

Kristallivalgusteraapia aitab vabaneda pingetest ja stressist ning organismi energiakeskustes tekkinud blokeeringutest.

TEKST: SIGNE SILLASOO
FOTO: MARI PUKK

Teraapia toimub masina abil, mille liigendatud hoobade otsas on mäekristallid. Need on moodustunud ligi kaks miljonit aastat tagasi maapõues gaasist ja mineraalidest, saanud erilise lihvi ja paistavad, kui masin töötab, valgusfiltrite abil igaüks ise värvi.

Protseduur ise on lihtne: inimene lamab, riided seljas, 40 minutit voodil, mille kohale asetatakse masin kristallidega. Viimased suunatakse inimese seitsmele peamisele energiakeskusele ehk tšakrale. Mahe taustmuusika ja kehapiinnale erinevaid värve kiirgavad kristallid tekitavad võnkesagedused, mis tasakaalustavad inimese energiakeskusi, millega on omakorda seotud erinevad organid. Täpsemalt tähendab see, et kristallides tekivad vibratsioon võngub kaasa meie rakkudes asuvate veemolekulidega ja parandab nende struktuuri. Kuna koosneme kuni 70% veest, on võimalik nõnda inimese tervist tugevalt mõjutada.

Ida ja lääne tarkuste sümbioos

Kui idamaade õpetustes on tšakrad ja energiade liikumine sajandeid vanad teadmised, siis läänes on need terapeut Erme Martini sõnul üsna uued mõisted, mis mõnes tekitavad võõristust, teise jaoks on seotud müstikaga. "Meil on meditsiin haiguspõhine. Idamaades ei vaadata inimest aga kui haigust, talle lähenetakse holistiliselt ehk terviklikult: uuritakse tema keskonda, perekonda, suhtumist, käitumismustreid," selgitab Martin. Neid lääne- ja idamaade teadmisi koondab ta ka kristallivalgusteraapias.

Lamades kristallide all



Enne teraapiat toimub väike vestlus, et saada aimu, milliste muredega inimene on tulnud ja millele võiks seansi ajal kõige enam tähelepanu pöörata. "Psühholoogi poole pöördutakse tavaliselt probleemiga. Probleemi taga on aga enamasti mitte hakama saamine iseenda emotsioonidega," ütleb Martin.

Teraapia sobib nii noortele kui vanadele, nii neile, kel tervisemuresid pole, aga kes soovivad endaga paremat kontakti saada, kui ka neile, kes otsivad abi oma tervisehäädade parandamiseks. See, mitu korda teraapias käia, on individuaalne ning sõltub põhjusest ja eesmärgist, miks teraapiasse on tulnud. "Osa käib aeg-ajalt, et pingetest vabaneda ja lõdvestuda. Need, kes tulevad ennast ravima, võiksid püsivama tulemuse saavutamiseks käia vähemalt viiel seansil," soovib Erme Martin.

Lahendab ainult pool probleemi

Lausa vastunäidustatud pole teraapia kellelegi, raskema haiguse puhul võib seanss kesta lühemat aega. Samuti võivad teraapiast osa saada ratastoolis inimesed ning lapseootel naised. Ükskõik milliste muremõtete või probleemidega aga tulakse, teraapia saab Erme Martini sõnul ära teha ainult pool tööd, ülejäänud on ikka inimese enda teha. Igaühel tasub mõelda, miks ta mingisse olukorda on sattunud, mida peaks elustiilis muutma, mis võib olla haiguse põhjus jne. "See on nagu omavastutus," sõnab terapeut humoorikalt. "Ei ole nii, et inimesel on haigus ja arsti või tera-

peudi asi on probleem lahendada. Inimesed peavad õppima ikka ise enda eest vastutama."

Üks osa ettevalmistusest võiks enne teraapiasse tulekut olla oma argipäeva ülevaatamine: kus ja millest kehas valud on või mis muremõtteid põhjustab. Teine osa ettevalmistusest võiks olla see, et inimene tuleb vabalt ja usaldab protsessi. Parima tulemuse saavutamiseks soovitakse kanda seansi ajal valget või heledat riietust ning eemaldada kehalt kõik metallist ehted. Seansi ajal võib tunda soojustunnet või surinat mõnes kehaosas. Tavaliselt tekitavad kristallid ülima lõdvestuse ja rahu seisundi, nii et võib jääda ka magama ja tunda end ärgates värskena. Samuti võib saada mõne vaimse kogemuse. Pärast teraapiat tasub palju vett juua, võimaluse korral kolm-neli päeva raskest füüsilisest tööst vältida ja palju puhata, et teraapia paremini toimiks.

Erme Martini soovitusel tuginevad ise läbielatud. Brasiiliast pärit kristallivalgusteraapia juurde jõudis naine, kes varem on töötanud raha- ja ärimaailmas ning peab ennast väga praktiliseks inimeseks, oma tervisemure tõttu. Paar aastat tagasi enne Brasiilias elavale tütrele külla minekut sai ta teada, et tema tervisega pole kõik korras. Reis ära ei jäänud, ent viis naise vaatamisväärsuste asemel hoopis João de Deus tervisekeskusesse, kust ta ka abi leidis. Üheks abivahendiks oli seesama kristallivalgusteraapia masin, mida ta praegu ise inimeste aitamiseks kasutab.

Iga seanss on erinev

Massöör Heli Mõistuse teraapiakogemus

Läksin kristallivalgusteraapiasse uudishimust. Mingisugust eeltööd ma ei teinud. Ei tahtnud midagi lugeda ega uurida, et mitte mõjutada oma mõtteid ja arvamust. Nüüdseks olen käinud vahest paarkümmend korda eri ajavahedega. Iga kord on erinev. Esimese korra järel oli kehatunnetus väga huvitav, samuti sain igasuguseid meelelisi aistinguid. See oli nii eriline ja võimas, et sain hea stardi. Seda ilmselt paljuski tänu sellele, et ma ei oodanud mingit tulemust ega muutust. Teraapias käimine viib mind iga kord

sammu edasi oma keha tunnetamisel. Samuti aitab see mõnikord leida vastuseid küsimustele, millele muidu ei oska lahendust leida. Mul on näiteks paarkümmend aastat olnud kilpnäärre tavapärasest suurem, kuigi otseselt probleem pole see olnud. Veidi aega tagasi aga avastas, et mu kilpnäärre on tunduvalt väiksemaks jäänud. Midagi muud ma selleks teinud ei ole. Kui kehas on mingi valuline koht, midagi on pinges, tuleb ka see teraapias valuna esile. Olgugi et koht ei valuta enam ammu, näitab see, et pinged pole kehast veel päriselt kadunud. Kokkuvõttes aitab kristalliteraapia mul pingetest lahti

saada. Ka emotsionaalne ja meeleline tasakaal on pärast seda parem. Olen soovitanud teraapiat ka oma klientidele, kelle probleeme ei ole saanud massaažiga lahendada, ja krooniliste haiguste põdejaile. Aga üks see on aeganõudev protsess, eriti kui inimene võtab ravimeid, tal on keha hästi kinni ja ta ei tunnetata seda. Siis võib esimesel korral tunduda, et sellest ei ole mingit kasu. Nii et kiire tulemuse ootamine ei ole hea, pigem on oluline ennast ja kogu protsessi usaldada. Skeptikutele ütleksin, et neil on täiesti õigus mitte uskuda. Olen selle tee läbi käinud, aga leidnud, et see teraapia töötab ja toimib.

Tee vahet!

- Kristallivalgusteraapia (Crystal Bed Therapy) – teraapia spetsiaalse masinaga, mille liigendatud hoobade tipus on mäekristallid. Seansi ajal toimivad kliendi energiakeskustele suunatud kristallid kui looduslikud laserid, koondades, suurendades ja kiirendades energia liikumist. Inimene kuulab samal ajal rahustavat muusikat. Kristallide ja muusika koosmõjul tekib võnkesagedus, mis tasakaalustab inimese energiasüsteeme.
- Kristalliteraapia – kristallide, mineraalide, poolvääris kivide ja vääriskividega toimetatav teraapia, kus kasutatakse kristallide vibratsiooni ehk võnkesagedust blokeeringute eemaldamiseks. Seansi jooksul paigutatakse erinevaid kristalle kehale või selle ümber.

Kristallivalgusteraapia:

- rahustab ja lõdvestab, vähendab stressi;
- parandab keskendumisvõimet;
- parandab immuunsust ning aitab organismi nii vaimselt kui füüsiliselt tasakaalustada;
- vabastab inimese energiakeskustes tekkinud takistused või blokeeringud;
- aitab leevendada mitmesuguseid tervisehäädasid.

Allikas: Erme Martin