



VITAALSUSE, JÕU, HEAOLU JA
TERVISE SALADUSED

VIIS
TIIBETI
RIITUST

ILLUSTRATSIOONIDEGA

CAROLINDA WITT

Viis Tiibeti riiust

Carolinda Witt arendas viis Tiibeti riiust (T5T) välja viie aastaga ning on sellest ajast alates õpetanud tuhandeid üliõpilasi ja valitud rühma õpetajaid. Carolinda võttis arvesse meie tänapäevase, suuresti istuva ja viis Tiibeti riiust välja arendanud munkade aktiivse eluviisi erinevust. Tänu ülimalt kvalifitseeritud tervishoiutöötajate panusele ja oma klassitubade elavale laboratooriumile lõi ta ainulaadse sammammulise riiuste õppimise meetodi, mis annab inimese kehale aega kasvatada jõudu ja paindlikkust. Tulemuseks on viis Tiibeti riiust: ohutu ja lihtne meetod õppida riiusi, mis tugevdavad lihaseid seestpoolt väljapoole, et kaitsta alaselga ja kaela. Teades, kuidas enamik inimesi oma hingamismahtu ja seega elujõudu piirab, lisas ta veele Tiibeti riiutusele energiahingamise ja lihtsad lõdvestustehnikad. Viis Tiibeti riiust on igapäevane heaoluannus, millele kulub kõigest 10–15 minutit päevas.

Originaali tiitel:

Carolinda Witt
The Illustrated Five Tibetan Rites
2016

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.

Siin raamatus toodud materjal on mõeldud ainult info edastamiseks. Kuna iga olukord on erinev, siis tuleks kõik läbi kaaluda, pidades enne raamatus kirjeldatud harjutuste ja tehnikate kasutusele võtmist nõu tervishoiutöötajaga. Autor ja kirjastaja ütlevad sõnaselgelt lahti vastutusest igasuguste siin raamatus sisalduva info kasutamisest ja rakendamisest tulenevate ebasoodsate mõjude eest.

Tõlkinud Virge Õuema
Toimetanud Evelin Piip
Korrektuuri lugenud Inna Viies
Kaane kujundanud Reet Helm
Photographs, 2005 by Steven Murray

Copyright © 2016 by Carolinda Witt
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2018.

B10351518
ISBN 978-9949-82-313-0

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Minu emale Tonie Wittile – truumat sõpra ja paremat ema on raske leida.

Minu elukaaslasele Andrew'le, kelle toeta poleks viit Tiibeti riitust sündinudki.

Minu armsatele lastele Hollyle, Jossile ja Tessile – teie olete minu rõõmuallikad.

SISUKORD

SISSEJUHATUS

9

1. OSA annab teile vajalikku taustteavet ja teadmisi viie Tiibeti riituse täieliku potentsiaali mõistmiseks. Kas olete kunagi märganud, et lihtsad asjad on kõige võimsamad? 1. osa võimaldab teil kogeda viit Tiibeti riitust veelgi sügavamalt. **15**

<i>Mis on viis Tiibeti riitust?</i>	16
<i>Kuidas viis Tiibeti riitust toimivad?</i>	22
<i>Kuidas on viiest Tiibeti riitusest mulle kasu?</i>	27
<i>Tervisega seotud kaalutlused</i>	33

2. OSA kirjeldab põhjalikult kõike, mida teil on vaja enne viie Tiibeti riitusega alustamist teada ja teha. See lõpeb näpunäidetega, mis aitavad teil õigel kursil püsida. **37**

<i>Jõudke selgusele, mida te tahate</i>	38
<i>Hingamine</i>	40
<i>Kere stabiilsus</i>	62
<i>Muud võtmekontseptsioonid</i>	69
<i>Viieks Tiibeti riituseks valmistumine</i>	72
<i>Näpunäiteid õigel kursil püsimiseks</i>	78

3. OSA õpetab tegema viit Tiibeti riitust. Iga riitust selgitatakse üksikasjalikult ning lisatud on sammsammulised juhendid ja fotod, et riitusi oleks lihtsam mõista ja praktiseerida. Iga riitus algab algajate tasemelt, kus antakse selgeid juhtnööre, et aidata teil aru saada, millal olete valmis siirduma keskmisele ja edasijõudnute tasemele. Pakutakse ka välja soovendus-, venitus- ja tugevdavaid harjutusi, mis võimaldavad teha riitusi kõige mugavamalt ja kergemalt. **83**

1 Keerutamine	89
2 Jalgade tõstmine	113
3 Tahapainutus põlvedel	155
4 Laud	171
5 Pendel	195
6 Kuues riitus	217
4. OSA pakub teile kaks hingamistehnikat lõdvestumiseks ja mediteerimiseks.	221
<i>Elutähtis hingamine</i>	222
<i>Energia andev ja tervendav hingamine</i>	224
TÄNUAVALDUSED	229
LISAINFO	232

SISSEJUHATUS



... tähtis pole see, kui palju on su elus aastaid, vaid see, kui palju on neis aastates elu. – Abraham Lincoln

Kõik me vananeme. Me hakkame vananema sünnihetkest alates.

Aeg jõuab „igavesti noorele“ põlvkonnale järele ning me taipame, et ka meie aeg hakkab uskumatul kombel otsa saama. Esimesed hallid juuksed, hommikune liigeste kangus, sugutung ja seega elujõu kadumine – kõik need vananemise märgid löövad häirekella.

Aga meie suhtumine vananemisse on muutumas. Me esitame väljakutse arusaamale, et vananeda tähendab muutuda füüsiliselt ja vaimselt jõuetuks, perele ja ühiskonnale koormaks. Tänu sellele, et tänapäeval on keskmine eluiga pikem, otsime nüüd vastust küsimusele, kuidas püsida kauem noorem ja tervem.

Oma kuulsa nooruse allika otsingul võtame kasutusse suuremal hulgal treeningukavasid, mõnikord elus esimest korda. Üha kasvavast huvist dieedipidamise, toidulisandite tarvitamise ja mediteerimise vastu teeme kõik, et aega peatada.

Nooruse allika otsingut kirjeldatakse Shangri-La legendis – see on müstiline paik, kus inimesed ei jäänud vanaks, vaid pikaks ajaks terveks ja nooreks. See legend andis ainest James Hiltoni romaanile „Lost Horizon“ („Kadunud silmapiir“), mis avaldati 1933. aastal ja millest 1937. aastal vändati film, mis pärjati Oscariga. Shangri-La oli välja mõeldud – või kas ikka oli?

1930. aastatel leidis Briti armee erru läinud ohvitser kolonel Bradford teistsuguse, ent tõenäoliselt sellega seotud intsidendi käigus Tiibetist kloostri, kus mungad olid märkimisväärselt vanad, ent paistsid terved ja „eatud“. Kolonel Bradford uuris viit joogaasendit, mille mungad iga päev võtsid, ja tõi need endaga läände, kus neid hakati nimetama viieks noorendavaks Tiibeti riituseks. Neid riitusi harrastatakse tänapäevalgi.

Viis Tiibeti riitust

Minule õpetas viit noorendavat Tiibeti riitust viie aasta eest üks mu sõber, Tiibeti riituste õpetaja. Tol ajal olin oma elus madalseisus, oma-moodi teelahkmel, otsides uusi olemise viise. Viit riitust harrastama hakates tundsin, otsekui oleks puuduv pusletükk paika saanud.

Tundsin end paremini, kui olin aastaid tundnud. Mu meel oli rahulik. Minu seljavalu kadus täielikult, mu nahk õhetas ja silmad särasid. Tundsin end taas tugeva ja painduvana, tunnetasin äsja leitud eesmärki ja heaolu.

Mul oli hea meel, et need viis riitust näppasid mu kiirest päevast

* Eesti keeles ilmunud kirjastuselt Ersen 1999. aastal K. Suursalu tõlkes. – TIK.

ainult kümme minutit (mõnel inimesel kulub üle kümne minuti, eriti alguses) ja juba oli saadud kasu niivõrd tähendusrikas.

Ajal, kui olin viit riitust praktiseerinud kuus kuud, elas mu perekond läbi traumeeriva sündmuse, mille tagajärjel hukkus noor ja elujõus teismeline. Tuli ette päevi, mil mu keha oli kurbusest nii raske, et ma ei suutnud õieti neid viit harjutustki teha. Ma jäin endale kindlaks, sest iga kord, kui trenni lõpetasin, tundsin, nagu oleks mu keha heitnud endalt suure koorma. Minu meel muutus keskendunuks, rahulikuks ja selgeks. Usun tõesti, et viis Tiibeti riitust andsid mulle sisemise jõu, millele sel raskel ajal oma elus tugineda. Ma pole kunagi lakanud neid harrastamast ja arvan, et seda ei juhtugi.

Jooga on nagu süüdatud latern, mille valgus iialgi ei tuhmu. Mida rohkem te harjutate, seda eredamalt leek põleb.
– B. K. S. Iyengar

Minu sõber, kes oli mulle viit riitust õpetanud, palus mul endaga koos Sydneys neid õpetama hakata. Avastasime, et riituste õppimise vastu oli suur huvi, ja meie kursuste populaarsus üha kasvas.

Kuigi märkasini, et paljud õpilased saavutasid hämmastavaid tulemusi, sain ka teadlikuks, et mõned kippusid hoolimata soovitusel liikuda omas tempos üle pingutama. Need inimesed tundsid lihastes ebamugavust ja koguni sundisid end valu piirini tagant.

Plaanisin välja töötada riitused, mis oleksid lihtsad ja kergesti tehtavad, et rohkem inimesi saaks muuta selle kümneminutilise harjutuskava oma elu osaks. Ma võtsin arvesse seda, et meie nüüdisaegne istuv eluviis on teistsugune kui munkadel, kes alustasid nende riitustega suure tõenäosusega juba varases eas. Minu lahendus oli esialgsed iidsed riitused ja tänapäevased lääne tehnikad omavahel ühendada.

Tulemuseks on viie tiibetlase harjutuste programm, täiesti uus ja tunduvalt ohutum algsete riietuste praktiseerimise moodus.

luidsete ja nüüdisaegsete meetodite segu, viis Tiibeti riietust kätkeb endas parimat osa mõlemast maailmast; selles on säilinud muistsete riietuste terviklikkus, ent tänu kindlaid lihasrühmi eristavatele tänapäevastele meetoditele parandab see kerelihaste stabiilsust ja tugevust. Harjutustik sobib ühtviisi nii neile, kes pole varem trenni teinud, kui ka neile, kes soovivad parandada oma toonust, suurendada painduvust ja heaolu ning saada juurde energiat. Need viis riietust on täielik meelt ja keha kaasav lähenemine füüsilise arendamisele, meele rahustamisele ning keha toonuse ja üldise tervise parandamisele.

Harjutusvara väljatöötamisel pidasin nõu kvalifitseeritud tervis- hoiutöötajatega, kes andsid oma panuse teadmiste, aga ka ideede ja inspiratsiooni näol. **Füsioteraapiast** ja **pilatesest** lisasin ma kere stabiilsust tagavate süvalihaste kasutuse, et toetada, tugevdada ja kaitsta selgroogu. **Kiropraktikast**, **osteopaatiast**, **Feldenkraisi meetodist** ja **kutseteraapiast** võtsin kasutusele teisendused ja kohandused, mis mitte ainult ei toetaks ega kaitseks kogu keha, vaid kasvataks asendite harjutamise ajal ja tavaelus teadlikkust liikumisest. Nn hingamistreener Michael Grant White aitas välja töötada viie tiibetlase **hingamistehnikat**. Lõpuks liitsin ma tohutule **jooga** tarkusele täieliku joogahingamise. Joogast pärinevad ka paljud asendite sissevõtmise kohta antud näpunäited.

Kõigepealt õpetasin oma uut meetodit mõnele sõbrale. Nad kõik kogesid kohest kasu, mida mina olin harjunud nägema varasematel kursustel, ent neil õnnestus seda saada pingutamata. Mõistes, et samasugust kasu peaks saama rohkem inimesi, hakkasin korraldama selle õpetamiseks töötube.

Me teame, et keskmise inimese hingamisfunktsioon ja kopsumaht

VIIS TIIBETI RIITUST ILLUSTRATSIOONIDEGA

saavutavad oma lae kahekümnendates eluaastates. Seejärel kaotab ta iga kümne aasta järel oma hingamismahust 10–27%! Kui te ei tee midagi oma hingamismahu hoidmiseks ega parandamiseks, siis see kahaneb koos tervise ja välimuse halvenemise, keskmise eluea lühenemise ning emotsionaalse ja vaimse heaolu vähenemisega.
– Michael Grant White (hingamistreenner), optimaalse hingamise kooli rajaja

Kursuste väljatöötamisel viisin selle idee kahe sammu võrra kaugemale, keskendudes hingamisele ja lõdvestusmeetoditele. Minu esimene samm oli lisada treeningukavasse energiat andva hingamise süsteem. Olin mitu aastat kasutanud hingamise väge, tegeldes *prāṇayama* (kontrollitud hingamise) ja mediteerimisega. Ka olin uurinud mitmesuguseid hingamistehnikaid, mis aitasid mul kontakti saada allasurutud emotsioonidega ja need vabastada. Olin neid meetodeid õnnestunult kasutanud nii enda kui oma loodusravikliiniku klientide puhul ning teadsin, kui võimsat rolli mängib treeningukas hingamine.

Samuti teadsin, et enamik inimesi võtab hingamist enesestmõistetavalt – see on suur viga, sest hingamine *on* elu. Samamoodi nagu meie teised lihased, muutuvad ka hingamislihased nõrgemaks, kui neid täies ulatuses ei kasutata. Mõttetera „Kasuta seda või sa kaotad selle!“ vastab ka päriselt tõele.

Energiahingamise harjutusi liigutustega ühendades oli minu eesmärk luua lihtne lühike igapäevane rutiin, mille inimesed võiksid omaks võtta ja mida nad saaksid *nautida*.

Viie Tiibeti riituse energiahingamine seda teebki: annab kehale rohkem eluenergiat. See aitab suuresti väljutada mürke ja mustust,