

Oslobađanje mentalne energije

FOTO: DALIBOR DANILOVIĆ ŠMINKA: RADMILA BABOVIĆ (JANE IREDALE)



Prema energetskoj astrologiji naši energetski centri ili čakre su u interakciji sa sedam glavnih planeta. Čakre predstavljaju fiziološke kapije kroz koje se mentalna, emotivna i energetska realnost pretvara u fizičku a planete su njihovi kosmički odrazi u ogledalu. Povezanost čakri i planeta omogućava nam da preko natalne karte i skeniranja čakri dođemo do suštinskih emotivnih, mentalnih i energetskih pokretača naše ličnosti, a energetske vežbe su jedan od načina da se poprave ili unaprede kvaliteti svake čakre.

Grlena čakra je naš kanal za razmenu ideja i kada se ovaj centar odblokira i pročisti on otvara svoj kreativni centar

U našem telu može postojati blokada fizičke, emotivne ili mentalne energije, koja je uzrokovana različitim reakcijama (planetarnim aspektima) i koja se manifestuje na različitim delovima tela, i u zavisnosti od uzroka napetosti. Mentalna blokada nastaje usled prevelike mentalne aktivnosti povezane sa previše briga. Manifestuje se kao bol u vratu i ramenima. Prevazilazi se pomoću vežbi za peti energetski centar (Merkur).

VEŽBA ZA UKLANJANJE MENTALNIH BLOKADA

Vežbe za grlenu čakru (Merkur) je uvek najbolje započeti vežbom za oslobađanje energetskog toka u ramenom pojasu. Udahnemo i sa udahom počinjemo da podižemo ramena, baš kao što to spontano i nesvesno činimo kada počinjemo da previše mislimo iste misli i da brinemo. A zatim, kada osetimo pritisak u podignutim ramenim i vratnim mišićima, stavimo prste na ramena i sa laganim izdahom spuštamo ramena, otvaramo ih i opuštamo se. Na ovaj način učimo naše telo da ćemo se svaki put kada počnemo da brinemo i da stvaramo grč u telu podižući

ramena, sledeći put setiti (telo će se setiti) da se automatski sa sledećim izdahom opustimo i otvorimo tok u vratu, ramenima i grlu čime će i brige nestati, a misaoni tok postati prijatan i jasan. Ova vežba povećava mentalnu jasnoću, smirenost i uklanja brige, a pored toga oslobađa rameni pojas i vrat od fizičke napetosti čime spečava ili zaustavlja glavobolju.

Energetske vežbe je moguće raditi i uživo, u redovnoj praksi sa obučanim trenerom u studiju Asocijacije za energetsku psihologiju na Novom Beogradu. Ukoliko želite da pokrenete i izbalansirate svoje energetske tokove dodatne informacije možete pronaći na www.energetskipsiholog.org.