

# Kristallid voodis

Puhastavate ja tervendavate omadustega kvartskristalle on hinnatud iidsetest aegadest, teab psühholoog ja kristallvalgusteraapia terapeut **Erme Martin**.

Tekst: **Krista Link** (Eesti Naine) | Foto: **Aivar Kullamaa**

**K**ristallvalgusteraapias põimuvad kristall-, värvi- ja muusikateraapia. Teraapia parandab immuunsust, tasakaalustab ja puhastab vaimset, emotsionaalset ja füüsilist keha.

• **Kust on kristallvalgusteraapia pärit?** Kristallvalgusteraapia on pärit Kesk-Brasiiliast, Kristallmägedes asuvast maailmakuulsast João de Deusi tervenduskeskusest ehk The Casa de Dom Ináciost, mis asub väikeses külas nimega Abadiania.

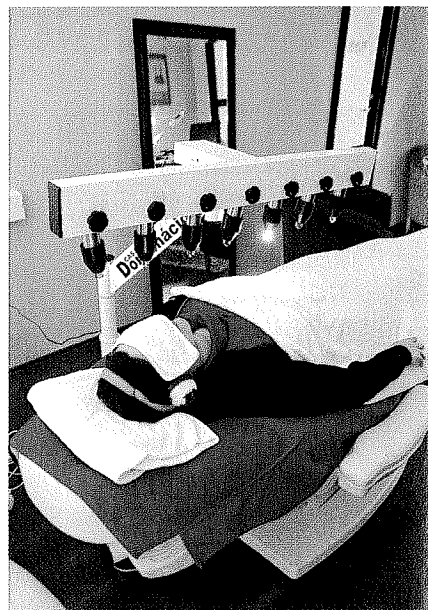
• **Kuidas kristallid toimivad?** Kristallvalgusteraapia mehhanismi nimetatakse kristallvoodiks ehk kristallvoodi teraapiaks. Voodi kohale asetatud mäekristallid toimivad kui looduslikud laserid kontsentreerides, suurendades ja kiirendades kristallilist energiat suunatuna keha seitsmesse energiakeskusesse ehk tšakrasse. Muusika, kristallid ja värviline valgus loovad võnkumisi, mille sagedused tasakaalustavad tšakrate kaudu inimese energiasüsteeme. Hea tervise peamiseks eelduseks ongi energia vaba liikumine tšakrates.

Seansi ajal lebab inimene selili (soovitavalt heledates rõivastes) ja suletud silmadega massaažilaual, kuulates kõrvalklappidest meditatiivset muusikat. Tema kohal voodi metallraamil asetsevad kristallid kiirgavad valgust, energiat ja värve, vilkudes kindlas rütmis. Rahustav muusika aitab kehal ja meelel lõdvestuda. Seansi ajal võib mõnes kehaosas tunda soojust või surinat. Tavaliselt tekitavad kristallid ülima lõdvestatuse ja rahu seisundi, nii et võib jääda ka lihtsalt magama ja tunda ärgates end tõeliselt värskena või tunduvalt tasakaalukamana. Samas võib saada ka vaimse kogemuse või lahenduse ammu vaevanud küsimusele.

• **Milliste vaevuste korral on teraapia sobilik?** Mis iganes haiguste korral, kuna tšakrate tasakaalustamine on kõige alus. Klientidel on märgatavalt taandunud stress, ärevus ja negatiivsed emotsioonid, selja-, liigese- ja peavalud, unehäired ja seksuaalsusega seotud mured ning leevenenud kroonilised haigusseisundid. Vastunäidustusi ei ole, küll aga võiksid nõrgad ja väga haiged inimesed alustada esialgu 20minutilise seansist. Tavaliselt kestab tervendusseanss 40 minutit.

• **Kuidas eelarvamusi ümber lükate?** Skeptikutele olgu ära toodud teadmine, et inimese keha koosneb kuni 70% ulatuses veest. Veemolekulid võivad võtta erisuguse kuju. Tervetes keharakkudes asetsevad veemolekulid on korrapärase kujuga, kahjustunud keharakkude veemolekulid korrapäratud.

Kristallide molekulaarstruktuur on üks korrapärasemaid, mida looduses leida võib. Kristalli läbiv valgus resonanceerib kristalli struktuuriga ning mõjutab omakorda meie rakkudes asuvaid veemolekule, muutes need taas kauniteks ja



korrapärasteks. Vee struktuur meie kehas paraneb. Seega on üks kristallteraapia tervendava toime seletusi see, et kristallides tekkiv vibratsioon resonanceerib meie rakkudes asuvate veemolekulidega ja parandab nende struktuuri.

Alati tasub proovida kõiki võimalusi ja enamjaolt aitab see, mida ise usud. Kes on ainult tabletiuskus, valibki need. Vahel on tabletid hädavajalikud. ☺

## Kogemus

### Une-eelne tunne

**Krista Link, ajakirjanik ja loo autor**

Et olen eri tervendusteraapiatega ennegi kokku puutunud, usaldan protsessi ja lõdvestun juba pelgalt mõttest, et ees seisab ligi tunnike puhkust tavatoimetustest. Tiibeti meditatsioonimuusika on mulle tuttav ja aitab argimõtetel kiiresti vaibuda. Mingeid füüsilisi aistinguid ma ei taju, aga õige pea vajun mõnusasse unelusse. Enim sarnaneb see seisundiga enne und, mil unenäopildid juba silme ees jooksevad, kuid teadvus on veel täiesti ärkvel. Näen kerget ja värvilisi pildikesi lähedastest, mis panevad muhelema. Nõnda hõljudes kaob ajataju, küll aga virgumise hetk enne muusika lõppemist, tundes ehk teatavat pettumustki, et kosutav äraolemine juba ühele poole sai. Lähapäevil olen igas hetkes täielikult kohal, nii töö kui ka kodused kohustused sujuvad ladusalt.

