

*“Enamik inimesi kurnab end talvel ära, sest ei ela loodusega kooskõlas. Et kevadel uuesti õitsele puhkeda, tuleb energia jälle liikuma saada,” selgitab idamaiste praktikate õpetaja, endine tippsportlane **Virge Naeris**.*

Tekst: **Krista Taim** | Fotod: **Kristjan Järv**

# TERVIS KORDA *kuldse kella harjutustega*

**Q**igong ehk kuldse kella harjutused on iidne Hiina võimlemisharjutuste kompleks.

Harjutusi on 12. Pikka aega hoiti neid saladuses ja tavainimestele ei õpetatud, vaid võitluskunstide meistrid ja arstid said neid praktiseerida. Õnneks on ajad muutunud ning Eestiski on juba üksjagu *qigong*'i harrastajaid ja õpetajaid. Virge on *qigong*'iga tegelenud juba kaheksa aastat, neist viimased neli aastat õpetanud seda ka ise.

Oma praktikas on ta näinud, et regulaarne harjutamine hoiab *qi* ehk eluenergia – või lääne meditsiini mõistes immuunsüsteemi – tugeva ja aitab kehal ise paljude haigustega toime tulla.

Alustanud sportlaskarjääri ajal joogaga ja õppinud *shindo*'d, jõudis Virge viimaks *qigong*'ini, mida peab Hiina meditsiini oluliseks lülis. “*Qigong* on midagi enam kui lihtsalt treening, see on iidne Hiina filosoofia ja sealse loodusliku tervishoiusüsteemi kese. Selle siht on edendada *qi* ehk eluenergia voolu meie kehas selleks, et parandada immuunsust ja enesetervendamise väge,” selgitab Virge ja lisab, et lääne inimesele võib tunduda imelik, kui hingamist peetakse treeninguks. Aga fakt on see, et hingamine on elu alus ja viis, kuidas me hingame, võib suuresti mõjutada meie tervist ja tervenemisprotsesse. Kõik idamaised praktikad pööravad just teadlikule hingamisele suurt tähelepanu.

### Tasa ja targu

Kõrvaltvaatajale tundub, et *qigong*'i tundides tegeletakse aeglase ja isegi laisa võimlemisega. “Hiina targad ütlevad, et rahulik vaim ja meelerahu tekitavad ja konserveerivad eluenergiat. Hiina meditsiini teooria järgi ei saa meid tabada ükski haigus, kui meie keha läbib *qi*-energia ja

vaim püsib vaikselt kehas. Mida rohkem on eluenergiat ja mida vabamalt see voolab, seda tervem on inimene,” on Virgel vastus neile, kel on mingid terviseprobleemid, kui ka tervetele inimestele profülaktikaks.”

Virge sõnul seisneb suurim erinevus lääne- ja idamaiste praktikate vahel selles, et idamaised praktikad tervendavad, mitte ei kurna organeid. Tervendades inimese organismi kui tervikut toetatakse keha loomulikku paranemisvõimet ja sisemist harmooniat, mitte ei pühendata vaid haiguse ravimisele. Mis puudutab aeglast liikumist, siis mõnab Virge, et algajat võib harjutuste ebataavalisus tõesti esialgselt heidutada.

“Minagi tulin tippspordist, hästi füüsilisest maailmast, ning ma ei varjagi, et see kõik tundus esialgu mulle liiga uimane ja ma pidin oma kärsitu loomuga kõvasti tegelema. Segadus kestis ainult seni, kuni ma alles õppisin neid harjutusi ja mu fookus oli väljapoole suunatud. Kui oskasin fookuse sissepoole suunata, hakkasin mõistma *qigong*'i tõelist mõju ja olemust,” selgitab ta. Mõju aga avaldub erinevalt ning sedagi

vaid regulaarse praktiseerimise käigus. “Kui saad oma kehas taas tasakaalu ja harmoonia kätte, siis oledki terve. Hooajalised haigused, köhad ja nohud enam ei kimbuta, liigese- ja seljaprobleemid on samuti kadunud. Ka uneprobleemid taanduvad ning vaimseltki ollakse stabiilsemad. Hiljaaegu just üks tuttav rääkis trennis, kuidas tema juuksur ei suuda ära imestada, et ta juuksed on hakanud nii kiiresti kasvama,” räägib Virge heatujuliselt.

Nüüdisaja inimesel on probleeme palju, üks hullemaid neist stress, mis Hiina meditsiini filosoofia järgi eluenergiat nõrgestab. Stressist tekkinud pinge ei luba *qi*l kehas sujuvalt ja takistusteta

voolata. Keha loomulik tervene misvõime on häiritud ja vaevab nii füüsilise kui ka vaimne loidus. Selle tagajärjel kujunevadki uneprobleemid, hingamine muutub pindmiseks, lödvestumine ei pruugi nii lihtsalt õnnestuda ja ka emotsionaalses mõttes on inimene ebastabiilsem, loetleb Virge stressi negatiivset mõju.

*Qigong*'i treeningutega aga juhatakse *qi* väikesesse piirkonda alakõhus, mida nimetatakse *dantian*'iks ja mida tuntakse kui eluenergia reservuaari. Pideva treeningu tulemusena suureneb eluenergia reserv, vaim muutub erksamaks, tugevneb immuunsus ning kasvab ka seksuaalne vitaalsus. Samuti aitab *qigong* sügava hingamise kaudu puhastada keha toksiinidest, mida oleme sisse söönud, joonud või hinganud.

### Päevas tund tervise heaks

Virge tunnid toimuvad paaril korral nädalas Tervise Alkeemia ruumides ja seal osalevad mõlemast soost ja igas vanuses inimesed. Kohale tasub minna varem, sest tunnille eelneb teejoomine. Alles pärast seda minnakse hubasesse viirukilõhnalisse saali, kus põlevad küünlad ning valitakse endale ringis sobiv koht.

Virge juhendamisel alustatakse esmalt rahuliku hingamisega, siis soojendatakse üles kogu keha, ergutatakse venitades ja patsutades energiakanaleid, et energia kehas paremini liikuma saada. Kui keha on soe, kõrvad mudimisest kuumavad ja kätes on tunda väikest surinat, minnakse rahulikult esimese asendi juurde. Kõiki harjutusi sooritatakse püsti seistes ja paljajalu või sokkis ning vajaduse korral käib juhendaja osalejate asendeid korrigeerimas.

Pärast kolme-nelja harjutust tunned, kuidas hakkab juba kergelt palav. Lihastes on kerge surin ning uni kipub peale tulema. Virge selgitab, et igale inimesele mõjuvad harjutused erinevalt. Ei peaks muretsema, kui esialgu tunnetad hoopis ebamugavustunnet,

Viis, kuidas me hingame, võib suuresti mõjutada meie tervist.





Qigong on  
midagi  
enamast  
kui lihtsalt  
treening.

## KULDSE KELLA HARJUTUSED

Kirjalikud ülestähendused *qigong*'i algusaegadest on säilinud vaid osaliselt. Vanim dokument on kirjutatud legendaarse Kollase keisri valitsemisajal 2697–2597 eKr. *Qigong*'i har-rastati budistlikes ja taoistlikes kloostrites ja aastasadade jooksul tekkis neis enam kui 4000 *qigong*'i koolkonda. Hiina kultuurirevolutsiooni ajal 1966–1976 ei julgenud aga keegi seda harrastada. Tänapäeva Hiinas tegeletakse umbes 100 *qigong*'i vormiga.

12 kuldse kella harjutust tehakse siseorganite ja energia-meridiaanide tugevdamiseks ning *qi* liikumapanemiseks. Neid harjutusi saab kasutada nii akuutsete kui ka krooniliste haiguste vastu. Harjutused mõjuvad hästi selja- ja kaelaprobleemide korral, annavad energiat, aitavad jagu saada üldisest väsimusest, reguleerivad seedimist jne. Neid harjutusi võib kasutada nii raviks kui ka profülaktikaks.

Harjutusi on soovitatav teha iga päev üks kord päevas, kas hommikul või õhtul. Harjutuste sooritamisel ei ole piirangut, kui pikalt või lühidalt neid teha. Alguses piisab sellest, kui tunned energia liikumist – sooja- või raskustunnet, surinat vms. Pärast energia liikuma hakkamise tajumist võid veel natuke asendis püsida ja siis aeglaselt lõpetada.

Loe lisaks  
[hiinameditsiin.ee](http://hiinameditsiin.ee)

sest see on mööduv. Kõiki harjutusi tuleks aga teha oma sisemise tunnetuse järgi ja kui keha vajab hetkelist puhkust, siis tuleb seda ka võtta.

Kõige parem aeg *qigong*'i treeninguks on varastel hommikutundidel, kella viie ja seitsme vahel, sest siis on õhk kõige püham. Kui aga mõnd kindlat organit toetada soovitakse, siis on mõjusam teha teatud harjutusi just sel ajal, kui vastav organ on oma kõrgajal aktiivne. Kuid kasuks tulevad harjutused alati, kui päevakava treenimist võimaldab. *Qigong*'iga pole aga hea tegeleda, kui ollakse väga väsinud, kui kõht on tühi või, vastupidi, liiga täis.

Ka keskkond, kus harjutusi

teha, on oluline. Kõige parem oleks harjutusi sooritada looduses, kuid mitte tuule ega lauspäikese käes. Juhendaja roll on samuti tähtis, eriti alguses, sest algajad kipuvad hingamist tagaplaanile jätma ja teadmatuses võetud valed kehahoiakud hoopis blokeerivad, mitte ei vabasta energiad.

Virge jagab veel Hiina meditsiinist lähtuvaid soovitusi, mis aitavad stressist räsitud inimesel end kevadel äratada ning vaimset ja füüsilist loidust kõrvaldada. Kuna kevadel lähevad looduses veed ja mahlad liikvele ning energia suundub puudel juurtest okstesse, siis on ka keha vaja vürtsika, kerge ja sooja toiduga toetada. See paneb eluenergia liikuma ja aitab

kehal kevade energiasse kergemini sisse elada. Nüüd sobivad meie toidulauale hästi ka kõik värsked rohelised taimed.

Mida paremini meie organism toimib, seda rutem tuleme toime tasakaalutusega ning oleme rõõmsamad ja õnnelikumad. ➔