

Neis harjutustes on midagi müstilist, tunnistavad järjekindlad harrastajad. Teistmoodi ei oskavat nad seletada, kuidas 15–20 minutit võimlemist saab tuua nii palju lisajõudu ja reipust. Viis iidvana harjutust tunduvad vaid esmapilgul lihtsad, kuid neid iga päev sooritades saate tunda varjatud väge ning tulemused ületavad igasugused ootused. Nüüd on ka Tervendaja lugejatel võimalik järele proovida, kas selle võimlemiskava kummardajate sõnadel on tõsi taga.



Viis sõõmu nooruseallikast

Tiibeti laamade rituaalsetel harjutustel on seletamatu mõju: need toovad energiat ja teevad tervemaks

Tiibeti laamade rituaalse harjutustiku propageerijad on veendunud, et see aitab haigusi eemale hoida ja suudab isegi bioloogilist kella tagasi keerata.

“Võimlemisega algust tehes ei tundnud ma midagi erilist, kuid mõne nädala pärast hakati minult küsima, milles on asi: mu silmades olla iga päevaga ikka rohkem sära, kõnnak olevat kergem ja näonahkki värskem. Kui hakkas paranema kõige olulisem näitaja, elukvaliteet, tuli mul endalgi tunnustada, et tegemist on tõelise maagiaga, ülesäratatud keha ja hinge maagiaga,” on tunnistanud üks tiibeti harjutuste jünger.

HIMAALAJAST PÄRIT

Maailmale muutusid harjutused kättesaadavaks 1938. aastal, kui need avaldas oma raamatus Peter Kelder. Autor

teatas, et tiibeti laamade tervise säilitamise ja igavese nooruslikkuse saavutamise salajase kava õpetas talle selgeks erukolonel Henry Bradford, kes oli omandanud need algallikast – tiibeti vaimulikelt. Harjutuste noorendavat efekti näidanud Kelderi meelet juba seegi, et tänu regulaarsele praktiseerimisele näinud 73-aastane Bradford välja nagu 40-aastane.

Kas nende harjutuste sünnimaa on ikka Tiibet, on julgenud nii mõnigi skeptik kahelda. Teadmata on küll mees, kes polkovnikule seda sorti tarkust õpetas, kuid nagu ütlevad Idamaade tervisevõimlemise asjatundjad, võivad need harjutused olla tõepoolest Tiibetist pärit, sest meenutavad ülesehituse poolest tiibeti jantra-joogat.

Harjutuste populaarsus on suurenenud just viimasel ajal ja eriti vanemas

eas inimeste hulgas. On täheldatud, et need on tõepoolest üllatavalt efektiivsed: aitavad parandada rühti, tõstavad tuju ja lisavad energiat, nii et inimene tunneb ennast tervemana. Viis müstikareooliga ümbritsetud harjutust kujundavat inimese lausa ümber: kaovad kortsud, nahalaigud ja lontis põsed. Mõned olevat isegi hallidest juustest lahti saanud. Üks 75-aastane mees saanud pärast 4 kuud võimlemist juuksed tagasi. Paljudel harrastajatel on märgatavalt paranenud figuur – harjutuste tegemine vähendavat söögiisu.

“Hakkasin võimlema pool aastat tagasi, tahtsin liigsetest kilodest vabaneeda. Olin püüdnud seda teha juba 2 aastat, kuid mingid dieedid ei aidanud. Kui hakkasin iga päev võimlema, kadus 5 kg juba kahe kuuga. Tunnen ennast nüüd tugevamana ja reipamana, varem jäin diivanil juba kell 9 õhtul tukkuma. Nüüd olen töövõimeline kella üheni öösel,” kuulutas oma edusammudest üks 46-aastane naine.

Samas aitavat tiibeti võimlemine ka vastupidisel juhul: nii mõnigi nährb sööja on tekitanud endale trennides söögiisu ja lisanud kiduravõitu kehale mõne kilo. Tänu võimlemisele organismi üldseisund ilmselt paraneb ja normaalne kehakaal taastub.

HARJUTAMINE RAVIB

Aastate jooksul on kogunenud andmeid, et tiibeti laamade võimlemine on aidanud isegi tõsiste haiguste korral.

61-aastaselt mehel oli juba nooruses probleeme lülisambaga, hiljem diagnoositi tal Behterevi tõbi, mille puhul seljalülid kasvavad kokku ja kõõlused luustuvad. See on väga valulik ja aja jooksul progresseeruv haigus, millele tõhusaid ravimeetodeid veel avastatud pole. 58-aastaselt oli mees juba täiesti töövõimetu. Mõni aasta tagasi kuulis ta tiibeti laamade harjutustest ja hakkas neid regulaarselt tegema. Tasapisi jõudis ta 21 korduseni. Mees kirjutab: “Pärast seda kui hakkasin iga päev võimlema, on tervise paranemine olnud lausa hämmastav. Lülisamba liikuvus ja rüht paranesid, töövõime taastus. Tulemused ületasid lootused mitmekordselt. Ka üldine vastupidavus paranes: hakkasin palju jalgsi käima ega tundnud seejuures väsimust. Hiljem panin tähele, et kolleegid väsivad minust kiiremini. Varem ei olnud ma suuteline mingeid ras-

kusi tõstma, nüüd aga võin lapselapse sülle võtta. Hakkasin uuesti jooksmas, kuigi polnud kaua saanud endale seda harrastust lubada.”

Ravivõimlemise instruktorid on hakanud soovutama tiibeti rituaalseid harjutusi südameoperatsioonilt tulnui- le, kellele sportimine kipub üle jõu käi- ma. Kompleks aitab suhteliselt kiiresti (2–3 kuuga) taastada südame ja vere- soonkonna normaalse toonuse. Oluline on, et selline võimlemine võimaldab hästi koormust doseerida.

Räägitakse isegi sellest, et too sala- pärane võimlemiskava aitab organismil puhastuda. Ennekõike tulenevat see paranenud vereringest, mis aitab orga- nismil lahti saada elunditesse, rasvkoese ja liigestesse kogunenud saastast. Tekib puhastav efekt, mis muudabki enesetunde tunduvalt paremaks. Kui puhastus tundub harrastajale olevat lii- ga tugev, võib korduste arvu vähendada või sooritada harjutusi aeglasemalt. Kasulik on hakata harjutuste tegemise kõrval ka rohkem vett jooma, et aidata organismil ennast seestpoolt pesta.

Kasuks tuleb ka mõningane toitu- misrežiimi muutmine. Tuleks vähen- dada selliste toiduainete nagu looma- ja sealih, rasva, suhkru, leiva, kange tee ja kohvi tarvitamist. Kui tegemist on suitsetajaga, siis on algul soovitatav vähendada sigarettide arvu. Kompleksi regulaarne sooritamine pakub suure- pärase võimaluse suitsetamisest üldse loobuda. Tehke ainult algust!

KUIDAS HARJUTUSI SOORITADA?

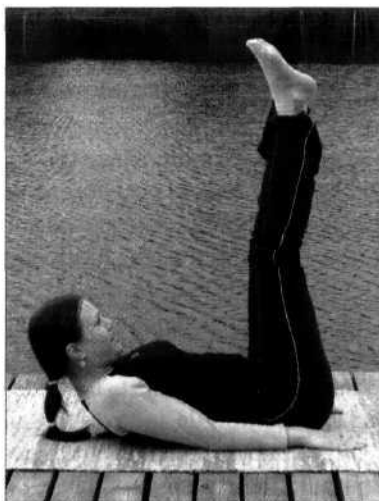
1. harjutus. Islamis on pöörlevate dervižite sekt, mille liikmed ammutasid jõudu pöörlemise energetikast. Seda harjutust tegema asudes kujutlege en- nast kevadisel aasal keerutavaks lap- seks. Ilmselt oskavad lapsed alatead- likult selle liikumise jõudu enda kasuks ära kasutada. Mida vanemaks me saa- me, seda halvemini töötab meie tasa- kaaluaparaat. See harjutus aitab üht- lustada keha energiavooge, omandada kergus ja kujundada tasakaalutunne, mis aitab eri situatsioonides paremini jalgel püsida ja traumasid vältida.

Seiske sirgelt, ajage käed õlgede kõrgusel laiali, peopesad allapoole, sõrmed koos. Käte asendit muutmata tehke jalalt jalale astudes aeglaselt täis- pööre kellaosuti liikumise suunas, kui vaadata ülalt alla.



Korrake kerepöördeid 3–21 korda, aja jooksul pöörlemiskiirust suurenda- des.

Kõik järgmised neli harjutust toovad kergendust puusa-, selja-, õla-, käe- ja jalavalude puhul. Harjutused on sedasi seatud, et aitavad kõrvaldada liigestesse ajapikku tekkinud pitsumisi.



2. harjutus. Heitke selili, hingake välja, pange pahklud kokku. Suruge peopesad vastu põrandat, hingake sisse ja tõstke pead, nii et lõug puutuks vastu rinnakut, seejärel kergitage jalad põran- da suhtes täisnurgi. Võõkoht ei tohi põrandalt kerkida. Kui sirgeid jalgu on raske tõsta, siis võib neid põlvist pisut kõverdada. Seejärel langetage välja hing- gates jalad ja pea aeglaselt põrandale ning lõõgastuge. Samasuguses hinga- mistaktis sooritatakse ka teised harju- tused. Korrake harjutust 3–21 korda.

3. harjutus pidavat aitama puhas- tada ja avada ninaurkeid ning tõstma regulaarse sooritamise korral inimese eluenergia taset, nii et ajapikku kaob

vajadus traditsioonilise hommikukohvi järele: ka selleta jätkub energiat kogu päevaks.



Toetage põlvili olles jalalabad var- vastele. Põlved peavad asuma õlgade laiuselt, peopesad toetuvad reite taga- külgedele. Kallutage pea ette, surudes lõua vastu rinnakut ja hingates samal ajal välja. Kallutage pea hästi taha, toetudes kätega reitele, hingates samal ajal sisse. Korrake harjutust 3–21 korda.

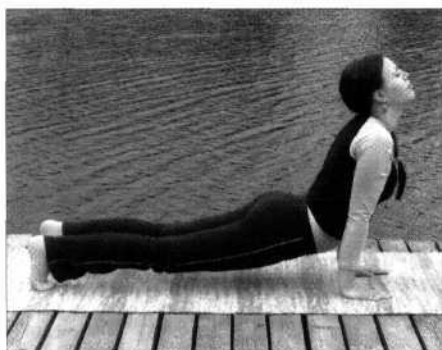
4. harjutus tugevdavat hästi im- muunsüsteemi, just sellest sõltub otse- selt inimese elujõu tase.

Istuge põrandale, ajage sirged jalad ette, jalalabad õlgade laiuselt harkis,



peopesad toetuvad põrandale, sõrmed on suunatud ettepoole. Välja hingates langetage pea, surudes lõua vastu rinnakut. Seejärel ajage pea kuklasse, tõstke puusad üles, nii et keha jääks põrandaga paralleelseks, ning samal ajal hingake sisse. Jälgige, et jalad ei libiseks ja käed oleksid sirged. Välja hingates pöörduge isteesendisse tagasi. Korrake harjutust 3–21 korda.

5. harjutus olevat asendamatu nendele, kes on otsustanud tervendada seedeelundeid, tugevdada südame- ja vahelihast ning kõhulihaseid. Samuti aitavat see harjutus parandada vere- ja lümfiringet ning andvat noorendava efekti. Harjutuseks valmistudes kujutage ette magusalt ringutavat kassi ja teil tuleb sooritus paremini välja.



Toetage käed ja varbad põrandale, ilma et põlved maha puutuksid. Peopesad ja jalalabad asuvad teineteisest õlgade laiusel kaugemal. Ajage pea kuklasse, sirutage end ja hingake samal ajal välja. Sisse hingates kergitage käsi ja jalgu kõverdamata puusi ja suruge lõug vastu rinnakut, nii et keha moodustaks kolmnurga. Korrake harjutust 3–21 korda.

Algses variandis olevat harjutusi olnud kuus, kuid seda viimast on rituaalse võimlemise propageerijad hakanud igaks juhuks vältima, sest see pidavat olema mõeldud vaid neile, kes on val-

mis loobuma seksuaalsetest kontaktidest, s.t pühameestele. Samas on paljude nüüdisaegsete joogide meelest kartus seda harjutust sooritades potentsi kaotada asjatu. Joogaõpetuses olevat see harjutus juba iidsetest aegadest teada ning mingeid hoiatusi pole selle kohta tehtud. Arvatakse, et selle kuri kuulsaks saanud märkusega tahtnud polkovnik Bradford rõhutada seksuaalenergia arukat kasutamist. Nii et kui pidada kinni reeglist, et kuuendat harjutust sooritatakse ühe harjutussükli ajal kõige rohkem 3 korda, siis ei juhtu midagi soovimatut. Vastupidi: õige dooseringimise puhul tugevdavat kuues harjutus kogu kompleksist saadavat efekti ja lahendavat paljud probleemid.

6. harjutus näeb siis välja selline. Seiske sirgelt, jalad õlgade laiuselt harkis. Hingake sügavalt nina kaudu sisse, seejärel energiliselt välja hingates kallutage end nii palju ette, et keha oleks põrandaga paralleelne, toetuge kätega põlvedele ja langetage pea. Pingutage vaagnapõhjalihaseid, samal ajal tõugake õhu ülejäägid välja ja pingutage seejärel kõhu alaosa. Hingamispeetuse ajal pöörduge tagasi lähteasendisse, jätke käed reitele ning tõmmake kõhtu veelgi enam sissepoole. Jääge sellisesse asendisse loomuliku, pingutuseta hingamispeetuse lõpuni. Korrake harjutust 3 korda (kui harjutus on hästi omandatud, võivat seda teha 9 korda).

Aga nagu juba öeldud, soovivad paljud ravivõimlemise asjatundjad siiski kuuendast harjutusest loobuda ja asendada see kõigile tuttava turiseisuga, mille puhul toetutakse turjale ja küünarnukkidele ning sirutatakse jalad üles. See pidavat rahustama närve ning mõjuma eriti hästi siis, kui ollakse pinges, ärritunud ja kurnatud ega jääda magama. Samuti aitavat see harjutus vabaneda kehal jääkainetest, taastuda pikaajalisest haigusest, alandada kehakaalu ja üle saada magusaisust. Kuid ka seda harjutust tuleks teha eelnevatest vähem: mitte üle 2–3 korra.

Pärast kõigi harjutuste sooritamist on vaja korralikult lõõgastuda. Heitke selili ja puhake 5–10 minutit.

MITU KORDA TEHA?

Rituaalsest võimlemiskompleksist saate kiire efekti ainult sellisel juhul, kui

teete seda iga päev. Kuid ka siis, kui praktiseerimisse juhtub jääma mõnepäevane või isegi nädalane vahe, pole midagi hullu – tervis sellest ei kannata ning treenimist jätkates jõutakse varsti endiste tulemusteni. Tõsi küll, pärast pausi tuleb alustada jälle väiksemast korduste arvust.

Esimesel nädalal piisab, kui iga harjutust sooritatakse 3 korda. Iga 7 päeva järel lisatakse 2 kordust. Nii tehakse teisel nädalal iga harjutust 5 korda, kolmandal nädalal 7 ja nii edasi, kuni korduste arv jõuab 21-ni. Võimelda tuleb tühja kõhuga, veeprotseduure tuleks teha enne võimlemist või pool tundi pärast seda.

Kõige parem olevat võimelda päikesetõusu ja päikeseloojangu ajal, kuid see ei ole reegel – seda võib teha ka keskpäeval. Kõik harjutused algavad väljahingamisega ning neid sooritatakse just sellises järjestuses, nagu sai tutvustatud.

Mitte mingil juhul ei maksa end harjutuste tegemisega üle pingutada ja ülearu väsitada. Soovitud korduste arvu võib ka päeva peale ära jagada. Näiteks 9 kordust hommikul ja 12 õhtul. Kui tekib hingeldus, võib teha pärast 2–3 sooritust väikese pausi, oodata, kuni hingamine rahuneb, ja seejärel võimlemist jätkata.

Harjutusi on parem teha hingamise rütmis, sest selle võimlemise puhul on oluline liigutuste ja hingamise kooskõla.

Harjutustiku nimetatakse rituaalseks, see tähendab, et iga harjutust tuleb sooritada väga täpselt, teadvustatult, kiirustamata ning hingamise ja liigutuste nüanssidele tähelepanu pöörates. Ei maksa alahinnata selle kompleksi mõju, nähes, kui lihtsad need harjutused pealtnäha on. Ärgem unustagem, et kõik geniaalne on lihtne. Teisest küljest: ega see võimlemine nii lihtne olegi, sest iga harjutus kätkeb teatud peensusi. Proovige järele!

AHTO LIHTSAAR

