

Viktor Ogui



TIIBETI MASSAAŽI MEETOD
HELIKAUSSIDEGA
«TSERING NGODRUBi»
TRADITSIOONIS



EST

Viktor Ogui

**Tiibeti massaaži meetod
helikaussidega «Tsering
Ngodrubi» traditsioonis**

«Издательские решения»

Ogui V.

Tiibeti massaaži meetod helikaussidega «Tsering Ngodrub»
traditsioonis / V. Ogui — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500505-2

The book is in Estonian. Raamat on eesti keeles. Vibroakustische
Klangschalenmassage: Kontakttechnik. Lehrmittel. Viktor Ogui — Pädagoge,
professioneller Masseur, Psychologe, Erfinder, Medizinarbeiter, Reisender und
Wellnessexperte Vibroakustische Klangschalenmassage: Kontakttechnik in der
Tradition Tsering Ngodrub — ist eine effektive gesundheitsrelevante Behandlung
durch Massage mit Hilfe einer geschmiedeten Klangschale.

ISBN 978-5-00-500505-2

© Ogui V.

© Издательские решения

Содержание

Sissejuhatus	7
Tiibeti helikaussidest	9
Tiibeti helikausside mõju aspektid	10
1. Füüsikalised aspektid	11
2. Muusikalised aspektid	13
3. Psühhosomaatilised aspektid	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Tiibeti massaaži meetod helikaussidega «Tsering Ngodrubi» traditsioonis

Viktor Ogui

Редактор Anna Tarasenko

Иллюстратор Anna Tarasenko

Дизайнер обложки Anna Tarasenko

Дизайнер обложки Marina Dobrenko

Фотограф Andrey Terebilov

Фотограф Viktor Ogui

Переводчик Lilia Martmaa

Переводчик Helen Kooviste

© Viktor Ogui, 2019

© Anna Tarasenko, иллюстрации, 2019

© Anna Tarasenko, дизайн обложки, 2019

© Marina Dobrenko, дизайн обложки, 2019

© Andrey Terebilov, фотографии, 2019

© Viktor Ogui, фотографии, 2019

© Lilia Martmaa, перевод, 2019

© Helen Kooviste, перевод, 2019

ISBN 978-5-0050-0505-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Hoiatus

Selle väljaande sisu on mõeldud ainult üldiseks informeerimiseks ja ei saa asendada spetsialisti praktilist konsultatsiooni. Väljaannet ei tohi kasutada meditsiiniõpikuna, samuti eesmärgiga diagnoosida või ravida haigusseisundeid või nende ägenemist. Sellises olukorras on soovitatav koheselt konsulteerida oma raviarstiga. Kirjastaja ja väljaande autorid ei kannu vastutust kahju eest, mis on tingitud sellistest tegevustest nagu ravi, eneseravi või ravist keeldumine, mis on võetud ette tuginedes käesolevas väljaandes sisalduvale teabele.

Käesolev väljaanne kannab tutvustavat iseloomu ja on koostatud eesmärgiga jagada seda kogemust mis autoril on, määratleda hüpoteesid ning probleemid mis kaasaegses maailmas Tiibeti helikausside kasutamisega seonduvad. Ühtlasi juhib autor tähelepanu Tiibeti helikausside mõju uurimise vajalikkusele, et väljaselgitada kuidas helikausid inimese organismile mõjuvad.

		(19) RU ⁽¹¹⁾ 2 687 006 ⁽¹³⁾ C1 (51) Int. Cl. A61H 2300 (2006.01)	
RUSSIAN FEDERATION FEDERAL SERVICE FOR INTELLECTUAL PROPERTY (12) ABSTRACT OF INVENTION (52) CPC A61H 2300 (2009.02)			
(21) (22) Application: 2018121741, 14.06.2018 (24) Effective date for property rights: 14.06.2018 Registration date: 06.05.2019 Priority: (22) Date of filing: 14.06.2018 (45) Date of publication: 06.05.2019 Bull. № 13 Mail address: DoktorNN@yandex.ru		(72) Inventor(s): Oguy Viktor Olegovich (RU) (73) Proprietor(s): Oguy Viktor Olegovich (RU)	
(54) VIBRATION-ACOUSTIC MASSAGE METHOD (57) Abstract: FIELD: medicine. SUBSTANCE: invention refers to medicine, namely to restorative medicine, and can be used for correction of anxious and insomniac disorders. That is ensured by vibration-acoustic massage with the help of "singing bowl". "Singing bowl" is made from metal of "bell bronze" alloy and has the shape of vessel with inner diameter of 250 mm, height of walls of 110 mm and outer diameter of bottom of 130 mm. It is placed directly on the body massaged with contact directly with a naked body massaged or through tissue. "Singing bowl" is held with one hand, in the second hand there is a clapper instrument, which is an object, the handle of which is made of wood with length of 260 mm and diameter of 18 mm, and impact part from rubber in the form of cylinder with diameter of 55 mm and height of 35 mm. Method comprises extracting vibration from "singing bowl" by striking rubber part of beater on upper edge of bowl with series of 9 strokes with rhythm, characterized by mandatory equal pauses of 1 second between each of 9 strokes. After the vibration termination, the "singing bowl" moves to the next position according to the massage movements direction; at that, the sound waves are applied either to the entire massaged body or locally. Patient simultaneously performs respiratory physical exercises with a series of consecutive rhythmical breaths, breath and exhalation for 3-15 seconds, performing at least 3 series. Before the session and / or during the entire session or part of the session, the "singing bowl" or its part is warmed, not exceeding, the level of temperatures comfortable for the massaged one. Sessions are conducted no more than once a day. Duration of session is 50 minutes in the first session and 60 to 70 minutes in the second and subsequent sessions. Number of sessions in course is 3, with a session execution interval every other day. EFFECT: method provides effective correction of anxiety and insomnia with simultaneous reduction of duration and number of procedures. 1 cl, 1 tbl, 12 dwg, 1 ex			

Sissejuhatuse

Kaasajal on Tiibeti helikausside ja nendega praktiseerimise suhtes palju küsimusi ja vastuolulist infot. Eriti palju küsimusi kerkib esile termini "massaaž" kasutamisel helikaussidega seoses. Paljusk on vastuolulisus tingitud sellest, et helikausside kasutamise osas puudub standardiseeritud kirjeldus või vähemalt täpselt säilinud traditsioon. Paljude arutelude ajal kommenteerivad vastased oma kogemust helikaussidega, unustades üsna sageli, et ühele neist asetab meister praktikat sooritades kausi kehale, aga teise puhul kasutab helikaussi eemal, kausiga keha vastu puutumata. Lisaks on nendel aastakümnetel, mil eurooplased helikaussidega tutvusid, loodud palju legende ja müüte – täielikult ilma teadusliku põhjenduse või tõsise uurimistööta. Seotud väljaannetes lobbab mõistete "aura", "tšakrad", "energia", "astraalne", "planetaarsed helid" jms kasutamine.

Samal ajal oleks rutakas eitada, et helikaussidega sooritatavad praktikad mõjutavad inimese keha ja selle (füüsilist või psühho-emotsionaalset) seisundit. Kuna, olgugi subjektiivsetele hinnangutele tuginedes ja tõsiste teaduslike uurimuste puudumisel, paljud vastuvõtjad täheldavad selgelt oma seisundi muutusi. Isegi kui inimese füüsiline või vaimne kannatus väheneb või kaob platseeboefekti ilmnemisel koosmõjus helikaussidega – pean ma Tiibeti helikausside kasutamist mõistlikuks ja põhjendatuks. Samal ajal tuleks hoiatada potentsiaalseid "meistreid" Tiibeti helikausside laialdase tarvitamise ja kasutamise eest ilma eelneva ettevalmistuse ja väljaõppeta, ilma piisava eelneva iseseisva praktika ja treeninguta, helikausside kasutamise võimalikke vastunäidustusi arvestamata¹.

Praktikaid Tiibeti helikaussidega on keeruline vahetult massaažiga seostada ja neid just selles mõjuaspektis vaadelda. Ilmselt on mõistlikum helikaussidega tehtavaid praktikaid kontaktse kasutamise puhul määratleda füsioteraapia valdkonda ja mittekontaktse kasutamisel psühholoogia valdkonda. Isegi helikaussidega teostatava helimassaaži mõiste on autoritel erinev: mõni mõistab helimassaaži Tiibeti helikaussidega nagu massaaži heliga, mis lähtub helikaussidest meditatiivse muusika kontsertidel. Ja teine – kui helikauss puutub vahetult kokku kehaga. Võttes aga arvesse Tiibeti helikausside kasutamise metoodika selles traditsioonis milles mina seda tehnikat praktiseerin, jään termini "massaaž" juurde, sest just nõnda nimetas seda praktikat üks meistritest Himaalajas, kelle juures ma õppisin. Nõustun oponentide vastuväidetega – et teaduse seisukohalt ei ole see täiesti korrektne termin. Kuid järgides traditsiooni, jään ma oma seisukoha juurde.

Vaadeldes Tiibeti helikausside toimimist materialistlikust ja mehaanilisest vaatenurgast, võib olla mõttekas tugineda sarnase toimemehaanikaga müotoonilisele massaažimeetodile neuroloogiliste heliharkidega, mida esitles Tiina Orasmae 6. mail 2002 näitusel Intercharm ja mis on avaldatud ajakirjas Les Nouvelles Esthétiques: "Antud tehnika on füsioloogiliselt põhjendatud. Kasutame spetsiaalselt väljaarvutatud sagedusi. Töötan nüüd peamiselt erisagedusega, mis on 128 Hz – see on näo miimiliste lihaste normaalne võnkumissagedus. Lisaks paranevad vere- ja lümfivool. Seda sai tõestatud füsioloogiliste loomkatsete käigus. See on lihtsalt pisut ebahariliku tehnikaga vibromassaaž, kus suure vibroaparaadi asemel kasutatakse heliharki". Ja ka dr. John Beaulieu töödele, mis kirjeldavad lümfi- ja kraniaalseid sessioone, samuti heliharkide abil².

Pöördudes heli, muusika, gongide ja Tiibeti helikaussidega tervendamist käsitlevate välismaa allikate juurde, näeme, et sealgi on suhteliselt erinevaid arvamusi. Näiteks Dr. Mitchell L. Gaynor, onkoloog ja meditsiiniteaduste dotsent Cornelli Ülikooli Weilli Medical College'is New-Yorgis ja raamatu "Heli tervendav jõud: taastumine eluohtlikest haigustest heli, hääle ja muusika abil" autor, eristab mõisteid ravi ja tervenemine: "Termin „ravi“ tähendab, et midagi saab füüsiliselt korrigeerida, samas kui „tervenemine“ seostub mõistuse, keha ja vaimu terviklikkuse, ühtsusega". Dr

¹ Ogui V. Тибетские поющие чаши: Метод естественного оздоровления – М.: ИД «Сталинград», 2015

² John Beaulieu. Human Tuning Sound Healing with Tuning Forks // BioSonic Enterprises, Ltd. (April 15, 2010), Lk.133—136

Mithell L. Gaynor, kellel on Manhattanil onkoloogiapraksis, peab heliga tervendamist integratiivseks meditsiiniks: "mitte alternatiivina teadusele, vaid selle täienduseks".³

³ STEPHANIE ROSENBLOOM. What's the Buzz? Sound Therapy // The New York Times, Published: November 24, 2005

Tiibeti helikaussidest

Arvatavasti on Tiibeti helikausse ühel või teisel kujul kasutatud juba iidsetest aegadest alates. Esialgu olid need anumad toidu ja vee tarvis, andide toomiseks jumalustele ja vaimudele ning usuliste tseremooniate elluviimiseks. Tänapäeval võib eristada 5 peamist helikausi tüüpi:

- Metallivalu meetodil valmistatud helikausid nn India stiilis. Võimaldavad heli hõõrudes esile tuua.
- Kvarts— või kristallhelikausid. Samuti võimaldavad heli hõõrudes esile tuua.
- Tiibeti helikausid – valmistatud sepistamise teel, peamiselt käsitsi. Mõeldud heli esiletoomiseks eelkõige löögimeetodil.
- Hiina helikausid, millest heli tuuakse esile kausi käepidemete hõõrumise kaudu.
- Jaapani helikausid, mida kasutatakse kombetalitustel ja tseremooniatel budistlikes templites Jaapanis.



Võib öelda, et massaaž Tiibeti helikaussidega on protseduur, kus vibroakustilist mõju inimese kudedele ja elunditele ning kogu organismile tervikuna (sealhulgas selle psühho-emotsionaalsele seisundile), avaldatakse läbi Tiibeti helikausside kontaktse või kontaktivaba kasutamise.

Tiibeti helikausid omavad teatud füüsikalisi omadusi, mis võimaldavad neil mõjutada inimese füüsilist keha, kesknärvisüsteemi ja perifeerset närvisüsteemi, kudesid ja organeid ning elundisüsteeme. Samuti omavad Tiibeti helikausid teatud omadusi, mis võivad küll eksisteerida, kuid tänapäeval teaduslikud seadmed nende omaduste objektiivseks tõendamiseks puuduvad.

Tseringi Ngodrub'i traditsioonis kasutatakse Tiibeti massaažiks helikaussidega kahte põhitehnikat: "Kontaktse läbiheliseamise" ja "Helivanni" meetodit. Ka individuaalseid, grupi- või paaripraktikaid, kus kasutatakse Tiibeti helikausse. Lisaks sellele eksisteerivad helikausipraktikad loomadele. "Kontaktse läbiheliseamise" meetodit iseloomustab asjaolu, et selles sisaldub tingimata Tiibeti helikausi kontakt inimkehaga. "Helivanni" meetodi puhul helikausid kehaga kokku ei puutu, kuigi asuvad selle vahetus läheduses.

Tiibeti helikausside mõju aspektid



- 1 – füüsikaline (mehaaniline) aspekt
- 2 – muusikaline aspekt
- 3 – psühhofüsioloogiline aspekt
- 4 – maagiline (esoteeriline aspekt)
- 5 – resonantsi aspekt

1. Füüsikalised aspektid

Tiibeti helikausid omavad teatud füüsikalisi omadusi. Näiteks, kui heli tuuakse kausist esile kautšukiga kaetud pulgaga hõõrudes, vibreerivad kausi seinad mehaaniliselt, mõjutades ümbritsevat ruumi: kokkupuutel inimkehaga, põhjustab see mehaanilist mõju kudedele ja kehavedelikele. See aspekt on kõige lähemal terminile "massaaž" selle klassikalises tähenduses.

Meditšiinilise massaaži valdkonnas tunnustatud autoriteet Aleksander Verbov on määratlenud termini "massaaž" järgnevalt: "Massaaž kujutab endast aktiivset ravimeetodit, mille olemus on kokkuvõetav erinevate, meetoodiliselt läbi viidud spetsiaalsete võtete abil doseeritud, mehaaniliste ärrituste kandmises haige paljastatud kehale kas masseerija kätega või spetsiaalse aparaadiga"⁴.

Nii nagu märgib M. Jeremuškin: "Massaaži arenguajaloos töötati välja nii suur hulk liike, alamliike, meetodeid ja meetoodikaid, et spetsialistide hulgas – eriti viimasel ajal – hakkas sageli ilmnema segadus nende nimetamisel, mis viis omakorda põhimõtteliste eriarvamusteni mitmetes massaaži teooria ja praktika võtmeküsimustes"⁵.

Rangelt öeldes võib terminit "massaaž", helikausside mõju osas inimese organismile, autori arvates asjakohaselt kasutada ainult juhul, kui Tiibeti helikauss on patsiendi kehaga vahetus kontaktis.

M. Jeremuškin märgib: "Massaaž kuulub looduse mehaaniliste ravifaktorite hulka. Selle ravimeetodi üheks peamiseks koostisosaks on mehaaniline võnkumine. Massaažimanipulatsioonide arsenalil kuulub suur hulk vibratsioonilise mõjutamise võtteid (raputamine, väristamine, koputamine, tagumine jms), mille läbiviimise käigus täpselt fikseeritakse perioodilised mehaanilised võnked, mis masseeritavale piirkonnale laiali jaotuvad"⁶.

Nõustudes Verboviga: "Vibratsioon – see on massaaži liik, mille puhul massööri käsi (või massaažiparaat) annab masseeritavale kehaosale edasi erineva sageduse, intensiivsuse, amplituudi ja kiirusega võnkuvaid liikumisi".

Vibratsiooni efektid Aleksander Verbovi järgi:

- omab väljendunud neuro-reflekssefekti, mis kutsub esile reflekside suurenemist ja mõnikord ka hääbunud reflekside taastumist;
- võib avaldada selgelt väljenduvat valuvaigistavat ja isegi tuimestavat toimet;
- parandab lihaste kontraktsioonivõimet;
- parandab kudede taastumist, aktiveerides regeneratiivseid protsesse; oluliselt lühendab luukoe moodustumise aega;
- sõltuvalt vibratsiooni sagedusest, tugevusest ja amplituudist avaldab vibratsioon suurt mõju südame-veresoonkonnale, põhjustades veresoonte intensiivset laienemist või kokkutõmbumist.

Kaasajal uuritakse massaažimanipulatsioonide sagedusi: lainete sageduslikke omadusi, mehaanilisi võnkeid ja laineid mis massaažiprotsessi käigus esinevad⁷.

⁴ Verbov A. Основы лечебного массажа. 5-е изд., доп. и перераб. М., Медицина, 1966

⁵ Jeremuškin M. История массажа. Забытые секреты мастерства. М., 1996.

⁶ M.Jeremuškin \ \ Определение частотных характеристик массажного воздействия \ \ Массаж эстетика тела №4, 2011, Lk.22 —24

⁷ M.Jeremuškin \ \ Определение частотных характеристик массажного воздействия \ \ Массаж эстетика тела №4, 2011, Lk.22 —24

Результаты проведенных исследований частотных характеристик приемов массажа (приведены средние значения исследуемых показателей)			
№	Массажный прием	Количество туров (проходов) за 10 с	Частота (Гц)
1	Поглаживание	10	-
2		20	-
3	Растирение	1	1,6
4		1	1
5	Разминание	1	0,6
6		1	0,4
7	Вибрация	-	3
8		-	9

Erinevate massaažitehnikate sagedusomaduste uuringute järeldused (indeksite keskmised väärtused)				
N	Massaažitehnika		Tsükli kordus 10 sek kohta;	Sagedus (Hz)
1	Silitamine	laialt, pikisuunas	10	-
2		laialt, ristisuunas	20	-
3	Hõõrumine	näpistavalt	1	1,6
4		saagivalt	1	1
5	Sõtkumine	laialt, pikisuunas "tavaline"	1	0,6
6		laialt, ristisuunas "topeltringid"	1	0,4
7	Vibratsioon	raputamine	-	3
8		raiumine	-	9

Kogutud andmetele toetudes on tehtud üks järeldus: "massaažitegevuse akustilised omadused võivad teatud eelduste korral olla korrelatsioonis mehaaniliste vibratsioonidega"⁸.

Tiina Orasmae oma ettekandes Melomasaaži meetodi kasutamise kohta kosmetoloogias, pöörab samuti peamist tähelepanu vibratsiooni olemuslikule mõjule:

"See on vibratsiooniline massaaž, mida teostatakse muusikaliste ja neuroloogiliste heliharkide abil, mida kasutatakse jätkuva vibratsiooni allikana. Juba ammu on tõestatud, et vibratsioon on üks tulemuslikumaid tehnikaid üldtunnustatud klassikalises massaažis. Varem kosmetoloogias seda meetodit peaaegu ei kasutatud. Asi on selles, vibratsiooniseadmetel on suur rakendusvõime. Kosmeetikas, mis tegeleb väga piiratud pindadega, on selline variant vastuvõetamatu. Helihargi rakendusvõime on aga väga väike, see aitab saavutada protseduuri kõrge täpsuse ja kasutada seda kosmeetilise meetodina".

Seega võib eeldada, et Tiibeti helikausside mõju puhtalt mehaaniline aspekt (vibratsioon), omab kõiki ülalpool loetletud efekte.

⁸ M.Jeremuškin \ \ Определение частотных характеристик массажного воздействия \ \ Массаж эстетика тела №4, 2011, Lk.22
—24

2. Muusikalised aspektid

Muusikaline aspekt eeldab traditsioonilisemat ettekujutust helikaussidest. Kui teostada internetiotsing, siis leitud videode hulgas kajastub just see aspekt otsingutulemuste seas kõige enam. Samal ajal tekstiotsingus on populaarseimaks maagiline aspekt. Helikausikontsertidest leidub palju videoklippe. Kusjuures, kui mõned aastat tagasi olid valdavad kontserdid just metallist helikausse kasutades (kvarts- / kristallkaused ilmusid veidi hiljem), siis tänapäeval on enamikul kontsertidest kaasatud ka parmupillid, raamtrummid, kvartsist helikaused ja kõlaplaadid. Kõlaplaatidest (kõlapulkadest) tuleb juttu eraldi, veidi hiljem. Sest, nagu helikaussidegi puhul, ei ole ka kõlaplaatide asi üheselt mõistetav. Arvestades asjaolu, et paljud selle instrumendi populariseerijad püüavad tabada kõlaplaatide ajaloolisi aluseid, kasutades selleks mitte ajaloolisi dokumente, vaid pigem mugavuse huvides leiutatud lugusid jms.



Звук – Heli
Громкость – Tugevus
Высота – Kõrgus
Затухание – Sumbumine
Тембр – Tämbur
Ритм – Rütmi
Скорость – Kiirus
Частота – Sagedus
Диапазон – Diapasoon
Спектр – Spekter
Темп – Tempo

Ukraina uurijad G. Apanasenko ja N. Saveljeva-Kulik käsitlevad muusikateraapiat ühe täiend- ja alternatiivmeditsiini meetodina. Nad vaatlevad selle kujunemist ja arengut ülemaailmselt, sanogeneetilist mõju, näidustusi, meetodikaid ning nimetatud tervendusmeetodi tõhususe aspekte. Kokkuvõtteks teevad nad järelduse muusikateraapia väljavaadete kohta taastavate meditsiinitehnoloogiate seas, kirjeldades selle tõhusust järgnevalt: "Muusikateraapia efektiivsus on kaasajal kinnitatud erinevate teaduskoolkondade esindajate poolt. Mitmete uuringutega, mille eesmärk on olnud uurida muusikateraapia võimalusi, on tõendatud muusikateraapia tasakaalustav roll aktiveerivas teraapias kohanemisvõimekuse häirete korral, millel on psühhosomaatiline olemus ja emotsionaalse stressina väljenduv alus (Burns JL jt, 2002; Gomez, Danuser B., 2007; Grewe O. et al., 2007)"⁹.

⁹ Музыкальная терапия: история, современность и перспективы развития» \ G. Apanasenko, N. Saveljeva-Kulik \ Нацио-

Muusikateraapia seisukohalt vaadeldakse Tiibeti helikausse SPAtenuste hulgas: "Muusikateraapia juures tuuakse vahel esile ka iidset vibromassaažimeetodit „Tiibeti laulvad kausid“. Selle meetodi puhul toimub helilainete ja mehaaniliste vibratsioonide kombineeritud mõju organismile. Muusikateraapia protseduurid võivad olla läbiviidud koos kromoteraapiaga – kliendi mõjutamisega läbi erineva spektriga valguslainete. Selliste protseduuride eesmärk SPA-s on enamasti lõõgastav. Neid pakutakse klientidele eraldiseisva teenusena (spetsiaalses ruumis, individuaalselt valitud muusika ja valgustitega), samuti lülitatakse terviklike SPAprogrammides koosseisu"¹⁰.

Rääkides helikaussidest muusikateraapia aspektis, tuleb rõhutada, et teemakäsitlus on objektiivne siis, kui räägime helikausside mittekontaktsest mõjust. Sellist protseduuri või mõjutamist nimetatakse reeglina "Helivann" või "Kontsert-meditatsioon".

нальная медицинская академия последипломного образования им. П. Л. Шупика, Киев (УКР. МЕД. ЧАСОПИС, 4 (9)

¹⁰ Музыкальная терапия: история, современность и перспективы развития» \ G. Apanasenko, N. Saveljeva-Kulik \ Национальная медицинская академия последипломного образования им. П. Л. Шупика, Киев (УКР. МЕД. ЧАСОПИС, 4 (9)

3. Psühhosomaatilised aspektid

Tiibeti heikausid avaldavad mõju psühhosomaatilistele probleemidele. Psühhosomaatika – see on suund meditsiinis ja psühholoogias, mis uurib psühholoogiliste tegurite mõju somaatiliste (kehaliste) haiguste tekkimisele ja kulule. Seda protsessi ei ole tänase päeva seisuga võimalik suunata, sest puuduvad tõenduspõhised alused teatud kehapiirkondade pingete ja blokkide seotusest psüühiliste probleemidega. Samal ajal tundub kehale orienteeritud ravis väljatöötatu aluseksvõtmine meile siiski mõistlik.

Eriti üks teooriatest – Reichi lihas-fastsiaalsete pingete teooria¹¹. Reich avastas, et kroonilised lihaspinged blokeerivad kolme peamist impulssi: ärevust, viha ja seksuaalset erutust. Ta jõudis järeldusele, et füüsiline ja psüühiline kaitsekiht on samased. Tundeid blokeerivatest liialdatud ja kohatutest pitsitustest vabanema õppimine, on üks isiksuse psühholoogilise kasvamise aspektidest. Just sellest küljest vaadelduna võib kontaktne metoodika Tiibeti massaažis helikaussidega olla üpriski edukas. Lisaks on võimalik täheldada teatavat sarnasust Reichi seitsme peamise lihasingete piirkonna (segmendi) ning kraniosakraalse teraapia ja osteopaatia poolt eristatud keha seitsme diafragma vahel. Reichi järgi¹² on seitse peamist segmenti, mis koosnevad lihastest ja elunditest, mis on ekspressiivsete funktsioonide kaudu omavahel ühendatud. Need segmendid moodustavad seitse horisontaalset, selgroo ja ülakeha suhtes täisnurga all paiknevat ringi. Nende keskmed paiknevad silmade, suu, kaela, rindkere, diafragma, kõhu ja vaagna piirkonnas. Osteopaadid eristavad reeglina keha seitset diafragmat:

¹¹ Reich, W. (1973). The function of the orgasm. New York: Touchstone.

¹² Reich, W. (1973). The function of the orgasm. New York: Touchstone.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.