Meenutagem korra lapsepõlve paljajalgseid hetki, vanavanemate juures veedetud aegu, kui talla alla satunud kivid, soojendasid me väikeseid jalgu. Saime ja tahtsime käia mööda kivist, mullast, rohust õu, otsides aiast maitsvaid marju, joostes metsavahelt randa, kus meid ootamas oli järvevesi kaldal, sõbrad mängeldes palliga, üksteisele naersid. Sedasi hommikust õhtuni, suvises päikeselises päevas, päevast päeva, kuni suvi veel kestis.

Meile meeldis õues, puhtas õhus, looduses, olime loomulikud, olime osa loodusest. Läbi oma jalgade saime tagasisidet, mängisime ja tuntsime ennast hästi, olime ühenduses maaga. Kas teeme seda ka praegu? Kui ei siis millal see muutus? Mis meid praegu segaks jalavarje koju jätmast, nagu lapsepõlves tehtu.

Ühendudes maa loodusliku energiaga, kõndides paljajalu rohus, liivas, mullas või kivimitel, väheneb väsimus ja muud vaevused, nimetame seda maanduseks. Maandus on sama põhiline kui päikesevalgus, õhk, vesi ja toitained. Maa tervendab meid läbi meie jalgade, meie tervendame läbi oma käte. Maa on nagu hiiglaslik aku, mis sisaldab looduslikku, peent elektrilist laengut.

Kui paljad jalad, nahk puutuvad kokku maaga, võetakse vabad elektronid kehasse. Neid elektrone võiksime nimetada looduse suurimaks antioksüdandiks. Maa on dirigent kõigile elusolenditele, kaasa arvatud meile. Keha koosneb enamasti veest ja mineraalidest, mis kombineeritult on elektronide suurepärased juhid, kuna on otsene nahakontakt või muu juhtiv materjal, mis omakorda aitab nendel elektronidel meisse voolata.

Maa energia parandab füsioloogiat, võimaldades organismil toime tulla ja paraneda, edendades seeläbi heaolu, elujõudu, une kvaliteeti. Ta ühtlustab ja stabiliseerib keha põhilisi bioloogilisi rütme, see on looduslikeim põletiku ja keha vananemist ära hoidev vahend. Sedasi saame igapäevast abi, olenemata olukorrast.

Meie seos looduse, planeedi ja universumiga on üliloluline, kuid tehnoloogia ja kiirete elustiilide areng on paljud meist lahutanud meie sidemest maaga. Tänapäeva elukeskkond ja moodsad vidinad blokeerivad seda looduslikku ühendust. Kaasaegne elustiil on üha rohkem loodusest lahutatud.

Varasemalt kõnniti enam, istuti maas, magati maapinnal, kasvatati põllul toitu ja veedeti rohkem aega õues, sedasi looduses, oldi pidevalt maandatud. Maa energiaga ühendumine aitab, meie keha saab loomulikult paraneda, nagu me seda varasemalt tegime. Tervise säilimiseks on hea, kui me ühenduks selle loodusliku energiaga igapäevaselt.

Maandus on ohutu ja loomulik, ta on mõeldud meile kõigile, kogu elavale. Maa on alati meid ootamas, ta tervitab ja tervendab meid. Kas me oleme valmis seda kingitust vastu võtma? Rohkeid paljajalgseid hetki soovides.

Head maandamist, maa kogemist!

Tänu ja armastusega,
Hingetee

< EELMISELE LEHELE