

Kõhumassaaž avitab

Vistseraal- ehk siseelundite massaaž on väga spetsiifiline massaažiliik, kuid mõne lihtsa võttega on võimalik ka ise näiteks stressi tagajärgi tõrjuda.

KARIN KALJULÄTE

M. I. Massaažikooli õpetaja Irina Bukk ütleb, et tal oli õnn õppida vene akadeemiku Aleksandr Ogulovi käe all ravimassaaži, mis on suunatud kõhuõõne elundite verevarustuse, ainevahetuse ja talituse parandamisele. Akadeemik Ogulov nimetas seda vistseraalkiropraktikaks, kuid Irina Bukk arvab, et ilus eestikeelne sõna oleks kõhumassaaž.

Irina Bukk, milleks kõhumassaaž?

Julgen väita, et tegelikult ei ole olemas ideaalselt tervet inimest, kuskilt ikka on midagi pinges. Kuid keha mõnes elundis mingil põhjusel tekkinud pingest selgelt väljendunud haiguseni on teatud teekond. Seda pinget võime nimetada häireseisundiks, aga see pole veel haigus. Arstide seisukohtki on, et kui organ funktsioneerib õigesti, on kõik korras. Seda pingeseisundit saab kõhumassaažiga leevendada, niimoodi et haigust ei tekigi.

Mida see pingest endast kujutab?

Aastatega inimese elundeid paigal hoidvad sidemed venivad ja verevarustus halveneb. Seetõttu muutuvad laisaks veresooned, mis peaksid tooma uut verd, ehk siis hapnikku ja toitu siseelundesse.



M.I. Massaažikooli õpetaja Irina Bukk teeb kõhumassaaži, millega paraneb kõhuõõne elundite verevarustus.

Kui aga organil jääb pikemat aega mingi portsjon hapnikku saamata, tekib lõpuks häire ehk pinge ning sellest kujuneb pikapeale haigus.

Kuidas saab siseelunditele massaaži teha?

Kõhumassaažiga parandatakse kõhuõõne elundite verevarustust. Seda massaaži teevad spetsiaalse õppe läbinud massöörid, sest selle massaažiga peab olema väga ettevaatlik – tegu pole ju lihaste ega liigeste massaažiga. Massaaž ise pole keeru-

line, küll tuleb sellele läheneda teaduslikult. Teatud võtted on täiesti keelatud.

Kes on selle meetodi autor?

Vistseraalmassaaži avastajaks võibki lugeda akadeemik Ogulovi. Aastaid tagasi puhanud ta koos spordiklubiga ühes Venemaa kolkakülas ning ühel sportlasel olid alanud väga tugevad kõhuvahud. Kiireima abi võimalus oli poole päeva kaugusel ja siis oleks olnud juba hilja.

Selle küla asukad olid vanausulised ning arsti neil pol-

nudki. Küll aga teadsid nad ühte vana naist, kes inimesi nende hädades aitas. Kutsuti naine, ta tegi manipulatsioonide haige kõhuga ja valu läks üle. Ise ta oma ravivõtteid seletada ei osanud, seda oli talle õpetanud ema ja teda omakorda tema ema.

Ogulov hakkas sõitma külast külla ning koguma rahvatarkust selle ravivõtte kohta. Talle sai selgeks, et tegu on siseelundite massaažiga, mida tehakse teatud järjekorras, nagu seediminegi töötab. Ja selgus, et väga paljud



P
PUHAS LOODUS

PUHTAST LOODUSEST – PUHTAST SÜDAMEST