



Lõõgastav *champi*-massaaž

Igasugune peamassaaž on rahustav ja mõnus. Indiast pärit peamassaaž ehk *champi* lubab sellele lisaks tuua ka tervenemise laiemas plaanis.

Teemat valgustab terapeut **Irma Nool**.

TEKST: **VIVIKA VOOL**

Tallinna tervishoiu kõrgkooli lektor, mitmeid tervendusemeetodeid praktiseeriv terapeut ja koolitaja Irma Nool nendib, et *champi* tuli tema juurde ise.

“Mõned aastad tagasi, kui puutusin esimest korda kokku energeetilise tervenemise ja tervendamisega ning nägin,

kui võimas see on, hakkas minu teele tulema mitmeid teraapiaid, mis põhinevad idamaade meditsiinil. Kui kuulsin, et tulemas on *champi*-kursus, siis teadsin kohe, et pean sinna minema ja sellega tegelema hakkama,” räägib Irma Nool, kes oma pehme ja sooja olemusega näib kui terapeudiks sündinud.

ARMASTUS ESIMESEST HETKEST

Irma Noole sõnul oli massaaži tervendavat väge tunda juba selle kirjeldust lugedes.

“Sain oma tunnetusele kinnitust seda õppides ja kursusel üksteise peal massaaži harjutades. See tunne, mis mind pärast seansi valdas, oli lihtsalt

imeline. Lisaks õlavöötme pingete vähenemisele oli protseduuril ka väga suur vaimne lõõgastav efekt.”

Champi on ajurvedal põhinev meetod, mille lõi 1970-ndatel pime füsioterapeut Narendra Mehta. Üle Euroopa praktiseeritakse seda ka India peamassaaži nime all.

“Massaažis kasutatakse rohkelt õli ja mõjutatakse energiakanaleid: masseeritakse läbi kogu pea, kaela, näo ja õlgade piirkond. Eesmärgiks on puhastada energiakanalid blokeeringutest, mis tekitavad negatiivse energia kogunemist – see omakorda põhjustab tervisehäireid. Kui energia ei saa vabalt voolata, võivad ilmneda mitmed probleemid, nagu stress, valu, õlavöötme pinge, pingepeavalud, kiilaspäisus ja juuste hõrenemine. Seega mõjutab massaaž nii vaimset kui ka füüsilist tervist,” loetleb terapeut.

Seanss kestab 45 minutit ja selle kordamisel on suurem mõju. “Väga häid tulemusi võib saada, kui teha massaaži 5–10 korda järjest 1–2 korda nädalas.

Massaažis masseeritakse õliga läbi kogu pea, kaela, näo ja õlgade piirkond.

Põhilised vaevused, mille puhul see teraapia väga hästi aitab, on ärevus, stress, väsinud silmad, peavalu, unetus ja juuste väljalangemine.”

Irma Nool pooldab holistilist lähenemist, mis tähendab seda, et kõige paremaid tulemusi annab protseduur siis, kui inimesele läheneda komplekselt. Oma töös kombineerib ta tunnetuse järgi erinevaid teraapiaid. Tal on olnud klient, kes vestlusega sugugi ei avane nud. Pärast lõõgastavat peamassaaži aga teatas too, et mure, mis teda terapeudi juurde tõi, on juba kadunud.

PUNKTID MEIE PEAS

Oleme ehk kõik masseerija juures käies saanud lühikese peamassaaži või siis tundnud, kuidas juuksur pead pestes seda ka hellalt masseerib.

“Erinevus *champi*-massaažist seisneb selles, et niisugused masseerimised võivad küll üsna lõõgastavad olla, aga nad ei mõjuta kindlaid punkte, nagu *champi* seda teeb, kus energiakanalitel vastavaid punkte mõjutades vabastatakse blokeerunud energia.

Peas on kolm punkti, mida mõjutan. Üks neist on näiteks kuklas kolju all – seda tasub masseerida näiteks peavalu puhul. Suuremate probleemide korral võivad need punktid isegi valusad olla. Samuti masseeritakse akupunktuuri punkte ülaseljal, õlavöötmel, kaelal ja peas,” selgitab terapeut.

MUSTA PÄRLI PÜHAMU TEHNIKA

Oma töös kasutab Irma Nool ka energia-meditatsioonist pärinevat ja ülimalt lõõgastavat musta pärli pühamu tehnikat. ►►



Kuna ka õlil on ravitoime, siis ei soovitata seda samal õhtul maha pesta ning mütski oleks hea pähe panna.

“Nimetatud tehnikaga mõjutatakse erinevaid neurovaskulaarseid punkte. See tehnika parandab aju verevarustust ja vähendab stressi.”

Küsimusele, kas *champi*-massaaži saab inimene kodus ka ise teha, vastab terapeut, et osa võtteid saab teha ja neid on ta ka mõnele kliendile õpetanud.

“Sellegipoolest mõjutatakse massaaži ajal mitmeid punkte, mida inimene ise ei saa masseerida. Samuti annab massaaž terapeudi juures suure lõõgastuse, mida ise ei saa ainuüksi mõne võttega endale pakkuda.”

Kuna massaaži tehakse rohke õliga, on soovitatav oma käiku massööri juurde planeerida teadmiseks, et juuksed jäävad pärast õliseks.

“Kuna ka õlil on ravitoime, siis ei soovitata seda samal õhtul maha pesta ning ka müts oleks hea pähe panna,” annab terapeut nõu. Ta soovitab ka enne ja pärast massaaži rohkelt vett juua, et

vabanenud mürgid paremini liikuma pääseksid.

VAIMSE JA FÜÜSILISE HEAOLU TASAKAAL

Hea tervise tagamisel ja säilitamisel on kõige tähtsam vaimse ja füüsilise heaolu vaheline tasakaal, nendib terapeut.

“Inimene on holistiline tervik. Sageli tegeletakse füüsilise terviseprobleemiga, kuid ei mõelda või ei usuta, et selle põhjuseks võib olla hoopis vaimne tasakaalutus. Põhjus peitub sageli alateadvuses, kuid ise me seda ei märka ega teadvusta. Selleks võib olla hirm, läbielamata lein, lahtilaskmata valud ja muud probleemid.”

Tasakaalutuse ühe põhjusena toob Irma Nool esile piiravad uskumused.

“Üheks uskumuseks on ajapuudus, mida tuuakse välja põhjusena, miks ei saa käia teraapias või miks ei ole aega iseendaga tegeleda,” tähendab ta ja

ELUST ENNEST

Kõik mured näivad lahkuvat

► **Vivika (loo autor):** “Rahulik muusika ja küünlavalgus. Istun toolil, palja ülakehaga, käterätik ümber. Massööri tundlikud käed leiavad mu ülaseljal üles kõik valulikud punktid. Õliga hõõrudes töötleb ta esmalt selgrootülide kõrval ja seejärel õlavartel asuvaid punkte. Vajutused vahelduvad silitustega ning kui kuskilt on mõnusalt valus, siis järgmine liigutus toob leevendust. Eriti nauditav on, kui kukalt muditakse – kõik mõtted ja mured näivad lahkuvat. Kaelasooned on aga valusad: küllap on siin tegemist mu teatava kangekaelsusega. Üllataval kombel aga annavad juba mõne silumise järel pinge ja valu järele.”

Kui massööri käed mu pead puudutavad, olen juba peaaegu õndsuses, ja kui ma ei istuks, siis jääsin vist magama – sedavõrd rahustav on protseduur. Osa liigutusi on tugevad ja konkreetsed, mõned jälle õrnalt aimatavad, nii et isegi kui sooviks kontrollida, mis toimub, pole see võimalik.

Unumine saabus sel õhtul kiiresti ja uni oli sügav.”

lisab: “Kui klaas on pooltühi, siis pole ressursse ka teiste jaoks.”

Irma Noole enda igapäevaelu saada-vad eeterlikud õlid ning reiki.

“See aitab säilitada vaimset tasakaalu. Kuulan oma keha ja tema vajadusi. Keha on tark – kui me vaid oskaksime teda kuulata! Sageli ei oska me näha väikeseid märke ja reageerime alles siis, kui on juba välja arenenud suurem terviseprobleem. Olen aru saanud, et mina ei ole minu töö – ma ei pea tegema ületunde ega end kellelegi tõestama. Töö ja isiklik elu peavad olema tasakaalus. Elu on meie valikute tulemus.” **KT**