

Vse je sestavljeno iz energije, življenjska energija je povsod. V naravi, v vsakem drevesu.

Od preprostega dihanja do vnosa hrane v telo. Živimo v dinamičnem svetu in v času nenehnih sprememb. V času,

ko se človek na trenutke preveč energetsko izčrpava v primerjavi s tem, koliko se energetsko lahko obnovi.

Energetske vaje za dvig življenjske energije so eden od načinov, da spremenimo kakovost življenja v učinkovitejšo smer.

MARJANA ROMANOVIĆ, FOTO: THINKSTOCK

#### ŽIVLJENJSKA ENERGIJA OZEMLJI NAŠE TELO

Ko smo ljudje povezani z naravo in njeni ritmi, smo povezani tudi s svojo notranjostjo. Občutek izčrpanosti v telesu se lahko pojavi z določenim načinom življenja, ki nam ne ustreza. Prehiter delovni tempo, pretirane delovne obremenitve na delovnem mestu ali nekakovostni odnosi v družinskem ali službenem okolju.

Jutranja utrujenost, slaba zbranost, pomanjkanje življenjskega smisla, oslabljen imunski sistem, porušeno telesno zdravje, finančne skrbi, nekakovostni odnosi, neredna prehrana. To so le nekateri znaki pomanjkanja življenjske energije v telesu. Umirjen um in naraven ritem življenja sta v današnjem času že skoraj redkost. Stres je postal človekov stalni sopotnik. Čezmerna poraba energije pa pripelje tudi do fizične izčrpanosti. Z leti telo terja davek, in starejše ko postaja, temu primerno energija tudi upada.

Ni potrebno veliko, da bi spremenili svoje energetsko stanje na bolje: s pozitivno naravnostjo, postopnim spreminjanjem starih navad in pravo mero med aktivnim stanjem, počitkom in sprostivitvijo. Z na novo pridobljenim znanjem in energijskimi vajami je mogoče okrepiti in vnesti v življenje ravnovesje, več življenjske energije in izboljšati kakovost življenja.

#### SPREMENIMO NAVADE

Razvoj tehnologije nas je v današnjem času do neke mere tudi odmaknil od naše notranjosti ter nekaterih življenjskih vrednot in navad. Vsakodnevni hiter ritem življenja lahko človeka tudi izčrpava. In prema-



# Dviignite si življenjsko energijo!

lo mu ostaja časa in energije, da bi navezal stik sam s seboj in z naravo, iz katere vsi dobivamo največ energije. V današnjem času hitrega tempa se človek preveč energetsko izčrpava, glede na to, kako hitro se spontano lahko energetsko obnovi od znotraj. Če človek življenjsko energijo bolj porablja, kot pridobiva, potem se zlahka znajde v energetskem minusu. Pomembno je, kako človek živi in kako si ustvarja svoje življenje. Na kakšen način razmišlja, kako se prehranjuje, koliko se giblje in kako se odziva na zunanje sprožilce. Pomanjkanje energije je lahko posledica preobremenjenega načina življenja in stresa. Današnji tempo je veliko hitrejši, kot je bil tisti naših staršev. In za boljše počutje lahko zavestno poskrbimo. Za začetek je dovolj, da ozavestimo, kaj negativno delovanje prinese, in se hkrati zavemo, da lahko to

stanje tudi spremenimo. Da lahko spremenimo vsakodnevne slabe navade in se zjutraj zbudimo s pozitivnimi mislimi.

#### ODGOVORI SO V NAS

In kje je vzrok za nastale težave? Po navadi se začne iskanje odgovorov v zunanjih dejavnikih. Na preobremenjenih delovnih mestih ali v načinu življenja skozi mnoge obveznosti v dinamičnem družinskem okolju.

Veliko energije človek izgublja tudi z nekakovostnimi odnosi v domačem družinskem krogu ali službenem okolju. Po končani službi se lahko počuti energetsko ožeto, domov se občasno vrača slabe volje. Večerni počitek pa ni več tako kakovosten kot nekoč. Tisoč razlogov se najde, vendar drži le eno: vsi odgovori so skriti v nas samih.

Če se v sebi dobro počutimo in imamo dovolj življenjske energije, nam še tako negativen položaj ne more preprečiti umirjenega in harmoničnega življenjskega ritma. Energijo porablamo vsak dan sproti. Za različne dejavnosti. In dobro se je vprašati, kako kakovostno ravnamo z njo. Kako jo pridobimo, vnesemo v telo in na kakšen način jo oddamo iz sebe v delovnem in zasebnem okolju. Tovrstno pomanjkanje življenjske energije lahko v vsakem trenutku tudi obnovimo. In vedno imamo odprto pot, ki nas vodi v pozitivno spremembo in spoznavanje sebe.

#### PRISLUHNI MO TELESU

Kako vemo, da smo v dobri telesni in psihofizični kondiciji? Ko mirno zaspimo, se zbudimo brez težav, imamo jasne misli in nas spremlja dober smisel za humor. Današnji tempo življenja človeka večino časa usmerja v mentalno razmišljanje. Z mnogih strani je obkrožen s številnimi informacijami, ki jih je treba v hitrem času tudi predelati. Tako se znajde na eni strani tehtnice mentalna obremenjenost, na drugi pa želja po sprostivti. Telo pa postopno sporoča, kako se počuti. In ko človek porablja čez dan s svojimi dejavnostmi več energije, kot jo proizvaja, bi jo bilo koristno obnoviti. Svoje energetsko stanje življenjske energije lahko obnovi.

#### DVIG ŽIVLJENJSKE ENERGIJE Z ENERGIJSKIMI VAJAMI

Energijske vaje za dovajanje življenjske energije so telesne vaje, ki so primerne za vsakogar. So preproste vaje, ki jih usvojimo v kratkem času in so namenjene aktivnemu dovajanju in obnovitvi življenjske energije. Najprimernejši čas za izvajanje je jutro. Z rednim izvajanjem vaj se tako v telo vnese nov dotok življenjske energije, telo se fizično in energetsko oplemeniti in napolni. Delovne obveznosti pa se čez dan lažje opravijo. Izboljšanje psihofizičnega počutja, več življenjske energije, sprostitve nastalih toksinov iz telesa, povečanje vsakodnevne storilnosti v službenem in domačem okolju, večji občutek notranjega miru in sproščenosti, večja vitalnost in odpornost telesa. To so le nekateri pozitivni znaki rednega izvajanja in uporabe teh.

In prednosti rednega delovanja? Naučimo se razumeti sebe in svoje notranje procese ter delovanje. Kdo smo, kako delujemo, kakšne so naše navade, kaj vse smo sposobni in koliko zaloge dobrega je v nas. In z na novo pridobljenim znanjem in energetskim pristopom sebi pomagamo konkretno, spontano in predvsem naravno. Z rednim vlaganjem vase lahko dosežemo stanje, v katerem se bomo počutili srečni in zadovoljni, pozitivne občutke in razpoloženje pa prenesli tudi na svojo okolico. ■

