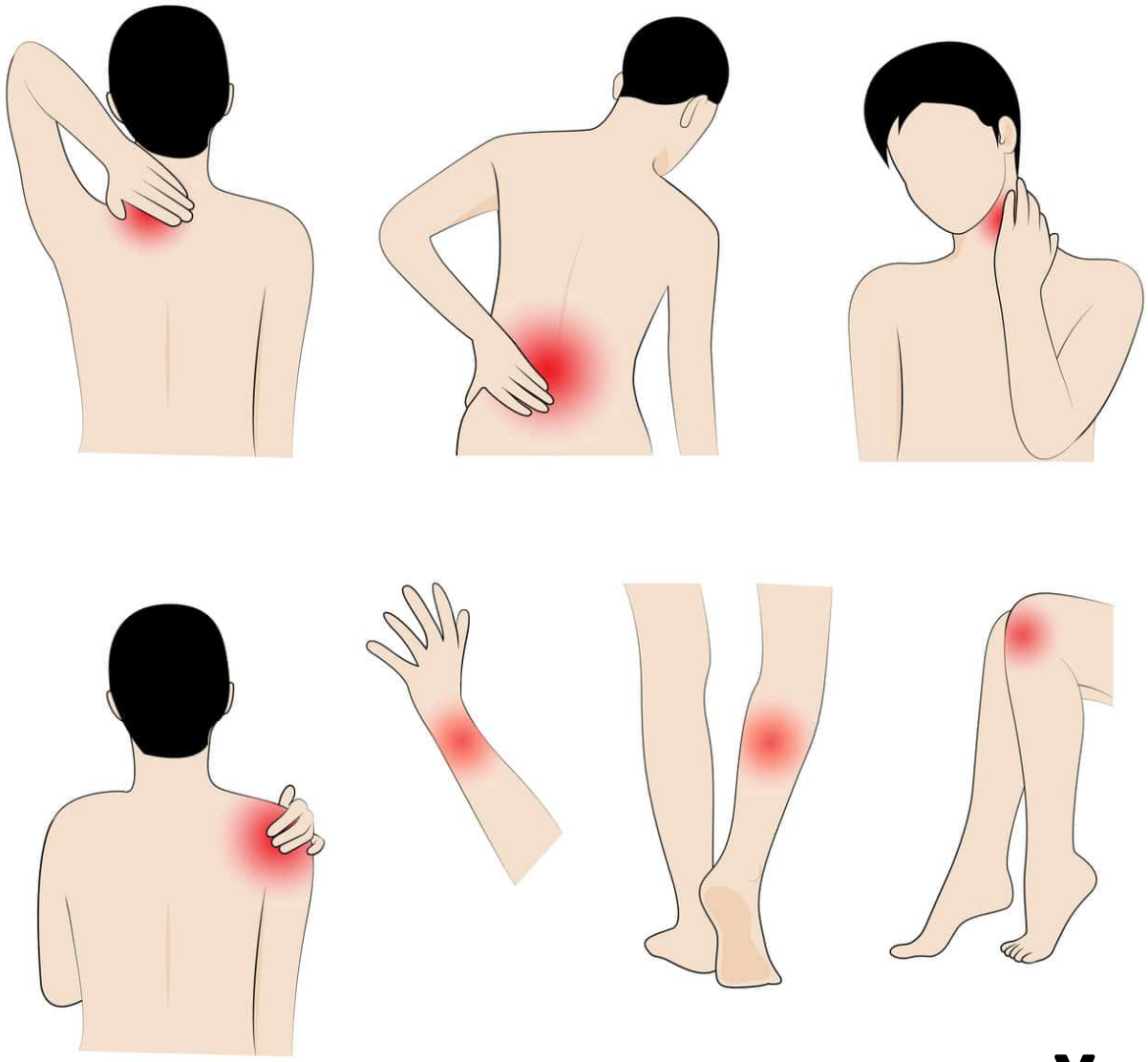


KAJ NAS UČI BOLEČINA

MATEJA TUTA

moj axis.si
verjamemo v moč narave

KAZALO

NA POTI K PRIROČNIKU

stran | 4, 5

KLJUČ DO ŽIVLJENJA BREZ BOLEČIN JE SAMOZAVEDANJE

Zdravje se začne v nas samih

Je nenehen boj s časom tudi beg pred samim seboj

stran | 6 - 10

KAJ NAS UČI BOLEČINA?

stran | 11 - 14

SKRB ZA ČUSTVENO ZDRAVJE

Čustva in notranji organi

Vsak bolezenski simptom ima svoje sporočilo

stran | 15 - 25

IŠČEMO ZDRAVJE

Dihanje, Gibanje, Samomasaža, Sproščanje

stran | 26 - 66

O AVTORICI

stran | 70

NA POTI K PRIROČNIKU

Od kar pomnim **odkrivam, raziskujem in se intenzivno poglabljam v to našo čudežno mojstrovino narave – TELO.** Najprej kot mlada športnica, ko sem bila osredotočena predvsem na športne rezultate in sem se spraševala, zakaj ne gre boljše. Kasneje kot študentka Fakultete za šport, kjer sem si pridobivala osnovna znanja o njegovem delovanju. In danes kot učiteljica joge in AXIS terapevtka, ko se večinoma sprašujem in raziskujem, **zakaj boli**. Zase lahko mirno trdim, da sem se s svojim telesom spoprijateljila šele takrat, ko sem se ga naučila poslušati.

Smo mnogo več, kot le fizično telo, pa vendar skozi njega izkušamo to zemeljsko življenje. Telo je naš sveti tempelj in skozi telesne občutke in nelagodja, najlažje komunicira z nami. Nobena bolečina, napetost ali ujeto čustvo ni naključno. Vse to so le jasna sporočila, ki nam pokažejo, kje smo v neravnovesju in na katerem področju delujemo proti sebi. Ker je telo žal premnogo krat slišano le takrat, ko zaboli, se pač mora sporazumevati z nami preko bolečine. Telo nenehno opozarja. Najprej po tiho šepeta, potem vedno glasneje govori. Ko pa telo zakriči, nas zaboli. **Bolečina pa vsekakor ne pomeni »ignoriraj« ali »utišaj«, temveč pomeni »opazuj« in »spremeni«.**

Dejstvo, da se je človek s sodobnim načinom življenja preveč oddaljil od naravnih zakonitosti gibanja, prehranjevanja, čustvovanja in zdravljenja, me vodi k bolj celostnemu dojemanju in obravnavanju telesa. Pri svojem delu namreč ugotavljam, da imajo ljudje premalo znanja o delovanju telesa. Če pa ga že imajo, je to pridobljeno s strani zdravnikov, ki pa je žal velikokrat le skupek medicinskih diagnoz, s katerimi človek na koncu ostane prepuščen samemu sebi.

Zanimivo je to, da nam uradna medicina **zna podaljšati življenjsko dobo na več kot 80 let, ne zna nas pa obvarovati pred preprostimi bolečinami.** V mislih imam predvsem bolečine in težave iz svoje terapevtske prakse. To so: bolečine v križu, hrbtenici in sklepih, ukleščeni živci, različna vnetja, glavoboli in migrene, zatekanje nog, boleče menstruacije, hormonska neravnovesja, mravljinčenje udov,…. Gre torej za stanje telesa, ki s svojimi simptomi jasno kaže, da je skrajni čas, da človek pri skrbi za svoje zdravje nekaj spremeni. **Če ne, je pa na dobri poti, da zboli.** Torej človek je v fazi, ko dejansko še ne potrebuje nekega resnega zdravljenja, ampak bolj izobraževanje o tem, kaj naj spremeni, da se bo stanje izboljšalo. Uradna medicina pacienta s takimi simptomi sploh ne obravnava resno. Vse sicer poslikajo, opravijo vse svoje znanstvene preiskave (če plačaš, tudi zelo hitro), da lahko postavijo diagnozo, ampak tukaj se zgodba konča. Človek ostane sam s to diagnozo in samo od njega samega je odvisno, kaj bo s tem naredil.

KLJUČ DO ŽIVLJENJA BREZ BOLEČIN JE
SAMOZAVEDANJE

Vedno je tu naše telo, ki nas na pot raziskovalca pripelje prvo. Žal nas do spoznanj premnogo krat pripelje preko bolečine. Nekaj nas boli (ali pa le nismo dovolj sproščeni v lastnem telesu) in se pri določenih gibih in premikih počutimo trdo, togo, nerodno in nesproščeno. **Problem gibanja tiči v tem, da se človek že zdavnaj ne zna več gibati s polnim zavedanjem, tako, da gibom prisluhne in jih opazuje.** Gibanje je za človeka postalo nekaj samoumevnega, početje, ki mu ni treba namenjati niti pretirane pozornosti, občutka niti kontrole. Kontroliramo in izboljšujemo lahko tisto, česar se zavedamo; če zavedanje urimo, lahko dosti bolje kontroliramo dihanje, misli, besede, dejanja. In gibanje!

Etimološka razlaga besede **zavest** izvira iz staroindijskega korena **»veda«**. Kaže na izvoren pomen v sestavljanki »za« in »vede« – pomeni »vem«, torej »vedeti«. Ljudje sicer veliko vemo, ampak vprašanje je, koliko od teh vedenj zares ozaveščamo in razumsko prakticiramo.

Zavest in razum sicer hodita z roko v roki, vendar zavesti ne moremo enačiti z razumom. Človekova zavest je tista, ki omogoča, da vsi sistemi v telesu delujejo učinkovito in usklajeno. Zavedanje samega sebe je tisto, kar omogoča začutiti pomanjkljivosti v delovanju našega telesa. Razum lahko razumemo kot računalnik, ki deluje le, če je priklopljen na električni tok (zavest). Torej ni dovolj, da urimo zgolj svoj razum, uriti se je potrebno tudi v **samozavedanju**. To bo omogočilo miren in prodoren razum. Samozavedanje osvobaja naša čustva in izraža našo notranjo energijo. Vse to pa naprej odloča o kvaliteti našega življenja. Naše telo je zelo pametno, je čudežna mojstrovina narave, ki nas nenehno sili, da negujemo njegovo celovitost, da se ga v polnosti zavedamo in skušamo napredovati na vseh nivojih bivanja.

»Vsako telo je vredno,
da ga imamo radi,
ga negujemo,
mu prisluhnemo in
spoštujemo njegove potrebe.«

Od začetka do konca življenja nam zdravje in dobro počutje dajeta temelje, ki jih potrebujemo, da lahko rastemo, delamo na sebi, se razvijamo, ljubimo in čutimo. Premalo se zavedamo, da nam telo omogoča, da lahko dihamo, plešemo, se ljubimo, vriskamo, jemo, pijemo, se jočemo in čutimo. Da nas telo ščiti in zdravi, sliši in vidi, nas polni in prazni. Kot se tudi premalo se zavedamo, da nam zdravje ni bilo podarjeno z rojstvom, ampak z aktivnim sodelovanjem po načelih zdravega načina življenja.

Telo je naš edini tempelj, v katerem živimo.

Vodi me **zavedanje**, da **smo sami odgovorni za svoje zdravje**. Verjamem, da če znamo svojemu telesu prisluhniti, smo sami sebi lahko tudi najboljši zdravilci. Zato ne odlagajte odgovornosti za svoje zdravje na zdravnike, terapevte in druge zdravilce. Ti naj bodo le vaš pomočnik in svetovalec. Vi pa vzemite svoje zdravje v svoje roke in postanite sam svoj zdravnik. Dovolite si prisluhniti telesu, saj si resnično želi biti zdravo in vi pri tem lahko sodelujete.

Naše telo je najbolj hvaležno, ko se z njim ukvarjamo sami. In sicer tako, da se naučimo sami:

- Prevzemati vso **odgovornost** za svoje zdravje.
- Da lepo **skrbimo zase** in **negujemo** ter zdravo **hranimo** svoje telo.
- Da svoj **um bogatimo s pozitivnimi slikami.**
- Da **obvladujemo** svoje **emocije**.
- Da si znamo brez slabe vesti vsak dan **vzeti trenutek zase.**

Verjamem, da je **telo po naravi v ravnovesju,** in da se je **sposobno zdraviti samo**. Seveda, če mu pri tem pomagamo, sodelujemo in prisluhnemo.

KAJ NAS UČI BOLEČINA?

»Vsaka degeneracija je posledica skupka naših napak.
Če bi telo pametneje vzdrževali
in z njim bolje ravnali, bi bili bolj zdravi,
pokončni in zadovoljni.«

(dr. Petar Papuga)

Bolečina se pojavlja v mnogih oblikah. Praska. Udarec. Obolenje. Žalost. Razočaranje. Ukleščen živec. Trema. Grožnja. Občutek otrplosti v delih telesa. Sitost. Lakota. Išias. Hernia. Migrena.....Včasih zelo boli, včasih le malo, vendar vemo, da je tam. Največkrat nam nekaj sporoča. Kdaj pa kdaj je sporočilo očitno in ga razumemo ter sprejmemo. Kdaj je pa sporočilo nejasno, ne znamo si ga razložiti, ga ne razumemo. Takrat začnemo iskati rešitve in odgovore. Toda odgovori utegnejo biti kdaj zelo preprosti. Če le znamo prisluhniti. Naj bo sporočilo kakršno koli, zapomniti si moramo, da je človeško telo čudovito sestavljen stroj. Oglasi se nam, ko se nam pojavijo težave. Toda le, če smo pripravljeni poslušati. **Bolečina je dejansko eno od zadnjih sredstev, s katerim nam telo želi povedati, da smo nekje v življenju skrenili s poti.**

V slovarjih je bolečina definirana kot »neprijeten ali mučen občutek, ki ga povzroči telesna poškodba ali motnja«, pa tudi kot »umsko ali čustveno trpljenje ali muka«. Ker je bolečina lahko posledica umskega in telesnega neugodja, je jasno, da sta za njo dovzetna tako um, kot tudi telo.

Vzroke za nastanek bolečin in bolezni lahko začnemo iskati v »sodobnem« življenjskem slogu, ki nas sili v **odtujenost uma in telesa**. Sodobni človek je namreč s svojim umom večinoma časa izven svojega telesa. Um je nekje drugje, telo je pa tukaj in zdaj. Kar pomislite, koliko krat nekaj počnete s svojim telesom, mislite pa na čisto nekaj drugega. Ali pa to, koliko časa dnevno posvečate svojo pozornost drugim ljudem in stvarem, koliko pa samemu sebi.

Današnji človek se sploh ne ukvarja več s tem, kako čuti in se počuti, torej **kako biti**. Zanj postaja bolj pomembno, kaj je potrebno še vse narediti in **koliko in kaj imeti**. Storilnostno naravnanost družbe lahko občutimo na vseh področjih življenja. Način življenja danes je **gibalno manj aktiven** in predvsem veliko bolj **stresen** kot je bil nekoč. **Človek postaja vedno bolj napet in nesproščen, zato je tudi telo vedno bolj zakrčeno in nepretočno.**

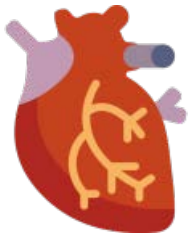
»Tvoje doživljanje sveta

je odgovorno za tvoje zdravje.
Vse drugo so samo malenkosti.
Tudi če skrajno paziš na prehrano,
se redno gibaš, piješ dovolj tekočine,

ne piješ in ne kadiš,....
vse to ni niti približno tako pomembno,
kot je pomemben

tvoj odnos do sebe.«

ČUSTVA IN NOTRANJI ORGANI

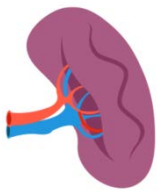


SRCE predstavlja ljubezen, medtem ko kri predstavlja radost. Srce ljubeče potiska radost po našem telesu. Ko se odrečemo radosti in ljubezni, se začne srce sušiti in postane mrzlo. Kot posledica tega začne kri teči leno in plazimo se proti srčnim težavam. Srce nas ne napade v drame in limonade, ki jih ustvarjamo, se tako vživimo, da pogosto pozabimo na male radosti, ki nas obkrožajo. Dolga leta iztiskamo radost iz srca, dokler ne obstane.

Čustva, kot sta sovraštvo in pretirano veselje (veseljačenje) srčno vitalno energijo slabita. Ljudje s šibko srčno energijo težko zaspijo in ostanejo v spancu. Težko se skoncentrirajo, misli so nemirne in neurejene, sposobnost presoje je slabša. **Počutijo se nekako tako, kot da bi izgubili orientacijo v življenju**, in da na življenjske okoliščine nimajo nobenega vpliva. Čustveno postanejo nestabilni, težko izražajo veselje in toplino. Glas je lenoben in monoton, le stežka se nasmejijo. Izgubi se iskrica, počutijo se prazni in hladni. V telo, misli in duh se naselita potrtost in brezup. Ne čutijo nobene radosti.

Tudi **ustrežljivost** slabi srčno energijo. Za ljudi, ki **»nosijo srce na dlani«** je značilno, da imajo šibko srčno energijo, saj jo vedno le razdajajo za druge, sebi je pa ne privoščijo.

Presežek srčne energije se kaže kot hitro ali neredno bitje srca (razbijanje srca), vročinski navali in obilno potenje, boleča in pekoča prebava, rdeč in vnet jezik, še posebej na konici, rane (afte) v ustih, rdeča koža na obrazu, bolečina v prsih, ki se širi v levo roko, nemiren spanec z vznemirljivimi sanjami.



VRANICA daje človeku lastno stabilnost in sposobnost prilagajanja različnim okoliščinam in reševanja težav. Kadar je delovanje vranice moteno, je človek **notranje nesiguren**, kar se odraža kot pretirana zaskrbljenost, samopomilovanje, prezaposlenost. **Neuravnovešenost energije vranice** se kaže kot **zamišljenost in pretirano zapletanje vsega mogočega.** Če pogosto in dolgo premišljujemo, se vračamo nazaj in spreminjamo odločitve, motimo pravilen pretok energije skozi vranico. Telo se bo odzvalo s težavami z želodcem, prebavo in kožo. Vranica uravnava količino in kakovost krvi ter kroženje tekočin po telesu. Ko je energija vranice uravnovešena, je tudi pretok tekočin v telesu v ravnovesju. Ker so misli tudi tok, je **vranica povezana z usmerjanjem misli**. Vranica najbolj trpi takrat, ko preveč skrbimo za druge, ne pa zase. **Večina žensk ima zelo utrujeno vranico in to tudi zato, ker se ne znamo ustaviti, reči ne in bolj skrbimo za druge, kot zase.**

IŠČEMO ZDRAVJE

Ko imamo v mislih telo, ne smemo pozabiti, da **telo ni samo fizična forma, je tudi um in emocija.**

Ko najdemo neravnovesja v telesu in poznamo njihove vzroke, jih s **pravilno izbranimi veščinami** lahko tudi odpravimo. Katere pa so te veščine?

Urite se predvsem v **OPAZOVANJU, ZAVEDANJU IN SPREJEMANJU** samega sebe skozi:

- **Gibanje in mirovanje** (začutimo samega sebe in pridemo s svojim telesom do novih izkušenj).
- **Dihanje in sproščanje** (sprostimo nakopičena čustva).
- **Čustvovanje** (ubesedimo svoje občutke in notranja stanja).

Ni dovolj le VEDENJE.
Vedenje je potrebno prakticirati v ZAVEDANJE.

Samo preko zavedanja svojega telesa lahko preidemo do zdravega odnosa do samega sebe. To pomeni, da se zavedamo sebe, svojih misli in občutkov, da se zavedamo svoje okolice ter sedanjega trenutka. Poleg zavedanja pa je pomembno še sprejemanje. Da sprejmemo sebe, svoje misli in občutke, telo in okolje brez sodbe, točno takšno, kakršno je. Ni bolj prav ali narobe, vse je najboljše točno takšno, kakršno je v tem trenutku.

Naučite se sproti odstranjevati vso navlako, ki se kopiči v telesu in odplakniti iz vašega obtoka vse, kar vas onemogoča in blokira, da bi globoko zadihali.

Tam, kjer je vaša pozornost, tam je energija

In tam, kjer je energija, tam je zdravje ali zdravljenje. Ko se osredotočamo na težavo ali bolečino, delamo iz tega še večji problem. Težavam dajemo še večjo moč. Zato **se raje osredotočajte na izboljšave.** In na to, **kaj lahko vi sami spremenite, da bi se počutili bolje.** Iščite in občutite zdravje namesto bolezni. Ne govorite naokrog o tem, kaj vse vas boli in koliko specialistov ste že obiskali, ampak govorite raje o tem, kako skrbite za svoje zdravje. Kako se dobro počutite, od kar telovadite in hodite na sprehode. Izmenjajte kak dober recept ali nasvet.

Kadar čutite, da ste **preveč napeti**, priporočam dihalno vajo za

UMIRJANJE IN SPROŠČANJE 4-7-8

To je ena najboljših in najbolj preprostih vaj, ki nas v hipu sprosti in pomiri, saj **vzpostavlja ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja.** Naredite jo lahko kjerkoli in kadarkoli, sede ali leže. Najprej 7x hitro, močno in plitko vdihnite skozi nos. Nato popolnoma sproščeno, počasi in mirno izdihnite. Potem spet 7x hitro, nesproščeno in napeto vdihnite, zatem čisti kontrast ob izdihu. Za začetek bodo dovolj trije dihalni cikli. Ko se boste počutili, da zmorete več, podaljšajte dihalno vajo do največ 9 ponovitev oziroma po potrebi. Včasih čez dan je že 1 krog olajšujoč. Pri vaji občutite popoln kontrast med energijo vdiha in izdiha. **Vdih je adrenalinski** (simpatično živčevje), **izdih pa regeneracijski** (parasimpatično živčevje). Na ta način se bo telo samo uravnalo in harmoniziralo.

Kadar ste **utrujeni ali čutite padec energije**, priporočam

HITRO, POŽIVLJAJOČE DIHANJE

Dihajte skozi nos in sicer tako, da v eni sekundi poskušate 3x vdihniti in izdihniti. Seveda to ne bo mogoče takoj na začetku. Trudite se torej dihati čim hitreje. Dihanje je zelo glasno in priporočam, da ga na začetku izvajate v leži na hrbtu. Pri tej dihalni vaji se močno aktivira trebušna prepona. Za začetek bo dovolj le 15 sekund. Nato z vajo ta čas podaljšujte. Cilj je ena minuta in čutili boste, kako se bo vaš um zbistril in vaše telo bo preplavila sveža energija.

Kako pogosto naj bi izvajali dihalne vaje?

Zelo koristno si je **vsaj 5x na dan vzeti kratke mentalne oddihe**, med katere nedvomno spada tudi čas za dihanje. Bolj bomo dihanje ozavestili, prej se bomo zalotili in zaznali, da dihamo nepravilno ali, da sploh ne dihamo.

GIBANJE: »Vadi telo, da okrepiš um.«

Smo dvonožna bitja in **naša telesa so bila ustvarjena za gibanje.** Danes smo z vsemi tehnološkimi izumi zatrli gibanje in s tem tudi resno ogrozili svoje zdravje. Človek je postal "homo sedens". Namesto hoje, ki je človekovo najbolj naravno gibanje, smo si izmislili najbolj čudaške načine razgibavanja. Bremena so nadomestile različne fitnes naprave, peš poti so nadomestila dvigala in avtomobili, sveži zrak smo zamenjali z zadušljivimi klimatiziranimi zaprtimi prostori, zvoke narave smo zatrli z radijskimi sprejemniki in bučno glasbo.

Zapomnite si - z gibanjem najhitreje **dvignemo energijo,** in ko je naša energija visoka, so tudi misli bolj svetle, jasne in visoke. Seveda pa je pomembno, da si **izberete takšno gibanje**, ki bo **protiutež vašemu delu v službi** in gibanje, kjer lahko poslušate svoje telo. Kjer si lahko prisluhnete. Izogibajte se gibanjem, ki vas izčrpavajo. Ne kaznujte svojega telesa z napornimi vadbami.

Gibanje in stres

Če smo pod hudim stresom in izčrpani, potem telesna aktivnost v tistem trenutku ni pametna, ker telo še dodatno izčrpa. Zakrčene in napete mišice imajo manjšo sposobnost prilagajanja, sam stres pa povečuje zakrčenost in napetost mišic.

Takrat pridejo v poštev predvsem počitek, sprostitvene tehnike, da napetost in izčrpanost umilimo s počitkom in relaksacijo. Če imamo še kaj energije, je dobrodošla nizko intenzivna hoja. Gre za to, da telo proizvaja endorfine, ki vplivajo na izboljšanje počitka. Sproščene mišice pošiljajo manj signalov v živčni sistem, ga manj dražijo, zaradi česar ima živčni sistem večjo možnost, da bo deloval na nižjem nivoju. Če možganom pošiljamo veliko dražljajev (hrup, vizualna obremenitev, temperatura), se bodo odzvali. Ko po teh senzorjih prihaja veliko signalov, potem to lahko obremenjuje živčni sistem, ga draži in mu na ta način ne da počivati.

Če se želimo sprostiti, je najprej treba sprostiti telo, da potem lahko sprostimo um, kar poznajo vse vzhodnjaške tehnike.

AXIS GIBALNA TERAPIJA

Temeljijo na somatskem pristopu. So plod dolgoletnih izkušenj in znanja iz različnih somatskih metod, kot so: Joga, Feldenkrais, Rolfing, Pilates. Njihovo skupno načelo je **uriti propriocepcijo** – sposobnost gibanja in zavestnega prepoznavanja položajev lastnega telesa. Namen axis vaj je torej, **zavestno nadzorovati določene mišice** ter jih tako znati bolje napeti ali sprostiti.

Z vajami se preko gibanja in mirovanja osredotočate na samega sebe. Telesni položaji in premiki določenih delov telesa vas prisilijo, da se začnete spoznavati in se sprejemati, tam kjer ste, kakršni ste. Veliko položajev od vas zahteva, da najprej mentalno razvozlate položaj, preden ga poskušate izvesti s telesom. In ko ugotovite, da vam ne uspe, vendar vztrajate, ob tem pa sprejemate svoje zmogljivosti in jih hkrati premikate. Vaje vam dovolijo, da se **opazujete**, se **poglobite v svoje telo** in se ga **zavedate**. Če vam je v predklonu naporno, se kar vprašajte: Kaj vas tišči? Kaj zadržujete v sebi? Kaj vam ne pusti sproščeno zadihati? In kadar se ne morete odpreti v prsnem košu in vas vleče v kifozo….Zakaj rabite ta oklep? Ali morda ne zaupate? Ali se bojite odpreti? Vadba umirja in bistri misli. Usmerja vašo pozornost navznoter, v vaše občutke. Nudi vam priložnost, da spremenite pogled nase. Osvobaja vas in vam daje občutek, da se lahko odprete in zaupate. Daje vam stabilnost in sproščenost hkrati. Z zdravilno energijo diha čisti in razstruplja vaše telo in um.

Preko vaj lahko spoznate, da je **vaše telo res čudovit in zanimiv inštrument,** ki mu je potrebno namenjati pravo pozornost, tako v obliki nege, hrane, kot tudi fizične aktivnosti. In vse to, kar se naučite na blazini potem prenašate tudi v svoje življenje. **Naučite se sprejemati in se spopadati z novimi izzivi, premagovati napore, se umiriti, gledati na stvari iz nove perspektive, se poslušati in si slediti.**

SILOVITI POLOŽAJ

Stopala in kolena so skupaj, pete potiskajte ob tla. Pokrčite kolena toliko, da pete ostanejo trdno na tleh. Stisnite mišice medeničnega dna in aktivirajte trebušne mišice (popek nežno potisnete proti hrbtenici). Ob vdihu dvignite roke nad glavo in dlani sklenite v molitev. Pogled naj sledi rokam. Ob izdihu razprite roki in močno odprite prsni koš. Zadržite v tem položaju 3 do 5 polnih dihov.
Veča moč celotnega telesa, predvsem nog, kolen in gležnjev. Meča se raztezajo. V silovitem položaju se rahlo dvigne trebušna prepona in nežno masira srce. Prsne mišice se raztezajo, hrbtne se krepijo. Povečuje se dihalna prostornina. Če vam še primanjkuje moči v nogah, nekoliko manj pokrčite kolena.

GALEB

nas nauči verjeti vase. Da bomo kot galeb, ki leti visoko med oblaki, poleteli skozi življenje. Ob vdihu sklenete roki zadaj za hrbtom in jih nežno povlečete nazaj in navzgor. Ob izdihu se spustite v pol predklon tako, da hrbet ostane raven, mišice nog pa napete. Raztegnete se, glava vleče in razteguje naprej, roke pa nazaj. Odpirate prsni koš, da pljuča in srce lahko zadihajo. Pogled je usmerjen rahlo naprej, tako da je hrbtenica poravnana. V opisanem položaju sproščeno dihate in vztrajate toliko časa, dokler se počutite prijetno.
Galeb veča moč mišic nog in mišice trupa. Z rahlim zaklonom odpira prsni koš in veča prožnost ramenskega obroča. Poleg poživljajočega učinka z osredotočanjem na ravnotežje dosežemo tudi občutek uravnovešenosti. Poživlja meridian pljuč.

SAMOMASAŽA – ROKE ZDRAVIJO

"Masirati pomeni pogovarjati se z dotikom, kdor to govorico obvlada je bližje bogu."
(Kitajski filozof Lao Ce)

Akupresura je več kot 3000 let stara veda, ki ima izvor na kitajskem in je del tradicionalne kitajske medicine. Z akupresuro lahko dokazano preprosto lajšamo bolečine, sproščamo mišice, vplivamo na izločanje hormonov, odpravljamo slabost in celo anksioznost. V tisočletjih razvoja so mojstri akupresuro dodobra izpopolnili in jo razvijajo še danes.

Pritisk na točno določene točke na telesu povzroči odzive v drugih delih telesa, vključno z mišicami, notranjimi organi in hormonskimi žlezami. S stimulacijo pravih kombinacij akupresurnih točk sprostimo mišice, zmanjšamo nivo kortizola, povzročimo sproščanje dobrodejnih hormonov in pridobimo občutek pomirjenosti ter kontrole. Poleg tega pa aktivno okrepimo imunski sistem in si povrnemo zdravje.

Masaža je nedvomno boljša, če jo na nas izvaja izkušen maser ali terapevt. Pa vendar, tudi z masiranjem samega sebe, lahko dosežemo podobne učinke. S samomasažo ne le, da se ukvarjamo s samim seboj, temveč poskrbimo tudi za:

SPROSTITEV: Že sam dotik deluje blagodejno in zbudi takojšen občutek umirjenosti. Z nežnim tapkanjem in udarjanjem učinkovito odpravimo napetosti v mišicah in je učinek sprostitve še globlji. Uravnotežita se živčni in hormonski sistem, kar vodi k boljšemu počutju in razpoloženju.

PREKRVAVITEV: Spodbudi se krvni obtok in s tem se izboljša oskrba vseh tkiv s kisikom in hrano, ki ju kri prenaša v vse dele telesa. **Dobra prekrvavitev prispeva k hitrejšemu izločanju toksinov**, saj spodbudi limfni sistem. Če odpadnim snovem dovolimo, da se kopičijo in zastajajo v telesu, lahko to pripelje do vnetij v organih, kot tudi v mišicah in sklepih. Tam, kjer je kri, ni bolezni!

SAMOZDRAVLJENJE: Že z navadnim gladenjem lahko stimuliramo delovanje notranjih organov. Naprimer kroženje po trebuhu spodbuja delovanje črevesja. Gladenje in nežno tapkanje po ledvenem delu hrbta pogreje ledvičke in jih poživlja. Nežno drgnjenje vratu prebuja žlezo ščitnico. Pritiskanje in masiranje določenih točk na stopalih in drugje na telesu prav tako deluje zdravilno in olajša marsikatero težavo. Ko telo poživimo s samomosažo, le-to posatane bolj čilo in zdravo.

AKUPRESURNA TERAPIJA

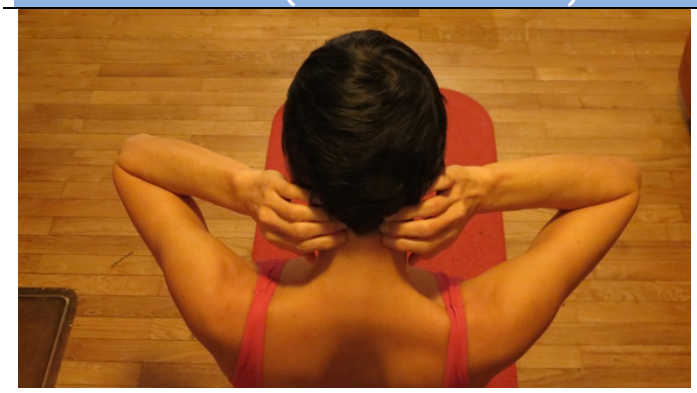
NEBESNO POMLAJEVANJE (SJ 15-m. trojni grelec)

Lokacija:
Ena polovica palca pod zatiljem, polovica palca navzven iz obeh strani hrbtenice na mišici.

Pozitivni učinki:
Odpravlja stres, izčrpanost, nespečnost, težko glavo, utrujene in zatekle oči, otrdel vrat in boleče grlo.

Pritisnite na obe akupresurni točki. Ukrivite prste in s sredincema pritisnite na akupresurni točki. Zaprite oči in naredite tri globoke vdihe in izdihe. Potem spustite roki v svoje naročje in naredite še nekaj globokih vdihov in izdihov.

NEBESNI STEBER (BL 10 – m. mehur)



Lokacija:
Ena polovica palca pod zatiljem, polovica palca navzven iz obeh strani hrbtenice na mišici.

Pozitivni učinki:
Odpravlja stres, izčrpanost, nespečnost, težko glavo, utrujene in zatekle oči, otrdel vrat in boleče grlo.

Trdno pritisnite na točki (**).** Ponovno ukrivite prste in zataknite konice prstov za mišici na vratu. Trdno pritisnite, medtem ko naredite tri globoke vdihe in izdihe. Nato spustite svoje roke nazaj v naročje.

SPROŠČANJE

Vsak dan poskrbimo, da smo siti in čisti, pozabljamo pa na **skrb za svojo življenjsko energijo**. Na to, da nismo le naše telo, ki za življenje potrebuje gorivo. In ta ni le v hrani in pijači, temveč tudi v našem dihu in energiji.

Kje so vaše misli?

Same tehnike so zelo preproste. Tisto, kar ni preprosto, je vaš čas in vaša pozornost! Zato se najprej vprašajte:

Kdaj ste si pripravljeni vzeti čas za sproščanje? Katere pa so tiste stvari, ki vas sproščajo? Ali se lahko sproščate tudi ob vsakdanjih opravilih, kot so: kuhanje, likanje, pospravljanje, vožnja v avtu,...? Ali sploh še poznate občutek, kako je biti sproščen?

Sodoben svet gre v to smer, da je stresorjev čedalje več. Pričakovati, da bo jutri, čez dva meseca ali leto, pet let boljše, ni smiselno. **Če želite stres uspešno premagovati, se je najbolje naučiti:**

- ✓ znati te stresne dejavnike odstraniti,
- ✓ posvečati pozornost predvsem na pozitivne stvari,
- ✓ videti stvari kot izziv in ne kot težavo,
- ✓ prepoznavati in odstranjevati negativne slike, dvome in strahove,
- ✓ osredotočati se na iskanje rešitve in ne na problem,
- ✓ občutiti hvaležnost za to kar imate,
- ✓ da si vsak dan privoščite vsaj eno uro zase in takrat počnete aktivnosti, ki so povsem drugačne in vam omogočajo, da se vsaj za nekaj časa izklopite. S tem poskrbite, da si napolnite baterije in ste tako veliko bolj kos stresu, ki vas spet čaka naslednji dan.

Ko se osredotočate na pozitivne stvari, se v telesu zbudijo občutki zadovoljstva. In ko smo zadovoljni, tudi stvari dojemamo manj stresno.

Z rednim treningom in opazovanjem samega sebe se postopno naučite sproščanja in korigiranja premočnih napetosti in strahu. Naučite se, da znate vsaj za nekaj časa preklopiti, da se znate »zresetirati«. Saj, če ste ves čas v stresnem pogonu, potem rezerv v telesu počasi zmanjka. Za spremembe ni dovolj le znanje, treba je spremeniti tudi **vedenje in vsakodnevne rutine**.

MEDITACIJA PO ČAKRAH

Udobno se usedite, zaprite oči in se osredotočite najprej samo na svoj dih. Ko se umirite, se v svojih mislih odpravite na sprehod po svojih čakrah.

KORENSKA ČAKRA

Nahaja se na področju presredka in je povezana z nadledvično žlezo. Osredotočite se na področje presredka. Dihajte v svojo prvo čakro. Nato jo obarvajte v **rdeče.** Predstavljajte si žarečo **jutranjo zarjo**.

V korenski čakri domuje naša **življenjska sila, volja po ohranitvi-preživetju, odpornost, povezanost z zemljo, stabilnost, zaupanje, vztrajnost, vzdržljivost in prodornost.** Svojo prvo čakro si lahko predstavljate kot korenine, ki iz presredka rastejo in segajo globoko v zemljo, ter vsrkavajo hranljive snovi za rast. To je naš temelj, baza in pogoj, da so čakre nad njo v ravnovesju.

Afirmacija: »Sem varna/varen in zaščitena/zaščiten. Vse je tako kot mora biti. Vedno prisluhnem zahtevam svojega telesa. Zavestno občutim svoje telo, če stojim, ležim ali sedim. Zaupam sili narave in se prepuščam zemeljskim močem.«

Mantra: 3x **"Lam".**

SPOLNA – SAKRALNA ČAKRA

Druga ali spolna čakra leži tik nad genitalijami (nekaj prstov pod popkom) in je povezana s **spolnimi žlezami**. Dihajte v svoje **spolne organe in sečila, prebavne organe, križ in medenico. Obarvajte jo oranžno.**

Tu je sedež imunskega sistema, vsa naša vitalnost in zdravilna (spolna) energija. Tu je tudi sedež naše čutnosti ter opažanja in zavedanja lastnega telesa. Od tu črpamo navdušenje in lastno prepričljivost. Tu so shranjeni prvi vtisi in stare čustvene in miselne podobe - vzorci.

Afirmacija: »Povezujem se s svojo ustvarjalno energijo. Ljubeče sprejemam svoje telo in svojo seksualnost. Življenje je božji dar, ki ga smem in želim uživati. Čutim **Ljubezen do samega sebe, čutim svojo edinstvenost, radost, čudenje in** strast do življenja. **Čutim** svojo srečo in pogum, da lahko vedno znova stopam naprej.«

Mantro: 3x "Vam".

ZA KONEC....

Vedno si lahko vzameš nekaj minut časa zase. Včasih samo zmanjka volje. Ali pa se enostavno ne znaš postaviti na prvo mesto. Ker je vedno nekaj bolj pomembnega. Ali pa se ti zdajle ravno ne da. In velikokrat je lažje, če dodajaš spremembe postopoma. Z majhnimi koraki se daleč pride. Po nekaj minut na dan. Vsak dan. In vztrajaš tudi, ko imaš slab dan, ko si slabe volje, ko pridejo težki trenutki in ne samo, ko sije sonce. Če drugače ne gre, si ukradi trenutke zase. Takrat, ko ni vse v rožicah, je vse skupaj še toliko več vredno. Takrat še toliko bolj potrebuješ stik s sabo, predihati napetosti, spustiti žalost, strah in skrbi. Naj bo to tvoja namera.

Za vsako trajno spremembo sta potrebna **čas in pozornost**. **Vztrajnost je mati sprememb.** Ni čarobne palčke in nikogar, ki ti bo serviral odgovore. Poiskati jih moraš sam, kajti ti si gospodar svojega življenja. Drobne vsakodnevne izboljšave se seštevajo in prinašajo trajne rezultate, ki sčasoma vodijo k pozitivni spremembi.

Goethe je rekel, da nas oblikuje tisto, kar imamo radi. Zato čim prej ugotovi, kaj resnično rad delaš, potem pa usmeri v to početje vso svojo energijo. Začni početi stvari, ki si si jih vedno želel/a. Ko usmerjaš svojo umsko moč in energijo v stvari, ki te veselijo in jih imaš najraje, priteče v tvoje življenje obilje in vse želje se zlahka izpolnijo, saj podžigaš ogenj svojih notranjih potencialov. Živi v sedanjem trenutku. Osredotočaj se na stvari, ki jih v tem trenutku počneš. Ne dovoli si, da te tvoj ego straši, in da zaradi zaskrbljenosti tvoja dragocena umska energija in potencial odtekata v prazno.

Neguj lepe misli, saj one kreirajo tvoje življenje. Ko poseješ misel, boš požel dejanje. Ko poseješ dejanje, boš požel navado. Ne pusti se ustrahovati slabim in negativnim mislim, raje jih zamenjaj z lepimi slikami. Vizualiziraj vse, kar si želiš biti, imeti in doseči. Zapomni si, da je tvoj um kot magnet, ki privlači v tvoje življenje vse, kar si želiš. Ko točno veš, kaj si želiš in se potem trudiš in delaš na tem, se bodo stvari počasi začele odvijati v tvojo smer.

Zapisuj si svoje želje, občutke, ideje, zamisli, strahove, skrbi,...Papir prenese vse. Zahvaljuj se za vse kar imaš, za vse, kar te lepega obdaja, vsak dan najdi vsaj tri pozitivne stvari. Ukvarjaj se svojim umom, dihaj, meditiraj, telovadi, vizualiziraj, hodi v naravo! In brez izgovorov, da nimaš časa. Če rečeš, da nimaš časa, da bi izboljšal/a svoje življenje, je to isto, kot da bi rekel/rekla, da nimaš časa natočiti bencin, ker si preveč zaposlen/a z vožnjo. Ampak tvoje vozilo nima rdeče lučke, ki bi jasno kazalo na tank brez goriva. Tvoja rdeča lučka je bolečina. Nauči se slišati svoje telo še preden zaboli ali zboli.

LITERATURA:

1. Kitajski ključ do zdravja: mag. Petar Papuga, dr.med.
2. Či samomasaža-Taoistična pot do pomladitve: Mantak Chia
3. Tui-na kitajska masaža z osnovami TKM: dr. Edvin Derviševič
4. Moč je v tebi: Luis L. Hay
5. Savinina univerza popolne regeneracije: Savina Atai
6. Kitajska terapija Tuina: Higeja-šola za maserje in terapevte
7. Naša prehrana odsev nas samih: Petar Papuga, Petra Globočnik Papuga
8. Joga liječi: Tara Stiles
9. Sistem Joga v vsakdanjem življenju: Paramhans Swami Maheshwarananda
10. Joga – veliki priročnik za začetnike in izkušene: Inge Schőps
11. Telo je tvoje: Luis L. Hay
12. Spreminjamo sebe, spreminjamo svet: Marjan Ogorevc
13. Šola življenja: Bruno Šimleša
14. Menih, ki je prodal svojega ferarija: Robin S. Sharma
15. Dihanje – ključ do samozdravljenja: Samo Klemenc
16. Lahkotno iz kroničnih bolečin: Aleš Ernst
17. Somatika: Thomas Hanna

O AVTORICI

MATEJA TUTA, prof. športne vzgoje

Sem diplomirana športna pedagoginja. Prvemu desetletju svoje poklicne poti sem namenila predvsem **vzgoji skozi igro in gibanju** ter **športu za zdravje**. Kot plesna pedagoginja sem se v svoji plesni šoli skozi ustvarjalen gib posvečala otrokom in mladini. Kot certificirana učiteljica Joge in Pilatesa pa še danes vodim individualne gibalne terapije in skupinske vadbe, ki so plod lastnih dolgoletnih izkušenj in znanja iz področja somatskega gibanja (axis gibalna terapija - AGT).

Drugo desetletje delujem kot samostojna podjetnica. S svojim življenjskim partnerjem skupaj rasteva, ustvarjava in gradiva metodo pod imenom »**moj Axis**«, katere glavno poslanstvo je pomagati ljudem vseh starostnih skupin pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Skozi proces **gibalne terapije** učim pravilno izvajanje vaj, izvajam **masažne terapije** (AMT), svetujem in izobražujem (delavnice).

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – tedenski časopis s koristnimi informacijami o zdravju,…
Naročite na mojaxis.si, v rubriki ŽELIM E-NOVIČKE.