



Tervis ja heaolu jalgade kaudu

Jalad on need, mis meid elus edasi viivad, ning seega on nende heaolu ja tervis võtmetähtsusega. Jalalaba on meie organismi mudel ja mõjutades seal teatud punkte – näiteks Tai refleksoloogilise jalamassaažiga – teeme heateo iseendale tervikuna. Kõike seda valgustab terapeut **Irma Nool**.

TEKST: **VIVIKA VOOL**

Tai refleksoloogilise jalamassaaži juurde jõudis mitmeid tervendusmeetodeid praktiseeriv terapeut ja koolitaja Irma Nool oma huvist idamaiste praktikate ja refleksoloogia vastu.

“Tundsin energeetiliselt, et see sobib mulle ja kui palju kasu see klientidele toob ja kui palju leevendust nende tervisemuredele,” ütleb ta.

ALGUS HIINA RAHVARAVIS

“Tai refleksoloogilise jalamassaaži aluseks on refleksoloogilised jalakaardid, mis on pärit Hiina rahvaravist ning samuti võib sealt pärit olla ka jalgalla all olevate punktide pulgaga mõjutamine. Õlide ja salvide kasutamisel koos liugleva tehnikaga aga on mõjutusi India ajurveda õpetusest. Jalamassaažis kasutatakse ka jalaliine, mida tuntakse Tai traditsioonilisest massaažist *nuad boran*’ist,” selgitab terapeut, kes kasutab massaažis ka salve ja eeterlikke õlisid, mis annavad oma toimega täiendavat leevendust.

Enamasti pöörduakse terapeuti poole jalgade väsimuse, valu või rahunute jalgadega, aga ka sooviga lihtsalt lõõgastust saada.

“On olnud ka jalgade deformatsioonidega kliente, näiteks on mõned luud jalalabal välja võlvunud. Jalgade deformatsioone küll tagasi ei pööra, kuid massaažiga saab leevendust pakkuda valule. Samuti aitab jalamassaaž parandada vereringet ning seede- ja erituselundite tööd, aitab külmetavate jalgade puhul ning on abiks ka psüühiliste probleemide, näiteks stressi ja depressiooni korral.”

KOOS HINGEHÄDADEGA

Oma töös oskab Irma Nool tähele panna, kui jalavaevused võivad seotud olla vaimse seisundiga.

“Inimest tuleb vaadata tervikuna, sest kehalistele vaevustele eelnevad sageli hingehädad ja sageli põhjustavad

füüsilisi vaevusi lahenduseta jäänud muremõtted. Sageli aga inimesed ei oska näha seda seost. Vahel nad isegi eitavad seda. Kõik ei ole valmis seda infot vastu võtma ega soovi enda sees neid seoseid näha.”

Siis annab tema terapeutina alati tagasisidet, millest jalaprobleemid võivad olla tingitud, kuid edasi vaatab inimene ise, kas ta soovib iseendaga vaimsel tasandil tegeleda või mitte.

HOIA OMA JALGU

Jalavaevuste põhjusi võib terapeuti sõnul olla mitmeid, kuid ühe jalgade valu tekitajana toob ta esile näiteks töö, mis nõuab seismist ja liikumist.

“Rahutute jalgade puhul võib põhjuseks olla näiteks maandusprobleem. Kui inimene tegeleb mitme asjaga korraga ega suuda kusagil päriselt nii-öelda kohal olla, siis ma küsin, mis ta elus hetkel toimub, ning jalamassaažile lisaks arutame ka seda teemat. Külmetavate jalgade puhul on sageli põhjuseks vee-elementi häire ja sellega seotud emotsioonid. Siis küsin selle valdkonna kohta,” ütleb terapeut ning lisab, et jalgade deformatsioone põhjustavad sageli hoopis valed jalanõud. »»

**Terve jalalaba
on täis
refleksiooni-
punkte: need on
varbaotstes
ja talla all.**



Irma Nool on saanud inimestelt tänukirju.

“See, kui inimene ütleb, et jalad ei ole enam väsinud, ei sure ära ega valuta, on väga hea edasimineku. Igaüks on erinev, kõik jalad on erinevad, probleemid on erinevad, inimeste sisemaailm on erinev – see kõik teeb jalamassaaži mitmekülseks. Saan läheneda individuaalselt ja kombineerida vajaduse korral massaaži reiki ja energiameditatsiooni meetoditega, näiteks valu leevendamise tehnikatega.”

HOOLITSE ENDA EEST

Jalgade tervise seisukohalt on väga vajalik kanda mugavaid jalanõusid ja puhata jalgu.

“Õhtuti võib jalad natukeseks ajaks tõsta ülespoole, et need saaksid puhata ja vereringe taastuda – näiteks kas või televiisorit vaadates.”

Terapeut soovib head ja lihtsat harjutust, mida võib samuti teha näiteks televiisori ees. “Võtad roostevaba lusika ja masseerid sellega jalataldu. Lusikavarrega saab tõmmata jala pealt, suunaga väljapoole, samuti varvaste vahelt, et energia saaks liikuma,” ütleb

ta ning lisab, et hõbelusikas selleks ei sobi, kuna hõbedas ei ole polaarsust ning see hakkab reageerima.

“Terve jalalaba on täis reflektsooni-punkte: need on varbaotstes ja talla all. See, et vajutamine on natuke valu, ei pruugi alati tähendada, et sul selle organiga midagi korrast ära on, sest selle organi kaudu on punktid seotud ka vaimsete probleemidega,” rahustab Irma Nool.

Vahel ongi mingid punktid tundlikud, kuna vaimsed mured võivad endast valuga märku anda. Ta toob näite maksameridiaanipunkti ning suunab

**Õhtuti võib jalad
natukeseks
ajaks tõsta
ülespoole, et need
saaksid puhata
ja vereringe
taastuda.**

Jalgadelgi on selgem, kuhu suunda astuda

► **Vivika (loo autor):** “See on nii huvitav, kuidas üksnes jalgade masseerimine võib anda aistinguid ja tunnetust kogu keha ulatuses. On ju teada, et jalalabas on esindatud kõigi organite punktid, aga et nende punktide vajutamine nii lõõgastav võib olla, on lihtsalt imeline.

Esimene puudutus tundus vajutamisel natuke valu, aga mida rohkem terapeut seda punkti stimuleeris, seda nõrgemaks valu jäi. Nagu hiljem selgus, oli tegemist küll erinevate punktidega, aga ikkagi oli hea mõelda, et kui alguses olid talla all blokid, siis pärast mudimist pääsesid need liikuma. Valu muutus väiksemaks ja muremõttedki näisid hajuvat.

Lõpus asetaski terapeut ühe käe jalalabas maksameridiaanipunkti peale, teise käe randme juurde. Nii kaks korda: esimesel korral rahustas meridiaane ja teise hoidmisega kontrollis, et tulemus jääks püsima. Usun, et kindlasti jääb, sest tunnike hubases salongis hoolitsevate käte all, kus meditatiivne muusika ning eeterlikud õlid meeleolu loomas, tõi hinge kerguse, rõõmu ja helguse. Nii et jalgadelgi on selgem, kuhu suunda astuda.”

inimest endalt küsima: “Mis on maksa emotsionaalsed pooled? Sisepooled suunatud viha, viha iseenda suunas. Mis on need põhjused, miks sa ennast vihkad?”

Kõige tähtsamaks hea tervise tagamisel ja säilitamisel peab Irma Nool liikumist, toitumist ja vaimset tasakaalu.

“Hoolitse oma keha eest. Sageli alahinnatakse vaimset tervist, aga mida tasakaalukamad me oleme ja mida vähem ümbritsevast endasse imame, seda tervemad me oleme,” ütleb terapeut, kes ka ise trennis käib, liigub palju ning toitub tervislikult. “Ma vaatan ennast ja seda, mis minu sees toimub. Olen endaga vaimsel tasandil väga palju tegelenud ning enam ei reageeri välismaailmale selliselt nagu varem. Minus on tingimusteta armastus kõige ja kõigi suhtes. See hoiabki tervena.” **KT**