

# Maa annab elujõudu

Nii nagu puul on juured, mis teda maas hoiavad ja mille kaudu ta toitu saab, on meie juured jalatallad. Just nendega võtame maalt energiat.

**TEKST JA HARJUTUSTE JUHENDAMINE:**  
 HOLISTILISE TERAAPIA TERAPEUT JA JOOGA-  
 ÕPETAJA KADI KÜTTVÕIMLEB: JANA REIDLA (46)  
**JUMESTUS:** KAROLINA VEETAMM  
**FOTOD:** TERJE UGANDI

**T**ugev maaenergia aitab meil tunda ennast tasakaalukalt ja kindlalt. See annab jõu igapäevaeluga toime tulla ja oma plaane ellu viia.

Miks maaühendus aeg-ajalt nõrgeneb või hoopis kaob? Sageli mängib selle juures rolli üleelatud trauma või haigus. Maandus kipub nõrgaks jääma ka siis, kui inimese elus toimub mingi oluline muutus - elukoha vahetus, lapse sünd, lähedase surm, töökaotus või muu selline. Igapäevarutiin on häiritud, pind kaob jalge alt ja energia vaba liikumine on kehas takistatud.

Maaühenduseta inimene ei tunnetata oma keha, ei tea oma vajadusi ega oska tähele panna oma tundeid. Tal on hirm oma eluga hätta jääda. See hirm sunnib sageli sõltuvusnaudingutesse sukelduma, näiteks söögi ja joogiga liialdama. Kuskilt peab ju head enesetunnet hankima.

Füüsiliselt on maaühenduseta inimene väheaktiivne, talle on iseloomulik energiavaegus, vähene keskendumisvõime ja ülesõõmise tõttu tihti ka kaaluprobleemid. Sageli kimbutavad teda labajalgade ja pahkludega seotud hädad, ka immuunsüsteemi seisund pole kiita.

Kui olete hästi maandatud, siis tunnete, et viibite õigel ajal õiges kohas. Te teate, mida vajate ja tunnete end kindlalt. Isegi siis, kui asjad ei kulge plaanipäraselt, suudate jääda rahulikuks ja kannatlikuks. Kui teie juured on sügaval maas, olete paindlik ja kohanete kergesti muutustega. Suure tõenäosusega on teil ka hea füüsiline tervis.

Suvi on tulemas. Käige suvel võimalikult palju paljajalu! Tantsige ja käige regulaarselt kõndimas! Ka nii saate tugevdada oma maaühendust. Siin on mõni lihtne maandamisharjutus, mida aeg-ajalt peaks sisemise rahu ja tasakaalu suurendamiseks tegema igaüks.

**1 Päkavenitus**  
 Tehke harjutust pehme alusel, näiteks vaibal. Põlvitage ja sättige varbad nii, et toetute päkkadele. Istuge kandadele ja tunnetage venitust päkkades. Ärge endale liiga tehke - 10-15 sekundit on esialgu piisav. Ebamugavustundega tulete lihtsamini toime, kui hoiate tähelepanu rahuliku hingamise juures.



**2 Kandade põntsimine**  
 Seiske sirgelt, käed lõdvestunult keha kõrval. Jalgealune pind peaks olema kõva ja kindel. Tõstke mõlemad kannad 2-3 cm maast lahti ja hakake nendega kiires tempos vastu pörandat põntsima parasjagu nii tugevasti, et kerge pörotus on tunda kogu kehas, isegi peas. Hoidke keha samal ajal lõdvestunud. Puhake vahepeal ja korrake.



**3 Jalatalla koputamine**  
 Seiske vasakul jalal ja kõverdage pisut vasakut põlve. Koputage paremat jalatalla tugevasti vastu maad. Nii lükkate seisunud energia tallast välja, äratate ellu jalad ja nende kaudu kogu organismi. Tehke, kuni tundub mugav. Korra teise jalaga.



**4 Labajala raputamine**  
 Seiske vasakul jalal. Tõstke kõverdunud põlvega paremat jalga pisut ülespoole, lõdvestage ja raputage labajalga. Tähtis on, et laba ja hüppeliiges oleksid raputamise ajal täiesti lõdvestunud. Tehke, kuni tundub mugav. Korra teise jalaga.

**5 Põlveringid**  
 Seiske, jalalabad ja põlved koos. Pange käed kergelt kõverdunud põlvedele ja tunnetage, et kael oleks mugavas asendis. Pöörake kokkusurutud põlvi viis ringi kellaosuti suunas nii, et põlved ei liiguks varvastest ettepoole. Hoidke ringide ajal tallad maas ja toetage keharaskest taldadele. Las ringid olla rahulikud ja aeglased! Seejärel pöörake põlvi viis korda vastassuunas.