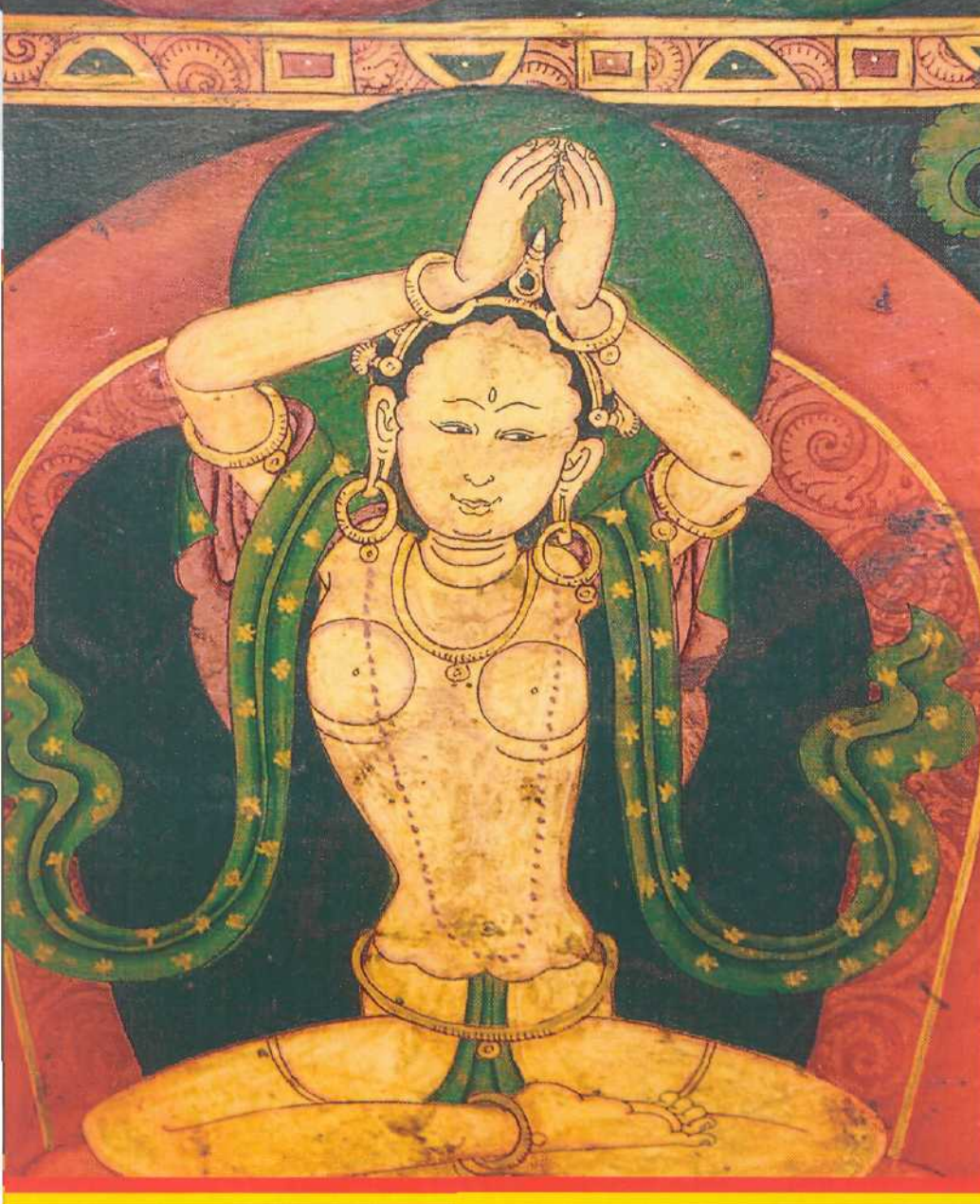


6 rituaalset harjutust

Viis tiibetlast



Viimastel aastatel on maailmas suurt tähelepanu äratanud tiibeti laamide viis rituaalset harjutust organismi tervendamiseks ja noorendamiseks. Neid võiks ilmselt võtta laamade võimlemisena, kuid ometi on siin tegemist ka millegi palju enamaga. Nende harjutuste kirjeldusi on trükitud suurtes tiraažides väikeste eraldi brošüüridena paljudes keeltes.

Juhime lugejate tähelepanu sellele, et põhimõtteliselt on küll võimalik omandada kõiki siin toodud harjutusi ka omal käel kirjeldusi jälgides, kuid võimalike vigade vältimiseks on siiski kindlam tulla neid õppima Intuitiivteaduste Kooli.

Esimene rituaalne toiming

Lähteasendis seiske sirgelt, käed horisontaalselt õlgade suunas välja sirutatud. Nüüd hakake keerlema ümber oma telje. Seda tuleb teha seni, kuni tundub, et pea hakkab kergelt ringi käima. Väga oluline on keerlemise suund – vasakult paremale. Teiste sõnadega: kui te seisaksite kella numbrilaual näoga ülespoole, siis liikuma peaksite täpselt kellaosuti liikumise suunas. Naised keerlevad samas suunas.

Enamikule täiskasvanuist piisab alguses poolest tosinast keerust ümber oma telje, et pea ringi käima hakkaks. Seepärast soovivad laamad algajatel piirduda kolme keeruga. Kui pärast esimest rituaalset toimingut käib pea siiski ringi ja te tunnete vajadust istuda või pikali heita, siis tehke seda kindlasti.

Rituaalsete toimingute harjutamise algetapil on oluline mitte üle pingutada. Püüdke mitte kunagi minna üle selle piiri, kus kerge peapööritus läheb üle tugevamaks peapöörituseks, millega käivad kaasas kerged iiveldushood, sest vastasel juhul võib järgnevate rituaalsete toimingute praktiseerimine esile kutsuda iiveldust ja isegi oksendamist. Praktiseerides kõiki viit rituaalset toimingut, märkate mõne aja pärast, et võite keerelda esimese harjutuse ajal aina rohkem ja rohkem, ilma et teil tekiks peapööritust.

Teine rituaalne toiming

Pärast esimest rituaalset toimingut sooritatakse teine rituaalne toiming, mis täidab tshakrad energia-ga, suurendab nende keerlemise kiirust ja stabiliseerib nende liikumist. Seda sooritada on veelgi kergem kui esimest.

Teise rituaalse toimingu lähteasendis on selililamang. Hoides käsi ke-

KUIDAS HARJUTADA

Alguses on soovitatav teha igat rituaalset toimingut kolm korda päevas ühe seansi jooksul. Selline režiim peaks kestma ühe nädala. Seejärel tuleb igal järgneval nädalal juurde kaks kordust. Seega tehakse teisel nädalal iga harjutust 5 korda, kolmandal nädalal 7 korda, neljandal 9 korda jne. Kordusi suurendatakse 21-ni. Kui nii suurt hulka kordusi ühekorraga teha on raske, võib kordused jagada kahe või kolme seansi vahel ja nii sooritada harjutusi kaks või kolm korda päevas. Näiteks ühe hommikuse treeningu asemel, mis koosneb 21-st viie rituaalse toimingu kordusest, võite sooritada kaks – hommikuse ja õhtuse, tehes hommikul 10 ja õhtul 11 kordust. Võite ka teha kolm treeningut 7 kordusega – hommikul, keskpäeval ja õhtul. Kuid silmas tuleb pidada seda, et iga sessiooni ajal tuleb sooritada kõik viis rituaalset toimingut ja väga oluline on kinni pidada nende kindlast järjekorrast ning sooritamise juhendist.

ha külgede juures ja surudes peopesadega kergelt vastu põrandat, tuleb tõsta pead, lõuga tugevasti rinnale surudes. Pärast seda tuleb tõsta sirged jalad vertikaalselt üles, seejuures ei tohi vaagen põrandalt kerki. Kui suudate, püüdke jalgu tõsta mitte ainult vertikaalselt üles, vaid võimalikult palju "enda poole", kuid jälgige, et vaagen püsiks põrandal ja jalad oleksid sirged (ei kõverduks põlvedest). Seejärel laske pea ja jalad aeglaselt põrandale. Lõdvestage kõik lihased ja korrake toimingut veel kord.

Selle rituaalse toimingu juures on väga tähtis koordineeritus liikumise ja hingamise vahel. Kõigepealt tuleb täielikult välja hingata, et tühendada kopsud õhust. Pea ja jalgade tõstmise ajal tuleb teha sujuv, kuid sügav ja täielik sissehingamine, pea ja jalgade langetamise ajal aga sügav väljahingamine. Kui väsisite ja otsustasite veidi puhata enne kordamist, siis püüdke vaheajal säilitada sama hingamisrütm, mis liigutuste tegemise ajal. Mida sügavam on hingamine, seda efektiivsem on harjutus.

Üks laamadest jutustas, et ta tuli kloostriisse haige ja nõrga vanamehena, kes alguses ei suutnud isegi mitte natuke oma sirgeid jalgu põrandalt kergitada. Seepärast alustas

ta sellest, et tõstis jalgu, hoides neid kätega põlvede ümbert kinni, samal ajal tõstes ka hädavaevu pead. Tasa-pisi jõudis ta sinnamaale, et suutis jalad üles tõsta, kuid põlved vajusid sealjuures longu. Seejärel õppis ta ülestõstetud, kuid põlvest kõverdatud jalgu sirgeks ajama. Mõne aja möödudes sai ta nii tugevaks, et suutis vertikaalselt üles tõsta täielikult sirged jalad.

Kolmas rituaalne toiming

Kolmas rituaalne toiming tuleb sooritada kohe pärast kahte esimest. Nii nagu kaks esimest, on ka kolmas toiming väga lihtne. Lähteasendiks on seis põlvedel. Põlved peaksid olema õlgade laiusel ja selg sirge, käed puusadel.

Kõigepealt painutatakse pea alla, surudes lõuga rinnale. Painutades pead tahapoole, lükatakse rind ja lülisammas ette (pihkudega tuharatele toetudes). Seejärel surutakse lõug rinnale ja tullakse tagasi lähteasendisse. Veidi puhkust ja kõike korratakse otsast peale.

Nii nagu teise rituaalse toimingu puhul, tuleb ka kolmanda harjutuse juures liigutused siduda hingamisrütmiga. See on väga tähtis. Kõige-

pealt tuleb teha väga sügav väljahingamine. Lükates pead taha ja painutades rinda ette, tuleb teha sissehingamine ja minnes tagasi lähteasendisse – välja hingata. Sügav hingamine on väga oluline, sest just hingamine on ühendavaks lüliks füüsilise keha liikumise ja eeterliku jõu juhtimise vahel. Seepärast tuleb harjutuse sooritamise ajal hingata sisse ja välja võimalikult sügavalt ja täielikult. Sügav hingamine õnnestub seda paremini, mida täielikum ja sügavam on väljahingamine. Kui väljahingamine jääb poolikuks, tuleb poolik ka järgnev sissehingamine.

Mul õnnestus näha, kuidas peaaegu 50 laamat üheaegselt sooritasid kolmandat rituaalset toimingut. Et hoida tähelepanu sisemistel protsessidel, sooritasid nad kõiki rituaalseid toiminguid, välja arvatud esimest, kinniste silmadega.

Neljas rituaalne toiming

Neljanda rituaalse toimingu täitmiseks tuleb kõigepealt istuda põrandal, sirged jalad enda ette välja sirutatud. Jalad peavad olema teineteisest eemal õlgade laiusel. Seadke lülisammas sirgeks ja asetage käed külgedele nii, et peopesad toetuksid põrandale ja sõrmed oleksid suunatud ettepoole. Kallutage pea ette ja tooge lõug rinnale.



Seejärel kallutage pea taha – niipalju kui suudate – ja tõstke rindkere üles kuni horisontaalasendini. Viimases faasis peavad reied ja rindkere moodustama ühtse horisontaalse tasapinna, käed ja sääred aga on seal all vertikaalselt nagu laualad. Kui olete sellise asendi saavutanud, siis tuleb mõned sekundid tugevasti pingutada kõiki keha lihaseid. Peale seda lõdvestuge ja naaske lähteasendisse – istesse, lõug rinnale surutud. Seejärel korrake kõike uuesti.

Ka siin on olulisel kohal hingamine. Algul tuleb välja hingata. Pead taha kallutades ja keha tõstes hingatakse sügavalt ja sujuvalt sisse, lihaste pingutuse ajal hoitakse hinge kinni ja lähteasendisse liikudes sooritatakse täielik väljahingamine. Korduste vahel puhates tuleb säilitada sama hingamisrütmi.

Viies rituaalne toiming

Viienda rituaalse toimingu lähteasendiks on toenglamang. Keha toetub siin käelabadele ja varvastele. Põlved ja reied põrandat ei puuduta. Käe- ja jalalabad asuvad teineteisest pisut kaugemal, kui on õlgade laius.

Alustage sellest, et kallutate pead võimalikult kaugemale taha. Seejärel minge asendisse, milles keha meenutab teravnurka, tipuga ülespoole. Samaaegselt painutage pead ette ja suruge lõug rinnale. Seejuures jälgige, et jalad jääksid sirgeks ja keha ning sirged käed moodustaksid ühtse tasapinna. Ja ongi kõik. Minge tagasi lähteasendisse ehk toenglamangusse ja alustage kõike uuesti.

Pärast nädalast harjutamist leiате, et viies rituaalne toiming on kõigest rituaalsetest toimingutest kõige lihtsam. Kui olete selle harjutuse täielikult omandanud, püüdke seda sooritada nii, et toenglamangusse laskudes painutate selga võimalikult palju ette. Seda ei tohi teha nii tugevasti, et tekib murdumise oht nim-

mepiirkonnas. Pigem tuleb painutada ette rindkere ja sirutada õlgu. Ärge unustage jälgimast, et põlved ja reied toenglamangus põrandat ei puudutaks. Peale selle tooge oma harjutusse väikesed pausid, mille vältel te pingutate tugevasti keha kõiki lihaseid. Üks paus peaks olema toenglamangus ja teine “kolmnurkses” asendis.

Hingamisskeem viiendas rituaalises toimingus on veidi eriline. Alustage täielikust väljahingamisest toenglamangus ja “kolmnurga” asendis hingake sügavalt sisse. Naastes algasendisse, hingake uuesti sügavalt välja. Pauside ajal, kui pingutate kõiki lihaseid, hoidke hinge mõned sekundid kinni. Hingepeetus tuleb teha niisiis vastavalt peale sisse- või väljahingamist.

Kuues rituaalne toiming

On veel kuueski laamade harjutus... Kuuendaks rituaalseks toiminguks on seksuaalenergia muundamine eluenergiaks. Praktiseerida saab seda vaid siis, kui kehas on tunda seksuaalset erutust, mis on signaaliks küllaldases koguses vaba energia olemasust kehas.

Lähteasendis seiske püsti, käed puusas, selg sirge. Kõigepealt hingake sügavalt sisse. Nüüd pigistage kokku vaagnapõhjelihased ja pingutage alakõhulihaseid. Seejärel, hoides käsi puusadel, kummarduge kiiresti ette, samal ajal läbi suu intensiivselt välja hingates ja öeldes: “Ha-a-a-h-h-h...”. Püüdke välja hingata nii täielikult kui suudate ja eemaldada kopsust kogu õhu. Seejärel tõmmake kõht sisse niipalju kui võimalik. Tunnetage, kuidas pingestunud diafragma üles tõuseb. Samal ajal lõdvestage alakõhu- ja vaagnapõhjelihased. Peale seda tõuske kallutatud asendist üles – ajage end sirgu. Lõug suruge rinnale ja käed asetage puusadele. Nüüd püüdke hoi-

da kõhtu sees niikaua, kuni te suudate hinge kinni pidada. Seejärel lõdvestage diafragma, tõstke pea ja hingake rahulikult ja sügavalt sisse ning korrake kõike otsast peale.

Enamasti piisab kolmest korrast, et muundada seksuaalenergia elujõuks, anda energia liikumisele õige suund ja maandada seksuaalne pingeline. Üldiselt ei soovitata kuuendat rituaalset toimingut sooritada korraga rohkem kui 9 korda ja ka mitte rohkem kui 9 korda päevas.

Alustada võiks kolmest korrast päevas ja tasapisi lisada juurde 2 kordust. Seda harjutust võib tegelikult sooritada igal ajal ja igas kohas, kui tekib vajadus erootilise erutuse maandamiseks ja seksuaalenergia transformeerimiseks. Seda ei tohi teha vaid siis, kui kõht on väga täis. Kui olete kuuenda rituaalse toimingu hästi omandanud, võite seda teha ka kummardamata ja vaikselt välja hingates nii, et keegi teine ei pruugi seda märgatagi. Seepärast võib seksuaalenergia muundamist elujõuenergiaks praktiseerida tõesti igal ajal ja igal hetkel, kui vaid tekib erootiline erutus.

