

SPREMENIMO RITEM ŽIVLJENJA Z ENERGETSKIMI VAJAMI

MARJANA ROMANOVIĆ, NPK refleksoterapevtka, www.mobiusvita.com

Jutro. Čas prebujanja. Nov dan se je začel in dnevni izzivi so pred vrati. Želje po zbujanju pa ni. Po osem urnem spancu je telo še vedno utrujeno. In namesto sproščenega jutranjega občutka v telesu, se jutro prične z občutkom izčrpanosti. Komu ni znana takšna zgodba? In vendar ni potrebno pri takšnem stanju tudi obstati. Energetske vaje so eden od načinov, da izstopimo iz začaranega kroga in vzamemo usodo v svoje roke.

Življenje v ravnovesju

Občutek izčrpanosti v telesu se lahko pojavi z določenim načinom življenja, ki nam ne ustreza, pa naj gre za prehitro delovni tempo, pretirane delovne obremenitve na delovnem mestu ali nekvalitetne odnose v družinskem ali v službenem okolju.

Jutranja utrujenost, slaba koncentracija, pomankanje življenjskega smisla, oslabljen imunski sistem, porušeno telesno zdravje, finančne skrbi, nekvalitetni odnosi, neredna prehrana ... To so le nekateri znaki pomankanja življenjske energije v telesu. Pozitiven, umirjen in naraven ritem življenja je v današnjem času že skoraj redkost. Stres pa je postal človekov skoraj stalni spremljevalec, ki zahteva prekomerno porabo energije in zato lahko pripelje tudi do fizične izčrpanosti. Z leti pa telo pobira svoje davke in starejše ko postaja, mu temu primerno energija tudi upada.

Ni potrebno veliko, da bi spremenili svoje obstoječe stanje iz minusa v plus. Potrebno je spremeniti način življenja in najti pravo razmerje med aktivnim stanjem, počitkom in sprostitvijo. S pomočjo novo pridobljenega znanja in energijskih vaj lahko prav vsak okrepi in vnese v življenje ravnovesje, zdravje ter s tem izboljša tudi kvaliteto svojega življenja.

Vedno imamo izbiro

Kje je torej vzrok za nastale težave? Ponavadi se začnejo iskanja odgovorov na tovrstna vprašanja v zunanjih dejavnikih. Na preobremenjenih delovnih mestih ali v življenju samem, ki zahteva vsak dan nove naloge in obveznosti tako v dinamičnem družinskem življenju kot tudi na delovnih mestih.

Veliko energije se izgublja tudi, ko smo obkroženi z nekvalitetnimi odnosi v domačem družinskem krogu ali službenem okolju. Po službi se lahko človek počuti energetsko ožeto, domov se občasno vrača slabe volje in pogosto so žal najbližji tarče energetskega manjka. Nočni počitek pa ni več tako kvaliteten kot nekoč. Tisoč razlogov se najde, vendar pa drži le eno. Vsi odgovori so skriti v človeku samem. Če se v sebi dobro počutimo in imamo dovolj energije, nam še tako negativne situacije ne morejo preprečiti pozitivnega življenjskega ritma.

Energijo vsak dan sproti porabljamo za različne aktivnosti in pomembno je, da kvalitetno ravnamo z njo ter tudi, na kakšen način jo pridobimo, vnesemo v telo in kako kvalitetno jo oddamo iz sebe na vseh področjih življenja. Zasebnem in poslovnem. Pomanjkanje energije pa lahko v vsakem trenutku spremenimo. In vedno imamo prosto pot, ki vodi v pozitivno spremembo.

Prisluhnimo sporočilom telesa

Da smo v dobri telesni in psihofizični kondiciji vemo po občutku, ko nismo utrujeni, imamo dober apetit, ko mirno zaspimo, se zbudimo brez težav, imamo jasne misli in imamo tudi dober smisel za humor.

Današnji tempo življenja pa človeka večino časa usmerja tudi v mentalno razmišljanje. Z mnogih strani je obkrožen s številni informacijami, ki jih je potrebno

v hitrem času predelati in selekcionirati. Tako se znajde na eni strani tehtnice mentalne obremenjenosti, na drugi pa je želja po razbremenitvi. Telo sporoča postopno kakšno je počutje v njem. Vprašanje pa je, ali mu človek prisluhne?

Reprogramiranje s pomočjo energijskih vaj

Energijske vaje za dovajanje življenjske energije so telesne vaje, ki so primerne za vsakogar za vse starostne skupine od 13. leta naprej. So preproste telesne vaje, ki se osvojijo v kratkem času in so namenjene aktivnemu dovajanju, okrepitvi in obnovitvi življenjske energije. Najbolj primeren čas za izvajanje teh je jutranji čas, ko se dan prične.

Z rednim izvajanjem se tako vnese v energetski sistem ravnovesje. In z rednim izvajanjem se fizično in energetsko telo oplemeniti in napolni. Delovne obveznosti čez dan pa se tudi tako veliko 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 vaj.

In dobiti tovrstnega delovanja? Naučimo se razumeti sami sebe. Kdo smo, kako delujemo, kaj vse smo sposobni in koliko zaloge dobrega je v nas. Tako preko novo pridobljenega znanja in energetskega pristopa sebi pomagamo na konkreten, spontan in predvsem naraven način. Z rednim vlaganjem vase pa lahko dosežemo stanje, v katerem se bomo počutili srečni in zadovoljni. Pozitivne občutke in razpoloženje pa bomo z lahkoto nato prenesli tudi v svojo okolico.