



Taassünni

silm

Tiibeti ligipääsmatute mägede rüpes peitub klooster, mille mungad on põlvest põlve, paljude aastatuhandete vältel õppinud viit imettegevast harjutust, mis tagavad ebatavalise elujõu, toovad tagasi nooruse ja pikendavad elu.

Tiibeti munkade arvates on inimkehas 19 energiakeskust ehk chakrat – seitse neist peamised ja 12 teisjärgulised. Kui inimene on terve, pöörlevad need energiakerised suure kiirusega, varustades inimese kõiki süsteeme praana ehk eluenergiaga. Praana ringluse häirimine kutsub esile haiguse ja vananemise. Andes chakratele tagasi nende algsed energetilised omadused, võime radikaalselt ja kiiresti taastada tervise ning muutuda nooremaks. Nimelt see eesmärk ongi rituaalsetel tegevustel, mis moodustavad treeningusüsteemi "Taassünni silm".

Mida arvavad arstid

Nüüdismeditsiin on hakanud vähehaaval tunnistama, et iidsete idamaised praktikad võivad tugineda inimkeha täielikumale tundmisele kui tänapäeval meie käsutuses olevad teadmised. Paljude arstide arvates pole tiibeti munkade rituaalsete harjutuste mõjus midagi müstilist.

Iga energiakeskuse kohal paiknevad närvikiudude põimikud – need on sümpaatilise närvisüsteemi osad. Sümpaatiline närvisüsteem ergutab elundite ja näärmete tegevust, käsib südamel tuksuda ning kopsudel laieneda või kokku tõmbuda.

Enneaegse vananemise ja paljude krooniliste haiguste tekkimise peamisi põhjusi on passiivne eluviis. Signaale saamata hakkavad tundlikud närvilõpmed atrofeeruma ning see mõjutab kõigi elundite talitlust.

Liikumisretseptoreid (neid on kõige rohkem kaelaliigestes) stimuleeritakse kõigis rituaalsetes harjutustes. See suurendab sümpaatilise ja parasümpaatilise närvisüsteemi tegevust ning seega ka kõiki keha automaatseid funktsioone, nagu näärmete, kopsude, südame, soolestiku ja immuunsüsteemi talitlust reguleerivate ajuosade, väikeaju ja talamuse aktiivsust. Sellepärast kaovad harjutamise protsessis paljud haigused.

Keha liigutused, mis avaldavad

gravitatsioonile vastupanu, stimuleerivad luude kasvu soodustavate rakkude moodustumist ning see on tähtis osteoporoosi vältimiseks.

Vereringe paranemine võimaldab küllastada nahka värske hapniku ja toitainetega ja eemaldada laguprodukte. Sellepärast inimene mitte ainult ei hakka ennast paremini tundma, vaid nooreneb ka silmnähtavalt.

Viieosaline rituaal

Esimene tegevus

Lähteasend: seis, käed õlgade kõrgusel kõrvale välja sirutatud.

Sooritage kätepöördeid ümber oma telje (kindlasti vasakult paremale), kuni pea hakkab kergelt pöörutama. Algul piirduge kolme pöördega. Kui olete väsinud, võite pärast esimest rituaalset tegevust pikali heita, hiljem ei tunne te selle järele enam tarvidust. Pöörete maksimumarv on 21.

Et peapööritust ei tekiks, võite kasutada tantsijate seas levinud võtet: enne pöördeid fikseerige pilk enda ees olevale liikumatule punktile. Pöörates ärge kiskuge sellelt pilku niikaua kui võimalik. Kui punkt vaateväljast kaob, pöörake keerepöoret ennetades kiiresti pead ja haarake seda uuesti pilguga.





Teine tegevus

Lähteasend: selililamang (eelis-
tatavalt pehmel ja soojal alusel).

Sirutanud käed piki keret välja ja surunud kokkusurutud sõrmedega pihud vastu põrandat, kergitage pead, surudes lõua tugevasti vastu rinnakut. Seejärel tõstke sirged jalad vertikaalselt üles, hoidudes vaagnat põrandalt kergitamast. Tõmmake jalgu veel rohkem enda poole, kuni vaagen hakkab kerkima, aga jälgige, et need põlvest ei kõverduks. Seejärel langetage pea ja jalad aeglaselt põrandale. Lõdvestage kõik lihased ja korrake tegevust veel kord.

Ärge unustage hingamist. Harjutuse alguses hingake välja. Jalgu ja pead tõstes hingake sujuvalt ja sügavalt sisse, jalgu langetades hingake välja. Kui olete otsustanud korduste vahel puhata, püüdke hingata samas rütmis kui liigutuste sooritamise ajal.

Kolmas tegevus

Lähteasend: seiske põlvedel, põlved õlgade laiuselt harkis, peopesad tuharate all reielihaste tagapinnal.

Kallutage pea ette ja suruge lõug vastu rinnakut. Heites pea kuklasse, painutage end kätega kergelt reitele toetudes taha ning pöörduge siis tagasi lähteasendisse, lõug vastu rinnakut surutud.

Liigutused tuleb kooskõlastada

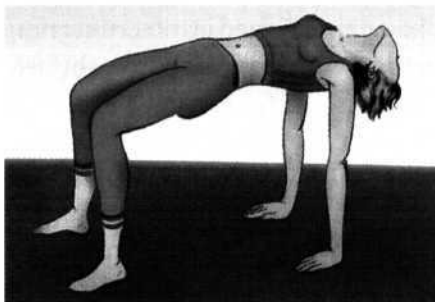
hingamisrütmiga. Algul hingake sügavalt ja täielikult välja, taha painutades hingake sisse ja lähteasendis välja.



Neljas tegevus

Lähteasend: istuge põrandal, sirged jalad ette sirutatud, labajalad umbes õlgade laiusel, selg sirge, peopesad vastu põrandat, koos sõrmed tuharate kõrval ette suunatud.

Langetage pea ja suruge lõug vastu rinnakut. Seejärel heitke pea kuklasse ja tõstke kere horisontaalasendisse. Lõppfaasis peavad reied ja kere paiknema ühel horisontaaltasapinnal, kuna sääred ja käed on vertikaalsed nagu lauajalad. Selles asendis pingutage mõne sekundi vältel tugevasti kõiki keha lihaseid, lõdvestuge siis ja pöörduge tagasi lähteasendisse, lõug vastu rinda surutud.



Enne harjutuse alustamist hingake täielikult välja, end kergitades ja pead kuklasse heites hingake sügavalt sisse, pingutamise ajal hoidke hinge kinni ja alla laskudes hingake täielikult välja. Puhkamise ajal säilitage sama hingamisrütm.

Viies tegevus

Lähteasend: toenglamang, selg on nõgus, kere toetub peopesadele ja varbapadjanditele. Põlved ja vaagen ei puuduta põrandat, labakäed on rangelt ettepoole suunatud, sõrmed koos. Peopesade vaheline kaugus on õlgadest natuke laiem, põidade vahemaa samuti.

Heitke pea hästi kuklasse, kergitage tuharaid, nii et kere moodustab kolmnurga, mille tipuks on tuharad. Suruge lõug vastu rinnakut – selles asendis näete oma põidu. Jalgu ärge põlvedest kõverdage, sirutatud käed ja kere peavad paiknema ühel tasapinnal, kere oleks nagu puusaliigestest pooleks murtud. Pärast seda pöörduge tagasi toenglamangusse.



Lähteasendis ärge tõmmake selga nõgusaks mitte nimmet kõverdades, vaid õlgu õgvendades ja selgroo rinnaosa nõkku vajutades. Ei vaagen ega põlved tohi seejuures põrandat puudutada. Kahes äärmises asendis tehke paus ja pingutage maksimaalselt kõiki lihaseid.

Hingamine. Toenglamangus selga nõgusaks tõmmates hingake täielikult välja ning seejärel keha "pooleks murdes" hästi sügavalt sisse. Lähteasendisse tagasi pöördudes hingake taas täielikult välja. Äärmistes punktides hoidke mõni sekund hinge kinni – ühel puhul pärast sissehingamist, teisel puhul pärast väljahingamist.

Harjutuste vahepeal

Harjutusi sooritades tuleb teha iga rituaalipaari vahel paus. Seiske sirgelt, pange käed puusa ning hingake mitu korda sujuvalt ja sügavalt sisse, keskendudes kõhus naba tasandil tekkivatele aistingutele. Aja jooksul hakkate tundma sissehingamise ajal mööda kogu keha voolavaid praanajugasid. Püüdke väljahingamise ajal lõdvestuda ja tunda, kuidas sissehingamise ajal kehasse saabunud värske eluenergia uhub minema halva energia.

Korduste arv

Kompleksi sooritatakse iga päev. Esimesel nädalal tehke iga harjutust 3 korda ning suurendage iga nädal korduste arvu kahe võrra. Üheksanda nädala lõpul sooritate iga tegevust 21 korda – nii palju ongi vaja. Korduste arvu võib suurendada ka aeglasemalt – kõik oleneb teie enesetundest. Kõige parem on harjutada hommikul (siis on reipus tagatud terveks päevaks), kuid seda võib teha ka õhtul 2 tundi pärast sööki.

Üle pingutada ei maksa. Kui teil on raske teha kõiki harjutusi korraga, võite neid sooritada 2 või isegi 3 korral. Näiteks võite asendada ühe treeningu, mis koosneb iga tegevuse 21 kordusest, 2 treeninguga, sooritades näiteks 10 kordust hommikul ja 11 kordust õhtul.

Igas seerias peavad kindlasti olema kõik 5 rituaalset tegevust rangelt ettenähtud järjekorras.

Pärast harjutuste sooritamist pole soovitatav külma vee protseduurid – dušš, vann, ülevalamine või ülehõõrumine.

Kui olete haige, hõivatud või närviline, on parem sooritada iga rituaali 3 korda kui neist üldse loobuda.

Kui harjutamine on rohkem kui üheks päevaks katkenud, vähendage korduste arvu.

Pärast kompleksi sooritamist tuleb puhata.



Tantraguru ravib vähki

Meditsiiniekspertid on hukka mõistnud endise Yate'i kirikuõpetaja Jack Bailey, kes praktiseerib vähki põdevate naistega tantrat, väites, et see ravib neid.

Indias ja Nepaalis tuntakse Jack Baileyt Valge Guru, Armastatud Gurudeva, Swamiji, Rama või Krishna nime all ning austatakse tema vaimset õpetust hardalt. Kuid Lõuna-Gloucestershire'i linnakeses, kus elab Jack Bailey perekond, on kurjalt kritiseeritud mehe tegevust ja avaldusi: ta käituvat kui tantraguru, kes ravib naiste vähihaigusi ja aidsi seksiga.

61-aastane mees, kelle Päästearmeesse kuulunud abikaasa samuti tantrat praktiseerib, väidab, et suudab naiti ravida, vabastades nende seksuaalenergia. Tantraravile alluvat sellisedki vähijuhtumid, mis meedikud on ravimatuks tunnistanud. Meditsiiniekspertid on tantraguru väited paraku "jämedalt eksitavateks" ja isegi "potentsiaalselt ohtlikeks" kuulutanud.

"See ei aita absoluutselt. Vähki põdevad inimesed on soolapuhujatele väga kerge saak," lausus üks vähiuuringute kampaania esindaja. Ta ütles, et on murelik ega usalda Jack Bailey väiteid.

Tervishoiuministeriumi esindaja arvates ei tohiks naised lasta end nii vastutustundetutest kinnitustest lollitada. "Kaitsmata seks võib põhjustada aidsi või teistesse suguliselt levivatesse haigustesse, nagu näiteks klamüüdiasse nakatumist. See omakorda võib võtta naiselt võime rasestuda ning vähi ennetamisega on kõigel sellel väga vähe ühist," sõnas ta.

Jack Bailey seevastu väidab, et igasugune sel teemal peetud vaidlus näitab, kui vähe inimesed mõistavad seksi võimsat ravitoimet. "Saan aru, kuidas siinsed väga kitsarinnalised inimesed sellesse suhtuvad, ent minul on seksist teistsugune arusaam. Olen alati seksi koha pealt aus ega häbene seda. Tantraravi on Läänes alles lapsekingades, kuid Indias ja Aasias on seda praktiseeritud juba peaaegu 6000 aastat. Seal suhtutakse seksisse austusega. See on pühaduse kummardamise vorm – oma sisemise energia austamine. Seks on universumi võimsaim energia ja tantra aitab seda suunata."

Jack Bailey tunnistab, et ei kasuta kondoomi, kuna tantra praktiseerimine kaitseb teda nakatumise ohust.

Tantra praktiseerimine algas Indias rohkem kui 6000 aastat tagasi ning pikendab väidetavalt seksuaalset akti ja tugevdab meeli ja tundeid.

Jack Bailey ütleb, et on Indias väga tuntud ning töötab seal Chaitanya Heategevuse Fondis, mis on mõeldud vägivallaohvriks langenud naiste aitamiseks ja tantra õpetuse levitamiseks.