

Tekst: Marika Makarova
Fotod: Ruudu Rahumaru, perealbum

NAISE ☾ PUNKTID



Kas sinulgi tuleb ette, et ühel päeval tunnend end maailma kauneima jumalannana, mõne aja pärast tõelise tulehargina, siis aga üksindust otsiva mõtisklejana? Tuhandeid aastaid vanade veedade järgi on naise emotsionaalne muutlikkus seotud tema kehal asuvate kuupunktidega.

Joogidel on naise emotsionaalse tundlikkuse kohta seletus, mille juured ulatuvad iidse kirjavarra, kust see teadmine on jõudnud kundalini jooga inimeseks olemise õpetusse. Nimelt asub veedade järgi naise kehal 11 kuupunkti – Kuu energiatele vastuvõtlikku piirkonda, mille moodustavad õigupoolest väiksed tšakrad ehk energiakeskmed ja mis peegeldavad naise emotsionaalseid rütme 28päevase kuutsükli jooksul.

Kundalini jooga õpetuse järgi programmeeritakse kuupunktiisükkel naise kehasse juba emaüas veel enne menstruaaltsükli loomist, mis saab alguse 6. nädalal, siis, kui lääne meditsiini järgi hakkavad välja arenema sootunnused.

„Veeda ürikutest on pärit ka pilt ja kirjeldus naisest koos hindu naudingute jumala Kāmaga, kes mööda naise keha rännates kõik need 11 kuupunkti läbib,“ jutustab kundalini, rasedate ja tantsujooga õpetaja **Liina Ravneet Elvik** (36) oma voolaval häälel. Ta on neid saladuslikke kuupunkte õppinud tundma nii teoorias kui ka iseenda keha peal ja kirjutanud neist oma raamatus „Kundalini jooga. Teekond imelisse võlumaailma“.

Jooga on saatnud Liinat 13. eluaastast peale, mil isa kinkis talle **Holger Oidjärve** raamatu „Harrastame joogat“. Isa ise joogat ei teinud, tütar on aga proovinud eri stiile, kuni jõudis kundalini joogani. Ta armus sellesse nii põhjalikult, et 2011. aastal lõpetas rahvusvahelises Karam Kriya kundalini jooga koolis õpetajate kursused. Sealt edasi tulid riburadapidi muud joogakoolitused ja stuudio

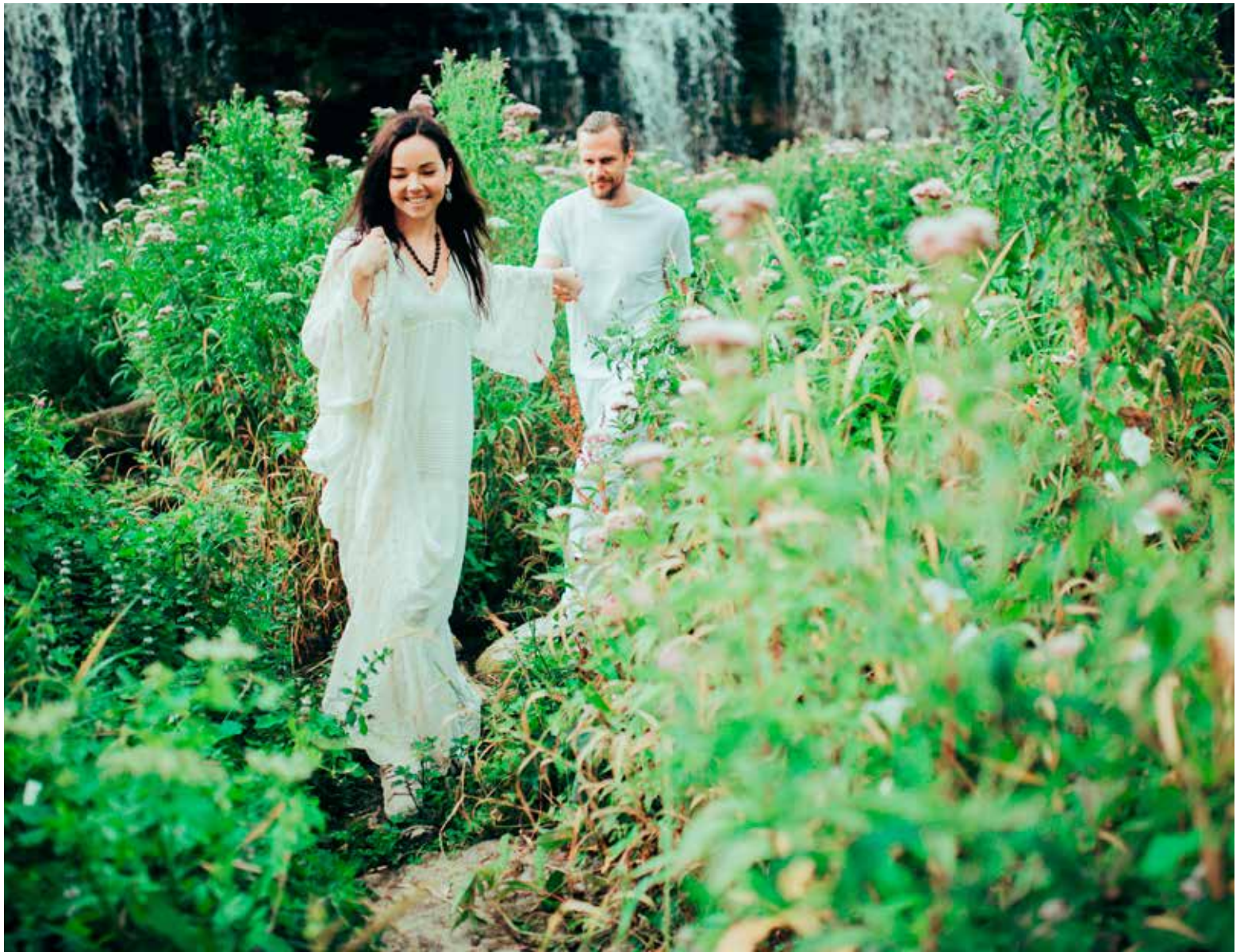
Urban Yogini Õnnelaboratooriumi loomine. Miks aga kundalini jooga? Sest siin õpetuses on koos kõik: asendid, mantrad, hingamisharjutused, meditatsioonid. Just sellises intensiivses vormis, nagu talle sobib.

TUTVUS ISEENDAGA

„Mu kuupunkt on praegu kõrvalestades, mis tähendab oma sisemiste väärtustega ühenduses olemist.“ „Vaata, kui õige punkt!“ hõiskan vahele. „No kui oleksin intervjuuaja teadlikult kokku leppinud, oleksin valinud ehk nimbuse, mil tunnend end kõige rohkem iseendana,“ naerab Liina.

Kolm last on keskmisest rohkem, ent neli ... „No ega ma oleks ise ka osanud arvata, et mul sünnib neli last, aga see on vist nii, et kui sul on kõrval õige mees, siis tundub kõik nii loomulik. Mul on Atsiga ääretult vedanud, sest ta suudab olla lastele ülihea isa ja mulle hästi hea mees. Sagedi kaob mehel pereelus see üks pool ära, Atsil on mõlemad toetatud.“

Liina ja tema kaasa Atsi peres kasvab neli põngerjat – seitsmene **Jasper**, nelja-aastane **Pipilota**, kahene **Dharma** ja alles suve alguses ilmavalgust näinud **Maru**. Et Liina kirjutab praegu raamatut naistele, on ta viimased pool aastat jälginud oma kuupunkte eriti teadlikult ning tunnetanud, milline neist mis järjekorras toimetas. Üks kuupunkt püsib aktiivne nimelt 2,5 päeva ja annab siis järje üle. Mis-moodi kuupunktid aga üksteisele täpselt järgnevad, on igal naisel erinev. Nagu omamoodi sõrmejalg.



Liina ei oleks eales uskunud, et tal kunagi neli last on. „Kui on kõrval õige mees, tundub kõik loomulik,” on Liina õnnelik, et elu ta Atsiga kokku viis.

Parim viis kuupunktsükli kaardistada ehk teada saada, millises järjekorras just sinu kuupunktid aktiivsed on, on paari kuu jooksul jälgida oma tundeid ja emotsioone ning need näiteks igal õhtul mõne märksõnaga kirja panna. Lõpuks tuleb võrrelda, millise kuupunkti energiaga su märksõnad kõige paremini haakuvad, ja joonistubki välja sinu ainulaadne emotsionaalne kalender.

ELU TERVIKLIKKUSE KOGEMINE

Kes on kehatundlikud, võivad punkte kehal puudutada ise või lasta seda teha partneril eelmängu ajal. Kus tekib mingi tunne või surin, siis see punkt ongi hetkel aktiivne. Veel soovitatakse punktide aktiivsuse üles leidmiseks kinesioloogiast tuntud lihastesti.

„Viimastel kuudel tunnen ma hästi selgelt, kui energia kuupunktis vahetuma hakkab. See on nii äge! Aga eks ma õpin neid punkte ja nende kvaliteeti tundma iga päev. Ei ole nii, et ühekorraga saab kõik selgeks,” mõtiskleb Liina vürtsist joogiteed rüübates. „Kuupunktid on kingitus, et naine saaks kogeda elu sügavuti ja iga nurga alt. Meie jõud ei tule ju ainult leebetest tunnetest. Meil on vaja tunda – nendega küll kaasa minemata – ka neid tundeid, mida on harjutud tumedaks pidama. On see ju omamoodi naiselik tarkus kasutada oma tugevusi ja muuta tugevusteks ka nõrkused, mis iseenesest polegi ju nõrkused, vaid lihtsalt teistsugune kvaliteet. Naise kaksikolemuses on koos toitev ja leebe ema ning jõuline ja väekas looja. Kui üks pool endas alla suruda, siis oledki justkui ühe jalaga naine.”

Öeldakse, et energiakogus, mis kulub loomisele või hävitamisele, on sama. On sinu valida, kuhu sa selle suunad.

Naised on nagu Kuu. Kundalini jooga järgi võtab naistel 14 päeva aega, et kasvada, ja 14 päeva, et kahaneda. Mehed kasvavad ja kahanevad 14 hingetõmbega. Ehk kui naisel kulub tundeskaala läbikogemiseks 28 päeva, siis mehel võtab see aega 2 minutit.

IGA EMOTSIION ON LUBATUD

Veedade õpetuse järgi on naisenergia ringikujuline, voolamine ühest olekust teise. Meesenergia on lineaarne. Kui me surume ennast lineaarseks, siis teeme end katki, sest see ei ole meie loomusega kooskõlas. Kui me seisame vastu muutustele, näiteks tänapäeval iseäranis vananemisele, teeme me end katki, sest pole oma algolemusest – et sina oledki muutus – aru saanud. Sama juhtub siis, kui me surume alla teatud tundeid, sest ühiskonnas peetakse neid halvaks. Kõik emotsioonid on lubatud ning need toimetavad sinus naise olemusest tulenevalt tsüklikena, sellepärast ongi hea oma kuupunkte teada.

Ütleme, et tahad esitleda projekti, millesse siiralt usud. Teades, millise kuupunkti energia sind selles kõige rohkem toetab, validki aja, mil on aktiivne neist sobivaim. „Just. Sest osa punkte on pehmed – naisenergiast, ja osa on tugevamad – meesenergiast,” kinnitab Liina.

Ja kui tean, et mul on aktiivne kuupunkt, mille energiast mõjutatuna võin kergesti ärritada, siis ma suhteid klaarima ei hakka ega enda kallal ka võtma selle eest, et ma end valitseda ei suuda ja tühjast-tähjast põlema lähen. Liina lisab, et kuupunktide tundmine aitab naisel kasutada oma energiat kõige ülendataval viisil. Öeldakse, et energiakogus, mis kulub loomisele või hävitamisele, on sama. On sinu valida, kas suunad selle sinna, mis kasvatab ja ülendab, või sinna, mis katki teeb ja lammutab.

ÜHENDUSES OLEMISE TUNNE

Ehkki Liina ja minu vanusevahe on selline, et ta võiks olla mu tütar, on temas niisugune soe ja turvaline ürgemalik vägi ja tarkus, mille rüppe tahaks jääda. Ta oli 18, kui kaotas paariaastase vahega

nii isa kui ka ema – Tarkuse ja Armastuse, Pea ja Südame tandemi, nagu Liina neid suure tänuga meenutab. Ta mäletab hästi tollast üksiolemise tunnet, et kui ta praegu kaoks, ei läheks see kellelegi korda. Ja ka seda tunnet, kui ühel hetkel, mil tal polnud tööd, elukohta ega rahagi, mille eest süüa osta, võttis maa ta ühtäkki otsekui kaissu. „Ma tajusin kogu olemusega, et ükskõik mis minuga juhtub, ma olen hoitud,” jagab ta. „Niisugusel hetkel mõistad, et need hingetõmbed, mis sulle on antud, on nii väärtuslikud, et pole mõtet raisata neid millegi sellise tegemiseks, mis su hinge ei toida. Mul ei ole vaja küllust ega edu, vaid hoopis seda hingega ühenduses olemise tunnet, mida ma kõigest ilmajäämise hetkes tajusin. Kui mu ema ja isa elaksid, siis ei oleks ma tõenäoliselt jõudnud sellele rajale, kuhu ma tunnen, et olen määratud. Tegema seda, mis ülendaks nii mind ennast kui ka teisi.”



JOOGA TARKUSETERI

Kanna maani seelikut. Kundalini jooga järgi peaksid naised käima pika seelikuga ja paljajalu. Maani seelik tekitab justkui lehtri, aidates naisel maaenergiaga paremini ühenduses olla.

Karvad kaitsevad. Karvad on omamoodi energiaantennid. Juuksed ja meestel habe tõmbavad päikeseenergiat, alumised kehakarvad maaenergiat, mis toetab iseäranis naisi. Karvad on loodud ka kaitseks. Häbemekarvad kaitsevad kahte kuupunkti, kliitorit ja tuppe. Karvade eemaldamisega võtame sealt tundlikkuse.

Kui tunned ärevust, hirmu, segadust. Hinga 8 sekundit sisse, hoia hinge 8 sekundit sees, hinga 8 sekundit välja, hoia hinge 8 sekundit väljas. Aega võid lühendada või pikendada, ent hingamisrütm peab jääma ühesuguseks.

9 päeva. Oota tähtsate asjade otsustamisega 9 päeva. Selle ajaga jõuab kuupunktide tsükkel piisavalt edasi liikuda, et saaksid läbi tunnetada tähtsa otsuse erinevad kvaliteedid.

Usalda oma keha ja hinge. Kui oled saanud enda seest mõnele tähtsale küsimusele või otsusele õige vastuse, valitsevad kehas ja hinges alati rahu, ükskõik kui absurdne või ebasobiv see vastus su meelele ka ei tundu. Meel on ainult tööriist, ära anna talle voli teha otsuseid!

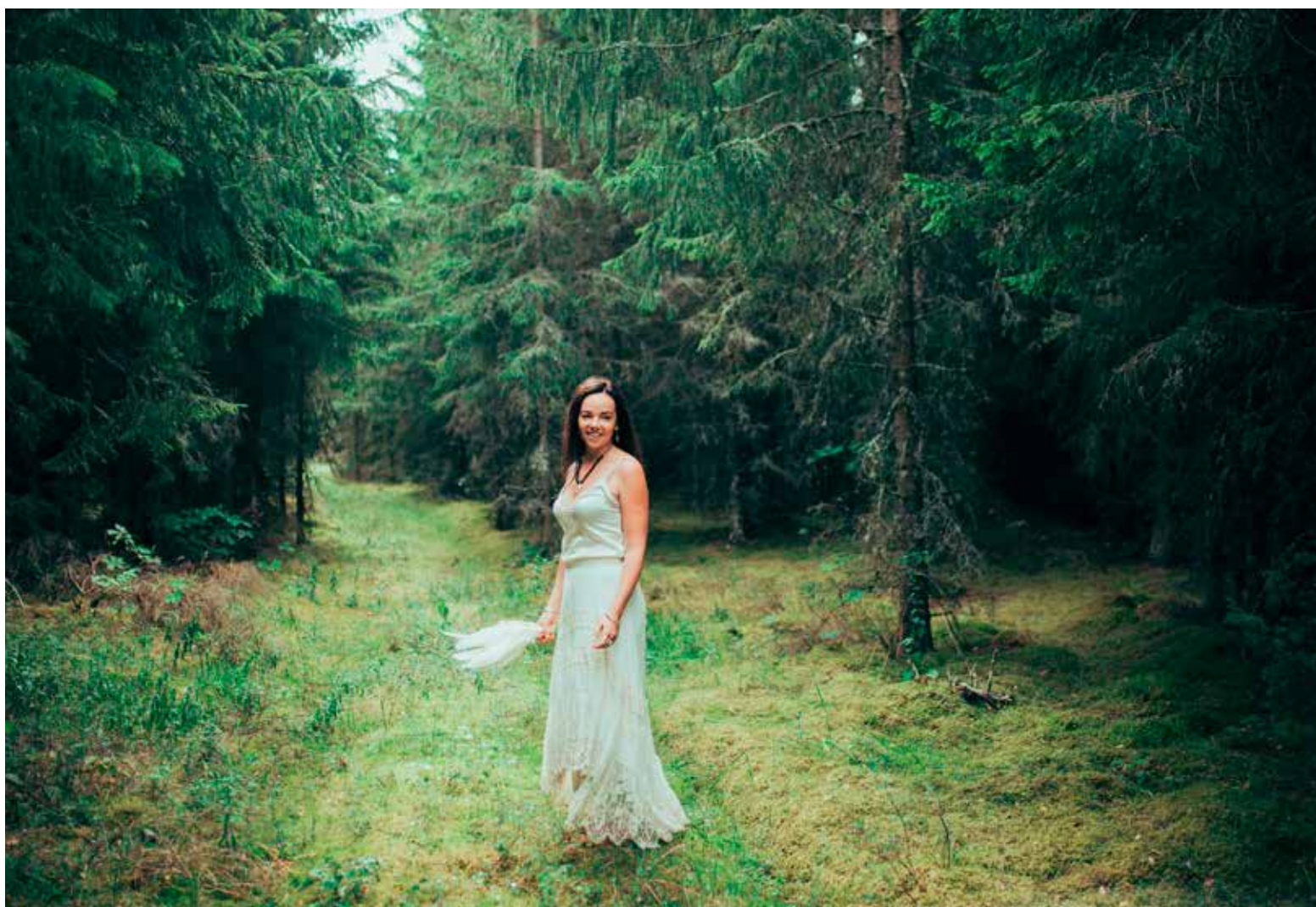
NAISE 11 KUUPUNKTI

Igal kuupunktil on kolm aspekti. Neutraalne ehk tasakaaluseisund on parim, sest on kõige puhtama energiaga. Positiivne on veidi liiga plussmärgiline. Varjupool on aga üle võlli varjus ja ohvrirollis olek.



1. Nimbus ehk halo paigutub kui kübar ümber pea. Neutraalses seisundis olles tunned end parimas vormis: enesekindla, aktiivse, kohalolevana. Kõik voolab ja edeneb ja oled kontaktis oma tõelise olemusega. Hea aeg oma tõe ja arvamust väljendada, tähtsaid kohtumisi ette võtta ja otsustada, suhteid klaarida. Varjuenergiast olles aga painavad sind paranoilised sündmõtted.

Tasakaalu saavutamiseks kammi juukseid puidust kammiga kummargil olles tagant ette. Siis aja end sirgu ja kammi tavapäraselt eest taha. Keskendu kammides juuksepiirile.



Kuupunktid on nagu iidne emotsioonide kalender. Aastate jooksul on Liina hakanud üha selgemalt märkama, kuidas üks domineeriv energia teisega vahetub.



2. Kulmud on naise keha kõige tundlikum osa. Kui kuupunkt asub seal, voolab intuitsioon, oled sensuaalses ja pehmes energias. Hea aeg looduses uitamiseks, loominguks, äriplaani kirjutamiseks. Varjuenergiast olles lased end petta tühjadest fantaasiatest ja hõljud maandamata justkui mullis. Tasakaalu saamiseks käi paljajalu murul või liival, söö juurikaid ning loobu lihast ja alkoholist.



3. Põsed on kõige emotsionaalsem kuupunkt. Oled lõbus, seltsiv, kiirgav ja kaunis. Hea aeg oma projekte ja ideid n-ö maha müüa, aga tähtsate otsuste tegemine lükka edasi, sest emotsioonid on laes. Varjuenergiast olles tunned ärevust, käitid ettearvamatult, ihkad teistelt heakskiitu ja flirdid enesehinnangu tõstmiseks. Tasakaalu saavutamiseks tee vähemalt 40 minutit trenni, mis su ohtralt higistama ajab.



4. Huuled kuupunktis panevad su rääkima, oled karismaatiline ja särav. Hea aeg suhelda kõrgemate eesmärkide nimel, sest õiged sõnad voolavad kergelt. Ka on see hea aeg suudlemiseks ja erootikaks. Varjuenergiast olles kipud tegema salvavaid märkusi ja ütleva teravusi. Tasakaalu saamiseks masseeri keelega hammaste välimisi, huulepoolseid külgi ja igemeid, see tasakaalustab ajumeridiaane.



5. Kõrvalestad panevad su kirglikult arutleva elu mõtte ja väärtuste üle. Oled ühtaegu idealistlik ja analüütiline, intelligentne ja eetiline. Hea aeg lüüa kaasa mõne ürituse korraldamisel. Varjuenergiast annad hinnanguid ja oled liiga kriitiline nii enda kui ka teiste suhtes. Ära sel ajal suuri finantsotsuseid tee. Tasakaalu saavutamiseks sikuta kõrvalesti allapoole ning masseeri pikalt ja sügavalt hingates mõne minuti jooksul läbi kõrvalestad ja kõrvatagused.



6. Kukul on teets alateadvusse. Siis on kaks ja pool päeva üksainus lillede ja liblikatega sõbrapäev. Oled romantiline, usaldav, mänguline, spontaanne, flirtiv, sensuaalne. Kuna oled ka riskialdis, on see hea aeg, mil uusi asju järele proovida. Tähtsad otsused lükka edasi. Varjuenergiast olles valdavad sind äng ja seletamatu kurbus, sa ei taha kedagi kuulda ega näha. Tasakaalu saavutamiseks koputa sõrmeotstega läbi kogu kaelatagune.



7. Rinnanibud on tingimusteta armastus, sensuaalsus ja seksuaalsus, tähelepanu jagamine kõigile, kel seda vaja. Hea aeg, et inimesi emotsionaalselt toetada ja ära kuulata või heategevusprojekti kaasa lüüa. Varjuenergiast võid olla rumaluseni andev ja anduv ning kuna sul on raske ei öelda, on sind kerge ära kasutada. Pidutsemine ja tähtsate otsuste tegemine lükka edasi. Tasakaalu saavutamiseks istu sirge seljaga, pane peopesad rindadele ning pööra ülakeha tempokalt sisse hingates vasakule ja välja hingates paremale. Tee 1–3 minutit.



8. Naba on koht, kus asub energia. Kuupunkt nabas annab tugevust nii füüsiliselt kui ka mentaalselt, suudad asjad ära teha ja teistelegi oma energiat jagada. Varjuenergiast olles hoia pigem tagaplaanile, sest oled ebakindel, haavatav, vihastad ja ärritud tühja asja peale. Ka tunned end ohvrina, kel vaip alt tõmmatud ja kes millegagi hakkama ei saa. Lükka tõsised jutuajamised edasi. Tasakaalu saavutamiseks tee tulehingamist nii pikalt, kui jaksad, või naera südamest, nii et vats vapub.



9. Reite sisekülg annab otsustavust ja jaksu tegelda tüütute toimetustega. Hea aeg tähtsate otsuste tegemiseks, koduseks arvepidamiseks, koristamiseks, planeerimiseks ja organiseerimiseks. Varjuenergiast kipud olema ülemäära kontrolliv või hoopis jõuetu ja unenäolises zombiseisundis. Enese tasakaalu viimiseks lama selili, pane reite vahele padi või joogaplokk, suru reied tugevalt kokku, võta juurelukk ning tõsta sirgeid jalgu koos üles-alla 3 minutit. Juureluku jaoks tõmba suguelundite ja pärakulihased kokku (nagu hoiaksid mõlemat häda kinni) ja naba poole üles.



10. Kliitor kuupunkti kahes ja pooles päevas muudab su jutukaks, enesekindlaks ja võluvaks kambaliidriks. Hea aeg lõbutseda ja suhelda, ent mitte elu mõtet otsida, poole ööni tööd teha või suhtesõlmi lahti harutada. Varjuenergiast tõmbud kookonisse ja tahad suhelda ainult „omadega”. Tasakaalu saavutamiseks istu laua taga või põrandal ja lõõ peopesi vastu lauda või põrandat, ise iga lõõgi ajal „Har” lausudes.



11. Tupp kuupunktis aitab sul olla parimas kontaktis oma ürgse naiselikkusega. See on seisund, mil tunned tänulikkust, oled neutraalne oma meeles ja emotsioonides, suhtlemisaldis elu sügavama tähenduse otsimiseks. Sul on vajalik tunnetus loomiseks ja manifesteerimiseks. Hea aeg olla koos lähedaste sõprade või kallimaga. Varjuenergiast tabab sind nullpunkt, kus soovid olla üks, teha ei taha ega viitsi midagi, tunned, et millelgi pole mõtet. Enda tasakaalu viimiseks hinga 3 minutit järjest läbi suu 4 hingetõmmet sisse ja 4 välja. ●