

# Visteraalne

## siseelundite massaaž



Vistseraalne kiropraktika ehk siseelundite massaaž on unikaalne tiibeti ja ka vanaslaavi juurtega raviva massaaž, millel ei ole maailmas analooge. Igas haiges elundis tekib spasm, väheneb hapniku ja vere juurdepääs, muutub mikrofloora ja mürkide kogumine rakkudesse. Manuaalne teraapia siseelunditega parandab vere ja lümfi ringlust kogu kehas, peas, kätes, jalgades, normaliseerub elundite asend ning funktsioon. Häirega elund vabaneb pingest ja spasmist, põletik väheneb ja elundid taastuvad. Vajadusel puhastatakse.

Peamine eesmärk on suurendada siseorganite (vistera edspidises tekstis) normaalset liikuvust. Ka seda, mis tekkinud traumade või stressi tagajärjel. Hüper-toonus, nihked visteras võivad kõik põhjustada meie organite kaldestumist, survet teistele organitele ning tekitada kroonilise ärrituse ja ebanormaalne punktide pingeid. Funktsionaalsed muutused siseelundites arenevad kindlas järjekorras alustades sapipõiest, mis on kõige tundlikum elund stressi suhtes. Kõik elundid on omavahel ja omakorda selgrooga seotud.

Parema tulemuse saavutamiseks võiks teha ravikuur koos üldmassaažiga, sest elundite projektsioonid asuvad ka nt. näol, kaelal, kätel, jalgadel. Visteraalsel massaažil on sajanditepikkune ajalugu millele XX sajandil on lisandunud Vene- ja Prantsusmaal väljatöötatud meetodid, põhjendused ja keskused Visteraalne massaaž terveneb, taastub töövõime ja pikeneb eluiga. Seda tervendussüsteemi kasutatakse paljudes riikides ning aina aktiivsemalt tänapäeva meditsiinis. Vistseraal- ehk siseelundite spetsiifiline ravimassaaž on suunatud otseselt kõhuõõne elundite ainevahetuse parandamisele. Vistseraalne massaaž annab paremad võimalused vältida haigestumisi ja häirete edasikandumistest testesse organitesse.

Massaaž lõõgastab ja parandab siseelundite verevarustust ning ühtlasi ka kogu keha verevarustust, annab häid tulemusi seede-, -sugu- ja erituselundite häirete korral - ka allergiate, konsentratsioonihäirete, närvilisuse jt, parasiitidest tingitud häirete korral.

### **Kuidas tehakse vistseraalset massaaži:**

Esimene seanss võib kesta kuni 45 minutit. Asend -



lamades, põlvi ja puusi painutades tagades kõhulihaste lõtvuse, mis võimaldab põhjalikumat ravi. Alul masseeritakse

kõhu lihaseid, kuni nad on lõdvestunud piisavalt, et võimaldada elundite massaaži. Siseelundite massaaž toimub kindlas järjekorras leevendades

pingeid ning järk-järgult vabastades liited. Äkilisi liigutusi ei kasutata. Masseeritakse

keha sügaval asuvaid kudesid ergutades organismi siseelundite süsteemi (maks, neerud, sooled, süda jne) ja vabastades stressist ja pingetest. Taastub organite normaalne liikuvus ja funktsioneerimine tervikuna. Nähtavad tulemused: Näete peeglist muutunud kehahoiakut, selg sirgestub. Kõht on lamedam, vaagna kalle pole ettepoole. Rindkere kõrgem ja vabam on hingata.

## Lisainfot

Peamine eesmärk vistseraalse manipuleerimine on tagada siseorganite normaalne liikuvus. Sellised muutused võivad olla tingitud traumadest, sundasendeist, eritiseisunditest, stressist. Ka kroonilised haigused, millega kaasnevad valud, viivad siseorganite liikumisvõime kadumisele. Sagedased on nad ka näiteks pärast rasedust. Meie kogemus näitab et 3-4 kuud pärast sünnitust tehtud vistseraalse massazi kuur kiirendab oluliselt taastumist. Meditsiinis on hästi teada, et hüper-toonus, organite väärpaigutus, ja liited võivad kõik põhjustada meie organite tööd ning ka põhjustada teise organi kahjustamist, kroonilise ärrituse ja survega, võimalikud on ka ühe organi väärast paiknemisest tingitud verevarustuse häirimine teistele. Pinget põhjustavad nt kõhu-, seljavalu, migreeni, põhjuseid on palju. Kujunevad välja nn triger punktid pingel all lihaskoes, mis omakorda tekitades pingeid ja valuaistinguod muuadeski keha osades. Ka lihtsalt stressiga (eriti selgelt avaldub see, kokkutõmbumisenähtused, hirmu ja ehmatusel puhul) kaasneb lihaste pinged, mis lähevad ka siseorganitele. Fakt on see, et stressi korral muutub verevarustus ja mitte siseorganite kasuks. Keha elundid ei saa vabalt liikuda ja seetõttu ei saa töötada efektiivselt ja täisvõimsusel. Stressi püsimisel kujuneb pingestatud elik ebanormaalsest asendist krooniline kogu organismi kurnav ning haigestumise soodustav.



Veel põhjuseid liideteks ja **näidustuseks** vistseraalsele massaažile:

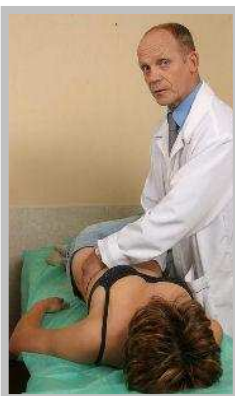
Kofeiin ja muud stimuleerivad kemikaalid, mis muudavad omatahtsi lihaste, sealhulgas nende lihaste, mis ei allu meie kontrollile, toonust, samuti negatiivseid emotsioone ja emotsionaalse pinget. Toiduallergia võib kaasneda sundasendite ja pingetega. Alkoholi, kofeiini, mõnedki ravimid ja toksiinid mõjuvad samuti. Nakkushaigused ja parasiidid saavad soolestiku pingeliseks. Istuv asend töölt. Valed ja üledoseeritud harjutused treeningutel. Ka vigastuste- ja operatsioonijärgsed liited jne.

Vistseraalne massaaž leiab ja lõdvestab kohatud sidemed ja ergutab organite verevarustust. Vistseraalse massaaži unikaalsus ongi selles, et lõdvestuvad mitte ainult lihased vaid ka organid ise saades võimaluse iseteravenemisele, lõpetades stressi negatiivset mõju. Suurendab üldist liikuvust, parandab ainevahetust

Enamikus teie siseorganites on lihased torud või lihastest karkass. Siseelunditele on omased tahtmatud lihastõmbused, ent vastupidiselt skeetilihastele, ei allu see tahtele. Ometi on pingus

organeis samaväärne nt. silelihaste omaga. Stress, sundasendid, hirmud, ülemäärane füüsiline koormus, ja vabandust, ka rasedus, muudavad nihked organite paigutuses ja pinged nende osades „krooniliseks“. Organismi loomulik reguleerimine, õige ja vaheldusrikas treening, jooga ja tava- ning eravimassazi liigid ning rahvameditsiinistki tuntud „naba tagasipanemine“ aitavad. Ometi on piisavalt kaasuseid, kus visteraalne massaaž on lihtsalt vajalik ja efektiivne.

Lihaselise organite hulka kuuluvad: peensool, jämesool, magu, põis, sapipõis, süda, põrn, emakas. Ka mittelihaselised elund võivad pingest kahjustatud. Lisaks saavad siseorganid moodustada liiteid: väikesed kiud, mis ebanormaalselt fikseerib paigutuse teiste organite suhtes muutes vajalikud liikumised võimatuks ja valulikeks. Maks on sageli jäik ja seotud diafragmaga. Vabastades liitest parandab visteraalne massaaž lisaks maksa tööle diafragma liikumisulatust, s.o hingamist. Maksa ja sapipõie pinged võivad ent olla valudele kaelas ja õlgades. Jäigastunud neerud, maks, kopsud, pankreas tõenäoliselt pärivad vereringet. Siseelundite liited on võimalikud diafragma, ribide, vaagna ja selgrooga. Organid peaksid saama mingiski ulatuses liikuda üles / alla iga hingamisega, saades iga korraga natuke „massaaži“. Pinges, jäik, liimitud-vistera on kui betoonblokk, mis lõpuks saab muuta ka keha asendit (ülakeha kühmus, alaselg sügavalt kaardus, üks õlg tõmmatakse alla jne).



**Õpetajad:** Visteraalne manipuleerimise ravi on kasutatud Tiibetis sajandeid, kuid ta pärilunud rahvusvahelise tunnustuse. Tuntuimaks on Ogulov Aleksandr Timofeejevitš <http://www.predtechy.ru/> kes kasutab ka vana-vene traditsiooni (keskus Moskvas) ja Jean-Pierre Barrall (instituut Prantsusmaal) Tänapäeval on visteraalse massaaži praktiliseks erinevate meditsiini- ja alternatiivsetes teraapiates, isegi arsti võib seda praktiseerida. Tatjana Kukk on osalenud Ogulovi erinevatel kursustel 2002/4 ja Tallinnas ja Moskvas. Lisainfot 5-päevase algkursus sisu ja meetodist eesti keeles: [http://visteraalnemassaaž.blogspot.com\\_](http://visteraalnemassaaž.blogspot.com_)



**Visteraalne massaaž leiab ja lõdvestab kohatud sidemed, lõdvestab ja ergutab organite verevarustust. Visteraalse massaaži unikaalsus ongi selles, et lõdvestuvad mitte ainult lihased vaid ka organid ise saades võimaluse isetervenemisele, lõpetades stressi negatiivset mõju.**

**Tatjana Kukk**

Iseseisev praksis alates 2003. aastast.

+372 56629089 <http://leiaend.onepagefree.com/>

Tatjana Kukk MTU Eesti südames +372 56629089 Kentmanni 7# 72 naidisebja@gmail.com