

Himalajska skrivnost gibanja. Obredi petih tibetanskih vaj. Vrelec mladosti.

Znanih pet obredov tibetanskih vaj, pod različnimi imeni.



Obredi petih tibetanskih vaj ali vaje za obnovitev ZDRAVJA in dolgoživosti, predstavljajo zelo star nauk, ki je k nam prišel nedotaknjen in nespremenjen. Gre za učinkovito kombinacijo jogijskih vaj, ki jih lahko opišemo kot prilagojeno različico položajev hatha joge. Vaje dajejo poudarek na krepkosti in čilosti človeka, vzrok za to je verjetno življenje v težkih gorskih pogojih, v katerih menihi živijo.

Tibetanske vaje izvajajo menihi že več kot 2500 let, kot tradicionalni obredi so se prenašali iz roda v rod. Z vsakodnevnim izvajanjem obredov in zdravo prehrano so sposobni zaustaviti ali vsaj upočasniti proces staranja, vsi so vitalni, polni energije in zdravlja. Njihova skrivnost je bila skrbno varovana in dolgo časa skrita. Zgodba o tibetanskih menihih - lamah, ki so vsi mladostni in zdravi prebivali v nekem odmaknjenem samostanu v Tibetu, pa je med službovanjem v Indiji prišla na ušesa polkovniku britanske vojske. Ta se je naposled odločil, da sam preveri, ali govornice držijo. Po več letih iskanja je našel samostan in tam ostal dve leti. Spoznal je njihovo skrivnost – pet tibetanskih obredov, ki jih menihi izvajajo vsako jutro ob sončnem vzhodu. K njihovem odličnemu počutju prispeva tudi posebna zdrava prehrana, ki jo uživajo.

Polkovnik se je vrnil domov in o vsem tem navdušeno podrobno pripovedoval prijatelju Petru Kelderju. Ko se je po dolgih letih pojavil na njegovih vratih, ga prijatelj ni prepoznal. Namesto bledikavega gospoda s palico je pred njim stal mladosten in postaven moški s črnimi lasmi.

Peter Kelder je bil nad pripovedjo in polkovnikovo preobrazbo tako navdušen, da je vse to leta 1939 predstavil v knjigi Oko razodetja (Eye Of Revelation). Knjiga je bila kasneje predelana in razširjena, izšla je z naslovom Ancient secret of fountain of youth, postala pa je prava uspešnica. Skrivnost tibetanskih menihov je tako razkrita in predstavljena tudi ostalemu svetu. Knjiga je doživela veliko ponatisov in prevodov, med drugim tudi v slovenščino (Vrelec mladosti in Vrelec mladosti 2, založbe Vale – Novak).

Pet edinstvenih telesnih vaj oz. tibetanskih obredov pomlajevanja spodbudijo življenjsko energijo, upočasnijo staranje, telesu vračajo vitalnost, zdravje in dobro počutje. Vsakodnevno jih ob jutranji zori v popolnem miru izvajajo tibetanski menihi že več kot 2500 let, saj so se kot tradicionalni obredi prenašali iz roda v rod. Z njimi zaustavijo in upočasnijo staranje, predvsem pa vzdržujejo telesno in umsko vitalnost. Vaje so preproste in dostopne vsakomur. Energija, ki jo spodbudimo z vajami, sproži proces samozdravljenja. Iz dneva v dan boste opazovali, kako se vaše počutje izboljšuje, kako postajate vitalni in polni energije, vaše telo se počasi razstruplja, postaja vedno bolj gibčno in zdravo. S tem boste naredili veliko koristnega in dobrega zase, saj se boste radostni in pomlajeni podali na zanimivo in izjemno pot do boljšega spoznavanja sebe.

Zakaj vrelec mladosti ali vaje pomlajevanja?

Vaje preprosto delujejo po načelu osnovne življenjske energije (prana, chi). Naša življenjska energija se giblje skozi sedem energijskih središč v telesu, ki se imenujejo čakre. Čakra je sanskrtška beseda za kolo (vrtinec), saj izgleda kot nekakšen vrtinec v obliki stožca. Skozi čakre vstopa oziroma izstopa življenjska energija v našo avro in v naše fizično telo. Vsaka od sedmih glavnih čakr je povezana z eno od žlez z notranjim izločanjem (endokrine žleze), ki izločajo hormone. Hormonsko ravnovesje pa je ključno za naše zdravje, vitalnost in mladosten videz. Z izvajanjem tibetanskih obredov si tako uravnovesite delovanje vaših žlez in hormonov, kar vas vodi do vseh pozitivnih sprememb v vašem telesu.

Samo 10 – 20 minut dnevno zadošča, da s petimi tibetanskimi vajami:

- drastično izboljšali svoje počutje
- izgledali mlajše,
- povečali mišično moč in gibljivost,
- izboljšali ravnotežje,
- odpravili številne težave (bolečine v vratu, hrbtenici in sklepih, nespečnost, prebavne motnje, prekomerna teža, ...),
 - razstrupili svoje telo,
 - odpravili utrujenost
- lažje se boste spopadali s stresnimi situacijami
- izboljšali koncentracijo in spomin
- v svoje življenje vnesli radost
- spremenili odnos do sebe.

ZAKAJ jaz izvajam pet tibetanskih vaj?

Preprosto zato, ker mi pomagajo ohraniti občutek moči in obenem sprostitve, ki jo rabim glede na mojo razigrano aktivno, včasih nemirno energijo. Posamezne vaje pogosto umestim tudi v ogrevalni program pred daljšo aktivnostjo. Ob večerih pa mi omogočajo lažje meditativno potovanje in dosegati globljo sprostitve.

Tibetanske vaje obožujem zato, ker so preproste, učinkovite in za izvedbo ne porabiš veliko časa.

Prav tako pa so tibetanske vaje odlične za otroško razigranost in popestritev aktivnih trenutkov.

