

Piinavad peavalud ja tervendav peamassaaž

Teksti autor: suhtluskoolitaja, (aja)kirjanik Katrin Aedma

Fotod: Katrin Aedma, erakogu

Paljud inimesed kannatavad peavalude all. On ka neid, kes ütlevad, et ei tea, mis valu see on, sest pole seda iial kogenud. Indialase Vicky juurdes saavad abi inimesed, kes on juba aastaid tablette söönud ja piinlevad tõsiste migreenide käes. Peavalul on palju erinevaid põhjuseid – nii näiteks võib migreeni põhjustada toidutalumatus või allergia. Tihti on peavalu põhjuseks elektromagneetiline reostus, kõrge vererõhk, ülemõtlemine, stress ja lihaspinged. Pinge koguneb enamasti kaela tagumistesse ja õlavöötme lihastesse, pitsitades närve ja takistades verevarustust, murekoormad ja stress aga istuvad õlgade peal.

Tervendav India pea- ja näomassaaž ICM ja Shiro Pichu

India pea- ja näomassaaž ICM keskendub õlavöötme ja kaela lõdvestamisele. ICM (*India Champi Massage*) on energeetiline raviseanss, mis koosneb erinevatest massaažitehnikatest põhinedes peamiselt india peamassaažil - champil. Champi on india rahvaravi ajurveeda tarkusest välja kasvanud massaažiliik, mida peetakse üheks paremaks lihaseid lõdvestavaks massaažiks. Lõdvestus toimub pealaest jalataldadeni, kuigi masseeritakse vaid õlavöödet, käsivarsi, kaela ja pead.

Massaažitehnika looja on indialane Inderjit Parwana (Vicky), kes selle 2009. aastal Eestisse tõi. ICM-l puhul on champile lisatud ka metameditsiiniline lähenemine, kuna pea füüsiline töötlemine aitab kaasa emotsionaalse stabiilsuse saavutamisele, kuhjunud pingete ja energeetiliste blokkide vabastamisele. Kindlasti suurendab tulemust terapeudi pühendumine ja oskus tervendavat energiat juhtida analoogselt reikile ja teistele energiaravidele. Vicky tervendab nii palvete kui universaalse energiaga.

Klientide tagasisidetest võib lugeda, et kõik inimesed on tundud massaaži ajal ja peale seda sügavat rahu ja saanud energiat, on neid, kes avastavad elus esimest korda, et nende peanahk kolju peal liigub, kaovad peavalud ja eluenergia hakkab liikuma. Siinkohal üks ilus tagasiside. Nimelt Ülle Väike-Maarjast kirjutab: "Minu pani see meister särama. Pärast seitsmendat korda olin nagu ümber sündinud! Kui enne käisin ringi kui hall ja tülpinud hiireke, siis massaaži järel hakkasid silmad särama, olin tulvil eluenergiat, eksami tegin supertulemustele ja tuttav, kes tuli tänaval vastu, ei tundnud mind ära. Energiakanalid olid enne täitsa kinni. Nüüd olen nagu teine inimene ja loodan, et see nii ka jääb. Elu on ilusam ja tunne on mõnusam." Klientide tagasisidet saab lugeda kodulehel: www.indiamassaz.weebly.com

Kui energia ei saa inimese kehas vabalt voolata, väheneb kontakt üldise eluvooga – paljud ettevõtmised on takistatud ja olukorra parandamise vajadusest hakkavad märku andma mitmed tervisehädad – üks neist ongi ebameeldiv ja piinav peavalu.

ICM massaaži või siis ainult õlavöötme ja kaelamassaaži tehes töötleb meister toolil istuva kliendi õlgu ja käsivarsi, lükates neid mööda välja pinge, masseerib kaela ja pead. Massaaži tulemusena kaovad pinged, väsimus, paraneb vereringe, juuste kasv, silmanägemine, kõrvakuulmine ja mälu. Paljud kliendid on andnud tagasisidet, et on kadunud ka muud tervisehädad, näiteks krooniline jalavalu või viljatus. Tervendava protseduuriga tsakaalustab

Vicky tšakrad ja avab need, mis on kinni, ergutades seeläbi kõiki inimese tegevusi – õpi- ja töötulemusi, spordisooritusi ja äriedu soodustades ka muid kordaminekuid.

Raamatupidaja Tiina Rakverest kirjutab Vicky massaaži kohta: "Minu töö on seotud pideva istumise, silmade ja õlavöötme pinge, tähtaegade ja stressiga. Tegelen küll füüsilise treeninguga, käin kõhutantsus, teen joogat ja hoian mõtted helged, kuid ICM-i protseduuridele võrdväärset kogemust ei tea. Võtsin järjest 14 massaaži ja jätkan. Värskus ja silmade selgus, mida ICM annab, on kirjeldamatu. Väga huvitavad on ka kolmanda silma stimuleerimisest tulenevad nägemused - iga kord erinevad."

Raamatupidamisfirma omanik Maie Tallinnast kirjutas: "Minu esmane kogemus Vicky Massaažist oli võrratu! Peale pingelist päeva oli väga hea lasta end lõdvaks. Peale Vicky massaaži oli pea selge ja väsimus nagu peoga pühitud! Tellisin massaaži motivatsioonipaketina firma töötajatele ka kontorisse koha peale. Vicky külastas meid 5 korda, 1 kord nädalas, et ka meie tubli meeskond saaks töökohalt lahkumata mugavalt tervist turgutada ja istuvast tööst pinges lihaseid lõdvestada! Tagasiside on väga hea ja kindlasti tellime veel! Soovitan!"

India üritusel Kuusalus küsis üks klient, mida imet see Vicky teeb, et tulemused nii head on?! Ja üks härra kiitis kogu rahvale, et tema on tänulik, sest juba peale kahte Vicky teraapiat saab ta jälle oma pead pöörata. Seda öelnud näitas ta kuidas ta kael keerab kenasti nii paremale kui vasemale ja nentis, et ei ole ammu seda tunnet tundnud. Vicky ise on tagasihoidlik rõõmustades koos klientidega hooplemata heade tulemuste üle ja nautides eestimaa memmede poolt tänutäheks toodud koduseid kompotte, õunu, mett ja moosi.

Lisaks massaažile pakub indialane Vicky eestlastele võimalust osa saada ajurveeda teraapiast nimega Shiro Pichu, mille puhul paneb terapeut inimese pealaele õliga vatimähise ja peale õli mõjumist masseerib õli õrnalt peanahka. Selle protseduuri tulemusena selgineb nägemine, paraneb mälu ja keskendumisvõime, vähenevad peavalud, pinge ja stress ning tekib rahulolu tunne. Shiro Pichuga ravitakse peanaha probleeme, pidurdatakse juuste hallinemist, nende lõhenemist ja välja langemist.

Kuid püsivaks tulemuseks ainult massaažist ja Shiro Pichu teraapiast ei piisa – oluline on muuta ka elustiili ja mõtlemist. Siin mõned peavalude põhjused ja Vicky soovitused nende vältimiseks.

Vicky lihtsad soovitused – peavaludest priiks!

Peavalud, kui organismi märguanne: “Ma ei taha seda!”

Tihti on peavalud tingitud sellest, et inimene vägistab ennast. Näiteks on ta kokku leppinud kohtumise kolme päeva pärast ja mida lähemale see kohtumine jõuab ja mida enam inimene tunneb, et ta ei soovi sellele kohtumisele minna, seda suurem on tema sisemine vastuseis ja surve tekitab peavalu. Tundlikel inimestel võivad lisanduda ka iiveldus, okserefleks ja hambavalu – nad ei suuda olukorda ära seedida ega läbi hammustada.



Mis aitab?

- Võta telefon ja tühista kohtumine! Vaata, mis juhtub.
- Kaota oma sõnavarast sõna PEAN ja mõtle, kas ikka pead seda, teist ja kolmandat. Inimene ei PEA, mitte midagi ja selle mõistmine annab võrratu vabaduse tunde. Kui me midagi teeme, siis seepärast, et tahame selle tegevuse kaudu midagi mõjutada ja midagi saavutada. Õpi end väljendama teises keeles st selle asemel, et ütled, et ma pean lastele süüa tegema, ütled, et ma soovin lastele süüa teha, et neil oleks kõht täis ja et nad sööksid

koduseid toite. Selle asemel, et öelda, et ma pean homme tööle minema, ütle parem, et ma lähen homme tööle, sest ma soovin raha oma igapäevaste väljaminekute jaoks. Mina siin praegu ei pea seda artiklit kirjutama – ma tahan seda artiklit kirjutada, sest ma soovin oma teadmiste levitamise kaudu aidata inimesi, kes Tervendajat loevad. Tee tabel kahe lahtriga: PEAN/TAHAN. PEAN veergu kirjuta nimekiri asjadest, mida Sa arvad, et Sa PEAD ja siis kirjuta kõrvale TAHAN veergu, miks Sa neid asju teed, mida Sa tahad, et neid asju teed. Seejärel loe need laused uuesti üle. Loe kõigepealt, et ma pean ja siis ütle, EI PEA! Ma TAHAN, sest... ja siis loe, mida Sa tahad. Seejärel tõmba maha kõik laused nimekirjast PEAN ja keskendu uuele viisile maailma tajumisel! Sa ei pea mitte midagi! Isegi hingama ja sööma ei pea – Sa lihtsalt teed seda selleks, et tahad elada! Keegi ei saa Sind sundida ei hingama ega sööma!

Pingelangus

Peale suurt pingutust – mõne eksami tegemist või ürituse korraldamist kaasneva pingelangusega võib kaasneda ka peavalu. Ületöötamise sündroomina, kui kõvasti tööd rabatakse ja lõpuks puhkusele minnakse, jääb nii mõnigi järsust pingelangusest hoopis haigeks ja puhkuse esimesed päevad lähevad raisku.



Mis aitab?

Pane elus paika prioriteedid – miks midagi teed ja mõtle läbi, kuidas. Lõpeta siia-sinna jooksmine. Tee eelkõige neid asju, mis teevad Sind õnnelikuks ja toovad Sulle piisava sissetuleku ära elamiseks. Tempo loojad oleme meie ise, ei keegi teine ja enamasti jookseme tühja.

Vee ja mineraalide puudus

Menstruatsiooni ajal, kuumas lõunamaa kliimas, higistades või lennureisil on suur tõenäosus, et meie organismis ei ole piisavalt vett. Ka vanematel inimestel on kalduvus unustada joomine. Vett viivad kehast välja ka joogid - kohvi, tee ja kihisevad joogid, alkohol ning vett siduvad kuivad toidud (rafineeritud teraviljad, leib, sai, liha, juust jt).

Veepuudus võib väljenduda peavalude, migreenihoogude, ärevushäirete, väsimuse, lihaskrampide, kõrge vererõhu, seljavalude, seedeprobleemide, hajameelsuse, uimasuse jm sellisega.

Piisava vee sisaldust organismis saab kontrollida lihtsalt – kui uriin on läbipaistev, siis on meil piisavalt vett, kui ei, siis peame jooma.



Mis aitab?

Selleks, taastada vee ja mineraalide vajalik annus kehas, on oluline juua vett, kuhu on lisatud naturaalselt soola – näiteks himaalaja või meresoola. Esmaabivahendina võib kaasas kanda topsikest suurte soolateradega ja peavalu või väsimuse korral neid keele alla panna.

Veepeetuse vähendamiseks organismis on oluline juua piisavalt puhast (gaasita) vett, vähendada kohvi, alkoholi, kihisevate jookide ja rafineeritud teravilja tarbimist, suurendades mahlakate salatite, puu- ja juurviljade osakaalu menüüs. Hea on juua 2-3 tassi rohelist teed päevas (mitte talvel), liikuda ja käia massaažis. Vicky pöörab tähelepanu ka sellele, et mitte iga juur- ja puuvili ei sisalda sarnaselt niiskust. Näiteks punased porgandid Indias on tunduvalt mahlasemad kui eesti porgandid.

Hoiakud ja uskumused

Eestlastele on hea siinkohal meenutada Luule Viilma selgitusi meie mõtlemise ja tervise seostest. Luule Viilma ütles: "Igaüks tervendagu end ise" Tema selgituse alusel on peavalu põhjuseks eelkõige hirm, et keegi mind ei armasta.

Luule Viilma kolmekordne andestamine on siinpuhul üks soovitudest:

- 1) Ma annan Sulle andeks peavalu, et Sa mulle tekkisid;
- 2) Ma annan andeks endale, et ma peavalu enesesse võtsin;
- 3) Ma palun andeks oma kehalt, et ma talle peavaluga liiga tegin.

Louise Hay on teine rahvaravitseja, keda tasub tõsiselt kuulata. Tema raamatust "Tervenda end ise" võib lugeda, et kui inimesel on peavalu, siis ta teeb endale liiga, kritiseerib ennast ja on hirmunud. Neile tegevustele vastukaaluks soovitab Louise Hay sisendada endale päevast päeva: "Armastan ja jaatan end sellisena nagu olen. Näen end ja oma tegusid läbi armastavate silmade. Olen kaitstud!" Kui inimesel on migreenivalud, siis ei meeldi talle, et talle survet avaldatakse. Temas on vastuseis elu loomulikule kulgemisele ja seksuaalsed hirmud. Raviks taas enesesisenduste kordamine, et toimuks mõttemustrite muutumine: "Usaldan elu ja mu probleemid lahenevad iseenesest. Mulle meeldib minu elu!". Enesesisendusi peaks kordama, võimalusel valju häälega ise ette kujutades, et tervenemine on juba alanud.

Lihaspinged

Ka lihaspinged on üheks peavalu põhjuseks. Vereringe on pärsitud ja hapniku jõudmine ajju samuti. Lihased lähevad pingesse enamasti kontrollimatu kehaasendi ja valede tööasendite korral. See võib aga juhtuda ka traumade tagajärjel ja lihtsalt survest peale või kaelale - ebaloomulik kaela asend juuksuris juuksepesu kausi kohal pead hoides, liiga pingul juuksekuum, peapael või müts jms.



Mis aitab? Lihaspingeid ei teki, kui käitume arukalt, likvideerime oma elust pinget tekitavad harjumused – näiteks telefoni hoidmine kaela ja õla vahel, istume ja liigume teadlikult, võimleme, venitame, sirutame ja käime turja- ja kaelamassaažis. Ei piisa sellest, et käiakse kord aastas 5-10 korda massaažis, teadik kehahoiaku kontroll ja võimlemine võiks olla üheks kasulikuks harjumuseks ja igapäevane rutiin.

Lõpetuseks smuuti-meetod, mida kasuta siis, kui kannatad väga tugeva peavalu (migreeni) tõttu.

Peavalu kiirabi - sirduni-soola smuuti

Kui peavalu juba kimbutab, siis idamaadelt pärit sirduni-soola smuutit võtab väidetavalt ära ka tugeva peavalu vaid mõne minutiga. Smuutit ei soovitata neile, kellel on kõrge vererõhk. Kui kodus on smuuti blender, siis pane kõik ained pudelisse, purusta ja joo smuuti ühe korraga ära. Kui blenderit ei ole, siis kasuta näiteks nuimikserit või köögikombaini. Smuuti koostiseks on 1 sidrun koos koorega, 2 teelusikat himaalaja soola.

Vicky ravimassaažile, Shiro Pichu teraapiale ja ICM massaažikoolitusele saab registreeruda meili teel: indiamassaaz@gmail.com ja lisainfot lugeda www.indiamassaaz.weebly.com