

UUESTISÜND LABI VABASTAVA HINGAMISE

Enamik inimestest arvab, et teab, kuidas hingata, kuigi tegelikult mõtleme oma hingamisele harva. Vabastava hingamise rajaja LEONARD ORRI sõnul õpid aga tõeliselt energiat hingama alles pärast kümne vabastava hingamise seansi läbimist kogenud hingamisterapeudi toetusel. ÜKS uurib, miks nii.

tekst Anne Veskimäe fotod Fotolia & erakogu

NIMELT AVASTAS ORR ligi 40 aastat tagasi, et sügav, katkematu hingamine lõdvestuse ja tähelepanuga aitab meil saavutada kontakti oma sügavaima olemusega ning tervendada nii sünniga kui ka elu jooksul saadud stressi ja traumasid. Kui põed sageli külmetushaigusi, isegi astmat või langesid, kogesid tugevaid peavalusid või negatiivseid emotsioone, siis ei oska sa tõenäoliselt teadvustatult hingata, väidab Orr. Ta enda taassünni lugu on kogu vabastava hingamise lugu.



AVASTUS JA ARENDUS

Teadliku energiahingamise avastamine võttis Leonard Orril 10–15 aastat. Esimesed katsed algasid 1962. aastal. Suur areng toimus 1970ndate keskel, kui ta juhendas paljusid hingamiskursuseid, täiustas tehnikat, õppis tundma selle

potentsiaale. Kui ta 1972. aastal alustas vabastava hingamise seanssidega sooja vannivees, kasutas ta mõistet “vannijooa”. Klientidel olid aga sedavõrd elavad sünnimälestused, et toimuva kirjelduseks tundus paremini sobivat mõiste “taassünd” (*rebirthing*). Hiljem, kui vees hingamisest arenes kuival maal hingamine (alati polnud sooja veega vanne käepärast), hakkas ta kasutama mõisteid “teadlik hingamine” või “energia hingamine”, ka “intuitiivne hingamine”. Vabastava hingamise mõiste on siiani populaarseim ja levinuim nimetus. Sooja vee sügavalt lõdvestav toime, ühendatud hingamine tõeliselt turvalises keskkonnas annab sulle kaasa tunde ja veendumuse, et oled hoitud ja kaitstud selles maailmas. Tundes end kaitstu ja hoitud, julged olla see, kes sa tegelikult oled ja teha seda, mida tegelikult tahad teha. Sellist hingamist on kogenud ca 10 miljonit inimest.

Leonard Orr ise ütleb, et see on hingama õppimine Hingamiselt endalt – õpime hingama otse Jumalalt. Tema sõnul on tegemist väga olulise vaimse tööga. Ise ta



Tiia Lööke, psühhoterapeut, hingamisterapeut ja koolitaja:

Kohtusin Leonard Orriga esmakordselt 2005. aasta suvel vaimse puhastumise laagris Jänedal. Mu ema oli tol ajal suremas ja rääkisin temaga surmast. Vestlused temaga elu- ja surmatungist inspireerisid ja toetasid väga. Tema kursusel käsitlesime meditatsioonis ka enda alateadvuses tehtud otsuseid oma surma aja ja koha kohta, et seda aega teadlikult pikendada ja olukorda valida.

Kõige tugevam mõju Leonard Orri puhul on selles, et ta kiirgab ülimalt ülen-davat rahu ja selgust. Tema "auras" viibimine lihtsalt toob sind koju iseenda süga-vaima olemuse juurde. Kuigi olin ka enne hinganud vabastavalt, olid mu hingamis-seansid tolles laagris ühed võimsaimad vaimsed kogemused – sündisin ja surin, käisin ära valgustunnelites ja tulin tagasi terve, selge ja maandatuna. Hiljem Leonard Orri õpingutel kohates imetlesin ta oskust vastata inimeste küsimustele erilisel viisil – ta ei vastanud küsimusele, vaid selle esitanud inimesele, igaüks sai seda, mida vajas. Sageli ei kattunud see sellega, mida temalt taheti. Kõige rohkem väärtustan tema puhul julgust olla see, kes ta on ja jääda alati iseendaks. Ta räägib seda, mida kogeb, usub ja praktiseerib. Ta elab ja õpetab ainult seda, mida ise praktiseerib - igapäevaselt, aastast aastasse, hoolimata sellest, mida teised temast ja ta õpetusest arvavad. Kõige intrigeerivam ja paljudele vastuvõt-matu on tema füüsilise surematuse õpetus, enamik tänapäeva hingamisterapeute ei räägi sellest või mõistab selle lausa hukka. Hingamisteraapiaga tegeldes ei pea "füüsilises surematuses" uskuma ega üldse mingit usku olema. Rohkem räägib ta küll nooruse säilitamisest ja tervist tagavast elust, mis on mõistetavam, kuigi viimastel aastatel on tehtud teadusuuringuid rakkude igavese elu kohta teatud tingimustel. Alati, kui talt küsitakse, milleks selles kehas nii kaua elada, ütleb ta, et on aja raiskamine sündida kogu aeg uuesti, õppida käima, rääkima jne. Ta on öelnud ka, et enne füüsilise surematuseni jõudmist tuleb jõuda valgustumise, virgumiseni. Lihtsuses, armastuses ja tões teostab ta igapäevaselt vaimset ja kehalist puhastumist tule, maa, vee, õhu jt elementide koosluses.

Leonard Orr ei ole loonud aastaid kestvat hingamisterapeutide väljaõppe süs-teemi, seda on aga teinud paljud ta õpilased. Orri nõue on hingata vähemalt 10 korda väga hea hingamiseõpetaja käe all ja õppida hingamist hingamiselt endast. Eestis õpetavad hingamisterapeute välja Binnie A. Dansby Inglismaalt (3–4 a) ja Bo Wahlström Rootsist (1–2 a), mõne aasta eest õpetas ka Lena Kristina Tuulse Rootsist.

praktiseerib teadlikku energia hingamist soojas vannivees iga päev.

Aastal 2002 tekkis tal spon-taanne regressioon sünnicelsesse aega, sünnitraumasse ja varajase lapsepõlvega seotud keha mäles-tustesse. See kestis ligi kümme nädalat ja oli tema jaoks väga suur tervenemisprotsess, mis sisaldas enim mälestusi ja neist vabanemisi kui kunagi varem. Sellest ajast koges ta enda sõnul rohkem ruumi oma meeles ja vabadust kehas – täielikku vaimset vabanemist.

LIHTNE JA LOOMULIK

Iga hingetõmme kutsub esile lõdvestuse, seega on hingamine põhiline tervendaja, väidab Orr. Teadlik hingamine on aga kõige loomulikum hingamisviis, kus sissehingamine sulandub intui-tiivselt ja õrnalt lõdvestunud rütmis väljahingamisega, nii et keha täitub jumaliku energiaga. Sellise teadliku energia hingami-sega saame kontakti selle osaga iseendast, mis on elu jooksul meie kehasse ja alateadvusse kapsel-dunud: sageli on seal allasurutud

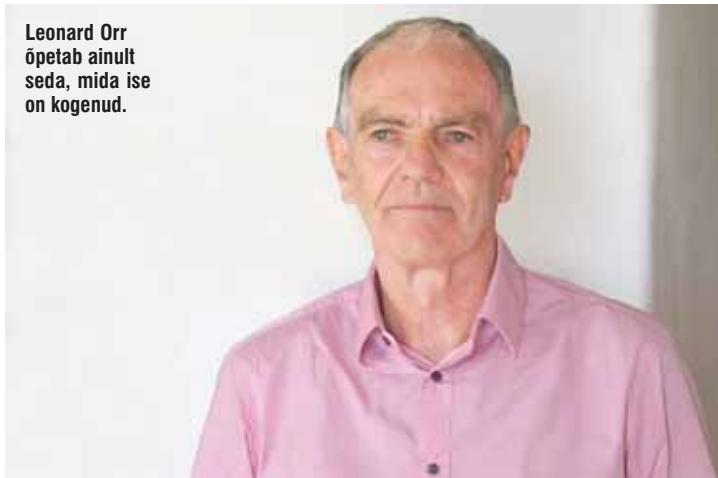


viha, kurbus, pettumus, väljendama jäänud tunded ja mõtted. Seepärast ei pruugi esimesed vabastava hingamise kogemused olla kõige rõõmsamad, kuid turvalises õhkkonnas lõõgastunud teadvuse seisundis ilmuvad valusad tunded ja mõtted saame ümber kujundada, äratada oma loomupärase õnnetunde ja meelelahu. Vabastava hingamise eesmärk ongi vabaneda igapäevasest virvarrist, kogeda oma tõelist olemust, terviklikkust, vabastada keha ja meele pinged. Pärast hingamisseansi tuntakse end sageli ümbersündinuna, teab Orr. Leonard Orri arvates peaks see väärtuslik hingamisoskus olema igal inimesel, kes on huvitatud spirtuaalsest arengust või vaimsest ja füüsilisest tervisest. Tema arvates on vaid aja küsimus, kui seda hakatakse õpetama igas koolis, kogukonnas, haiglas. Vabastav hingamine on nii lihtne, et ka lapsed võivad seda kergesti praktiseerida.

USKUMUS VÕI KOGEMUS

Vabastav hingamine ei hõlma usulist sisu. Tegemist on reaalse ja füüsilise kogemusega, mitte uskumuste kogumiga. Vabastava hingamise õpetajad võivad pooldada mis tahes usku ja uskumuste süsteemi. Praktiseerides teadlikku energია hingamist, saab end hoida õnnelikuma ja tervemana, olla produktiivses ja elujõulises seisundis. Teadlik hingamine võimaldab saavutada meisterlikkust või vähemalt palju tõhusamalt toime tulla nii füüsilise kui emotsionaalse valuga.

Leonard Orr õpetab ainult seda, mida ise on kogenud.



TÄIEL RINNAL HINGAJA

LEONARD ORRI SÕNUL on lõdvestumine ülim tervendaja. Ta enda olekust õhkub rahuolekut ja tasakaalu, sisemist rõõmu ja vaikselt teistesse imbuvat väge. Mehe väited muudab usutavaks teadmine, et ta ei õpeta midagi sellist, mida ise poleks praktiseerinud.

Missugused suurimad alateadlikud takistused ei lase avalduda meie täielikul potentsiaalil?

☉ Nimetan neid kümneks suureks asjaks. Need on: 1) sünnitrauma, mis meie elu juhib, kuni selle tervendame; 2) vanemliku rahulolematuse sündroom, millega tegeleb suurem osa psühhoteraapiast; 3) negatiivsed baasuskumused, näiteks inimõistuse tohutu väe väärkasutamine; 4) alateadlik surmatung, mis on elukindlustusfirmade poolt ennustatav; 5) eelmiste elude karma; 6) koolitraumad; 7) usutraumad; 8) seniilsus ja vanadus, mida saab tervendada, selle asemel et langetada surmaotsus;

9) naiste ja igasugu seksuaalse väärkohtlemise eitamine; 10) maailmaparandaja sündroom.

Missuguseid olulisi muutusi võimaldab vabastav hingamine inimestes esile kutsuda?

☉ Energia hingamist ja lõdvestumist.

Kas teie hingamismeetod aitab kõiki, võib see mitte päralt jõuda?

☉ See aitab kõiki, ilmselgelt eriti neid, kellel on hingamisprobleeme, aga ka sportlasi ja teisi kiiret elu elavaid edukaid edasipüüdlejaid.

Kuidas oma meetodi avastasite?

☉ Veetsin pikki tunde oma kodus vannis, püüdes end tervendada ülalmainitud traumadest: peretra-

ditsiooniga kaasa saadud surmatungist*^{*}; sünnimälestustest, mille sümptomina ilmnesid peavalud; igapäevastressist ja pingetest. Ka kuumas vannivees teisi snorkliga abistades (vees hingamine snorkli abil, toetaja hoidis hingajat, nii et see sai mõnusalt snorkliga hingata).

Mida see teile endale tähendanud?

☉ See puhastab ja tasakaalustab mu energiakeha ja meelt iga päev.

Kas ja kuidas aitab vabastav hingamine inimesi, kes kardavad hüperventilatsiooni?

☉ See tervendab nad täielikult, isegi kui tegemist on meditsiinispetsialistidega.

Olete kirjutanud menstruaatsiooni spirituaalsest jõust – miks on paljudel naistel menstruaatsioonivalud?

☉ See on tavaliselt seotud peretraditsiooniga ja mingis mõttes seksuaalsuse eitamisega. Menstruaatsioon hoiab inimrassi elus, kuni mõistame, kuidas toimub spirituaalne puhastumine maa, vee, õhu ja tule elementidega.

Mille poolest erineb teie meetod

*SURMATUNG – IGASUGUNE ENNAST-HÄVITAV KÄITUMINE JA NEGATIIVNE MÕTLEMINE (VÄHENE MAGAMINE JA PUHKAMINE, STRESSIRIKAS RAHATEENIMINE, EBATERVISLIK ELUVIIS, SÖLTUVUS-AINETE TARBIMINE JNE).

india pühameeste hingamispraktikatest, nt pranayamast?

☉ See on kõige loomulikum hingamismeetod, kutsun seda vast-sündinute pranayamaks.

Millest koosneb teie enda päev?

☉ Igal ööl magan tulega (magades elava tuleaseme lähedal lasen end puhastada tule elemendil), lähen otse voodist vanni, enne hommikusööki teen jalutuskäigu. Mul on päeva lõpuni piiritult energiat. Söön harilikult kaks korda päevas või vähemgi, paastun tavaliselt kaks päeva nädalas. Öhtud meeldib mul hoida ainult enda päralt, uneaega ma palju ei vaja.

Kuidas leidsite endale eestlannast abikaasa? Mis on Teile partnerluses oluline?

☉ Meil on maagiline suhe, oleme vähemalt kahel korral varasemates eludes abielus olnud (see meenus mulle Indias olles), nii et praegu lihtsalt jätkame oma suhet, mis on väga loomulik ja armastav.

Olete kirjutanud palju surematusest – miks on surematus oluline?

☉ Füüsiline surematus tähendab keha ja igavikulise vaimu teadlikku ühendamist oma elus – see on kõige loomulikum elamise viis, ja võimaldab elada täiel rinnal.


Mida on vaja, et see saaks teostuda?

☉ See eeldab surematuse filosoofia ja psühholoogia omaksvõtmist (alateadliku surmatungi puhastamist) ning vaimse puhastumise füsioloogiat viie elemendi (maa, tule, õhu, vee ja energia või mee) abil. Kes ei tee nende elementidega iga päev tööd, muutub ülekaaluliseks või jäigaks.

Nimetate kaheksat elementi, mille-ga peaks praktiseerima – miks need meile olulised on?

☉ Need kaheksa elementi on maa, õhk, vesi, tuli, energia, individuaalne hing, päike ja kuu. Keha on nende elementide intelligentne vahendaja – mõelge, mis juhtuks, kui teie kehal ei oleks vett, tuld, õhku või maad. Sel juhul võite ära kuivada, jäätuda, muutuda liikumatuks või tolmuhunnikuks.

Olete ennustanud ka uue rahasüsteemi tulekut, palun selgitage oma kontseptsiooni lähemalt.

☉ Igaühel on õigus oma raha trükkida, oleme lihtsalt liiga võhikud selles, kuidas seda õigust kasutada, aga üha rohkem kogukondi on seda õigust kasutama õppinud. Euro on võltsheaolu, see on inimeste survestamise vahend ja kukub kokku. 

Vabastava hingamise looja – LEONARD ORR'i vaimse puhastumise ja hingamistöökursus

20.–28. juulil 2013 Algallika Keskuses

Info ja registreerimine www.algallika.ee

VOOG
KOOLITUS JA KONSULTATSIOON

www.voog.ee