

Ann Todhunter Brode



Kehatarkuse õpik

Mida meel peab
kehasst teadma

Originaali tiitel:

Ann Todhunter Brode

A Guide to Body Wisdom: What Your Mind Needs to Know About Your
Body

2018

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.

Tõlkinud Ruth Vestel

Toimetanud Anneli Sihvart

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2018 Ann Todhunter Brode

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B08365319

ISBN 978-9949-82-461-8

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Vastutusest loobumine

See raamat pole mõeldud arsti või psühholoogi soovitusi asendada. Sobiva ravi osas soovitatakse nõu pidada tervisevaldkonna asjatundjatega. Kirjastaja ega kirjanik ei võta vastutust ühegi kahjustuse eest, mida võib põhjustada selle raamatu sisu ellu rakendamine, ja soovitavad kirjeldatud praktikate järgimist kaaluda kaaine mõistusega.

See raamat pole mõeldud meditsiiniõpikuks ega asendada perearsti nõuandeid ja ravi. Terviseprobleemide korral soovitatakse lugejal pidada nõu arsti või muude õppinud meditsiinasjatundjatega. Kirjastaja ega kirjanik ei võta vastutust selle eest, kuidas ravimid, toidulisandid, ravimtaimed või -preparaadid selle raamatu lugejale või raamatus sisalduvad soovitused nende järgijale mõjuvad.

Denniele

Sisukord

<i>Harjutuste nimekiri</i>	11
<i>Tänuõnad</i>	15
<i>Eessõna</i>	17
<i>Sissejuhatus</i>	19
<i>Selle raamatu kasutamine</i>	23
Ülevaade	24
Alustamine	25
Pärast	26
Üks: Ärkamine	27
Alusta algusest	28
Sügavam mõistmine	38
Mis on kehatarkus?	50
Kaks: Kehatarkuse IQ test	53
Kolm: Põhitõed	59
Inventuuri tegemine	62
Hingamine	64
Söömine	66
Liikumine	70

Fitness 73

Puhkus ja uni 82

Esteetika 87

Neli: Stress ja lõdvestus 93

Stress 96

Stressikuju 96

Minnalaskmise strateegiad 102

Lõdvestumine 109

Neli lõdvestustehnikat 114

Viis: Tervenemine 127

Tervise ulatus 128

Mõttele kehast teisiti 128

Mis on sinu ülesanne? 129

Kolm sammu tervenemiseni 130

Enesetervendamise strateegiad 147

Visualitsioonid ja afirmatsioonid 153

Loo tseremoonia 156

Kuus: Tundekeha 161

Saa tuttavaks tundekehaga 161

Emotsionaalse hügieeni viis sammu 171

Vaikimiskohustuse murdmine 173

Neutraalsuse leidmine 177

Emotsionaalne tervenemine 178

Terve tundekeha 185

Seitse: Intiimsus ja intuitsioon 189

- Side intiimsusega 189
- Intiimsuse praktikum 202
- Side intuitsiooniga 213
- Intuitsiooni praktikum 217

Kaheksa: Keha ja hing 231

- Ava meel 231
- Ava keha 232
- Hingetaju 234
- Hingetaju raskel ajal 243
- Elu pühapaigas 247

Üheksa: Kehatarkus elus 251

- Sinu ainulaadne tarkusekeha 253
- Elu kehatargana 255
- Tõrgete nimekiri: Abi levinud olukordades* 259
- Füüsiline valu ja krooniline pingeline 259
- Unetus 260
- Äng 261
- Läbipõlemine 261
- Tundemöll 262
- Vigastus või haigus 263
- Seisak 263
- Ebakinclus tuleviku osas 264
- Loidus või huvipuudus 265
- Negatiivne sisedialoog, madal enesehinnang 266
- Vanad harjumused ja sõltuvused 266

Enesekindlus	267
Armastuse jagamine	268
Inspiratsioon	269
Tulevikunägemus	269
Oleluskriis	270
Vaimsus	271
<i>Bibliograafia</i>	273
<i>Teabeallikad</i>	277

Harjutuste nimekiri

Üks: Ärkamine 27

- Proovi seda. Ärka, lõdvestu* 33
Proovi seda. Pisteline keha ülevaatus 35
Proovi seda. Sinu hingav keha 37
Proovi seda. Minevikurüht 39
Proovi seda. Rühiharjutus 44
Proovi seda. Milline on su kehataju? 45
Proovi seda. Kuula ennast 47
Proovi seda. Järgi tundeid 48

.....

- Avasta. Kehakodu tuur* 31
Avasta. Minevik jätab jälje 39

Kaks: Kehatarkuse IQ test 53

Kolm: Põhitõed 59

- Proovi seda. Usalda keha* 60
Proovi seda. Kuidas sa hingad? 64
Proovi seda. Hingamise algõpe 65
Proovi seda. Liikumise tähtsus 71
Proovi seda. Kuidas su keha liigub? 71

Proovi seda. Kehapõhine loosung 78

Proovi seda. Kehakanal 81

Proovi seda. Hea öine uni 86

.....

Avasta. Sinu terviseprofiil 62

Avasta. Jälgi söömist 67

Avasta. Ole enda eratreener 75

Neli: Stress ja lõdvestus 93

Proovi seda. Stressipinge 96

Proovi seda. Stressomeeter 98

Proovi seda. Stressi jalajälg 101

Proovi seda. Mõttepingutus 112

Proovi seda. Kehameditatsioon 115

Proovi seda. Vii keha jalutama 117

Proovi seda. Sinu loomulik samm 119

Proovi seda. Millised rõõm, kurbus ja raev tunduvad? 121

Proovi seda. Millise ilmega maailma vaatad? 123

.....

Avasta. Minnalaskmine ja kinnihoidmine 123

Viis: Tervenemine 127

Proovi seda. Kas keha ütleb sulle midagi? 136

Proovi seda. Leia kingitus 138

Proovi seda. Negatiivse mahapühkimine 141

Proovi seda. Elujõgi 143

Proovi seda. Viibi looduses 147

Proovi seda. Leia talisman 149

Proovi seda. Kuula loomi 150

Proovi seda. Tee energiaravi 152

Proovi seda. Tänuikkus 155

.....

Avasta. Emotsionaalne usutus 132

Avasta. Vabane mõtteprahist 134

Avasta. Sinu tervenemise teekond 145

Kuus: Tundekeha 161

Proovi seda. Emotsioonide proovimine 162

Proovi seda. Mida võib pingele sulle öelda? 163

Proovi seda. Mida su rüht endas kannab? 164

Proovi seda. Sinu valdav ilme 167

Proovi seda. Emotsioon on liikuv energia 169

Proovi seda. Kehal on samuti sõna sekka öelda 185

.....

Avasta. Emotsioon on liikuv energia 170

Avasta. Hinda vajadusi 179

Seitse: Intiimsus ja intuitsioon 189

Proovi seda. Anna endale veidi armastust 194

Proovi seda. Küsi kallistust 194

Proovi seda. Ole suure südamega 198

Proovi seda. Igapäevalähedus 199

Proovi seda. Kui suurt isiklikku ruumi vajad? 200

Proovi seda. Kehakeel 202

Proovi seda. Kuulamine on osa vestlusest 203

Proovi seda. Intiimne õhtusöök ühele 205

Proovi seda. Vaikuse jagamine 205

Proovi seda. Jää rahulikuks 207

<i>Proovi seda.</i> Ühine jalutuskäik	210
<i>Proovi seda.</i> Avalik lähedus	211
<i>Proovi seda.</i> Intiimne hingamine	211
<i>Proovi seda.</i> Sensuaalne intiimsus	212
<i>Proovi seda.</i> Lase kehal valida	218
<i>Proovi seda.</i> Teelahe	219
<i>Proovi seda.</i> Lülitu I-kanalile	220

.....

<i>Avasta.</i> Beebi uus unejutt	190
<i>Avasta.</i> Mine massaaži	196
<i>Avasta.</i> Tunneta koha intiimsust	201
<i>Avasta.</i> Sinu ülemeelelise taju toimik	216
<i>Avasta.</i> Tunnetuslik versus intuiitiivne	221

Kaheksa: Keha ja hing 231

<i>Proovi seda.</i> Leia oma sõnad	232
<i>Proovi seda.</i> Hingamine hingeroumis	233
<i>Proovi seda.</i> Tunneta imet	234
<i>Proovi seda.</i> Tee hingega	235
<i>Proovi seda.</i> Kõnnimeditatsioon	236
<i>Proovi seda.</i> Suhtle loodusega	237
<i>Proovi seda.</i> Kuula loomi	239

Üheksa: Kehatarkus elus 251

<i>Proovi seda.</i> Teadvusta veel üks kord	251
<i>Proovi seda.</i> Milline on sinu praegune kehatarkuse IQ?	254

.....

<i>Avasta.</i> Kuidas on su kehatarkus arenenud?	253
<i>Avasta.</i> Tegelik kehatarkus	257

Eessõna

Ann Todhunter Brode alustas väljaõpet minu juures 1973. aastal. Aastate jooksul olen olnud tunnistajaks tema õppimisele, õpetamisele, mõtisklustele ning teadmiste heldele jagamisele klientide ja õpilastega. Andekas õpetaja ja kirjanik Ann Brode on välja töötanud suurepärased viisid, mis aitavad inimestel kuulata, mõista, austada ja arendada keha sisemist tarkust. Raamat „Kehatarkuse õpik” on muljetavaldav eneseabiraamat, mis viib tema tõhusad tehnikad ja tohutud kogemused paljude inimesteni.

Isegi kui su raamaturiiul on täis eneseabiõpikuid, tahad seda raamatut lugeda. Miks? Sest viimase kahekümne aasta jooksul on terve ja hea enesetunde raamatud muutnud viisi, kuidas me oma kehast *mõtleme*. Sageli unustatakse, et kehal on iseene tarkus – ainulaadne tarkus, mida võime ellu kaasata ja mis aitab meil igas eluvaldkonnas targemalt talitada. Raamat „Kehatarkuse õpik” annab kõik juhised ja info, mida on vaja mõtteviisi muutmiseks ja aluse panemiseks uuele, tervislikumale suhtele kehaga.

Jah, võib-olla on raske muuta eluaegset mõtteviisi ja harjumusi, aga selle raamatu tähtsus ei saa sügavam ollagi. Kui stress, rööprähklemine ja virtuaalreaalsus jätavad keha eest hoolitsemise unarusse, on tasakaalu ja mõistlikkuse taastamiseks tähtis tõsta keha esiplaanil keskele. See raamat tutvustab keha ja meele loomulikke suhteid. Nende ehtne liit on sinu kõige väärtuslikum vara.

Ann Todhunter Brode on kirjutanud raamatu, mis toob päevalgele puuduva osa keha ja meele hariduses. Tema sügav arusaamine,

nägemused, kogemused ja suhtlusoskused teevad temast suurepärase tippspetsialisti hinge arendamisel ja tervendamisel.

Mul on suur rõõm kutsuda sind alustama või jätkama oma teekonda selle raamatu esimestest lehekülgedest peale.

Judith Aston-Linderoth
Aston Kinetics asutaja ja direktor

Sissejuhatus

Kõigest mõtle – sinu keha ja geenid ühendavad sind sugupuuga, mis ulatub esimese maamunal kõndinud inimeseni. Kujutle, kui eluliselt tähtis oli sinu esivanematel tajuda ohu märke, leida toitu, teha kindlaks ravimtaimi ja ehitada korralik peavari. Need oskused ja teadmised mitte ainult ei taganud nende mugavust, vaid olid ellujäämiseks hädavajalikud. Kõige põhjapanevamal viisil on su kehal alati olnud ellujäämisoskused ja need on olnud edu, tervise ja täisväärtusliku elu võtmeks.

Kuigi viimase saja tuhande aasta jooksul on elu palju muutunud, on keha põhivajadused jäänud samaks. Edukuse saavutamine ja ellujäämine on muutunud aga palju keerulisemaks. Veel paari sajandi eest olid inimesed loodusega tihedalt seotud. Valikuid oli vähe ja nad olid kogu päeva kehaliselt aktiivsed. Nad sõid kohalikku toitu, tegid raskeid tööd, heitsid päikeseloojangul magama ja ärkasid koos lindudega. Tänapäeval on elu teistsugune. Me istume, mõtleme ja muretseme palju ning oleme kaotanud ühenduse keha loomupärase tarkusega. Võib-olla meie kehatarkus uinus, kui eemaldusime metsadest ja põldudest.

Kui oled keha seesmise tarkuse äratanud, on sellel sulle hämmastavalt palju pakkuda. Kehale tähelepanu pööramine ja selle kuulama õppimine on esimesed sammud tervisliku elu ja isikupärase enesehoolduskava väljatöötamise poole. Keha tarkuse IQ test aitab sul kindlaks teha, kus sa praegu oled, ja annab sulle inspiratsiooni muudatuste tegemiseks. Mõned neist on esmavajadused, näiteks tervislik toit, kehaline

liikumine ja korralik uni. Järgmisena pakutakse sulle võib-olla kolimist toetavasse keskkonda, õhutatakse vastama väljakutsetele, muutma suhteid lähedasemaks ja looma vaimset sidet. Raamat „Kehatarkuse õpik” on mõeldud sinu tagasijuhtimiseks keha juurde ja annab sulle vahendid selle väärtusliku omandi eest hoolitsemiseks. Keha põhi- vajaduste eest hoolitsemine nüüd ja praegu paneb aluse ellujäämisele ja õitsengule tulevikus.

Täiel rinnal elamine võib olla lihtsam, kui arvad. Vastupidiselt üld- levinud arvamusele ei tähenda see megadraamat ega heleda leegiga põlemist. Keha kuulamine aitab sul vabaneda ühest suurimast ohust tervisele, õnnele ja pikaajalisele – stressist. Su keha pole mitte ainult põhijoontes samasugune nagu su kaugetel esivanematel, samaks on jäänud ka selle reageering võitle-või-põgene instinktile. Kas teadsid, et keha reageerib füsioloogiliselt ühtmoodi varitsevale mõõkhambulisele tiigrile ja äärepealt kõrvalteest möödasõidule? Isegi tähtis tööintervjuu võib viia kortisoolitaseme lakke, panna lihased kokku tõmbuma ja südame põksuma. Selline keha jõuline reageering on üliskasulik, kui pead põgenema või end kaitsma. Aga kui sul kukub supermarketis maha purk või mängid tulistamisvideomängu, hakkab su süda pum- pama adrenaliini, justkui oleks läheduses tõepoolest mõõkhambulise tiiger! Tänapäeva kiire ja stiimulirohke elu juures on keha pidevas eru- tuseisundis ning vajab hädasti rahu ja puhkust. Selline olukord pole tervislik ega nauditav. Raamat „Kehatarkuse õpik” aitab sul toimuva ära tunda, visandada lõõgastumise põhijooned ja arendada välja keha- kesksed stressi maandamise strateegiad.

Ükskõik kas tegu on hooajalise gripi, luumurru või raske haigusega, keha on alati valmis aitama sul vaevusi leevendada. Ühendus kehaga on hindamatu, kui tahad olla tervem või paraneda haigusest. Sinu tark keha juhendab ja lohutab sind, kui oled haige, haavatud või emot- sionaalses madalseisus, samuti juhatab kätte teeotsa vanadest haavadest tervenemiseks ja uutele harjumustele aluse panemiseks. See raamat aitab sul õppida keha kuulama, kui esitad endale järgmisi küsimusi: „Kas olen nii õnnelik ja terve, nagu tahaksin? Kas mind vaevavad keha kauase unarusse jätmise ja kroonilise üleväsimuse sümptomid? Kas vii-

mane vigastus tuletab mulle meelde, et on aeg puhata? Kuidas saan ennetada krooniliste ja keerukate tervisehädade süvenemist?“ Tegeliku tervise, vastupidavuse ja tasakaalukuse saavutamiseks on vaja enamat kui ravimeid ja raviprotseduure. Et olla terve ja jääda terveks pead keha kuulama. Kui su keha, meel ja hing on ühtsed, on sul tervenemiseks hingejõudu ja oskusi.

Isegi kui su keha tundub praegu terve, võib lärmakas tundeelu panna su komistama või hoida sind tagasi. Meeleheite ja ebakõladega toimetulekuks kulub palju energiat ja see paneb elust kaugenema. Elamisega kaasnevad tunded ja need tunded elavad kehas. Rõõm ja nauding kuuluvad viha, kurbuse ja hirmuga samasse perekonda. Keha aitab sul emotsioone tunda, mõista ja väljendada. Sinu keha vaatevinklist on ühelt emotsioonilt teisele üleminek niisama loomulik füüsiline protsess nagu pinges lihaste lõdvestamine, mürkainete väljutamine või higistamine. Kui mõistad oma tundeid, pole need enam salapärased, vaid lihtsalt inimeseks olemise osa. Raamat „Kehatarkuse õpik“ õpetab sind tundeid teadvustama ja olema emotsionaalselt tark. See on võti kehas elamiseks ja elupoeesiast osasaamiseks.

See raamat aitab sul järgida kehatarkust, et olla ehtne, enesekindel ja edukas. See käib nii: kui oled kehaga paremas ühenduses, oled enesekindlam; kui oled enesekindlam, hakkad välja ütleva seesmist tõe ja toimima sisetunde järgi. Sinu ütlused pärinevad usaldusväärsest allikast ja kuuldu õigsust (või siis ebaõigsust) kinnitab sisetunne. Saad oma kehaga lähedaseks, sellega suhtlemine pakub rahuldust ja on usaldusväärsest täpne. Raamat sisaldab ajaproovile vastu pidanud kehakeskseid nõuandeid, kuidas tugevdada oma kavatsusi ning parandada suhtlust ja intuitsiooni.

Keha on sinu loomulik kodu. Kui tunned ennast, on sul põhivajadustest isiklike kiiksude rahuldamiseni olemas siseallikas, kust saada teavet terviseks, õnneks ja täisväärtuslikuks eluks. On rahustav teada, et hea nõuandja ja usaldusväärne allikas on alati käepärast! Isegi siis, kui otsid vastust esoteerilistele või filosoofilistele küsimustele, on kehal üht-teist pakkuda. Nii kaua kui elad, oled vaimu kehas. Lähedus kehaga ja selle avaruste tundmine on tähtis sild hinge

mõistmiseni. Pärast selle silla ületamist puhkeb su elu tõeliselt õitsele ning elamisest saab kunst ja õnnistus. See peegeldub kõikjalt ja kõigis sinu tegudes. See raamat viib su edumeelsele reisile keha tarkuse avastamise, arendamise ja nautimise juurde. See muudab sind ja sinu eluviise.

Selle raamatu kasutamine

Viimase neljakümne aasta jooksul on minult palju kehateemalist abi palutud. Minu kliendid tahavad end tunda mugavalt, olla terved, õnnelikud ja edukad, ning arvavad, et töö kehaga võib olla hea koht, kust alustada. Raamat „Kehatarkuse õpik” annab edasi kogemused minu stuudiosse tulnud inimestelt ja neilt õpitu. Panin need sinule mõeldes kirja.

Nagu iga uue kliendi puhul, alustame huvide, vajaduste ja võimaluste liitumiskohast. Miski andis sulle tõuke see raamat kätte võtta, nii et jätkame sinu keha äratamisega, et see ohjad enda kätte võtaks. See on lihtne, kui kujutled, et sinu meel on otsija, see raamat eratreener ja su keha giid. Koos vabaneme süstemaatiliselt sinu halbade harjumustest, valest suhtumisest ja eelarvamustest ning leiame viisi laduda vundament tervislikule eluviisile. Sinu õpe on kohandatud sinu isiklikele huvidele vastavaks, tugevdatud mitmete näidete ja harjutustega ning kulgeb sulle sobivas tempos. Sel moel võivad sinu arusaamised viia uue maailmavaate ja eluviisini. Kui vabaned arengut takistavatest pingetest ja harjumustest, vabanevad kehas talle hoitud emotsioonid ja silmapiirile kerkivad uued tõed. Raamat „Kehatarkuse õpik” on hindamatu abimees, see aitab sul süstemaatiliselt piirangutest vabaneda, põimida ellu uut infot, elada olevikus ja tunda end hästi.

Kuigi iga inimese kogemused on erinevad, on olemas mõned põhitõed ja usaldusväärsed viisid teha kehahääl kuuldavaks, pääseda ligi keha tarkusele ja seda kasvatada. Kõik algab sellest ja lõppeb sellega, kuidas sa oma kehas elad. Peatükk peatüki järel harutame lahti sinu