

EKSPERIMENTS
MĀJĀ

Balto pirti apmeklē Anna Rozīte ar savu dzīvesdraugu Mārtiņu Kozlovski un noskaidros, vai pirts ir ilgtermiņā ieguldījums veselībā.
3. daļa



Pirts burvība



Ilze APERĀNE, speciāli Mājai
Foto: Rūta KALMIKA, f64, Photo Agency

TV seja Anna Rozīte kopā ar draugu Mārtiņu Kozlovski regulāri apmeklēja lauku pirti (eksperimenta norises vieta – Rīgas senākā pirts *Baltā pirts*), veica dažādus pirtišanos un gara sakārtošanas rituālus, lai izzinātu, vai pirts ir ilgtermiņā ieguldījums veselībā un latvieša ģenētiskajam kodam piemērotākais dzīvesstils un mundruma uzturētājs. Kopš otrā eksperimenta apskata pagājušas trīs nedēļas, kuru laikā abi tā dalībnieki ir apmeklējuši pirti, Annai veikta reiki masāža, kā arī pirts SPA procedūras matu skaistumkopšanai.

Kā darbojas reiki?



Lai noslēgtu gara sakārtošanas rituālus, Annai *Baltajā pirtī* veica reiki masāžu, ko praktizē sertificēta masiere Zinaida Akimova.

Reiki ir sena dziedniecības sistēma, kas palīdz uzlabot un nostiprināt veselību. Tas ir harmonisks dzīvesveids, jo ietver sevī filozofiskus pamatprincipus, kas palīdz saglabāt mieru, stabilitāti un līdzsvaru sevī un apkārtējā dzīvē. Vienlaikus tas ir arī garīgās izaugsmes ceļš.

Fiziskais ķermenis, par kura veselības stāvokli parasti ir runa, patiesībā ir tikai daļa no cilvēka komplicētā organisma. Reiki terapija ir holistiska terapija, tā dziedina cilvēka organismu kā vienotu veselu, kurā ir radušās problēmas enerģijas plūsmas traucējumu dēļ. Iemesli var būt dažādi, taču

pamatā fiziskajām slimībām ir tā sauktie bloki enerģijas plūsmas ceļā. Ja cilvēka organisms ir novājināts un slimība materializējies fiziskajā ķermenī, tad reiki enerģijas plūsma, kas plūst caur reiki dziednieku (pamatā caur viņa rokām seansa laikā), atjauno organisma dabiskās spējas pašatveseļoties,

ZĪDA PROTEĪNA MATU MASKU
vēlams lietot reizi mēnesī.

REIKI PRAKTISKAIS LIETOJUMS

- Reiki atjauno organisma spēkus, stiprina imūnsistēmu, nervu sistēmu, uzlabo vielmaiņu, attīra organismu no sārņiem, toksīniem, sakārto cilvēka emocionālo un domu pasauli – samazina stresu, uzlabo darbības, miegu, dziedina pat senas emocionālas un fiziskas traumas. Pieaugot pozitīvās enerģijas daudzumam, slimības atkāpjas.
- Reiki terapija lieliski palīdz atveseļoties arī pēc operācijām, zāļu kūrēm, apstarošanām. Reiki terapijas laikā dziedinās un cilvēka apziņai atklājas slimības patiesie cēloņi.
- Ar reiki palīdzību var izprast un atrisināt sarežģītas situācijas, sakārtot samezglojušās attiecības, sasniegt iecerētos sapņus.
- Reiki atraisa cilvēka radošo potenciālu, palīdz atklāt un izpaust vēl neapjaustās spējas un slēptos talantus.
- Reiki prakse dod cilvēkam iespēju kļūt pašam par savas dzīves veidotāju un noteicēju.

Annas iespaidi pēc reiki terapijas seansa:

«Eksperimenta laikā izbaudīju bio-enerģētisko masāžu, kas pēc savas būtības ir līdzīga reiki terapijai, varēju salīdzināt abas metodes. Līdzība pastāv, tomēr reiki seansa laikā iekļauti arī klasiskās masāžas elementi – kārtīgi izmasētas problēmas, kur sakrājušies liekā enerģija, tā sauktie enerģijas *korķi*. Pēc masāžas bija viegla sajūta, it kā tiešām es būtu palikusi tīrāka.»

attīra to no negatīvajām enerģijām un atjauno, iedarbojoties visos – fiziskajā, emocionālajā, domu un gara – līmeņos, reiki enerģija stiprina pozitīvo domāšanu un garu, atjauno ticību un pārliecību sev. Reiki ļauj izprast notiekošo nozīmi un jēgu, paplašina apziņu un palīdz apziņties sevi kā garīgu būtni.



Maskas matiem



Eksperimentā pirts skaistumkopšanas rituāliem nobeigumā Annas matiem uzklāja masku. Karsēšanās laikā pirtī matu skaistumkopšanai var lietot dažādas maskas – no māliem, rupjmaizes un citiem dabiskiem produktiem. Eksperimenta laikā Annai uzklāta melno ikru maska. Procedūra pie profesionālas frizieres – stilistes Žannas Aleksandersones *Baltās pirts* skaistumkopšanas salonā sākās ar matu mazgāšanu ar attīrošu, matu kutikulas atverošu šampūnu, kas atbrīvo tos no apkārtējā vidē uzņemtajiem kaitīgajiem produktiem – matu lakām, matu putām, serumiem, putekļiem, kā arī fēna iedarbības. Pēc tam Annas matos ieklāja masku, kuras sastāvā ir melnie ietri, zīda proteīni, E vitamīns un jojoba eļļa – maska

sevišķi piemērota lietošanai ziemā, kad daudziem cilvēkiem ir sūdzības par sausiem un *nedzīviem* matiem, to elektrizēšanos. Pēc maskas uzklāšanas tie paliek gludi, spīdīgi un viegli ķemmējami. Ar masku matos Anna devās uz pirti – apmēram stundu ilgā matu karsēšana, paralēli pēršanai, pastiprināja maskas iedarbību. Pēc maskas izskalošanas matu galiem uzklāja zīda proteīnu un izžāvēja. Šādu matu masku vēlams lietot reizi mēnesī.

Imūnsistēmas nostiprināšana



Pirtošanās rituālos pēdējās trīs apmeklējuma reizēs nostiprināja organisma imūnsistēmu. Paralēli regulāriem pēršanās seansiem ar ozola slotām, kas Annai pastiprināja vitalitāti un enerģiju, pirtnieks izvēlējies dažāda bie-

zuma kārķu klūgu rungas (t. s. Samuraju slotiņas). Lai uzlabotu asinscirkulāciju, limfas attecī un attiecīgi – celulīta pazīmju samazināšanos, pirtnieks ierīvēja Annu ar sāli, kas sajaukts ar kanēli un skujkoku zaru ekstraktu, tādējādi gan tonizējot ādu, gan nomierinot un relaksējot garu ar skujkoku silto aromātu. Pēc tam sekoja pēršanās ar kārķu klūgām, kuras sasietas trīs saikļos – 27, 49 un 109 klūdziņās. Dažāds klūgu skaits nepieciešams, lai pastiprinātu dziļās masāžas efektu.

Annas viedoklis pēc pirts rituāliem:

«Kā jau eksperimenta sākumā stāstīju, iepriekš sevi uzskatīju par svētdienas pirts apmeklētāju un arī nebiju pastiprināti par šo kultūru interesējusies. Eksperimentam sākoties, biju noskaņota pozitīvi – biju atvērta visiem procesiem un procedūram, ko man piedāvāja, jo zināju, ka esmu nonākusi profesionālu rokās. Patīkami pārsteidza mana un pirtnieka sadarbība – es Verneram jau no pirmās reizes pilnībā uzticējos, un tas arī atsaucās uz to, kā izbaudīju procedūras. Visiem, kas nolēmuši regulāri apmeklēt pirti, iesaku uzticēties profesionālam pirtniekam un izmantot pakalpojumus, jo, lai arī katrs esam nedaudz kaut ko dzirdējuši par pirti, tomēr tieši šis cilvēks vislabāk zina, kurā brīdī nopērt, kurā – iegremdēt baseinā un kad atkal ķerties pie sil-dīšanās.»



**EKSPERIMENTS
MĀJĀ**

**Pirtnieka
nozīme**



Pirtnieks
Verners
Pilsūms
(29421909)
stāsta, ka
Anna biju-
si patīkama

klīente, un šeit vietā būtu pie-
minēt faktu, ka pirtī nozīmīga
ir enerģētiskā saderība starp
pērēju un peramo. Ir cilvēki,
kuri uzskata, ka pirtī var iztikt
arī bez pēršanās un pirtnieka.
Savā mērā pirtnieku var uz-
skatīt par pirts ārstu – nereti
cilvēki kautrējas vai pat baidās
no tā, ka svešs cilvēks redzēs to
kailu un pieskarsies. Un tas ir
tikai pašsaprotami, jo katrs vē-
las saglabāt savu telpu – vietu.
Tomēr tieši pirtnieks ar savām
zināšanām var palīdzēt cilvēka
iekšējās telpas kārtības uzturē-
šanā un attīrīšanā. Svarīgi pie-
bilst, ka pērējs var strādāt ar
savu klientu tikai tad, ja tas ir
kails, jo diez vai izdosies kāds
pēršanas process, ja peramais
būs ietērpts sintētiskā peldkos-
tīmā vai peldbiksēs. Latviešiem,



kā jau intravertas mentalitātes
tautai, pirmajās pirtosšanās rei-
zēs bieži ir grūtības atbrīvoties
un pirts procesu uztvert kā da-
bisku – ko tādu, kas paliek ti-
kai starp četrām pirts sienām
un cilvēka labajās sajūtās. Pirts
rituāli iet roku rokā ar cilvēka
enerģētiskā likumsakarībām,
tāpēc svarīgi sajūst enerģētisk-
ko saderību ar pirtnieku, jo
viņš ir saikne starp peramo un
augiem, ar kuriem cilvēks tiek
pērts. Jo enerģētiski saderīgā-
ki cilvēki, jo garantēta lielāka
labsajūta. Lai noteiktu saderī-
bu, jāpaļaujas uz savu intuīciju,
kas, lai arī izteiktāka sievietēm,
tomēr, domājams, nepievils

arī vīriešus, jo sev patīkamus
cilvēkus mēs vienkārši uzreiz
sajūtam – ar neredzamu, bet
sajūtam maņu. Tomēr pirts
ir intīms pārdzīvojums, kuru
iespējams izbaudīt arī vienat-
nē – šim nolūkam *Baltajā pirtī*
ir gan plašas pirts, gan atpūtas
telpas, kur gan sildīšanās starp-
laikos, gan pēc tam baudīt zaļu
tēju, apkopojot enerģiju.

**Sajūtas pēc
pirtosšanās maratona**



E k s p e -
r i m e n t a
g a l v e n a i s
m ē r ķ i s b i j a
n o s k a i d r o t,
v a i r e g u l ā -
r a p i r t s a p -

meklēšana var uzlabot cilvēka
fizisko pašsajūtu, stiprināt imu-
nitāti un veicināt arī garīgās ve-
selības līdzsvarošanu.

Anna ir pierādījusi, ka ie-
priekš noteiktie mērķi ir sa-
sniegti: «Ja iepriekš ziemā pa-
rasti saaukstējos – ar nelielu
klepu, iesnām un šķāvām, tad
jāatzīst, ka kopš janvāra, kad sā-
ku apmeklēt pirti, neesmu šos

simptomus manījusi. Par eks-
perimentu man ir tikai pozitīvi
iespāidi, katrai procedūrai, kas
man tika veikta, bija savi knifi-
ņi, ko līdz šim nemaz nezinā-
ju, it īpaši tajā, kas attiecas uz
dabiskās kosmētikas izmanto-
šanu, kā arī cilvēka bioenerģē-
tisko lauku. Šo varu attiecināt
uz līdz šim nepiedzīvotajām sa-
jūtām, kas mani pārņēma, kad
pēc izkarsēšanās gāju aukstajā.»

Fakts, ka Anna apliecina
sajūtas, pierāda, ka pirts ir lat-
vieša meditācijas veids – atro-
doties karstajā istabā, pats gal-
venais ir ieklausīties sevī – gan
mentāli, mēģinot atslēgt visas
domas un emocijas, kas skar cil-
vēku ārpusaulē un ikdienas dzī-
vē, gan tīri fiziski. Lauku pirts
ir balstīta uz kontrastiem – ja
karstumā cilvēka enerģētiskais
lauks paplašinās, tad pēc tam,
metoties aukstā diķa vai basei-
na ūdenī, vai sniegā, tas sašau-
rinās, rezultātā cilvēka garīgie
un fiziskie lauki, kuros bijis
sasprindzinājums un negatīva
enerģija, attīrās, dodot vietu
jaunai. Ar to izskaidrojams arī
spēka pieplūdums. ■

Annas viedoklis eksperimenta noslēgumā

«Mans spilgtākais pārdzīvojums eksperimenta laikā bija bioenerģētiskā masā-
ža. Pēc tās bija sajūta, ka galva ir iztīrīta – pavērās plašāks skats, ir vieglāk pie-
ņemt lēmumus. Domāju, ka procedūru turpināšu, jo tas ir kaut kā laba sākums.
Protams, dzīve ir nemitīga attīstība un pašizaugsme, bet bioenerģētiskā masāža
ļauj dzidrāk paskatīties uz lietām un notikumiem. Pēc divu mēnešu eksperimen-
ta esmu nolēmusi turpmāk regulāri apmeklēt pirti. Jāsaka, ka pozitīvā nozīmē
esmu nedaudz saslimdināta ar šo procesu, jo katru nedēļu pirts dienu gaidu ar
prieku, ar sajūtu, ka gan ķermenis (un jo īpaši āda) saņems kārtīgu tonizējošu
un spirdzinošu devu labsajūtas, gan prāts un gars varēs uz pāris stundām aiz-
mirsties. Pats svarīgākais, ka miera un līdzsvara sajūta turpinās, arī iznākot no
pirts un dodoties ikdienas gaitās. Pavisam droši var apgalvot, ka pirts ir viens no
labākajiem veidiem, kā atjaunot un noturēt mierpilnu harmoniju ķermenī, kas ir
ne tikai fizisks, bet arī garīgs veidols.»

