



Jalataald peegeldab hinge

Ann Gadd

Originaali tiitel:

Ann Gadd

FINDING YOUR FEET: How the Sole Reflects the Soul

2006

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.

Käesoleva raamatu autor ei jaga ei otseselt ega kaudselt meditsiinilisi nõuandeid ega tee ettekirjutusi ühegi tehnika järgimiseks füüsiliste ja meditsiiniliste probleemide raviks – peaksite alati oma arstiga konsulteerima. Autori kavatsus on anda üldist informatsiooni emotsionaalse ja vaimse heaolu suurendamiseks. Kui otsustate kasutada siin raamatus kirjeldatud tehnikaid, ei võta autor ega kirjastaja vastutust teie tegude eest.

Tõlkinud Iiri Sirk

Toimetanud Urmas Noor

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Esikaanefoto autor Ann Gadd

Illustratsioonide autor Anthony Gadd

© Ann Gadd, 2006. All rights reserved.

First published by Findhorn Press, Scotland

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2008, 2024.

B01442924

ISBN 978-9916-31-284-1

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Sisukord

Sissejuhatus

Kõigepealt jalad 9

1. OSA

1. **Fibonaccist jalgadeni**
Põhjus, miks jalatallad kajastavad hinge..... 19
2. **Hingest talda**
Jala seitse tšakrat 28
3. **Hingesugulased**
Mida te oma jalgadest arvate? 61
4. **Hingevaatus**
Üldised tähelepanekud jalgade kohta
Jalakujud ja nende tähendus..... 70
5. **Lähedus, mitte käskimine**
Varvastel..... 82

2. OSA

- A-st O-ni: jalgade eri aspektid 95**
- Amputeeritud varbad 95
- Haavandid 101
- Higistavad/haisvad jalad 103
- Jalajäljed 106
- Jalamuhud 108
- Jalanõud 124
- Kannused 135
- Kokkusurutud varbad..... 139
- Konnasilmad ja mõhnad..... 143

Jalatald peegeldab hinge

Kortsud ja jooned.....	156
Kõrge põlavõlv.....	161
Külmamuhud.....	164
Küünte paksenemine	168
Lampjalad	172
Liigesepõletik jalgades.....	174
Naha koorumine	180
Pahkluu nihestused ja luumurrud	183
Paistes jalad.....	188
Pinnud ja okkad	190
Podagra	192
Põletav tunne jalgades.....	196
Sinised plekid	201
Sissekasvanud varbaküüned.....	206
„Sportlase jalg“ ja seenhaigused	210
Tüükad	215
Ujunahkadega varbad	222
Varba pikkus.....	226
Vasarvarbad.....	229
Veenilaiendid	236
Villid.....	241

Pühendus

Kõigile väga erilistele hingedele, kelle taldade lood on teinud selle raamatu võimalikuks, minu armastus ja suur tänu, sest ilma teieta olnuks see teostamatu. Kõige väärtuslikumatele hingedele, kellega jagan elu, eriti Anthonyle, Tessile, Taunile ja minu karvastele sõpradele, Brendale, keda mul on õnn omada teenäitajaks, Lydiale, kes raamatut esimesena luges, Chris Stomerile, kes leidis omapärase tee, Jennyle jalutuskäikude eest rannal, Nicky Eastmentile juriidilise külje eest ja kõigile neile, kes hoolisid. Tänan teid.

Tunnustus

Findhorn Pressile potentsiaali nägemise eest, Anthonyle, kes joonistas nii head ja arusaadavad illustratsioonid, minu lastele Tessile ja Taunile, Stanile ja Ruthile, vend Garethile ja õde Gly-nisele, sõpradele, eriti Annette'ile, Antheale, Gillianile, Jane'ile, Jeanine'ile, Jennydele, Josile, Lydiale, Mairanne'ile, Marleenile, Marriette'ile, Melidele, Shellyle, Sheleenile ja Valile.
Teie olete need, kes muudavad elu nii eriliseks.

SISSEJUHATUS



Kõigepealt jalad

„See on tõde, kogu tõde ja ei miskit muud kui tõde, nii nagu taevas, nõnda ka maa peal. Ainuüksi selle teadmise najal võite korda saata imesid.“ – Hermes Trismegistos

„Ühest aatomist leiab kõik maa elemendid, ühest meele liikumisest leiab kõigi olemasolu seaduste liikumised, ühest veepiisast leiab kõigi lõputute ookeanide saladused, enda ühest tahust leiab eksistentsi kõik tahud.“ – Kahlil Gibran

Me kõnnime nendel, me kasutame neid löömiseks, jooksmiseks, kõlgutamiseks, palli togimiseks, seismiseks ja läbi elu liikumiseks. Me katame neid hinnaliste jalatsitega ja saame sensuaalse naudingu paljajalu pehmel murul käimisest. Ometi leiame nad tihti olevat vastuvõetamatud, olgu kuju või lõhna pärast. Tagandatud meie füüsilise keha kõige madalamale positsioonile, eirame neid suurema osa ajast. Meie jalad.

Igas jalas on 26 luud, üle 100 kõõluse ja 19 lihast. Jalad teevad väga rasket tööd: üheainsa päeva jooksul on nad allutatud koormale, mille ekvivalendiks on mitusada tonni. Ometi,

Jalatald peegeldab hinge

vaatamata peksupoisi positsioonile, on jalgadel tähendusrikas anne aidata meil mõista iseennast, nagu avastate, kui uurite nendes peituvate sümbolite võimalusi. Alates käsnadest kuni jalamuhkudeni ei teki miski meie jalgadele juhuslikult. Nii peegeldavad jalad meie varjatuimat sisemust.

Jalgade vastavus meie emotsionaalsele olemusele oli tuntud mineviku tsivilisatsioonidele, müstikutele ja nägijatele, kuid heideti Kristuse tulemisega seoses kõrvale kui mõttetus. Järkjärgult tuleb siiani peidus olnud teave valguse kätte ja leiab suuremat vastukaja.

Ideesse, et jalad võiksid olla peegliks meie maisel teel ja viia meid läbi elu, võib suhtuda kui absurdi, mingisse pentsikusse sensatsioonilisse kujutlusvõime lendu. Kuid mitte rohkem kui nõelte torkamine kõrvadesse põsekoopapõletiku ravimiseks, nagu tehakse nõelravis, või haiguse tuuma võtmine ja selle lahustamine sellisel määral, et alles jääb imetilluke murdosa algsest olemusest. Loogika langetab niisiis otsuse, et sellel ei saa olla mingit mõju (eriti kui me avastame, et mida enam algset tuuma lahustada, seda suuremaks muutub selle vägi). Ometi toimib homöopaatia just sellel põhimõttel, et mida vaevuhoo- matavam on tuum, seda suurem on selle mõju kogu füüsilisele kehale. Iridoloogia tegutseb põhimõttel, et silmad peegeldavad keha samamoodi nagu kristallisatsioonitendid teevad seda meie veretilkadega. (Vere kristallisatsioon on protseduur, mille puhul vereproov jäetakse klaasalusele kuivama. Seejärel seda uuritakse ja määratakse koaguleeritud vere välimuse järgi kindlaks – uurides vere proteiini- loikude kämpe – kas on tegemist põletikuliste või degeneratiivsete probleemidega.) Samast põhimõttest lähtutakse inimeste geeniuringutes, millele vihjab Kahlil Gibran, öeldes, et üksainus aatom sisaldab kõiki maa elemente. Selle kohta on veel palju näiteid ja on olemas isegi allopaatilise meditsiini viljelejad, kes mõistavad, et keha osa esindab tervikut.

Sissejuhatus

Psühhoimmunoloogias saab nüüdisaegne meditsiin aru, et on seos patsiendi emotsionaalse ja füüsilise seisundi vahel ning see, mis juhtub ühes sfääris, peegeldub ka teises, ja selle valguses muutub eeldus, et meie tallad peegeldavad meie hinge, samuti võimalikuks.

Olen inimesi aidanud üle 15 aasta, neid nõustades, tegeldes reiki ja teiste tehnikatega, taipamaks inimeste käitumismustreid ja vabastada neid, mille kohta inimesed tunnevad, et nad neid ei vaja. Enamikul inimestest, kes minu juures käivad, ei ole suuri füüsilisi hädasid, kuid neil kõigil on emotsionaalsed probleemid. Psühhoteraapia, mida väga soovitatakse, on sageli pikaldane ja kulukas protsess, mis teeb paljude inimeste jaoks selle kasutamise võimatuks. Seetõttu otsisin teist vahendit, mis võiks inimesele anda sügavama enesetunnetuse ja rikastada elu enne, kui keha jääb haigeks. See raamat on algaja teejuht oma jalgade mõistmise juurde. Olen kirjeldanud juhtumianalüüsi, et paremini illustreerida jalgade eri aspekte ja muuta need nähtused paremini mõistetavaks.

Minu uurimus viis mind seoste otsimiseni käitumismustrite ja eri toitumise omaduste vahel. Sinnamaani põhines palju sellest, mida ma intuiivselt diagnoosisin, klientide reaktsioonidel ja minu öelduga nõustumisel. See, et kliendid peavad kaasaaitamiseks ja oma järelduste tegemiseks toetuma ravitseja mõistmisele on teatud mõttes nõrgestav. Oma harjumuste mõistmise või jalgade uurimise kaudu saame iseseisvalt arusaamiseni jõuda.

Väga tihti toimub tasakaalust välja viivate minevikuprobleemide vabakslaskmine nende tunnistamise ja nende põhjuse mõistmise kaudu. Olles avastanud võimaliku põhjuse vastukaja peame nüüd otsustama, kas tahame teha asjakohaseid muudatusi.

Kokkuvõttes on raamatu eesmärk:

- võimaldada meil saada teadlikumaks iseendast ja teistest;
- volitada meid võtma vastutust iseenda tervendamise eest;
- vabastada ja teha muudatusi, mida peame kohaseks.

Esmakordselt hakkasin jalgade tähtsusest aru saada siis, kui jätsin maha oma paljutöötava karjääri reklaamialal, et saada lapsi. Töölt lahkumine oli minu jaoks väga raske, sest olin saavutanud prestiiži ja võimu, mida ala mulle pakkus ja seda büroodraamat oli raske mähkmete vastu vahetada. Minu jaoks oli muutus üsna traumeeriv ning ma tundsin firmast ja kolleegidest suurt puudust. Millepärast, kui palju ma teda ka ei imetlenud, ei stimuleerinud kriiskav ja märg pamp mind samavõrd. Ma olin üksik, depressioonis ja üldsegi mitte kindel, kuidas tulla toime emadusega, mille jaoks puudus sammsammuline juhend. Sel ajal ajasid mu tallad pidevalt nahka. Tundus, nagu kaasneks uue rolliga, millesse olin astumas, sõna otseses mõttes naha vahetamine, sest vana lagunes tükkideks, andes teed uuele elule, mis mind ees ootas. Seejärel tõmbusid mu varbad nii konksu, et peale suure varba polnud ühegi varba küünt



*Joonis 1.
Varbad konksus,
nagu need olid*

Sissejuhatus



*Joonis 2.
Varbad taas sirgelt*

pealtvaates näha. Kui ma hakkasin tegelema oma loomingu potentsiaaliga, maalima ja kirjutama, hakkasid varbad tasapisi uuesti sirgeks minema ja mu jalanumber kasvas 37-lt 39-le.

Chris Stormeri raamat „Jalgade keel“ aitas mul mõista jalgade muutusi ja nüansse. Kuna jalad esindavad keha iga aspekti, siis nendega tegeldes töötavad refleksoloogid kogu kehaga, kuid käesolevas raamatus olen keskendunud hädadele ja nähtustele, mis mõjutavad just jalgu.

Kui ma vaatan kellegi jalgu, tunnen sageli nagu räägiksin vana inimesega, kes on täis lugusid, mis ainult ootavad, et neid jutustataks. Jalgade osad näivad tähelepanu tõmbamiseks lausa märku andvat. Pöörake liiga palju tähelepanu ühele jalale ja teine hakkab ka tähelepanu nõudma. Tihti kaob või väheneb märguanne pärast loo ärakuulamist ja sellega kaasnevate emotsioonide vabastamist seansi ajal või pärast seda ning jalad võivad oluliselt muutuda, olgu värvitooni, tekstuuri, kaalu või joonte suhtes. See ei lakka mind imestusega täitmast ja tuletab mulle pidevalt meelde sõnu: „Nagu taevas nii ka maa peal.“

Näiteks oli ühel inimesel, arstil, väga selge joon üle kanna, üle istmikunärvi ala. Kui ma tema käest selle kohta pärsin, üt-