

Lauren Walker

ENERGIA- MEDITSIINI- JOOGA



- Õpi viie harjutuste seeria abil ravima sadu tervisehäireid
- Juuruta kolm heaoluks vajalikku harjumust
- Aktiveeri oma keha loomulik ravivõime
- Loo uus võimas tervise ja õnne visioon

PROGRAMM

Lauren Walker
The Energy Medicine Yoga Prescription
2017

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN. Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Raamatus esitatud informatsioon on mõeldud kasutamiseks üksnes isikliku arengu ja üldharivatel eesmärkidel. See ei ole mingil moel mõeldud asendama psühhoteraapiat, nõustamist ega meditsiinilist abi. Kui vajad meditsiinilist või psühholoogilist nõustamist, konsulteerige kvalifitseeritud tervishoiutöötajaga. Raamatus esitatud nõuannete järgimine, informatsiooni kasutamine ja tõlgendamine toimub täielikult lugeja vastutusel. Autor ja kirjastaja ei kannu mingit vastutust lugeja tegude, valikute ega tulemuste eest, mis on tingitud raamatus sisalduva informatsiooni kasutamisest.

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Evi Laido
Korrektor Mari Mets

Copyright © 2017 Lauren Walker. Interior photos © Brooks Freehill.
This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
All rights reserved.
© 2018 Kirjastus ERSEN

B08350918
ISBN 978-9949-82-276-8

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

See raamat poleks ilmavalgust näinud Donna Edeni, David Feinsteini ja nende Innersource'i kooli suuremeelse toetuseta. Nende heldus ning kirk õpetamise, jagamise ja tervendamise vastu on piiritu. Nad on tutvustanud maailmale enneolematut tervendamismeetodit ning mul on au nende tööd kohandada ja läbi jooga prisma edendada. Viie elemendi füüsilise tervise häirete tabel, viie elemendi vaimse tervise häirete tabel ja viie elemendi test on nende lahkelt loal võetud Innersource'i kooli õppekavast.

Energiameditsiini-joogat toetavad tuhanded Innersource'i koolis oskused omandanud energiameditsiini spetsialistid kogu maailmas. Kui seisad silmitsi probleemiga, mida sa ise lahendada ei suuda, palun võta mõnega neist ühendust veebilehe Innersource.net kaudu. Kui tahad saada Innersource'i ravitsejaks või energiameditsiini-jooga õpetajaks, palun loe raamatu lõpus olevat täiendavate materjalide osa.

Sinule, tervenemiseks

Sisukord

Rp Retseptid su tervise heaks. . . 8

Ole mägi, ole suusataja . . . 9

1. OSA **Vaim: Energia mõistmine**

1 Energia ja vaimu-keha tervis . . . 15

2 Energiaga töötamine. . . 37

3 Viis elementi . . . 53

TABEL 1 Viie elemendi *füüsilise* tervise häired. . . 69

TABEL 2 Viie elemendi *vaimse* tervise häired. . . 77

2. OSA **Keha: Energiameditsiini-jooga harjutused**

4 Põhialused ja elementaarne energiameditsiini-jooga programm . . . 85

5 Vesi . . . 125

6 Puu. . . 153

7 Tuli. . . 175

8 Maa. . . 197

9 Metall . . . 223

3. OSA **Hing: Energiameditsiini-jooga väljaspool joogamatti**

10 Ajurveeda ja toitumine . . . 247

11 Energiameditsiini-jooga võim ja maagia: tõeline muutumine . . . 267

Tänusõnad. . . 281

Kasutatud allikad. . . 285

Täiendavad materjalid. . . 293

Autorist. . . 295

Rp

Retseptid su tervise heaks

- Rp Önnista sisse oma päevik. . .23
- Rp Hakka muutuma: alusta väikestest asjadest. . .34
- Rp Kasuta maa tervendavat energiat . . .42
- Rp Maanda energiat lusikatega . . .42
- Rp Nihuta energiat sõrmede ja varvastega . . .43
- Rp Õpi energiat testima . . .45
- Rp Õpi ennast testima . . .46
- Rp Õpi koputama . . .49
- Rp Õpi oimukoputust . . .49
- Rp Tasakaalusta elemente elementide abil. . .65
- Rp Päästa viie elemendi helide abil valla emotsioonid . . .67
- Rp Stressi leevendamiseks rahusta kolmiksoojendit . . .177
- Rp Õpi *nasya't* tegema. . .249
- Rp Enese-*abhyanga* em-jooga moodi . . .252
- Rp Proovi ajurveeda toitumist . . .254
- Rp Rindade tervise heaks . . .269
- Rp Vähenda vähiriski . . .270
- Rp Harjuta tänulikkust . . .271
- Rp Koputa end rõõmsaks. . .277

Ole mägi, ole suusataja

Kolmandal aastal suuskadel mäest laskudes hakkas see mul juba päris hästi välja tulema. Joogas tähendab „laskumine“ mõtete vaigistamist. Lased vahetul ja intiimsel liikumisel end valutada. Suusatajate keeles tähendab see üle mäeharja minekut ja valitud teel alla laskumist, usaldades ennast, mäge ja gravitatsiooni.

Need kaks on peaaegu identsed.

Õppisin viimaks usaldama oma keha, varustust ja kõhutunnet. Lumi on iga päev erinev: värskest sadanud, sügav, kokkuhakkav, teraline, jäine, pulbriline – sõnu, millega lume konsistentsi kirjeldada, on palju. Rolli mängib ka üldine ilm. Kas sajab lund? Lörtsi? Vihma? Rahet? Kas ilm on päikseline? Pilves? Udune?

Sõidame alla samast mäest, üle kõigi selle nõlvade, päev päeva, tund tunni järel. Kordamine annab enesekindlust ja jõudu. See on ühtlasi puhas rõõm. Keha tunneb naudingut, mida mõned võrdlevad orgasmiga – lihtsalt lumisest mäest alla liueldes.

Energiameditatsiooni-jooga – energiameditatsiooni ja tantrapõhise jooga kombinatsioon – mõjub samamoodi. Astume joogamatile päev päeva, tund tunni järel. Meie energia, nagu lumi, on muutlik; see on iga päev erinev. Siiski teeme pidevalt samu liigutusi. Me ei püüagi kuhugi jõuda. Kõige parema alla vaatava koera asendi sooritaja ei saa auhinda. See on lihtsalt üks ülev hetk. Hakkame end oma kehas hästi tundma.

See on väga oluline: peame end hästi tundma oma elus ja kehas just sellistena, nagu me oleme. Peame oskama end rahustada ja tervendada. Paljud otsivad abi uimastitest, alkoholist, ostlemisest, suhkrust või seksist, kui tunnevad end ebamugavalt, igavlevad või

on väsinud. Kui oleme haiged, otsime abi väljastpoolt: ravimid, operatsioonid, kiiritusravi. Peame õppima lihtsalt ja tõhusalt enda eest hoolitsema, seestpoolt väljapoole, et olla terved ja õnnelikud.

Oma esimeses raamatus „Energy Medicine Yoga“ („Energiameditstiini-jooga“) võrdlesin suusaradade hooldamist kehas voo-gavate energiatega korrastamisega. Oleme harjunud hoolitsema hammaste, juuste ja keha eest ning korrastama meiki, kuid nagu suusanõlvu, puhastame ka oma keha energiad – meridiaane, tsakraid, aurat. Me silume, puhastame ja korrastame neid ning oleme minekuvalmis. Suusanõlvu hooldatakse igal õhtul, enne kui suusatajad järgmisel päeval saabuvad. Samamoodi peame ka oma energiasüsteemi eest hoolitsema.

Laiendame nüüd metafoori. Ellu astudes saab sinust mäesuusataja. Võtad kaasa pidevalt muutuvad energiasüsteemid, kuna need on osa sinust. Sa oled mägi – liikumatu, rahulik ja kindel. Energiaga töötamine aitab sind tasakaalustada. Sa oled suusataja, mistõttu pead liikuma, elu ja kogemusi sügavalt tunnetama ning laskma toimuvast sõltumata energial end tasakaalustada.

Kõik me oleme lihtsalt liikuvad energiapallid, -väljad, -kanalid ja -keerised. Kõik keerleb ümber meie keskme ja me liigume läbi maailma, mis on tulvil sarnaseid, kuid teistsuguseid liikuvaid energiasüsteeme. Peame energiasüsteeme ja iseendid tavaliselt fikseeritud konstruktsioonideks, kuid tegelikult oleme pelgalt liikuvad info- ja valgusekogumid. See kõik tundub väga ulmeline, kuid on tegelikult vägagi reaalne.

„Energiameditstiini-joogas“ õpetasin lugejat hooldama mäge, keha füüsilist struktuuri. Selles raamatus õpetatakse, kuidas olla suusataja – kuidas olla energeetiline konstruktsioon, kuidas liikuda kukkumata ning suuski, mütsi, kindaid, prille ja suusakeppe kaotamata pidevalt muutavas maailmas. Pea meeles: kõige tähtsam on paranemine! Mõnikord on mägi – elu – liiga raske. Kohanemis- ja taastumisvõime on tervise ja terve mõistuse säilitamiseks ülioluline. Kui jõuad suusates kaljuservani, ei taha sa kümne

meetri kõrguselt alla lennata. Pead teadma, kuidas jäiselt nõlvalt alla laskuda ja ohutusse paika jõuda. Kui hakkad tasakaalu kaotama, kuna kallutad end liiga palju ette või taha, pead sisemisele teadlikkusele, jõule ja oskustele toetudes tasakaalu tagasi saama, et sa ei kukuks – mäenõlval ega elus!

Joogas ühendame pidevalt vastandeid: *yin*'i ja *yang*'i, sirutusi ja kokkutõmbeid, üksikisiku hinge ja igavest Hinge. Kuna inimene on füüsiline ja energeetiline konstruktsioon, peame muutuma mõlemal tasandil. Ühest ei piisa, nagu see raamat näitab. Vaja on mõlemat. Oleme korraga füüsilised ja energeetilised konstruktsioonid. Üks pole teisest tähtsam, kuid energeetilist külge eiratakse sageli, kuna puuduvad vajalikud teadmised või tööriistad.

Pead olema korraga mägi ja suusataja. Mäena töötavad su energiasüsteemid tõhusalt. Suusatajana liigud elus edasi ja ületad kõik takistused. Taastud ja puhked õitsele igas olukorras, kui oskad liikuva energiaga töötada.

Vaim Energia mõistmine



Mõtted ja tõekspidamised on su tervisliku seisundi tähtsaimad indikaatorid. . . . Tõekspidamised ja mõtted on sinusse kodeeritud. Nendest saavad su rakud, koed ja elundid. Ükski toidulisand, dieet, ravim ega treeningprogramm pole võrreldav su mõtete ja tõekspidamiste jõuga. Need on esimesed asjad, mida pead uurima, kui miski su kehas nässu läheb.

CHRISTIANE NORTHRUP, MD

„Goddesses Never Age“ („Jumalannad ei vanane iial“)

Energia ja vaimu-keha tervis

Kogu universum on erinevatel sagedustel võnkuv energia. Kui tahad tõhusalt ja jõuliselt mõjutada oma nähtavat keha ning nähtamatut vaimu ja hinge, pead õppima isiklikku energiat kasutama. See raamat aitabki sul seda teha. Õpid tasakaalustama energiasüsteeme, millest su keha koosneb ja mille mõju sa kaudselt tunned.

Kuna enamik meist ei näe energiat, võib olla raske mõista, kuidas see saab olla meie elu võimsaim jõud. Enamik inimesi ei mõista täpselt ka seda, kuidas mobiiltelefonid, televiisorid või lennukid töötavad, ent ometi kasutame ja usaldame neid seadeldisi iga päev.

Kui elu kisub kiiva või sind vaevavad tervisehäired – vaimsed, füüsilised või hingelised –, on su energia tasakaalust väljas. Isegi kui sa ei ela läbi mingit kriisi, kuid tunned, et oled kurnatud, väsinud, ärevil, nukker või vihane, on su energia tasakaalust väljas. Kui tunned end enamasti suurepäraselt, ent oled mõnikord liimist lahti (langed masendusse, kahtled endas või murdsid just jalaluu), on su energia sel hetkel tasakaalust väljas.

Kui oled tasakaalus ja liikuv, töötavad su keha ja vaim tõhusalt, sünergiliselt ja lodusalt – kõik eluks ja õitsenguks vajalikud ülesanded õnnestuvad suurema vaevata. Võngud oma olemuse ja eluteega ühes rütmis. Võid olla pärast pikka rattamatka või tööpäeva väsinud, kuid uinud ruttu, su keha taastub ja järgmisel päeval tunned end taas hästi. Kui see nii pole, on su energia tasakaalust väljas.

Paljudes enesebiraamatutes räägitakse kehast, vaimust ja hingest, kuid on ka neljas tasand – energia. Selles raamatus selgitatakse, kuidas pääseda ligi ja kasutada neljandat tasandit seoses ülejäänud kolmega. Energia nimetamine eraldi tasandiks võib tunduda kummaline, kuna ülejäänud kolm tasandit koosnevad sellest, ent kui me seda ei erista ja energiast kui eraldiseisvast üksusest ei räägi, võime kaotada energia tõelise ja loomuliku jõu. Kui sul on jalaluumurd, vähk, ekseem, depressioon, tähelepanuhäire, alatine nukrus või sügav äng, võid väita, et sa ei hooli energiast – tahad lihtsalt terveks ravida oma jalga, mõistust või hinge, kuid pead mõistma, et *esmult pead terveks ravima just oma energia*. Ainult sel juhul võib kõik muu paraneda.

Kõik tõhusad ravimeetodid ning psühhoteraapiad ja probleemid, mida nende abil teadlikult lahendada püütakse, toimivad energiatasandil, sihilikult või kogemata. Energiate nihutamine on kõige otsesem probleemiga tegelemise viis. Sa ei näe energiat, kuid „Energiameditsiini-jooga programm“ õpetab sind seda tunnetama, mõistma, muutma ja sellega koostööd tegema.

Raamatu esimeses osa selgitatakse energiameditsiini-jooga põhi- aluseid. Saad teada, kuidas su mõtted ja tunded tervist mõjutavad ning kuidas neid lihtsate võtetega tervendada. Õpid energiat tunnetama ja testima – hindamatu probleemide diagnoosimise ja tervislike valikute tegemise vahend. Kirjeldatakse energiasüsteeme, millest su keha koosneb, ja uuritakse sügavuti viie elemendi süsteemi, energiasüsteemi, millele tervendusmeetodid toetuvad.

Raamatu teises, praktilises osas õpetatakse sulle tervist ja heaolu toovaid peamisi energiameditsiini-jooga tehnikaid, mida saad täiendada veebivideote abil. Kui soovid energiad enda heaks tööle panna, pead alustama just elementaarsetest energiameditsiini-jooga tehnikatest. Teisest osast leiad ühtlasi viie elemendi füüsilise ja vaimse tervise häirete tabelid (vaata lk 68–82), mis aitavad tuvastada konkreetse tervishäire kõrvaldamise meetodeid. Iga elemendi kohta on antud üks peamine ravimeetod. Kõiki elemente