

ALLAN LAUR



Ly Lobjaka sõnul on inimesed pärast liblikmassaaži väga lõdvestunud.

tushaiglas enneaegsete beebidega. Ta tegi neile iga päev viis minutit õrna liblikapuudutust ja vastsündinud reageerisid sellele kohe – jume läks roosaks, nad hakkasid paremini hingama ja tekkis ka silmside. Imikute ellujäämisprotsent seal haiglas tõusis märgatavalt.

Ly Lobjakas räägib ka enda kogemusest. “Enne trenni sain liblikmassaaži ja olin väga lõdvestunud. Mõlesin, et tennis ei jaksa küll liikuda, aga 20 minutit oli vahet ja trennis olin algusest peale väga virk.”

Samas on osad inimesed massaažijärgselt nii lõdvestunud, et vajavad tavareaalsusse naasmiseks mõnikümmend minutit pikutamise aega. Näiteks võib olla algul natuke

uimane tunne, nii et ei saa kohe autoga sõita.

Teraapia mõttes võib liblikmassaaži teha kord nädalas ja kümme nädalat järjest. Aga lõdvestumiseks siis, kui inimene tunneb, et on stressis või väsinud. Kodus võib seda lapsele teha nii tihti, kui tihti laps on valmis seda vastu võtma. Kui laps hakkab nihelema või protesteerib, tuleb massaažiseanss ära lõpetada.

“Puudutus on küll hästi õrn, aga see võib välja tuua kehas olevad vana trauma mällestused, mida pole vaja korrata ja uuesti läbi elada,” märgib Lobjakas. Leebete bioenergeetika tehnikate puhul ei tohi inimesele peale käia, ja kui tekib ebameeldiv tunne kehas, siis tuleb

seanss ära lõpetada. See kehtib nii täiskasvanu, lapse kui ka lemmiklooma kohta – sellist massaaži võib teha ka näiteks koerale.

Brasiilia varbamassaaž

Üks leebe bioenergeetika tehnikaid on ka Brasiilia varbamassaaž. Seda meetodit ei töötanud dr Eva Reich ise välja, vaid ta võttis selle üle Brasiilia haiglast, kus seda kasutati. Varbamassaaž leevendas patsientidel valusid, aitas paremini magama jääda ja lõdvestuda.

“Selle puhul on ka tegu hästi õrnade puudutustega, aga seal ei ole silitusi,” selgitab Ly Lobjakas. “Varbaid ei mudita, vaid hoitakse õrnalt sõrmede vahel.”

Mõni inimene tajub massaaži käigus energiavoole. Kui ta tajub neid varvastest kuni üles peani välja, siis see näitab, et kehas ei ole energiablokeeringuid, räägib terapeut. Iga varba juures võib tunne olla erinev. Iga varba peale kulub üks kuni kolm minutit, nii et kiirema variandi saab viie minutiga tehtud. Kusjuures Brasiilia varbamassaaži on veelgi lihtsam kodus kasutamiseks õppida kui liblikmassaaži.

“Üks ema rääkis, et ta sai tänu sellele oma 10–11aastase hüperaktiivsusele kalduva poja õhtul ilusti magama ja järgmisel päeval oli poiss koolis pailaps,” jutustab ta. “Poiss küsis siis, et emme, tee mulle veel seda võluasja.”

Märtsis tuleb Eestisse nii liblikmassaaži kui ka Brasiilia varbamassaaži õpetama dr Eva Reichi õpilane Richard Overly USAst. Kursused toimuvad 7. märtsil Tallinnas ja 11. märtsil Viljandis. Täpsemat infot saab veebilehelt www.hingamine.ee.

HELI RAAMETS



Brasiilia varbamassaažis ei ole varvaste mudimist või sikutamist.

Teele Reisibüroo on 20aastane!

LOODUSE- JA KULTUURIREISID 2012

Meilt ka: ■ tellimusreisid rühmadele ■ suur valik soodsaid reise koolidele
 ■ puhkuserisid ■ laevapiletid ■ reisikindlustus



KURAMAA 14.–15.07 al 90 €
KÖNIGSBERG-KALININGRAD 19.–22.07 al 180 €
KAUNAS-TRAKAI-VILNIUS 20.–22.07 al 145 €
BAIERIMAA 14.–21.07 al 425 €
ŠVEITS-LIECHTENSTEIN 26.07.–03.08 al 525 €

VALGEVENE 26.–29.07 al 230 €
AJALOOLINE IDA-PREISIMAA 01.–05.08 al 250 €
KURAMAA JA VENTSPILSI LINNA PÄEVAD 03.–05.08 al 126 €
LÕUNA-POOLA 09.–15.08 al 340 €

Kompanii 1c, Tartu
 tel 744 1113,
 744 1070
teele@teele.ee
www.teele.ee