

# NOV ZAGON IN DOBRO POČUTJE

MARJANA ROMANOVIC, NPK refleksoterapevtka, www.mobiusvita.com

Živimo v dinamičnem času. Tempo življenja je vse hitrejši, preplavljen z zapolnjenimi urniki in mnogimi obveznostmi čez dan. Človek hiti iz enega opravka k drugemu. Na koncu dneva pa pozabi nase. Ob takšnem življenjskem ritmu in načinu življenja iz dneva v dan, se lahko energetsko tudi izčrpamo. In človek potrebuje tudi notranjo sprostitev. Ni naključje, da so zadovoljni, sproščeni in radostni ljudje zdravi in močni. Energetske vaje za dvig življenske energije so eden od načinov, da izstopimo iz prekomerne energetske porabe in obrnemo življensko energijo v plus.

## Življenska energija - temeljna energija za naše telo

Človeško telo izžareva toploto in energijo. V zgodovini človeštva pa vse do danes so mnoge kulture razvijale esenco življenske energije. Razlaga in poimenovanje te je vse do danes ostala živeča skozi različne kulture. Novo Zelandski Maori njeno esenco poimenujejo Mauri, na Japonskem Ki, v Indiji pa Prana.

Življenska energija, ki se nahaja globoko v Zemlji je nizke frekvence in je temeljna energija za naše fizično telo in vsa energetska telesa. Od atoma, molekule, do celice, tkiva in vse do organov. Za obstoj in življenje je potrebna vsem živim organizmom. V naše telo vstopa skozi stopala in se tako razširi po celem telesu.

Ko smo napolnjeni z življensko energijo imamo občutek ozemljenosti, notranjega miru in naše počutje je stabilno. Z izboljšanim pretokom in količino življenske energije v telesu svoje telo zaznavamo boljše in na ta način smo prisotni v sedanjem trenutku.

Ko je naše telo energetsko okrepljeno in polno življenske energije, se veliko lažje odzivamo na zunanje sprožilce,

kot so stres, psihični pritiski in napečnosti.

## Okrepimo delovanje prvega energetskega centra in pretok življenske energije

Dinamični življenjski dogodki potekajo dostikrat v naglici, spotoma in samoumevno. In kadar nam primanjkuje življenske energije se človek pogosto počuti utrujeno, upočasnjeno, življenje je videti brez smisla, pojavlja se strah pred prihodnostjo in počutje se lahko postopno slabša. Čez dan potrebujemo energijo za različne dnevne dejavnosti. V večernem času in času počitka pa je čas, ko se energija v nas obnavlja.

Da ohranimo ustrezno raven življenske energije je za začetek potrebno okrepiti in aktivirati delovanje prvega energetskega centra. Ta center lahko aktiviramo s preprostimi energetskimi vajami za dvig življenske energije. Za izvajanje teh ni potrebno nobeno predznanje, da bi jih osvojili. Potrebna je samo zavestna volja in želja po izboljšanju.

## Dvig življenske energije s pomočjo energetskih vaj

Energetske vaje za dovajanje življenske energije so telesne vaje, ki se jih izvaja

v kombinaciji s pravilnim dihanjem. Gre za sklop fizičnih vaj, ki se jih v začetni fazi izvaja skupaj s terapevtom. Izvajanje vaj je razdeljeno v tri sklope. V sklop prerazporejanja energije, odpiranja energetskih kanalov in aktivnega dovajanja in polnjenja.

Energetske vaje so preproste vaje in se osvojijo v kratkem času. Izvajani gibi potekajo v točno določenem zaporedju in morajo biti pravilno izvedeni. Energetske vaje so primerne za vse starostne skupine od 15 leta naprej.

Za samo izvajanje vaj niso potrebne nobene energetske sposobnosti ali posebna čutenja ali zaznave. Za začetek je dovolj, da zaznamo dodatno toploto v telesu in vemo, da smo stopili v stik z življensko energijo. Ko se vaje osvojijo, jih lahko posameznik samostojno izvaja tudi doma.

Najprimernejši čas za izvajanje vaj je jutranji čas pred dnevnimi obveznostmi, ki nas čakajo čez dan. V jutranjem času se naš notranji telesni bioritem prebudi in koristno je telo prebuditi in energetsko napolniti. Tako z novim dodatkom energije obveznosti skozi dan opravimo lažje, hitreje in učinkoviteje. V primeru, da je pred nami naporen

dan, številni sestanki, zahtevno poslovno potovanje, lahko v toku dneva vaje ponovimo. Tako življensko energijo dodatno obnovimo in poskrbimo za dodatno zalogo le-te.

Z rednim izvajanjem vaj se v telo dovaja dodaten vir življenske energije, fizično in subtilno telo pa se energetsko opleniti in napolni. Tako se delovne obveznosti čez dan lažje opravijo, izboljša se psihofizično počutje, nastali toksini v telesu se hitreje sprostijo, poveča se vsakodnevna storilnost v službenem in domačem okolju, pridobimo večji občutek notranjega miru in sproščenosti, izboljšamo vitalnost in odpornost telesa. To so le nekateri pozitivni znaki rednega izvajanja in uporabe vaj.

Prednost izvajanja vaje je tudi v tem, da znamo samostojno energetsko napolniti se in smo na ta način neodvisni. Ker pomeni, da se lahko kadar hočemo, kjer hočemo, enostavno priklopimo na življensko energijo in se napolnimo. Tako imamo v svojih rokah naravno orodje za delovanje in ni potrebe, da se zgodi energetska izguba.

## Vrata do znanja so vselej odprta

Pozitivna odločitev je vedno prvi korak do spremembe. Odločitev, da delamo tisto, kar je dobro za nas, pozitivno vpliva na nas in posredno tudi na bližnjo in širšo okolico. S takšnimi odločitvami spremenimo navade, posredno se spremenijo vibracije energije in to

pozitivno vpliva na prihajajoče okoliščine v našem življenju. Ko ozavestimo slabe navade začnemo izločati tisto kar ni dobro za nas. Tako naredimo nov prostor za vse tisto, kar nam koristi in daje napredek in rast.

Kako bomo za svojo osebno življensko energijo skrbeli, jo ohranjali in aktivirali je odvisno od nas samih. Z rednim izvajanjem energetskih vaj za življensko energijo tako na naraven način ohranjamo ustrezno raven življenske energije, samostojno in odgovorno skrbimo za svoje počutje in delovanje. Po izvajanju vaj se začuti v telesu povečan pretok in to pa je prvi korak na poti do boljšega počutja in večje storilnosti.

