

LAUREN ROXBURGH

*Eessõna autor Emmy Rossum*

---

# VÄE- ALLIKAS

---

Tuuma sütitamise,  
keha väestamise,  
stressist vabanemise ja  
elu ümberkohandamise  
peidetud võti

---



Originaali tiitel:

Lauren Roxburgh

The Power Source: The Hidden Key to Ignite Your Core, Empower Your Body, Release Stress, and Realign Your Life

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.

Siin raamatus pakutud soovitude eesmärk pole asendada väljaõppe saanud tervisespetsialistide teenuseid ega meditsiinilist nõu. Tervist ja eriti diagnoosi või arstiabi puudutavate küsimuste korral on soovitatav konsulteerida tervishoiutöötajaga.

Kirjastaja ei vastuta kirjastajale mittekuuluvate veebilehtede (ega nende sisu) eest.

Tõlkinud Virge Õuema

Toimetanud Annika Kohv

Korrektuuri lugenud Elle Raiend

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 by Lauren Roxburgh

Photography © 2018 Annie McElwain Ainsley

Cover photography © 2018 Annie McElwain Ainsley

Art on page 2 by Kelsey Vest

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2021.

B09399421

ISBN 978-9949-82-789-3

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

*Pühendan selle raamatu armastusega oma jumaldatud  
abikaasale Gus Roxburghile ja meie tugevatele, elujõulistele  
tütardele Cameronile ja Jamesile.*

*... Ja sulle, armas lugeja, et sa saaksid äratada oma  
vaagnapõhja, isikliku väe ja armastuse enese vastu ning  
valmistuda maagiaks!*



# Sisukord

---

Eessõna	9
Sissejuhatus	13
1. Kõik algab vaagnapõhjaga	29
2. Kuidas kõik toimib?	42
3. Vaagnapõhja väikeskus: äratamise superjõud	55
4. Kere süvapiirkonna väikeskus: sensuaalsuse superjõud	96
5. Kere ülemise osa väikeskus: enesekindluse superjõud	128
6. Südame ja õlgade väikeskus: päästke valla armastuse superjõud	155
7. Pea väikeskus: ühenduse superjõud	188
Lõppsõna	220
Tänuavaldused	222
Autorist	224



## Eessõna

---

Möödunud aasta kevadel ihkas mu hing muutust. Olin üle kümne aasta sundinud end tegelema kurnavate treeningutega, arvustanud oma keha, võrrelnud end teistega ja alati pärast tugevat higistamist tundnud, et olin energiast tühi, minu keha valutab ja ma olin enda peale tige. Olin kindel, et soovitud tulemusteni võisid viia ainult kõige energilisemad, kaloreid põletavamad treeningud. „Ilma vaevata ei saa midagi,“ ütlesin ma endale. Ainult massaaž, jää ja ibuprofeen suutsid minu keha reaktsiooni kurnavale treeningukavale kuidagi tasakaalustada. See tsükel oli rammestav ja ma tundsin, et olin kehaga kontakti kaotanud.

See polnud alati nii olnud. Teismelisena tegelesin ma tantsimisega. Tol ajal tundsin ma liikumisest suurt rõõmu. Ma armastasin oma keha. Ma armastasin seda, milleks ma olin suuteline, kui tugevana ma end üle põranda liueldes tundsin, kui tugev oli mu kontakt oma keskmega, kuidas mu lihased venisid ja pikenesid. Hakkasin mõistma, et igatsen taga sellist liikumist – liikumist, mis muutis mu enesetunde paremaks, mitte halvemaks. Kuidas küll uuesti selleni jõuda?

Siis ristusid minu teed Lauren Roxburghiga. Alguses pidasin teda tavaliseks rullitüdrukuks ja pidin tunnistama, et olin skeptiline. Idee võimelda vahtrulli ja stressipalliga ei tundunud eriti väljakutserohke. Kartsin, et tugevast treeningust loobumine avaldab ebasoodsat mõju mu vöökohale. Kuid olles

tund aega Laureni juhendusel trenni teinud, tärkas minu huvi. Umbes 183 cm pikkusest ja laia naeratusega Laurenist kiirgab soojust, arukust ja jõudu. Ta kuulab sama palju, nagu räägib. Kui me liikumisest kõnelesime, kasutas ta selliseid sõnu nagu „sidekude“, „lümfisüsteem“ ja „vaagnapõhi“, mis olid tookord mulle võõrad mõisted. Mingil põhjusel aga tekkis minus tema vastu otsekohe usaldus.

Meie töö tulemusena hakkasid mu kudedes olevad sõlmed lahti minema ja verevool seiskunud kehapiirkondadesse taastuma. Sedamööda, kuidas mu lõualuu lõdvenes, muutus mu meel rahulikumaks. Lümfisüsteemi graatsilise liikumise, batuudil hüppamise ja enese eest hoolitsemisega ellu äratades nägin ma, kuidas mu nahk siledamaks muutus. Vabastades surve vahelihasele, tundsin, et mu ärevus vähenes. Kui me lagundasime õlgades asuva sõlmelise koe, minu käsivarred pikenesid ja läksid toonusesse ning õlad vajusid alla. Kui avanema hakkasid mu puusapainutajalihased, ilmusid taas nähtavale peenikesed tantsijajalad, mida ma teismelisena olin armastanud. Vaagnapõhja lõdvenedes tundsin, kuidas aastaid peidus olnud trauma lahti hargnes. Hakkasin tundma suuremat ühendust oma sensuaalsusega.

Laureni liigutused on toitvad ja kosutavad. Selle asemel, et tunda end kurnatuna pärast karmi trenni, mida ma ei nautinud, ootasin ma ühtäkki pikisilmi rullimis- ja hüppamisseansse. Sellest sai omamoodi teraapia. Võtsin võimlemisrulli kaasa igale poole, kuhu ma reisisin, hotellidesse üle kogu riigi ja haagisuvilasse. Minu rööm liikumisest taastus. Ma tundsin end jälle hästi.

Siis tulid positiivsed kinnitused. Alguses suutsin ma ainult naerda. Lauren käskis mul iga kord, kui ma oma kehast hal-



vasti mõtlesin, häälega öelda: „Ma elan oma unistuste kehas.“ Esiialgu tundus see absurdne, koomiline ja ebamugav. Aga ma olin Lauren'i varem usaldanud ja see oli toimunud, niisiis nõustusin proovima. Iga kord, kui ma tabasin end kritiseerivalt sisekõnelt ja kogesin sellega kaasnenud ärevust, raputasin ma selle maha sõnadega: „Ma elan oma unistuste kehas.“ Üks kord juhtus see supermarketis ning minu läheduses brokolit ostev naine naeratas mulle omamoodi küsiva pilguga ja noogutas. Igatahes see toimib. Võtke teatavaks, et aju usub kõike, mida te talle ütlete. Kui te ütlete ajule: „Sa ei saa kunagi piisavalt heaks“, „Sa ei saa kunagi väärtuslikuks“, „Sa ei saa kunagi sellist keha, mida sa ihkad“ või „Sa ei peaks tundma end oma sensuaalsuses väestatuna“, siis seda te usutegi. Kui hakkate kõnelema endaga lahkelt ja toetavalt (ja nii, nagu oleks soovitu juba tõsi), siis ärevus väheneb, aju programmeerub ümber, stress vabaneb ja kortisoolitase langeb. Nii saab keha päriselt muutuma hakata.

Minu sõbrad hakkasid ütleva selliseid asju nagu: „Sa paisatad teistsugune“ ja „Sinu energia on rahulikum, rohkem keskendunud“. Ma seisin sirgemalt, pelgamata toas ruumi võtta, ühtlasi tundes vähem vajadust reageerida ning endale ja teistele hinnangut anda. Pärast seda, kui olin Lauren'iga koos tööle asunud, hakkasid mu kehamõõdud vähenema ja ma sain kanda väiksemaid riideid, kuid see pole parim osa. Ma tunnen, et olen tugevam ja kehaga rohkem kontaktis kui kunagi varem. Ma tunnen end oma nahas õnnelikuna.

Mõistke, et asi pole kõvasti töötamises – ehkki see töö on raske –, vaid targalt töötamises. Asi on töös kehaga koos, mitte selle vastu. Siin raamatus tutvustatud harjutused on leebed, ent vähendavad põletikku, mõjutavad sidekude ja venitavad keha teisi kudesid, et panna ainevahetus kiiremini tööle ja

vaigistada ärevust. See ei juhtu üleöö, ent programm on tõhus ja jätkusuutlik.

Ma mõistan, et võite neid sõnu lugedes mõelda: „See kõlab tobedalt.“ Ent võimalik, et ihkate seda lugedes muutust. Võibolla vaevab teidki valu ja otsite kergemat teed parema lähenduse juurde. Ehk olete kurnavatest treeningutest tüdinenud, tundes, et pole ühenduses oma sensuaalsusega, või jäänud kinni mõtteviisi „ilma vaevata ei saa midagi“. Nüüd aga ütlen ma: „Vaeva pole? See on ainult hea.“

Aeg on oma tõelise minaga taas ühendus luua, leida oma tegelik keha, heita kõrvale kõik, mis teid nii füüsiliselt kui vaimselt tagasi hoiab ning tekitada endas rohkem ruumi. Teie suu vajub hämmastusest lahti, kui näete pingekihtide alt esile kerkimas ilusat keha. Mina usun joondatuse väesse ja minus tekitab elevust teadmine, et te võite kogeda taastavaid ja virgutavaid tulemusi, mida „Väeallikas“ saab teile pakkuda.

– Emmy Rossum

## Sissejuhatus

---

Enne kui ma võtsin omaks oma elu ja iseenda sellisena, nagu ma olen – enne kui ma lasin lahti arvamustest selle kohta, mis „peaks olema“ ja võtsin omaks selle, mis on –, olin ma sageli pettunud ja frustreeritud. Ma püüdsin kontrollida kõike ja klammerduda kõige külge. Kuna ma olin olnud Ameerika üks parimaid amatöörujaid ja tegelesin kolledži ajal kõvasti spordiga, oli minust saanud „fitnessi“ võrdkuju. Mu keha oli aga pinges, raske ja kokku tõmbunud nagu minu elugi. Alles siis, kui ma õppisin oma keha pehmenema, hakkasin ka muul viisil lahti laskma. Õppisin muutma oma vaatenurka, tulema toime stressiga, vabastama seiskunud emotsioone ja eelkõige vabanema vajadusest iga olukorda kontrollida. Ma õppisin alistuma, rasked heitlused sinnapaika jätma ja üldiselt vähem pingutama. Seega hakkasin elama muretuse, tänulikkuse, armulikkuse, aktsepteerimise, rõõmu ja sisemise teadmise seisundis.

Ma tean, et see kõik toimib, sest olen kujundanud oma kehas ja elus uued mustrid ja harjumused. Mingil ajal oli mu igapäevaelus palju füüsilist valu, pinget ja hirmu. Tundus, otsekui oleksin end nii füüsiliselt kui emotsionaalselt tagant sundinud. Ma ei mõistnud, et kui ma suudaksin lihtsalt rohkem lubada, alistuda ja eluvooluga kaasa minna, muutuks kõik mu elus kõvasti paremaks – muu hulgas mu füüsiline seisund.

Kui ma vaatenurka muutsin, asetus kõik, mille muutmise nimel ma olin kõvasti vaeva näinud ja millega ma olin

võidelnud, kergesti oma kohale. Samavõrd tähtis oli asjaolu, et kõik see, mis polnud ette nähtud, langes õrnalt ära ilma ärevuse ja tugevnevate valudeta, mida ma olin kuni selle hetkeni pidanud taluma. Olin leidnud parema mooduse oma nahas elamiseks. Tänu sellele muutus mu elus kõik teiseks. Muutusin *mina*.

Me kõik oleme määratud saama rohkeid kingitusi, mida elul on pakkuda. Probleem seisneb selles, et liigagi sageli saame mingisse loosse, uskumuste süsteemi või programmi takerduedes iseendale takistuseks. Sedasi sulgeme ukse võimaluse ees ja jääme pidama viisi, kuidas asjad meie arvates olema peaksid. Seda tehes tekitame üksnes blokeeringuid, pinget, loome sama lugu juurde, suurendame puudust ja kurnatust.

Kui inimesed kasutavad väljendeid nagu „lahti laskma“, „haavatav olema“ või „end oma nahas mugavalt tundma hakkama“, võib see kõlada väga ebamääraselt. Ent tegelikult saate teha nii mõndagi pragmaatiliselt ja iga päev, mis võimaldab teil sinnani jõuda ilma pika toimingute nimekirjata. Mitte ainult seda, ent tõenäoliselt on see lihtsam, kui arvata oskate. Kogu asja mõte on süvendada teadlikkust, avada end võimalustele, maanduda pehmelt oma imelisse minasse, olla rohkem kohal ning alistuda eluvoolule ja võtta see omaks, selle asemel, et asju vägisi juhtuma panna.

## Alistuge graatsiale ja jõule

Kui olete selle raamatu kätte võtnud, siis ma oletan, et otsite vastuseid, mida te veel leidnud pole.

Võib-olla peate pidevalt või regulaarselt taluma füüsilist valu, põletikku, kõhupuhitust, kontakti puudumist kehaga või pinget. See võib hõlmata alaselja-, kaela- või lõuavaluningivalulikkuseksi.