

ENERGIJSKA OBNOVA

praktični vodnik za
vsakdanjo obnovo
življenjske energije

NAMEN PRIROČNIKA

Ta priročnik je zasnovan kot praktična podpora pri vračanju osnovne energijske stabilnosti v vsakdanjem življenju. Namenjen je uporabi v trenutkih, ko se pojavi utrujenost, notranja razpršenost ali občutek, da telo in energija nista več usklajena.

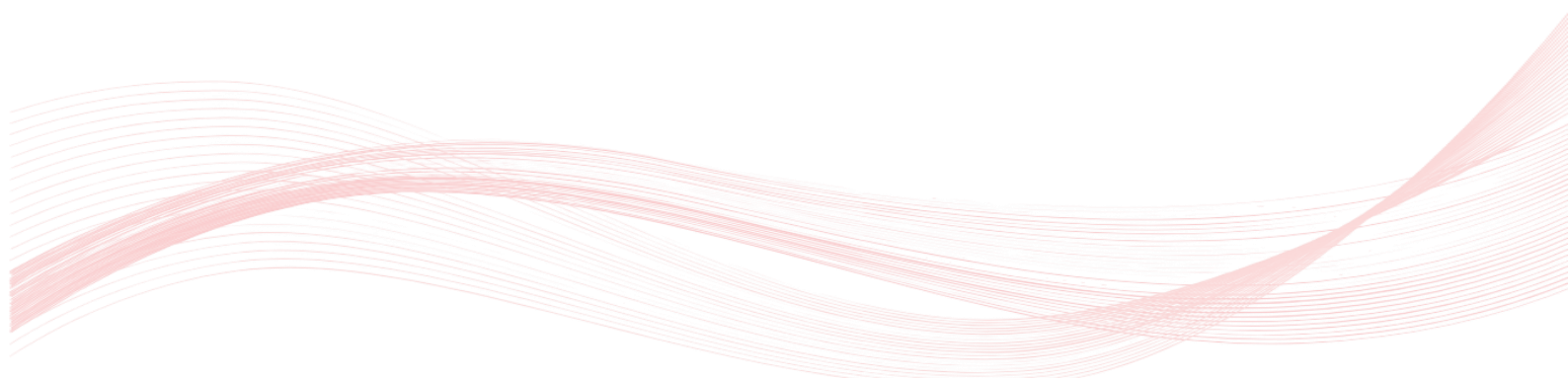
Vsebina je zbrana pregledno in jasno ter omogoča enostavno uporabo brez časovnega pritiska ali zahteve po popolni izvedbi. Priročnik ni zasnovan kot sistem pravil, temveč kot orientacija in podpora pri vračanju k osnovam, ki telesu omogočajo stabilnost in obnovo.

Energijska obnova ne pomeni ustvarjanja presežka energije.

Pomeni vzpostavljanje temeljnega energijskega minimuma, ki omogoča:

- umiritev živčnega sistema,
- boljši stik s telesom,
- več notranje jasnosti,
- postopno obnovitev življenjske energije,
- preprečevanje izčrpanosti.

Priročnik je namenjen postopni uporabi. Zadostuje reden stik z vsebino in vajami, tudi v majhnih korakih, prilagojenih trenutnemu stanju in zmožnostim.



AVTORSKO OBVESTILO IN NAMEN UPORABE

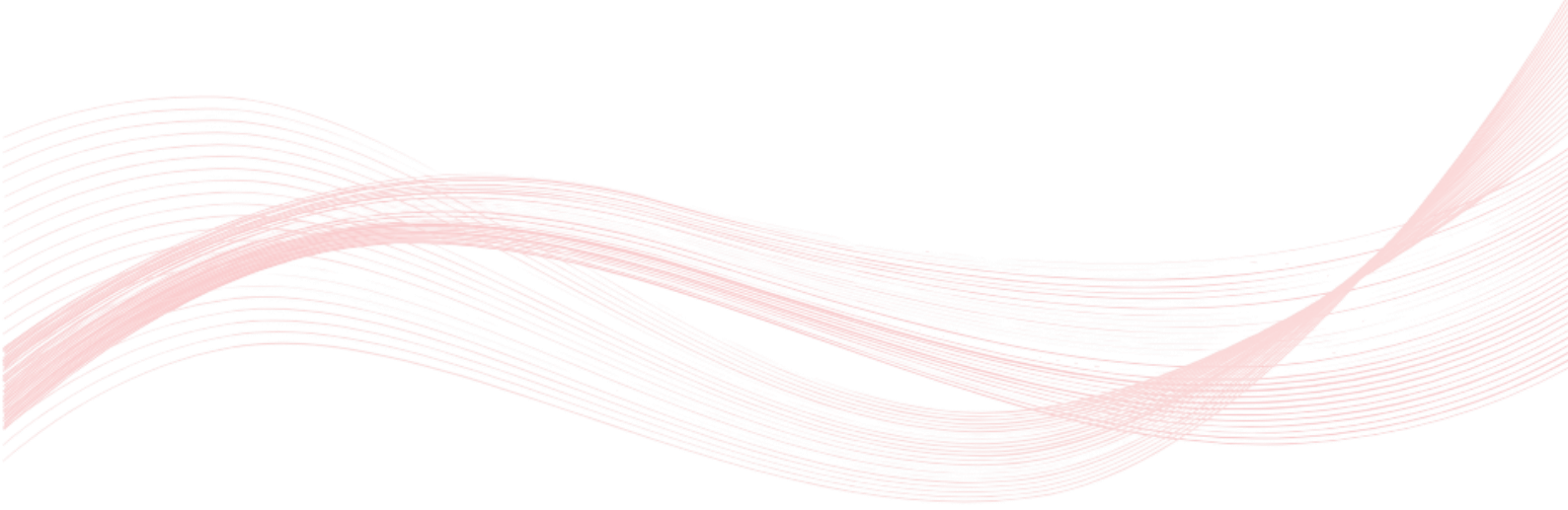
Vsebina tega priročnika je avtorsko delo in je namenjena izključno osebni uporabi.

Priročnik se lahko natisne za lastno rabo, ni pa namenjen deljenju, kopiranju, razmnoževanju ali posredovanju tretjim osebam brez soglasja avtorice.

Program **ENERGIJSKA OBNOVA** je nastal kot rezultat dolgoletnega izkustvenega in terapevtskega dela ter je oblikovan kot podpora osebni energijski stabilnosti, zaznavanju in obnovi življenjske moči.

Dostop do programa, vsebin, vaj in gradiv je namenjen izključno osebi, ki je program pridobila. Deljenje dostopov, povezav ali vsebin programa – v celoti ali delno – ni dovoljeno.

Prosimo, da se vsebina uporablja odgovorno in z upoštevanjem njenega izvora.



KAJ JE ENERGIJSKA OBNOVA

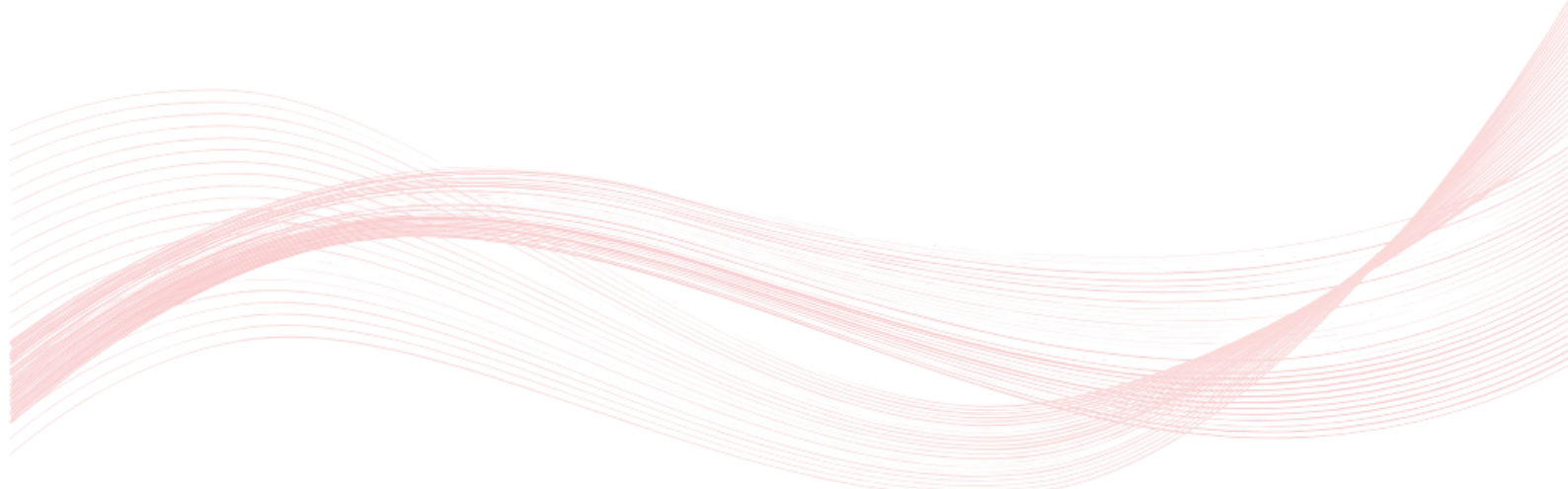
Energijska obnova je preprost in zavesten proces vračanja osnovne stabilnosti telesu in energijskemu sistemu. Ne temelji na hitrih rešitvah ali spodbujanju presežkov, temveč na postopnem umirjanju in ponovni vzpostavitvi ravnovesja.

Ko je telo preobremenjeno, energija pogosto ni razporejena enakomerno. Velik del je v mislih, napetosti ali stalni pripravljenosti, spodnji del telesa pa ostaja brez podpore. Energijska obnova omogoča, da se energija začne znova zbirati tam, kjer telo najbolj potrebuje osnovo – v stiku s tlemi, dihom in telesnim občutkom.

Namen energijske obnove ni, da bi se ves čas počutili polni energije. Njen namen je ustvariti stabilno izhodišče, iz katerega se energija lahko naravno obnavlja. Ko se živčni sistem umiri in se pozornost vrne v telo, se procesi regeneracije začnejo odvijati sami.

Energijska obnova je temelj.

Brez nje se utrujenost pogosto ponavlja, ne glede na počitek ali razumevanje vzrokov. Z njo pa telo dobi možnost, da se ponovno uredi, okrepi in vzpostavi notranjo stabilnost.



ZAKAJ ENERGIJO IZGUBLJAMO

Izguba energije se redko zgodi nenadoma. Najpogosteje gre za postopen proces, ki poteka nezavedno in je tesno povezan z načinom življenja, razmišljanja ter odzivanja na vsakodnevne situacije.

Ko je telo dlje časa v napetosti ali stalni pripravljenosti, energija ne more krožiti naravno. Velik del pozornosti je usmerjen navzven ali v misli, stik s telesom pa postopoma slabi. Sčasoma se to pokaže kot utrujenost, razpršenost ali občutek, da ni več notranje opore.



Pomembno je razumeti, da izguba energije ni znak šibkosti ali pomanjkanja volje. Pogosto je odziv telesa na dolgotrajno preobremenitev, preveč dražljajev in premalo regeneracije.

Energija se začne izgubljati takrat, ko telo nima več pogojev za počitek in obnovo, tudi če je zunaj vse videti urejeno. Brez zavestnega vračanja v telo in umirjanja živčnega sistema se ta proces sčasoma pogloblja.

Razumevanje teh mehanizmov ni namenjeno iskanju krivde, temveč prepoznavanju vzorcev. Ko postane jasno, kje energija odteka, se odpre možnost za drugačne izbire in postopno vračanje stabilnosti.

NAJPOGOSTEJŠI RAZLOGI ZA IZGUBO ENERGIJE

Izguba energije je običajno posledica več dejavnikov, ki se prepletajo in delujejo postopno. Spodaj so navedeni najpogostejši vzroki, ki vplivajo na energijsko stanje telesa in splošno počutje.

1. Hiter in preobremenjen način življenja

Stalna naglica, premalo počitka in preveč obveznosti telesu ne dopuščajo, da bi se obnovilo.

2. Preveč dražljajev in informacij

Ko je um stalno zaseden, telo ne dobi prostora za sprostitev.

3. Premalo stika s telesom

Pozornost je večino časa v mislih, energija se dvigne v glavo, telo pa ostane brez podpore.

4. Negativno razmišljanje in notranja kritičnost

Ob nizki energiji se okrepijo kritične in prestrašene misli – kot obrambni mehanizem razuma.

5. Čustvena preobremenjenost

Neizrečena čustva in notranji konflikti ustvarjajo stalno napetost v telesu.

6. Medosebni odnosi

Energija odteka, kadar ni jasnih mej ali ko se prevzema odgovornost za druge.

7. Neprevzemanje odgovornosti

Izogibanje odločitvam pogosto izvira iz pomanjkanja energije za jasnost.

8. Vzorci in prepričanja

Samokritika, pritoževanje, obtoževanje, odlašanje in nesprejemanje tiho izčrpavajo energijo.

KAJ SE ZAČNE SPREMINJATI, KO ENERGIJO OPAZUJEMO

Ko se energija začne zavestno opazovati, se odnos do telesa in notranjega dogajanja postopoma spremeni. Ne gre za nadzor ali popravljanje, temveč za prepoznavanje tega, kar je že prisotno.

Z opazovanjem se začne krepiti stik s telesnimi občutki, ritmom in odzivi. Mnoge napetosti, ki so bile prej spregledane ali potisnjene v ozadje, postanejo zaznavne, še preden se izrazijo kot utrujenost ali izčrpanost.

Opazovanje prinaša več jasnosti. Postane bolj očitno, kdaj energija odteka, kdaj se razprši in kdaj se začne naravno zbirati. To omogoča pravočasne, majhne prilagoditve – v načinu delovanja, odzivanja ali razporejanja pozornosti.



Ko se zavedanje prenese v vsakdan, se spremembe ne zgodijo sunkovito, temveč postopno. Telo dobi več prostora za regeneracijo, živčni sistem več možnosti za umirjanje, energija pa več stabilnosti.

Opazovanje je temelj energijske obnove.

Ne zahteva dodatnega napora, temveč prisotnost in pripravljenost zaznati, kaj se v telesu in energiji že dogaja.

ZAVEDANJE IN IZBIRA

Ko začnemo opazovati, kaj se dogaja z našo energijo, se odpre možnost, da se ne odzovemo vedno enako kot prej. Namesto takojšnjega delovanja ali notranjega pritiska se lahko za trenutek ustavimo in preverimo, kaj v resnici potrebujemo v tem trenutku.

Zavedanje ne pomeni, da je treba karkoli takoj spremeniti. Pomeni, da prepoznamo svoje stanje, tempo in meje. Že to, da nekaj zaznamo in si to priznamo, pogosto zmanjša napetost in razbremeni telo.

Izbira se začne v majhnih korakih. Lahko pomeni, da upočasnimo, si vzamemo kratek odmik, drugače razporedimo pozornost ali zavestno ostanemo v stiku s telesom.



Tudi odločitev, da v določenem trenutku ostanemo tam, kjer smo, ali da se ne premaknemo naprej, je oblika zavestne izbire.

Sčasoma se skozi takšne majhne prilagoditve začne spreminjati energijski tok. Telo dobi več prostora za umirjanje, energija več možnosti za obnovo, vsakdan pa več stabilnosti.

Zavedanje in izbira nista tehniki.

Sta način, kako postopoma vzpostaviti bolj stabilen in spoštljiv odnos do lastne energije.

VAJE ZA ENERGIJSKO OBNOVO

Ko se zavedanje in izbira začneta pojavljati v vsakdanjem življenju, telo dobi več prostora za sodelovanje. Vaje za energijsko obnovo niso namenjene temu, da bi nekaj dosegli ali popravili, temveč da telesu ponudimo pogoje, v katerih se lahko energija začne obnavljati na naraven način.

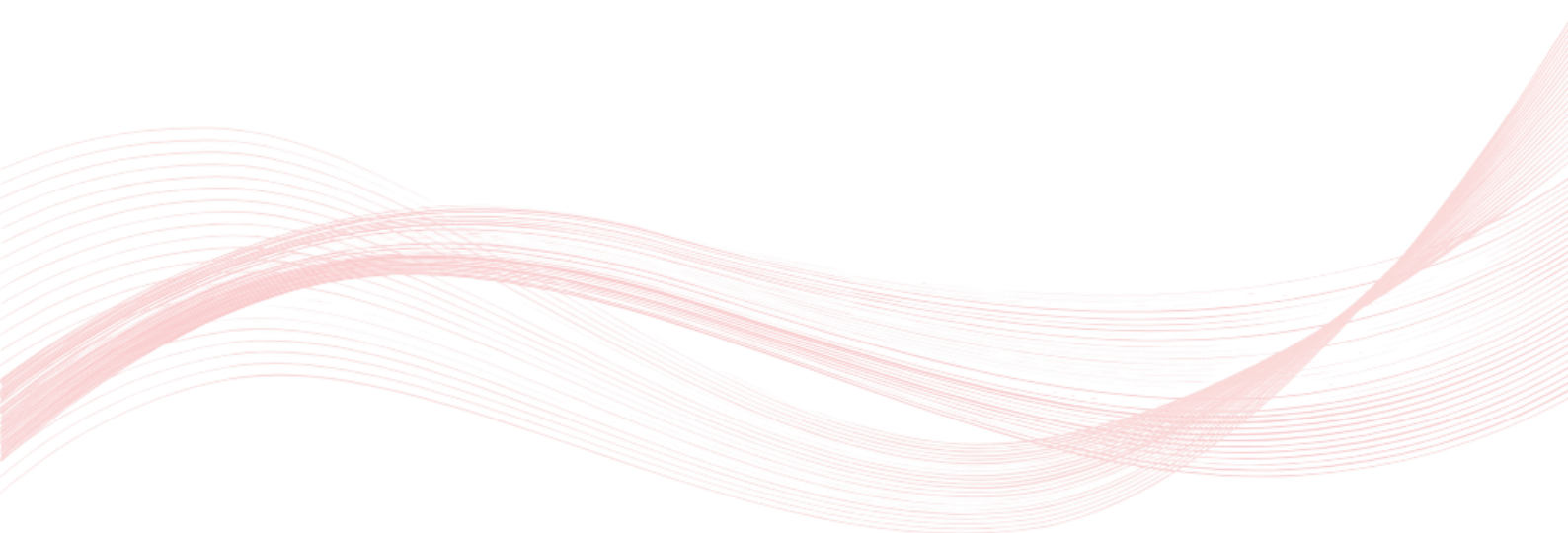
Vaje za energijsko obnovo so zasnovane kot preprosta podpora telesu in energijskemu sistemu. Njihov namen ni napor, temveč vzpostavljanje osnovne stabilnosti, iz katere se energija lahko začne obnavljati.

Vaje delujejo predvsem na spodnji del telesa, stik s tlemi in umirjanje živčnega sistema, hkrati pa podpirajo energijsko ravnovesje celotnega telesa. S tem pomagajo, da se energija postopoma vrača iz pretirane mentalne aktivnosti v telo, kjer ima več možnosti za regeneracijo.

Pri izvajanju vaj ni pomembna popolna izvedba. Pomembna je zaznava, prisotnost in prilagajanje trenutnemu stanju. Vaje se lahko izvajajo v celoti ali delno, glede na razpoložljivo energijo in čas.

Če se med izvajanjem pojavijo občutki toplote, teže, mravljinčenja ali umirjenosti, je to normalen odziv telesa. Če ni posebnih zaznav, to ne pomeni, da vaje ne delujejo. Proces poteka tudi takrat, ko je zaznava subtilna ali neopazna.

Vaje so namenjene redni uporabi. Že krajši, ponavljajoči se stik z njimi lahko dolgoročno prispeva k večji stabilnosti, boljšemu stiku s telesom in postopni obnovi energije.



VAJE ZA ENERGIJSKO OBNOVO – energijski minimum

1. vaja

Primeš se za stol ali kaj drugega stabilnega in se **20× dvigneš na prste ter spustiš nazaj dol.**

Pri vsakem dvigu in spustu **obmiruješ 2–3 sekunde.**

Najbolje je, da vajo izvajaš **bos/a.**

2. vaja

Noge (kolena) so v širini ramen, stopala vzporedno, kolena rahlo pokrčena. Skloniš se naprej, dol – roke gredo proti tlom, glava je med rokami.

Dviguješ in spuščáš **samo zadnjico**, gor in dol – narediš **15 »počepov«.** Kolena so ves čas rahlo pokrčena.

Ko končáš, se počasi zravnaš in se, brez iztegovanja kolen, postaviš v položaj za polnjenje.

3. vaja – polnjenje z zemeljsko energijo

Noge so v širini ramen, stopala vzporedno, kolena rahlo pokrčena.

Zadnjico potisneš rahlo naprej. Stojiš stabilno in vzravnano, **oči so odprte.**

Roke položiš **na spodnji del trebuha**, v predel med 1. in 2. čakro.

Če imaš oblikovan energijski »jajček«, roke položiš **pod njega – pred 2. čakro.**

Predstavljaš si, da iz stopal v zemljo rastejo **korenine.**

Skozi njih črpaš **rdečo, močno, žarečo in vročo zemeljsko energijo.**

Energija vstopa skozi stopala, polni noge, trup, roke in glavo.

Z zavestnim namenom **pošiljaš višek energije skozi roke v spodnji del trebuha ali v energijski jajček**, kot zalogo za čez dan.

Lahko začutiš toploto, mravljince, tok ali stabilnost.

Če ne čutiš ničesar, je tudi to v redu – **energija kljub temu teče.**

Trajanje: **2–3 minute.**

Če 4. in 5. vaje ne izvajaš, podaljšaj na **5–8 minut.**

4. vaja – brcanje

- 5× naprej z desno, nato z levo
- 5× v stran z desno, nato z levo
- 5× nazaj z desno, nato z levo

Med gibanjem **zavestno odmetavaš stres, napetosti ali čustva**, ki jih ne potrebuješ več.

5. vaja – cepetanje

Približno **eno minuto cepetaš na mestu**.
Pazi, da se tal dotakneš tudi s peto.

Zaključek – ponovno 3. vaja

Zaključiš s polnjenjem z zemeljsko energijo še **2–3 minute**.

PRIPOROČILO ZA IZVAJANJE

Vaje je priporočljivo izvajati zaporedno, saj delujejo kot celota.

Če ni časa:

- izvesti 1., 2. in 3. vajo,
- polnjenje (3. vaja) naj traja vsaj 5 minut.

Vaje predstavljajo osnovo energijske obnove in je priporočljivo, da se izvajajo vsak dan. Dobro jih je izvajati zjutraj, kot pripravo in stabilizacijo za dan, po potrebi pa jih je mogoče uporabiti tudi kasneje, kadar se pojavi padec energije ali razpršenost.

Ni nevarnosti pretiravanja.

Pomembna je rednost, ne popolnost.

NAJPREPROSTEJŠA OBLIKA ENERGIJSKE OBNOVE

Tehniko, ki si jo spoznal/a pri polnjenju celega telesa in spodnjega dela trebuha oziroma energijskega jajčka, lahko uporabljaš kjerkoli in kadarkoli.

Kako:

- zavestno položiš stopala na tla in zaznaš stik s tlemi,
- povežeš se z zemeljsko energijo, kot v meditaciji oziroma pri 3. in zadnji vaji,
- dopustiš, da energija teče po telesu navzgor in te polni. Samo to – pustiš, da teče.



To lahko počneš med vsakodnevnimi opravili, med pogovorom, v službi, med hojo ali kadarkoli, ko začutiš, da potrebuješ več energije ali več zaščite.

Gre za notranji proces, ki ga nihče ne opazi, a zelo hitro stabilizira tvoje stanje.

Energijska obnova ni nekaj, kar se dogaja samo na blazini ali takrat, ko je za to posebej namenjen čas. Je nekaj, kar je mogoče živeti tudi sredi vsakdanjih trenutkov.

DIHALNA VAJA Z ZAVESTNIM SIDROM

Za konec programa je dodana preprosta dihalna vaja, ki jo je mogoče uporabiti kjerkoli in kadarkoli – ob nemiru, razpršenosti ali občutku padca energije.

Namen vaje ni spreminjanje stanja, temveč zavestno vračanje pozornosti v telo in zbiranje energije k sebi.

Kako izvajati vajo:

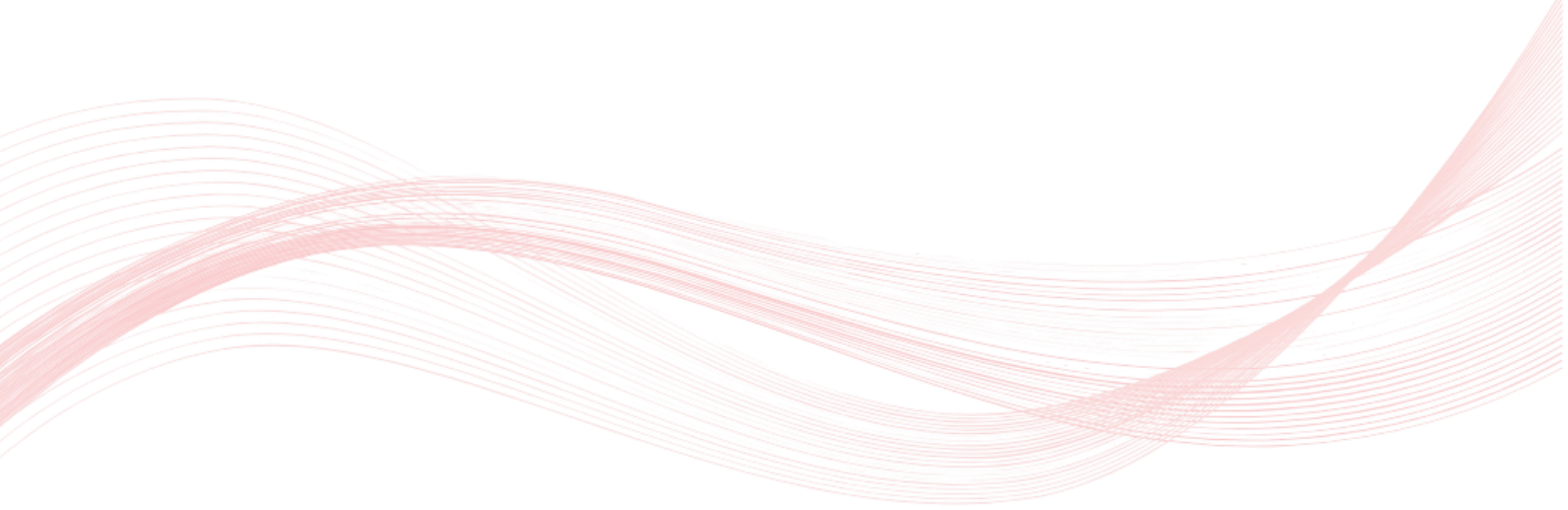
1. Za trenutek se ustavi. Lahko stojiš, sediš ali hodiš.
2. Pozornost nežno usmeri na dih. Dihanja ne spreminjaj – samo opazuj, kako vdih prihaja in izdih odhaja.
3. Z vdihom dovoli, da se energija začne vračati k tebi.
4. Z izdihom se zasidraj v telo in v trenutek.

Ob tem si lahko tiho ali na glas ponoviš zavestno sidro:

»Moja energija se vrača k meni, v moje telo. Tukaj sem.«

Ponovi 3–5 počasnih vdihov in izdihov ter opazuj morebitne spremembe v telesu.

Tudi če ni posebnih zaznav, je vaja učinkovita. Telo zazna prisotnost, energija pa se začne postopoma vračati.



PRENOS V VSAKDAN

Energijska obnova se ne konča z vajo. Začne se takrat, ko v vsakdanjem življenju pravočasno zaznaš signale telesa in energije.

Zaznavanje, dihanje, stik s tlemi in vaje so preprosta orodja, ki so vedno na voljo. Ni jih treba izvajati popolno ali po točno določenem zaporedju. Dovolj je, da se nanje spomniš in jih uporabiš takrat, ko jih v danem trenutku potrebuješ.

Zaznavanje, dihanje, stik s tlemi in vaje se med seboj dopolnjujejo in tvorijo celoto. Smiselno jih je povezovati in uporabljati glede na trenutne potrebe in zaznavanje telesa.

Vaje predstavljajo osnovo energijske obnove in je priporočljivo, da se izvajajo vsaj enkrat dnevno, medtem ko so zaznavanje, dihanje in stik s tlemi orodja, ki so na voljo kadarkoli čez dan.

ZAKLJUČEK

Energijska obnova ni nekaj, kar se doseže in nato zaključi. Je odnos do telesa in energije, ki se gradi skozi vsakdanje zaznavanje in spoštovanje lastnega ritma.

Ko telesu in energiji prisluhujemo ter se nanju odzivamo pravočasno, telo ne potrebuje več skrajnih stanj, da bi opozorilo nase. Obnova se začne dogajati naravneje in z manj napora.

Ta priročnik je opora pri vračanju k telesu in energiji v vsakdanjem življenju.

Ko se pojavi razpršenost, se je mogoče znova zasidrati.

Ko se pojavi utrujenost, se je mogoče prizemljiti.

Ko se pojavi nemir, se je mogoče vrniti k osnovam.

Vse, kar je potrebno za osnovno energijsko obnovo, je zdaj na voljo kot del vsakdanjih trenutkov.

Če je vsebina podprla pot, naj se uporablja spoštljivo in z zavedanjem njenega izvora. Naj ostane tam, kjer je bila namenjena – pri tebi.

MOŽNOSTI NADALJEVANJA

Energijska obnova predstavlja temelj. Ko se vzpostavi osnovna stabilnost in boljši stik s telesom, se lahko naravno pojavi želja po nadaljnjem poglobljanju ali dodatni podpori.

Možnosti za nadaljevanje so različne in se lahko izbirajo glede na potrebe, ritem in usmeritev posameznika:

- **energijske terapije** – individualno delo, namenjeno podpori energijskemu sistemu, razbremenitvi blokad in poglobljeni stabilizaciji,
- **svetovalne ure** – pogovor in usmerjanje pri razumevanju energijskih vzorcev, telesnih odzivov in nadaljnjih korakov,
- **krajši program: Energijska samopomoč** – strukturiran program za poglobitev samostojnega dela z energijo in zavedanjem,
- **daljši program: Šola energijske integracije** – celovit izobraževalni program za dolgoročno energijsko stabilnost, osebno rast ter poglobljeno zavestno življenje in terapevtsko delo.

Za dodatno podporo je priporočljiva vsaj ena individualna energijska terapija. Ta omogoča odpiranje in uravnoteženje čakrov, vzpostavitev boljšega energijskega pretoka ter oblikovanje osnovne energijske strukture (energijskega »jajčka«).

Takšna podpora lahko okrepi delovanje vaj, poglobi zaznavanje in pomaga, da se energijska obnova lažje in stabilneje prenese v vsakdan.

Za dodatne informacije ali osebni stik mi lahko pišete na

e-pošta: barbara.mihelcic1@gmail.com

ali pokličete na **telefon:** 041 911 522

Več informacij o programih je na voljo tudi na spletni strani

www.barbaramihelcic.si.

Če želiš ostati v stiku in spremljati aktualne vsebine, vabila in zapise, me lahko spremljaš tudi na družbenih omrežjih:

Facebook: Barbara Mihelčič – Energijska integracija

Instagram: @mihelcicbarbara

Pomembno je, da se za nadaljevanje odloča v skladu z lastnim ritmom in notranjim občutkom. Energijsko delo ima največjo vrednost takrat, ko izhaja iz pripravljenosti in jasnosti.

»Ko se vrneš v telo, se vrneš domov.«

— Eckhart Tolle

