



Zavod za razvijanje ustvarjalnosti, Kukmaka 1, 1315 Velike Lašče

Predstavitev Energijske vadbe in sprostitve:

Kratka predstavitev naše ponudbe :

- vaje za oblikovanje telesa, vaje pravilnega dihanja, aerobne vaje, vaje za hrbtenico, vaje za skladnost in ravnovesje, tudi duše in duha, ponotranjene vaje iz sklopa chi gonga in tai chija, brokatne vaje, pet elementov, forme, vaje za živčevje, vaje namenjene zdravljenju po poškodbah, utrujenosti in splošni oslabelosti, vaje preprečevanja nastanka osteoporoze, tudi vaje fizioterapije, spoznamo tudi evritmijo in evtonijo, ter druge tehnike,
- Posvetimo pozornost težavam z notranjimi organi, lokomotornim sistemom, žilnim in limfnim potem, živčevju, preprečevanju glavobolov in splošne pregorelosti; spoznamo svoje telo z več zornih kotov, proprioreceptivne vaje,
- masažne tehnike za domačo uporabo: prijeme klasične masaže, masaže TUI-NA, bioenergije namenjene samozdravljenju, zdravljenja z zvokom, refleksoterapije, hitre sprostitve, avtogeni trening, globinske sprostitve, predstavitev meditativnih tehnik in uporaba energijskih blazinic, polnjenih z ajdovimi luščinami.

Vaje delamo v skupini, nekatere tudi v parih. Vaje so prilagojene posameznikom v skupini. Napolnimo baterije, da bomo fit v današnjem hitrem tempu življenja. Dogovorimo se tudi za svetovanje v skupini in osebno za terapije, glede na tematiko, ki jo želimo obravnavati ter težave in potrebe posameznika.

NOVOST: tehnike polarne terapije, spoznavanje in uporaba akupresurnih točk in telesnih položajev v točno določenih položajih s posebnimi obremenitvami živčnih poti tudi meridijanov, uporaba raznih drugih zdravilnih terapevtskih prijemov, metamorfna tehnika, bioenergija.

Pisno in slikovno gradivo z vodeno vadbo bo na voljo na Energijski vadbi.

Organiziramo tudi skupinske izlete, obiske znamenitih energijskih točk. Delavnice in predavanja.

Predstavili bomo tudi pesniške in dramske zbirke ter slikanice, ki so izšle pri naši založbi Zavoda za Razvijanje Ustvarjalnosti zru@zru.si

Terapevtski učinki Energijske vadbe in sproščanja:

*BOGATSTVO JE SREČA, VESELJE, LJUBEZEN,
ZDRAVJE RAVNOVESJE IN USTVARJALNOST
JE JASNOST DUHA IN SRCA.
SVOJE BOGATSTVO RAZDELIMO MED VSA ŽIVA IN NEŽIVA BITJA, DA
NAPREDUJEMO,
TAKO URESNIČIMO SMISEL ŽIVLJENJA.*

Energijska vadba omogoča občutje blagodejnih učinkov na naše telo prav v vsakem trenutku in še dolgo po vadbi.

- Prezračimo naša pljuča in preprečimo vdor stresa in bolezni, ki postajajo v današnjem času vedno bolj kronične. Vsaka stopnja vadbe je zasnovana tako, da predihamo vse pljučne predele, posvetimo se notranjim organom. Posledica je zadovoljiva oskrba s kisikom in s tem je spodbujena presnova saj s slabimi življenjskimi navadami in s prekomernim uživanjem hrane, predvsem živalskih beljakovin in maščob, nezadostnega gibanja in nepravilne telesne drže, vztrajanjem v posebnih držah in položajih, poskrbimo zato, da nastanejo: prekomerna telesna teža, razne presnovne bolezni in bolezni črevesja, revmatične spremembe, degenerativne spremembe, vnetja mišic in sklepov, ker le-ti se razbolijo in tako omogočimo, da otdrijo sklepne vezi in mišičevje okrog posameznih sklepov in postanejo toge in boleče ter počasi propada žilje in živčevje do tega, da se spremeni telesni izgled.

- Pravilno dihanje kateremu posvetimo veliko pozornosti je povezava tudi z umirjanjem svoje notranjosti. Energijska vadba prav tako deluje proti bolečinam v hrbtu in sklepih. Razne kombinacije vaj in tehnike postopno krepijo vse mišice z izmeničnim raztezanjem, zadrževanjem, sproščanjem in gibanjem. Naredimo tudi niz vaj za moč in drugih vaj. Nepravilna telesna drža in slabe gibalne navade obremenijo hrbtenico in zato se v tem delu pojavljajo rahle bolečine in napetosti, ki jih po navadi preslišimo in to je najpogostejši vzrok bolečin, ki se razširijo na noge, roke in glavo.

- Zasuki so del najučinkovitejših vaj, za sproščajo najgloblje plasti hrbtnih mišic. Energijske vaje izvajamo izmenično zato preko raztezanja in krepitve, povečujemo moč in prožnost mišic ter prožnost kit in po nekaj tednih redne vadbe bolečine enostavno izginejo. Potrebna pa je pozornost in vztrajnost..

- Uporabimo pa tudi mišične sklope, ki že dolgo niso bili v uporabi in jih niti nismo več imeli aktivne. Uravnoteženo gibanje povečuje tonus vezi in vezivnega tkiva sklepov narašča, notranja plast sklepne ovojnice izloča več

sklepne tekočine, ki prehranjuje sklepe. Uravnoreženo gibanje ohranja prožnost hrustancev, medvretenčnih ploščic in hrustančnih obročkov.

- Energijske vaje spodbujajo in uravnavajo delovanje žlez, organov, živčevja in čistijo, obnavljajo telo, ko skrbimo z gibanjem, da ritmično menjavamo raztezanje in krčenje oz. pretegovanje in sklanjanje, se v žilah izmenjuje pretok krvi in limfe. Ko se pretok sprost, kri in limfa vdreta v organe, oskrba s kisikom in hranilnimi snovmi in na ta način se sam pretok izboljša, odpadne snovi pa se izločijo hitreje kot sicer, to vpliva na raztapljanje celulita in razgradnjo presnovnih ostankov v telesu. Pri vaji se med raztezanjem poviša tlak na medcelični prostor ta omogoča prenos informacij v telesu. Limfa hitreje odteka kot sicer, kri ne zastaja v tkivu, ledvice lahko lažje delujejo. Limfa dovaja krvi maščobo iz hrane in odvaja odpadne snovi iz tkiv. Vpliva tudi na telesno odpornost proti nalezljivim boleznim. Vzpostavimo optimalno delovanje organov in krepimo telesno odpornost, zaradi izmeničnega raztezanja in sproščanja tudi koža, kot največje čutilo, ohrani prožnost in mladostni videz.

- S samim sproščanjem pred in med vajami, pa tudi ob zaključku s pozornostjo prehajamo iz simpatičnega živčnega sistema, s tem se pospešuje krvni tlak, pospešuje srčni utrip, povečuje živahnost v parasimpatični živčni sistem, ki znižuje krvni tlak, upočasnjuje srčni utrip, umirja. Vegetativno živčevje, na katero običajno ne moremo zavestno vplivati, se posredno odziva in uskladi delovanje živčnih sistemov oziroma žlez z notranjim izločanjem. To vodi v dobro počutje, notranje ravnovesje in zdravje. Krepi imunski sistem in nas varuje pred vdorom bolezni in predvsem poti v kronične bolezni.

- Psihosomatske učinke pa občutimo kot vpliv na telo, duh, dihanje, zavest lahko že takoj po prvi energijski vadbi in sproščanju. Glavobol, bolečine v vratu in hrbtu pri številnih ljudeh povzročajo stres in strah, ker ga ne morejo obvladati.

Z Energijsko vadbo in s telesnimi ter dihalnimi vajami in raznimi tehnikami sproščanja, naravno uravnovesimo delovanje telesa in duševnosti zato se vzpostavi zdravje na vseh ravneh človeškega bivanja in zato delujemo celostno kot pozitivna oseba. To sem nam odraža kadar ko občutimo, da smo ponovno napolnjeni z notranjim zadovoljstvom, zavedanjem in pozornostjo do vsakega in vsega. Zato je tak način življenja dragocena obogatitev za vsakogar, ki skrbi za svoje zdravje, saj lahko z redno vadbo ohranimo zdravje in življenjsko moč do visoke starosti.

Današnji čas nam je prinesel neko notranjo nervozo, da se utapljamo v pretiranem materializmu, vendar pa je še vedno največja potreba sobnega človeka notranji mir. Zato se nekako iščemo v raznih sprostitvenih tehnikah in spremenjenih prehrabnih navadah in wellness storitvah.

Masažne tehnike so zajete iz sklopa dobrega počutja, vitalizacije, harmonizacije, povrnitev biopotencialov, razpršitve in obnovitve energije. Preusmerjanje energetskih potekov neposredno povezanih z meridiani in njihovo energijsko neuravnoveženostjo Z dotikom in spoštovanjem vplivamo na dobro počutje. V možgane pride informacija, da se receptorji, ki so uglašeni na občutek in bolečino sprostijo in ne blokirajo več. Razlikujejo se glede na senzorično moč razlikovanja po telesnem sestavu in so različno povezana z motoričnim sistemom zato nekatere bolečine popustijo takoj, z drugimi pa je potrebno več potrpljenja in znanja.

Bolečina opozarja na določeno okvaro, če je močan čustveni vpliv je bolečina hujše razpoznavna in kasneje podrejena bolj učinkovitim kontrolam znotraj telesa in možganov.

Počitek je del revitalizacije in obnove in pozorno je potrebno upoštevanje sporočanje iz perifernih receptorjev in hormonov.

Meditacija in sproščanje. Na fizičnem nivoju občutimo umiritev srčnega utripa, umiritev ritma dihanja, občutimo dobro počutje ob tem, ko se sproščajo količine prostih radikalov v telesu, zmanjša se krvni pritisk, pride tudi do zmanjšanja holesterola v krvi, do izboljšanja prebave in ker se sprošča lokomotorni sistem se popravi tudi drža. Na psihičnem nivoju pa nam je prihranjena marsikatera pot notranjega iskanja, saj z meditacijo in avtosugestijo vplivamo na izboljšano moč koncentracije, zmanjšuje se občutek tesnobe in depresije, zmanjša se vnos stresa in prepoznavna stresnih situacije in poveča se zmožnost prehoda iz takih stanj, povečuje se emocionalna stabilnost in se utrjuje, izboljša se sposobnost spomina in moč koncentracije ter dobrega počutja, obnavlja se imunski sistem in metabolizem, uredi se prebavni trakt.

Torej naj vsak najde svoj energijski naboj.

Samo en trenutek je pomemben in vse se nam lahko spremeni!

Pripravila
terapevtka in vaditeljica
Tina Sešek
041 745 363