



Zavod za razvijanje ustvarjalnosti, Kukmaka 1, 1315 Velike Lašče Tina Sešek, 041 745 363

ŠE NEKAJ BESED O TRETMAJU in terapiji v nadaljevanju pa o sproščanju

Energijski tretma in tehnika zdravljenja z univerzalno vibracijo.

Izvajam prijeme na določen način in za določene dele telesa v povezavi z bioenergijo in biodinamičnega načina kraniosakralne osteopatije in resonance.



S sposobnostjo zavedanja in popolne pozornosti izvabimo iz naše notranjosti preko delovanja našega primarnega respiratornega sistema delovanje vibracij, delovanja notranjih organov in ugotovimo, kje biva naša energija. Vzpostavimo stanje v telesu preko zavedanja sebe. Poglobimo razumevanje lastnih načinov, ki so nas pripeljali v razna stanja razumevanja ali nerazumevanja. Razlage, ki so jo naši možgani sposobni priklicati in povrniti samozdravljenje. Uporabimo prijeme : Razumeti vse kar nas doleti. Znebimo se sresnih situacij. Enako smo pripravljeni za bolečino ali nesrečo kot na zdravje, napredovanje in srečo. Razumevanje delovanja misli kot moč energije, razumevanje ideje kot povzročitelj kronične bolečine in skrbi kot oblika programa za izvršitev – česar se najbolj bojimo se zgodi,

dlje, ko je ideja v podzavesti močnejša postaja in bolj se upira spremembi navad. Duševni procesi, duhovni čuti – proces jasnovidnosti, poglobitev sprejemljivost za vtise in izkušnje. Si upamo, da zavestno pustimo, da gredo zadeve mimo nas..... energija.– Opažanje in zaznava nadčutnih pojavov. Ljubezen do notranjih vibracij, izgradnja, poglobitev, trdna tla pod nogami, izoblikovanje notranje navade duševno etersko telo.

Kdo in zakaj naj se odloči za tako obliko tretmaja.

Tehnika je zelo učinkovita pri poškodbi ali okvari hrbtenice in zaznavnih težavah na posameznih vretencih, kjer je potrebna še posebna pozornost. Vpliv na upočasnjeno bitja srca pozitivno vpliva na počutje, prav tako popustijo mišični krči in napetost. Kadar je volja dovolj močna se lahko spremeni tudi način in kakovost življenja.

Kot tehnika pa se uporablja kot pomoč pri sanaciji, zavedanju in ozaveščanju:

- *pri poškodbah lokomotornega sistema, stisnjenem tkivu in telesnih osi, zaznava mišičnega napora,*
- *podpora vegetativnega živčevja in simptomatike, v vsakdanjiku to zaznavamo kot izčrpanost in izgorelost, nespontanost, apatičnost tudi odsotnost, nejasno razumevanje, nespečnost, oblike depresije, žalostno razpoloženje, kompulzivne motnje- ponavljajoče se moteče navade in misli, prenizek in previsok tlak, tresenje, odvisnosti, nemir, potenje, zardevanje, čustvene izčrpanosti, pozabljanje, nezmožnost sodelovanja - koncentracije, prekomerno ali premalo zainteresiranosti,...*
- *prebavne motnje, slabosti v želodcu, prehitra in predčasna prebava,*
- *tehnika se uporablja tudi pri astmatikih, odprava slabih dihalnih navad, zavedanje navad pri odpravi plitvega dihanja ali dihanja s pavzami in oblik glasnega in piskajočega diha.*
- *Tretma je dobrodošla izbira tudi za osebe, ki so izpostavljene stresnim situacijam in so utrujene od stalnih napetosti znotraj in zunaj telesa. Pomoč pri zavedanju svojega telesa in funkcij, ki jih telo zmora. S prepoznavo vzorcev in težav, ki jih ozavestimo pa krepimo moč duha in telesa in odpravo travme in vzorcev, ki nas bremenijo.*
- *Poznana je tudi kot terapija pri težavah, ki jih poznajo bolj ženske. V zdajšnjem času, se terapija že uporablja tudi pri nas kot tehnika, ki je kot priprava na porod*

Masažne in sprostitvene tehnike so oblikovane glede na željo in potrebo posameznika. Izvaja se sede ali leže. Zaradi svojega udobnega počutja so priporočljiva lahka in hlapna oblačila.



2. SKUPINSKO DELOVANJE IN IZVEDBA VAJ, vaje za živčevje, določen sklop vaj in masažnih tehnik

Sproščanje po najuporabnejši tehniki....POMANJKLJIVOST?

Vemo, da ko je telo utrujeno, smo nemirni. Ne gre nam vse najboljše od rok. Kar slišimo, naši možgani preoblikujejo. Razrašča se notranji stres, ki komaj čaka, da že tako razrvano stanje poglobi. Drži nas v začaranem krogu.

Leto gre počasi svojo pot, dnevi minevajo, ure hitijo mimo nas, minut niti ne opazimo. Ramenski obroč je napet in strumno držimo napete vse mišice, za sprostitev si komaj kdaj vzamemo čas.

Seveda pa je možno vse spremeniti. Spremenimo način - zavedajmo se, da gradimo svojo pot skozi življenje sami. Znotraj nas, v notranji tišini, začutimo nek prijeten občutek, našo bit. Morda bi lahko uporabili tudi besedo samodisciplina, ki jo naši možgani dobro poznajo in z njo pomagajo pri naših izbirah.

Zdaj vemo, da obstaja tudi drugačna pot. Kakšni bi želeli biti jutri? Bomo premagali ohromljenost in navajenost na otrdelost v življenju?

Poglejmo, kaj nas ovira - KAJ JE NAŠA NAJVEČJA POMANJKLJIVOST?

Pomislino na jezo, strah, slabo samopodobo, neobvladljivost osebnih čustev ali mogoče na notranje zavedanje srečanja s slabimi razvadami, čudnimi navadami, frustracijami, osebnimi omejitvami, prenažanjem ali splošno nejevoljo, reagiranjem na zunanje informacije, razne bolečine in telesne pomanjkljivosti, soočenja z osebami, ki nas spravljajo ob živce, zadolženost ali zasvojenost, lahko pa tudi prevelike sreče ...

Ko beremo ta „črni seznam“, lahko ugotovimo, da se v bistvu osredotočamo na neko malenkost, ki pa sploh ni tako pomembna! Ob razmišljanju o teh negativnih plasteh smo porabili precej volje, energije in časa. Ni daleč od tega, da se rodi prepričanje: NE ZMOREM in zlezemo v nezmožnost in zavedanje, da delamo ogromno, a ne tistega, kar želimo.

Mogoče smo si zadali, da se osredotočimo na nov cilj v naši novi prihodnosti. Da šibkosti spreobrnemo v moč in sposobnost premagovanja teme.

Zdaj pa vaja uspeh:

Izberite svojo pomanjkljivost. Razvijte to vašo slabost v moč, dokažite si, da je za vas vse možno. Z ukvarjanjem in odpravljanjem slabosti boste pridobili toliko notranjega samozaupanja, da se boste z lahkoto lotili še vseh ostalih sprememb in jih tudi uspešno uresničili. Danes in vsak naslednji dan razvijajte vaše nove pozitivne lastnosti. To boste začutili tudi v svojem telesu - pozitivnost bo prepredla vaše mišičevje in kri. Veste, da bodo od sedaj postale pozitivne dnevne navade vaš vsakdanjik. Brez njih si ne predstavljate napredka in vašega vsakodnevne uspeha.

Samodisciplina se v vas razvije in prijetno vam je ob misli, da je to uspešno premagovanje notranjih slabosti. Občutite, kako poln je sedaj vdih in z izdihom telo postaja lahkotnejše. Vztrajnost se vam obrestuje in v boju, ki ste ga bili s seboj, ste premagali sami sebe, da ste postali to, kar ste si vedno želeli. Ni več ovir, ni več strahu ali kakršne koli potrebe, da bi neznan bivalo v vas in vas vodilo v temo. Ni več neuspeha. Sedaj imate navado biti samodisciplinirani, vztrajni, znate poiskati pravo besedo in imeti pravo energijo. Teh navad se ne boste znebili, z vami bodo do konca vašega življenja. Počutite se prijetno v vaših novih navadah. Ker ste spremenili pogled nase, danes uživate ob uspehu. Prej ste bili osredotočeni na to, česar NE zmorete, danes uživate v uspehu. Zavedate se, da kadar bi ponovno padli v stare okvire, porušili osredotočenost in dopustili, da vas obiščejo občutki, da ne zmorete, da boste izpadli ubogi, da ste mevže ali celo, da niste vredni, NE bežite pred življenjem in pred samim seboj. Ne dovolite, da vas odnaša reka, ki je v vas že izgubila moč. Dopustite, da vaša pozornost ostane na vaših novo pridobljenih navadah. Zajemajte s polno žlico življenjske preizkušnje, izzive. Tudi, ko pridejo trenutki preizkušenj - kadarkoli in kjerkoli. Tudi v

trenutkih preizkušenj, v katerih ne uživate, vedite, da vam je življenje naklonjeno. Naučite se, kaj vam življenje sporoča. Samo vi vedno veste, da s samodisciplino in vztrajnostjo, da s tem, ko obvladate sebe, obvladate vsako življenjsko situacijo. Ne dovolite več, da življenjske situacije obvladujejo vas. Ko spoznate in sprejmete še tako malenkostne šibkosti in vam popusti koncentracija, ponovno s pozornostjo oblijete in pretvorite negativnosti v največje sposobnosti, v največjo moč in pozitivno energijo. Naj kar žari iz vas in oblije vse okoli vas. Z vedno večjim zavedanjem boste zapolnili svojo avro s pozitivnostjo in iz tega notranjega miru boste lahko našli vedno prave odgovore in postavljali prava vprašanja. Bolečine in bolezni pa bodo izginile.

Vaja za pozitivnost:

Nekaj trenutkov ostanite v občutku notranjega miru in v tišini zapolnite svoj čas tako, da si zamislite sebe, celo svojo podobo in celo svojo bit. Raziščite in poiščete še tako skrite kotičke in ko zaznate še tako malenkostno šibkost, jo preobrazite v svoj največji talent, uporabite moč misli. Naj to postane vaš nov način na poti vašega osebnega uspeha. Vzemite si čas. Prevetrite vse situacije. Veste, da vedno, ko boste želeli, so vam te pozitivne energije na voljo. Tako obnovljeni in prenovljeni si dovolite še globok vdih in daljši, počasnejši izdih. Trikrat ponovite.

Zazehajte, se nasmehnite, zahvalite in prenovljeni v nov dan pohitite.

Naj bo vaša avra napolnjena z mirom, na nove poti se podajte z nasmehom!

Samo en trenutek je pomemben in vse se nam lahko spremeni!

Torej sliši se veliko ampak to je za tukaj, na delavnici, pa bomo bdeli predvsem nad tem, da se sprostimo in napolnimo baterije, nadihamo svežega zraka, naredimo nekaj miselnih iger, se pripravimo za nove izzive in utrdimo izbrane spremembe.

Za vas pripravila:

Vaditeljica in terapevtka

Tina Sešek, 041 745 363