Vahemärkusena olgu öeldud, et kaasaja „meistrid“ siiamani räägivad ikka veel nendest kuulsatest Chakratest, mida nad siis „avavad või puhastavad“, kuid nad pole märganud kahte pisiasja. Esiteks, eelmiste sajandite vastava ala uurijad on kirjutanud: „et Jooga õpetlased KUJUTASID ETTE, NAGU oleksid inimese organismis sellised energia liikumise teed...“ Meie uusmeistritel „nagu oleks“ on muutunud puhtakujuliseks „ON“. Teiseks, juba 3000 aastat tagasi, kui ilmus Tsigun, määrati ära täpselt ja selgelt, kuidas inimese kehas energia liigub. See on nii ilmselge ja täpne, et sellele baseerub ka kaasaegne nõelravi (akupunktuur). Seda ju keegi ei vaidlusta. Ka tsigun on täielik Tiibeti või Hiina saladus – see on TÄIUSLIK

süsteem, millel puudub ajalooline areng. Ta oli ilmumise hetkest TÄIELIK – järgnevate tuhandete aastatega pole mitte midagi juurde suudetud leida, ega ka arendada. Seetõttu võiks Joogat õpetades ausalt rääkida, et Chakrad on KUJUTLETAVAD energiakeskused.

**KUNI INIMENE EI ÕPI LÕDVESTUMA, POLE LOOTA TERVENEMIST!!!**

Siin aga üritan esialgu põgusalt tutvustada iidseimat tervistavat süsteemi – **Tiibetist levinud lõdvestust. Nagu eespool mainisin, et Tiibeti meditsiini saladused anti edasi vaid suusõnalisel teel, kuni üks meie kaasaegne, kellel oli õnne sattuda Tiibetisse elama ja ka võimalust õppida iidset tarkust - TARTHANG TULKU – andis trükki materjale nendest tarkustest. Tema poolt on ilmunud ka eesti keeles kaks raamatut: TIIBETI LÕDVESTUS ( Varrak 2007) ning KUMNJE LÕDVESTUS (Kunst 1992).**

## Mis on lõdvestus?

See on selline teadvuse seisund, mille juures Teie energia mitte kuskile ei liigu – ei tulevikku, ei minevikku, ta lihtsalt on teis olemas. Te sukeldute oma energia hääletusse soojusesse. See moment – on kõik! Ei ole teisi momente, aeg peatus. Kui aeg peatub, see ongi relaksatsioon ehk lõdvestus. Kui see liigub, siis lõdvestust pole. Selles momendis ongi peidus kõik. Teile pole enam mitte midagi muud vaja, te lihtsalt naudite. Võib, muidugi, nautida ka tavalisi asju – seepärast, et nad on suurepärased. Võib mõtteliselt jalutada metsalagendikul või aasal, kui kaste pole veel kuivanud ja olla seal kogu oma olemusega. Kaste jahedus värskendab Teie paljaid jalgu, hommikuse tuuleiili raviv aroom täidab kopsu, tõusev päike soojendab kosmilise energiaga. Mida on Teil veel õnneks vaja?

Õösel, kui lebate jahedas ja puhtas voodis, tundes pesu tihedust ja värskust, tunnete, kuidas voodi muutub ikka soojemaks ja soojemaks. Te kaote öö vaikusesse ja pimedusse ja suletud silmadega tunnetate iseennast.

Mida inimesele veel vaja on? Juba sedagi on liialt palju – küllalt palju, et tekiks sügav tänuikkuse tunne. Vaat see ongi seesama relaksatsioon – mõistuse ja keha lõdvestumine. Relaksatsiooni seisundis seda, mida antud hetk omate, on enam kui küllalt. Teile polegi midagi muud rohkem vaja. Te peatasite aja voolu, Teie kell peatus vaikuses.

Sellise teadvuse seisundi peaksidki inimesed endale meelde jätma. Elutegevuse protsessis toimub pidev teadvuse transformatsioon. Üldse on inimesel 33 teadvuse seisundit. Aga kaasaja inimene on degradeerunud, enamus meist elab ja töötab teadvuse 2-3 tasandil. See on praktiliselt võttes looma tasand, mis inimesele suure „I“ tähega au ei tee. Kaasaja inimest, eriti veel meie riigis iseloomustavadki vaenulikkus, loomalikud kired, vihkamine, kadedus jne. "Kui naabri Peeter elab hästi, teeme nii, et tal oleks halb". Selline on ülisageli kaasaja mõttemall.

Seetõttu Buddha pidevalt kordas: "Olge kiretud". Ta teadis, et kui on kired (soovid), siis lõdvestuda pole lihtsalt võimalik. Ta rääkis: "Matke maha oma minevik, sest kui see teid liiga palju mõjutab, ei suuda te lõdvestuda".

## Aga pinge?

Pinge – see on paljude haiguste vundament. Ta aeglaselt, kuid kõrvalekaldumatult tapab inimese. Kiire rütm, kaasaegse elu kõrge intensiivsus ja OSKAMATUS ENNAST JUHTIDA viib selleni, et inimene on pidevas pinges. Pinge – see on kaasaja ühiskonna suurim puudus. **Seetõttu lõdvestumine, selle saavutamise oskus – on paranemise peamiseks tingimuseks.**

Tiibeti kloostrites õpetatakse õpilasi lõdvestuma (mentaalne relaksatsioon), ja kõige enne KUKKUMISE KUNSTI. Tuleb osata kukkuda nii, et tõusta uuesti kergesti üles ja ilma igasuguste luumurdudeta. Miks väike laps, kes kukub ju imetihti, enamus juhtudel ei saa mingit märkimisväärset viga? Aga seetõttu, et nad on lõdvestunud, mida ei suuda aga täiskasvanud inimene.

### **Soovitus kõigile: olge lõdvestunud nagu lapsed!**

Vastavalt ida filosoofiale, sisemise rahu saavutamiseks on hädavajalik saavutada ka Yin-Yang tasakaal ning kosmos-loodus-inimene harmoonia. Kuid meie püüame igakülgset vältida või mitte süveneda idamaade mõistetes, mis on ka täiesti tundmatud enamusele lugejatest. Ütleme otse: küllaldane rahu ja puhkus – need on kõige esimesed tingimused, mis on vajalikud tervise taastamiseks. See on esimene ja kõige tähtsam tõke, mis tuleb ületada, kuid selle ületamiseks on vaja TREENIDA, tahet seda teha.

Igapäevases elus inimene kohtub nii vaimse kui füüsilise pingega. Loomulikult lõdvestuseks on tavaliselt uni. Juba kauges minevikus Idamaade targad märkasid, et tööd tehes ja pinges olles lihastes moodustuvad lagunemisproduktid, mis lõppkokkuvõttes kutsusid esile väsimuse. Samal ajal aga lõdvestunud lihas annab verele võimaluse need toksiinid neutraliseerida. See tähelepanek andiski vanaaja tarkadele mõtte, et spetsiaalsete harjutuste abil saavutada nii füüsiline kui vaimne lõdvestus. Ja nagu praktikas näha, joogid on selles osas suuri edusamme teinud.

## **Üldse näevad Idamaade tervist käsitlevad traktaadid ette kolme moodust tervise turgutamiseks:**

### **Mantrad**

Mantrad – need on maagilised manamised või helilised vibratsioonid, mis vabastavad inimesi haigustest. Mantraid lauldakse erilisel viisil, et kutsuda esile võnkeefekt kogu organismis. Vokaalide laulmine peab toimuma kergelt rahulikult ja sügava hingamise kogu energiaga. Tiibeti ravitsejad uskusid, et mantrate abil on võimalik vabaneda väga paljudest haigustest.

### **Relaksatsioon**

Tiibeti meditsiin arvab, et paljud haigused tekivad tugevate pingeseisundite tõttu, mis omakorda tekivad kiirest elurütmist. Relaksatsioon on Tiibeti arstide arvates selline teadvuse seisund, mille juures inimese energia mitte kuhugi ei liigu. Inimene peab sukelduma oma isiklikku energiasse ja aeg tema jaoks peab peatuma.

### **Meditatsioon**

Meditatsioon võimaldab töötada oma keha ja hingega. Mõned meditatsiooni liigid võimaldavad jagu saada mitmetest haigustest, parandada haavu, rahustada närvisüsteemi. Meditatsiooni ajal peab olema reguleeritud nii keha asend kui ka hingamine. Mediteerimine peab toimuma rahulikus olekus, ise mediteerija peab olema mugavas poosis ja riietuses (või ilma), selgroog peab olema vertikaalses asendis. Parim asend mediteerimiseks on Lootose poos. See poos võimaldab saavutada püsiva ja sirge kehaga asendi. Rind peab olema õrnalt ette kallutatud, et lõdvestada diafragma. Mediteerija ei tohi lubada oma peas mitte mingisuguste mõtete tekkimist.

# KUMNJE LÕDVESTUS

**KUM** tähendab keha, olemist, kehastumist. **NJE** tähendab massaaži või vastastikust toimet. **KUM NJE** ongi seega keha äratamine tunde ergutamise kaudu.

## Tutvustus

Kumnje lõdvestus on leebe ravisüsteem, mis vabastab närvipingest, kujundab ümber negatiivsed harjumused, aitab meil olla tasakaalukamad ja tervemad ning suurendab meie elurõõmu ja väärtusetunnetust. Tänapäeval, mil segadus ja kaos moodustavad küllaltki suure osa meie igapäevaelust, oleme tihti liiga pingul i koormatud, et elust rõõmu tunda. Kumnje avab meie meele võimed ja südame, nii et tunneme rahuldust ja kordaminekut ning suudame täielikumalt hinnata oma elu iga tahku. Lühikese ajaga võib kogemuse kvaliteet muutuda rikkamaks ning elu harmoonilisemaks.

Kumnje lõdvestussüsteemi ainulaadne väärtus seisneb selles, et ta tasakaalustab ja liidab tervikuks kaks alget: füüsilise ja psühholoogilise. Kumnje tervendab nii keha kui meelt ning ühendab nende energiad rahulikuks ja lodusaks koostööks. Kuna ta viib keha ja meele terviklikkusele kõiges, mida teeme, on sel lõdvestusel elustav ja kestev väärtus; see on suurem heaolutundest, mille saame võimlemisest või ka sellistest distsipliinidest, nagu jooga. Kui õpime avama oma meele võimeid ning puudutama oma tundeid vahetult, ühinevad meie keha ja meel ning kõik meie kogemused muutuvad rikkamaks, tervemaks ja ilusamaks. Õppides end sügavamalt tundma ja mõistes ennast paremini, suudame ka teisi rohkem aidata.

## Lõdvestuse teel avastame terve uue olemisviisi.

Me kõik mäletame hetki, mil oleme tundnud end iseäranis elavalt ning maailm on tundunud värske ja paljutõotav nagu lilleaed säraval kevadhommikul. Mis seda ka ei põhjustaks, ootamatult tunneme suurt elujõudu, mida toetab teadmine, et kõik elemendid on absoluutses kooskõlas. Õhk pulseerib elust. Keha pakatab tervisest ja energiast, meel on selge ja kindel. Meie taju on iseäralikult kirkas. Kogu ümbritsev maailm on meile meelepärane: värvid on eriliselt erksad, helid meloodilised ja lõhnad hurmavad. Kõik kogemuse aspektid põimuvad täiuslikult ning kõiges on midagi värelevat; harjumuspärane piir sise- ja välisilma vahel sulab. Miski pole tardunud ning me tunneme end avara ja avatuna. Me tegutseme täiesti sundimatult ja asjakohaselt.

Selle kogemuse olemuseks on tasakaal ning sellest võrsub sügav tervenemise ja värskendamise tunne, mis paljukordselt ületab tunde, mida me tavaliselt nimetame «õnneks». Kumnje on selle tasakaalu arendamise kunst. Lõdvestuse teel avastame terve uue olemisviisi, avatud perspektiivi, kus leiame rõõmu keha, meele, meele võimete, tunnete ja kesk-konna terviklusest. Me õpime hindama elava kogemuse täielikku terviklikkust. Kogu keha värskeneb, nagu oleks seda seestpoolt puhta allikaveega kastetud. Ei ergastu mitte ainult füüsiline keha, vaid ka meel ja meele võimed; elustuvad meeltemuljed ja mõtted. Lõdvestuse kogemus kujundab iga toimingut, isegi kõndimist ja söömist. Meie elu kulgeb sujuvalt ning me saame terveks ja tasakaalukaks.

Meie sisemise terviklikkuse ja maailmaga tasakaaluka suhtlemise võti peitub meie tunnetes ja aistingutes. Me võime kosutada ning ravida nii keha kui meelt, puudutades sügavalt oma tundeid ning laiendades nende voogavaid rütme, sest nad on ühenduses universumi enda elujõuga. Lõdvestuse teel äratame tunded, mis seejärel paisuvad ja kogunevad, kuni nakkame tasapisi märkama sügavat kõikehaaravat energia-välja meie keha sees- ja selle ümber. See energia võib iseennast seismiselt stimuleerida ning aistinguid taasluues meid igapäevaelust toetada ja toita, nii et saame tundlikuks ja tugevaks, meie aistingud muutuvad rikkaks ja jõuliseks. Ka meie meel saab selgemaks ja me avastame, mis tähendab olla tasakaalus.

Meie meeled, tunded ja mõtted moodustavad terviku ning kõik meie suhted, teod, mõtted ja liigutused on ladiusad ja harmoonilised, Meie meelemõistus annab meile vabaduse valitseda oma elu üle mitte vägivaldsel või ahnel moel, vaid eneseusaldusega. Siis teeme loomulikult seda, mis on kohane ja kasulik, ning toimime maailmas õigesti» Me tõdeme, et mõtted ja teod, mis tagavad stabiilsuse ja õnne meile endale, loovad kooskõla ka meid ümbritsevas maailmas. Kui me hoomame maailma ilu, näib loomulik elada universumiga kooskõlas, tunda rõõmu vastastikku rahuldavast suhtest, nagu on märal ja varsal. Ent miskipärast oleme sellest olemisviisist võõrdunud. Kuigi räägime emakesest Loodusest, oleme nagu tema murdealised lapsed, kes heitlevad omaenda identiteediga, minetades soojuse ja õrnuse, mida veel ähmaselt mäletame.

Varases lapsepõlves, mil meie meeled olid avatumad, võisime kogeda suuremat ühtsustunnet kõiksusega, kuid kasvades õpime liialt hellitama üksnes oma isikut, süvendades pigem eraldatuse- kui soojuse- ja turvatunnet, mida süda ihkab. Tänapäeva ühiskonna surve ja stress muudavad teisiti toimimise raskeks, sest tahe saavutada edu äris, sõpruses, isegi mängus, viib meid lausa vägisi võistlevatesse ja pingelistesse olukordadesse, mis süvendavad võõrandumis- ja ängistustunnet. Kõik meie tähtsamad ettevõtmised, sealhulgas kool, perekond ja karjäär, toovad kaasa komplikatsioone ja piiranguid, mida näib olevat võimatu vältida.

Isegi kui püüame oma elu avardada, võib tihti olla avaratumise asemel tagajärjeks kogemuse ahenemine. Meie vaimne ja füüsiline tegevus toob meile harva tõelist rahuldust, sest me ei sulata neid kahte tervikuks. Mõistmata keha ja meele tervikluse vajadust kõigil meie tegevusaladel, tähtsustame vaimsed saavutused tunnete või füüsilise keha rikaste sisemiste aistingute arvel üle.

Pärssides tundeid ja aistinguid, takistame neid andmast meile toitu, mida terviseks ja õnneks vajame. Meeled võivad allasurumisele reageerida ning ärgitada meid õrnalt avanema, kuid peened meeltemuljed on meie «ratsionaalse» mõistuse kontrolli all ja nõnda võime nende palvet isegi mitte kuulda. Janunedes eneseteostuse järele, hakkame otsima endast väljaspool, tormates sageli kärsitult ühe naudinguallika juurest teise juurde, nagu oleks nende hulk piiratud. Meid köidab mõte, et rahuldus on «kusagil seal» . . . , kui me vaid piisavalt otsime, töötame või mängime. Me sukeldume põnevatesse üritustesse, mis näivad meie meelt ja meele võimeid ergutavat, ent jätavad meid veel enam ihalema. Mida kiiremini jookseme, seda kaugemale eemaldume tõelisest rahuldusest, mis jääb sissepoole, meelte suletud ukse taha. Selle asemel, et seda ust avada, otsime sageli abi uimastitest, nagu alkohol või hallutsinogeenid. Me võime isegi vaimsele teele pöörduda, lootes viimaks ometi leida kosutust, kuid avastame, et ka siin oleme ikka rahulolematud. Me raiskame oma energiat, hüpates kogemuselt kogemusele, mõttelt mõttele. Me kujutame ette, mis võiks juhtuda, või meenutame, kuidas oli varem; me teeme plaane. Unistustesse vajunud, vilksatab meist ehk mööda mõni meeldiv hetk või värvikas elamus, kuid me ei tunne selle kokkupuute täielikku maitset; millegipärast libiseb see meil käest.

Me võime püüda taastada tervikutunnet, «omades» perekonda ja varandust ja lootes sel viisil kontrollida nii loodust kui oma elu. Kuid säärane kontroll on kunstlik ega vasta looduse seadustele ega tsüklitele, mis valitsevad nii meie keha, meelt kui ka maailma meie ümber. Me tunneme, et oleme ummikus ja end teostamata. Suutmata näha, et põhjus võiks olla meie enda tasakaalustamatus, leiame end ebatervetes olukordades ja imestame, kuidas me sinna sattusime.

Lõpuks hakkamegi uskuma, et on võimatu midagi põhjalikumalt mõista või sügavamate kogemusetasanditeni jõuda. Me ei mõista, et meie unarusse jäetud meeled on paakunud nagu elevandinahk, kahandades meie aistimisvõime täiust. Kui me seda «vintskust» oma tunnete ja aistingute loomulikku energiat arendades ei pehmenda, ei suuda me end täielikule kogemuseväljale avada.

Kui me seda tõeliselt teame, võime osaleda kõiksuse loomulikus kulgemises, sest mõistame, et sõltume loodusest ja loodus, tegelikult kogu universum, sõltub meist. Maailm on tasakaalus, kui meie oleme tasakaalus. Me oleme maailmaga loomulikult seotud: kõiksuse elemendid on igaühes meist. Me kanname seda iidset päritolu oma kehas ja peegeldume oma perekonnas, ühiskonnas ja planeedis. Iga meie väikseimigi tegu mõjutab kogu universumit, nagu iga laine mõjutab kallast.

Me osaleme lõputult keerulistes ja vastastikku sõltuvates suhetes kõigil olemise rohketal tasanditel, atomaarsetest kosmilisteni. Nagu teisedki universumi süsteemid, oleme meiegi omaette terviklik üksus, kuid koosneme veel paljudest väiksematest üksustest, mis kõik on vastastikustes suhetes nii omavahel kui ka tervikuga. Lisaks paljudele süsteemidele, mis moodustavad füüsilise keha - skelett, lihased, närvid jm., - on olemas veel psühholoogiline või emotsionaalne süsteem ning teised peened energiasüsteemid. Iga üksiku süsteemi ladus talitlus sõltub kõikide teiste kehasüsteemide talitlusest, kuna kogu «inimolendiks» nimetatud seisund on vahetult seotud meie keskkonna tingimustega.

Meie vahetu keskkond on seotud iga muu keskkonnaga maa peal, ning maale avaldavad mõju sündmused universumi kaugetes paikades. Meid mõjutavad mitmesugused jõud, millest mõnda me vaevalt tajume või mõistame, ning meie teod ja mõtted mõjutavad teisi süsteeme, ka mikroskoopilisi maailmu meie kehas.

Kui me tunnustame seda vastastikust sõltuvust, tunnustame ka harmoonia loomise vajadust meis endis. Me adume, et tasakaalu ja õnne allikad on meis endis, sest meie keha ja meel on meie õppimise ja kasvamise vahendiks.

Rahunedes, lõdvestudes ja avades õrnalt oma meeled, võime õppida neid allikaid kasutama; me avastame, et suudame ravida oma keha ja meelt füüsilist keha läbivate tunnete abil. Kui me vähendame kroonilist pinget lihastes ja meeles, muutume tunnete õrnade omaduste suhtes vastuvõtlikuks ning äratame need jõuliseks ja värskeks kogemuseks, rikastame neid, nii et nad kasvavad nagu tugevad võrsed»

Kui meie vaimne ja füüsiline energia on elustatud ja ühineb tervikuks, muutuvad tundeais-tingud palju viljakamaks ja toitvamaks kui tavalised aistingud. Nende toitvus vabastab meid hüplevate mõtete kõikuvast segadusest ja ihalusest kättesaamatu järele. Me avastame keha, meele ja energia loomulikult erksa ja voolava seisundi ning suudame leida rahuldust iseendas. Kui meie keha ja meel saavad headeks sõpradeks, on ka ülemäärasest pingest vabanenud lihaste koostöö parem. Meil on täielikuks kogemuseks vajalik keskendumus. Meie suhted muutuvad siis rikkamaks ja sügavamaks, pigem harmooniliseks kui võistlevaks, sest suhtume teistesse ja iseendasse palju tundlikumalt.

Kumnjes kasutatakse keha ja meelt ühendava tunde- ja energiavoolu ergutamiseks erinevaid teid, sealhulgas liikumatust ja liikumist. Me alustame keha, hingamise ja meele rahustamisega. Juba üksnes rahulik istumine ja lõdvestumine annab võimaluse hoomata tundeid, millest meil tavaliselt aimugi ei ole. Sellele lõdvestusele aitab õrnalt kaasa hingamine läbi nina ja suu, mis peaks olema nii kerge ja ühtlane, et me sisse- ja väljahingamist vaevalt tajume; selline hingamisviis annab meile ühenduse kõrikeskuse positiivse elujõuga.

Kui hingamine muutub rahulikuks ja vaikseks, tuleb pähe vähem häirivaid mõtteid ja kujutlusi ning kogu keha elustub. Meie vaimu- ja kehaenergiad muutuvad värskeks ja tüüneks nagu selge metsajärv. Me avastame keha, hingamise ja meele ühise rahuliku, selge ja süveneva tundeomaduse, mis rahustab ja «maseerib» meid sügavalt seesmiselt. Kui me edasi lõdvestume, avaneb selle tunde peen tasand nagu lääts, lastes sisse rohkem «valgust» või energiat ning luues avaramaid «kogemusepilte».

Selle lõdvestuse väärtuste edasiseks uurimiseks lisame istumisele ja hingamisele enesemassaaži ja «liikumismassaaži». Tavaliselt mõtleme massaažist kui millestki, mida meile tehakse, kuid keha võib ennast ka ise masseerida. Massaaž võib hõlmata meie tundeid ja aistinguid ning kogu sisestruktuuri, aga ka välist kuju ja vormi. Massaaži ajal läbivad ja

rahustavad peened tundetoonid või energiad kogu meie olemuse, liites tervikuks vaimse ja füüsilise ning ühendades tunde ja vormi. Need energiad on kui vibreeriv ja liikuv aura, mis kiirgab meist läbi, meist väljapoole ning ümbritseb meid. Me võime õppida end nende energiatega seesmiselt ravima, võime suunata neid väljapoole, muutes meie olemise kõik aspektid harmooniliseks. Me võime tekitada tundeid kiirgava sisemise päikese, mis meid soojendab ja täidab kõik meie ümber.

Kui me algul stimuleerime massaaži füüsiliselt — hingamise, keha vajutamise ja hõõrumise, teatud viisi aeglase liikumise või pingete tekitamise ja vabastamisega —, siis hiljem võime massaaži käivitada üksnes tundetoonide abil. Kui lõdvestus süveneb, hakkame otseselt tundma hingamise, meele võimete, keha ja meele omavahelist seost. Meeled avavad uusi aistingukanaleid ja -mõõtmeid, vabastades rõõmutunde, mida võib laiendada ja koguda, kuni me maailmas midagi muud enam ei taju. Iga rakk täitub küllastumiseni terviklikkuse ja teostumise positiivsete tunnetega. Isegi lihaste ja kudede vahele joome neid Imepäraseid tundeid.

Kui me kasutame oma meele võimeid tõeliselt, elustub ja terveneb iga meie kehaosa — me virgume täielikult nii vaimselt kui emotsionaalselt. Me avastame, et võime igal hetkel tajuda ekstaatilist ilu, nagu kuuleksime pidevalt kaunist muusikat või näeksime toredaimat kunstiteost. Me suudame end Isegi ravida, sest lõdvestus ergutab tundetooni, mis muutub iseeneslikuks massaažiks, isetoitvaks süsteemiks, niida, võib laiendada ja arendada. See ongi kumnje massaaž.

Mida sügavamaks ja rikkamaks meie kogemus sellest Isetoimivast massaažist muutub; seda loomulikumalt ta toimub, elustades Iga meele võime, tunde ja igapäevase toimingut. Avardades ajas ja ruumis, käivitavad peened tundetoonid või energiad nii kehasisese kui kehavälise massaaži, kooskõlastades kõik olemise tasandid. Armastus või naermisrõõm kiirgavad kehast väljapoole, hõljudes läbi ruumi ja aja nagu pehmelt langev lumi.

## **Ettevalmistus**

*Juba hetkel, mil alustate harjutamist, külvate terve, positiivse hoiaku seemne.*

Kumnje praktiseerimine tähendab meie sisekeskkonna uurimist ja tasakaalustamist. Et see kogemus oleks mõjusam, tuleks väliskeskkond muuta nii harmooniliseks kui võimalik. Väliskeskkond peegeldab meie meele sisemist seisundit ning hoolikas ettevalmistus soodustab positiivset sisetunnet. Kui siseilma kogemus kumnje harjutuste abil avardub ning me muutume tasakaalukamaks, suureneb pingutuseta ka välismaailma hindamine. Järjepideva harjutamisega sulab järk-järgult piir välise ja sisemise vahel, ning meie suhe keskkonnaga muutub loomulikuks ja harmooniliseks.

Valige kas toas või väljas puhas ja vaikne kõht, kus teid keegi ei katkestaks ega segaks. Täielik vaikus pole tänapäeva kärarikkas linnas alati võimalik, seepärast leidke nii vaikne kõht ja aeg kui saate ning selgitage neile, kellega te koos elate, oma vajadust üksi olla. Temperatuur peaks olema paras, ei liiga kuum ega liiga külm, ning valgustus mahe. Vaibaga käetud põrand või ühetasane muruväljak on harjutamiseks eriti sobivad. harjutate toas, avage õhu värskendamiseks aken või põletage lõhnaaineid. Enne alustamist jätke natuke aega ümbrusega tutvumiseks või kohanemiseks. Võite jalutada ja ringi vaadata; uurige kõiki häirimisvõimalusi, kuni tunnete end mugavalt pööramiseks tähelepanu sissepoole.

Harjutamise ajal kandke võimlemistrikood või laheda ja mugavat rõivast, mis võimaldab teile maksimaalse liikumisvabaduse. Kui meeled avarduvad, kasvab meelemärkus ning riide koe ja raskuse tajumine muutub harjutamise meeldivaks osaks. Võtke ära kõik, mis liikumist või energiavoolu võiks takistada, ka ehted, kellad; prillid või kontaktläätsed.

Istumisharjutuste jaoks läheb tarvis istepatja, et istmik oleks kõrgemal kui jalad. Kui maasistumine on teie jaoks liiga raske, sobib istumiseks ka sirge seljatoega tool. Sooritades harjutusi püstiasendis, seiske vaibal või põrandal, mitte aga paksul matil. Masseerimiseks

kasutage kergelt lõhnastatud massaažikreemi või taimeõli, nagu saflori- või oliiviõli. Taimeõlile võite soovi korral lisada meeldivat lõhnaainet, näiteks muskust või kaneeliõli. Sobiva harjutamismiljöö loomine väljendab positiivset suhtumist iseendasse — juba hetkel, mil alustate harjutamist, külvate terve, positiivse hoiaku seemne. Nende harjutuste oluliseks teguriks on teie otsus leida rahuldust iseendas. Kultiveerige seda hoiakut ning see kasvab, arendades ning suurendades teie tasakaalu-, õnne- ja lõdvestustunnet.

Kõik selle raamatu harjutused on sisetunnete ja -energiate avastamise ja avardamise vahendid. Harjutuse väliseks vormiks võib olla liikumatus, hingamine, enesemassaaž või liikumine, kuid kumnje olemus, sisemine massaaž või harjutus, ;haarab tundeid. Hetkest, mil alustate harjutust, keskenduge tekkivatele tunnetele ja aistingutele. Ükskõik, kas istute, seisate või lamate, pidage oma asendit ja liigutusi kogemuse osaks ning pange tähele, kuidas need mõjutavad teie tundeid. Kui te liigute, tehke seda aeglaselt ja rütmiliselt.

Nagu kihutava rongi aknast ei saa maastikupilti õigesti hinnata, nii ei saa te ka harjutamisega liialt rutates maitsta oma avastuste rõõmu. Iga liigutust võib sügavalt tunnetada ja kaunilt sooritada: kujutlege, mis tunne on tantsijal, kui ta alustab tantsu. Sooritage iga liigutust mitte tardunult, vaid kergelt keskendudes . . . , teatava avatusega, mis soodustab meelemärkust.

Kui õpite sel viisil harjutama, on teie kogemus piiramatult, sest harjutust sooritades hoomate peente tunnete kuju, kudet ja liikumist oma kehas. Tuimus asendub lihaste õrna kohandumise ning energiatega tunnetamise ja uurimisega; nii on võimalik sügav sisekaemus.

Tehke iga harjutust nii täielikult kui saate, rakendades kogu oma olemuse — südame, meeled, meelemärkuse, tunded ja teadvuse. Kujutage tervenisti harjutuseks. Laske nii negatiivsetel kui positiivsetel tunnetel kogemuses osaleda. Siis muutub kumnje tantsuks, millest te tervenisti osa võtate. Te ei «tööta» kehaga ega meeltega, vaid osalete ja toimite tervikuna.

Võtke oma tundeid vahetult, püüdmata neid nimetada ega sildistada. Kui te midagi tunnete, hoidke seda tundeenergiat elus nii kaua kui võimalik, laske sel paisuda ja teid täita. Avardage oma tundeid, laske neil saada mandalaks, mis laieneb ajas ja ruumis igasse suunda. Te võite leida sügavat rahuldust mitte üksnes meelte-sisestest, vaid ka meeltevälistest seisunditest. Nii omandab kõik, mida teete, nende tunnete kvaliteedi.

Iga harjutuse või massaaži kogemusel on kolm iseloomulikku tunnust: positiivne, negatiivne ja neutraalne. Need tunnused ei ole hinnangud, sest sarna tähtis, kui tunda ja töötada positiivsetega, on töötada ka negatiivsete omadustega. Nende omaduste teadvustamine on iga harjutuse tähtis osa. Positiivne tunne on soe ja pehme ning puudutab südant, Negatiivset võite tunda tuima ja tumeda tundmusena kõhus. Neutraalne tunne on kerge, tasakaalus, liikumatu ja rahulik, kogu ruumi osa.

Maitske oma kogemust nii täielikult kui saate, mäludes., neelates, seedides, omastades ja jagades seda kogu kehale. Te avastate tunde ja kogemuse erinevad tasandid ning võite tunnetada energiat igas molekulis ja rakus. Nii avardub teie meelemärkus ja te võite astuda selle energiaga ühendusse, k»uni lõpuks toimib keha iga osa energiaallikana. Kui te adute, et energia ei asu «siin» või «seal» ning on külluses kättesaadav igal ajal, siis võite toeliselt tunda keha ja meele ühtsust.

Asuge iga harjutuse juurde avatud meelel, ilma ootuste või eelarvamusteta, sest kui te alustate harjutust tulemuste ootuses, võite ennast kogemusest ära lõigata. Hindamine on üks kogemise takistusi. Mõnikord võib olla raske mitte võtta kriitilist seisukohta, sest me oleme õppinud peaaegu pidevalt arvustama. Meil on kõmme seista endast väljaspool ning hinnata, oma kogemust ja arendada sisedialoogi, mis hõivab ja tarretab meie energia: «See tundub hea» või „seda teen ma ilmselt valesti“.

Kumnje harjutuste võti "on selles, et tundeid ei tohi sildistada, nendega manipuleerida ega omistada neile tähendusi;

Kui meelde tõuseb hinnang, võtke seda kui märguannet sügavamale aistingutesse ja tunnetesse süüvimiseks. Jälgige, millised organid, koed ja lihased ärkavad; süüvige nendesse



kohtadesse ja uurige. Kas tunnete vaiu või rõõmu, või hoopis soojust ja energiat? Milline on selle kogemuse iseloom, millised on tundetoonid ja omadused?

Kuigi seda täieliku osalemise kogemust võib nimetada tähelepanuks, teadvuseks, meele-märkuseks või tundlikkuseks, ei puutu nimetamine ega defineerimine selle loomusesse; ei ole enam kriitiliselt hindavat meelt. Toimub see, mida teete. Teil ei ole vaja endale küsimusi esitada ega sellest, mis toimub, endale aru anda. Tunded, lihtsalt väljendavad ennast.

Lõdvestuma õppides kaldume mõtlema, et peab olema mingi eesmärk ning selle saavutamiseks tuleb midagi teha. Meie meele tagamail peitub alati kalduvus jõupingutusi teha ning see võib takistada lõdvestumist. Pange tähele, kas satute sõltuvusse kindlatest ettevalmistustest. Ärge püüdke eneses midagi korraldada, olge loomulik. Lõdvestumiseks ei pea tegema midagi erilist. Kui te seda mõistate, õpite kiiremini lõdvestuma.

Lõdvestuse arendamisel tükib loobuda enese instrueerimisest. Kui te seote end plaanide või seletustega, ei leia te sisemist avatust. Saladus peitub lihtsalt olemises, instruksioonidest sõltumata. See ei tarvitse kerge olla. Oleme harjunud endale sisendama, et olema ja tegutsema peab ettekirjutuste järgi, ning püüame end nende raamidesse suruda. Kui me algul lõdvestume ilma ennast instrueerimata, tekib tavaliselt tunne, et me «ei tea, kuidas seda teha». Lõdvestuse süvenedes aga võõrastus kaob ning jääb ainult tõdemine ja jätkamine.

Selles raamatus on palju instruksioone, kuidas paigal istuda, kuidas hingata, kuidas teha enesemassaaži ja teisi harjutusi. Need juhised on vajalikud ja kasulikud ning kui te neid oskuslikult rakendate, ei takerdu te välistesse kirjeldustesse. Te lähete mehaaniliselt tasandilt üle -peene energia tasandile, avanedes tagasi hoidmata, täielikult.

Tagasihoidmine on nagu pidev lõdvestuse ootamine, lootus, et lõdvestus tuleb kusagilt mujalt, Oleme lootuse või sisedialoogi lummuses — me mõlgutame mõtteid oma edu või ebaõnnestumise üle ning kommenteerime õrna «edusamme». Nõnda võib kumnje harjutustele kulutada palju tunde energiatele ja lõdvestusele sisemiselt avanemata. Seepärast ärge laske sisedialoogil võimust võtta; lõdvestuge ja laske kumnjel ise toimida. Suunake õrna energia nii, et see voolaks vahalt — füüsiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt., Olge virge ja vastuvõtlik, pööramata «minna lastes» oma sisedialoogile tõsisemat tähelepanu ning sellesse sekkumata. Lihtsalt keskenduge harjutusele või massaažile, mis parasjagu käsil, ning ärge muretsege tulemuste pärast. Nii saate arendada avatud hoiakut.

Harjutamise ajal ärge muretsege, kas teie kogemusest või pingutusest piisab harjutuse toimimiseks. Lihtsalt avage end lõdvestustundele nii palju kui võimalik. Mida rohkem te seda suudate, seda vähem segadust, probleeme, mõtteid ja konflikte tekib. Kasvav lõdvestustunne toidab teie keha; kogu teie olemus muutub järk-järgult tervemaks. Selle muudatuse saavutamiseks ei ole vaja teha erilisi harjutusi; erksuse ja lõdvestuse kogemus on ise vahend, mis muundab tavalisi füüsilisi, energiad. Teie keha toimib iseenesest. Kui lõpetate harjutuse või massaaži, istuge ja süvenege tunnetesse. See vaikne istumine on samuti harjutuse osa? võimalus virgunud tundeid edasi arendada ja laiendada. Te võite tunda soojust, hõõgumist, pakitsust. Laske neil aistinguil kesta, ent ärge püüdke neid alal hoida. Selleks pole vaja pingutada. Tunnetesse klammerdumine, aistingute analüüsimine või liigitamine katkestab energiavoo. Jääge lihtsalt avatuks ja energia stimuleerib ennast ise. Ilmselt läheb mitu kuud, enne kui te tõeliselt lõdvestuda suudate, seepärast on tähtis harjutada korrapäraselt. Parim viis alustamiseks on tegelda kumnjega kaks korda päevas nelikümmend viis minutit, teha istumis-, hingamis- ja liikumisharjutusi hommikul ja enesemassaaži õhtul enne magamaminekut. Kui tahate harjutamiseks vähem aega kulutada, varuge kord päevas nelikümmend viis minutit, Peale sööki oodake vähemalt tund, enne kui alustate.

Alustage aeglaselt, järk-järgult ja tasakaalustatult. Selles raamatus on palju harjutusi, kuid targem on piirduda mõne nädala jooksul kolme-neljaga, kuni tekib sisemine ärkamine kumnje kogemusele. Varuge iga harjutuse jaoks aega. Ühe harjutuse juurest teise juurde tormamine loob petliku edu-tunde. Tõeline edu ei tulene mitte niivõrd kurest liikumisest keerukamate

harjutuste juurde, kuivõrd ühe harjutuse kogemuse aeglasest süvendamisest. Kulutage vähemalt kaks või kolm minutit iga harjutuse kordamisele, arendades oma võimet töötada ühe kindla kogemusega. Iga harjutus on omaette universum ning seda võib seesmiselt täielikult tundma õppida.

Aeg-ajalt, eriti alguses, võib harjutamise suhtes tekkida vastumeelsus, nagu poleks te veendunud, kas te tahate üldse lõdvestuda ja tunda. Kuulake oma keha. ja leidke, kus te vastumeelsust tunnete või end tagasi hoiate ning koondage kumnjed alustades oma energia sinna. Hiljem, kui teil on juba rohkem kogemusi, tunnete oma kehas uut energiat.

**Kumnje lõdvestus** Tarhang Tulku tõlgenduses koosneb kolmest osast:

- **Istumine**
- **Hingamine**
- **Massaaž**

**Meie siin vaatleme lühidalt vaid kahte esimest nendest.**

### **Istumine.**

*Kui mõtted rahunevad, tõuseb esile sisemine harmoonia, tekib kergendustunne ja sisemine kindlus.*

Kumnje algab lihtsalt, istumisest ja lõdvestumisest. Leidke vaikne koht, kus võite istuda matil, istepadjal või sirge seljatoega toolil. Traditsiooniline isteesend (Lootos - mida näitas Buddha, kui ta sai valgustunuks) soodustab nii keha kui meelega lõdvestumist. Selles asendis voolab energia sujuvalt ning mõne aja pärast muunduvad kõik vaimsed ja füüsilised energiad positiivseteks, tervendavateks tunneteks. Sellel isteesendil on seitse «väljendust».

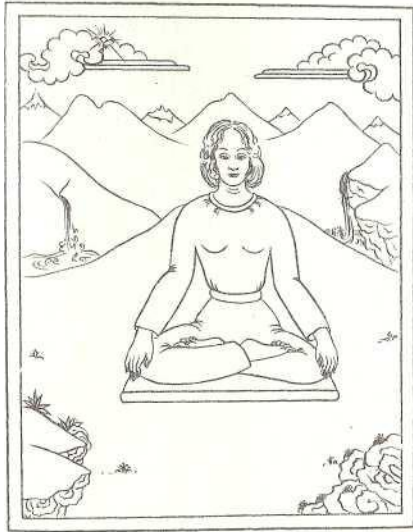
Esimeseks väljenduseks on risti j alu istumine. Kui teil harjutades on raske istuda ristijalu, istuge sirge seljatoega toolil jalgu ristamata, (Vt. ka allpool joonist Vaikne istumine). Istuge seljatoele nõjatumata istme serval, asetage jalad mugavalt lahku ning toetage tallad maha. See võimaldab keha-raskust kindlale kolmnurksele alusele jaotada. Kui istute ristijalu, seadke matt või istepadi nõnda, et istmik oleks jalgadest kõrgemal. Pool- või täis-lootose asendis istumine (kus üks või mõlemad pahklud toetuvad reitele) on soodus, aga mitte oluline.

Üle jäänud kuus väljendust on järgmised:

- Käed on põlvedel, peopesad allapoole.
- Vabastage pinged käsivartest ja õlgadest ning lõdvestage käed, nii et nad toetuvad mugavalt põlvedele.
- Lülisamm on tasakaalustatud, aga mitte jäik. See võimaldab energial loomulikult alakehast ülakehasse voolata.
- Kael on pisut tahapoole tõmmatud, pea nihutatud õige natuke ettepoole.
- Silmad on poolavatud ning pilk vabalt maha suunatud, jälgides joont, mis kulgeb piki ninaselga alla. Teie silmad olgu väga leebed ja kaastundlikud, «bodhisattva silmad», nagu emal, kes vaatab oma last.
- Suu on pisut avatud, lõug lõdvestatud. Keeletipp puudutab kergelt suulage otse hammaste taga. Keel kaardub veidi tahapoole.

Nõnda istudes püüdke vähendada silmade pilkamist: lõdvestage silmade ümbrus ning pöörake' tähelepanu sissepoole. Kui te pole harjunud ristijalu istuma, võite end algul tunda ebamugavalt, kuni õpite lõdvestama tarbetut pinget. Kui tunnete põlvedes valu, ristake jalad väga vabalt ning asetage istmiku alla kõrgem padi. Raskusi võib tekkida ka põlvedega, kuid tõenäoliselt on kanged teie puusaliigesed. Järgmised kaks harjutust aitavad puusaliigesed

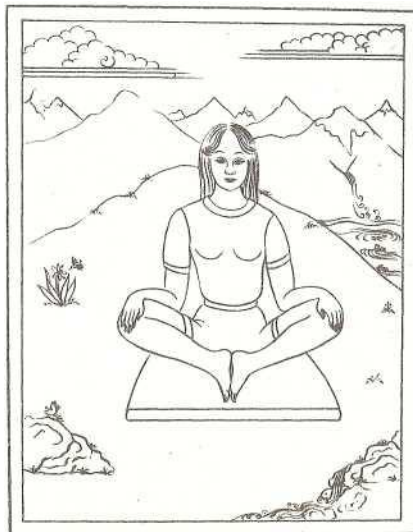
lahtisemaks muuta. Need harjutused, aitavad ka siis, kui saate küll mugavalt ristijalu istuda, kuid teil on raske istuda pool- või täislootose asendis.



Mõned harjutused:

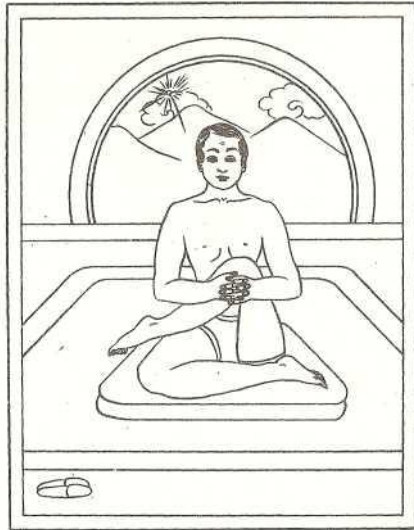
### **Harjutus Minnalaskmine**

Istuge matil või istepadjal, jalatallad koos ja käed põlvedel. Tooge jalad hästi keha ligidale. Kätega põlvi lükates alustage jalgade kergelt ja kiiret üles-alla liigutamist, mis meenutab linnutiibade lehvitamist. Pöörake tähelepanu ülespidi liikumisele. Tehke seda umbes minut, siis istuge "mõni minut vaikselt, tunnetades oma keha. Korrake kolm korda.



## Harjutus Pinge sulatamine

Istuge matil või istepadjal ning ristake jalad, nii et teie parema jala pahkluu toetub vasakule reiele.



Selg sirge, põimige käed sõrmseongusse ning võtke kätega parema põlve ümbert kinni. Tõstke paremat põlve väga aeglaselt natuke ülespoole ja laske jälle alla. Tehke seda kolm või üheksa korda väga aeglaselt, tundes aistinguid kogu kehas. Siis vahetage jalgade asendit ning korrake harjutust teise jalaga kolm või üheksa korda. Kui te lõpetate, istuge isteasendis viis minutit, lastes aistingutel kesta. Kui tunnete istumise ajal tarvidust asendit vahetada, sirutage üks jalg ette ja tõstke teine põlv üles, asetades jalatalla põrandale. Võtke mõlema käega põlve ümbert kinni ning istuge sellises poosis. Mõne aja pärast vahetage jalgade asendit. Kui olete puhanud, istuge jälle ristijalu. Võib ka istuda umbes kümme minutit, masseerida seejärel mõni minut sääri ja jalalabasid ning istuda jälle kümme minutit, jätkates nõnda seni, kuni on tahtmist.

Füüsilisel ebamugavustundel on vaimne või emotsionaalne koostisosa; kui meel ei ole kerge, ei saa ka keha lõdvestuda. Kui tunnete end istumise ajal ebamugavalt, pöörake tähelepanu oma meeelseisundile. Kas leiate seal aktiivse mõttevoolu, dialooge, kujutlusi, fantaasiaid? Mõne aja möödudes avastate, et istumisasend ise (s. o. seitse väljendust) ja pehme sujuv hingamine, mida see soodustab, suudavad vaigistada nii vaimset kui emotsionaalset rahutust ning füüsilist pinget.

Alguses võite mõista lõdvestust mehaaniliselt ja mõelda, et paigalistumine tähendab keha liikumatust; te võite ennast liikumatuna hoida. Kuid on võimalik õppida rahu saavutama ka seejuures jäigaks muutumata. Harjutamist jätkates avastate, et lõdvestumiseks pole vaja pingutada. Lõpuks kogete täielikku erksust ja rahu.

Istuge nüüd mugavalt iste-asendis, risti jalu või sirge seljatoega toolil, varuge endale kolmkümmend minutit kuni tund aega ning proovige kahte järgmist lihtsat harjutust:

## Harjutus Lõdvestuse maitsmine

Hingake sügavalt umbes kümme korda ning lõdvestage aeglaselt kogu keha. Lõdvestage silmad, pannes nad soovi korral kinni, ning laske suul lahti vajuda. Laske pingel laubalt ja peanahalt maha libiseda. Tunnetage aegamisi oma pea iga osa - nina, kõrvu, lõuga, suukoobast, põski - , kuni kogu teie pea täielikult lõdvestub. Siis lõdvestage kaelatagune ja

küljed, kõri ning lõuaalune. Kui leiate pingul koha, nautige pinges sulamise tunnet. Liikuge edasi õlgade juurde, rinna, käsivarte ja käelabade, kõhu, selja, jalgade ja jalalabadeni, isegi varvasteni. Maitse lõdvestustunnet, tundke seda tõeliselt, nautige seda veel ja veel, kuni see toibutab keha iga osa. Jätkake harjutust viisteist kuni kolmkümmend minutit.

## **Harjutus Aistingu jälgimine**

Istuge nii lõdvestunult ja vaikselt kui saate. Teadvustage aegamisi iga tekkiv aisting või tundetoon. Alguses peate endale ilmselt meelde tuletama, et on vaja olla tähelepanelik. Jälgige kõike, mis toimub. Te võite tunda füüsilist aistingut või emotsiooni. Aisting ei tarvitse olla tugev, see võib olla kerge, isegi õrn. Häälstage end oma sisekõrvale. Usaldage oma kogemuse tõelisust ning avage end sellele. Tehke seda nii, kuidas välja tuleb, ilma meetodi või sõnastuseta. Kui tunnete aistingut või tundetooni, laske sel kesta nii kaua kui võimalik. Jätkake viisteist kuni kolmkümmend minutit.

Järgmisel nädalal püüdke olla terve päeva jooksul võimalikult lõdvestunud. Lõdvestuge süües, sisseoste tehes või töötades. Jälgige tähelepanelikult oma liigutusi (iseги silmade pilkumist), et avastada vähimadki harjumuslikud lihasepinged. Lõdvestage kõik kehaosad, ka nahk ja kõik siseorganid, ning hingamine nii palju kui saate. Iseги juukseid saab lõdvestada. Kogu keha olgu lõdvestunud ja tundlik. Niiviisi võite elustada oma tunded ja aistingud ning need saavad teid inspireerida ja toita.

Tunnete ergutamise ja avardamine on kumme põhitoime. Sel viisil õpime suurendama elu iga aspekti rõõmu ja väärtust. Iseги kõige väiksemat aistingut võib suurendada, koguda ja avardada, kuni see voolab läbi keha ning levib väljapoole, meid ümbritsevasse maailma.

## **Hingamine**

*Kui me kord teame, kuidas saada ühendust hingamise energiaga, muutub hingamine elustava energia ammendamatuks allikaks*

Kuna hingamine määrab elurütmi, annab hingamisviisi märku meie energiakorraldusest. Ärritus või erutus muudab hingamise ebaühtlaseks ja kiireks; ent kui oleme rahulikud ja tasakaalukad, on hingamine ühtlane, aeglane ja pehme. Hingamise abil võime isegi oma vaimset ja füüsilist seisundit muuta. Iseги kui oleme väga ärritunud, võime ühtlaselt ja aeglaselt hingates ennast rahustada ja tasakaalustada.

Kui hingamine on pidevalt rahulik ja ühtlane, siis energia kasvab ning tervis paraneb. Me saame paremini magada. Kogu vaimne ja füüsiline organism tasakaalustub. Meel muutub selgeks ning keha erksaks ja tundlikuks: kuulmine on selgem, värvid sillerdavamad ning me tunneme rohkem kogemuse maitset. Tundetoonid muutuvad rikkamaks, nii et väikestest asjadest, nagu hetkeline naerupuhang, võib tunda suurt rõõmu. Kui me kord teame, kuidas saada ühendust hingamise energiaga, muutub hingamine elustava energia ammendamatuks allikaks.

See kerge hingamine ühendab meid energiavoo või «hingeenergiaga», mis iseenesest on lahutamatu kogu keha läbivatest peentest ja füüsilistest energiatest. Kogu seda «energiasüsteemi» võib vaadelda kui mandalat, algkeskust või nullpunkti, kust energia voolab kõikidesse suundadesse. Selles energiasüsteemis on «energia-keskused», mis toimivad kehas kiirgavate ja ringlevate energiatega «sihtjaamadena». Nendeks keskusteks on peakeskus, kõrikekeskus ja südamekeskus. Kui võiksime seda energiasüsteemi eemalt vaadata, pais-, taks see spiraalina, mille tipuks on peakeskus; ülalt vaadatuna paistaks see kontsentriiliste ringide seeriana, kus iga energiakeskus moodustab ühe ringi.

«Hingeenergia» on eriliselt seotud kõrikeskusega, mis ühtlasi kutsub energiat esile ning koordineerib energiavoolu üle terve keha. Seepärast on kõri-keskuse kaudu kõige kergem õppida tunnetama ja tasakaalustama «hingeenergiat» ja teisi peeni energiasid.

Kõrikeskust kujutatakse traditsiooniliselt kuueteistõielehelise topeltlillena. Üks kaheksa õielehega lillepool on ühenduses otse peakeskusega, teine südamekeskusega; läbi kõri-keskuse voolavad energiad teistesse keskustesse. Kui kõri-keskus on rahulik, on energiavool tasakaalus ja korrapärane: vaimsed ja füüsilised energiad on kooskõlas ning «hing» Ise on tasakaalus ja puhas. Tavaliselt on aga kõrikeskus ärritatud ning energiad on «blokeeritud» ega voola, õigesti.

Ometi on võimalik hingata selliselt, et kõrikeskus rahuneb ja toimib sujuvalt. Selleks hingake aeglaselt ning ühtlaselt läbi nina ja suu, suu pisut paakil ning keel kergelt puudutamata suulage. Algul ei ole see eriti mugav, aga kui energia liigub ühtlaselt pea- ja südamekeskusesse, ilmneb sellise hingamisviisi elustav mõju ning jätkata on järjest kergem ja meeldivam. Kui energiavool meis tasakaalustub, avalduvad meie tunded ja aistingud loomulikult, ning me avaneme sügavale teostumistundele.

Kuid see võtab aega. Kuna energiavool meie organismis on sageli tasakaalustamata, kaotame ühenduse oma tunnete ja aistingutega. Seepärast on järjekindel liikumine sisemise tasakaalu poole sageli raske. Meie vanu harjumusi rahuldust jahtida või teistelt positiivseid rõõmu- või kordaminekuelamusi oodata on raske murda. Ent niida rohkem me otsime teostust väljaspool, seda enam kaotame sideme enda ja oma keha siseaistingutega. Me kaotame sideme nii oma füüsilise kui emotsionaalse kehaga.

Kui selline harjumus on kujunenud, hakkab ta end kordama. Selle asemel, et kogeda otse, samastudes täielikult oina aistingutega ning kooskõlastades need südame tunnetega, takerdume oma kogemuse üle mõtisklemisse, selle silditamisega ja olemuse üle arutlemisse. Me võimendame kogevat subjekti, mina, ning kogemus Ise muutub tardunud vormi ja tähendusega «objektiks».

Sellises olukorras on meie tunded tegelikult teiseseid tundeid, vaimsete kujutelmade tõlgendused, mida me endale tagasi, söödame. Me elame «oma peas», toitudes minevikukogemuse mälestustest, vaimsetest sõnastustest, millel puudub side meie tõeliste tunnetega. Tekib peaaegu lakkamatu rahulolematustunne, alateadlik ärritus, mida tunneme pitsitusena kõri-keskuses ning mis avaldub kogemusi otsiva « minana ». Energiavool peakeskusesse kasvab ning energiavool südame-keskusesse kahaneb.

Kõik emotsionaalsed äärmused ja tasakaalukaotused, nagu, viha või vihkamise, tõsine depressioon või energiavaegus, leiavad aset sellises seisundis. Kuni kõrikeskuse rahunemiseni ning peente energiatega ühtlase jaotumiseni südames ja peas, ei saa me tegelikult ühendust oina meeltega ega jõua oma tõeliste tunneteni. Ilma nende ergastamiseks vajaliku energiata pole meie meeled võimelised õigesti toimima ning näivad uinuvat.

Kunne näitab meile, kuidas seda ärrituse ja otsimise harjumust tasapisi hajutada ning viib meid tagasi otsese kogemuse juurde» Hingates pehmelt läbi nina ja suu, võime muuta hingamise järk-järgult ühtlaseks ning tasakaalustada kõrikeskust nii, et energiad oleksid suunatud võrdselt pea- ja südamekeskusesse. Seda püsivat, ühtlast, ent siiski kontrollimatut hingamist iseloomustab teatav avatus. Juba esimest korda selliselt hingates võime tunda, kuidas meeled virguvad ja elavnevad.

Kõigepealt pöörake kergelt tähelepanu hingamisele võrdselt läbi nina ja suu. Seda hingamist iseloomustab sundimatus, pingutamatus. Laske sel loomulikult kulgeda, te ei pea mõtlema, kuldas õigesti hingata . . . , aga ometi, tagasivaates, hoomate, et hingus jaotub ühtlaselt nina ja suu ning sisse- ja väljahingamise vahel.

Hingates keha rahuneb ning te tunnete lõdvestust. Niipea kui täheldate lõdvestustunnet, maitske ja nautige seda. Kui te kõhe algul seda tunnet ei hooma, kujutlege vastavalt oina Ideaalile kõige taavalikumaid, Imepärasemaid tundeid. Nautige neid, tundke neid. Hiljem

tunnete energiat füüsiliselt. Kui olete saanud ühenduse lõdvestustundega, olete leidnud tee. Minge sellesse nii sügavale kui suudate; niida sügavamale te lähete, seda rikkamaks tunne muutub ning te võite selle siis kokku koguda ja jagada saagi keha igasse ossa. Te võite seda tunda isegi luuüdis, aga ka väljaspool keha. Kuhu te ka ei vaataks, igal pool on sama tunne. Seejärel koguge kokku selle tunde väärtus, ergutades seda, muutes seda veelgi rikkamaks, sügavamaks, avaramaks. Tõstke hingamise kvaliteeti. Las see vaimustab teid; koguge seda, nagu kogutakse vett elektrienergia tootmiseks. See tunne on rõõmus, õnnis, ülimalt avatud, tohutu sulatusvõimega. See tunne võib muutuda nii piirituks, peaaegu kõikehõlmavaks, nii vägevaks, et tunnete, et ei suuda seda rohkem vastu võtta. Kui tunne kasvab sellise võimsuseni, võib see lõpuks avada -kõik teie energiakeskused, rakud ja meeled; terve keha tasakaalustub.

Harjutades püsivalt taolist hingamist ja hoides ühendust selle tundega, võite seda üha enam koguda, kuni jõuate lõpuks otseselt selle olemuseni. Teil ei ole vaja tõlgendusi ega sõnu — te olete otse seal. Iga kord, kui tahate energiat kasutada, võite seda teha. Nagu toidule maitseaineid lisades võite kasutada seda nii palju kui soovite ja mil iganes vajate.

Kui arendate hingamise kvaliteeti, siis meelemärkus, mis tekib otseselt kogemusest, avardub järk-järgult, kuni hingamine ja meelemärkus sulavad ühte. Sel juhul meelemärkuse ja hingamise energiad virgutavad teineteist, energia kasvab, on alati värske ja kättesaadav. See protsess sarnaneb patarei laadimisega: te lülitate meelemärkuse või vaimse energia hingamisse ning virgutate energiat. See ongi energiakülluse saladus. Isegi kui energianivoo on antud hetkel madal, on teil selleni viivad juhtmed ja te võite seda kasutada. Kui teate, kuidas energiat taastada ning varuda, võite seda isegi ära anda, sest teil on ammendamatu tagavara. Kui hingamine on tõeliselt tasakaalus - mitte liiga ohjeldatud ega pingul, vaid väga aeglane ja sujuv, ühetasane ning kui samal ajal meelemärkus on ühendatud hingamisega nagu abielus, siis ilmnevad tulemused iseenesest. Hingamine on siis nagu radar, sest te suudate otsekohe tabada iga, ükskõik kas enda või teiste, meeleliigutuse signaali. Tärkava emotsiooni ja tunde märkamine on nagu ruum, mis teid kaitseb. Meelemärkus muutub avatud väljaks ja see võimaldab virget kontrolli, mis on täiesti erinev allutamistest või jõuga mahasurumisest. Kui teadvustate oma hingamise, tasakaalustub terve teie elu. Isegi kui leiate end olukordades, mis tekitavad viha, meeleheidet või valu, võite need lihtsalt hingamise teadvustamisega hajutada, pöörates kergelt tähelepanu hingetõmmetele ning muutes nad rahulikuks, aeglaseks ja rütmiliseks. Mida kauem te hingamisega energiat kogute, seda enam keha rahuneb; kui annate energiale võimaluse vabalt jaotuda, rahunevad erinevad kehaosad kõikidel tasanditel. Elul on veatu rütm, mida häirivad vaid vähesed äärmused, ning nii saavad meeled küpseda ja valmida.

Kuid hingamisega tuleb töötada pidevalt, sest kui te seda ei tee, pole tulemused püsivad: teie keha, meel ja meele võimed libisevad tagasi tasakaalutusse rütmi. Seepärast harjutage sellist hingamist iga päev vähemalt kolm kuu; kahekümnest-kolmekümnest minutist päevas piisab. Püüdke hoida energia voolavana, kogudes ja tekitades seda hingamisega. Algul võite pöörata hingamisele teadlikult tähelepanu. Seejärel areneb meelemärkuse kvaliteet järk-järgult, nagu meditatsioon. Pole tähtis, kas nimetate seda lõdvestuseks, meelemärkuseks või meditatsiooniks, sest need on üksnes sildid. Tähtis on kogemuse kvaliteet.

Kui õpime energiat koguma, võime seda teha mitte ainult kindlatel aegadel, vaid nii päeval kui öösel. Kogu keha lõdvestub, lihasepinge ja vaimsed tõkked sulavad ning energia jaotub kõikjale. Meie elu muutub avaramaks ja tervemaks. Hiljem pole meil selle hingeenergia ammutamiseks vaja isegi enam pingutada, sest see on kõikide füüsiliste ja vaimsete energiatega taga.

Kuna nii välised kui sisemised, energiad lähtuvad samast «hingeenergiast» ehk «praanast», siis meie sisekeskkonna muutudes teiseneb ka meie vahekord välismaailmaga ning universum muutub palju elamiskõlblikumaks. Objektiivne välismaailm ja sisemine meeltemaailm —

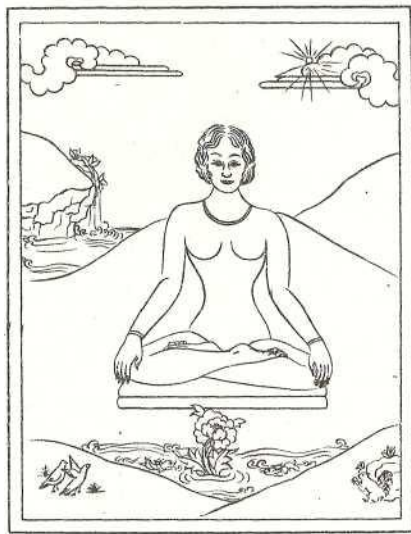
meie teadvus — sulaksid nagu ühte. Me toetame maailma ja maailm toetab meid ja meie meeli. Meeled pakuvad meile naudingut ning me oleme positiivselt meelestatud; me ise kujundame seda ja saame tagasi, mida kujundame. Sisemine ja välimine kooskõlastuvad ja tasakaalustuvad. Alustage väga kergest hingamisest. Edasi hingake aeglasemalt. Laske hingetõmmetel aeglustuda, kuni nad muutuvad lõpuks täiesti sujuvaks ja ühtlaseks, peaaegu ilma sisse- ja väljahingamiseta. Teie energia kasvab siis pidevalt. Harjutades kumnjed, jälgige aegajalt oma hingamist, et näha, kuldas te selle eesmärgi poole liigute.

Mõned harjutused:

### **Harjutus AUM (hääldatakse OM)**

OM on hinduismi kõige püham silp. See on ürghääl, maailma, olemise ja universumi algus ja lõpp. OM'i võrdsustatakse ka jumal Brahmaniga, kes on kõikjal viibiv ja kõikvõimas. OM'iga algavad mantrad ja palvused - OM on ise mantra ja palve. Hindud usuvad, et kes teab ja tunnetab OM'i, selle soovid täituvad.

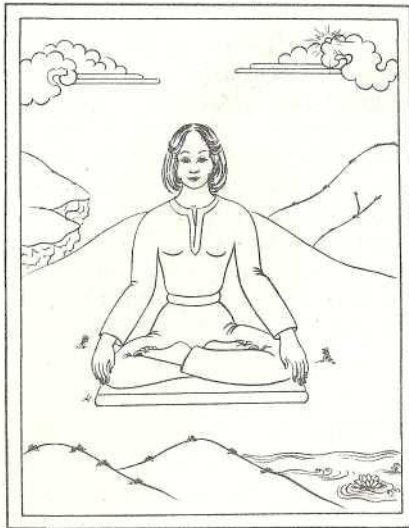
Istuge mugavalt isteesendis. Hingake kergelt ja ühtlaselt läbi nina ja suu ning teadvustage silp OM. Alustage mõttes silbi OM laulmist, nagu laulaksite koos hingusega. Las OM ja hingus muutuvad lahutamatuks. Arendage OM-hingamise tundeomadusi nii täielikult kui võimalik. Te võite tunda tõusvat, takistamatut liikumist nagu sissehingamisel ning kergust ja virgust teadvuses.



### **Harjutus Rõõmus hingamine**

Istuge mugavalt isteesendis (millel on seitse väljendust. Vt. eespool) matil, istepadjal või sirge leeniga toolil. Jälgige, et suu oleks pisut avatud, keeleots kergelt puudutamas suulae serva. Lõdvestage kergelt kõri, kõht ja selg. Alustage väga pehmet ja sundimatut hingamist läbi nina ja suu, pööramata sellele liialt palju tähelepanu. See mahe hingamine on üsna kerge, ent väga jõuduandev. Kui tunnete lihasepinget, laske hingamisel seda kergelt puudutada ja vabastada. Tooge hingamisse sõnu ja kujutlusi ning laske hingamisel ka neid rahustada ja lõdvestada. Laske sel pehmel hingamisel rahustada ja kooskõlastada kogu keha. Püüdmata hingamist liialt kontrollida, laske sel pikkamööda muutuda veelgi rahulikumaks ja pehmemaks, kuni ta saavutab küpsuse.

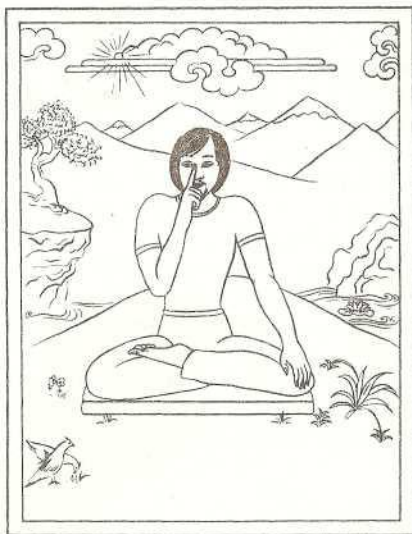




Niipea kui tunnete mingit aistingut — võib-olla hoomate midagi kurgus või kehas voolamas, koguge seda tunnet; püüdmata talle midagi lisada, võimaldage tai lihtsalt kesta. Tundke teda rohkem. Te võite hoomata, kuidas tunne liigub keha erinevatesse osadesse. Harjutage seda hingamist umbes nädal aega, kakskümmend kuni kolmkümmend minutit päevas. Teadvustage kogu päeva jooksul oma hingamise kvaliteeti nii palju kui saate.

### **Harjutus Hinguse puhastamine**

Seda hingamisharjutust on kõige parem teha hommikul kõhe pärast tõusmist, kuigi seda võib teha ka muul ajal päeva jooksul. Traditsiooni kohaselt kasutatakse seda elundkonna puhastamiseks öö jooksul kogunenud jääkainetest ning kehaenergiate taastamiseks uueks päevaks. Harjutust tehes kujutlege, et puhute vasakult ninasõõrmest välja kõik tõrjuvad hoiakud, sealhulgas vastumeelsuse, rahulolematuse ja hirmu. Kujutlege, et paremast ninasõõrmest puhute välja kõik hoiakud ja emotsioonid, millega te asjadest kinni hoiate, sealhulgas iha, kiindumuse ja viha. Kujutlege, et hingate mõlemast ninasõõrmest välja oma igapäevase meeletuimuse ja segaduse.



Istuge risti j alu matil või istepadjal ning hoidke parem käsi joonisel näidatud asendis, põial rusikas ja nimetissõrm sirge. Toetage vasak käsi kergelt vasakule põlvele. Hingake väga, väga sügavalt sisse, võtke endasse nii palju õhku kui võimalik, täites kõhu ja rinna ning isegi rinnakorvi tipu. Kujutlege, et hingus täidab iga teie keharaku. Siis asetage parema nimetissõrme keskmine lüli vastu paremat ninasõõret, sulgedes selle täiesti. Sulgege suu ning hingake aeglaselt vasaku ninasõõrme kaudu välja nii sügavalt kui saate, surudes viimase kui õhuraasu välja. Hingake välja senikaua, kuni kõht hakkab värisema. Siis puhake hetk või rohkem, hingates normaalselt läbi mõlema ninasõõrme, Korrake kaks korda.

Nüüd tehke harjutust kolm korda parema poolega, sulgedes vasaku ninasõõrme vasaku nimetissõrme keskmise lüliga. Puhake natuke iga väljahingamise järel. Lõpuks hingake mõlema ninasõõrme kaudu kolm korda nii täielikult kui suudate välja. Kuigi teile tundub, et kogu hingeõhk on viimseni väljas, püüdke veel välja hingata. Siis istuge mõni minut, hingates normaalselt ning nautides aistinguid kehas.

Te võite ette kujutada, et mustus tuleb kehast välja määrdunud valge joana vasakust ninasõõrmest, tumepunase joana paremast ninasõõrmest ning sügavsinisena- mõlemast ninasõõrmest.

**Kumnje Massaažist** huvituses peate ise lugema **T. Tulku raamatuid, kuid niipalju võin mainida, et seal on palju ja kasulikke harjutusi. Kokku on raamatus tunduvalt üle saja põhjaliku seletusega harjutuse.**

## **Tsiguni VAIKNE ISTUMINE:**

Nagu osaliselt juba mainitud, kaasaegne tsivilisatsioon pole meile kinkinud mitte ainult televiisorid, arvutid ja autod, vaid ka liikumisvaeguse ja stressi: keha on meil puudulikult koormatud, aga psüühika on ülekoormatud. Võitlemiseks esimese puudusega on läänemaailm välja mõelnud spordi ja kehakultuuri. Kuigi sport, mille eesmärk on teistest parem olemine ja võitude saavutamine on küll vaatamänguline, prestiižikas ja tõstab enesehinnangut, kuid mitte sugugi ei tõsta ei tervise ega ka vaimset taset. Kuid stresside vastu pole läänekultuuril midagi pakkuda, kui mitte arvestada igat tüüpi ravimeid. Ja siin saame jälle appi tuua iidse Tsiguni tarkuse – LIHTSALT VAIKSELT ISTUDA, jälgides vaid kindlaid reegleid.

„Vaikne istumine“ pole mitte istumine vaikselt, vaid ka töö oma teadvusega (nagu spordi puhul on tegemist tööga oma kehaga), mille tulemusena tekivad mitmesugused erilised subjektiivsed tunded.

„Vaikse istumise“ suhteliselt lihtsa ja efektiivse variandi löid eelmise sajandi lõpupoole ka läänemaailma uurijad. Eriti populaarne oli see Ameerikas, kuid Saksamaalt sai ta oma nime – transtsendentaalne meditatsioon – TM. Soovitati sellega tegeleda kaks korda päevas ja kuni 20 minutit – istudes vaikses poosis, kusjuures teadvus pidi olema lõdvestunud ja rahustatud, tuli saavutada olukord, mis polnud ei uni, ega ka ärkvelolek – vaid äärmises abstraktsioonis, mida nimetati „psüühika neljandaks seisundiks“.

Jaapanis dr. Kava töötas Buddha istuva meditatsiooni baasil välja „kolmeminutilise teadvuse üliaistilisuse summutamise meetodi“, mis oli ette nähtud selleks, et rahustada süda (hing), harmoniseerida tsi-energia, puhastada aju, mis siis võimaldaks lahendada selliseid probleeme, mida tavaolukorras pole võimalik lahendada.

## „Vaikne istumine“

Siin kogu see eneseregulatsiooni töö koosneb kolmest etapist.

**1. „Keha reguleerimine“** – vajaliku poosi sissevõtmine. On soovitatud istuda „türklase moodi (mõnus poos)“, poollootoses või lootose istes.

### Jalad risti isted



**Mõnus poos**



**Poollootos**



**Lootos**

Kuna aga eurooplastele pole sellised poosid harjumuspärased, siis on võimalus harjutada ka toolil istumise poosis, mis on kasutuses tsiguni staatiliste harjutuste juures.



**Sirge istumine**

Selleks valige välja mingi tavaline kõva istmega tool/taburett ja sellise kõrgusega, et Teie põlved ja puusad moodustaksid nurga 90°. Selg hoitakse loomulikult sirge, pea hoitakse otse, õlad lõdvestatakse, rindkere „tõmmatakse sisse“, suu ja silmad on imevähe avatud.

Keeleots toetub vastu suulage ülemiste hammaste taga. Sellega tsiguni teooria järgi ühendatakse kaks ülitähtsat energeetilist meridiaani – tagumine keskmine „juhtimise kanal“ ja esimene keskmine „tegutsemise kanal“. Käed on kergelt põlvedel, lanne on ka sirutatud, kõht on lõdvestatud, ning toolile toetab vaid kolmandik kuni pool istmikust. Poos peab olema nii tasakaalus kui ka stabiilne.

Jalad on paralleelselt, põlved on õlgade laiuselt ja üksteisest kahe rusika kaugusel.

Tegevuse aeg ja koht peaks olema valitud nii, et oleks tagatud rahu ja takistuste puudumine.

Kokkuvõtteks – poosis olles peab tundma nii mugavust kui nõrgestatust, eriti tähtis on oskus lõdvestada oma näolihased.

**2. Hingamise „reguleerimine“** – õige hingamise meetodi kasutamine. Tavaliselt hakatakse siin peale loomuliku loodusliku hingamisega, kuid 2-3 nädala pärast peaks üritama üle minna „kõhuhingamisele“. Üldnõuded on hingamisele ikka samad – peab olema loomulik, ilma vägivaldta – nii, et hingata võiks lõpmata kaua ilma väsimuseta, kuid vastama 4 põhitunnusele: hingamine on peen, ühtlane, sügav ja pikk. „Peen“ – see tähendab vaevumärgatav ja hääletu. „Ühtlane“ – see tähendab ilma tõmblemata ja sujuv. „Pikk“ – see tähendab pikka sissehingamist ja pikka väljahingamist – ja see kõik ilma sunduseta, vabalt. „Sügav“ – mõtetes alakõhuni (**tsi** baasini) välja.

**3. Südamete „reguleerimine“** – psüühika ja teadvuse korrastamine. Sellel etapil püütakse saavutada MAKSIMAALNE LÕDVESTAMINE ehk niinimetatud „sisenemine paigalseis“, kui lihaste relaksatsioonil praktiliselt peatub mõtlemine. Selles olukorras - „uni ilmsi“ saab peaaegu maksimaalselt võimaliku puhkuse.

Selge, et vabaneda meie tavapärasest ja korratust mõtlemisest, kui mõtted hüplevad nagu ahvid oksalt oksale, pole üldse mitte lihtne. Seetõttu alustuseks kasutatakse teadvuse kontsentratsiooni, asendades tuhanded mõtted üheainsaga. Tavaliselt teadvus kontsentreeritakse tsoonis, mis asub kehal paar sentimeetrit allpool naba – „Tsi baasile/hoidlale“. Nende jaoks, kes aga pole suutelised nii kontsentreeruma mingil kindlal kehaosal, võiksid hakata kontsentreerumise kunsti õppima lihtsast hingamise lugemisest. Loetakse sissehingamisi ja väljahingamisi. Luges kümmeni (või sajani), hakatakse jälle otsast peale. Kui lugemisoskus ilma mõtete kõrvalekalduiseta on juba selge, siis võib asuda järgmise etapi juurde.

Järgmisel etapil võib „jälgida hingamist“: mõtetes saata õhu liikumise teed, mis läheb läbi nina alla ja kujutada ette, et just sinnamaani – natuke allapoole naba – ja see ei peaks enam eriti raske olema, sest selle suuna annab kätte juba diafragma poolt tekitatud surve kõhu alaosal. Väljahingamisel aga kujutatakse liikumist ette vastupidisel suunal.

Järgmisel etapil tuleb üle minna juba hingamise kinnipidamisele, esialgu – peale sissehingamist – see annab energia kogumise efekti. Hingamispaus peale välja-hingamist toimib energia äraandmise suunal, mis on vajalik, näiteks, närvierutuse korral rahunemiseks või astmaatiliste ja teiste spasmiide nõrgendamiseks st. haiguste raviks.

Hinge kinnipidamise ajal tuleb mõttes ütelda mingeid fraase, näiteks, ma rahunen, ma istun rahulikult või..... mu keha/mina tervenene jne. Kes suudab pidada pikemat pausi, võiks neid fraase mitu korda järjest öelda.

Vanad tsiguni meistrid pidasid veel hingamise reguleerimise kõige tähtsamaks meetodiks just hinge kinni pidamist peale väljahingamist. Ühes oma raamatus „Märkmed sisemise looduse kasvatamise ja elu pikendamise kohta“ nad soovivad – heida pikali, sule silmad ja ära hinga (blokeeri tsi-energia liikumine),

ning loe mõtetes kaheksajani. See pidavat tugevdama keha ja psüühikat. Hinge kinnipidamist tuleb iga päev pikendada, ja kui jõuate 250-ni, siis „kõrvad ja silmad muutuvad targaks“ ning haigused kaovad.

Tegeleda „Vaikse istumisega“ võib niipalju, kui soovi on. Parim oleks kaks korda päevas – hommikul ja õhtul, 10-20 minutit korraga.

## Lõdvestamine ŠAVASANA abil.

See on veel üks lõdvestuse saavutamise võimalik tehnoloogia, mis on kaasaja „lääne“ inimesele ehk kõige kergemini omaksvõetav. Selle väljatöötaja elab ja tegutseb Peterburis ning on oma positsioonilt Venemaa tähtsaim TERVENDAJA, aga ka maailmas hinnatud kui INIMENE-LOOJA. Temaga võite lähemalt tutvuda ka läbi interneti kas vene või inglise keeles: Andrei Levšinov [www.levshinov.ru](http://www.levshinov.ru)

Kuigi tema tegutsemisvaldkond on ääretult lai, huvitas mind eriti üks tema suundadest – „šavasana“ süvauuring ja selle praktiline kasutamine peaaegu kõikide haiguste raviks.

Šavasana on seetõttu huvitav harjutus/poos, et ta on ühine (praktiliselt ainuke) nii Joogale kui Tsigunile. Ühes on ta nimeks „laiba asend“, teises „surnu poos“, ühes tuleb hoida peopesad allapoole, teises ülespoole. Ja ega tegelikult pole praktilist vahet, kas see energia tuleb kosmosest või emakesest maast – mõlemas on inimese jaoks seda piisavalt.

Mõlemas süsteemis oli see harjutus kui sissejuhatav - **saavutada keha lõdvestus enne** põhiharjutuste juurde asumist. Joogas ka lõpuharjutus – puhkus-lõdvestus **peale** asanasid.

Andrei Levšini teene ongi selles, et lisades sellele harjutusele juurde elemente teistest, muutis šavasana omaette tugevatoimeliseks PÕHIHARJUTUSEKS.

Šavasana tegemine päevas kasvõi 5 minutit puhastab energeetikat paremini, kui ükskõik milline seep keha. Siinkohal tuleb öelda, et kõik psühhofüüsilise treeningu süsteemid, sõltumata nende päritolust, kasutavad ühesuguseid võtteid. EELKÕIGE, täieliku lõdvestuse meetodit, kus teadvus sukeldub sellisesse seisukorda, kui lülituvad välja kõik aju poolt toimivad organismi juhtimissüsteemid, mis tavaolukorras takistavad organismi normaaltegevust. Nende süsteemide väljalülitamisel hakkavad tegutsema süsteemid, mis tagavad närvirakkude ressursside taastumise, nagu see juhtub täisväärtusliku ja sügava une korral. Samaaegselt rakenduvad ka looduse poolt kaasa antud organismi eneseregulatsiooni mehhanismid, mis automaatselt kooskõlastavad organismi kui terviku tegevuse.

### **ÕIGESTI TEHTUD ŠAVASANA – SEE ON KUI HÄMMASTAV RAVIM, MIS ON SUUTELINE MÕNIKORD RAVIMA KA KÕIGE RASKEMAIK HAIGUSI.**

#### ***Mida peaks teadma energiast.***

Energia on maailmakõiksuse liikumapanev jõud. Ta liigub mööda maailma lõpmatuses lõpmatusse, ta esineb nii makrokosmoses, kui ka mikrokosmoses – inimeses. Vaatamata sellele, et igal inimesel on energia, kuid mitte kõik ei oska seda kasulikult ja enda täiustamiseks kasutada.

On olemas nii välimine, kui sisemine energia. Sisemine energia liigub inimeses mööda 14 kanalit (meridiaani), milledest 12 on paariskanaliid. See, mida Tsiguni meistrid teadsid juba tuhandeid aastaid tagasi, **sai oma teadusliku tõestuse**, kui 1962. aastal Põhja-Korea teadlased avastasid ühe imepeene kattega torujate kiudude süsteemi, millele nemad panid nimeks „süsteem Kenrak“. See süsteem oma olemuselt täielikult erineb närvi- või vere-lümfisüsteemist. Füüsika vaatevinklist on see süsteem kõrgsagedusliku voolu juht.

Ja inimese tervise määrabki energia liikumine mööda neid kanaleid. Energia teeb oma liikumisel täisringi 24 tunni jooksul, kusjuures igal meridiaanil on oma maksimaalse toime periood, mis kestab umbes 2 tundi, ehk see on optimaalne aeg selle organi mõjutamiseks.

## Sisemine bioloogiline kell

Meridiaan	Maksimaalse energia aeg	Minimaalse energia aeg
Kopsud	3 – 5	15 - 17
Jämesool	5 – 7	17 - 19
Magu	7 - 9	19 - 21
Põrn-kõhunääre	9 - 11	21 - 23
Süda	11 - 13	23 - 1
Peensool	13 - 15	1 - 3
Kusepõis	15 - 17	3 - 5
Neerud	17 - 19	5 - 7
Südamepaun	19 - 21	7 - 9
Kolmiksoojendaja *	21 - 23	9 - 11
Sapipõis	23 - 1	11 - 13
Maks	1 - 3	13 - 15

\* Anatoomilist esindajat see meridiaan ei oma, kuid tema funktsionaalne osatähtsus on suur. Mõistesse «kolmiksoojendaja» mahuvad: ülemine soojendaja, keskmine ja alumine. Soojendaja ülemine osa sisaldab endas kopsud, süda, juhib hingamist ja vereringesüsteemi, teostab kontrolli naha pooride üle; keskmine osa sisaldab põrna ja mao, kontrollib toidu seedimist; alumine osa sisaldab neeru, maksa, peensoole, jämesoole, kusepõie ja see osa teostab organismist üleliigse vee ja mittevajalike ainete filtreerimise ja väljaviimise. Soojendaja kõik kolm osa ühendavad ja kooskõlastavad viie tihke ja viie õõnsa organi tööd.

Hiina meditsiini arusaamise järgi kolmiksoojendaja on inimese organismis aurumise organiks, milles iga tihe organ omab sidet õõnsaga:

- süda peensoolega;
- kopsud jämesoolega;
- põrn maoga;
- maks sapipõiega;
- neerud kusepõiega.

Inimese tervikenergia koosneb kolmest osast: füüsilisest, astraalsest ja mentaalsest.

Füüsiline energia moodustab füüsilise keha: nahk, juuksed, luustik, lihased, närvisooned jne. Astraalne energia formeerib meie emotsioonid: armastuse, õnne, viha, hirmu, meie suhtumise teistesse inimestesse, sündmustesse, maailma jne. Astraalne energia kannab ka biovälja nime. Mentaalenergia moodustab meie mõtted. Arendades ükskõik millist energialiiki, võib saavutada hämmastavaid tulemusi. Näiteks, töötades astraal- või mentaalse energiaga võib muuta füüsilise keha seisundit – ka tervendada.

## Šavasana tehnika

Lõpuks jõudsimegi siis šavasana tehnika teostamiseni! Šavasana koosneb kolmest etapist, millised tuleks täita järgemööda.

**Esimene etapp** — see on lõdvestumine, mida saavutame teatud enese sugereerimise teel täpse ja viimistletud sõnastuse kasutamisega.

**Teine etapp** — mõttetöö organismi eluliselt tähtsate osade juures (kontsentreerime oma mõtted nendel kohtadel, mis takistavad energia vaba liikumist)

**Kolmas etapp** — organismi energeetiline „läbi pesemine“ kasutades selleks **ettekujutust** energiast.

Ärge üritagegi kohe alguses täita kõiki seda kolme etappi. Enamusel juhtudel see ei tule nagunii välja. Seetõttu oleks soovitatav proovida omandada iga neist etappidest eraldi, omaette ja alles pärast nende omandamist panna nad kokku ühtsesse komplekti. Kuna šavasana eeldab teadvuse osavõttu harjutuste täitmisel, siis kõiki kolme etappi tuleb teha aktiivse teadvuse juures. Ehk teisiti öelduna, kogu harjutuste täitmise ajal ei tohi Te magama jääda. Kui siiski tekivad uinumishetked, tähendab, te valisite šavasana tegelemiseks vale aja või olete selleks lihtsalt liialt väsinud. Niisugusel juhul oleks parem mitte šavasana tegeleda, ja vaadata üle oma päevaplaan, leida edaspidisteks harjutusteks teine aeg, või anda endale ka vajadusel pikem uneaeg.

Šavasana ei oma mitte mingeid vastunäidustusi!

**Esimene etapp:**

Lõdvestumine enesesugestiooni sõnavormelite(valemite) kasutamisega.

Heitke seljale, lõdvestuge, sulgege silmad, rahustage teadvus ja heitke eemale peale-käivad mõtted ja kujundid. Käed olgu keha kõrval kuid mitte vastu keha. Jalapöidade vahele jätke umbes peopesa laiune vahe. Mitte muutes poosi, hakake aeglaselt enda ette ülema enesesugereerimise valemeid. Selleks, et musklid/lihased täielikult lõdvestuksid, tuleb need valemid välja öelda võimalikult üksluiselt, üliigava lektori monotoonse häälega.

Tähelepanu, kes Te olete jälle „laiskvorstid“ ja ei viitsi neid valemeid lugeda, siis võite nad ka lindistada kassetile või plaadile, ning sealt ette mängida. Muidugi, siin on Teil võimalus (soovitav) leida lindistamiseks eriti igava häälega isik.

## **Enesesugereerimise valemite lugemise mõningad tähtsad reeglid:**

### **Reegel 1.**

Valemeid korratakse KOLM korda. Alguses suunate tähelepanu rõhu keha kindlale osale, näiteks, paremale jalale, ja räägite endale: «Mu tähelepanu on koondatud paremale jalale». Seejärel lähete tagasi oma sisemise seisukorra juurde ja sõnate teise valemi: «Ma rahunen, ma olen rahulik». Kolmas valem on viimaseks. See kinnitab antud kehaosa lihaste lõdvestumist: «Minu parem jalg on lõdvestunud». Kõiki neid kolme valemit tuleb korrata 3 korda ja 3 sekundi tagant. Need valemid aitavad teil kontsentreerida tähelepanu sellele kehaosale, mida hetkel soovite lõdvestada.

### **Reegel 2.**

SUNDIGE TÖÖLE oma ettekujutus. Et Teil oleks kergem kontsentreeruda, kujutage, näiteks, ette, kuidas Teie formuleeringutele järgneb valguskiir ja valgustab sellel hetkel lõdvestatavat kehaosa.

### **Reegel 3.**

Lõdvestumist tuleb alustada altpoolt ja järkjärgult liikuda ülespoole – jalgade juurest pea juurde.

### ***Enesesugereerimise valemid***

Korrake järgmisi fraasi, varieerige (kolmest valemist esimest) neid, et lõdvestuksid kõik teie kehaosad.

Minu tähelepanu on koondatud paremale jalale. Pahklust reieni kõik on lõdvestunud. Lihased ei ole pingul. Ma rahunen, ma olen rahulik. Minu parem jalg on täielikult lõdvestunud.

Minu tähelepanu on koondatud vasakule jalale. Pahklust reieni kõik on lõdvestunud. Ma rahunen, ma olen rahulik. Minu vasak jalg on täielikult lõdvestunud.

Minu tähelepanu on koondatud paremale käele. Lihased pehmenevad. Ma rahunen, ma olen rahulik. Mu parem käsi on täielikult lõdvestunud..

Minu tähelepanu on koondatud vasakule käele. Lihased käelabast küünarvarreni on lõdvestunud. Ma rahunen, ma olen rahulik. Minu vasak käsi on täielikult lõdvestunud.

Minu tähelepanu on koondatud seljale. Ma rahunen, ma olen rahulik. Mu selg on täielikult lõdvestunud.

Minu tähelepanu on koondatud kõhule. Ma rahunen, ma olen rahulik. Mu kõht on täielikult lõdvestunud.

Minu tähelepanu on koondatud õlgadele. Ma rahunen, ma olen rahulik. Mu õlad on täielikult lõdvestunud.

Minu tähelepanu on koondatud kaelale. Ma rahunen, ma olen rahulik. Mu kael on täielikult lõdvestunud.

Minu tähelepanu on koondatud näole. Mu nägu on täielikult lõdvestunud, mu otsaesine on sile, ilma kortsudeta. Mu põsed ja huuled on lõdvestatud. Ma rahunen, ma olen rahulik. Kogu mu nägu on täielikult lõdvestunud..

### ***Kommentaar esimesele etapile.***

Esiialgu see algetapp šavasanat võib teil võtta aega vast pool tundi. Kuid vastavalt sellele, kuidas te harjutuse omandate ja jätate meelde toimingute järjekorra, saate hakkama juba 10 minutiga. Sisemise rahu, lõdvestuse ja soojuse tunne näitab, et teete harjutust õigesti. Ja ainult siis, kui hakkate tunnetama seda sisemist rahu ja soojust, võite edasi minna järgmisele etapile.

### **Teine etapp:**

**Tähelepanu koondamine nendele kehaosadele, mis takistavad energia vaba voolamist.**

Muistse Ida meditsiin teadis, et kehal on kindlad punktid, mis takistavad energia vaba voolamist. Nüüd, mõjutades neid punkte, lõdvestame kindlad lihased, et reguleerida energia liikumine kehas. Kui olete omandanud esimese etapi lõdvestumiskunsti, suudate kergesti väikese ja lihtsa mõtete kontsentreerimise abil viia need kehaosad lõdvestunud seisundisse. Peab lihtsalt mõtteliselt ette kujutama, kuidas see osa kehas muutub lõdvaks, pehmeks, sulab ja tasahilju kaob.

Inimese kehas on välja toodud 17 energia blokki:

1. Jalavarbad.
2. Pahkluliiges.



3. Põlved.
4. Kubeme piirkond.
5. Anaalpiirkond.
6. Käelabad.
7. Naba piirkond.
8. Künarnukid.
9. Kõhu piirkond.
10. Südame piirkond.
11. Õlad.
12. Kael, kõri.
13. Huuled.
14. Ninaots.
15. Punkt kulmude vahel.
16. Pealae piirkond.
17. Pealae tipp.

### ***Enesesugereerimise valemid***

Siin on täpsed valemid. Igat ühte neist, nagu ka esimesel etapil, tuleb korrata 3 korda ja 3-4 sekundi tagant..

Mu tähelepanu on jala varvastel. Jala varbad sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on pahkludel. Pahklud sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on põlvedel. Põlved sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on kubemetel. Kubemed sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on anuse piirkonnas. Anuse piirkond sulab, lahustub, kaob.

Mu tähelepanu on käelabadel. Käelabad sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on naba piirkonnas. Naba piirkond sulab, lahustub, kaob.

Mu tähelepanu on künarnukidel. Künarnukid sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on kõhu piirkonnas. Kõhu piirkond sulab, lahustub, kaob.

Mu tähelepanu on südame piirkonnas. JAHEDUS, VÄRSKUS ja KERGUS on südame piirkonnas. **Hoiatus! Südant ei tohi sugereerida...lahustub, kaob...**(võib seiskuda).

Mu tähelepanu on õlgadel. Õlad sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on kaelal, kõril. Kael ja kõri sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on huultel. Huuled sulavad, lahustuvad, kaovad.

Mu tähelepanu on ninaotsal. Ninaots sulab, lahustub, kaob.

Mu tähelepanu on punktil kulmude vahel. Punkt kulmude vahel sulab, lahustub, kaob.

Mu tähelepanu on pealael. Pealagi sulab, lahustub, kaob.

Mu tähelepanu on pealae tipul. Pealae tipp sulab, lahustub, kaob.

Ma olen täielikult lõdvestunud. Ma olen täielikult lõdvestunud. Ma olen täielikult lõdvestunud. Kõik blokeeringud on maha võetud, kõik segavad blokeeringud, mis segavad energia vaba liikumist. Kõik blokeeringud on maha võetud, kõik segavad blokeeringud, mis segavad energia vaba liikumist.

On jäänud ainult teadvus ja keha kui vaimsuse ümber oleva kesta tunnetamine.

### ***Kommentaar teisele etapile***

Peale seda, kui olete õppinud oma tähelepanu kontsentreerima kehaosadel, kulutate te igale neist lõdvestumiseks umbes 15-20 sekundit, seega terve šavasana teine etapp ei võta teilt rohkem aega kui umbes 5 minutit.

### **Kolmas etapp: energia „peseb“ keha.**

Nii, te olete nüüd täielikult lõdvestunud. Enam ei sega midagi energia vaba voolamist läbi teie keha. Seejuures teie teadvus on aktiivne. Hingake SISSE ja kujutage ette, kuidas energiavool ringleb teie kehas – siseneb jalataldadest ja peopesadest ja suundub pea poole. Ta tõuseb mööda sääri, läheb läbi põlvede, reite ja siseneb keresse. Läbi peopesade energia tõuseb kõrgemale – õlgade juurde ja ühineb ülejäänud energiavooga.. Hingates VÄLJA kujutage ette, kuidas energia valgub välja – voolab välja läbi punkti kulmude vahel.

Nüüd, sõltumata hingamise rütmist, kujutage ette, et te hingate rahulikult ja mõõdukalt. Energiavoog siseneb läbi jalataldade ja peopesade ja väljub läbi punkti kulmude vahel – see voog nagu peseks teie keha.

Üritage tunnetada energiavoogu. Võib-olla te tunnete, nagu mööda teie keha „jookseksid sipelgad“ või teie lihased tõmbuvad/surisevad kergelt. See on hea märk, sest see näitab, et olete õigesti teinud oma harjutused, ja et teis tõesti tekkis energiavoog.

### **Mida te võite tunda šavasanat praktiseerides.**

Mis toimub kehaga? Eri inimestel võib olla erinev reaktsioon šavasanaga tegelemisel. Ühed võivad tunda kergust, teised – keha täitumist jõu ja värskusega.

Siin mõningad reaktsioonid, mis peaksid ja mis võivad tekkida:

- Intensiivne sülje eraldumine. See on reaktsioon, mis peaks harjutusi õigesti tehes tekkima. **See on esimene tunnus energia tekkimisest ja liikumisest kehas.** Seda sülge ei tule mitte välja sülitada, vaid vahetevahel alla neelata. Tsiguni meistritel on süljeneelamisele isegi oma ravimetoodika välja mõeldud.

- Higi eritumine. See on hoopis erinev tavalisest higistamisest – võib olla vaid üksik tilgake mingist suvalisest kohast – kõrvaletta küljest, küünarnuki otsast, lõua otsast.....Võib olla ka mingis kohas imepeened ja kerged higipiisad. Tihti kaasneb sellega ka samas kohas nagu mingi soojuslaine liikumine.

- Silmad lähevad märjaks. See võib olla mingite allasurutud emotsioonide, pingete ja negatiivsete energeetiliste laengute vallapääsemise tunnuseks. Kuid ülemäärase vedeliku eritumine organismist võib kõnelda ka sellest, et kudedesse on kogunenud liialt palju eluks mittevajalikke või kahjulikke aineid, sealhulgas ka vett. Regulaarsete treeningute puhul peaks selline vedelike (välja arvatud sülg) eritumine tunduvalt vähenema.

- Suus võib tekkida kas magusavõitu maitse või kuiva tunne – nagu mõnikord peale sügavat õist und.

- Võib tugevneda soolte peristaltika tekitades kõhu korisemise

### **ŠAVASANAST VÄLJATULEK**

Peale šavasana kolme etapi täitmist võisite te sattuda poolhüpnootilisse seisukorda, mis on unesarnane ülemineku seisund. Seetõttu, lõpetades harjutused, peab temast sujuvalt välja tulema. **Ei tohi järsku püsti tõusta!** Hingake rahulikult sisse ja välja. Silmad on ikka veel kinni. Nüüd hingake ERITI AEGLASALT Sügavalt sisse ja SÜGAVALT välja. Silmad on ikka veel kinni. Tõmmake enda poole vasaku jala varbaid, siis — parema jala varbaid. Silmad kinni. Nüüd tõmmake mõlema jala varbaid korraga, siis nihutage tallad varvastega ettepoole. Tehke uuesti sügav sissehingamine ja sügava sissehingamise ajal avage silmad. Hingake välja.. Ühendage käed „lukku“ ja tõstke aeglaselt ülesse, pea taha, üheaegselt neid välja keerates ja sirutades. Käte järel sirutage kogu keha ja tõuske istuli. Minuti-paari pärast võite püsti tõusta ja asuda oma igapäevaste toimingute juurde.

## Tervendavad ja lõdvestavad rütmid

Saatust tahtel, kallid kodulehe lugejad, oleme ka meie nüüd nn "Tarbimisühiskonnas". Sealhulgas tarbimise alal, mida nimetatakse "kunst". Nüüd kunsti, nagu, näiteks muusika järele, läheme ka poodi või turule sama lihtsalt, kui söögi järele. Ja ostes mõnikord kunstiteost - ja miks ka mitte - analoogiliselt toiduga, nõuame sellelt nüüd juba praktilist kasu, näiteks oma organismile. Nõudlus tekitab pakkumise: ja vaata, seal kus varem olid riiulid täis vaid värviliste katetega plaate populaarsete lauljate portreedega, näeme nüüd juba hulgaliselt plaate erinevate meditatiivsete salvestustega, lõdvestava ning tervendava muusikaga ja harjutustega keha ning vaimu korrektsiooniks.

Aga heidame vahepeal pilgu minevikku

Muusika ravitoime on tuntud juba antiikajast alates. Egiptuse preestrid püüdsid ravida muusikaga naiste viljatust; Vana-Kreeka templites muusika ja koorilauluga raviti vaimuhaiged.

Esimestena märkasid muusika efektiivsust ravimisel vanad kreeklased. Juba kuulus Homeros kirjeldas, kuidas meloodiliste laulude esitamine aitas kaasa kangelaste haavade paranemisele. Võib, muidugi arvata, et see on vaid kaunis kunstiline kujund, kuid on teada, et Pythagoras oma koolis viis läbi spetsiaalseid õppusi koorilaulude esitamiseks, kuna ta uskus, et harmoonia muusikas sünnitab harmoonia ka hinges. On säilinud andmed, et Pythagoras oli esimene, kes hakkas koostama ravimise raamatut muusikaliste retseptidega, kus igale haigusele oli ette nähtud oma meloodia.

Keskajal ravimine muusikaga läks moest, kuid 1621 aastal inglise mõtleja Robert Berton andis välja raamatu «Melanhoolia anatoomia», milles on mõtte, muusika võib olla väga kasulik närvihaiguste ravimisel.

XIX sajandil rahuliku lõdvestava muusikaga ravisid oma patsiente paljud euroopa psühholoogid, kuid tõeline huvi muusikateraapia vastu tekkis Läänes alles XX sajandi keskel. Selle ravimeetodi pooldajad teatasid, et muusikaga võib ravida mitte ainult närvihaigusi, vaid ka teisi. Paljudes maades avatakse järjest uusi spetsiaalseid muusikateraapia keskusi, ilmuvad tõsised teaduslikud artiklid ja antakse välja eriala kirjandust.

**Õigustusega võib lugeda, et KAASAEGSE HELITERAAPIA „ISA“ on andekas Prantsuse uurija-arst Alfred Tomatis.** Tema tegi ära tohutu uurimistöo ja kasutas ka praktikas, kuid, kahjuks, tema ei realiseerinud enda teadmisi muusika loomes – seetõttu tema teadmised ei jõudnud laiade massideni.

**Kuidas algas heliteraapia jõudmine rahvamassidesse.**

Tormilistel 90-ndatel võis märgata Ameerika muusikalpaate, väga juhuslikult kaunistatud, ja seletuses mainitud, et need on kirjutanud keegi Jeffrey Thompson, mingist "aju ja teadvuse uurimise organisatsioonist", mingite eriliste patenteeritud tehnoloogiate järgi, mis pidavat avaldama kasulikku mõju kuulajale. Muusika meeldis rahvale ja autor pani kokku päris suure kollektsiooni selliseid salvestusi.

Mis puudutab sellise muusika patenteerimisse - see on ameeriklaste, kui rahvuse omapära - patenteerida kõik, mis maailmas võimalik. Aja jooksul aga selgus, et enamus tema patente olid ühe ja sama põhimõtte baasil - resonantsi vastukajal, kui inimesed puutuvad kokku teatud rütmi või madala sagedusega helidega.

## **Rütmide maagia.**

... Võtke kirikumuusika, Tiibeti munkade või gregooriuse laulud. Kui tähelepanelikult kuulata, võite kuulda, kuidas aeg-ajalt hääled kooris ühinevad, moodustades pulsatsiooni. See on üks märkimisväärseid efekte, mis on omane mõnedele muusikariistadele ja inimkoorile - moodustada pulsatsioon. Kui hääli või instrumendid lähenevad ühtseks, pulsatsioon aeglustub, ja kui nad eemalduvad - pulsatsioon kiireneb. Pulsatsioon on omane ka elukutseliste lauljate häälele, andes sellele erilise kuulajaid mõjutava jõu.

Pulsatsiooni asemel võib resonantsilist mõju avaldada ka mingi teine rütmi allikas, näiteks, trummilöögid, šamaanide tamburiinid jne. Peamine on siin, et sagedusmõju (rütm) oleks diapasoonis 2 võnget (lööki) sekundis kuni umbes 40. See huvitav asjaolu ei ole teadlaste tähelepanust välja jäänud - nad sidusid ruttu ülalmainitud sageduse diapasooni elektromagnetiliste lainete diapasoonega inimese ajus.

Ja, nagu uuringutega leiti, et sõltuvalt sellest, mis tüüpi aju lained resoneerivad rütmiga, kuulajal võib tekkida ka vastav teadvuse seisund: aktiivsest ärkvelolekust sügava uneni. Millised lained on siis meie peas?

**Beeta lained** - kõige kiiremad. Nende sagedus varieerub 14 kuni 100 võnget sekundis (või herts). Tavalises ärkvelolekus, kui me avatud silmadega jälgime maailma enda ümber, või koondame tähelepanu mingi jooksva probleemi lahendamiseks, need lained, mis domineerivad meie ajus, on peamiselt vahemikus 14-40 Herts. Beeta lained on tavaliselt seotud ärkvelolekuga, virgumisega, kontsentratsiooniga, õppimisega, aga, kui neid on liialt palju - ka rahutuse või murega.

**Alfa-lained** tekivad siis, kui me sulgeme silmad ja hakkame passiivselt lõõgastuma, mitte millestki mõeldes. Võnked aju seejuures aeglustuvad ning tekivad alfa-lainete "sähvatused", st võnked vahemikus 8-13 Herts. Kui me jätkame lõõgastumist ilma oma mõtetele keskendumata, alfa lained hakkavad domineerima kogu ajus, ja me sukeldume meeldiva rahu seisundisse, mida nimetatakse "alfa seisundiks". Ilmselt alfa seisund on "neutraalne", passiivne aju seisund; terve inimese elektroentsefalogrammis (EEG), kes ei ole stressi mõju all, alfa laineid on alati palju. Nende vähesus võib olla märgiks ärevusest, stressist, aju tegevuse häiretest või haigusest.

**Teeta lained** tekivad, kui rahulik või rahumeelne ärkvelolek muutub uimasuseks või unisuseks. Võnked ajus muutunud aeglasemaks ja rütmilisemaks, vahemikus 4-8 Herts. See seisund on tuntud kui "Twilight/videlik", kuna inimene on une ja ärkveloleku vahel. Sageli sellega kaasnevad nägemused, unetaolistest kujutlustest, erdatest mälestustest, eriti lapsepõlvest. Teeta-seisund avab juurdepääsu mõistuse alateadvusliku osa sisule, vabadele assotsiatsioonidele, äkilistele vaimuväljatustele, loomingulistele ideedele. See salapärase, kättesaamatu seisund on pikka aega jäänud uurimata, kuna seda oli raske fikseerida enam-vähem pikemaks ajaühikuks. Enamik inimesi jäävad ju magama niipea, kui nende ajusse ilmub mingi natukenegi märgatav hulk teeta lained.

**Delta lained** hakkavad domineerima, kui me jääme magama. Nad on veel aeglasemad kui teeta-laineid, kuna nende sagedus on väiksem kui 4 võnget sekundis. Enamik meist, kui ajus domineerivad delta-lained, on kas sügavas unes või teadvuseta seisundis. Siiski on järjest rohkem tõendeid, et mõned inimesed võivad olla delta seisundis, kaotamata teadlikkust. On märkimisväärne, et selles seisundis meie aju eritab kõige rikkalikumalt kasvuhormooni, seega

on ta nii oluline jõu taastamiseks. **Uni ilma selles faasita ei anna tõelist puhkust - see on üks mõned unerohutude tähelepanu vääriv puudujääk.**

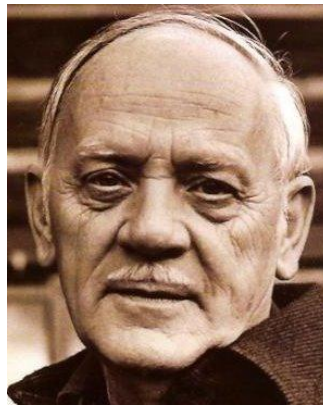
Aktiveerida aju teatud laineid võib mitte ainult heli abil, vaid ka valgussähvatustega, nõrga madala sagedusega vooluga ja rütmilise puudutamisega (kompimismõju). Aga kõige aeglasemad lained kutsuvad esile iidne ja hästi tõestatud moodus, mida tunnevad kõik emad - kiigutamine. Seetõttu on loodud elektroonilised seadmed, mis kasutavad samaaegset mõju mitmetele meeleorganitele. Ilmselt teatud lainete aktiveerimine ajus on seotud järkjärgulise meeleorganitega väljalülitamisega ümbritsevast maailmast.

Praeguse seisuga on vist kõige tuntumad heliteraapia arengut mõjutanud isikud – tehes selle massidele kättesaadavaks:

**Dr. Jeffrey Thompson**

ja

**Robert Monroe**



**Dr Jeffrey Thompson.** ([Kuula tema mõningaid helitöid siin](#))

Nagu juba märgitud, vaatamata patenteeritud tehnoloogiate nimede erinevusele, enamike autorite "psühhoaktiivsete" lindistuste kogumikud osutusid olevaks samalaadse toimega, kuid erineva tõhususega. Aga Thompson! - tema on ainulaadne. Muidugi, ka tema kasutas rütmilööke, kuid tema muusikas, vähemalt mitmetes albumites, oli midagi erilist, puhtalt emotsionaalne külgetõmme. Sellel muusikal on imeliselt rahustav mõju ja ei muutu tüütavaks. Jeffrey Thompsoni muusika helimatriits, mis annab neile sellise unikaalse kõla, on üks põhjalikult uuritud vahendeid heli kasutamisel mõjutamiseks. Lisaks usumatutele instrumentidele kasutab ta looduse hääli ja NASA kogutud helisid kosmosest. Spetsiaalsete algoritmidega muundatakse nad ümber stereofooniliseks ja moduleeritakse alfa, beeta, teeta ja delta rütmide sagedustega. Mõnede kompositsioonide koosseisus rohkem kui 10 erineval moel. Lisaks Thompson kasutab veel ühte toimemehhanismi, "alateadvuse esmane töötlemine". See mehhanism ei ole mingi peidetud "alataju" sisendamine, mida paljud kardavad. Lihtsalt muusikasse on spetsiaalselt "põimitud" helisid, mida meie tavaline töörežiimis aju ei tunneta, kuid on äratuntav alateadvuse poolt. Võib-olla termin "alateadvus" ei ole päris õige, kuid valitud seetõttu, et puuduvad muud üldtuntud mõisted. Kuid jutt käib spetsiaalsest programmist, mis asub teadmata kohas peidus, kuid teab täpselt, kuidas ehitada valmis terve keha, alustades kahest kokkupõimunud rakust. See programm on igal ajal valmis koordineerima miljardite närvi-, keemia-, hormonaalsete, raku, lihaste, jne reaktsioone. Selle sisselülitamine saavutatakse helidega, mille tekitab füüsiline keha (hingamine, südametegevus, siseorganite töö, hääli, jne), mis on varjatud nii, et neid võib ära tunda üksnes alateadvuses. Sama eesmärki teenivad spetsiaalselt töödeldud looduslikud helid (hääli lindude, rohutirtsude, delfiinide-, tuule-, ookeani hääled), mida ei tunneta tavaline mõistus, kuid tunnetab

kollektiivse alateadvuse "ökoloogiline" tase . Kõik see on osavalt ühendatud ühtsesse muusikalisse pilti.

Jeffrey Thompsoni muusikat peavad maailma terapeutid õiglaselt "klassikaks". Seda kasutatakse laialdaselt erinevatel eesmärkidel - isegi, näiteks, narkomaaniaga võitlemise programmides.

([Kuula tema mõningaid helitöid siin](#))

### **Robert Monroe.**

Peale J.Thompson muusika, on vaieldamatut efektiivsust omanud ka "Monroe Instituudi" programmid. "Instituudi" asutaja, Robert Monroe, tuntud oma "kehavälise kogemuse" eksperimentidega ja kolme raamatuga, mis on kirjutatud samal teemal.

Niisiis, Monroe nägi, et vaatamata teadusliku Maailma eespool kirjeldatud pulseerimise efekti laia tunnustamist, mitte keegi (enne teda) praktiliselt ei kasutanud nende mõju, kuulates neid läbi stereo kõrvaklappide.



Asi on selles, et kui kuulata lähedase sagedusega helisid erinevates kanalites (vasak ja parem), inimene tunnetab niinimetatud binauraalset pulsatsiooni või binauraalset rütmi. Näiteks, kui üks kõrv kuuleb puhast tooni sagedusega 200 võnget sekundis, aga teine - puhast tooni sagedusega 204 võngetsekundul, inimese aju poolkerad hakkavad töötama koos, ja selle tulemusel ta "kuuleb" pulssi sagedusel  $204-200 = 4$  võnget sekundis, kuid see ei ole reaalne väline heli vaid "fantoom". Ta sünnib inimese ajus ainult signaalide kokkupanekul, mis tulevad kahest sünkroonis töötavast aju poolkerast. Pannes binauraalsed pulsatsioonid üksteise peale mitu "kihti", saate hõlpsasti formeerida aju rütmilist aktiivsust õiges suunas, ning kutsudes sellega isikus esile soovitud vaimne seisund. Monroe oli üks esimestest, kes hakkas kasutama binauraalset pulsatsiooni, et õpetada inimestele eneseregulatsiooni teadvuse muutunud seisundite puhul. Ta tegi palju lindistusi, isegi ajal, mil veel puudusid kompaktsed laserplaadid, eelkõige programme, et parandada õppimise efektiivsust ja aidata parandamatuid haiged.

Muusikaga nüüd püütakse ravida ja isegi ravitakse hüpertooniat, hüpotooniat, neuroosi, kuulmise ja kõne defekte lastel. Muusikat kasutatakse sünnitusabi juures, kirurgias, hambaravis, samuti seksuoloogia, toksikoloogia ning narkoloogia juures. Ajalooliselt on praktikas kinnitust leidnud, et vanal heal „klassikalisel“ muusikal on ikka kaasas käinud mingi raviefekt. Kahjuks, kaasaja noorus järjest enam tervist parandava klassikalise muusika asemel eelistab aju lammutavat „tümps“ muusikat. Nende vastus on ühene – ei meeldi. Kuid mitte üheski riigis pole sellist seadust, et ravim peaks ka meeldiv olema.

## **Mõned näited muusikaga ravimisest:**

### **Et vähendada ärrituvust:**

Bach - Kantaat number 2; Beethoven - "Kuupaiste sonaat".

### **Ärevuse kaotamiseks:**

Chopin - Masurkad ja prelüüdid, Strauss - valsid.

### **Viha ja tigiduse vähendamiseks:**

Bach - Italian Concerto, Haydn - Sümfooniad.

### **Rahustav muusika:**

Beethoven - Kuuenda sümfoonia III osa, Brahms - "Hällilaul" Schubert - "Kaks Mariat", Debussy - "Kuuvalgus".

### **Peavalude vastu:**

Liszt - Ungari rapsoodia nr 1; Hatšaturjan - süit draama Lermontovi draamale "Maskeraad", Gershwin - sümfooniline süit "Ameeriklane Pariisis"

### **Hüpertoonia, kahtlustuste ja ettekujutuste vastu:**

Bach - Kantaat nr 21, Concerto d-moll, Bartok - Sonaat klaverile, Chopin - Nocturne d-moll.

## **Aga Mozartiga isegi viin muutub kangemaks!**

Ja tõesti, kõige ebatavalisem muusika on loodud Mozarti poolt: ei ole kiire ja ei ole aeglane, tasane, kuid mitte igav ja samas väga võluv oma lihtsuses. See muusikaline nähtus ei ole veel täielikult selgitatud, kuid sellele on antud nimeks - "Mozarti efekt".

Populaarne näitleja Gérard Depardieu on seda täiel määral isiklikult tundnud. Kui ta kunagi noorena sõitis Pariisi, et see "vallutada"...kuid ta valdas prantsuse keelt halvasti, ning pealekauba ka kokutas. Ülal mainitud tuntud arst Alfred Tomatis soovitas Gerardile iga päev vähemalt kaks tundi ... kuulata Mozarti "Võlflööti" ja see tegigi imet - paar kuud hiljem Depardieu rääkis nagu laulaks.

- Üle-eelmisel sajandil Bretagne kloostri nunnad lasid oma koduloomadele muusikat mängida. Nad märkasid, et kuulates Mozarti serenaadi, lehmad andsid kaks korda rohkem piima.
- Jaapanlased leidsid, et kui Mozarti muusika mängib pagaritöökohas, tainas kerkib kuni 10 korda kiiremini. Parim riisiviin-sake saadakse pärmist, mis on "kuulanud" Mozarti.
- Kanadas keelpillikvartetid mängivad linnaväljakutel Mozarti muusikat, et muuta liiklus sujuvamaks ja vähendada avariisid.