

# Tervendaia

SENSITIIVID, RAHVATOHTRID JA KODUSED RAVIVÕTTED



Šamaan **Alla Gromova**  
tõrjub haiguste vaime

**Kehvveresus  
viib kogu jõu**

Depressiooni  
pimedas labürindis

**Kummal küljel  
magada?**

Tõeline teadjanaine  
Sirje Uusbek

**Soovite teeseent?**

**Tiina Pappel**  
ja regressioonravi



## Midagi tähtsat oli elus veel avastamata

TIINA PAPPEL on meie ravitsejate ja teadjate hulgas isemoodi nähtus. Tal on jätkunud energiat töötada ennast üles nii holistilise regressiooni kui joogateaduse alal. Kuidas see on toimunud ning mismoodi Tiina inimesi abistab ja suunab, sellest saategi lugeda.

Ravitsejad ei väsi rõhutamast, et inimese keha, tunded, mõtted, hing ja vaim toimivad üheaegselt. Mõtlemine ei eksisteeri keha lahus, emotsioonid ja tunded on otseselt seotud keha reaktsioonidega. Kehas toimuv on omakorda tihedalt seotud sellega, mis leiab aset psüühikas, tunded mõjutavad mõtteid ja vaim mõjutab keha, sest need kõik on inimese koostisosad. Kui üks osa ei toimi, on ka terviku töö häiritud.

„Holistiline regressiooniteraapia võtab arvesse kogu inimest. Sel moel saab

parandada suhteid, tervendada füüsilisi probleeme, muuta hoiakuid ja käitumusmustreid, vabaneda sellest, mida ellu pole enam vaja, ja kutsuda esile uut,“ ütleb Tiina. Kokkuvõttes aitab see õppida ennast väärtustama ja armastama.

Põhjuseta pole tagajärge. Kõik meie probleemid on alguse saanud mingist olukorrast. Holistiline regressiooniteraapia on metameditsiiniga ühisel seisukohal, et emotsionaalne stress on meie hädade kõige tähtsam põhjus. Suur osa meie probleeme, sealhulgas

kehalised haigused, on alguse saanud olukorrast, millega me pole toime tulnud. Nendega on kaasnenud negatiivsed emotsioonid: hirm, ärevus, viha, abitus, lootusetus ja kurbus, mis tavaliselt jäävad väljendamata. Et enamik psühholoogiliste ja psühhosomaatiliste probleemide põhjusi asub minevikus, emotsionaalset konfliktisokki tekitanud olukorras, siis on nende avastamiseks vaja minna ajas tagasi. Tuleb leida olukord, mis osutus tookord liiga raskeks, ning siis probleem või haigus kaob.

Tiina on kogenud, et abiotsijate mured on pahatihti alguse saanud lapsepõlves, aga vahel on olnud vaja teha rännakuid ka sünnieelse aega või eelmistesse eludesse, kust võib leida vastused praeguse elu küsimustele. „Holistilistel rännakutel uurivad kliendid oma sisemaailma, leiavad minevikust üles hädade alguse ja töötavad need olukorrad läbi. Nii vabastatakse minevikus kinnikiilunud tunde- ja mõttemustrid, inimesed jõuavad endale lähemale ja tervenevad.“

Tiina sõnul leidub peale rännakute muidki tehnikaid: pereteemadele saab näiteks väga hästi läheneda perekonsultatsioonidel põhineva „lapitööga“, mille puhul inimene valib kangatükid esindama oma pereliikmeid; nendel seistes ja eri inimeste energiasse siirdudes on võimalik mõista suhete iseloomu ning leida ja muuta uskumusi ja hoiakuid, mis meid enam ei teeni.

„Näiteks võiks tuua veel töö sisetunde alaisiksustega, kes meie peas tihti sõna võtavad ja tähelepanu nõuavad ega lase saavutada ja teha seda, mida tahaksime. Olen hääledialoogi meetodit õppinud ka Sergei Strelkovi juures.“

### Ärijuhiks õppinud naise kaks kirge

Tehnikaülikoolist saadud rahvusvahelise ärijuhtimise haridus võimaldas Tiinal end küll proovile panna: ta korraldas KUMU ehitust, käivitas IT-alase idufirma ja oli reklaamiagentuuri projektijuht, kuid tundis seejuures, et midagi tähtsat on veel avastamata.

Naine tunnistab, et nüüd on tema elus kaks suurt kirge: jooga ja holistiline regressiooniteraapia. Viimasel sai tal just läbi tähtis eluetapp. Nimelt lõpetas Tiina ligi viis aastat kestnud terapeudiõpingud Holistika Instituudis. „Olen teinud terapeuditööd juba paar aastat, alustasin õpingute ajal. Asja teevad huvitavaks selle ala mitmekülgsus ja

tõhusus. Kui psühholoogi juures võib abi saamiseks kuluda aastaid, siis holistiline regressiooniteraapia aitab kiiremini.“

Holistika Instituuti astumine muutis noore naise elu: iseendaga tehtav töö on olnud põhjalik ja järjepidev. Varsti pärast õpingute algust tekkis Tiinal soov hakata tegelema ka joogaga ning ta valis Bhairava joogakooli. „See, mida seal räägiti, oli äärmiselt põnev, aga tihtlasi tuttav: ma oleksin kõike justkui teadnud, nüüd lihtsalt tuletati seda uuesti meelde.“

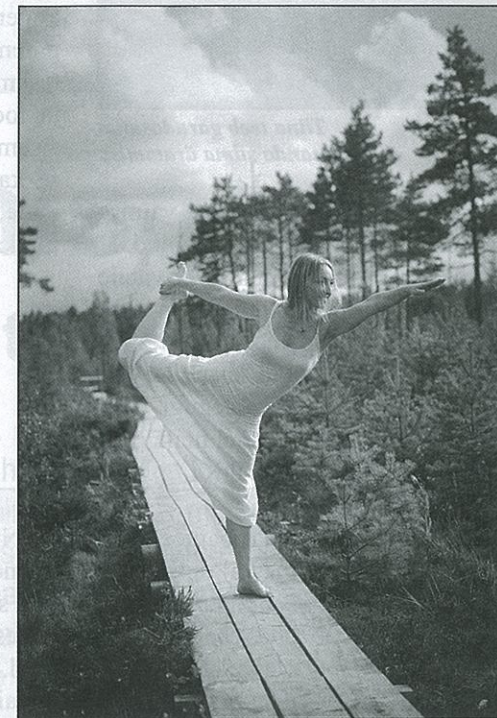
### Mida on joogatunnid mulle andnud

**Terje:** „Pärast joogatunde valdab mind alati eriline vaikuse- ja rahunne ning naeratus ja sõbralik ilme tulevad vägisi näole. Ärevusega hädas olijana tunnen, et muutun emotsionaalselt stabiilsemaks ja rahulikumaks. Teisest küljest on joogatunnid andnud mulle palju mõtlemisainet ning pannud mind nägema asju teise nurga alt. Kindlasti on muutusi toimunud ka minu kehas, see on nüüd painduvam ja kogu füüsis on lahtisem. Isegi sõbrad on öelnud, et minus on leidnud aset midagi positiivset. Neil on raske välja tuua, mis on muutunud, kuid väidetavalt olen nüüd sotsiaalsem.“

**Laidi:** „Tänu joogakursusele olen kõigele uuele ja alternatiivsele palju avatum. Muutsin toitumisharjumusi. Olen saanud teadlikumaks nii oma meelest kui kehast. Muutsin ka elurütmi, et igasse hommikusse mahuksid jooga ja puhastused. Õpingud on toonud mulle palju rahu ja õpetanud tööl käituma. Suhtun teistesse avatumalt ja südamlikumalt.“

**Maris:** „Isvara joogakooli kogemus on väga positiivne. Läksin sinna terviseprobleemide pärast, mul on reumatoidartriidi algusjärg. Liigesevalu on eelmiste aastatega võrreldes vähenenud, nii et valuvaigisteid pole enam vaja. Ühtlasi olen saanud joogatundidest palju uusi teadmisi ja oskusi ning positiivsust ja rõõmu.“

**Ülle:** „Julgen nüüd olla rohkem mina ise ega muretse nii palju, mida teised minust arvavad. Lõõgastunud olek vabastab loominguilise, elu kulgeb sujuvamalt ja enesetunne on parem. Kulgen eluvoolus kindlamalt ja suudan oma plaanid realiseerida, sest mul on selgem teadmine, mida vajan ja kuhu olen teel. Elan rohkem omaenda elu. Olen õppinud ei ütlemata, ennast kehtestama – leebelt, kuid kindlalt ning oma tõe ja sisetundest lähtudes. Kõige suurem võit on muidugi tervise paranemine: põlved hakkavad järjest paremini painduma ega valuta enam, võhma ja tegutsemistahet on juurde tulnud. Sisemine tasakaal on paranenud, üha rohkem on julgust oma arvamust välja öelda.“



Kui Tiina oli poole aastaga omandanud joogas esimese taseme, järgnes loogiline samm: ta läks õppima õpetajaks. Selleks tuli siirduda Taisse Agama joogakooli kursusele. „Veetsin imelisel Koh Phangani paradiisisaarel kolm intensiivset kuud, mis olid kuuel päeval nädalas varahommikust hilisõhtuni täis joogapraktikat ja -teooriat. Lisaks veel muud üritused: õhtused satsang'id, mantrate ühislaulmine, filmiõhtud, teraapiad, praktikumid, eksamid... Meie rühm oli rahvusvaheline ja kirev. Sealne elu oli läänelikust väga erinev. Kogesin

seal kirgastumishetki, näiteks mediteerides koos kooli asutaja, valgustunud meistri Swami Vivekananda Sarasvatiga.“

### Teigi oma joogakooli

Tiina naasis Eestisse rahvusvahelise sertifikaadiga joogaõpetajana. „Selle kooli eripära on autentsed tantristlikud õpetused; põhjalik hea ülesehitusega programm hõlmab kogu joogateooriat ja -praktikat ning koosneb ühtekokku 24 tasemest.“

Tagasi tulles hakkas Tiina kohe õpetama tol ajal tegutsenud Bhairava koolis ning andis tunde nii Tallinnas kui Tartus. Mõnikord oli joogatundides 50–60 inimest. Üsna varsti lõpetas Bhairava siin paraku tegevuse ning see ajendas Tiinat looma oma joogakooli. „2015. aasta märtsis lõin koos paari teise Agama õppinud joogaõpetajaga Isvara joogakooli. Õpetame esimest kolme taset, see kestab ühtekokku umbes poolteist aastat. Õpingute lõpul on soovijatel võimalik sooritada Jooga Pürgija ehk Punase Salli eksam, mis näitab, et nad on jooga alused põhjalikult omandanud.“

Tiina kõrval on koolis põhiõpetaja Karolin Tsarski ning väiksema koormusega töötab seal ka teisi rahvusvahelise kvalifikatsiooniga õpetajaid. „See, mida pakutakse spordiklubides jooga nime all, on võimlemine. Soovitan enne joogatundide valimist hoolikalt uurida pakutava sisu ning õpetajate koolitustaset.“

Miks peaksid eestlased harrastama võõramaist joogat? „See on mitu tuhat aastat vana vaimne teadus. Just nimelt teadus, sest selle eesmärk pole jalga kaela taha väänata, vaid õppida oma keha ja meele kaudu tundma universumit. Sanskriti keeles tähendab jooga liitu või ühendust. Et universumiga oleks lihtsam ühendust luua, kasutab joogateadus mitmesuguseid kehaasendeid ning hingamis-, keskendumis- ja meditatsioonitehnikaid.“

Tiina lisab, et jooga leiab tegelikult aset meie meeles ja teadvuses. Inimese ja universumi vahelise ühenduse kaudu saame ammutada piiramatut energiat ning panna selle paljudel tasanditel enda kasuks toimima. „Meie kooli eesmärk on tuua algupärase jooga õpetused tänapäeva maailma konteksti, andes igale õpilasele oskused ja teadmised, kuidas joogat oma argipäevaga siduda.“

Kõik tunnid sisaldavad loenguid ja praktikat. Viimane põhineb peamiselt

autentsel tantristlikul hatha joogal. Kuid programmis käsitletakse ka karma joogat, nidra joogat, kundalinit ja tantristliku seksuaalsuse õpetusi; lisaks põhjalikku joogaasanaate õpetust, joogalikke eetika- ja moraaliõpetusi ehk universumi seadusi ning kriya joogat, mis kätkeb endas tohutul hulgal keha, energia ning mõtte- ja tundemaailma puhastamise tehnikaid. Tiina nimetab veel meditatsioone, *pranayama*'sid, keskendumistehnikaid... „Ühtlasi on meil palju erilisi sündmusi: näiteks kutsume esinema teisi õpetajaid ja mantralauljaid... Eelmise aasta suursündmus oli Karolini eestvõttel korraldatud maailmakuulsa mantralaulja Snatam Kauri kontsert, mis läks Nordeas täismajale.“

### **Elus on olnud mitmesuguseid aegu**

Teine Tiina põhitegevus, nagu juba öeldud, on holistilise regressiooniteraapeudi põnev töö. „Seda õppima ajendasid mind kindlasti mu enda paarisuhted ning soov mõista maailma, universumit ja inimest. Minu elus on olnud õnnestavate kõrval ka keerulisemaid aegu. Olen kogenud erinevaid suhteid, alustades ülimast õndsusest ja kodu-



*Tiina teeb garudasanaat ehk kolmanda silma äratamist.*

loomisest ning lõpetades peene vaimse vägivallaga. Seegi on mind õpetanud.“

Tiina on tänulik inspireerivatele õpetajatele – nii neile, kellega on kohtunud klassiruumides, joogasaalides või teraapiakabinetides, kui ka neile, kes on jaganud ja jagavad praegugi terapeudiga oma eluteed. „Tänu neile olen

õppinud ennast paremini tundma ja kuulama, oma tundeid ja vajadusi austama ning seal, kus vaja, ka piire kehtestama, rohkem andestama, mõistma, mängima, looma, usaldama – kokkuvõttes armastama. Olen sellesse kõikehõlmavasse ja võimsasse energiasse alati uskunud, kuid suhetes ja õpingutes omandatud kogemuste kaudu on see saanud sügavama tähenduse.“

Mis ajendab teda töötama terapeudina? „Mind inspireerivad inimese sügav sisemine tarkus ja hinge järelejätmatu pürgimus suurema kooskõla, harmoonia ja arengu poole. Suurim rõõm on see, kui klient lahkub seansilt, olles kogenud äratundmist, iseenda ja teiste paremat mõistmist, vanadest takistavatest mustritest vabanemist ning oma väe ja loomisjõu tundmist. Usun, et oma sisemaailmaga töötades teeme kingituse ka meist väljapoole jäävale maailmale, sest tekitame suuremat rahu ja tasakaalu ka seal,“ ütleb Tiina.

**HELO TALVA**

*Tiinaga saab ühendust telefonil 5788 8753 ja e-postiaadressil tiina.pappel@gmail.com*

## **Alateadlik enesekaitse**

**Puutudes kokku eluraskustega, mida praegu on rohkem, kui keegi sooviks, reageerivad inimesed erinevalt. Mõni eitab probleemi, mõni unustab selle, mõni süüdistab kõiges kedagi teist.**

Psüühilistest kaitsemehhanismidest hakkas esimesena rääkima Sigmund Freud. Hiljem uuris ja klassifitseeris neid tema tütar Anna. Ütleme kohe ette, et kaitsemehhanisme kontrollida on keeruline, sest need toimivad alateadvuse tasandil.

Kaitsemehhanisme on mitu: eitamine, regress (tagasimine), probleemi eest põgenemine, kustutamine, tõrjumine, projektsioon, äraseletamine. Vaatleme mõningaid lähemalt.

**Eitamine.** See kaitsemehhanism aitab meil reaalsuse ees silmad sulgeda. Kas pole tõsi, et nii elada on palju lihtsam, kergem ja muretum? Näiteks keeldume tunnustamast, et meie näole on tekkinud uusi kortse, või ei taha uskuda, et laps ei kuula tunnis ja tal on koolis pahandusi, kuigi kõik õpetajad seda kinnitavad. Probleemi teadvustada on eba-meeldiv – lihtsam on öelda: ei, see pole nii!

**Kustutamine.** See mehhanism meenutab eitust ning kaitseb meid samuti karmi tegelikkuse eest. Kas on juhtunud, et te ei suuda meenutada inimese ees- ja perekonnanime, ehkki temaga suhtlemisest pole sugugi palju aega möödunud? Või on mingi hiljutine sündmus mälestust täiesti pühitud. Pole midagi imestada: inimesele on omane unus-

tada eba-meeldivaid asju. Nii imelik kui see ka pole, aga kui me käitume lapsega või mehega ebaõiglaselt või solvame sõbrannat, siis unustame selle kiirelt. Niiviisi vabastame end eba-meeldivast tundeist, mis tuleneb teadmisesest, et oleme halvasti käitunud. Võime unustada kogu eba-meeldiva juhtumi või siis ainult oma inetud sõnad.

**Projektsioon.** Teate ju seda ütlemist: teise silmas pindu näeb, aga oma silmas palki ei näe. Endast halvasti mõelda ei ole meeldiv, seega on mugavam omistada oma halvad omadused ja nõrkused kellelegi teisele. Inimesele, kes elab kaksikelu – petab sõpru ja abikaasat ning valetab pidevalt –, tundub, et valetavad ka teised. Kroonilisele solvujale näib, et teised on alailma tema peale solvunud.

**Äraseletamine.** Paraku ei ole keegi inetute tegude eest kaitstud, vahel ikka juhtub. Et südametunnistus ei piinaks, tuleb sellisel juhul mängu uus kaitsemehhanism, mille abil kõik pannakse kindlale kohale ning inimesel õnnestub iseendale ja vahel ka teistele selgeks teha, miks ta niiviisi käitus. Näiteks tuli naine pärast pingelist tööpäeva koju ja karjus lapse peale. Kõigi eelduste kohaselt veenab naine end nüüd selles, et laps on ise süüdi, sest ülbites emaga. Nii tunneb ta süü asemel kergendust, sest leidis oma käitumisele seletuse. Lapsevanematel on üldse kombeks õigustada või põhjendada oma käitumist sellega, et nad soovivad lapsele head. Näiteks sunnitakse last istuma tundide kaupa klaveri ees, kuni too lõpuks nutab. Lapsevanem seletab oma käitumist mõttega, et küllap laps saab tulevikus selle sünduse kasulikkusest aru ja koguni tänab teda.