

Tervis ja heaolu käte kaudu



Öeldakse, et käed on südame pikendus, seega voolab kätes meie armastus ja väljendub kõik see, mida maailmaga jagada soovime. Kas on võimalik oma käte eest kuidagi erilisel moel hoolitseda, et nad seda suudaksid ja ikka meie parimad sõbrad oleksid? Mil moel saab Tai refleksoloogiline käemassaaž siin aidata, seda valgustab terapeut **Irma Nool**.

TEKST: **VIVIKA VOOL**

Tai refleksoloogiline käemassaaž on holistiline teraapia, kus kasutatakse organite punktide vajutamist ehk refleksoloogilist mõjutamist.

“See on keha äratav süsteem, millega käte kaudu antakse kehale tervist ja tasakaalu. Massaaž annab kehale lõdvestuse, noorendab käsi,” selgitab terapeut, lisades, et massaaž aitab ületöötanud ja väsinud kätes

jõudu taastada. “Seetõttu sobib see näiteks aiapidajatele ja instrumentalistidele, kuna säilitab käte osavuse, ning lastele, kuna arendab neil peenmotoorikat. Massaaž parandab und, lõõgastab psüühikat, vaigistab valu, puhastab jääkainetest ja mürgidest ning seda saab kasutada traumajärgselt taastusravis.”

Tähtsal kohal on massaaži puhul ka puudutuse tervendav toime.

“Tai käemassaaž võimaldab kasutada individuaalset lähenemist, sest inimesed ja nende probleemid on erinevad.”

ABI MITMESUGUSTELE MUREDELE

Irma Noole poole pöörduetakse enamasti käte surisemise ja suremise ning randme- ehk karpaalkanali sündroomiga.

“Käte valude ja suremise põhjusteks on enamasti sundasendid, aga ka

Liikumine, toitumine ja vaimne tasakaal

► Just neid märksõnu peab terapeut Irma Nool hea tervise tagamisel kõige tähtsamaks. Üldiste soovitusena ütleb ta veel:

“Liikuge värskes õhus, käige jalutamas, toituge tervislikult. Hoolitsege oma keha eest. Sageli alahinnatakse vaimset tervist. Aga mida tasakaalukamad oleme ja mida vähem ümbritsevast endale sisse imame, seda tervemad me oleme.”

vaimsed probleemid. Vaatlen inimese vaimset tasakaalu, mis võib samuti põhjustada käeprobleeme. Käte valud esinevad mingil kindlal meridiaanil. Kui käsi rahustada ja muid spetsiifilisi valu

leevendavaid meetodeid kasutada, valu leevenebki.”

Tähtsal kohal on ka vestlus kliendiga sellest, mis tema elus parasjagu toimub.

“Näiteks karpaalkanali sündroomi puhul on üheks vestlusteemaks tunded ja tunnete lubamine ning väljendamine,” nendib terapeut, kes vaatleb inimest alati tervikuna. “Kuna kombineerin käemassaaži sageli kliendi vajadustest lähtudes energiatööga ja reiki tervendava energia kanaldamisega, siis olen täheldanud, et käemassaaž koos teiste meetoditega on tõhusam, eriti just karpaalkanali sündroomi ja käte suremise puhul.”

Terapeut kasutab massaaži tehes ka salve ja eeterlikke õlisid, mis annavad oma toimega täiendavat leevendust valudele ning lõõgastavad lihaseid.

LAHENDUS KA HINGEHÄDADELE

Irma Noole sõnul on sageli juhtunud sedagi, et massaaži tehes hakkavad ka hingehädad taanduma.

Massaaž parandab und, lõõgastab psüühikat ning vaigistab valu.

“Mulle meeldib klientidega vestelda erinevatel teemadel ja nende vaevustest olenevalt võtan need teemad mõnikord ka ise üles. Inimesed on õelnud, et tunnevad, nagu nad oleksid peale käemassaaži saamise ka psühholoogi juures käinud,” ütleb ta, olles veendunud, et inimesed vajavad, et keegi neid ilma hinnanguid andmata lihtsalt ära kuulaks.

Nii saab Irma Nool tagasisidet: “Mulle on järgmisel päeval mitmedki kirjutanud, et käed ei valuta enam. Inimeste tänutunne on lihtsalt nii suur selle eest, et elavad nüüd valuvabalt.” **KT**