

1. Probleemile suunatud stressiga toimetulek
2. Isiksusele suunatud toimetulek:
 - Kehaline
 - Emotsionaalne
 - Intellektuaalne
 - Vaimne
3. Põgenemisstrateegiad

Stressi vabastamine elementide abil

MAA element

- toitumise meisterlikkus
- igapäevane füüsiline treening
- mida sinu keha tegelikult vajab; kui palju ja kui sageli
- individuaalne treeningsüsteem
- looduses viibimine, kõndimine, loodusega, puudega, kividega suhtlemine
- tantsimine, käeline tegevus, trummi mängimine jne.
- Meelepärase töö tegemine
- materiaalne küllus
- armastav inimeste teenimine

VEE element

Igapäevane teadlik vee kasutamine

- Vannis ja dushi all (soe vesi)
- Puhtas looduslikus veekogus
- Piisavas koguses vee joomine
- Oluline on joodava vee kvaliteet
- Emotsioonide vabastamine (hingamine, TRE, psühhoteraapia)
- paindlikus ja voolamine

Õhu element

- Teadlik hingamine, hingamisteraapia.
- Mõtete kvaliteet. Töö alateadlike uskumustega.

Hingamisharjutused:

- 4 lühikest (L) ja 1 pikk (P) hingetõmme nina kaudu
- keel on hammaste ja ülahuule vahel: 4 L ja 1 P
- hingata 4 L/1 P 20x suu lahti, kuid hingata nii suust kui ninast
- hingata suu kaudu 4 L /1 P
- ninahingamine, vaikne hingamine, vabastiil
- 9 lühikest ja 1 pikk hingetõmme nina kaudu, 2x
- Nina kaudu vahelduvhingamine
- Täielik jooga hingamine

TULE element

Igapäevane kontakt tulega

Lõoke, avatud kamin, küünlad, päike, soojus

Hea seedimine,

Kujutus, kunsti ja liikumisteraapia, kire ja entusiasmiga tehtavad tegevused oma missiooni ja elueesmärgi tunnetamine, enda vaimuga, vaimenergiaga kontakt

HINGAMISTERAAPIAST

Tiia Lööke

Hingamist mõjutavad kõik meie mõtted ja emotsioonid. Oma hingamise takistamine on üks meie kaitsemehhanisme negatiivsete välismõjude vastu, see on keha kaitsereaktsioon sisemise tasakaalutuse vastu. Vähesese hingamisega piirame suhtlemist välismaailmaga ning varjume piiratud sisemaailma, mille oleme enda jaoks loonud. Hingamise parandamine sisaldab nii füüsilise võimekuse taastamist kui ka psühholoogiliste põhjuste avastamist, miks me oleme hakanud oma hingamist takistama.

Uuringud näitavad et enamik täiskasvanuid kasutab ainult 10-20% oma täielikust hingamisvõimsusest. Hapnikunälja käes kannatab kõige rohkem aju, kuna see vajab ülejäänud kehast kolm korda rohkem hapnikku. Kopsud ja hingamisteed moodustavad inimkeha tähtsaima enesepuhastusmehhanismi, mis viib välja 70% keha jääkainetest, samal ajal kui nahk, põis ja soolestik kannavad hoolt 30% jääkainete eemaldumise eest.

Hingates toimub meiega palju enam kui lihtsalt keha varustamine hapnikuga. Me ei hinga välja vaid süsihappegaasi vaid ka kehas seiskunud energiat, mis sisaldab vanu pingeid, mõtteid, emotsioone. Sisse hingates ei hinga me sisse ainult hapnikku, vaid neelame endasse ka uusi muljeid välismaailmast ja peent eluenergiat (*prana't*). Kui palju ja kui vabalt me hingame näitab meie avatust ja usaldust elu suhtes.

Hingamisel on oluline mõju meie ainevahetusele ja vereringele. Hingamine kontrollib vaimu, mõjutades ühenduse tugevust meie loovuse ja vaimenergiaga. Stress pärsib hingamist ja loovust.

Traditsioonilised kultuurid kasutavad ammu hingamise sihiteadlikku muutmist, et ületada oma füüsiline piiratus ja pääseda ligi oma sisemaailmale ja loomejõule ning tervenemis- ja tervendamisevõimele.

Teadliku hingamisega kaasnevad järgmised kasulikud mõjud kolmes valdkonnas:

- füsioloogiline ja vaimne puhastumisprotsess, mis aitab meil ennast terviklikumalt kogeda ja tunda õppida
- tervendav jõud, mida võib kasutada meditsiinilistel eesmärkidel ja haiguste põhjustest arusaamiseks.
- vaimne tee, mis ühendab meid teiste dimensioonidega

Vabastav hingamine aitab tervendada negatiivseid kogemusi ja otsustusi, mida oleme teinud alates esimesest hingetõmbest või juba alates oma ema üsast. Sünni kvaliteet mõjutab meie hingamist ja elu kvaliteeti. Uuringud on tõestanud, et lapsed on õppimisvõimelised ja teevad sügavaid alateadlikke otsuseid enda ja elu kohta juba üsasiseselt ja sünni ajal.

Läbi vabastava ja holotroopse hingamise on avastatud juurdepääs väga varajastele lapsepõlve kogemustele ja sündimise kogemustele, ka oma ema üsas kasvamise kogemustele ning isegi juba sellele eelnenud ajale. Hingamisteraapia seansil taas kogetavatel mälestustel on tervendav mõju, sest neid kogemusi lihtsalt ei tuletata meelde, nagu tihti juhtub verbaalses teraapias, vaid neisse kogemustesse regresseerutakse koos emotsionaalsete ja füüsiliste aistingutega, kusjuures samal ajal säilib hingajal ka teine roll – täiskasvanule omane vastupidavus ja teadlikkus, lisaks terapeutiline kontekst ja terapeudi toetus.

Sündimine läbi kitsa sünnikanali võib kesta tunde ja mõnikord koguni mitu päeva. Enamus inimeste sünde võib võrrelda kui tihkest kummist pudelikaelast läbiminekut, kusjuures tagasi minna ei saa ja vaevalehel edasiminekul ei näi lõppu tulevat. Välja saades ootab eest aga ligi 20 C külmem kliima, ere valgus, teravad helid, nabanööri kohesest läbilõikamisest tingitud äkiline sissehingamine, mis põhjustab kopsudes teravat valu. Suu, ninaõõnsuste ja silmade kallal manipuleerimine (puhastamine) ja mis veel hullem – eraldamine soojast ja turvalisest emast, kellega 9 kuu jooksul koos kasvati. Vahel eraldati meid emast koguni mitmeks päevaks või nädalaks, „sest ema vajab puhkust“. Sellise sünniga seoses võime tunda läbi elu kestvat üksinduse või mahajäetuse tunnet või hirmu, et ma pole kellelegi vajalik.

Sünd ja surm on suurimad muudatused meie elus! Sünni traumaatiline kogemine võib olla põhjuseks, miks me elus pelgame ette võtta suuremaid muudatusi ja pigem elame vanade harjumuste küüsis, sest iga suurem muudatus meenutab mingil määral meile sündimist ja emast eraldamist peale sünni. Me kardame teha julgeid samme, sest alateadvuses on hirm, et me saame haiget, kui tuleme nähtavale kogu oma olemusega või millegi uuega.

Vabastav hingamine aitab teadlikuks saada häirivatest emotsioonidest, mõtte- ja käitumismustritest ja nendega ühenduse loomine uuel viisil võimaldab meil oma halbu hingamisharjumusi ja mõttemustereid jäädavalt muuta. Vabastav hingamine ühendab meid oma hingega – oma tunnetega. Vabastav hingamine ühendab meid oma vaimuga – oma kõrgema (trantsendentalse) minaga ja selgusega oma elu ja eesmärkide suhtes.

Vabastav - ühendatud ja teadlik - hingamine on kõige otsesem tee allasurutud hirmude ja tunnete leigipääsemiseks, nii et me saaksime need kõigepealt vastu võtta, ennast ja oma mineviku tundeid jaatada, et need siis lahti lasta ja ühineda nende tunnete taga peituva väega. Hingamise ja teadvusetasandite vahel on otsene seos. Regulaarselt ja sügavamalt hingates võime saada kontakti mitte ainult lõõgastunud keha ja tunnetega, vaid ühenduda ka vaimu või jumalikkusega – oma kõrgema minaga ja kõige peenemate energiatasanditega.

Vabastav hingamine annab jõudu loobuda ohvri-teadvuses elamisest ja julgustab meid üha rohkem elama looja-teadvuse seisundis. *Binnie A. Dansby arhetüüpsed afirmatsioonid:*

OHVRI - teadvus

LOOJA - teadvus

Elu teeb haiget

Ma olen kaunis kehas kehastunud VAIM! Elu on ilus!

Ma olen üksi ja eraldatud

Ma olen ÜHENDATUD ARMASTUSES! Ma olen ühendatud kõigiga läbi armastuse!

Keegi ei kuula mind. Mind ei mõisteta

Ma olen ARMASTUSE väljendus!

Ma olen kindlasti teinud midagi valesti

Ma olen SÜÜTU! Ma olen puhas! Ma olen . teinud ma parima! Olen teinud kõik hästi!

Mul pole valikut.

Mina olen see, kes valib! Mul on õigus olemas olla! Mul on õigus teha selliseid valikuid.

Tunded teevad haiget.

Mul on turvaline tunda kõiki oma TUNDEID! Kõik tunded on armastuse väljendus.

Minu jaoks pole kedagi....

Ma olen TOETATUD! Ma olen ümbritsetud armastuse ja toetusega. Ma olen oodatud!

Mulle ei jätku

Mu keha teeb mulle haiget.

Mu keha on kaitstud, olenemata sellest kuidas ma ennast tunnen! **MA TUNNEN END OMA KEHAS TURVALISELT!**

Soovitatav eestikeelne kirjandus: *Gunnel Minett "Hinga välja", Lena K. Tuulse "Elurõõm", Leonard Orr "Vabastava hingamise lugu", Stanislav Grof "Holotroopne hingamine", "Tuleviku psühholoogia", Colin P. Sisson "Sinu õigus rikkusele", Swami Saradanada "Hingamise jõud"*

Vabastava hingamise individuaalsessioonid, grupihingamised ja hingamisteraapia koolitused, Teadlik Loomine ja Hingamine – hingamisteraapia väljaõppe koolitus:
www.voog.ee

Vabasta end stressist — lase kehal väriseda, kui ta seda vajab!

Tiia Lööke

TRE harjutused (Trauma Releasing Exercises) vabastavad efektiivselt kehasse kuhjunud negatiivsed pinged ja kogemused, mis meie teadlik meel on juba unustanud. See meetod põhineb inimese bioloogilisele ja neuroloogilisele võimele päästa end ise traumadest. Harjutuste sarja eesmärk on vabastada keha ja meel tagasi loomulikku lõdvestunud seisundisse.

TRE on tõhusaks töömeetodiks nii terapeutidele, psühholoogidele kui rahvusvahelistele päästeorganisatsioonidele: neid lihtsaid harjutusi kasutatakse nii tuletõrjes ja päästeametis ning isegi USA armees. TRE harjutusi õpetatakse lastele koolides ja haiglates. Eriti sobivad need inimestele kes igapäevaselt aitavad teisi inimesi.

Meetodi looja on Dr. David Berceli. Kui ta elas maakera eri kohtades, sh Lähis-Ida ja Aafrika sõjakolletes, märkas sarnaseid stressi ja traumaga seotud kehalisi reaktsioone. Lapsepõlves koges ta ka ise vaimseid traumasid alkohoolikust isa vägivaldsuse tõttu.

David Berceli tegi Liibanoni sõjakoldes olles huvitava avastuse: koos teistega pommivarjendis viibides nägi ta, et iga granaadiviske plahvatuse kuulmisega kaasnes kõigil varjendis viibijail ühesugune kehaline reaktsioon — inimesed tõmbusid kõssi nagu looted justkui kaitstes oma kõhtu. Kehakeel oli kõigil sama, seda ei olnud õpitud lapsepõlvkodust ega oma kultuurist. See on instinktiivne viis reageerida hirmu ja ohu korral.

Trauma taustal on alati stressi loov olukord. Stressisümptomid on selgesti äratuntavad, näiteks hingamise ja pulsi kiirenemine, vererõhu tõus, peavalu, unetus. Kui inimene kohtub suure stressoriga, näiteks satub autoõnnetusse või kaotab äkki lähedase inimese, võib ta saada shoki. Aju ja keha ei saa selle olukorraga koheselt hakkama ja reageeringud võivad ilmnedas alles mitmeid päevi hiljem või üldse mitte. Sel juhul stress kapseldub kehasse traumana. Häired võivad väljenduda luupainajate, keskendumisraskuse, mälukaotuse või unehäiretena, foobiate ja paanikahäiretena, pideva valvelolekuna. Vabastamata stress viib traumajärgse stressihäireni (PTSD, post-traumatic stress disorder). Näiteks tuhanded Vietnami sõjas olnud sõdurid on teinud enesetapu, kuna nad ei ole osanud toime tulla sõjast saadud traumajärgse stressihäirega.

Keha tahab pärast traumat vibreerida ja väriseda et vabastada endast kapseldunud energia, kuid mõistus keelab selle. Kui mõistus jääb peale, siis keha püüab leida muid võimalusi ja üheks tüüpiliseks viisiks on lihaste krooniline pingeseisund. Dr. David Berceli loodud TRE meetod on abivahend, mis aitab vabaneda stressist, hirmust ja masendusest põhjustatud mitmekümne aasta tagused vanad pinged. Keha pingete tekkepõhjused võivad olla minevikus kogetud rasked suhted, valed valikud, koolikiusamine, mistahes halvustamine või tunne et „ma ei ole piisav“.

Stressi olukorras tõmbuvad väga paljud lihased kokku ja stressi lauges avaneb keha täiesti vastupidises suunas. Väga oluline lihasrühm asub puusade piirkonnas, süvalihaseid eriti *psaos* lihast peetakse „võitle või põgene“ lihasteks ja sellesse jäävad kergesti traumast tekkinud pinged kuigi stressi tekitanud olukord on ammu möödas. Ka osad joogaõpetajad peavad väga tähtsaks *psaos* lihase lõdvestamise oskust.

TRE harjutused on lihtsad ja kerged õppida ning kehale väga loomulikud teha, neid võib teha kasvõi iga päev. Tähtis on kuulata oma keha ja tunnetada, millal on aeg vabastada end stressist. Oluline on lasta värinal vabalt liikuda läbi kogu keha ja alistuda sellele.

TRE looja D.Bercelli kodulehelt www.traumaprevention.com,

Tiia Lööke www.voog.ee