

# Tehnike za sproščanje napetosti

Leticija in Lucjan Fortin, Društvo Magičnost gibanja,  
www.magicnost-gibanja.si

**Se vam je že zgodilo, da ste se ravno takrat, ko ste bili jezni ali napeti, udarili v glavo ali komolec ali ...?**

Stres je dobro znan sovražnik našega telesa, zato je dobro vedeti, kako napetosti spravimo ven iz njega. V nasprotnem primeru te najprej napadejo naše fizično telo, zatem to začutimo kot bolezen, lahko pride tudi do poškodbe, udarnine ipd.

Napetosti se nabirajo in že če samo nemirno čakamo v vrsti ter se znotraj sebe jezimo, smo preusmerili škodljive energije nase. Napetost je energijske narave in je ne moremo prijeti, lahko pa jo še kako začutimo. Šele ko izvedemo tehnike za sproščanje napetosti, vidimo, koliko jih pravzaprav nosimo.

Vse predstavljene energijske tehnike lahko uporabite, ko čutite jezo, strah, ste v stresu, imate težko glavo, se vam spi (pa veste, da ste spali dovolj) ipd. Razdeljene so po 5 čakrah, kjer se napetosti naberejo največkrat.

Priporočamo, da pred tem na hitro razgibate in ogrejete svoje sklepe.

**Osnovni položaj:** Stojimo z rahlo pokrčenimi nogami, v širini ramen.



## SPOLNA ČAKRA (spolni organi, kolki, medenica ...)



Prva tehnika se izvaja zelo hitro, z veliko močjo. V osnovnem položaju z rokami

primemo obroč energije (približno 20–30 cm vstran od telesa) na levi strani in ga s stiskanjem pesti lomimo. Vdihnemo, zadržimo in izdihnemo, popustimo itn. Zamenjamo stran.

## SOLARNI PLEKSUS (želodec, jetra, vranica, ledvice)

Roki sklenemo pred telesom na nivoju popka. Komolca se rahlo dotikata spodnjih reber. Dlani močno sklenemo (vdih), leva je vrh desne, štejemo do pet in zadržimo



dih. Pri tem napnemo mišice rok, trebuha, hrbta. Nato izdihnemo ter sprostimo dlani in jih zavrtimo na trdem delu dlani, tako da je sedaj desna vrh leve ter zopet močno stisnemo in štejemo do pet. Sprostimo in še enkrat ponovimo stisk, štejemo do pet, nato pa dlani, ne da bi jih razklenili, zopet zamenjamo, leva je vrh desne, ter stisnemo.



## SRČNA ČAKRA (pljuča, srce, lopatice)

Stojimo z nogama skupaj, roki sta ob telesu.

Vdihnemo in dvignemo roki nad glavo, od koder ju z izdihom sklenemo pred srčno čakro. Z nogama pa se ob tem spustimo v jahalni položaj (pokrčena kolena in širok razmak). Potem vdihnemo in zadržimo dih ter roki pritisnemo drugo ob drugo. Zraven močno napnemo celo telo. Štejemo do 5, roki izstrelimo naprej in ob tem izdihnemo.



### GRLENA ČAKRA (grlo, ščitnica, požiralnik, zobje)



Stojimo z rahlo pokrčenimi nogami, hrbtenico malce upognemo, roki sta približno 20 cm pred grlom. Začnemo z levo roko in z njo udarimo pred seboj naprej v višino grla. Udarjamo izmenično z levo in desno.

### ČELNA ČAKRA (glava, oči, nos, ušesa)

Smo v osnovnem položaju. Dlani stisnemo v pesti in postavimo levo roko pred čelo, drugo za glavo. S kratkimi, hitrimi vdihom in izdihom naredimo 11 menjav pesti: leva spredaj, desna zadaj, desna spredaj, leva zadaj ... Globoko vdihnemo, zadržimo in napnemo pesti ter celo telo. Štejemo do pet, potem pa z izdihom izstrelimo napetosti iz telesa z rokama navzgor.



### SPROŠČANJE NA TLEH

Ležimo na hrbtu, napnemo celo telo in ob tem zadržimo dih. Štejemo do 5, nato izdihnemo in obenem sprostimo telo. To ponovimo vsaj 3-krat in zaključimo z dihalno vajo.



### Zaključek

Čez celo vajo negibno ležimo na hrbtu. Ves čas dihamo globoko in nekoliko hitreje kot običajno. Ohranjamo ritem in globino diha. Tako pospešimo pretok energije po vsem telesu. Pozorno preiščemo svoje telo in se usmerimo na del, kjer čutimo napetosti. Le z dihom in popolnoma brez premikanja sproščamo to napetost iz telesa. Dihamo toliko časa, dokler ne začutimo, da je napetost popustila. Vztrajamo, saj se lahko zgodi, da je treba določeno blokado s to tehniko zdraviti večkrat. Tak način dihanja lahko sproži nenavadne občutke v telesu. Če naletimo na hujšo blokado, pospešimo dih in vztrajamo, dokler blokada ne popusti.

Po končanem predihavanju počivamo vsaj 5 minut.

