

üks masseerib

LAPSEPAI JA MAAGIA

tekst Kerttu Soans | joonistus Silja Saarepuu

Olen esimene klient just avatud Idamaa Keskuses Tallinnas Humala tänavas. Keskuse looja ja perenaine Katrin Aedma, Indiaga rakkudeni seotud naine, juhatab mu oma hindust abikaasa juurde. “Vickyl on maagi võimed,” ütleb ta. Pikk ja sale, üleni valges kena tõmmu mees juhatab mind hubasesse ruumi. Vaikne muusika, küünlad, India jumaluste pildid... Tunnengi juba, kuidas lõdvestunud seisund minust üle vajub.

Vicky jätab mind üksi. Lükkan õlapaelad alla ja keeran end suurde rätikusse – India pea- ja näomassaaž ICM ehk Indian Champi Massage ehk lihtsalt *champi* ulatub ka õlgade ja küünarnukkideni. Sätin end spetsiaalsesse tooli istuma, tõstan jalad tumbale ja sulen silmad. Justkui minu toimingutest teadlik, astub Vicky sisse ja läheb vaikselt mu selja taha. Ma tõesti ei kuule ei tema hingamist ega ka riiete kahinat. Maag mis maag.

PUUDUTUSRAVI ON JAGAMINE

Igale puudutusele eelneb puudutus, millele eelneb puudutus, millele on eelnenud puutus... Ei ühtki ootamatust, ei ühtki võpatuslikku hetke. Terve massaaž on justkui voogamine, kord tugevam, kord pehmem, siis jälle tugevam ja jälle pehmem. Lainetustunne lõdvestab mind veelgi ja see, mis enne kaelas või õlgades vastupanu osutas, on nüüd sügav nagu merepõhi...

Tunnen, kuidas mu aru-saamad uinuvad, kuidas mu meel kõnnib ei-tea-kus ja kuidas mind võtab oma embusse justkui piimjas usalduse pilv. Vahepeal vajutab Vicky stressipunkte mu kõrvade juures ja teadvus muutub hetkeks teravaks kui nuga, et siis

jälle suurde lainetusse vajuda. Vicky masseerib, vajutab ja sahistab sõrmedega mu pealael. Liigub siis taas õlgadele ja käsi-vartele. Ühelt võttelt teisele üle minnes paitab Vicky mu laupa. Tean, et selle võtte nimi on “lapsepai” ja märkan end iga kord “pai” hetkel naeratamas: kes on siin laps - kas see, kes teeb pai, või see, kellele tehakse pai? India näo- ja peamassaaži kohta hiljem lugedes saan teada, et see saamise-andmise üheaegselt kogemise tunne peakski nii kliendiga kui ka masseerijaga kaasas käima, sest igasuguse puudutusravi puhul ongi tegemist jagamisega.

Saaja annab andjale oma usalduse, andja oma tundlikkuse saaja vajadusi tajuda.

Lisaks “lapsepaile” on Katrin tõlkinud mitmed teisedki massaaživõtted eesti keelde. Näiteks “kojamehed”, mil masseerija libistab sõrmedega kulmude kohal üle lauba. Või “vihmapiisad”, kui kliendi laubale ja pealaele koputatakse õrnalt sõrmeotstega. Nii nimetatud kui ka kõik teised võtted, mida Vicky oma ICM-koolitustel õpetab, on eraldi kirjeldatuna siiski hoopis midagi muud kui seansi vältel kogetuna. Seanss on tervik ja ükski moment ei tundu teisest tähtsam, isegi eraldatav mitte.





PEAMASSAAŽIGA JALAD TERVEKS

Kui alguses teeb Vicky ühe ringi läbi kuivalt, siis edasi on kõik juba rohke õliga. Parimaks peetakse kookosõli, kuid sobib ka oliiviõli, takjaõli. Kui klient soovib mingit talle sobiva aroomiga õli kasutada, siis lisatakse see baasõlile. Õli läheb palju ja juuksed on pärast massaaži tõelised "sprotid". Nagu massaaž ise, nii on ka õli juustele väga hea, mistõttu ei soovitata seda maha pesta varem kui kaks tundi pärast massaaži. Mina magasin massaažijärgse õlise peaga rõõmsasti järgmise hommikuni ja tundsin, kuidas juuksed olid niisutuse üle tänulikud. Katrin rõhutab, et õli on vajalik - mitte ainult juustele, vaid kogu organismile. Õli karta ei tohiks, otse vastupidi! Tuleks ka teada, et pärast massaaži on inimene tundlikum ja tuuletõmme või ka lauspäike võib halvasti mõjuda, seetõttu tuleks kindlasti pähe panna rätik. Ka tuleks enne ja pärast massaaži juua tavapärasest rohkem vett ja kindlasti ei tohiks juua alkoholi vähemalt viis tundi ei enne ega pärast energiaravi.

Kes tunneb ajurveedat, sellel on *champi* mõju kergem mõista, sest India peamassaaž, millel Vicky tehtav ICM põhineb, on pärit ajurveeda sünnikodust Keralast. ICM on energeetiline raviseanss, mõjutades kogu keha, mis tähendab, et mõjud ulatuvad inimesse tervikuna. Kuigi masseeritakse pead, võivad näiteks terveks saada jalad või selg – sarnaseid kogemusi on Vickyl mitmete klientidega. Paljud on saanud abi juusteprobleemide, peavalu, unetuse ja stressi korral, kuid nagu teisedki loodusraviviisid, mõjub ka *champi* paremini kuurina. Soovitatakse võtta 5-10 seanssi. Seanss kestab 30-45 minutit. Pärast massaaži on hea puhata, tegeleda iseenesega ja mitte tormata tööle.

MUINASJUTULINE AARETE KAMBER

Lisaks meeldivatele emotsioonidele, mis ujutavad sind üle nii seest kui väljast massaaži ajal ja ka pikka aega pärast massaaži, on *champi* kuur hea sügavama stressi maandamiseks ja organismi enesetervenduselike võimete aktiveerimiseks. Kuna paraneb peaverevarustus, siis kiirendab ICM juustekasvu, leevendab peavalu (sh migreeni), vähendab või kaotab kõrvaakohinad ning teravdab silmanägemist. See massaaž sobib nii naistele, meestele kui ka lastele. Indias, muide, tehakse peamassaaži ka vastündinutele 40 päeva jooksul pärast ilmaletulekut ja rasedatele naistele ning... näiteks sooritusvõime parandamiseks õpilastele ja sportlastele. Peamassaaž on osa igapäevarutiinist, selle tegemist õpitakse vanematelt ja õpetatakse lastele.

Pärast massaaži pakub Katrin endavalmistatud vägeandvat teed ja juttu ajades saan teada, et Idamaa Keskuses pakutakse *champi* kõrval veel mitmeid teisi idamaiseid meelt ja keha tervendavaid teraapiaid. Lisaks sellele on keskkuses Aarete kamber, kuhu on ennast tunniks-paariks lihtne unustada. Niisugust hulka India käsitööeheteid, kangaid, riideid, jalanõusid, kotte pole ma kusagil Eestis enne näinud. Kuulen Katrinilt, et kuna keskus on alles nii noor, siis on nii Aarete kamber kui ka pakutavad teenused alles väike osa sellest, mida plaanitakse. Maag Vicky tehtav *champi* jääb aga kindlasti keskuse oluliseks ja eriliseks pakkumiseks. Vicky ja Katrin aga rändavad ringi laetadel idamaa.com rändkauplusega ja korraldavad india pea- ja näomassaaži ICM koolitusi, et see tõhus massaažiliik saaks levida üle Eesti.

Selle kupongiga saab
massaaži hinnast
20%* hinnasoodustust!

*Soodus kehtib tavahinnaga massaažide puhul idamaa keskkuses (Humala 4, Tallinn).

Kontaktid: Idamaa keskus, Humala 4, Tallinn
Katrin Aedma 513 2444 (eesti k), Vicky 5550 7777 (inglise k)
info@idamaa.com



nr 3 2011 ÜKS 91