



Kuidas ENDAGA läbi saada?



Rene Bürkland on õppinud Eestis psühholoogiast ja meditsiini, Hiinas Nanjingis tuina massaaži ja nõelravi ning Beijingis nõelravi ja ravimtaimi; ta on Hiina meditsiini doktor Tervise Alkeemia keskses, terapeut, koolitaja ja qigong'i õpetaja.

Keha annab iga päev meile endast märku – oma vajadustest, rõõmudest ja probleemidest. Kui suudame neid märke märgata ja mõista, õpi me end paremini tundma ja oskame probleemide ilmnemisel kiiresti reageerida ning uuesti tasakaalu saavutada. Keha füüsilised sümptomid väljendavad alati kas vaimu- või energiaprobleeme. Lihtsamat teed pidi minnes ravitakse meie kultuuri-ruumis vaid keha, kuid sellest ei tule midagi head, sest tegeletakse tagajärgede, mitte põhjustega.

Hiina meditsiini eesmärk on tagada kehas *qi* vaba ja takistusteta voolamine, mis on hea tervise eelduseks. Selleks on vaja mõista, miks energia seiskus. Põhjuseid võib olla

mitmeid, alates traumadest kuni vale kehaasendini töölaua taga, aga väga sageli on energia seiskumise ja sellest tekkinud füüsiliste probleemide korral tegemist vaimuga (*shen*) seotud aspektidega, mida teatud mõttes võib nimetada õppetundideks, mida meie vaimul on vaja läbida. Kui me saame aru, et haigus tuleb meile midagi õpetama, on seda palju lihtsam taluda ning raviga. Nii kaua, kui haigused tulevad, on neist alati midagi õppida.

Kust tuleb tarkus, et haigust vältida? Kogemusest. Kui on mingi probleem, sunnib see meid tegutsema, et probleem lahendada. Haiguse puhul peame hakkama mõtlema, kust see pärit on ja kuidas sellest

jagu saada. Lahendades probleemi, saame kogemuse ja seejärel teadmise. Teadmistest tuleb tarkus – ja sinneraadi me püüdleme.

VAATLE EMOTSIOONE

Hiina meditsiini järgi on kõik põhiemotsioonid seotud mingi organiga. Emotsiooni kestus ja intensiivsus kurnab vastava organi energiat ja kui organ on nõrk, tekib omakorda vastavat emotsiooni sagemini. Näiteks ärrituvad inimesed, kelle maksaenergia on seiskunud, ning kui vihastuda sageli, jääb maksaenergia lõpuks kinni. Et aru saada, kuidas emotsioonid meie tervist mõjutavad, on vaja teada, millise organiga need seotud on.

Viha – maks. Pingelises elus, kus on palju stressi, ärritumist ja frustratsiooni, seiskub maksa energia. Kuna maks vastutab lihaste, kõõluste ja sidemete eest, võivad maksa energia seiskumisel tekkida tahtmatud väikesed lihasetõmbused – näiteks suu- või silmanurgas. Väga sage on nn ploomikivisümpoom: tunne, nagu miski takistaks neelamist. Kui maksa energia jääb kinni rinnaku piirkonda, tekib tunne, nagu oleks vits ümber rinnakorvi tõmmatud – tahaks avarduda, aga ei saa. Sel juhul on tüüpiline sümptom ohkamine. Energia seiskumisel mao piirkonnas esineb iiveldustunnet, röhitsemist ja oksendamist. Naistel võib maksa energia seiskumine põhjustada PMSi ja menstruaalsiooni valu.

Rõõm – süda. Äärmuslik rõõm, ülierutuvus, kannatamatus ja isemine rahutus kurnab südame energiat. Süda annab sellest märku rütmihäiretega, aga ka unetuse näol. Hiinas öeldakse, et süda on vaimu kodu. Kui südamele on probleemid, pole vaimul kodu, kuhu ööseks minna, ja ta läheb seetõttu rändama. Nõnda liigub mõte kogu aeg ja me ei suuda saavutada vaikust ja rahu. Võib esineda ka pigistustunnet ja valusid rinnus.

Muretsimine – magu ja põrn. Muretsimine, ülemõtlemine ja kinnisideed, samuti liigne vaimne aktiivsus ja õppimine kurnab ära põrna energia. See tekitab üldist energiapuudust, väsimust, isulust, kõhulahtisust või kergesti tekkivaid verevalumeid. Kui põrna *yang*-energia on nõrk, on tavalisteks sümptomiteks käte-jalgade külmetamine, üldine külmatunne, kahvatus ja jõuetus. Mao energia seiskumine võib tekitada kõrvetisi ja tõstab mao happesust.

Kurbus – kopsud. Kurbus nõrgendab energiat kopsudes, mis on suuresti seotud immuunsusega. Kui see nõrgeneb, haigestume kergesti. Kopsu energia vastutab keha

väliskihi eest, aitab avada ja sulgeda nahapoori ning kui see funktsioon ei tööta korralikult, vajuvad nahapoorid lahti ja tekib spontaanne higistamine. Kuna kopsud osalevad ka energia tootmisel, tekib kopsu energia nõrkusel üldine energiapuudus.

Hirm – neerud. Hirm kurnab ära neerude energia ja suunab selle alla-poolle. Neerud vastutavad urineerimise eest. Lastel väljendub hirm näiteks öises voodimärgamisega. Täiskasvanutel väljendub hirmust või stressist tekkinud neeru energia nõrkus seksuaalfunktsiooni häiretena. Neeru energia on Hiina meditsiini järgi kogu seksuaalenergia alus ja selle puudulikkus võib väljenduda libiido languses ning potentsi- ja viljakusehäiretes. Võib tekkida alaselja ja põlvede väsimus ning valulikkus või jalgade külmetamine, aga ka sagenenud urineerimine.

Kui suudame emotsioone valitseda, on palju lihtsam elust läbi minna.

Kui suudame emotsioone valitseda, on palju lihtsam elust läbi minna. Selleks tuleb aru saada, kust emotsioonid tulevad. Emotsioon on alati reaktsioon välisele. Kui me ei samasta end valdava emotsiooniga, vaid saame aru, et teatud sündmus või inimene käivitas meis vastava protsessi, on meil palju lihtsam selle emotsiooniga toime tulla. Teisisõnu ei lähe me emotsiooniga kaasa, vaid püüame tuvastada emotsiooni tekkimise põhjuse ja sellest õppida.

KUULA KEHA

Igasuguse ravi eesmärgiks on Hiina meditsiinis energia liikuma panek, mis läbi organismi lahendab ise probleemi ära. Mis toimub organismis füüsilisel tegevusel? Energia hakkab kehas liikuma. Nii kaua kui energia liigub, suudab organism ennast ise ravida, tagades seega hea tervise. Kui energia seiskub, on

kõige tavalisem valu, pinged ja ebamugavustunde esinemine. Kui me palju istume või teeme mingit tööd sundasendis, korrates sama liigutust, blokeerub energia kõige staatilises piirkonnas: kael, tur.

Mida sel juhul teha? Kõige lihtsam, mida võiks muu hulgas teha, on kaelavenitused. Hästi paneb energia liikuma ka keha patustamine, mis hoiab ära igasugused lihasvalud ja -pinged. Hiinas kehtib lihtne reegel: „Kui töötad vaimselt, puhka füüsiliselt. Kui töötad füüsiliselt, siis puhka vaimselt.“

Vaim on õnnelik siis, kui füüsiline keha on tugev ja energia liigub vabalt. Kuidas sinna jõuda? Hea on valida selline treening, mis mõjutab nii keha, energiat kui vaimu. Igasugune liigutamine on hea, aga tehes sellist trenni, mis lisaks lihas-liigeselundkonnale tugevdab

ka siseelundeid ja -organeid, on see toeltoet. Kui sellele lisada veel vaimne aspekt ehk teha midagi, mis rõõmu pakub, saab kõik kolm tasandit tasakaalustatud.

Hiina meditsiini seisukohalt on ka toidul tähtis roll. Tasakaalustatud toit sisaldab viie põhivärvi ja -maitsega toiduaineid, mis stimuleerivad erinevaid organeid: roheline ja hapu – maks; punane ja mõru – süda; kollane ja magus – magu, põrn; valge ja vürtsikas – kopsud; must ja soolane – neerud.

Kui mingil organil on energiat vähe, saame me vastava maitse või teatud värvi toiduainega organit tugevdada. Ainus probleem seejuures seisneb asjaolus, et me ei pruugi osata vahet teha vajadusel ja tahtmisel. Keha annab igapäevaselt märku oma vajadustest ning meie roll on need ära tunda ja vastavalt sellele toimida. **S**