

Salapärased meridiaanid

Vähenda kurba meeleolu,
stimuleerides oma sisemist
tuld punktil, mis tugevdab
südameridiaani.

Oleme kõik koolis meridiaanidest kuulnud. Geografiatunnis saime teada, et need kujuteldavad jooned ühendavad omavahel Maa põhja- ja lõunapooluseid, kujutades piltlikult meie planeedi magnetilisi jõujooni. Hiina traditsioonilises meditsiinis usutakse, et ka inimkehas on meridiaanid, mida mööda liigub eluenergia.



HIINA

Hiina traditsioonilises meditsiinis õpetatakse, et meridiaanid peituvad meis kõigis, kulgedes piki keha peast, käsivartest, torsost ja reitest kuni jalalabadeni. Meridiaanid ei tähista mitte magnetväljade jõujooni, vaid hoopis ühe teise metafüüsilise jõu – eluenergiaks kutsutud *qi* (hääldatakse: tši) – liikumist. Inimese kehas mööda meridiaane kulgevad erinevad *qi* energiatega vood annavad algenergiat meie keha kõigile organitele ja süsteemidele. Igasugused tõrked energiavoos – olgu siis liiga vähe või liiga palju energiat – võivad kaasa tuua haigestumise.

Energiavoo tõrked võivad olla põhjustatud nii välistest kui ka sisemistest teguritest, näiteks kliimast, toidust või emotsioonidest. Juba 4000 aastat tagasi mõisteti Hiinas, et teatavate emotsionaalsete ja mentaalsete seisundite mõju füsioloogiale toob kaasa haigestumise. Nüüdseks on psühhosomaatika teada-tuntud ka lääne meditsiinis. Emotsioonid pole midagi sellist, mida me vaid psüühilisel tasandil tunneme ja kogeme, need mängivad olulist rolli nii keha tervise kui ka haiguse juures.

Hiina traditsioonilises meditsiinis loetakse haiguste tekkepõhjuseks kuut kahjulikku tegurit, milleks on tuul, külm, kuum, niiskus, kuivus ja tuli. Need tegurid võivad olla nii sisemised kui ka välised. Lihtne on ette kujutada välist tuld ja kuumust, aga milline võiks olla märk sisemisest kuumusest? Eestis asuva Dao Hiina

meditsiini keskuse juhi dr **Rene Bürklandi** sõnul viitavad sellele kõrge palavik, maohaavandid, nahalööbed, kõhukinnisus, punetav nägu, õine higistamine, kiire seedimine, elav loomus või vürtsika toidu söömisest tekkinud higipärlid laubal.

Sisemisest külmusest võivad märku anda külmad käed ja jalad, kuivus aga võib väljenduda kraapiva kõhana; veel kuuluvad kuivuse sümptomite hulka naha ketendamine, limaskestade kuivus, pidev janu, kõhukinnisus. Niiskuse tunnuseks on leemendavad nahaprobleemid, liigne lima organismis (naistel krooniline valgevoolus). Lastel on niiskuse sümptomiks adenoidid kui märk sellest, et liiga palju süüakse niiskust andvaid toiduaineid, näiteks piimatooteid.

Emotsioonide mõju

Haiguse võivad vallandada emotsioonidest põhjustatud kurbus, viha, ärevus, hirm ja muretsimine. Inimesed ütlevad sageli, et emotsioonid aitavad neil end elusana tunda, ning väidavad, et just lai tunneteskaala eristab neid kõigist ülejäänud eluvormidest. Tõsi, kuid tasuks küsida ka seda, kuivõrd elusana me end tunneme, kui oleme kurvad. Kas pole me siis pigem vaid pooleldi elusad? Kuidas on olla näiteks tund aega järjest vihane või masendunud? Juba kujutelm sellest viib eelistuse hoopis meeldivamaid emotsioone tekitavatele tegevustele, nagu

tunnike jalutuskäiku, maitsev lõunasöök, vestlus sõbraga või armatsemine kallimaga.

Hiina traditsioonilise meditsiini kohaselt on emotsioonid seotud viie elutähtsa siseorganiga: rõõm/kurbus – südamega, viha – maksaga, ärevus – kopsudega, muretsimine – põrnaga ja hirm/masendus – neerudega. Emotsionaalsetele kõikumistele eriti vastuvõtlikud organid on süda ja maks. Kui emotsioone kogeda väga järsult ja jõuliselt või olla nende vallas pikemat aega, võivad need kehavedelike ja energiatega liikumises tõsisemaid häireid tekitada. Seega tuleks hoolega vaadata, kuidas oma kurbus- ja masendushetkedest võimalikult hästi üle saada.

Tänapäevast elustiili vaagides näeme, et väga palju inimesi veedab suurema osa päevast emotsioonide kütkes. Sageli saab meile osaks suur hulk pingeid ja ponnistusi ning me anname endile väga harva, kui üldse, aega puhkamiseks: me ei tee emotsioonide kogemises pausi, ei puhasta end tunnetest, muljetest ega mõtetest. Ja just see on Hiina traditsioonilise meditsiini järgi enamiku haiguste põhjuseks. Ka lääne meditsiinis on hakatud põhjalikult tegelema sedasorti mõjutuste jälgimise ja analüüsimisega ning hiljutised teadusuuringud on kinnitanud Hiina traditsioonilise meditsiini ammuseid väiteid. Mitmete haiguste sagenemist on teaduslikult seostatud mitmesuguste stressinäitajatega. Seega on negatiivsete emotsioonide hulga vähendamine elus igati tervislik ja elutähtis.

Dr Rene Bürkland jagab seisukohta, et elama peab tasakaalus enda ja loodusega. „Kui suvel on kõik väljapoole suunatud – liigume palju ja teeme sporti –, siis sügisel hakkab energia liikuma sissepoole, nagu on looduses. Ka füüsiline aktiivsus võiks taanduda, talv võiks olla täiesti rahulik aeg, kus igati taastume.“

Organitega soetud maitse

Rene Bürkland märgib, et oluline on organite mõjutamine toidu ja erinevate maitsetega. „Näiteks mõjutab magus maitse maa elemendi organeid: magu, põrna ja kõhunääret. Kui toidus on parasjagu magusat, on ka nende organite energia tasakaalus, kui seda on palju või vähe, tekivad terviseprobleemid. Kui sööme liiga palju magusat, väsib põrna energia ära ja põrn ei jõua enam korralikult töötada: organismi koguneb niiskus, mille tagajärjeks on kaalutõus – sööme

palju süsivesikuid, mis akumuleeruvad organismis. Üks põrna funktsioone on toota energiat, aga kui sööme liiga vähe magusat ehk stimuleerime põrna maitsega liiga vähe, tekib väsimus, jõuetus ja nõrkus. Lääne meditsiini järgi toimib see süsteem süsivesikutest saadava energia arvelt. Süsivesikud annavad kiireid kilokaloreid ja meil on ka energiat rohkem, ehk mõjutame organismi veresuhkru kaudu.

Kõik viis maitset on toidus üsna vajalikud ja peaksid olema organismis tasakaalus. Sõltuvalt inimesest ja aastaajast on see erinev. Sügisel ja



Valu ja ebamugavus neerude ja maksa meridiaanidele vajutades (esimene ja teine foto vasakul) tähendavad, et need organid ei toimi nii efektiivselt, kui peaks. Rõhuv tunne rinnus taandub, kui masseerid punkti paremal oleval fotol.

Suure varba tipus
olevale punktile
vajutades vähendad
oluliselt kõrge vere-
rõhuga kaasnevad
vaevusi.

Kui inimene on oma loomult *yin*-tüüp – sissepoole elav, külm, kahvatu, väsinud, unine –, on tal vaja *yang*-toitu: liha, vürtse, töödeldud toitu. Hiina meditsiini järgi pole ühtset dieeti, mis sobib kõigile. Iga inimese jaoks on see erinev ja vastavuses tema elutingimuste, keha talitluse, töö ja aastaajaga,“ sõnab Rene Bürkland.

Puudutustega terveks

Meridiaanidele avaldavad tervendavat mõju mitmesugused idamaade tehnikad ja praktikad, olgu selleks siis nõelravi, *shindo*, jooga, *tai chi* vm. Meridiaane saab stimuleerida venituste, koputamise ja sirutustega, kuid ka tervendava puudutuse abil.

Üksikutele meridiaanipunktile surve avaldamist kutsutakse akupressuuriks. See on väga vana tervendamiskunst, kus meie nahal asuvatele võtmepunktile vajutades stimuleeritakse keha enesetervendamisevõimet. Selle meetodi abil vabastatakse blokeeringud vastavates meridiaanides ja energiavoo tasakaal taastub, selle tulemusena taanduvad keha vaevanud sümptomid kas osaliselt või täielikult.

Teadlased vaidlevad ikka veel teemal, kas meridiaanid ja salapärase *qi* üldse eksisteerivad või mitte, kuid akupressuuri tulemuslik kasutamine terviseprobleemide ja kehaliste vaevuste vähendamisel on vastuvaidlematu. Paljud meditsiiniuuringud on kinnitanud, et massaaž või ka individuaalsete (akupunktuuri) punktide mõjutamine meie kehal võib tervisemuredele lahenduse tuua. Ka uuemad

neurouuringud on viidanud asjaolule, et mõningate spetsiaalsete punktide mõjutamine toob kaasa efekti meie keha hoopis teistes piirkondades, ilma et sellele oleks võimalik mingit anatoomilist selgitust leida.

Akupressuuri suurim eelis on asjaolu, et see on turvaline – pole oluline, kas teed seda teistele või enesele, kas oled seda varem teinud või mitte. Oluline on vaid, et järgiksid täpselt etteantud juhtnööre. Ainus varustus, mida sul vaja läheb, on su enese käed. Ükskõik, kas teed akupressuuri jalalabadele (seda kutsutakse ka refleksoloogiaks), kõrvadele, kätele/peopesadele või peale – surisev tunne, mis sellele järgneb, on ülimeeldiv.

Kliiniliste uuringute kinnitusele on akupressuuri abi peavalude, silmade väsimuse, ninaõõne probleemide, kaelavalu, seljavalu, artriidi, lihasvalu ja stressist tuleneva pinget korral. Samuti on see olnud tulemuslik unetuse, ülekaalu ja viletsa ainevahetuse puhul. **S**

Akupressuuri suurim eelis on asjaolu, et see on turvaline – pole oluline, kas teed seda teistele või enesele, kas oled seda varem teinud või mitte. Oluline on vaid, et järgiksid täpselt etteantud juhtnööre.



Tasakaalustamata toitumine toob kaasa seedeprobleemid, mida saab vähendada talla keskosa masseerimisega (vasakul ja keskel). Ära unusta lasta lahti negatiivne energia ning avaneda uuele ja värsele, mis toob elujõudu (paremal).

Jalataalamassaaž

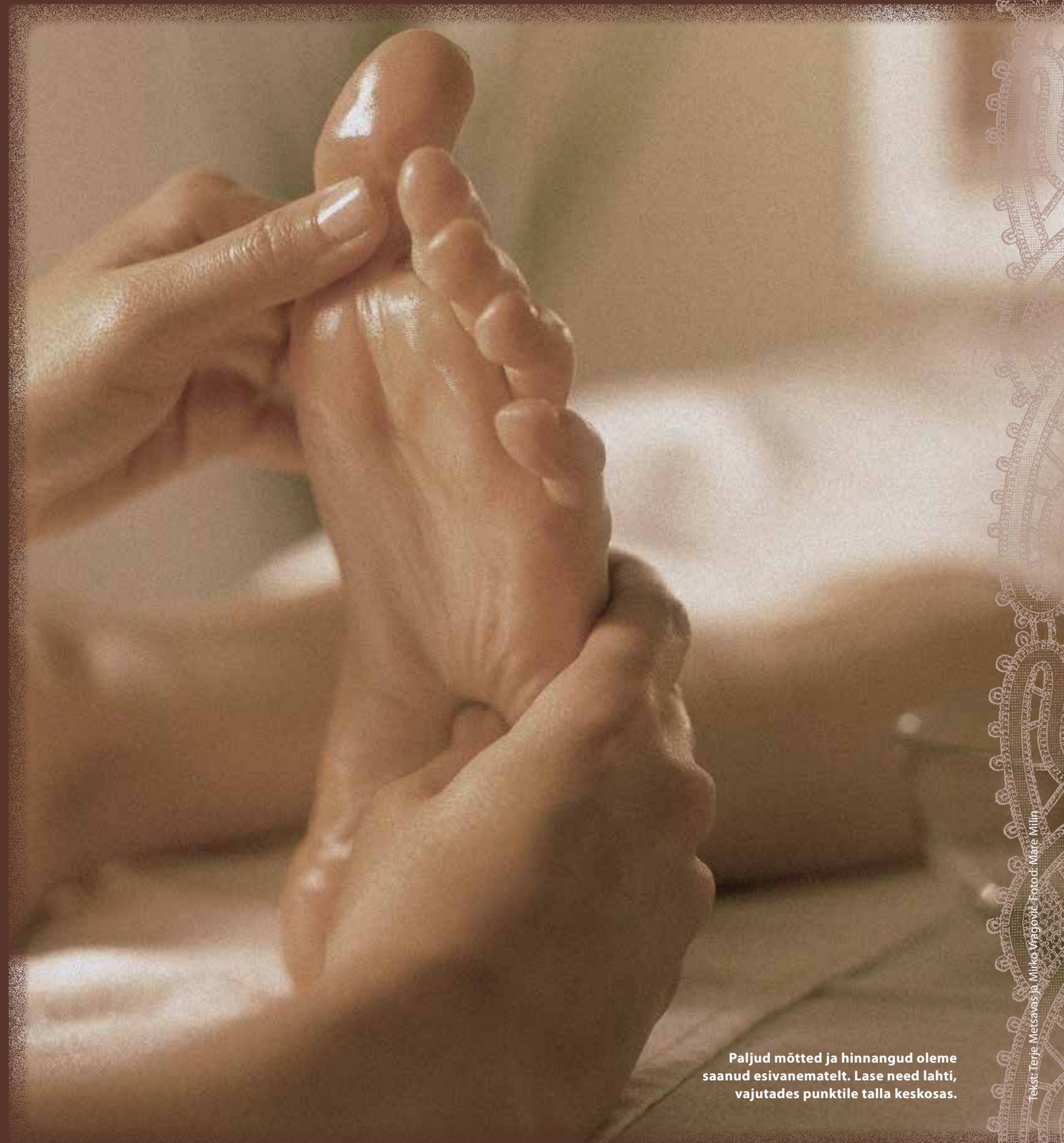
Ükskõik kas sul on jalgadel mingid erilised vaevused või on nad lihtsalt valusad ebamugavate kingade kandmisest, kõige hõlpsam viis eneseabiks on jalamassaaž, mida tuleks ideaaljuhul teha pärast mõnusat vanni.

1. **Loo meeleolu:** süüta küünlad, kustuta tuled, lülita telefon välja, pane mängima lõõgastav muusika ja süüta aroomilamp meeldiva eeterliku õliga.
2. **Istu rätsepaistes** tugitooli või mõnele teisele mugavale istmele.
3. **Alusta kogu päka** õrnast pikisuunalisest mudimisest.
4. **Järgmisena hoia pöida vasaku käega ning masseeri parema käe pöidlaga** jõuliselt, väikseid ringjaid liigutusi tehes talla sisekülge kannast varvaste poole, järgides tallavõlvi kaart. See masseerib ühtlasi sinu selgroogu alaseljast kuni kaelani.
5. **Seejärel masseeri jala tallavõlvi keskosa**, surudes pöialt kannast jala pealiskülje suunas. See masseerib ka sinu seedeorganeid, neerusid ja magu.
6. **Jätka tegevust jalalaba väliskülje masseerimisega**, liikudes taas suunaga kannast varvaste poole — seda piirkonda töötle pöidla ja nimetissõrmega õrnalt näpistades. See piirkond sisaldab põrna ja vasaku öla (kui masseerid vasakut jalga) meridiaani või siis maksa ja parema öla (kui masseerid paremat jalga) meridiaani lõpp-punkte.
7. **Nüüd masseeri jõuliselt mõlema pöidlaga päkapadja ülaosa** (see piirkond, mis jääb talla all kohe varvastest allapoole): selliste liigutustega nagu klaasipuhasti auto tuuleklaasil. See piirkond sisaldab kopsudega seotud akupunktuuripunkte.

Lisaks on päkapadjas veel ka silmade ja kõrvade punktid.

8. **Korda kogu protseduuri** ka teise jalaga.

Mõnes kohas võid tajuda naha all väikesi klompe või mullikesi – need on selge märk blokeeritud meridiaanist. Samuti võivad sellised kohad olla valulikud, mis ei ole mingi vabandus nende masseerimisest hoidumiseks. Vastupidi, need piirkonnad vajavad eriti hoolikat tööd. Just nende punktide masseerimisest tõuseb kõige rohkem kasu, sest seal on blokeeringud, mis pärsivad energiavoogu ja verevarustust keha hoopis teistes piirkondades. Ehk teisisõnu – need hellad punktid näitavadki sulle su hädad kätte. Seega aitab jalamassaaž sul tuvastada oma tervise-murede lätteid, panna energia kehas vabamalt liikuma ja samas pakkuda enesele naudinguid ja lõõgastust.



Paljud mõtted ja hinnangud oleme
saanud esivanematelt. Lase need lahti,
vajutades punktile talla keskosas.