



Naše zdravje v **POSAMEZNIH LETNIH ČASIH**

Uvod v zbirko 5 priročnikov o zdravju

MATEJA TUTA
prof. športne vzgoje

OPOZORILA AVTORJA:

Material v tej knjigi je zgolj informativne narave. Vsak bralec naj se sam odloči ali / in v kolikšni meri mu napotki, ki jih predlagam v priročniku, lahko koristijo. Vaje, ki so predstavljene v nadaljevanju, naj vam vedno pokaže terapevt. Pomembno je, da se jih naučite izvajati pravilno. Slike vam služijo samo v pomoč, da si zapomnite zaporedje in izvedbo vaj, ko jih izvajate sami doma. Pred pričetkom se posvetujete z vašim terapevtom oz. zdravnikom. Vaje izvajate na lastno odgovornost.

Naslov izvirnika: **NAŠE ZDRAVJE V POSAMEZNIH LETNIH ČASIH**

Avtor: **MATEJA TUTA**

Oblikovanje: **SAMO KLEMENC**

Fotografije: **MATEJA TUTA, www.google.com**

© 2015 **MATEJA TUTA S.P.**

Prosim, upoštevajte avtorske pravice in ne kopirajte priročnika naprej, prav tako ne pošiljajte v elektronski in kateri koli drugi obliki. Predhodno se vedno posvetujete z avtorjem.

KAZALO

BRALCU NA POT IN UVOD

stran | 4 - 6

ČLOVEŠKO TELO IN 5 ELEMENTOV

stran | 7 - 9

ČI, JIN IN JANG

stran | 9 - 11

5 TRANSPORTNIH SISTEMOV

stran | 12

NOTRANJI IN ZUNANJI PATOLOŠKI DEJAVNIKI

stran | 13, 14

NOTRANJI ORGANI

stran | 14 - 18

SAMOZDRAVLJENJE

stran | 19 - 26

LITERATURA, O AVTORICI

stran | 27, 28

BRALCU NA POT....

*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)

Vse kar se učim, vsa nova spoznanja in nove izkušnje, ki jih dobim, si zelo rada zapisujem. Svoje zapiske opremljam s fotografijami, jih zbiram in selekcioniram, kupčkam na majhne in velike kupčke, in ko jih končno zaključim, jih zberem v različne priročnike. **Eden takih je pred vami.**

Znanja črpam od avtorjev, profesorjev, terapevtov, zdravilcev in drugih mentorjev, ki verjamejo, da se je telo sposobno zdraviti samo. Črpam od tistih, ki se **ukvarjajo z vzroki in znajo človeku na preprost in njim dosegljiv način pomagati.** Vsa svoja znanja sproti uporabljam, raziskujem, se sprašujem in dopolnujem kot terapevtka in učiteljica joge. Tako moja znanja postajajo izkušnje, ki mi vedno znova potrjujejo, da je človeško telo najbolj hvaležno, ko se z njim ukvarjamo sami. To nam tudi hvaležno vrača in sicer, z dobrim zdravjem in počutjem. Zavedati se moramo, da nam od začetka do konca življenja zdravje in dobro počutje dajeta temelje, ki jih potrebujemo, da lahko rastemo, delamo na sebi, se razvijamo, ljubimo in čutimo.

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.** Nihče drug vas ne more pozdraviti, če vi sami ne skrbite za svoje zdravje!

UVOD

Človek je sestavni del narave in je od nje veliko bolj odvisen, kot se sam tega sploh zaveda. To so veliko bolj razumela stara ljudstva, ki so se ravnala izrecno po načelih narave in veselja. Ljudje takrat drugega niso poznali in od tega so bili tudi popolnoma odvisni. Takrat so to znali tudi veliko bolj spoštovati, se iz tega učiti ter svoja znanja in izkušnje tudi bolj učinkovito uporabljati.

Tako je bila na primer **pomlad** čas rasti in obnove. To je bil čas, ko je sonce ogrelo tla in rastline so lahko začele ponovno rasti. Zato so temu času rekli sezona Lesa. **Poletje** je bilo izredno vroče, zato so ta letni čas povezali z vročino in ognjem. Pozno poletje je bil poseben letni čas, saj je lahko bil tako vroč, kot tudi hladen in je bil center letnih časov. Ta letni čas so povezali z Zemljo, ko se polnost poletja začne spreminjati. **Jesen** je bil čas žetve in sončnega zahoda. V tem času so že izdelali kovinske lonce za kuhanje in shranjevanje. Kovina je bila žetev zemlje, zato je bila zemlja povezana z elementom Kovine. **Zima** je bil čas ledu in snega, oboje pa je oblika vode, zato je zima povezana z elementom Vode.

Na filozofskem razumevanju življenja z naravo so Kitajci postavili temelje Tradicionalne kitajske medicine (TKM). Ta se loteva zdravljenja bolezni precej drugače kot sodobna. Poglavitno pozornost namenja razlagam o funkcionalnih spremembah, ki naznanjajo organske motnje. Temelj je teorija o petih elementih, petih notranjih organih, petih letnih časih, petih barvah, petih okusih in petih telesnih odprtinah. Sama sem k temu dodala še pet transportnih sistemov, ki naše telo povezujejo v celoto.

Sodobni človek ne živi več z naravo, saj mu moderna medicinsko-farmakološka, živilska, gospodarska in elektronska tehnologija to preprečujejo. Hrano kupujemo v trgovinah in delat se vozimo z avtomobili. Če smo bolni, gremo k zdravniku ali v lekarno, kjer dobimo različne kemične pripravke. Delo je postalo pretežno sedeče, kar ruši našo telesno držo ter prožnost in moč naših mišic ter kosti. In če dodamo še sodobni način življenja, z obilico stresa, negibanja in neuravnotežene prehrane, dobimo začaran krog, ki nas vedno znova vrača v težave, bolezni, pomanjkanje energije in slabo počutje.

Namen mojega priročnika je na enostaven način razložiti, kako si lahko sami pomagamo. Predvsem pri prepoznavanju težav ali bolezni, kot tudi pri spoprijemanju z njimi.

Sem velika zagovornice tega, da moramo zdravje vzeti v svoje roke in ne samo pričakovati od zdravnikov, terapevtov in zdravilcev, da nam bodo pomagali, mi pa za to ne bi storili nič. Ne, ne bo šlo. Telo je naše in to v celoti, skupaj z našimi čustvi, mislimi in navadami. Da pa si lahko sami pomagamo, je pa seveda potrebnega tudi nekaj znanja.

Združila sem znanja tako iz starodavnega kot tudi iz sodobnega razumevanja človeka. Pri samozdravljenju obravnavam dihalne in telesne vaje, samomasažo in hrano. Prepričana sem, da so to tiste stvari, na katere lahko človek sam vpliva. V smislu ozaveščanja svojih vzorcev; jih prepozna, jih preoblikuje in potem tudi izboljša.

Torej, če vemo, da vsakemu organu pripada določen zdravilni zvok, ga lahko z dihalnimi vajami učinkovito zdravimo. Če vemo, da vsakemu organu pripada določen okus, lahko njegovo delovanje s hrano nedvomno izboljšamo. Če vemo, da ima vsak organ svoj optimalen čas, se mu takrat lahko tudi bolj posvetimo. In če vemo, da ima vsak organ svojo lego v telesu, ga lahko s pravilno izbranimi vajami in dihanjem prekrvavimo in masiramo.

ČLOVEŠKO TELO IN 5 ELEMENTOV



Sama nenehno raziskujem človeško telo, ne nehajo se mi postavljati različni dvomi in vprašanja in navsezadnje ugotavljam, da je to čisto zares moje poslanstvo. Pri mojem razumevanju telesa in njegovega delovanja, mi je veliko pomagala teorija Petih elementov, na kateri temelji Kitajska tradicionalna medicina. Tudi indijska Ajurveda in Taoistične vede so mi v marsičem odprle oči.

Teorija Petih Elementov je pravzaprav izredno preprosta, vendar je na začetku za mnogo ljudi težka, saj ne razumejo relacije med Petimi Elementi. Ko razumemo to teorijo dobro, bomo razumeli vse v življenju. Razumeli bomo kitajsko medicino kot tudi vedeli, zakaj se ljudje vedejo kot se. Tudi vsaka ura, dan, mesec, leto ima svoj element, tako lahko razumemo, zakaj nekateri dnevi tečejo gladko in nekateri nekoliko manj. Zakaj imamo v enem letnem času zdravstvene težave, v drugem pa ne. Zakaj nas ob določeni uri boli želodec ali se ob določeni uri ponoči zbudimo. Ko enkrat razumemo, lahko to tudi sprejmemo, ozavestimo in izboljšamo. Tam, kjer je naša pozornost, tam je tudi obnova.

Starodavni kitajski raziskovalci so verjeli, da je naše veselje sestavljeno iz petih osnovnih elementov: **kovine, vode, lesa, ognja in zemlje** (prsti).

»Element« v kitajščini pomeni gibanje, spremenljivost in razvoj. Tudi pri petih elementih lahko upoštevamo njihovo polarnost, imajo svoje jin in jang strani. Premikajo se, zbledijo, očistijo in se spreminjajo ves čas. Njihovo gibanje je-ko so v ravnotežju-počasno in stabilno, v neravnotežju pa nestabilno in nepredvidljivo.

ODNOS MED VSEMI PETIMI ELEMENTI

Gre za **odnos podobnosti (proizvajalni krog)**, kar pomeni **podporo, pomoč in pridelovanje**:

- Voda lahko pomaga drevesu (les), da raste.
- Les lahko pomaga ognju, da gori.
- Ogenj lahko pomaga ustvarjati prah (zemlja).
- Zemlja lahko pomaga, da se oblikujejo minerali (kovina).
- Kovina lahko zadržuje vodo.

In gre za **odnos nasprotij (nadzorni krog)**, kar pomeni **uničevanje, bojevanje, zavračanje**:

- Voda lahko pogasi ogenj, a ogenj lahko vodo izpari.
- Les se lahko razbije na tleh (zemlja), a zemlja les pokoplje.
- Ogenj lahko stopi kovino, a če je ogenj pogašen, se kovina ne raztopi.
- Zemlja lahko vsrka vodo, a voda lahko zemljo prekrije.
- Kovina lahko reže les, a kovina lahko postane topa zaradi razkosanja lesa.

OSNOVNE LASTNOSTI POSAMEZNIH ELEMENTOV

LES	Pomlad, rojstvo, začetki, dinamična rast, dejavnost.
OGENJ	Poletje, toplota, izobilje, jasnost, veselje.
ZEMLJA	Pozno poletje, čas žetve, stabilnost, prizemljenost, preobrazba, sprejemanje, sposobnost prilagajanja.
KOVINA	Jesen, postavljanje meja, krčenje, upadanje aktivnosti.
VODA	Zima, umiritev, nemir, hiperaktivnost, strah, reprodukcija, hormonsko ravnovesje.

VSE V VESOLJU, VKLJUČNO Z LJUDMI, IMA ODNOS S PETIMI ELEMENTI

Ko razumemo odnose med posameznimi elementi in njihove lastnosti, jih lahko povežemo tudi z zdravjem in notranjimi organi. Les se povezuje z jetri in žolčnikom. Ogenj je povezan s srcem in tankim črevesom. Zemlja se povezuje z vranico in želodcem. Kovina je v navezavi s pljuči in debelim črevesjem. Voda se povezuje z ledvicami in mehurjem. Ti organi imajo posebne funkcije v telesu in vsakemu od njih pripisujemo korespondenčno emocijo.

Po Kitajski medicini jetra proizvajajo in vodijo kri, torej če ima nekdo slabo prekrvavitev, pomeni, da ima šibka jetra. V teoriji Petih Elementov so jetra povezana z Lesom in vemo, da Voda hrani Les. Vemo tudi, da je Voda povezana z ledvicami, torej če okrepimo ledvice, lahko tako podpremo tudi jetra.

Vzemimo še en primer; težave z želodcem. Želodec in vranica sta povezana z elementom zemlje. V večini primerov imamo težave z želodcem zaradi preveč kisline. To pomeni, da moramo sprostiti, namesto podpirati element zemlje. Element, ki nam pomaga sprostiti del te energije, je Kovina. Zemlja ustvarja Kovino in je kot bi bila mati noseča z otrokom. Otrok bo vzel mamino energijo in njena bo zato šibkejša.

TKM skuša zdraviti bolezni po skrivnostnih povezavah znotraj telesa, tako imenovanih kanalih – meridijanih, ki predstavljajo poti, po katerih se pretaka življenjska energija. Kitajci imenujejo to energijo či (qi), v slovenščini bi jo lahko imenovali bioenergija. Notranje organe Kitajci delijo na čvrste/polne in votle/prazne organe. Vsak poln organ ima svoj par, ki je votel organ. Pari posameznih organov pripadajo določenemu meridijanu, ti pa določenemu elementu (ogenj, zemlja, kovina, voda, les). Elementi se medsebojno ustvarjajo in hkrati nadzorujejo. Vsakemu organu poleg parnega organa pripadajo tudi zvok, tkivo, okus, barva, čustvo, letni čas, ura, smer neba in vreme.

ELEMENT	POLN ORGAN	VOTEL ORGAN	ČUTILNI ORGAN	TKIVO	ČUSTVO	OKUS	BARVA	VREME	SMER NEBA	LETNI ČAS
LES	jetra	žolčnik	oči	tetive	jeza	kislo	zelena	veter	vzhod	pomlad
OGENJ	srce	tanko črevo	jezik	ožilje	veselje	grenko	rdeča	vročina	jug	poletje
ZEMLJA	vranica	želodec	usta	mišice	skrbi	sladko	rumena	vlaga	središče	pozno poletje
KOVINA	pljuča	debelo črevo	nos	koža	žalost	pekoče	bela	suša	zahod	jesen
VODA	ledvice	mehur	ušesa	kosti	strah	slano	črna/modra	mraz	sever	zima

Za naše zdravje je zelo pomembno **ravnovesje energije med posameznimi elementi in meridijani ter njihovo pravočasno in pravilno prepoznavanje**. V začetnih stadijih bolezni se občasno pojavljajo rahle bolečine v posameznih delih telesa ali pa samo slabo počutje, dolgotrajnejša utrujenost in podobno. Z leti se prvotna znamenja stopnjujejo in sčasoma se pojavijo intenzivnejši simptomi, ki jih tudi sodobna zahodna medicina lahko diagnosticira, spremlja ter bolj ali manj uspešno zdravi.

Temeljni pogoj za ohranitev zdravja je po KTM **normalen in neoviran pretok energije po kanalih**. Tudi vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu. Negativna čustva, ki jih ljudje doživljamo niso v možganih, temveč so nakopičeni v obliki blokad v energijskem sistemu telesa. S stimulacijo akopresurnih točk, ki se nahajajo na meridianih, tapkanjem in masažo lahko zelo uspešno odpravljamo čustvene blokade in tako omogočimo pravi pretok energije, ki spodbuja telesno in duševno okrevanje.



ČI

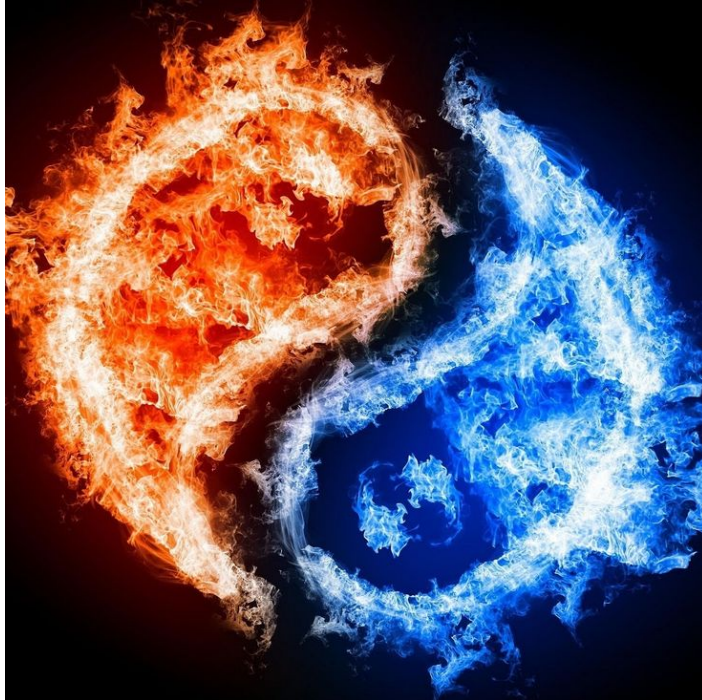
je osnovni element **Tradicionalne kitajske medicine**. Beseda Qi (Či) izvira iz Kitajske, prevedena je na mnogo načinov: **življenjska sila, energija, dih, zrak, vitalna esenca**.

Či je **energija, ki ustvarja gibanje** in vzdržuje univerzum. Omogoča gibanje vesolja in atomov znotraj vseh fizičnih teles. Je sila, ki dovoljuje semenu rasti v mogočno drevo ali zarodku v odraslo bitje. Či je **oživljajoč dejavnik** v vseh bitjih. Je **vitalna življenjska energija**.

Po teoriji TKM je opredeljenih več različnih vrst življenjske energije Či, med katerimi se kot pomembnejši opisujeta:

- **Izvorni Či**, ki je od prednikov **podedovana izvorna energija** in deluje iz esence shranjene v ledvicah.
- **Pridobljeni Či**, ki ga dobimo s hrano in dihanjem (pridobljena energija).

Enako kot je za zdravje potrebna telesna aktivnost, je tudi **za neoviran pretok Čija potrebna dodatna zunanja stimulacija** (gibanje na svežem zraku, ustrezna prehrana, dober spanec in zdravi odnosi).



JIN in JANG

Sta nasprotna vidika bivanja, a sta hkrati **enakopravna, soodvisna in vseskozi dinamična**. V sklopu vesplošnega spreminjanja narave, ki jo prav ta interakcija nasprotujočih si kakovosti soustvarja, **se stalno dopolnjujeta, nadzirata in soustvarjata**.

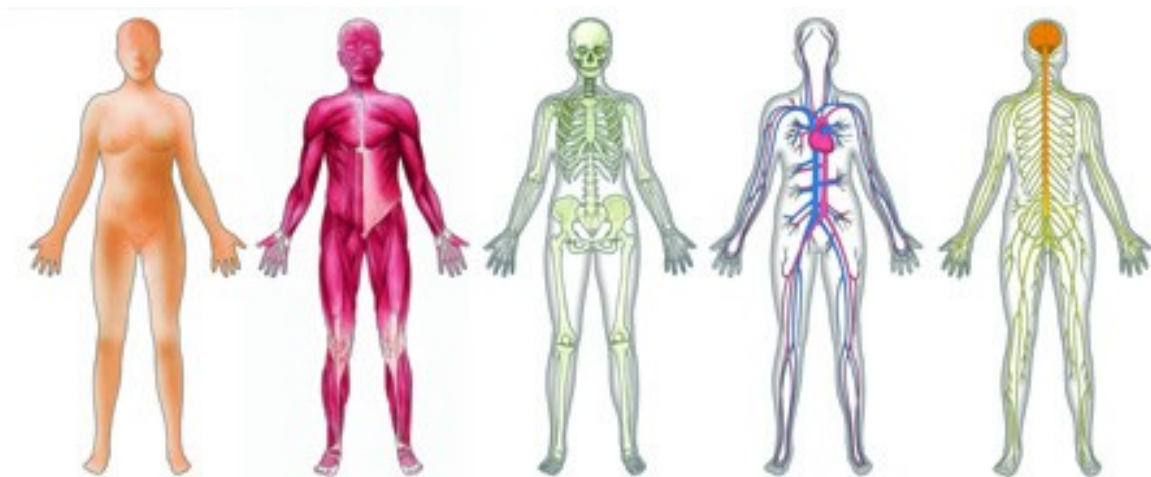
JANG, kot moški princip gibanja energije in neba predstavlja vse kar je vroče, svetlo, suho, trdo, dejavno in rastoče in zgoraj nad nami.

JIN kot ženski princip mirovanja, snovi in zemlje pa pod nami predstavlja vse kar je hladno, temno, vlažno, mehko, sprejemajoče in upadajoče.

A vse v vesolju, z nami vred, ni v celoti samo Jin ali samo Jang, saj je neprestano prisotno nastajanje, rast, spreminjanje, gibanje, obstajanje in odhajanje. Noč je Jin, dan je Jang. A v noči ob zori, že obstaja Jang element. Dan, ki je Jang, ob mraku prehaja v noč in že vsebuje tudi Jin energijo. Sonce je Jang in luna je Jin.

JIN SE SPOGLEDUJE Z JANG-OM

kot luna s soncem,
preteklost s prihodnostjo, nizko z visokim,
zima s poletjem, spanje z bedenjem,
voda z ognjem, hladno s toplim,
grenko s sladkim, tanko z debelim,
tiho z glasnim, žalostno z veselim,
notranjost telesa z zunanjo površino telesa,
ženska z moškim...



5 TRANSPORTNIH SISTEMOV

Temeljni pogoj za ohranitev zdravja je normalen in neoviran pretok skozi 5 transportnih sistemov, ki povezujejo naše telo v celoto:

- Meridiani, po katerih se pretaka energija – Či.
- Žile, po katerih se pretaka kri.
- Limfni sistem, po katerem odplavljamo odpadne snovi.
- Živčni sistem, preko katerega dobivamo informacije iz možganov v telo.
- Fascialno tkivo, kjer se nahajajo Golgijevi organi, ki skrbijo za nemoten pretok informacij o stanju naših mišic in vezi.

Če so ti transportni krogotoki pretočni, govorimo o zdravju in dobrem počutju.

NOTRANJI IN ZUNANJI PATOLOŠKI DEJAVNIKI

Ko preučujete svoje zdravje in bolezni, nikoli **ne izpuščajte čustvene dimenzije**. Tega si nisem izmislila sama. Vse stare tradicionalne medicine na vzhodu že tisočletja trdijo, da si težave in bolezni lahko ustvarimo tudi s čustvi. Upoštevajo tako zunanji (veter, mraz, vročina, vlaga, suša), kot tudi notranji (čustva) vdor bolezni. Zahodna medicina in zdravniki pa se nasplošno neradi ukvarjajo s čustvi. Paciente s težavami, ki se tičejo uma, raje napotijo k psihoterapevtu, ki jim predpiše antidepresive.

Na zahodu medicina še vedno raje verjame, da bolezen prihaja samo od zunaj, da nastane zaradi infekcije, virusov, bakterij, podedovanih pomanjkljivosti, degeneracij in seveda raka. Ja, saj to je vse res. Ampak telo si lahko »zastrupimo« tudi s čustvi, saj če so le ta pretirana, slabijo našo vitalno energijo. Ker je vsak organ povezan z določenim čustvom, si s čustvi lahko povzročamo energetske zastoje v določenih organih.

NOTRANJI PATOLOŠKI DEJAVNIKI so naša čustva. Če so čustva premočna in človekovemu življenju vladajo, potem bodo prizadela tudi naše telo. Prehodno čustvo, tudi če je agresivnega ali negativnega značaja, je neškodljivo. Če pa mu dopustimo, da zavлада umu, lahko preraste v fizično bolezen. Če dejavnike prilagodimo teoriji Petih elementov, govorimo o njih kot o petih čustvih:

- **veselje,**
- **jeza,**
- **zamišljenost oz. zaskrbljenost,**
- **žalost in**
- **strah.**

In če so ta čustva premočna in trajajo predolgo, bodo prizadeti naslednji organi:

- Jeza prizadene jetra.
- Veselje prizadene srce.
- Skrbi in pretirano razmišljanje prizadene vranico.
- Žalost prizadene pljuča.
- Strah prizadene ledvice.

Bolezen s čisto fizičnim vzrokom lahko povzroči fizične in psihične bolezenske simptome. Prav tako pa bolezen psihe lahko povzroči bolezen v telesu.

Poleg notranjih vplivajo na nastanek bolezni tudi **ZUNANJI PATOLOŠKI DEJAVNIKI**. To so:

- veter,
- vročina,
- ogenj,
- vlaga,
- suša in
- mraz.

Seveda je pri vsem tem zelo pomembno, v kakšnem stanju je naš imunski sistem. Če smo krepkega zdravja, nas ne more »podreti« vsaka sapica. Kot se nas ne more dotakniti vsak konflikt s šefom, če smo notranje mirni in stabilni.

NOTRANJI ORGANI

TKM deli notranje organe na **ČVRSTE/POLNE** in **VOTLE/PRAZNE ORGANE**. Pari posameznih organov pripadajo določenemu meridijanu, ti pa določenemu elementu (ogenj, zemlja, kovina, voda, les). Elementi se medsebojno ustvarjajo in hkrati nadzorujejo.

POLNIM »JIN« ORGANOM PRIPADAJO:

- srce z osrčnikom,
- vranica s trebušno slinavko,
- pljuča,
- ledvice in
- jetra.

Njihova skupna funkcija je ustvarjanje, hranjenje in prevajanje temeljnih vitalnih substanc (energija, kri, telesne tekočine).

VOTLIM »YANG« ORGANOM PA PRIPADAJO:

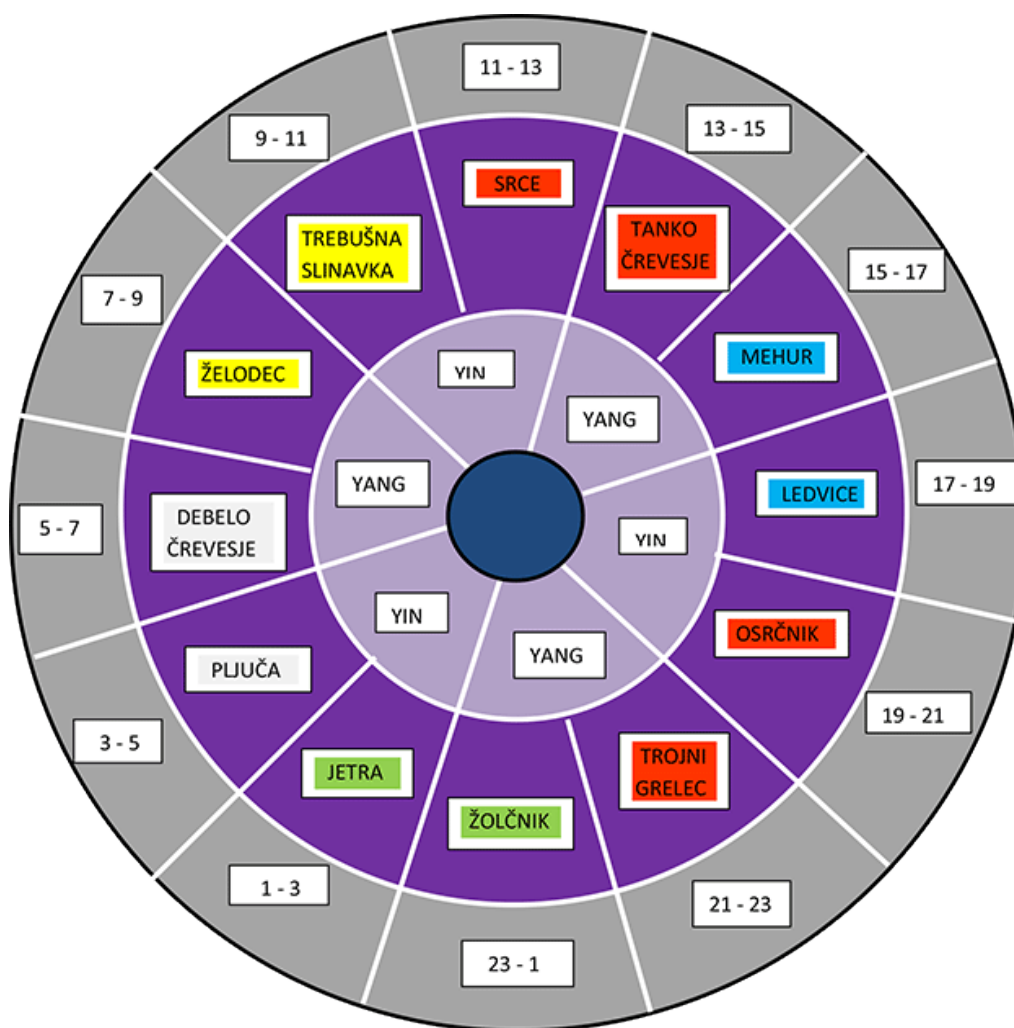
- tanko črevo, trojni grelec,
- želodec,
- debelo črevo,
- mehur in
- žolčnik.

Njihove temeljne naloge so sprejem in prebavljanje hrane in vode, absorpcija hranilnih snovi in ekstrakcija neuporabnih snovi. Trojni grelec je sistem, ki povezuje in upravlja presnovo vseh organov. Uravnava gibanje in prerazporejanje energije. Pomeni izvor prehranjevalne in obrambne bioenergije.

Opise bioenergije posameznih organov sem povzela po knjigi dr. Petra Papuge : »Kitajski ključ do zdravja«

BIOLOŠKA URA NOTRANJIH ORGANOV

Vsak notranji organ ima svoj čas v dnevu, ko je njegovo delovanje najbolj aktivno in se čez 12 ur spusti na minimum. Biološka ura notranjih organov nam prikazuje, kdaj je določen organ najbolj aktiven. Ob poznavanju te ure imamo priložnost, da določen organ prenovimo, se mu posvetimo in ga ne slabimo.



1.00-3.00: JETRA

»Ko se človek gibá, kri potuje. Ko spi, se kri vrne v jetra in pomlaja.«

Veliko ljudi se ob tej uri ponoči zbuja. To je znak, da so jetra preobremenjena. Otežena je njihova regeneracija. V tem časovnem obdobju namreč jetra zbirajo vso »stara in umazano« kri iz obtoka in organov ter jo začnejo prečiščevati in stimulirati nastajanje nove. Zato je zelo pomembno, da je ob tej uri že en cel spalni cikel za nami. Organizem bi moral biti že toliko spočit, da lahko jetra začnejo opravljati svojo »službo« prečiščevanja krvi.

3.00-5.00: PLJUČA

»Čas pred zoro nosi skrivnosti.«

To je čas, ko bi se naš organizem že lahko zbudil, če smo seveda šli dovolj zgodaj v posteljo. Ljudje, ki imajo težave z dihalni, jih ob tej uri zbuja kašelj. Tudi astmatični napadi so najbolj pogosti v tem časovnem obdobju. Če se zbudite in ne morete zaspati, bo za pljuča zelo dobrodejno narediti nekaj dihalnih vaj in meditacij. Sploh za tiste, ki bi si radi pozdravili težave z dihalni in alergijami. Ti dve uri sta zelo dragoceni za pomlajevanje, regeneracijo kože in krepitev pljuč.

5.00-7.00: DEBELO ČREVO

»Optimalen čas za dobro prebavo.«

V tem časovnem obdobju je najbolj idealno popiti velik kozarec mlačne vode in opraviti veliko potrebo. To nakazuje, da je naš prebavni trakt aktiven kot tudi to, da so se jetra ponoči dobro razstrupila. Če nam ne uspe opraviti velike potrebe, je naš prebavni sistem len in otežen. Spodbudimo ga lahko z nekaj dihalnimi in telesnimi vajami za spodbujanje prebave.

7.00-9.00: ŽELODEC

»Jejte kot gurman!«

To je čas za zajtrk! Absorbicija je tukaj odlična. Vse kar pojemo v tem času, se spremeni v energijo. Seveda pa moramo paziti, kaj pojemo. Potrudimo se, da telesu res damo kvalitetno in hranljivo gorivo. Telo nam bo čez cel dan hvaležno.

9.00-11.00: VRANICA

»Idealen čas za zdravo vadbo.«

To je idealen čas za zdravo vadbo, za delo, pomembne sestanke....V tem času sta namreč naša storilnost in kreativnost na višku. Če do zdaj še niste zajtrkovali, slabite svojo vranico in se redite. Če pa ste zajtrkovali že zgodaj zjutraj, si zdaj že lahko privoščite majhen zdrav prigrizek. V tem času se v organizmu proizvajajo pomembni prebavni encimi in hormoni.

11.00-13.00: SRCE

»Upočasnite tempo!«

Zdaj bi se že morali videti rezultati dopoldneva. Čas je za kratek počitek. To pomeni, da tempo malenkost upočasnite. Lahko kaj sproščujočega preberete ali greste na kratek sprehod, poklepetate s prijateljico ali poslušate glasbo. To naj bo čas, ko si malo oddahnete od dela in si naberete energijo še za preostali del dneva.

13.00-15.00: TANKO ČREVO

»Čas za kosilo.«

Čas je za drugi najpomembnejši obrok v dnevu. Kosilo! Pred tem smo se malenkost odklopili od dela in zdaj mu sledi zdrav obrok, ki nas bo napolnil z energijo. Potem je idealen čas za načrtovanje in izvedbo novih delovnih nalog, zaključevanje projektov in lažje sestankovanje.

15.00-17.00: MEHUR

»Joga vabi...«

V tem času bo fizična aktivnost zelo dobrodošla, sploh taka, ki skrbi za hrbtenico. Večina poti meridiana mehurja poteka ob hrbtenici. Tisti, ki veliko sedijo, zapirajo ta pomemben energetski kanal in se zato ob tem času velikokrat počutijo zelo utrujene in izčrpane. Koristile bodo telesne in dihalne vaje, ki bodo okrepile utrujeno hrbtenico.

17.00-19.00: LEDVICE

»Privoščite si skodelico toplega čaja.«

To je idealen čas, da se prepustite užitkom in regeneraciji. Čas, da okrepite svoje ledvičke z veliko skodelico toplega čaja in lahko večerjo. Potem zaključite s hrano! Tudi tukaj je vadba zelo priporočljiva.

19.00-21.00: OSRČNIK

»Čas za razvajanje.«

V tem času je nujno sprostiti ves stres, ki se je v telesu nabral čez dan. Počasi se pripravljamo na nočni počitek. Osrčnik je pomemben del vezivnega tkiva. In če tega ne sprostim zdaj, bo celotno telo ostalo napeto. Zdaj je čas za majhna razvajanja, za nežne pogovore, telesno nego, sproščujočo kopel, jogo, inventuro čustev. Čas, ko spustimo skrbi, saj jih res ne želimo nesti v posteljo.

21.00-23.00: TROJNI GRELEC

»Čas, da se zazibamo v spanec.«

Če smo v tem času že v postelji, pripravljeni na spanje, si lahko obetamo zelo dober spanec. Spanec, ki nas bo regeneriral in detoksiciral. Ure spanja pred polnočjo namreč štejejo dvojno. Naloga trojnega grelca je, da ogenj iz zgornjih organov spusti do ledvic, kjer je hladno. Ob tem nastane para, ki se dvigne in navlaži od ognja izsušene zgornje organe. Poleg tega se morajo zdaj aktivirati hormoni za spanje in umirjanje, stresni hormoni pa se zmanjšati na minimum. Aktivirati se mora parasimpatični živčni sistem, ki nas bo zazibal v globok spanec, da se regeneracija lahko začne.

23.00-1.00: ŽOLČNIK

»Noč ima zdaj svojo moč.«

Če ste zamudili prejšnjo uro za odhod v posteljo, boste zdaj težko zaspali. Simpatični živčni sistem se je že prebudil, telo se je začelo spet ogrevati in regeneracija je onemogočena. Najslabše je v tem času sedeti za računalnikom ali gledati televizijo. To bi moral biti čas popolne nedejavnosti, teme in globokega spanca. Kar je pogoj, da se aktivira očiščevanje organizma, ki ga opravljajo jetra. Žolčnik je tisti, ki jim za to pripravi »teren«.



SAMOZDRAVLJENJE

»Z vztrajnim spreminjanjem sebe lahko postanemo dober zgled in brez veliko besed vplivamo na druge, ki bodo nekega dne spremenili svet v oazo sreče, miru in ljubezni.«

Dr. Petar Papuga

Pri samozdravljenju si lahko pomagamo:

- s pravilno izbranimi telesnimi vajami in gibanjem,
- z uravnoteženo prehrano in
- samomasažo ter dihanjem.

Preden se lotimo samozdravljenja mi dovolite spregovoriti še nekaj besed o bolečini.

KAJ NAM SPOROČA BOLEČINA?

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.**

Bolečina se pojavlja v mnogih oblikah. Praska. Udarec. Obolenje. Žalost. Razočaranje. Ukleščen živec. Trema. Grožnja. Občutek otrplosti v delih telesa. Sitost. Lakota....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.**

KAJ STORIMO, KO ZAČUTIMO BOLEČINO?

Večina se jih zapodi do omarice z zdravili ali v lekarno in vzame protibolečinsko tableto. S tem telesu pravzaprav sporočamo: »**Tiho bodi, nočem te poslušati!**« Za nekaj časa bo morda telo res obmolnilo, a sčasoma se bo šepetanje vnovič pojavilo. Tokrat zagotovo glasneje. In spet, lahko pot nadaljujete do zdravnikov po injekcije in specialistične preglede. **V želji, da ne bi več bolelo, iščete diagnoze in čudežne recepte.**

Toda odgovori utegnejo biti kdaj zelo preprosti. **Prisluhnimo.** Naj bo sporočilo kakršnokoli, 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.** Telo vedno hrepeni po najboljšem zdravju, ne glede na to, kaj z njim počnemo. Če ga hudo zlorabljam, soustvarjam okoliščine za obolenje. Oglejmo si, kaj se lahko od bolečine naučimo. Od kod izvira in kaj nam skuša dopovedati. Mogoče gre le za zdravilen, krepak spanec. Morda samo zato, da kakšen dan v tednu ostanemo doma. Mogoče nam sporoča, da se ne preutrujamo na delu. In si ne delajmo skrbi za vsako malenkost. Ali nas uči, da pogledamo na stvari iz pozitivne plati, se več smejimo in smo zadovoljni s tem, kar imamo. Da si ne zastavljamo preveč, ampak le toliko, kolikor zmoremo. In kar si resnično želimo sami. Ne počnimo nečesa zato, ker to od nas pričakujejo drugi ali zato, ker jih tako večina počne. Morda nas uči, da si vzemimo več časa zase, za druženje s prijatelji in družino. Da si večkrat na teden privoščimo dolg sprehod v naravi, da globoko dihamo in se sproščamo.....

Dovolite si prisluhniti telesu, saj si resnično želi dobrega počutja. Želi si biti zdravo in vi pri tem lahko sodelujete.

MOČNE IN PROŽNE MIŠICE TER ZDRAVA HRBTENICA

Kanali, po katerih potekajo vsi transportni krogotoki se nahajajo v mišičevju. Tako so za pravi in neomejen krogotok bistvenega pomena močne in prožne mišice ter zdrava hrbtenica! Živi človek je gibljiv in notranje odprt. Umirajoč človek je rigid in nefleksibilen. Vse žive stvari, trava in drevesa so ranljiva in gibka. Vse umirajoče postane suho in ovenelo. Tisti, ki so rigidni in nefleksibilni, so v harmoniji z umiranjem. Tisti, ki so notranje odprti, so v harmoniji z življenjem.

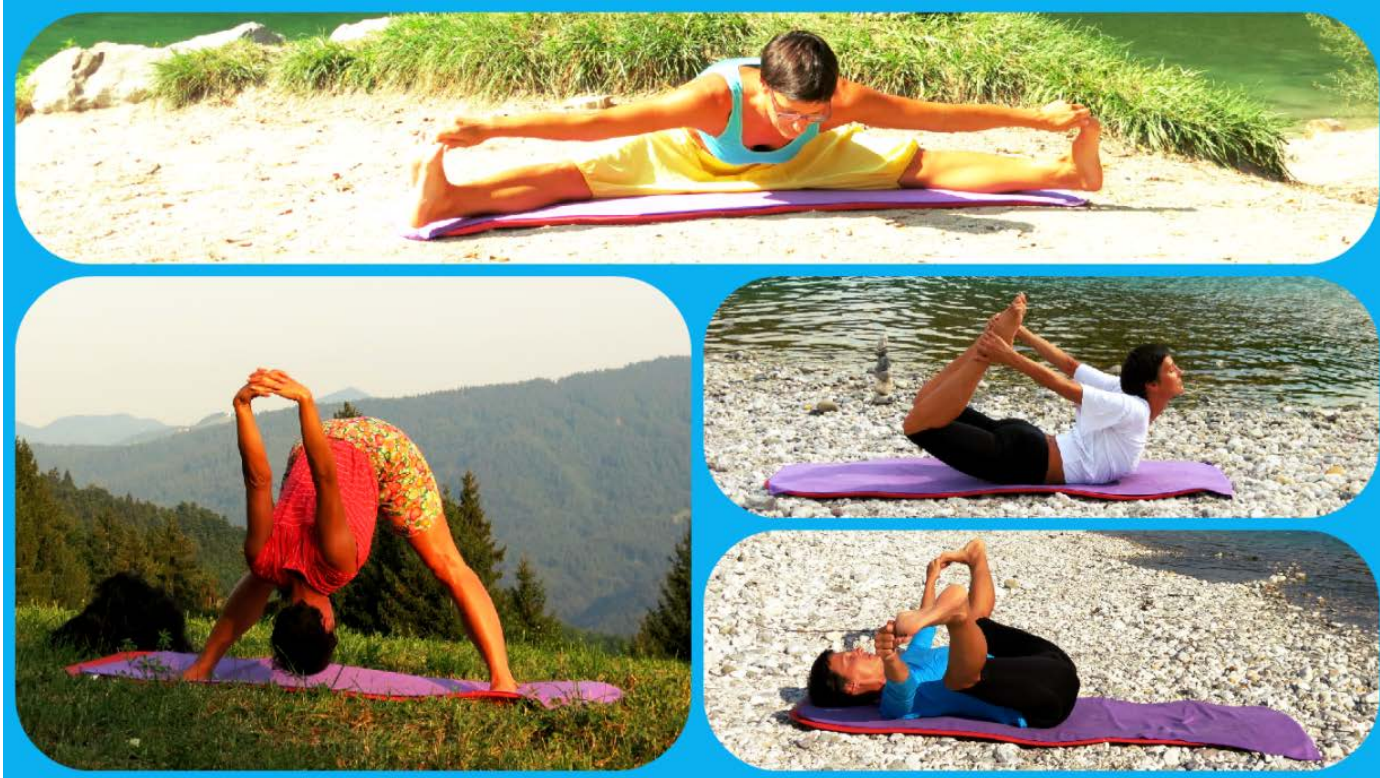
Zdrava hrbtenica je osnova zdravega gibanja, psihosomatske vitalnosti in funkcionalnosti. Dejstvo je, da smo stari toliko, kot je gibljiva in močna (vitalna) naša hrbtenica. To vedenje izhaja iz učenja starih mojstrov taoizma kot hatha joge. To lahko ugotovimo tudi sami. Kako se dejansko počutimo, če kdaj naša hrbtenica postane boleča ali toga? Takrat se počutimo zelo stari, ne glede na trenutno biološko starost.

Naša fizična hrbtenica je izjemen del okostja, ki nam omogoča gibljivost in pokončnost trupa. Ob tem tudi varuje pomemben del živčnega sistema – hrbtenjačo. Prek hrbtenice in živčnega sistema lahko naš centralni računalnik (možgani) komunicira z vsemi deli telesa. Hrbtenica je sistem, ki ima poleg okostja (od 33 do 34 vretenc) v sebi tudi veliko živčnih povezav in mehkega tkiva (mišice in vezivno tkivo).

Žal je tako, da naše telo (hrbtenica) ni bilo ustvarjeno za hojo po dveh nogah. Nekateri trdijo, da mora sodobni človek plačati davek za svojo 'pokončnost' trupa z bolečinami v križu. Ta del je dejansko najpogosteje prizadet. Ne brez razloga, saj je prehod ledvenega dela hrbtenice v križni del (L5–S1 vretence) najbolj obremenjen del hrbtenice. Tu je sedež gravitacije (ko stojimo) in zato se zelo velik prenos teže in sil dogaja ravno v tem predelu.

Ob tem ne smemo pozabiti na dinamično ravnovesje med močjo hrbtenice (mehkega tkiva, mišice in vezivnega tkiva v trupu spredaj in zadaj) ter gibljivostjo hrbtenice (primeren obseg giba med posameznimi vretenci). Treba je redno izvajati različne vaje, ki poskrbijo za krepitev globokih mišic trupa (trebušne in hrbtne mišice) kot tudi sprostitev odvečne mišične napetosti. Ta je sploh velik problem sodobnega človeka. Kronična mišična napetost v križu, medenici, vratu in ramenih je znak napačne uporabe telesa kot tudi neuravnoveženega življenjskega stila. Ker nismo bili ustvarjeni za prekomerno sedenje, mišice postanejo kronično utrujene in oslABLJENE. Vendar obstaja še druga plat zgodbe, o kateri se danes zelo malo govori. Vse več je takih primerov ljudi, ki nimajo le oslABLJENIH mišic, ampak pogosto preveč napete! Ker je naš živčni sistem kronično stimuliran, se mišice svojemu lastniku pritožijo – s kronično skrčenostjo (napetostjo). Naloga mišic je, da se krčijo, vendar ne dolgočasno. Zato kronična napetost mišic vedno vodi v težje gibanje, predvsem pa v slabo psiho-fizično-energetsko počutje.

Zmerne telesne vaje, hoja in globoko dihanje delujejo krepčilno na naše telo. Zato ne lenarimo! Gibajmo se in telovadimo na svežem zraku, hodimo v naravo. Naučimo se izvajati dihalne vaje, poglobimo dihanje in popolnoma izdihujmo zrak iz pljuč. Bodimo vztrajni in telo nam bo hvaležno.



ZAKAJ JOGA?

»Vsak naj vadi ob svojem času, na svojem kraju in po svojih zmožnostih.«

Ker joga lahko počne prav vsak! In to od začetka do konca svojega življenja. Nikoli ne bom pozabila svojih dveh dojenčic.....Kako srečni sta bili, ko jima je uspelo uloviti svoje prste na nogah. Koliko časa sta namenili tej zabavni igri, ko sta si jih ogledovali, jih mencali, božali in jih na koncu spravili še v usta. »Veseli dojenček« se imenuje asana, ki ponazarja ta položaj.

Joga sledi človekovi rasti. Tako na fizični, kot tudi na mentalni in duhovni ravni. Najprej smo na tleh, v različnih položajih; na hrbtu, trebuhu, na boku. Iz tal se dvigamo, ob tla se opremo, v tla se zlijemo. Ko smo dovolj varni, čvrsti in stabilni, ko čutimo dovolj poguma, se počasi dvignemo v sed. Spet raziskujemo. Tokrat v sedu. Po turško, v »Metulju«, z iztegnjenima nogama, z eno nogo naprej in z drugo nazaj, na petah, na kolenih, v »Modrecu« in »Kleščah«. V sedu se razgibavamo v predklonih, zaklonih, odklonih in zasukih. Po zadnjici se lahko premikamo naprej in nazaj. In spet, ko čutimo, da smo dovolj varni, čvrsti, stabilni in pogumni, se počasi začnemo skozi opore na vseh štirih (Miza, Strehica) dvigati na noge.

Opazujte otroke! Točno vedo kaj in kako je prav. In točno vedo, kdaj je pravi čas za to. Vzamejo si toliko časa, kot ga potrebujejo. Moja prva deklica je shodila točno na dan, ko je pihnila prvo svečko. Druga pa nas je s svojimi prvimi koraki razveselila šele pri 17 mesecih. Ko se končno postavimo na noge, ugotovimo, da za to potrebujemo obilo ravnotežja, koordinacije v gibanju, stabilnosti in spretnosti. Joga nam točno to ponuja s svojimi stoječimi asanami.

Gora je osnovni položaj, ki nosi vso težo našega telesa, stabilno v obeh stopalih. Uči nas stabilnosti, pokončnosti in trdnosti. Gora, ko samo stojimo in se zavedamo učinka na svojo telesno držo. Iz telesne drže se marsikaj vidi, in če se zavedate tega ali pa ne.

S svojo telesno držo komunicirate s prostorom okrog sebe. Telo je preprosto povedano zemljevid, ki natančno pokaže vse poti, ki ste jih do zdaj že prehodili. Telo je odsev naših navad, naših čustev, želja in pričakovanj. Skozi jogijsko prakso dvigujemo zavest o svoji telesni drži, jo korigiramo in krepimo, da lahko potem lahkotno in osredotočeno stopamo po svoji poti.

In zdaj se verjetno že sprašujete, kako naj vadimo v starosti? Tako kot prej. Po svojih zmožnostih. Prilagajajte vaje gibljivosti in moči svojega telesa. Pomagajte si z različnimi rekviziti; blazine, kocke, palice, trakovi, žogice. Nič ni prav in nič ni narobe. Važno je, da telovadite, da poslušate svoje telo, ga predihavate in napajate s svežo energijo. Da se ukvarjate s samim seboj! Vaje, ki jih predpisujem, ne vsebujejo nobenega čudežnega recepta in ne delujejo, če si za njih ne vzamete časa. In zato, dokler smo tu na tem svetu, vdihnimo s polnimi pljuči, odprimo jadra in živimo!

KAKO SE LOTITI PRIKAZANIH VAJ?

- Bistveno navodilo naj bo, da ne poskušate postati kopija slik, ki jih gledate, temveč pri vsakem položaju poskušajte poiskati svoje kvalitete.
- Skozi celotno zaporedje potujete v ritmu svojega diha. Vdih in izdih naj bosta približno izenačena. Ne hitite!
- V položajih vztrajate z občutkom in tam, kjer lahko sproščeno in polno dihate.
- Pozorni bodite, da je čas v položajih, ki so asimetrični, približno enak na obe strani. Lahko se zadržite malo dlje na tisti strani, ki je slabša.
- Zaporedje poskušajte razumeti kot okvir, v katerem boste ugotovili, katere vaje vam najbolj ustrezajo. Potem si lahko ustvarite svojo zaporedje vaj.
- Če gre, si poskušajte preprosto zaporedje zapomniti čim prej, da bo vaš stik z njim dejansko postal vaš kakovosten čas zase. Če boste izvajali zaporedje in ob tem premišljevali, kaj ste počeli včeraj ... no, v tem primeru se lahko tudi usedete na kavč in gledate v zrak.
- Vsak dan si privoščite vsaj enega od položajev v zaporedju in ga doživite. Pa če za to potrebujete minutko ali dvajset minut.

NIHČE NI POPOLN

Vsaka asana je po naravi le položaj telesa, v katerem vztrajamo. Ni težek in ni lahek. Kar se nekemu zdi težko, je drugemu lahko preprosto. Vsak ima močne in šibke točke, naklonjenost ali odpor do nečesa. Naj vam ne vzame poguma. Poskusite se z vsako asano vedno znova soočiti. Naj vam predstavlja izziv in ne problem. Nikar se ne ustrašite ob pogledu na zapleten in težak položaj. Spoprimite se z njim, na svoj način, po svojih zmožnostih. Nič ni prav in nič ni narobe. Važno je, da vadite, da poslušate svoje telo, ga predihavate in napajate s svežo energijo. Da se ukvarjate s samim seboj! Nihče ni popoln, vsak je nekoč nekje začel. Samo vztrajajte!



URAVNOTEZENA PREHRANA

Če želimo ohranjati zdravje, je cilj kuhinje petih elementov krepiti naše organe z izbiro in kombinacijo živil in tako ohranjati zdravje. Živila učinkujejo, po tej teoriji, z okusom (sladko, pekoče, slano, kislo in grenko) pa tudi s toplotnim delovanjem, ki ga v telesu ustvarjajo. Tako so razdeljena živila na pet skupin.

Toplotno delovanje delimo na : vroče, toplo, nevtrarno, osvežujoče in hladno.

Toplotno delovanje rastline je odvisno od podnebja in letnega časa, pa tudi od načina pridelave. Sadje iz toplih področij deluje pogosto osvežujoče in vlažilno. Rastline, ki rastejo naravno in počasi delujejo toplo. Tako se lahko prehranjujemo **uravnoteženo skozi ritme letnih časov**.

Koliko energije daje neka hrana je odvisno ne le od dodatkov, temveč tudi od **načina priprave**. Dolgo, počasno kuhanje, pri nas označeno kot »ubijalec vitaminov«, je po tej metodi popolnoma smiselno. V postopku kuhanja hrana shranjuje energijo, ki jo potem oddaja organizmu.

Koliko energije človek potrebuje, je odvisno od njegove **konstitucije in od letnega časa**. Tako lahko deluje surova hrana blagodejno in pomirjevalno na »vzkipljivca«. Bolj »zmrznjen« človek pa naj se raje izogiba hladnim jedem kot so solate, mlečni izdelki, banane in naj raje seže po kuhani zelenjavi, stročnicah, začimbah kot so ingver, česen, poper. Uravnotežena hrana petih elementov izravnava temperamentne poteze in ustvarja harmonijo in dobro počutje.

HLADNA ŽIVILA: paradižnik, kumare, banane, ananas, kivi, jogurt, mineralna voda – telo ohlajajo. Uporabljamo jih v majhnih količinah, da bi preprečili pregrevanje. Poleti ali v primeru »preobilja janga« (vročekrvnež) nudijo ta živila potrebno izravnavo. Ob rednem uživanju pozimi se lahko pojavi pomanjkanje energije (janga), občutek mraza.

OSVEŽUJOČA ŽIVILA: večina zelenjave, solate, domače sadje in zelenjavni čaji. To so vir telesnih tekočin in krvi. Če jih uživamo skozi vse leto, preprečujejo izsušitev. Posebno pomembno je to poleti, ker zunanja vročina pobira telesno vlago. Prekomerno uživanje osvežujočih surovih živil v zimskem času obremenjuje prebavo in povzroča, tako kot hladna živila, pomanjkanje energije in občutek mraza.

NEVTRALNA ŽIVILA: korenje, grah, vse kapusnice (zelje, ohrovt..), stročnice, oreški, govedina, vse žitarice so vir energije za telo. Žitna zrna so »skontinrirana moč na najmanjšem prostoru«. Zaradi tega so žitarice v vseh letnih časih harmonična osnova, ki varuje organizem pred izgubo energije in skrbijo za uravnoteženost organizma.

TOPLA ŽIVILA: To so večinoma suha zelišča, začimbe, večina rib, perutnina in nekatera zelenjava. V vseh letnih časih imajo stalno mesto na jedilniku, da skrbijo za jang (toploto). Le v zelo vročem poletju ali v vročičnih stanjih jih izločimo.

VROČA ŽIVILA: ovčje meso, ostre začimbe, žgane pijače ščitijo organizem v zimskem času pred mrazom. Pri občutku mraza je redno uživanje majhnih količin toplih živil zagotovo učinkovito. Pri uživanju večjih količin povzročijo alkohol in ostre začimbe, še posebno v kombinaciji z ovčjim mesom in rdečim vinom, hitro pregrete. Za vegetarijance je kuhanje z alkoholom in ostrimi začimbami prav način, kako se zaščitimo pred mrazom.

Jeseni in pozimi pazite, da telesu z zdravo in pravilno izbrano hrano dovedete dovolj energije in toplote. Če vas bo zeblo, se boste podzavestno želeli ogreti s sladkarijami in premastno hrano, to pa bo pripeljalo do nabiranja 'zimskih zalog'.

Vsak organ se energetsko polni z določenim okusom, ki sem jih že omenila v zgornji razpredelnici. V nadaljevanju bom za vsak organ posebej opisala tudi primerno hrano in okuse.

ZDRAVO HRANJENJE

Jejmo **vedno ob istem času**. Zajtrkujmo od 7. do 9. ure, ko je delovanje želodca optimalno. Začnimo s svežim sezonskim sadjem, uro za tem si privoščimo zajtrk. Kosilo zaužijmo, ko je sonce najvišje, saj je takrat moč naših prebavil največja. Večerja naj bo 2 do 3 ure pred spanjem, jed naj bo lahko prebavljiva. Vmes si privoščimo dva do tri lahke prigrizke, ki naj bodo v obliki sadja in zelenjave, oreščkov in semen. Z rednimi obroki bomo ohranjali enako raven sladkorja v krvi, močna prebavila in hiter metabolizem. Zaužiti malo in večkrat je bolje, kot predolgo čakati na obrok in se potem prenajedati.

Kadar smo v stresu ali slabo razpoloženi, to nikakor ni primeren čas za hranjenje. S stresom obremenjeno telo namreč ni sposobno dobro sprejemati in prebavljati hrane. Takrat gre vsa kri v mišice ali možgane, za pripravo na boj ali beg. Zato k jedi zmeraj sedimo **veselo razpoloženi** in umirjeni, kar bo pospešilo našo presnovo in prebavo.

Za dobro prebavo hrane je prav tako pomembno, da jo dobro **prežvečimo**. Že v ustih se začne prebava, zato moramo hrano zmleti v kašico še preden jo pogoltnemo. Med hranjenjem ne pijemo, ker pijača redči prebavne sokove in se zato hrana prebavlja počasneje. Nikoli ne jejte stoje in v naglici.

Dnevno popijemo 6 do 8 kozarcev **čiste žive vode**. Opustimo vse gazirane, umetne, konzervirane, sladke in alkoholne pijače. Kavo naj zamenja zeleni čaj.

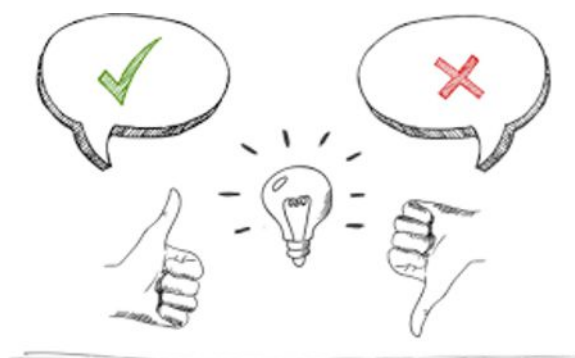
Izbirajmo med **svežo, sezonsko hrano**. To kar nam narava v določenem letnem času ponuja, je zagotovo najboljše hranilo za naše telo. Izogibajmo se hitri, ocvrti, industrijsko predelani in sintetični hrani z dodatki, konzervansi in emulgatorji. Hrana naj bo sveža, raznovrstna, biološko pridelana in enostavno pripravljena. Izogibajte se zelo hladni in zelo vroči hrani.

Ostale priročnike o zdravju v posameznih letnih časih si lahko naročite s klikom na spodnje slike:



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 Dervišević
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. Zavedanje hrbtenice - pot k sebi: Blaž Bertoncej
8. Naša prehrana odsev nas samih: Petar Papuga, Petra Globočnik Papuga
9. Joga liječi: Tara Stiles
10. Sistem Joga v vsakdanjem življenju: Paramhans Swami Maheshwarananda
11. Joga – veliki priročnik za začetnike in izkušene: Inge Schöps



Mi Vam, Vi nam

Mnenja naših strank so zelo dobrodošla in nam veliko pomenijo.

Vaša mnenja, pa naj bodo slaba ali dobra, želimo arhivirati v zbirko za podrobnejšo analizo našega dela. In prav te informacije so ključne za **naše nadaljnje delo in rast, ter izboljšanje naših e-Priročnikov.**

Pozivamo Vas, da si vzamete **3 minutke** in odgovorite na kratek vprašalnik:

<http://mojaxis.si/vase-mnenje-prirocniki/>

(klik za ogled)

O AVTORICI:



MATEJA TUTA

Že kot otrok sem zelo težko prenašala sedenje. Vedno sem poslušala, da nimam »lederzica«. Potrebovala sem veliko gibanja in hvaležna sem, da sem imela take starše in okolje, ki so mi to tudi omogočali.

Ukvarjala sem se z različnimi športi, kasneje tudi vpisala in končala Fakulteto za šport v Ljubljani. Izkušnje in poškodbe v športu so me pripeljale do športa za zdravje, ki je postal moja poklicna pot in moje poslanstvo. Po poklicu sem profesorica športne vzgoje. Sedem let sem poučevala športno vzgojo na osnovni šoli, vzporedno pa preko svojega športnega društva vodila še plesne skupine za otroke in skupinske vadbe za odrasle. Ko sem postala mama dvema deklicama, sem vse skupaj težko usklajevala, zato sem se odločila za samostojno pot.

Svoj poklic sem nadgradila v Axis terapijo. S tremi glavnimi pristopi (masaža, hrana in vadba) pomagam ljudem vseh starostnih generacij pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Tako pri otrocih, kot pri odraslih ugotavljam, da neuravnotežena prehrana, sedenje in pomanjkanje naravnega načina gibanja, strahovi in negativne misli, najbolj ogrožajo zdravje človeka. Zato je moje glavno vodilo pri opravljanju svojega dela, svetovati in učiti ter prenašati svoja znanja in izkušnje na ljudi, s katerimi delam.

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – časopis s koristnimi informacijami o zdravju,...

Naročite na mojaxis.si v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.