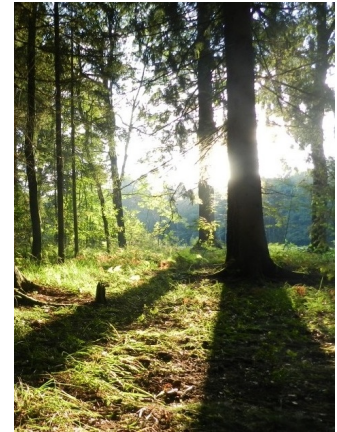


Članek št. 15 (marec 2013).

O vadbi Gibanje v naravi

Če ti zaigra srce, ko slišiš besede

*Lahkotno in sproščeno gibanje
v družbi prijetnih ljudi,
v objemu zelenih dreves
s kratko meditacijo sredi gozda,
kjer se zvok petje ptic prepleta s tiho prisotnostjo mogočnih dreves,
ki nas oblivajo z stabilnostjo, varnostjo in mirno spokojnostjo.*



potem je vadba Gibanje v naravi prava stvar zate.

Zakaj je ta vadba nekaj tako posebnega, krepčilnega, pomirjujočega, osvežilnega,...

Vadba Gibanje v naravi se odvija v okolju, ki nas obnavlja, ne pa izčrpa. Vsi vemo, kakšen je občutek biti v gozdu, kakšen pa v telovadnici. V gozdu je vse okoli nas živo in nas obnavlja, uravnoveša, prečiščuje ter napolni z mirom.

Vadba združuje nekaj preprostih, toda učinkovitih elementov, ki omogočijo, da se v um spet vrne mir, jasnost in radost. V prvem delu vadbe izvajamo enostavne elemente iz tai čija, či gonga in joge. Vaje delamo počasi, z občutkom in prisotnostjo. V drugem delu sledi kratek lahkoten tek ali odločna hoja. Poudarek ni na tehnični popolnosti, niti na pridobivanju kondicije, čeprav so tudi to rezultati vadbe. Tretji del vadbe je kratka vodena meditacija sredi gozda. Poudarek v vseh treh delih vadbe je na tem, da spet postanemo eno, da se spet začutimo, da se začelimo, kajti zmeda, depresija, strah, izgubljenost, ... pridejo, ko smo ločeni od svojega telesa in srca, ko prebivamo v glavi, srce in telo pa čutimo samo, ko pride do bolečine in bolezni. Bolezen in bolečina sta samo način, na katerega nas srce in telo skušata spet povezati v celoto, začelimo... Toda ni treba čakati na bolezen, vadba Gibanje v naravi je bolj prijeten način, da se vrnemo v ravnotežje, da se spet postanemo celi.

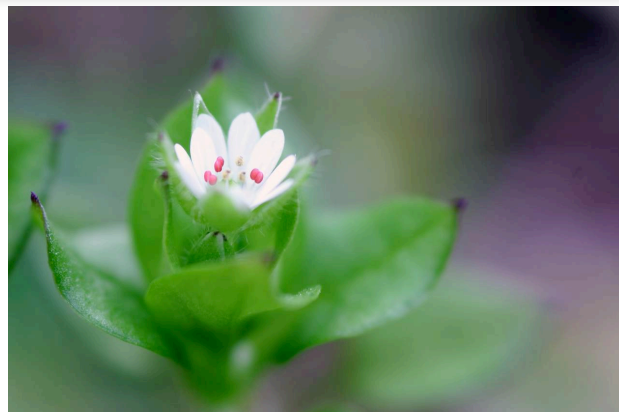
Kaj je namen vadbe Gibanje v naravi?

Vse na vadbi Gibanje v naravi delamo z namenom, da sami sebe prežamemo s prisotnostjo, pozornostjo ter se nežno in globoko čutimo, saj le na ta način slišimo glas modrosti srca, ki nam v vsakem trenutku šepeta. Ko slišimo ta šepet, naš notranji glas, našo intuicijo, našo dušo..., takrat vemo, kaj hočemo, se znamo odločati, poznamo svoje želje, svoje strasti, vemo, kaj početi, da se bomo počutili izpolnjene, nikoli izčrpane, kvečjemu prijetno utrujene, ko se počitek res prileže...

Ko čutimo sebe in slišimo svoj notranji glas, nismo več dovzetni za manipulacije od zunaj (mediji, politika, sosed, tašča, mož,...), kajti



ko smo povezani s sabo, vemo kdo, smo, kaj želimo, kakšno je naše poslanstvo, vemo, da krize kot jo mediji predstavljajo ni, je samo pomanjkanje povezanosti s srcem. Ko se povežemo s srcem, svojo notranjostjo in svojo globino, se zavemo, da je vir bogastva in sreče znotraj nas, ne pa zunaj v materialnem svetu. Zavemo se, da smo lahko bogati samo, če počnemo stvari ob katerih nam srce igra. Zato bogastva ne ustvarjamo več po načelu, če želiš imeti več, moraš nekomu vzeti in bo imel ta manj. Pač pa bogastvo ustvarjamo tako, da moč, navdih in voljo črpamo od znotraj in tako bogastvo prinašamo iz notranjega, duhovnega sveta v zunanji materialni svet. Na ta način imamo vsi več, nihče ni prikrajšan. Kot je to počel Nikola Tesla. On se je zavedal, da živimo v obilju, da je vsega dovolj za vse.



Če nismo povezani s sabo in se ne čutimo, potem si ne dajemo nežnosti in pozornosti, zato smo vedno lačni pozornosti in nežnosti, saj smo ločeni od edinega vira vsega tega, ki pa ni zunaj nas, niti v naši glavi, pač pa v naši notranjosti, srcu, duši,... To se potem odraža tudi pri odnosu do hrane, saj preko nje v velikih količinah želimo priti v stik z nežnostjo, čutnostjo, z občutkom, da smo ljubljene, toda vir tega je znotraj nas. Če nismo povezani s svojim srcem, se to odraža se tudi pri odnosih in spolnosti, saj preko odnosa želimo dobiti nežnost in pozornost. Pogosto tako tudi drugi partner ravna enako, zato sta na koncu oba prazna. Če pa znamo sami sebi nuditi dovolj pozornosti, imamo v odnosu do drugih obraten pristop. Ne jemljemo, pač pa uživamo v tem, da nekomu nekaj brezpogojno dajemo, npr. ljubezen, nežnost, pozornost, skrb... potem se počutimo izpolnjene, namesto prazne.

Če hočemo biti srečni moramo zadovoljiti svoje osnovne potrebe in želje in med te spada tudi potreba po gibanju. Ne drži vedno, da bomo spočiti, če bomo počivali. Včasih nas po mentalnem naporu bolj spočije sprehod v gozd, kot pa tlačenje kavča. Namen nog je, da hodijo, zato se najbolje počutijo če hodijo, tečejo, skačejo,... seveda ne smemo pretiravati in ji moramo dati tudi počitek. Ljudje, živali in tudi deli človeka (udi, organi) morajo živeti svoj namen svoje poslanstvo, svojo naravo, da se dobro počutijo in ohranjajo čilost in so zadovoljni. Telo zagotovo ni mišljeno kot prevozno sredstvo, ki vozi glavo iz enega sestanka na drugega. No, služi tudi temu, toda ne samo temu. Preveč mentalnega dela pripelje do neravnotežja, saj nam telo pravi, da je treba živeti tudi čutno življenje, ne samo mentalno.

Za koga je vadba Gibanje v naravi primerna?

Predznanje ni potrebno, saj so vaje enostavne in jih vsak lahko prilagodi svojim zmožnostim.

Če je vadba Gibanje v naravi res tako blagodejna, pridi in preveri sam, prva vadba je brezplačna. Podrobnosti o vadbi na <http://heartconnection.si/gibanje.html>.

Srčen pozdrav,
Aleksander Lah

