

## DREVESA NAS SPROŠČAJO IN DAJEJO NOVO ENERGIJO

### NARAVA NAS SEDAJ KLIČE IN VABI!

**Tokrat z vami delim idejo, kako na sprehodu narediti preprosto vajo, ki poravna našo hrbtenico (od sedečih ali stoječih obremenitev), sprosti napetosti in bolečine v ramenskem obroču in vas popelje v sprostitev.**

#### **Potrebujemo le 10 min.**

- V gozdu ali kar doma poiščite drevo, ki vam je všeč.  
Preprosto prepustite se intuiciji in ji zaupajte, da boste izbrali pravega. Napolnilo vas bo z energijo, ki jo potrebujete. Energija se vedno pretaka v pravo smer. Prednost je, če je njegovo deblo čimbolj ravno, saj ga boste kasneje uporabili kot pripomoček.
- Najprej si nekaj trenutkov »druženja« z drevesom vzemite za opazovanje.  
To vas bo sprostilo, odtegnilo vaše misli od vsakodnevnih skrbi in pripeljalo v stanje tukaj in sedaj. Odkrili boste pravo malo bogastvo in na enostaven način umirili um s prakticiranjem čuječnosti.
  - Za nekaj minut se osredotočite zgolj in samo na svoja čutila.  
Najprej si svojega izbranca oglejte do zadnjega detajla.  
Kaj vse lahko opazite?  
Oglejte si barvo lubja, listov ali iglic, neizmerno bogastvo oblik korenin, debla in vej, igro svetlobe in senc, ki jo ustvarja.
- Nato se drevesa dotaknite, ga pobožajte. Če boste to naredili z zaprtimi očmi, bo učinek še večji. Občutite hrapavost in gladkost lubja, mehko listja, ostrino iglice ali vršička...
- Nato se posvetite zgolj in samo vonjem, ki vas obdajajo. Morda zaznate aromatičen vonj, ki se meša z zemeljskim vonjem gozda..
  - Zdaj poslušajte. Zaznajte tišino, ki jo ustvarjajo njegovi prebivalci. Morda boste objeli drevo in vam bo nek notranji glas prinesel sporočilo, ki vam ga posreduje drevo.
    - S hrbtom se naslonite na deblo in se poravnajte.  
Stopala so temelj vaše drže, zato jih pazljivo postavite v širino vaših kolkov, poravnajte naravnost naprej in porazdelite težo telesa po celih stopalih. Debla se dotikajo vaše pete, zadnjica, lopatice in zadnji del

glave. Dovolite hrbtenici, da se izrazijo njene naravne krivulje. Pri večini bo prostora v ledvenem delu za približno eno dlan in pol. Zaokrožite z rameni nazaj v smeri proti drevesu, da se odpre prsni koš, nato ramena sprostite, odložite navzdol, stran od ušes. Telo je nežno aktivno, pa vendar celotna postavitvev sprošča in naravnava vaše telo.

- Začnite dihati zavestno.

Ko se namestite v opisanem položaju, usmerite pozornost na vaš dih. Naj vsak vaš vdih napolni najprej trebuh (poprek se pomakne ven, stran od hrbtenice), nato prsni koš in na koncu povsem zgornji del pljuč pod ključnico. Vsak izdih naj poteka po obratni poti, praznite trup od zgoraj navzdol. Zadihajte v sve smeri, ne samo naprej, tudi nazaj v hrbet in v stranski del trupa. Dih naj bo sproščen, mehak in poln. Pustite ga, da teče kot lena reka, ki je ne morete prisiliti, da teče. Lahko le izkoriščate njen tok, plujete z njo...

- Ste kdaj razmišljali o tem, zakaj se po sprehodu v gozdu tako dobro počutite?

Keltski reiki mojster Zlatko Križan pravi, da imajo drevesa izredno močan energetski tok. Energija med človekom in drevesom se vzpostavi že, ko se mu ta približa in stopi na njegove korenine. Glavni energetski tok v našem telesu poteka po hrbtenici, kjer se nahajajo trije glavni energetski kanali ali nadiji (ida, pingala, šušumna). Ko hrbtenico prislonimo ob deblo (ki je kot hrbtenica drevesa), lahko polno izkoristimo energijo drevesa za naše zdravljenje...

In naj vam namignem, da preverjeno deluje!

Sedaj je najlepši čas, da uživate z drevesom...

Lep pozdravček od mene,  
učiteljica Miša Šišernik  
misa.sisernik@gmail.com