



Rišebody instruktorka
Morena Poglajen Čarić

MJESTA KOJA SE SMATRAJU SVETIMA

ri poput nas



Motovun najsnažnije energetsko mjesto u Istri

Pod pojmom zmajevе brazde označavaju se tzv. Zemljini meridijani, odnosno energetske linije. Mjestima kroz koje prolaze te linije donose pozitivnu energiju, a posebice jaku takvu energiju imaju mjesta na kojima se križaju te tzv. Zmajevе brazde. Ljudi se na takvim mjestima osjećaju dobro, opušteno i pozitivno, imaju bolju koncentraciju, kreativnost te su tolerantiji. Naši preci bili su vrlo svjesni tih linija, što možemo vidjeti po tome što su mnoga danas, poznata svetišta podignuta upravo na zmajevim brazdama. Istra je već u dalekoj prošlosti bila poznata kao mjesto o prošarano Zmajevim brazdama, te Motovun kao jedno od mjesta na kojima se brazde križaju. Zaista, baš svaki dolazak u Motovun bio je opušten i nezaboravan. U Motovunu se križaju čak tri zmajevе brazde te je stoga Motovun, prema mišljenju slovenskog stručnjaka Marka Pogačnika, autora knjige Zmajevе brazde, najsnažnije energetsko mjesto u Istri.



6. Ėakra: planina Fuji - Japan

Ova je planina jedna od glavnih inspiracija japanske umjetnosti. Kao oličenje čiste svetosti, ona je središnje mjesto japanskih zen majstora, koji na nju meditiraju. U tijelu se vezuje uz šest centar, centar trećeg oka, koji nam omogućava da stvari vidimo jasnije, što se postiže upravo meditacijom.



lakoćom te mogli materijalizirati svoje namjere, energija u našem tijelu mora slobodno kolati. Zemljani vorteksi u tome su velika podrška jer pomažu da se energija u našem tijelu spušta, da prođe do najnižeg - zemljanog - te da se potom vrati do najvišeg - božanskog. Stoga su vorteksi ujedno i svojevrsni portali prema božanskomе.

Baš kao što naše tijelo ima sedam glavnih energetskih centara, od kojih svaki ima specifičnu funkciju, tako i na zemaljskoj kugli postoji sedam glavnih energetskih središta. Iako i među stručnjacima za te suptilne energije Zemlje (geomantima) postoje određena mimolaženja, većina njih slaže se oko istih.



7. Ėakra: planina Kailash - Tibet

Ovaj himalajski vrh kruna je svijeta. Svet je za budiste, hinduiste i jainiste, a posjeduju ga i brojni zapadnjaci u potrazi za alternativnim životnim i duhovnim rješenjima. Uz njega se veže i priča o pojavljivanju i boravku legendarnoga indijskog sveca Mahavatara Babajija. U tijelu se vezuje uz sedmi, krunski centar, koji je naša izravna spona s božanskim.

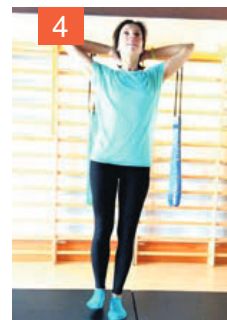
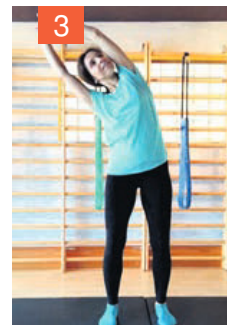
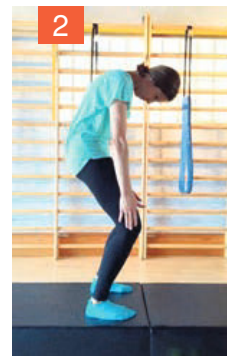
Mišići zdjelice dna za zdravu kralježnicu

Ana Marija Jagodić Rukavina, inovatorica Body tehnike kaže da se primjenom takve filozofije vježbanja kroz različite položaje zdjelice i tijela potpomaže aktivacija vaginalnih i analnih mišića. Njihova zajednička kontrakcija iznimno brzo potpomaže podizanje prostate, maternice, mjehura, već masira i potiče dubinsku cirkulaciju svih zdjelčnih i unutarnjih organa. Važno je da se vježbe postupno nadograđuju od jednostavnih ka složenim. Površinski mišići ne smiju se koristiti bez aktivacije dubokih mišića uz kralježnicu i zdjelčnih mišića - slika 1. Takvim vježbama Body tehnike stvara se harmonija i osjećaj vitalnosti kroz najdublje slojeve tijela pa se i rezultati brzo osjete. Ova tehnika ulazi duboko u tkivo, djeluje na dubinsku vezu između svih dijafragma našeg tijela te između najdubljih mišićnih slojeva same kralježnice što je iznimno važno ukoliko imate problem sa donjim dijelom leđa. Prsna i zdjelčna dijafragma, mišići stopala, TVA trbušni mišić i multifidus grupa mišića partneri su koji će nam osigurati zdravlje cijele ove regije. Svakodnevno ili svaki drugi dan radite vježbe iz prethodnog priloga, a zatim nakon osvještavanja uključite i današnje vježbe.

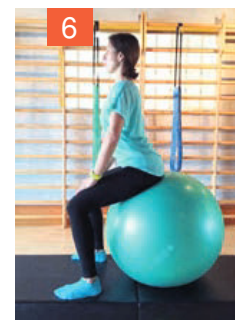
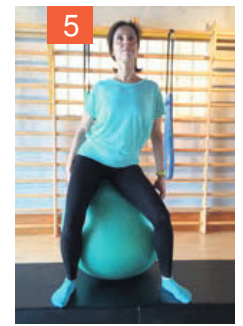
Slika 2. Stanite se uspravno s nogama u širinu kukova, malo savijenih koljena i uspravne kralježnice. Pravilno udahnite aktivirajući svoju prsnu dijafragmu koja se mora širiti naprijed, bočno i natrag te istovremeno podignite ruke iznad glave. Izdisajem prije pokreta površinskih mišića napravite pritisak palčeva o pod, stisak svih mišića zdjelice dna i njihovo povlačenje prema gore, uvlačenje pupka prema unutra te se zatim polagano savijte u koljenima, zaoblite leđa i rukama klizite po vanjskom dijelu vaših natkoljenica. Ponovite četiri puta.

Slika 3. Vježbu povlačenja radite iz iste početne pozicije kao i u prvog vježbi. Udisajem uhvatite jednom rukom oko zgloba šake druge ruke. Izdisajem vucite ruku u suprotnu stranu uz otklon trupa ali bez micanja zdjelice dok pritiskom palca i stopala aktivirate zdjelčno dno uz senzaciju usisavanja prema gore. Ponovite u obje strane četiri puta.

Slika 4. Vježbu njihovnja iz kuka radite iz iste početne pozicije. Ruke su uz tijelo ili isprepletenih dlanova na



Slika 5. Vježba kruženja može se raditi na velikoj lopti ili u stajanju sa malo savijenim koljenima kao u prethodnim vježbama. Sjednite na loptu održavajući uspravan stav. Udisajem osvjestite snažan pritisak stopala o podlogu i mišiće između sjednih kostiju koji dodiruju loptu. Izdisajem zanjšite zdjelicu bočno u jednu stranu, pritom nemajte pomicati gornji dio tijela i glavu te snažnom kontrakcijom, usisavanjem prema gore aktivirajte mišiće zdjelice dna dok nastavite raditi kruženje zdjeli-



potiljku. Udahnite i osjetite snažan pritisak stopala o pod dok izdužujete trup prema gore. Izdisajem odignite jedno stopalo od poda opruženom nogom izvodeći pokret iz kuka. Pritom aktivirajte mišiće zdjelice dna u usisavanjem prema gore kako biste dobili osjećaj topline i snaženja u mišićima leđa dok istovremeno aktivirate i bočne mišiće trupa. Važno je da se gornji dio tijela i ramena ni malo ne pomiču. Ponovite četiri puta s obje noge.

com do druge strane. Ponovo udahnite i pojačajte potisak stopalima o pod te izdisajem napravite kruženja u drugu stranu. Četiri puta na obje strane. Vježbu izvodeći polagano kao da plešete senzualni ples i budite povezani sa dubinom. Kada probudite i ojačate ove mišiće vaš centar tijela i njegova snaga osigurati će vam vitalnost, bazu za pravilno kretanje cijelog tijela i zdravlje organa koji su najviše u problemu zbog previše sjedenja i premalo kretanja. Sretno!