

Zdravje

Kako si napolnimo baterije?

Robert Goreta

www.osebna-rast.com



Učitelji pri svojem delu, ki včasih res vzame veliko energije, potrebujejo tudi pristope, kako se energijsko napolniti in se uravnotežiti. Tako si boste lahko v nadaljevanju članka prebrali različne pristope za sprostitve, umiritev in prizemljitev na telesnem, čustvenem in umskem nivoju.

Kako se sprostiti in se umiriti?

Za začetek imam zelo preprosto vprašanje: »Kolikokrat na dan si vzamete minuto ali dve zase, da v tišini sedite z zaprtimi očmi in ste popolnoma brez misli?« Vaš odgovor zame ni pomemben, je pa še kako zelo pomemben za vas. Zakaj? V sodobnem, vedno hitreje gibajočem se svetu, smo stalno »napeti kot struna«, od jutra do večera hitimo sem ter tja, med delovnim časom pa si ne upamo zapreti oči in za dve minuti posedeti v tišini. Marsikateri direktor ne ve, da bi bili njegovi zaposleni bolj učinkoviti, če bi si v vseh osmih urah trikrat ali štirikrat vzeli dvominutni meditativni odmor, zaprli oči in se le prepustili.

Glasba tišine

Ljudje imamo radi glasbo, saj nas sprosti, pomiri in navdihne. Nekdo se navdušuje nad klasično glasbo, spet drugi nad rockom, tretji nad duhovno glasbo, četrta nad narodnozabavno ... ni pomembno, za katero zvrst glasbe gre. Glasbi lahko prisluhnemo le zato, ker ima premore, pavze. Brez premora, brez tišine med posamezniki takti glasba ne more obstajati. Žal pa sodobni ljudje mislimo, da smo pametnejši od matere Narave, da smo lahko stalno pod pritiskom, da lahko ne-prestano delamo in ustvarjamo. Največja ustvarjalna dela so dejansko izšla iz stanja nedelovanja. Misel se je pojavila v umu človeka v trenutku, ko se je sprostil, se prepustil in dopustil, da se je »božanska ideja« lahko prebila skozi množico njegovih misli.

Zgoraj omenjena vaja je po eni strani kratka meditacija za sprostitve in poživitev, po drugi strani pa je tudi čudovito orodje za pridobivanje novih idej. Namreč, ravno v tišini se nam porodijo najboljše zamisli. Dejansko tudi sam dobim najboljše ideje takrat, ko sploh ne razmišljam o rešitvah, temveč počnem nekaj, kar me navdušuje,

radosti in me povsem sprosti. V tem »posebnem« stanju sem odprt in sprosti se kanal za pridobivanje novih idej. Zato si vsak dan vzamem čim več trenutkov, ko sem lahko minuto ali dve z zaprtimi očmi, ne da bi mislil na karkoli, in se prepustim. Naj to postane tudi vaša vsakodnevna rutina. Zaslužite si tisto minuto ali dve za umik v tišino. Ko smo brez misli, smo v stanju čiste zavesti. Če bi si uspeli vzeti vsak dan nekaj minut za takšno enostavno meditacijo (recimo petkrat na dan po 2 – 3 minute), bi zagotovo opazili marsikateri pozitivni učinek na svoje zdravje, energijo, počutje, odnose in delo.

Seveda se vsakomur od nas kdaj zgodi, da pride do trenutka, ko se sprašuje, kako naprej, po kateri poti in kaj mu je v življenju storiti. Takrat je najboljšo, umakniti se v svojo notranjost in se prepustiti božanskemu vodstvu. Meditacija, molitev, pogovor z Višjim Jazom ... vse to nam pomaga, da najdemo pot naprej.

Energijska enačba in solarni pleksus

Vsem nam je poznana fraza: »Vse je energija.« Toda resnično – vse v naših življenjih je energija, in če se tako izrazim – upravljanje z energijo. Če znamo z njo pravilno postopati in je naše telo čustveno in energijsko uravnoteženo, potem nam stvari, situacije in odnosi v življenju stečejo hitro, lahko in v pravo smer. Pred dnevi sem dobil preblisk glede energije in pojavila se mi je enačba:

MALO ENERGIJE = VELIKO PROBLEMOV
VELIKO ENERGIJE = MALO PROBLEMOV

Poglejmo podrobneje ... Ko imamo v življenju probleme takšne ali drugačne narave, npr. finančne, ljubezenske, čustvene, zdravstvene – ali pa smo morda jezni, pod stresom ali prestrašeni, takrat je raven naše energije nizka. Tedaj je energija razpršena, ni osredotočena, v solarnem pleksusu nas stiska in boli, počutimo se zmedene, življenje se nam zdi brez smisla. Povsem drugače pa je, če imamo veliko energije. V takšni situaciji se nam zdi, kot da problemov ni, da nam vse z lahkoto steče, da so odnosi harmonični, finančne urejene, ljubezenski odnosi prístni in

iskreni, zdravje je odlično in počutje fantastično. Lahko tudi opazimo, da k tistim ljudem, ki nimajo energije, neprestano prihajajo novi in novi problemi, da se vrtijo v začaranem krogu. Torej kje začeti reševati zadeve – na energijskem nivoju, ali pri problemih? *Pravzaprav z nizko energijo ne moremo rešiti svojih problemov, kar pomeni, da se je naprej potrebno energijsko oz. vibracijsko dvigniti. Ko se čustveno in energijsko uravnovesimo, takrat je naš solarni pleksus uravnovežen, v sebi občutimo radost, srečo, veselje, naše počutje je dobro, srce je polno ljubezni in sočutja ... zavedamo se, da smo v miru in pomirjeni s seboj in s svetom. Morda se energijski pristop k reševanju problemov zdi malo čuden, toda če se boste ozrli na svoje življenje, boste ugotovili, da ste dejansko bili najbolj uspešni v življenju takrat, ko ste bili harmonično uglašeni s svojim telesom in je bila raven vaše energije visoka.*

Naslednji primeri so zelo zgovorni. Težave v službi s sodelavci in šefom – energija upade. Razpadajoč partnerski odnos, kjer ni več prisotnosti ljubezni – energija upade. Znajdete se na trgu delovne sile, brez zaposlitve – raven energije upade. Zaradi takšnih ali drugačnih razlogov imate finančne težave – raven energije upade. Prizadenejo vas zdravstvene težave – raven energije upade. Torej je dejansko naše najpomembnejše življenjsko poslanstvo, da se naučimo upravljati z energijo in da dvignemo raven svoje energije. Ko je raven energije nizka, solarni pleksus ne deluje pravilno in ni uravnovežen. Najbolj očiten znak neuravnoveženega solarnega pleksusa in vseh tegob, ki ga spremljajo, je razrahljan trebuh. Ko se na našem solarnem pleksusu kopičijo odmrle celice in mastno tkivo, vse to priča o tem, da je solarni pleksus vedno bolj neuravnovežen. Pri zelo zdravih otrocih npr. velikega trebuha sploh ne opazimo. Žal pa nas učijo, da za razreševanje čustev in tlačenje le-teh uporabljamo moč razuma, namesto da bi preprosto sprostil solarni pleksus. Ko z različnimi vajami sprostimo solarni pleksus, dejansko tudi izginejo vse težave s čustvi, nadležne kepe v trebuhu ni več in tja se naselita mir in harmonija.



Z energijskim uravnoveženjem naših notranjih organov dejansko povzročimo to, da se kot »stranski učinek« uravnoveži tudi solarni pleksus in vse težave, povezane z njim, izginejo. Dobro je vedeti, da je solarni pleksus odgovoren za ohranjanje in uravnoveženje funkcij naših notranjih organov. Ko solarni pleksus dobro deluje, organi po stresu in napetostih hitro okrevaajo in dobro delajo še naprej. *Motnje v njem povzročajo nespečnost, visok pritisk, težave s srcem, infarkt, bronhitis, čir, gastritis, zaprtost, menstrualne krče, impotenco ...* Ena najbolj enostavnih vaj za uravnoveženje solarnega pleksusa je sledeča: Ulezite se na hrbet, držite roke ob straneh in glavo na tleh brez blazine. Dvignite obe nogi za 90 stopinj od tal. Potem spuščajte noge, kolikor je mogoče počasi, proti tlam. Noge držite vzravnanе, brez dviganja glave. To ponovite

petkrat ali šestkrat in poskušajte začutiti bitje v solarnem pleksusu.

Kako se prizemljimo in energijsko dvignemo?

Vibracija na našem planetu se neprestano spreminja, zato je še posebej pomembno, da ohranimo dober stik s tlemi in z Zemljo. Kljub temu, da ljudje delamo na sebi (ni važno, katero tehniko ali metodo pri tem uporabljamo), se pogosto zdi, da smo premalo prizemljeni in da kljub vsej vadbi nimamo stika s tlemi. Za naše prijetno počutje, več energije in dobro zdravje je zelo pomembno, da imamo dober stik s tlemi, kajti le tako se lahko energija v našem telesu prosto pretaka. *Mnogi, ki se ukvarjajo z duhovnostjo, imajo zelo dobro delujoče zgornje čakre, na spodnje pa se nekako pozabi. Zato bom predstavil še*



dve preprosti bioenergijski vaji *Alexandra Lowena*, ki vam bosta pomagali, da se boste lažje prizemljili in ohranili stik s tlemi. Zgradba našega telesa več pove o nas samih, kot si mislimo. *Izurjenemu strokovnemu očesu je že ob prvem pogledu na telo jasno, kje v telesu so blokade, kje je oviran pretok energije in kako je s čustvi v človekovem življenju.* S tem, kako hodimo, kako stojimo in kako sedimo, (ne)zavedno kažemo, kdo in kaj smo. Z besedami lahko trdimo eno, toda naše telo nikoli ne laže. Že pred mnogimi leti je *Alexander Lowen* razvil določene bioenergijske vaje, ki pripomorejo k boljšemu občutku v nogah in stopalih ter pomagajo, da se počutimo bolj prizemljeni.

Vaje

Prva vaja se imenuje lok.

Črta, ki prečka telo, kaže pravilen lok ali usločenje telesa, in kadar je telo v tem položaju, so njegovi deli idealno uravnoteženi. V energijskem smislu to pomeni, da je telo nabito od peta do glave in tok energije se pretaka skozi telo. Človek v tem položaju čuti stopala čvrsto na tleh, glavo pa v zraku, in se zatorej počuti popolnoma povezanega in strjenega. Ker je to energijsko nabit stresni položaj, se začno noge tresti. Naj vam omenim, da je pri tej vaji zelo pomembno, da med izvedbo globoko dihamo. Ko smo v tem položaju, *dobimo občutek povezanosti in strjenosti ter čutimo, kako čvrsto stojimo z nogami na tleh in kako*

vzravnano držimo glavo. *Alexander Lowen* pravi, da je človek, ki pravilno boči telo, v harmoniji z Vesoljem, saj še nikoli ni videl človeka z večjimi čustvenimi problemi, ki bi bil sposoben to vajo pravilno izvesti. Redna izvedba te vaje pomaga človeku, da pride v stik s svojim telesom in da ohrani občutek harmonije z Vesoljem.

Druga vaja, ki nas poveže s tlemi, je predklon. *Pri tej vaji se sklonimo naprej in se s konicami prstov na rahlo dotaknemo tal. Stopala so približno 30 cm narazen, palca na nogah pa nekoliko obrnjena navznoter. Naprej kolena upognemo, nato jih izravnamo, dokler ne začutimo bolečine v mišicah v zadnjem delu stegen.* Pomembno! Kolen nikoli ne smemo popolnoma iztegniti. Tak položaj zadržimo za dobro minuto in ob tem sproščeno in globoko dihamo. Če gre občutek v noge, začutimo rahlo tresenje.

Zaključek

Pomanjkanje občutka, da smo zakoreninjeni, odseva motnjo v telesnem delovanju. Ta motnja je v nogah, ki so naše gibljive korenine. Tako kot korenine drevesa delujejo na energijski ravni, je tudi z našimi nogami in stopali – skupaj s tlemi energijsko (so)delujejo. Najbolj enostavno začutimo, kako nam noge postanejo nabite in žive, če se bosí sprehajamo po vlažni travi ali vročem pesku.

Kakršnakoli dejavnost ali vaja, ki poveča občutek dobrega stika s tlemi, povečuje tudi nabolj v očeh. Na celotno delovanje lahko vplivamo le z jačanjem človekovega stika nog s tlemi, za kar sta koristni obe prej predstavljene vaji – lok in predklon. *Marsikateri Lowenov pacient je poročal o tem, da se mu je po temeljiti vadbi z nogami toliko izboljšal vid, da je bolj jasno in svetleje zaznaval predmete v sobi.* Kadar človek nima svojih nog trdno na tleh, ne more jasno razločevati, kaj se dogaja okoli njega – slepijo ga iluzije. Dihanje (pri obeh prej omenjenih vajah je potrebno globoko dihanje) pozitivno vpliva na oči. *Po neprekinjenem in globokem dihanju, ki ga dosežemo z vajami prizemljitve, postanejo naše oči svetlejša in vid se izboljša.*