



Jennifer  
Williamson

# Unerituaalid

100 harjutust  
sügava ja rahuliku une  
saavutamiseks

Originaali tiitel:  
Jennifer Williamson  
Sleep Rituals  
2019

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.

Mitmeid nimetusi, mida tootjad ja edasimüüjad kasutavad oma toodete eristamiseks, kutsutakse kaubamärkideks. Käesolevas raamatus kasutatud nimetused, mille kaubamärgi staatusest Simon & Schuster Inc. oli teadlik, on kirjutatud suure algustähega.

See raamat on mõeldud üldiseks teabeks ning seda ei tohiks kasutada ühegi tervisehäire diagnoosimiseks ega ravimiseks. Arvestades tervisemurede keerukust, individuaalsust ja spetsiifilist iseloomu, ei ole see raamat mõeldud asendama professionaalset arstiabi. Siin raamatus kajastatud ideed, protseduurid ja soovitused on mõeldud meditsiini ala spetsialistide nõuannete täienduseks, mitte asenduseks. Konsulteerige arstiga, enne kui võtate kasutusele mõne siin raamatus toodud soovitus, samuti rääkige nendega oma sümptomitest, mis võivad vajada diagnoosi või arstiabi. Autor ega kirjastaja ei vastuta ühegi selle raamatu otsesest või kaudsest kasutamisest tulenenud kaebuse eest.

Tõlkinud Liis Väljaots  
Toimetanud Viivi Variksaar  
Korrektuuri lugenud Elle Raiend  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 by Jennifer Williamson  
All rights reserved.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B11373019  
ISBN 978-9949-82-514-1

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)



## SISUKORD

Sissejuhatus .....	7
<b>ESIMENE PEATÜKK.</b> Meeleolu loomine .....	9
<b>TEINE PEATÜKK.</b> Oma ruumi puhastamine ja ülendamine.....	23
<b>KOLMAS PEATÜKK.</b> Keha puhastamine ja ettevalmistamine.....	51
<b>NELJAS PEATÜKK.</b> Teadlik tarbimine .....	81
<b>VIIES PEATÜKK.</b> Taastavad joogaasendid.....	111
<b>KUUES PEATÜKK.</b> Hoolikad hingamisharjutused .....	139
<b>SEITSMES PEATÜKK.</b> Meditatsioonid süvalõogastumiseks .....	165
<b>KAHEKSAS PEATÜKK.</b> Unelevad kujutlused.....	195
<b>ÜHEKSAS PEATÜKK.</b> Rahu nimel mõtisklemine ja lahtilaskmine .....	221
<b>LISA.</b> Rituaalide jaded .....	247
Autorist .....	253





## SISSEJUHATUS

U ni on tervenemise ja rahu aeg, aeg, mil kaovad kõik päevaprobleemid, et saaksime oma keha puhata ja hinge laadida. Tõepoolest, rahuliku une kõige väärtuslikum kingitus on see, kuidas see tugevdab meid seesmiselt – elu tundub *kergem*. Selles raamatus kirjeldatud rituaalid aitavad meil jõuda une sügavatesse, küllastavatesse faasidesse, mis võimaldavad meie heaolul õide puhkeda.

See kosutava tukastuse teejuht õpetab, kuidas muuta oma keha, vaim ja ruum ideaalseks une pelgupaigaks. Aitab ülesannete vahel tormamisest ja lootmisest, et aju end käsu peale välja lülitab – „Unerituaalid” õpetab, kuidas tempot aeglustada ning õppida tundma päeva ja öö kvalitatiivseid erinevusi. Kasutades neid sadat lihtsat ja rahustavat rituaali – mõttega sooritatud isiklikke harjutusi –, on meil võimalik häälestuda oma keha ja ümbrusega ning vabaneda pealiskaudselt müra ja murest, luues oma peas ruumi unele. Iga siin raamatus kirjeldatud taastav harjutus, olgu see siis tassike teed või raviv puudutus, annab võimaluse end paremini tundma õppida ja endast rohkem rõõmu tunda. See intiimne eneseavastus on jumalik lõõgastumine.

See raamat on enamat kui harjumuste kogum – tervenemine ja uuenemine nõuavad ju ometigi midagi rohkemat

kui arutut kordust. Rituaalid tõstavad meie võimekust muuta elu meeldivamaks millegi nii lihtsa abil, nagu seda on magamiseks valmistumine. Rakendame ühtaegu oma suhet iseendaga ning oma suhet unega, et muuta rõõm, loovus ja heaolu igapäevaseks reaalsuseks. Kahtlemata muutume ärgates, töötades, mängides, armastades, andmises ja kasvamises meeldivamaks – seda kõike tänu sellele, et oleme kinkinud endale tõelise puhkuse.



## ESIMENE PEATÜKK

# MEELEOLU LOOMINE

**E**namik täiskasvanutest vajab emotsionaalse vastupidavuse, füüsilise võhma, vaimse selguse, loomemahu ja tervete suhete ehitamiseks 7–9 tundi und. Sellest, kas magamine on prioriteet, sõltub meie elukvaliteet. Elustiili põhjalik muutus ei pruugi tingimata tagada paremat und, kuid oma vaatepunkti õrn ja armastav kohandamine võib seda teha.

Iseenda armastamise peene kunsti valdamine nõuab, et kohtleksime ka päevarutiini olulisena, sest sellele vundamendile on ehitatud iga edukas rituaal. Suurepärased rituaalsed harjutused loovad uneks vajalikud tingimused, kuid ei tohi unustada rutiini, mis annab meie elule järjepidevuse. See hõlmab endas iga päev samal ajal uinumist ja ärkamist ning viise, kuidas seda reaalsuseks teha. Isegi midagi nii tavalist nagu toa hämardamine võib und esile kutsuda, kui seda hoolega teha. Unele meeldib selline järjepidev, üksikasjalik ja aupaklik tähelepanu.

Ei pea muutma kõike ja korruga. Üks väike muutus korruga. Käsitlege seda ettevalmistusaega sama pühendumusega, mis teeb rituaali nii võimsaks. Pange tähele päevalt ööle ülemineku peensusi. Kui alustate kohe, täna õhtul, lubades endale, et peate silmas piskasju, olete juba alustanud tervenemist.

## TEHKE MAGAMISTOAST PELGUPAIK

Hea uni nõuab magamistuba, mis on mõeldud magamiseks – ja ainult magamiseks. Tänapäeva lakkamatus info- ja stiimulitulvas on olulisem kui kunagi varem eraldada endale ruum, kus on võimalik stressist vabaneda ja end rahulikult tunda. Üks kõige revolutsioonilisemaid otsuseid, mis on võimalik teha, on muuta magamistuba oma kodu kõige pühamaks ruumiks – me vedame seal ligikaudu ühe kolmandiku oma elust. Las see olla mõnus koht, kuhu jõuda. Seda kujundades pidage silmas mugavust, turvatunnet, taastumist ja sensuaalsust. Selle enese eest hoolitseva teoga sisendame harmooniat igasse eluvaldkonda.

Esimene samm rahuliku magamistoa loomisel on määrata ruumi eesmärk – puhkus, lähedus ja võib-olla mõtisklus. Määrake oma magamistoa eesmärk, valides sõna või fraasi, mis kirjeldab, milleks seda ruumi nüüdsest kasutatakse. Võite näiteks valida midagi sellist: „Siin ma armastan, puhkan ja unistan”. Iga kord tuppa astudes kinnitage selle otstarvet.

Selleks et teha magamistoaast ruum, mis peegeldab meie eesmärke – ja hoiab eemal ebameeldivad energiad –, tuleb seada tervislik ja kindel piirang. Kaaluge järgnevaid soovitusi, mis aitavad teil jõuda piirangute seadmise meelesisundisse.

- ★ Riputage uksele silt, mis kinnitab teie eesmärki, näiteks: „Siin toimub tervenemine”, „Kingad pole lubatud” või „Siin on lubatud ainult pühad energiad”.
- ★ Valige välja magamisriided. Magades samades riietes, mida päeval kandsite, saadate vastukäivaid signaale. Valige hingavad rõivad, mis on mõeldud magamiseks: lendlev öösärk, mugav pidžaama, suur T-särk.



- ★ Seostage oma voodi väsimusega. Vältige paberitööd, uudiseid, meile, sõnumeid, mängu, vaidlusi ja muid stimuleerivaid või pingelisi tegevusi. Kui teil on raskusi uinumise või magamisega, tõuske voodist ja sooritage vähkremise asemel mõni rituaal.
- ★ Jagage voodit hoolega. Kui koduloomad on seda üle võtmas, võib olla aeg oma ruum endale tagasi võita (see võib olla üks raskemaid otsuseid, aga mida iganes te otsustate, otsustage teadlikult). Kui asi on seotud pigem partneriga, investeerige suuremasse (kvaliteet- sisse) madratsisse, millele mahute mõlemad mugavalt magama.
- ★ Vabanege segajatest. Viige ära televiisor, arvuti, arved ja trenaažöörid. Kui need asjad peavad jääma, võtke need vooluahelast välja ja looge barjäär kerge sirmi või ilusa kardinaga, mille võite lakke riputada või sellega asjad kinni katta.
- ★ Elimineerige tehnika. Eemalduge maailmast, lülitades välja kõik elektroonilised seadmed ja/või jättes need teise tuppa. Vähemalt lülitage need lennurežiimile. Igal ajal on oma aeg ja koht päikese all – stimulatsioon džaihib Päiksega, taastumine on Kuu valdkond. Elage looduse rütmi järgi ja andke oma ekraanile puhkust.

## UNE ALUSTALAD: TEMPERATUUR, VALGUSTUS JA HELI

Kui piirangud on paigas, hakkab magamistuba aja jooksul küpsema. Selle protsessi algatamiseks tuleks segamata une nimel katsetada kolme elemendiga – temperatuuri, valgustuse ja heliga. Need une kolm alustala saavad ajule signaali, et on aeg puhata, ning keha hakkab vaistlikult lõõgastuma.

Kui astume pärast rituaale jahedasse, pimedasse ja vaiksesse tuppa, mõjub see kogu organismile nagu unelaul.

## TEMPERATUUR

Keha langetab, täpselt nagu emake loodus, õhtuti oma temperatuuri. Mida jahedamaks me muutume, seda kergem on magama jääda. Hoidke magamistoa temperatuur 18 °C juures, et soodustada (keha) uinumist ning teha kindlaks, et liigne palavus või jahedus teid ei ärataks.

Optimaalse magamistemperatuuri hoidmiseks on võimalik teha järgmist.

- ★ Seadistage magamistoa termostaat vahetult enne magaminekuuga automaatselt madalamale temperatuurile.
- ★ Avage õhuvoolu parandamiseks aknad.
- ★ Pange tuppa ventilaator (veenduge, et see ei puhuks otse teie peale).
- ★ Kasutage jahutavat patja või kattedmadratsit.
- ★ Valige aastaajale sobivad voodi- ja magamisriided – talvel paksemad, suvel õhemad.
- ★ Hoidke läheduses lisatekk, sussid, sokid või hommikumantel, et ärgates oleks kergem voodist välja saada.

## VALGUSTUS

Päikse loojudes ühtib temperatuuri langus pimedusega – veel üks looduse unetoonik. Keha loomulik reaktsioon loojuvale päikesele on hakata tootma melatoniini, mis tekitab unisust, kuid öised eredad tuled käsivad ajul melatoniini tootmise lõpetada, sest veel ei ole aeg magama minna (sõnum – „Päike ikka paistab”). Ekraanide ühtlane sinise valguse kuma on eriti tõhus melatoniini allasuruja. See segadus

muudab kuuleka keha vastuvõtlikuks ebatervetele uneharjumustele ja kroonilistele haigustele.

Meelitage oma keha uuesti rahulikuks ja kasutage õhtuti mahedamat valgust ning öösiti pimedust. Hoiduge 1–2 tundi enne magamaminekut eredast valgusest ning viige sisse mõned muudatused, mis aitavad sujuvamalt uinuda.

- ★ Vahetage karmid laelambid mitme väiksema valgusallika vastu – Himaalaja soolalambid, öölambid, nõörtulukesed, hajutatud valgustus, võbelevad küünlad, kamin.
- ★ Paigaldage dimmerlülitid, et silmapilkselt unemaailma siseneda.
- ★ Investeerige aknakatetesse, näiteks pimenduskardina-tesse, mille abil saab öö saabudes kookonisse tõmbuda.
- ★ Hoidke öökapi silmapadi.
- ★ Pehmendage oma äratuskella kuma. Keerake see endast eemale, pange voodi või öökapi alla või katke see kangaga.
- ★ Kasutage kollaseid prille, mis tõkestavad sinist valgust.
- ★ Kasutage ekraanidel öörežiimi filtrit, et need eritaksid soojemat, unesõbralikumat tooni. Sinist valgust tõkestav tarkvara on olemas, kui seadmele ei ole see funktsioon sisse ehitatud.
- ★ Kuulutage välja digitaalne vabadus (kui te juba ei ole seda teinud). Seadke telefoni sõbralik meeldetuletus, et on aeg tehnika käest panna – „Ma vajan ruumi” või „Me peame üksteisest puhkama” – ning seejärel lõpetage aju stimuleerivate seadmete kasutamine. See tähendab telefon, tahvelarvuti, e-luger, sülearvuti, lauaarvuti, televiisor ja videomängud.