

ANN MARIE CHIASSON, MD

---

EESSÕNA: ANDREW WEIL, MD



Enda eest  
hoolitsemise  
alused

ENERGIA-  
TERVENDAMINE

Originaali tiitel:  
Ann Marie Chiasson  
Energy Healing: The Essentials of Self-Care  
2013

*Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.*

Käesolev töö on mõeldud üksnes isikliku kasvamise ja harimise edendamiseks. Sellesse ei tohiks suhtuda kui professionaalse abi, terapeutiliste tegevuste (nagu psühhoteraapia ja nõustamine) või meditsiiniliste konsultatsioonide aseainesse. Füüsilise või vaimse häire korral pidage nõu vastava tervisespetsialistiga. Käesolevas raamatus leiduva teabe kasutamine on iga lugeja vaba valik, ta kannab ise täit vastutust oma arusaamise, tõlgenduse ja tulemuste eest. Autor ja kirjastaja ühegi lugeja tegude ega valikute eest ei vastuta.

Tsitaadid Lalla raamatust „Naked Song” („Alasti laul“), tõlkija Coleman Barks (Varanasi, India: Pilgrims Publishing 2004), on ära toodud Coleman Barks'i loal.

Tõlkinud Tatjana Peetersoo  
Toimetanud Annika Kohv  
Korrektuuri lugenud Inna Viires  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2013 Ann Marie Chiasson. Foreword © 2013 Andrew Weil.  
Illustrations and photos © Sounds True. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.  
All rights reserved.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2018.

B09350818  
ISBN 978-9949-82-293-5

Kirjastuse ERSEN kõiki raamatuid võite osta Interneti-poest aadressil  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

## Pühendus

Ühel päeval selle raamatu kirjutamise ajal pörkasin ma oma loomeprotsessis ja ajajaotuses vastu vankuvat rahnu. Mu elus oli ühekorraga väga palju asju, sealhulgas ka üks väga haige sõber, mis nõudsid mu aega ja tähelepanu. Pöördusin energiavälja poole palvega: „Ma pean hoolitsema nende eest, kes vajavad terendamist, ning nende eest, keda armastan ja kellest hoolin. Kui sina, energiaväli, tahad selle raamatu valmimist, kas võiksid siis saata mulle natuke abi selle käsikirja lõpetamiseks?“

Paar päeva hiljem helistas mulle ema ja ütles: „Olen nüüd juba kuus nädalat mõelnud, et peaksin sulle külla tulema. Kas see sobiks?“

SOBIKS? Jaa! Siin oligi abi!

Mu ema on minu sõber, usaldusalune ja ka toimetaja. Ta aitas mul keskenduda ja abistas mind selle teekonna vältel, hoolitsetes armastavalt minu perekonna eest. Tema abi saabus ja siin on teile see raamat – minult ja mu emalt.

Pühendan selle raamatu tänulikult oma emale, Ernestine Marie Sadotti Smithile.

Pühendan selle raamatu ka neljateistkümnenda sajandi poetessile Lallale ning meisterlikule ja hingestatud poeedile Coleman Barksile. Lalla lihtne ja sügav poeesia kõnetab ärganud energiavälja ja elu müsteeriumi. Härra Barks on pühendunult tõlkinud Lalla luule ja toonud selle minu ellu poemide kogumiku „Alasti laul“ kaudu.

## Tänuavaldused

Tahaksin tänada oma õpetajaid Maria Elena Cairot ja lahkunud W. Brugh Joyd, MD, nende imeliste õpetuste eest energia, teadlikkuse ja kohaloleku kohta. Tahaksin tänada ka Karina Stewartit tema imelise algusõppe eest Varvaste koputamisel, kontide raputamisel ja keha koputamisel.

## Sisukord

	<b>ENERGIAHARJUTUSED</b>	<b>11</b>
	<b>MEDITSIINIDOKTOR ANDREW WEIL'I EESSÕNA</b>	<b>13</b>
Sissejuhatus:	<b>TERVIS JA TERVENDAMINE: OLULINE MUUTUS MEIE AJALE</b>	<b>15</b>
1. peatükk:	<b>ENERGIATERVENDAMISE ALUSED</b>	<b>21</b>
	Energiakeha .....	24
	Haigus, trauma ja energiateha.....	32
	Mis on tervenemine? .....	35
	Mis põhjustab energia blokeeringuid või tasa- kaalustamatust ning kuidas neid saab kõrvaldada?... 37	
	Kuidas me saame panna energia liikuma läbi energiakeha?.....	40
	Energiatervendamise kasulikkus .....	41
	Keha liigub enesetervendamise poole.....	43
	Keha kui õpetaja .....	45
	Tervenemine energiateha kiirusel.....	47
	Energiatervendamine ja krooniline valu .....	48
2. peatükk:	<b>ÜHENDUMINE ÜHTSE ENERGIAVÄLJAGA JA ŠAMAANIVÄLJAGA</b>	<b>52</b>
	Šamanism ja šamaaniväli.....	53
	Šamaaniväljaga ühendumise mõjud .....	60
	Meie ühenduste taasavamine.....	65
	Traditsiooni ja kultuuri roll väljadega ühendumisel.....	67

3. peatükk:	<b>ALUSTAME: LIIKUMISE KASUTAMINE ENERGIA AVAMISEKS, PUHASTAMISEKS, MAANDAMISEKS JA VASTUVÕTMISEKS</b>	<b>71</b>
	Energia kogumine .....	71
	Maandamine .....	72
	Varvaste koputamine .....	75
	Kogu keha koputamine .....	79
	Kontide raputamine .....	84
4. peatükk:	<b>SÜDAMEKESKUS JA PÜHA PUUDUTUSE KUNST</b>	<b>88</b>
	Süvenemine südamekeskuse transpersonaalsesse loomusse.....	90
	Südame energia.....	92
	Südamekeskuse neli atribuuti .....	95
	Südamekeskuse meditatsioon .....	99
	Igapäevane harjutamine .....	102
	Püha puudutus.....	104
5. peatükk:	<b>ENERGIA TUNNETAMINE JA LIIGUTAMINE</b>	<b>107</b>
	Käte pühitsemine energiatööks .....	109
	Energia tajumine käte vahel .....	111
	Käte puhastamine energiast.....	112
	Energiavälja skaneerimine .....	113
	Energia liigutamine tähelepanu ja teadlikkusega ...	115
	Alakõhuhingamine .....	117
	Juurtšakrahingamine .....	119
	Ringhingamine .....	122
	Kogu keha energiaühendus.....	124
	Vahendite kasutamine energia liigutamiseks.....	131
6. peatükk:	<b>TASAKAAL, KOOSKÕLA JA KEHA TARKUS</b>	<b>133</b>
	Esmase teadlikkuse harjutus.....	138
	Mitme teadlikkuseisundi kandmine .....	140

	Keha reageeringu äratamine .....	142
	Energia liikumine ja tšakrad .....	148
	Tšakrameditatsioon .....	150
	Vabas vormis energialiikumine.....	156
7. peatükk:	<b>KONKREETSED ENERGIASEKTSIOONID JA SUUNATUD ENERGIALIIKUMISE TEHNIKAD</b>	<b>158</b>
	Südametaguse koputamine .....	159
	Jalalaba koputamine .....	161
	Ristluu koputamine.....	163
	Maksavool.....	164
	Kõrgsüdame koputamine .....	167
	Lõualuutöötlus .....	168
	Lõualuutöötlus: lisaharjutus.....	171
	Silmatöötlus .....	171
	Kukla koputamine.....	173
	Pühade värvate vool.....	175
	Tagasiandmine .....	177
	Unumiseelne puhkeasend.....	179
8. peatükk:	<b>VASTUVÕTLIKKUS</b>	<b>181</b>
	Meie dünaamiline mitmekihiline energiaväli .....	182
	Erinevad kihid, erinev energeetiline informatsioon.....	186
	Energiavälja lugemise õppimine .....	187
	Jah, ei ja ohhoo.....	189
	Kogu kehaga tunnetamine.....	190
	Maaga ühendumine .....	193
	Andestamine.....	195
	Metta meditatsioon.....	195
9. peatükk:	<b>KOHALOLEK JA ÄRKAMINE</b>	<b>198</b>
	Kohalolek: ühenduses teadlikkuse energiaväljaga..	199
	Kohaloleku kogemine .....	204

	Pehme pilk .....	207
	Keskendu, avane ja luba .....	209
	Ärkamine .....	211
10. peatükk:	<b>ENERGIATEHNIKAD SPETSIIFILISTE SÜMPTOMITE JA TAVAMEDITSIINILISTE DIAGNOOSIDE PUHUL</b>	<b>214</b>
	Energiatervendamine täiendab tavameditsiini.....	220
	Energiaharjutused valu puhul .....	223
	Konkreetsete haiguste ja seisundite puhuks soovitavad energiaharjutused .....	230
	Energiatervendamistehnikad lastele.....	242
	<b>Kokkuvõtteks: LÕPULUGU</b>	<b>243</b>
	<b>MÄRKUSED JA LISAVIITED</b>	<b>245</b>



## Energiaharjutused

Alakõhuhingamine .....	117
Energia tajumine käte vahel .....	111
Esmase teadlikkuse harjutus .....	138
Jah, ei ja ohhoo .....	189
Jalalaba koputamine .....	161
Juurtšakrahingamine .....	119
Keha reageeringu äratamine .....	142
Keskendu, avane ja luba .....	209
Kogu keha energiaühendus .....	124
Kogu keha koputamine .....	79
Kogu kehaga tunnetamine .....	190
Kontide raputamine .....	84
Kukla koputamine .....	173
Käte pühitsemine energiatööks .....	109
Kõrgsüdame koputamine .....	167
Lõualuutöötlus .....	168
Lõualuutöötlus: lisaharjutus .....	171
Maaga ühendumine .....	193
Maksavool .....	164
Metta meditatsioon .....	195
Mitme teadlikkusseisundi kandmine .....	140
Pehme pilk .....	207
Püha puudutus .....	104
Pühade värvate vool .....	175
Ringhingamine .....	122
Ristluu koputamine .....	163
Silmatöötlus .....	171
Südamekeskuse meditatsioon .....	99
Südametaguse koputamine .....	159

Tagasiandmine.....	177
Tšakrameditatsioon.....	150
Uinumiseelne puhkeasend.....	179
Vabas vormis energialiikumine .....	156
Varvaste koputamine.....	75

## MEDITSIINIDOKTOR ANDREW WEIL'I EESSÕNA

Nende aastate jooksul, mil olen uurinud psühholoogilist ja emotsionaalset heaolu, olen nii jälginud kui ka kogenud energiatervendamise sügavat mõju. Kuna üha rohkem inimesi otsib oma tervise kaitsmise ja tugevdamise viise, on kasvanud huvi ja teadlikkus nendest tervendamissüsteemidest, mis tegelevad keha ja keskkonna peenenergiatega. Samal ajal on tohutult avardunud olemasolevate energiatervendamise mooduste valik – lausa sellisel määral, et on väga raske kindlaks teha, milline neist oleks antud hetkel teie jaoks parim. Te mitte ainult märkate, et mõned neist paistavad veidratena, vaid võite ka tunda, et eri süsteemid näivad olevat üksteisega vastuolus.

Meil on väga vedanud, et meile on abiks see uus dr Ann Marie Chiassoni raamat. Ta ületab nende arvukate süsteemide vastuoksused, keskendudes nende ühisele juurele: kehale endale. On üllatav, kui kergesti me unustame fakti, et kõigest, mida me keha tervendamisest teame, oleme saanud teadlikuks sellepärast, et olime keha suhtes eelkõige väga tähelepanelikud. Tervendamissüsteemide loomise aluseks on jälgimine, kuid need süsteemid on alati ainult esialgsed, nende tõhusus sõltub alati keha pidevatest ilmutustest. Kui jääte kinni mõne konkreetse süsteemi paradigmasse, siis võite olla pime kogemuste suhtes, mis selle süsteemi parameetritest välja langeb. Neil lehekülgedel juhindub dr Chiasson oma ulatuslikest ametialastest ja isiklikest eriteadmistest, et viia meid ühendusse keha enda tarkusega.

Mul on olnud privileeg tunda dr Chiassonit nii tudengina kui ka kolleegina Arizona Integreeriva Meditsiini Keskuses. Kõigepealt tuli ta meie keskusesse perearstina ja astus integreeriva meditsiini kursusele. Pärast selle koolitusega lõpule jõudmist hakkas ta meie teaduskonnas tööle kliinilise meditsiini professori

assistendina, vastutades tulevikumediitsiini tutvustamise eest mediitsiiniüliõpilastele ja residentidele, kes meie juurde tulid. Eriti pakuvad talle huvi energiatervendamine, meditatsioon ja tervendamisteremoonia.

Ametialased ja akadeemilised tunnustused ei hõlma täielikult kõike, mida dr. Chiassonil pakkuda on. Mina tunnen teda arstina, kellel on tohutult kaastunnet, reipust ja head tuju. Ta suhtub tervendamisse aupakliku rõõmu ja uuriva uudishimu vaimus. Tuginedes aastatepikkusele isiklikule uurimistöole Põhja- ja Lõuna-Ameerika tervendamistraditsioonide osas, süvendab ta jätkuvalt tervendamismüsteeriumide ja inimkogemuse mõistmist. Peale selle on ta imeline jutuvestja, kes saab naudingut spontaansetest avastustest, mis võivad lihtsa inimliku sekkumise käigus ilmsiks tulla. Pole sugugi ebatavaline, et lahkudes jutuajamiselt dr. Chiassoni juurest tundega, nagu oleksid lihtsalt koos hea sõbraga lõbusalt vestelnud, mõistate alles hiljem, kui palju olete õppinud.

Jätkates integreeriva mediitsiini õpetamist ja täiustamist, jään kindlalt innustunuks selliste praktikute tööst, nagu on dr Ann Marie Chiasson. Ta mitte ainult et süvendab meie teadlikkust energiatervendamise võimalustest, vaid annab igapäevase vahendid nende keha sügava tarkuse kuulamiseks. Ta on asjatundja ka energiatervendamise seostamisel tavameditsiiniga. Leian, et see raamat on suurepärane teejuht kõigile, kes huviga uurivad energiat kui tervisliku dünaamilise elustiili säilitamise vahendit.

## Sissejuhatus

# TERVIS JA TERVENDAMINE: OLULINE MUUTUS MEIE AJALE

*Unustaja, tõuse üles!  
On koidik, aeg alustada otsimist  
– Lalla, „Alasti laul“*

**S**ee raamat on sissejuhatus enesetervendamisse ja kõrgendatud energiavastuvõtlikkusse, mis toimub teie kehas ning laieneb ka maailmale teie ümber. Te õpite energiaharjutusi, mis on abiks, ja põhimõtteliselt õpite ka tegelikkust energiatasandilt mõistma. Tegelikkust sellelt tasandilt mõistes võite süveneda keha informatsiooni arvukatesse kihtidesse selle kaudu, mida te energiast tajute, tunnete, näete ja isegi kuulete, ning muutute vilunuks energia liigutamisel oma kehas ja oma keskkonnas.

Mina hakkasin energiatervendamist õppima enne seda, kui olin üldse mõistnud, et võiksin meditsiinikooli minna. Olin kohanud kätega tervendajat ja hakanud temalt energiatervendamist õppima. Vabal ajal asusin energiatervendamist praktiseerima. Kui ma aastaid hiljem meditsiinikooli astusin, olin uudishimulik, mismoodi energeetiline keha suhtleb füüsilise kehaga ning kuidas energiatervendamise paradigma võiks sobituda sellega, mida edaspidi õppisin tavameditsiinist. Kuidas need kaks süsteemi koos töötaksid? Minu seisukohast polnud üks paradigma väärtuslikum kui teine; nad paistsid olevat eri vaatekohad samale teemale: tervis ja tervendamine. Minu suureks üllatuseks

ei jaganud minu seisukohta ükski tervendaja ega arst, kellega kokku puutusin, ja enamik neist ei tee seda praegugi.

Lisaks oli mul meditsiiniline probleem, mis põhjustas kroonilist valu. Kui olin residentuuris, käisin selle probleemiga operatsioonil, kuid valu ei lakanud, kuigi selleks polnud enam meditsiinilist põhjust. Minu raviarst vihjas, et peamiseks põhjuseks on depressioon. Ma teadsin, et on olemas veel teinegi paradigma, mis seletab valu olemasolu ja võib mind sellest välja juhtida. Energiatervendamisest teadsin, et jääkvalu asub energiakeha tasandil. Hakkasin süvendama oma teadmisi energiatervendamisest, külastama tervendajaid ja šamaane kõikjal maailmas. Selleks ajaks, kui lõpuks valust vabanesin, olin kõvasti sisse võetud sellest, mida energiatervendajad olid mulle õpetanud.

Selle tervenemisprotsessi kaudu hakkasin mõistma, et meie praegune lähenemisviis energiatervendamisele, energialiikidele ja teistele tervendamisparadigmadele (sealhulgas tavameditsiinile) on liiga killustatud. Me keskendume sellele, kuidas kasutada tehnikaid. Me keskendume tervendamisparadigmade vahelistele erinevustele või lahknevustele. Me keskendume pigem sellele, kuidas kõrvaldada haigus, mitte keha aluseks oleva tervendatismehhanismi toetamisele. Kuigi see lähenemisviis on viimase kahesaja aasta jooksul toonud palju imelisi saavutusi, mille abil teha järgmine hüpe tervendamiskogemuses, peame minema palju sügavamale – kõigi meie tervendamisparadigmade ühise juure juurde.

Üks asi, mis sügavaimas kihis on kõigil tervendamisviisidel ühine, on *keha* – nii füüsilisel kui ka energeetilisel tasandil. Kuigi see võib tunduda silmanähtav, erinevad järeldused tohutult. Üksnes vähesed neist järeldustest sisaldavad järgmist:

- Kehal on tema enda teadlikkus, mis on üpris erinev sellest teadlikkusest, mille abil me ennast tavaliselt määratleme.

- Keha on isetervenev ja püüdleb pidevalt ise tervenemise poole.
- Haigus on mitte vaenlane, vaid pigem keha algatatud liikumine tervenemise poole.
- Kõik tervenemisparadigmad, mida teame, koonduvad ühtekokku ja on meile kättesaadavad energiakeha tarkuse tasandil.

Keha on tarkuse ja informatsiooni allikas, aga kuidas saame neid teadmisi omandada? Me õpime tegelikkust ja keha mõistma energiatasandilt. Kui oleme kord hakanud tegelikkust mõistma sellelt tasandilt, omandavad kõik erinevad paradigmad suuremas ja täielikumas perspektiivis mõtte. Tervendamise eri vormid hakkavad kergesti üksteisega koostööd tegema. Tervendamine ei tähenda enam, et ühe probleemi puhul kasutatakse ühte tehnikat ja teise puhul teist; see tähendab õppimist, kuidas mõista meie enda keha, et saada abi, mida vajame keha tasakaalu taastamiseks.

Ma nimetan seda *keha-mõistuse meditsiiniks*. Keha teatab mõistusele, mis parajasti toimub. Me kasutame keha oma tööriistana ning mõistus saab formuleerida küsimused ja vastused info põhjal, mida keha talle annab. Kui meil on selline „kogu keha“ teadlikkus energia tegelikkusest, muutub tervendamise uurimine ja kasutamine lihtsamaks. Võimaldamine kehal mõistust informeerida on loomulik protsess, siiski on viimaste aastasadade jooksul toimunud nihe meie ratsionaalse mõistuse ja ratsionaalsete protsesside arendamisele surunud maha ja jätnud tähelepanuta mõned ühendused keha ja mõistuse vahel ning aju parema ja vasaku poolkera vahel. See keha-mõistuse vaatenurk avardab sissepääsu meie teadlikkusse, et võimaldada energiakehalt saadava info suuremal kogusel mõjutada meie elu,