

Jooga filosoofia teab jutustada naise 11 kuutšakrast ehk kuukeskusest. Piltlikult reisib kuu naise kehas ringi, muutes iga 2,5 päeva tagant tema meeleolu.

Iseäranis mehed on täheldanud, et naine on väga kõikuva tujuga. Ühel päeval hõljub pilvedes, järgmisel laskub musta masendusse. Kusjuures põhjust ei tea naine ise ega tema lähedased.

Jooga filosoofia järgi on naistel 11 kuukeskust, mis kordamööda domineerivad 2,5 päeva tagant. See tähendab, et kui mingi konkreetne kuukeskus on aktiivne, on ka naise meeleolu ja käitumine vastav.

“See teadmine on sajanditetagune tarkus,” seletab M. I. Massaažikooli õpetaja, Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu juhatuse liige **MAI-LIIS TOIVAR**. “Joogatarkused püsisid kaua kloostriseinte vahel ning neid hoiti saladuses. Joogaga tegelesid kaua ju ainult mungad ja kõrgemast soost inimesed.”

Kuidas kuukeskusi tuvastada?

Mai-Liis Toivari sõnul saab kuu liikumine alguse siis, kui tütarlaps hakkab funktsioneerima naisena. Samas pole see menstruaaltsükliga seotud. Kuu liikumine kestab naise surmani, st ka pärast menopausi. Vaid vaimne trauma või sügav lein võib selle mustri segi lüüa.

Igal naisel aktiveeruvad kuukeskused kindlas, ainult temale omases järjekorras. Milline see nn kuukeskuste muster ehk järjekord on, tuleb paraku naisel endal kindlaks teha.

Mai-Liis Toivar soovib selleks pida päevikut. Kuulata enese sisetust, jälgida oma meeleolu ja reageerimist maailma asjadele. Igal hommikul võiks üles märkida, mida tunnen, mida tahaksin teha. Öhtul jälle: kuidas päeval käitusin ja mida tundsin.

Mari-Liis Toivar pidas päevikut pool aastat ning teab nüüd täpselt, millal kauplustest tuleb eemale hoida või millal ei tohi tähtsaid läbirääkimisi ette võtta. “See teadmine tegi mu elu lihtsamaks, saan nüüd aru, mis minuga toimub. Minu mees on selle mustri avastamise üle eriti rõõmus. Lisaks enesemõistmisele toob selle mustri teadmine palju kasu ka lähikondsetele.”

Muidugi ei vaevu iga naine eneseuringut koos päeviku pidamisega ette võtma. Ometi annavad teadmised kuukeskustest ja kuu liikumistest neis aimu, miks naiste tujud nii erineva kuju võtavad.

11 kuukeskust

1. Juuste piir. Kuu on juuste piiril – laubal. Sel perioodil on naine 100% naine – ülimalt tundlikkusega. Tal on absoluutse jõu ja võimu tunne. Kõik, mis naine sel ajal soovib või ette võtab, läheb täide. Ettevaatust, mehed – naine on sel perioodil võimeline ka meest “ümber rääkima”.

2. Põsed. See on hulluse aeg. Naine on natuke metsik ja tahab teha muudatusi. Näiteks võib ta oma juuksed ära värvida, mida 2,5 päeva pärast kahtseb. Samuti tekib kirglik soov asju kokku osta. Sel ajal tuleks jälgida, et ei võetaks vastu tähtsaid otsuseid, mida hiljem kahetsetakse.

3. Huuled. Nüüd tekib naisel soov rääkida kõigiga ja kõigest. Ta haarab telefoni ning valib halastamatult tuttavate numbreid, et oma mõtteid jagada.

Mai-Liis Toivari arvates pole sel ajal mõtet meestega rääkida. Sest mehel on komme selekteerida naise jutust välja praktiline osa. Naine aga tahab lihtsalt rääkida ja unistada.

Mai-Liis Toivar toob näite: “Selle loo jutustas mulle minu õpetaja Hari Harji Kaur joogainstruktorite koolitusel. Naine ja mees istusid õhtulauas. Naine hakkas rääkima: “Küll oleks ilus, kui selles toas oleks helesinine tapeet. Siis ma istuksin siin kogu öhtu, loeksin raamatut ja...”

Mees vaatas oma märkmikku ning valis päeva, mil tal oli vaba öhtu tapeedi ning kõige vajaliku ostmiseks.

Ümber kuu aja pärast tuligi mees koju, sinised tapeedid, tapeediliim ja muu kaenlas. Naine aga ei suutnud ära imestada, kuidas mees võis valida nii jubeda tapeedi, kui vana sobib paremini kardinatega. Tema vastus mehele oli: “Ma ainult unistasin hetke, ega ma siis päriselt mõelnud.” Siit moraal meestele: küsige igaks juhuks 2,5 päeva pärast naiselt üle, kas tema soov on endine.

4. Kõrvalestad. Naine tunneb vajadust rääkida asjadest, mis tema elus on tähtsad. Ta tahab pereringis rääkida suhetest, lastest, pere finantskülgest. Ülemusega tahab ta arutada tööasju. Sel ajal tuleb naist võtta väga tõsiselt. Mai-Liis Toivar soovib naistel sel ajal tekkivad soovid üles kirjutada. Sest need tulevad n-ö hingepõhjast, on tõelised.

5. Lohk kukla taga koljuserva all. See on romansikeskus. Naine on üliromantiline, aga natuke melanhoolne ja kurblik. Ta tahab vaadata romantilisi filme, tavaeluski tuleb talle pisar kergeti silma.

6. Rinnad. Sel ajal on naine väga abivalmis, ta tahab teenida ja teenin-

dada. Kui naine otsib lepitust, siis sel perioodil on see soov siiras.

7. Naba. Periood, kus naine on täiesti abitu. Ta arvab, et kõik tahavad talle halba. Kõik suruvad ta nurka. See on aeg, kus naine peeglisse vaadates tunneb end koleda ja paksuna. Riided ei istu ja soeng ei sobi.

8. Reied – sisekülj. See on kadu- neljapäev naise sees. Ta tahab korda luua nii enda ümber kui ka mõtetes. See on aeg, kui naisel oli plaan välja minna, aga ta leiab end hoopis kappe koristamas. Mõtetes on ülekaalus ratsionaalsus. See on hea aeg pikaajaliste plaanide tegemiseks.

9. Kulmud. Fantaasia, unistuste aeg. Hea aeg lõõgastumiseks, puhkamiseks, spaasse minekuks. See on head ideede aeg, kunstnikud ja teised loomeinimesed on sel ajal väga viljakad.

10. Kliitor. Välise suhtlemise, aktiivsuse aeg. Naine tahab minna klubisse, suhelda vanade sõprade ja uute inimestega, olla väliselt sotsiaalne.

11. Vagiina. Naine tahab olla pereringis, ta ei taha üldse kodust välja minna.

Pööra kuumuster enda kasuks

Mai-Liis Toivar tõdeb, et on naisi, kellel võivad teatud kuukeskused domineerida, teisi aga ei märka ta üldse.

Kuidas kogu seda aktiivsuste mustrit enda kasuks pöörata? Näiteks mida teha, kui naine ühel päeval tunneb, et kogu maailm vajub kokku ja just tema pea kohal? Esimene lohutuse mõtte peaks olema see, et 2,5 päeva pärast kõik muutub. Kui tunnete vastupandamatut soovi poodelda, siis parem pidage paar päeva vahet. Seejärel küsige endalt uuesti, kas poest on tõesti midagi tarvis.

Mai-Liis Toivar on igatahes kogemuste toetudes kindel, et oma kuuliikumiste mustri kindlakstegemine muudab elu tunduvalt lihtsamaks. “Sa suudad oma elu paremini seada.”

Muidugi tekib lõpuks küsimus, kas meeste kehas kuu ei liigu? Selgub, et mehel on vaid üks kuukeskus – lõua otsas. “See on nagu värv mehe sise- ja välismaailma vahel,” selgitab Mai-Liis Toivar. “Sellepärast kannavadki joogid kikkhabet – nad kaitsevad sellega oma sisemust. Habe filtreerib nende arvates vajaliku ja mittevajaliku.”

Igatahes on joogid veenvalt tõestanud, et naine pole tõesti loodud nagu mees. Seega on naisel täielik õigus aeg-ajalt olla tujukas, unistada ja ... poodelda ennastunustavalt.