

üks masseerib

# SARVA KAYA ABHYANGA MASSAAŽ

tekst Ülli Plink / joonistus Silja Saarepuu

Ajurveeda massaaž *abhyanga* koos sellele eelneva konsultatsiooniga võib muuta nii mõndagi. Alates toitumisharjumustest, lõpetades eluviisi ja eluga üldisemalt.

**H**rishy Ayurveda on paljulubava nimega ajurveedakeskus pealinna hotellinduse ühel tuiksoonel, sest üle tee asuvad Meriton Grand Conference & Spa hotell ja von Stackelberg Hotell Tallinn. Suursuguste hotellikomplekside vastas, renoveeritud eesti-aegse puumaja teisel korrusel eelmise aasta augustist tegutsevas ajurveedakeskuses tervitavad mind koha perenaine Evelina ning India päritolu ajurveedaarst dr Dinesh Thayampath ja kuldsete kätega massöör Anish. Viimaste hoolde end järgnevas paariks tunniks usaldangi.

## LUKSUS & SÄRA

Kes seda omal nahal kogenud, teab, et ajurveeda diagnostika on üsna spetsiifiline, arvestades kõigega, mida igapäevaelu sisaldab. Konsultatsioon dr Dineshi juures sisaldab küsimusi nii enesetunde ja tervisliku seisundi kui ka perekondlike terviseprobleemide kohta, aga ka täpset ülevaadet toitumisharjumustest, liikumisaktiivsusest, töö- ja suguelust ning paljust muust. Kui mitmeleheküljeline terviseankeet täidetud, vaatab eksootiline doktor mu keelt, silmi, katsub kõhtu ja selga, uurib tasakaalu ja mõõdab vererõhku – ikka selleks, et saaks tehtud märkmete põhjal mulle edasiseks täpsemaid soovitusi jagada. Ja neid ma tõeti ka saan – nii toitumise kui ka eluviisi osas.



Kui edasiseks vajalikud nõuanded jagatud, tutvustab lõunamine tervise-tark mulle Hrishy keskust ning kiidab iseäranis uut, ülikasulikust ja nägusast neemipuust massaažilauda ning samas stiilis aurukappi – mõlemal kuldseid ornamentid peal, et rõhutada mööbli luksuslikkust ja panna ka kõige nõudlikum silm juba enne protseduuride algust särama. Nii ma ühekordses pesus massaažilauale maandungi. Õigemini palub massöör mul massaažilaua servale istuda, et teha hakatuseks India peamassaaž, kui mul juuste õliseks tegemise vastu midagi ei ole. Viimati sain elamusliku peamassaaži osaliseks mõne aasta eest ajurveeda kodumaal – kuna see avaldas muljet, lasen Mumbayst pärit spetsialistil mõnuga oma oskusi demonstreerida. See tähendab, et esmalt paneb ta mu pealele peoga sooja õlisegu ning kukub siis mu pead ja juukseid sasima. Sasimisenä tundub see mõistagi vaid võhikule, kes ei tea, et tegemist on *chambi*-nimelise protseduuriga, mis pakub leevendust stressile ja valule ning stimuleerib närve peas, kaelas ja ka õlapiirkonnas.

Peamassaaži ajal tunnen kohati, kuidas kõik mu mõttedki saavad muditud – ilmselt on see nii oskuse-liku massööri töö tulemus kui ka erilise õlisegu (*ksheer-abala tailam*) toime –, rääkimata juuste toitmisest ja turgutamisest. Pärast peapesu järgmisel hommikul, muide, on mu juuksed pehmed nagu beebil ja sära neis on varasemast silmanähtavalt enam.



## LÕOGASTUS & MÕNU


Abhyanga massaaž kuulub igapäevase ajurveedaravi juurde, mida soovitatakse teha kuurina 7 või 14 korda. See tagab hea vereringe, mis aitab organismil areneda ja uueneda, viib kehast välja toksiinid ja tagab sügava lõõgastuse. Füüsilises mõttes toetab see kõiki organismi süsteeme, vaimses mõttes aitab aga vaimul lõõgastuda, kõrvaldades need energiad, milles ladustatakse kehas peituvaid pingeid ja emotsionaalseid probleeme.

Kui mul massaažilauale kõhuli palutakse heita, aiman, et tõeline mõnu alles algab. Massööri soe käsi paneb pihuga mu seljale sooja massaažiõli (*balasnavagandhadi tailam*) ning hakkab seda siis rütmiliste ja väga sujuvate liigutustega kogu kehale laiali ajama. Kui nahk õli endasse imab, pannakse seda üha juurde ja ikka mehemoodi – nii, et kuulen, kuidas õlisegu nahal vaikselt mulksub ja nurru lööb, ja tunnen iga rakuga, kuidas keha õlisesus kümblemisest rõõmu tunneb. Kõik see on ülimalt mõnus – kord saab rohkem tähelepanu üks kehapool, siis teine, kord jalad, siis käed. Massööri liigutused on seejuures ülimalt professionaalsed – kohati tundub, nagu joonistaks ta mu kehale lõpmatuse märki, ikka uuesti ja uuesti, et see mõista aitaks, et oleme ajatud ja siirdume lõpmatusse, ei mujale. Kui järg jalataldade ja varvasteni jõuab, olen õndsuse tipul – kõik on balansis ja tunne suurepärase. Mõõnuus!

Kui keha tagumine osa õlitatud ja kõik, mis selja taha jääb, millimeetriteni läbi töödeldud, keeran end ümber – et ka tulevikku vaatav kehapool oma osa saaks. Tunnen õndsust kuubis, kui osavad käed ka mu keha esiosa paitavad – ikka sooja õli sisse silitavate liigutustega kaheksaid joonistades, seda massaaži lõpuni, ent sellega kogu protseduur veel ei lõpe.

## ÕNDSUS & ÜRDID

Kui ma oma õlidest nõretava keha kuninglikult massaažilaualt massööri märguande peale püsti ajan, tuleb minna aurukappi. Kuna olen Indias käinuna vähemalt mõnede ajurveedaprotseduuride peensustega kursis, ei ole eesootav minu jaoks üllatav. Tuleb vaid avatud kapi eesuksest sisse astuda, õigele kõrgusele tõmmitud ja rätikuga polsterdatud istmele istuda ning lasta nii eesuks kui ka kapi pealmine osa kinni panna, et keha saaks segamatult nautida mõnusat ürtidega aurutamist ja pea koguda mõtteid, mis ennist sealt minema pühiti. Samal ajal rasunäärmed kehal aktiveeruvad, nahaprobleemid leevenevad ja organism vabaneb nii liigsetest mürkidest, raskus- ja külmatundest kui ka võimalikest põletikutekitajatest.

Selle teadmiseiga demonstreerin mõnusatele auru-pahvakutele kapis oma head rühti, kuni tuleb massöör ja uurib, kas ma midagi tunnen ka. Muidugi – keha ju higistab, õli ja veeaur on nahal mõnusalt segunenud ja õnnehormoonide hulk kehas on tänu leilile endisest kõrgemgi. Massööri järgmine peatus kapi ees pädib küsimusega, kas kõik on ikka korras. Ta uurib mu nägu ja ütleb, et kehale on kõigest küll siis, kui nägu sellest higipiiskadega märku annab. Lõpuks lubab ta mu duši alla, et ligne kehalt maha uhtuda. Vesi näib beežikas ja keha jumekas ja ma ise ei mäletagi, millal viimati end nii lõõgastunult tundsin, et peas pole mõttemüra ja kehas pinget piuksugi. Just selliselt see Hrishy Ayurveda keskuses kogetud protseduur mõjus. Tänu keskusest kaasa ostetud India päritolu viirukitele ja mungoale jätkub rahulolu ilmselt kauemaks. Teadmine, et autentse ajurveedakogemuse saamiseks polegi vaja tuhandeid lennukilomeetreid läbida, toidab meeli niikuinii pikemalt. 

Kuni jaanipäevani  
7-päevane kaalu langetamise programm  
**Hrishy Ayurveda Keskuses**  
erihinnaga 210 € (tavahind 299 €).

**Pakett sisaldab:** 2 ajurveeda terapeudi konsultatsiooni,  
7 teraapiat vastavalt programmile.

Toompuiestee 18, Tallinn. Tel 604 2172, e-post: info@hrishy.com

www.ayurveda.ee



nr 3 2012 ÜKS 91

