



KINESIOLOOGIA – koduapteek kätes

Tekst: Kadri Kütt | Fotod: Kristjan Järv

Ületöötamine, lõpetamata suhted, kehalised vaevused ja hingehädad – kes pöördub arsti, kes psühholoogi poole. Kolmas viib oma väsinud keha kinesioloogi juurde, et end abistavate tehnikatega tasakaalustada.

Kinesioloogia on elustiil ja õpetus liikumisest, nagu väljendab ka kreeka keelne sõna “kin”. “Liikumine tähistab füüsilisi harjutusi, aga sedagi, kui ma midagi mõtlemises muudan või endale teadvustan. Selle tulemusena hakkab mõnest asjast mõtlema teisiti kui seni ja seegi on liikumine,” ütleb kinesioloog **Malle Raus**.

Harjumusi ja mõtteviisi on sageli raske muuta, sest tavapärase olekus on mugav või tunnetatakse, et teisiti ei saagi. Kinesioloogia aitab vaatevälja laiendada ja enda või elu seatud takistusi kõrvaldada. Eesmärgiks on oma potentsiaali maksimaalne kasutamine ning soovitud elu loomine.

Kinesioloogid kasutavad oma töös ja õpetavad ka klientidele eneseabivõtteid, mille abil igapäevaelu paremaks muuta. Rausi sõnul saame oma käsi kasutada kui koduapteeki.

Peidus pinna all

Malle juurde jõutakse nii vaimsete probleemide kui ka füüsilise keha muredega. Mõnikord tunneb inimene, et mitte miski tema elus ei laabu, ja soovib kinesioloogi visiidil põhjusi ja vastuseid leida. Kinesioloog testib lihaseid, mille kaudu saab teadvustada aspekte alateadvusest, millele endal ligipääs puudub. Näiteks hoiakuid ja seda, milline stress on füüsilise vaevuse taga. “Kinesioloogina ei ravi ma midagi, aga aitan tasakaalu viia takistuseks olevat stressi. Seda ka selleks, et teised abinõud, mida klient tervendamiseks kasutab, tõhusamalt toimiksid.”

Tuleb ette sedagi, et kõik meditatiivsed uuringud ja analüüsid on tehtud ning inimene on justkui

täiesti terve, aga tegelikult on tal kogu aeg midagi viga. Siis on asi pigem hoiakutes ja Malle toob välja, et väga palju on probleeme lõpetatud suhetega. Alateadvusesse on jäänud negatiivsed emotsioonid, millest nad vabaneda ei suuda ja mis uues suhtes vallanduvad. “Mõjutab ka šokk, milleks võib olla lähedase kaotus, ja pärast seda ei suudeta endas enam tasakaalu leida. Jäädakse pidevasse masendusse, ilmnevad tervisehädad ja selle taga võib olla enesesabotaaz. Kasutan ka energeetilist psühholoogiat, mille abil testin hoiakuid, mis probleemi lahendamist takistavad.”

Pidev energia liikumine

Inimeste aitamisel järgib Malle Raus **Fred P. Gallo** ja **Harry Vincenzi** raamatu “Energiaravi koputamise abil” põhimõtteid. Ta õpetab klientidele end ise aitama ja kindlat lümfitsiooni masseerima, et min-evikus toimunud endas tasakaalu saada. “Testin käte kaudu mõlemat ajupoolt ja hoiakuid ning saan siis kliendile tema kohta midagi teadvustada. Tasakaalustamise mõte on, et teen seda mingi positiivselt sõnastatud eesmärgi suhtes, mille klient endale võtab. Olukorrad ja aspektid, mis stressi tekitasid, muutuvad – olukord jääb tegelikult samaks, aga klient tunnetab seda teistmoodi ning see ei sega enam teda.”

Stressiseisundis on lihased blokeeritud ja energia ei liigu. Kinesioloogia baseerub tervendaval puudutusel ja Hiina energiaõpetusel viiest elemendist ning nendevahelistest seaduspärasustest.

5 elemendi teooria

Viie elemendi teooria koos *yin-* ja *yang*-teooriaga on traditsioonilise Hiina meditsiini filosoofia aluseks. Teooria järgi on võimalik puu, tule, maa, metalli ja vee abil kirjeldada kõike universumis leiduvat. Igal elemendil on kindlad omadused, need mõjutavad üksteist ning on pidevas liikumises ja muutumises.

Viie elemendi teooria põhimõtete abil selgitatakse inimeste siseelundite toimimist ning muutusi, eriti halvloomulisi. Teooria on traditsioonilises Hiina meditsiinis diagnoosimise ja ravi aluseks, sest elemendid töötavad üksteisele vastu ja teevad samal ajal koostööd. Ainult elementide vaheline tasakaal kindlustab tervisliku kasvu ja arengu.

Hiina meditsiini järgi sõltub tervis nii meist endist kui ka keskkonnast. Iga elund funktsioneerib sarnaselt looduses esinevate tsüklitega. Neid võivad tasakaalust välja viia emotsioonid, tarbitud toit või keskkond. Et heast tervisest rõõmu tunda, soovitakse analüüsida viie elemendi mõjusid ja toimimist – kuidas iga elund sõltub teda mõjutavast elemendist ja kuidas tagada tasakaal. Nii saab energia takistamatult voolata ning tagada hea tuju ja pika ea.

Allikas: tianshi.ee

Kinesioloogia baseerub tervendaval puudutusel ja Hiina energiaõpetusel viiest elemendist.

Iga element tugevdab järgmist ja kontrollib ülejäämist. Kui mingi sündmuse pärast kontrolliv tsükkel enam ei toimi, võib inimene end pidevalt tunda häiritult ega suuda oma emotsioone valitseda. Emotsioonide allasurumine põhjustab omakorda valu.

Väljapaistvad omadused

“Teadvustan inimestele ka nende omadusi, mis väljenduvad välimuses ja põhjustavad kindlaid hoiakuid ning käitumisviise. Eesmärgiks on, et kõik aktsepteeriksid end sellisena, nagu nad on. Sageli seda ei tehta, oma omadustes nähakse puudusi ja end ei hinnata.”

Omadused mõjutavad paljuski suhteid. Näiteks kaldse laubaga



RKGKRJJ KEWTK

Õhtune stressimaandaja

Päeva lõpetuseks on hea pingeid leevendada ja selleks sobib hästi lihtne harjutus: pane üks käsi laubale ja teine kuklale ning hoi aasendit 2–5 minutit. Malle Rausi sõnul toimib see kui e-postkasti tühjendamine rämpspostist, aitab vähendada mõtete voogu ja seda, et sa ühte mõtet liiga kaua ega korduvalt ei analüüsi. Kui seda harjutust iga päev teha, on kergem olla ja probleemid ei kuhju. Sama nippi saab kasutada ka näiteks šokiseisundis inimese rahustamiseks.

Etu läbi roosade prillide

Malle Raus soovib tasakaalustatud igapäevaeluks leppida iseendaga sellisena, nagu oled. Armasta end ja naerata peeglisse! Kinesioloogi vastuvõtul kasutatakse värvilisi prille, mis mõjutavad silmade kaudu kesknärvisüsteemi ja kogu keha, ning valguslampi, mille abil on võimalik lihaseid ja keha meridiaane mõjutada.

Meetodite ja kursuste kohta loe lisaks kinesiologia.com.

kaasneb kiire otsustamine, vertikaalse puhul aga keskendumine protsessile. Erinevad suhtumised pöörkuvad ja põhjustavad töökollegiivis, sõpruskonnas ja partnerlussuhetes konfliktseid olukordi. Tundes ja teadvustades teise omadusi, kohandame oma ootusi ning suudame stressi vältida.

“Lihastestiga selgitan välja ka inimese kaasasündinud ande ja milline hoiak tal on. Näiteks ümmarguse näo puhul on andeks kaasasündinud enesekindlus ning kõik usuvad seda ja pöörduvad inimese poole toetuse saamiseks. Pika ja kitsa näoga inimestel see anne puudub, nemad saavutavad selle õppides. Kui oled võtnud endale vale hoiaku, tekitab see stressi, aga ei ise ega teised saa aru, milles asi.”

Eneseabiga muutusteni

Kinesioloogia ei ole võluvits, mis iseenesest toimib. Olgu tegemist füüsilise või vaimse

probleemiga, tasakaalu saavutamise oleneb inimesest endast. Malle Rausi sõnul teeb ta kliendikohtumistel oma osa ja annab koju kaasa harjutused, aga tulemus sünnib siiski kliendi suhtumise muutumisest. “Enamasti on külastustevahelisel ajal mingid muutused toimunud, vahel saab klient järjele, ent siis kaob õige tee käest. Ühe seansiga ei saa probleemseid teemasid tasakaalu viia. Oluline on, et tehakse eneseabiharjutusi. Esimene asi, mida võiksid kõik teha, on vee joomine. Vesi kontrollib tuld ja tasakaalustab stressi. Kui soovitatuga mitte tegeleda, ei muutu midagi ja on selge, et klient ei võta vastutust oma elu eest enda peale.”

Püsivat tasakaaluseisundit ei ole olemas, maailm on pidevas muutumises ja end tuleb sellega kohandada. Malle toob esile, et palju tuleb ette ületöötamisest tingitud kriise, mis hakkavad psüühikale mõjuma. Liiga palju väljapoole suunatud

yang-energiat hakkab mõjutama sisemist yin-energiat. Kiires elutempos ei võeta enda ja meeldivate asjade ning tegevuste jaoks aega. Selle tagajärjel kaob keha tasakaal ega jõuta soovitud haljale oksale.

Stressi väljendavad lihased

Kinesioloogi juurde jõutakse ka vigastustega, mille tõeliseks põhjuseks on sageli hoopis stress, mis lihased lõdvaks muudab ja vigastuste tekkeks soodsad tingimused loob. “Kui stress on alateadlik, on lihased ikka lõdvad. Kui lähed näiteks midagi rasket tõstma, on vigastuse tekkimine loogiline. See ei ole alguses teadvustatud, aga ma testin, mis selleni viia võis.”

Aluseks võetakse konkreetne lihas, mida kindla liigutusega kontrollitakse. Kinesioloog tunnetab, kas lihas on tugev või mitte, ja suhtleb kliendi alateadvusega jah-ja ei-vastustega. Nii koorub välja lihase lõtvuse põhjus.

“Igal lihasel on kindel metafoor, sest moodustame terviku keha, vaimust ja hingest. Kui töötan ainult kehaga, ei ole see täiuslik. Testimisele, analüüsimisele ja selgitustele lisaks on lugemismaterjali, mis aitab mõista, mis on iga punkti taga, sest vaim tahab teada, milles on asi. Arusaamine ja parema suunas püüdlamine muudab energia-välja ning selle kaudu muutub ka inimest ümbritsev.”

Ohvri rollist tasakaalukaks

Kinesioloog ei suuna kliente kindlal viisil käituma, aga annab soovitusi ja õpetab harjutusi, et probleeme lahendada. Malle Raus julgustab kasutama käsi enda raviks ja energiasüsteemi mõjutamiseks. Põhiline on loobuda ohvri rollist ja kombineerida eri võimalusi, et toime tulla igapäevaelus kaasnevate muutustega ja olla stabiilsem.

Lähtudes Hiina meditsiini põhimõtetest, on võimalik end

tasakaalustada ka toitumisega. Malle soovib võtta vitamiine, mis samuti lihaste toonust ja üldist heaolu mõjutavad. “Uurida on võimalik ka toitainete sobivust ja seda, milline osa menüüst stressi põhjustab. Selleks peavad toiduained kaasas olema, kuna paned need testimispunkti ja vaatan, kuidas keha reageerib.”

Kinesioloogia võimaldab tegeleda ka õppimisraskuste lahendamiseks, sh tuvastada dominantset silma, kõrva ja ajupoolt ning selgitada välja, millised meetodid õppimiseks sobivad. Füüsiliste vigastuste korral suunab kinesioloog kliente vajadusel edasi füsioterapeudi juurde. Vaimsete murede korral soovib ta teatud juhtumitel otse psühhiaatri poole pöörduda, kuna kinesioloog tegeleb peamiselt tavapärase stressi, mitte haiguslike nähtustega. ➔

Esimene asi, mida võiksid kõik teha, on vee joomine. Vesi kontrollib tuld ja tasakaalustab stressi.