

Teile on oluline teada selle töölehe kohta eelinfot: see siin on energiameditsiini valdkonna väga lühike ja kõigest väikest osa tutvustav õpetlik ja praktiline tööleht, mis räägib energiameditsiini olemusest ja võimalustest. Lisaks, me jagame teile siin kasulikke nõuandeid, kuidas ennast ja oma keha toetada läbi energiameditsiini võluvate praktikate, et ennetada ja taandada stressi, ärevust ja pingeid kehas ning meelel!

Rasmus Väli teraapiad Hingele

Energiameditsiin

ja reaalsuse olemus põimitud tänapäevase inimese tavaellu, mõistetes ja näidetes. Mõned lihtsad praktikad stressi ja pingete maandamiseks ja ennetamiseks igapäevaselt.



HEA NÕUANNE! Kasuta seda informatsiooni siin töölehel korduvalt ja korduvalt, tule siia tagasi iga natukese aja tagant, et seda uuesti endas aktiveerida ja oma elus üha rohkem kasutusse võtta. See toob sinu hetke seisundis välja uusi tahke, millega töötada ning tõstab sind uuesti täiesti uuele teadvuse tasandile. Ainuüksi see tööleht on võimas tööriist kui sa kasutad seda!

Uuesti ja uuesti ja uuesti! Igale korral viib see sind edasi ja edasi ja edasi!

See tööleht on omaette väga tõhus tööriist, et toetada oma keha ja enda sisemist seisundit. Kuid selleks, et võtta käesolevast töölehest maksimumi on väga kasulik vaadata läbi ja teha kaasa õpetused ning praktilised harjutused veebilehel teraapiadhingele.ee/paik olevas Paik. sisekeskkonnas.

NB! ÜLE MAAILMA KASUTAVAD NEID SAMU TEADMISI JA PRAKTIKAID SAJAD TUHANDED TAVALISED INIMESED JA KÜMNED TUHANDED TERAPEUDID.

LOE ENNE ALUSTAMIST LÄBI! Palun võta seda informatsiooni kui energiat, kui informatsiooni, mis on kõikjal meie ümber. Palun leia endas tunnetus, et võtta seda materjali vastu avatud meelega, kuulates oma keha. Igaühe jaoks on see siin individuaalne kogemus, usalda seda kuidas see sinu sees avalduda tahab. Kõik mida näed, avad, õpid ja tajud on sinu sisemaailm. Usalda ennast!

Oled valmis? Olgu, mine teekonnale ja vaata, mis sulle avaneb...

Energiameditstiini olemus.

Energiameditstiin ehk meie keha bioenergeetikat mõjutav õpetus või tehnikad.

Energiameditstiinina võib laiemas pildis vaadata ükskõik millist inimese keha bioenergeetikat mõjutavat õpetust või tehnikat, millest paljud on tegelikult juba päris vanad või isegi iidse teadmised, mis on tihti pärit idamaadest. Näiteks teadmised meridiaanidest, aurast, tšakratest, keha elektrisüsteemist jm.

Kui kaasaegne teaduspõhine meditsiin keskendub põhiliselt keha protsesside (füüsilised haigused, pinged ja valud) ja erinevate kehaosade ja organite keemilisele mõjutamisele ja sekkumisele (ravimid ja operatsioonid). Siis energiameditsiin ja energiate tasakaalustamise praktikad keskenduvad energeetilistele protsessidele ja keha sisesele suhtlusele, mis toetavad meie kehakeemia loomulikku tasakaalu toomist ja püsimist ilma muude invasiivsete mõjutajateta.

Mis teeb selle nii lihtsaks on see, et siin kasutame me enda keha energiate mõjutamiseks kehas juba olemasolevaid energiasid.

Energiate tasakaalustamise lihtsamad tehnikad võivad olla pealt näha petlikult lihtsad. Meie keha ja bioenergiaväli hoiab endas kõike vajalikku isegi sügavamaks tervenemiseks haigustest, milleni traditsiooniline läänemeditsiin tihti ei küündi. Kuid siin puhul on oluline järjepidevus ja teadlik suhtumine ning vastutus enese heaolu eest ja nende praktikate kasutamises. Hea näide siin kohal on, kuidas traditsioonilise läänemeditsiini puhul on tihti haiguse või probleemi kõrvaldamiseks väga lihtne (välispidiselt lihtne, ilma enda sisemaailmaga töötamata) lahendus, milleks on operatsioon või natuke aega ravimite tarbimine. Tundub lihtne! Kui proovime seda uue nurga alt vaadata, siis vahel isegi liiga lihtne, võttes arvesse inimest ja inimkeha kui tervikut, lisades sellele juurde meie teadvuse olemus! Ja kui seda nii vaadata, siis ravimid ja operatsioonid on lihtsalt ise enda ja keha petmine.

Energiameditsiin annab võimaluse tervendada ja ennetada vajadust käia arstide juures, süüa ravimeid või vältida operatsiooni lauale jõudmist vahel isegi juhtudel, kui see on tundunud vältimatu.

(Kindlasti ei välista energiameditsiin traditsioonilist läänemeditsiini, vaid on väga mõjuvaks täiend- ja alternatiivravi meetodiks ravimite ja operatsioonide eel, ajal ja järgselt.)

Miks see nii on? Tuumpõhjus, miks haigus sümptom või probleem tekkis peitub meie keha bioenergiaväljas raku tasandil. Juhul kui me summutame haiguse ravimiga või lõikame antud organi välja, ei tähenda see seda, et haigus on kadunud, vaid haiguse väline sümptom on lihtsalt vaigistatud, kuid algpõhjus seisneb inimese bioenergiaväljas endiselt.

See on seal energia kogumina, mida ravim ega füüsiline operatsioon ei suuda kõrvaldada.

See algpõhjus on enamasti mentaalse või emotsionaalse algega. Kui aga sekkuda keha energiasid tasakaalustavate tehnikatega, mis töötavad meie kehas juba olemas olevate energiatega, ehk ka selle sama algpõhjusega (haigus, sümptom, blokeering), takistuse energiaga, mentaalse või emotsionaalse olukorraga meie elus, siis ei toimu mitte sümptomi summutamine, vaid tuumpõhjuse liikuma panemine meie keha energiates.

Peale seda hakkab toimuma korrastus ja tervenemine ka füüsilisel ja igal muul tasandil meie sees ja meie elus.

Ma rääkisin siin praegu küll haigustest, mis on juba äärmuslikum näide, kuid võtame meie igapäevaelus tavapärase elamise. Istuv kooli- või kontoritöö, arvuti ekraani ees - mida vähem me liigume seda lihtsamini süvenevad pinged - need pinged on alguses mentaalsed, siis emotsionaalsed ja siit edasi juba hakkavad need somatiseeruma füüsilisse kehasse - **juhul kui** nendega ei tegeleta või need tähelepanu ei saa, ehk tekib valu, pinge, haigus või muu probleemne nähtus - algse tegevuse poolt tagajärjena põhjustatud sümptom.

Kui teie mõistus tahab siinkohal öelda - "aga mida ma siis tegema pean, mu töö on selline".

Siinkohal tahaksin näidata teile võimalikkust, et eelnev öeldu on meie mõistuse poolt kinnises, juba kogetud ja õpitud minevikus, kinni olemise lugu - nagu midagi ei saaks ega võiks üldse muutuda, teha teisiti, või leida ja õppida uusi lahendusi, millele me ei ole varem osanud või isegi JULGENUD mõelda (see võib olla ka alateadlik hirm, mida me veel teadlikult ei näe enda sees).

MIKS MA SEDA TEILE SIIN RÄÄGIN? MA JULGUSTAN TEID VAATAMA ELUS LAIEMAT PILTI, TULEMA VÄLJA ENDA ISIKLIKUST HARJUMUSPÄRASEST REAALSUSEST, ET LUBADA ÜLDSE ENDALE UUSI VÕIMALUSI, MILLE OLEMASOLUST ME VEEL EI OLE TEADLIKUD.

MEIE ISIKLIK HARJUMUSPÄRANE REAALSUS ON MEIE IDENTITEET. Kui me vaatame väljapoole oma praegustest harjumustest ning lubame endal mõelda endast, kui täiesti uuest, seni olemata isiksusest, siis saab tulla sisemine **täiesti uus lahendus** teie mõistuse poolt öeldud vabandusele "aga mida ma siis tegema pean, mu töö on selline".

(eelnev lõik kirjeldab lühidalt ühe teise tasulise töölehe teemat ja videot Paik. sisekeskkonnas Rasmus Väli teraapiad Hingele veebilehel)

Pikaajaline enese energiakeha eest mitte hoolitsemine võib viia aastatega, või vahel ka lühikese ajaga inimese ebameeldivasse seisusse.

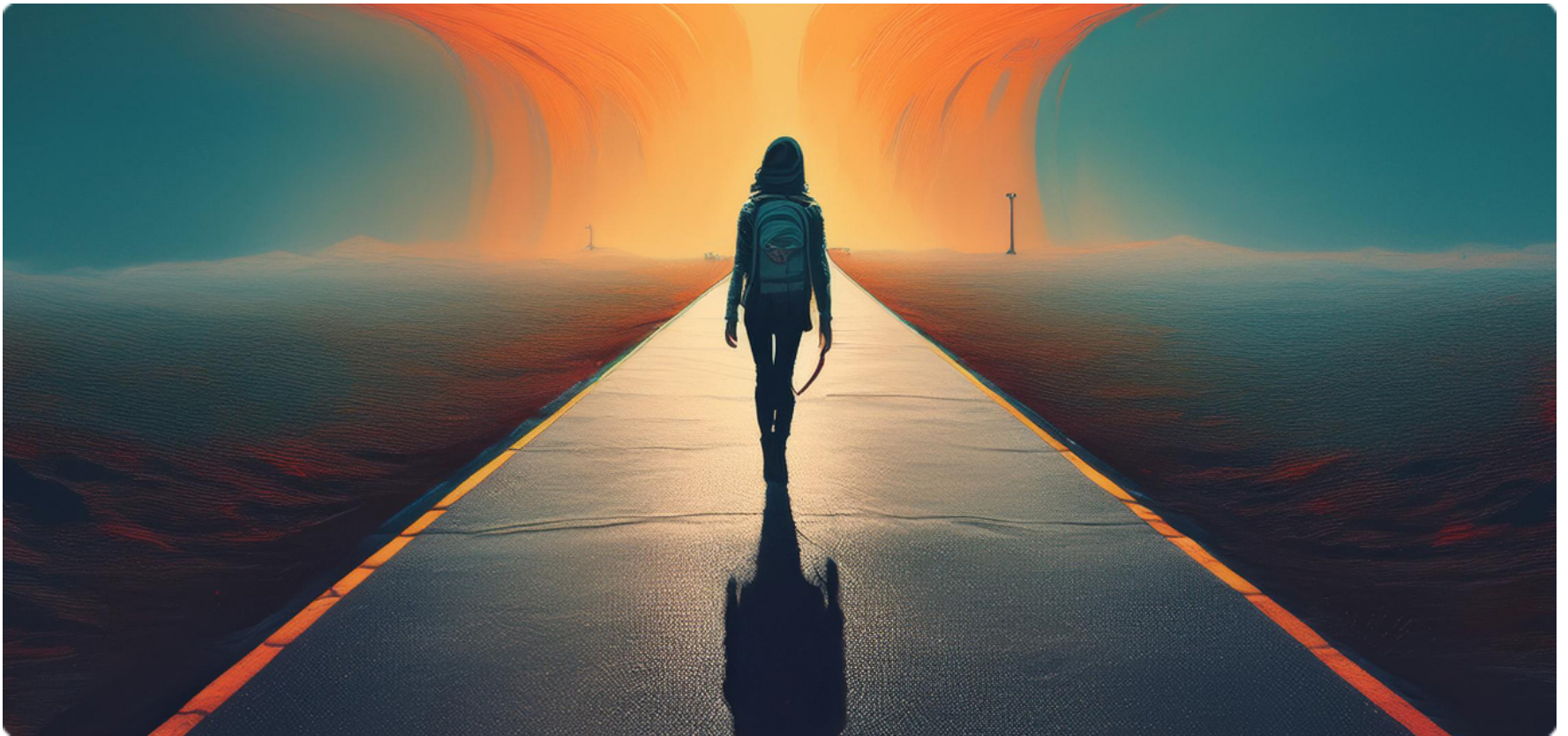


Sellel samal põhjusel on enda energiakeha ja üldise energeetilise oleku hooldamine sama oluline nagu igapäev veega füüsilise keha pesemine. See on elementaarne enesehügieen, kuid energeetilisel tasandil.

ME POLE SEDA TEADNUD JA MEILE EI OLE SEDA LIHTSALT ÕPETATUD TEGEMA VARASEMALT! Lihtsal põhjusel! - Kõiksugu energiamaailm ja meie keha energeetiline olemus on räägitud vähese teadlikkuse ja teadmiste puudumise tagajärjel selleks veidraks asjaks, millega tegeleb ainult sinu natuke kiiksuga naabrimutt, kellel on üheksa kassi. Kuid

õnneks on see trend juba pikemat aega maailmas olnud muutuv. Nagu te näete, mainisin ma, et **energiamaailma maha salgamine on olnud justkui TREND** läbi aja.

NB! TREND mõiste: üldine suund, milles miski areneb või muutub.



(mina näen seda nii, et trendile järgnemine on inimesena vaimses plaanis nagu puhastustulest läbi käimine - olenemata trendist, kas see on nõnda öelda hea või halb trend, toob see igaljuhul meid lähemale ise endale ja tõe)

Seega polegi vaja karta, kui me käime trendiga kaasas või hoopis sellele vastu. Kohale jõudmine on garanteeritud! Või on see kohal olemine, hetkes olemine? Te võite endamisi selle üle veidi mõtiskleda.

JÄTKATES ELEMENTAARSE ENESEHÜGIEENIGA MEIE ENERGIAKEHA TASANDIL JA ELUS...

Inimene on oma olemuselt nagu käsn. Te teate, et kui olete pika päeva olnud pingelisemas keskkonnas või paigal seisvas olekus kehaga, siis päeva lõpuks on keha kange, meel must või on suur väsimus peal nii, et tahaksime lihtsalt lõdvestuda ja võib olla minna peole. **PANGE TÄHELE!** Peol tõmbame käsnana end veel rohkem energeetilist toksiini täis. Samal ajal kui meie keha vajab juba enne pidu taastumist, kuid nüüd vajab omakorda peol käimisest mitu päeva, kui mitte mitu nädalat taastumist, minnes tagasi uuel nädalal tööle.

Niimoodi inimese energeetiline olek aina langeb ja langeb, lükates meie keha ja pärisolemuse vajadusi üha rohkem tagaplaanile, lihtsalt selle pärast, et me ei ole selle vajadustest teadlikud.

Isegi juhul kui me ei usu oma keha ja pärisolemuse (hinge) vajadustesse, ei pääse me selle rütmidest ja tööpõhimõtetest! Hea näide siinkohal tuua oleks selline: kui me ei ole teadlik mõnest riigis kehtivast seadusest, ei tähenda see seda, et me sellest pääseme, kui seda rikume või sellesse ei usu. **Tagajärjed on vältimatud!** Paneme selle näite enda mõtteis nüüd inimese energiateke konteksti - ma usun, et siinkohal pole isegi vajalik enam seda lahti selgitada.

Nooruses ei pane seda väga tähele, kuid mida rohkem aeg edasi ja samalaadne tsükkel kordub kuust-kuusse või isegi aastast-aastasse. Kujutage ette, et te ei pese oma keha mitu kuud või mitu aastat - milline hais ja ebamugavus. Sama toimub ka meie energeetilise kehaga.

Püüdke taaskord ennast selle idee ümber sättida ja vaadake hetkeks kohe praegu, ise enda jaoks ausalt ja avatult, milline võib olla teie energiateke hügieen vastavalt sellele, kas te olete sellega kunagi teadlikult tegelenud võttes arvesse seda, et meie kehas on üheksa erinevat energiasüsteemi!

Olenevalt sinu eelnevast vastusest - milline võiks olla sinu keha ja meele terviklik võimekus niiöelda "sportlase tasemel" energiateke vormis (igapäevane rutiinne enese energiateke hooldus)?

Kas te hakkate hoomama selle võimekust ja olulisust?

Lõpuks harjute küll selle haisu ja ebamugavusega ära, kuid selle rämpase oleku vibratsiooniline sagedus on teie bioenergiaväljas ja tõmbab ligi sellele kohaseid olukordi, mis loobki teie reaalsuse, teie elu selliseks nagu see on. Nii lihtsalt me vastutamegi sellest perspektiivist ainult ise oma reaalsuses ja elus toimuva eest.

Imeline on see, et keha biovälja energiate tasakaalustamine ei pea olema ainus meetod, mida kasutada enda jaoks. Selles peituvad väga tõhusad ja suurepäraseid praktikad, mis saavad olla samal ajal täiendavaks traditsioonilise läänemedit siini praktikatele.

Energiameditsiin ei eira ega lükka eemale traditsioonilist läänemedit siini ja selle imelisi võimalusi vaid pigem need võiksidki toetada ja täiendada teineteist. Mina usun, et see ongi uue maailma meditsiin ja tervenemine, kus ühinevad siiani üldsusele enam teada olnud traditsiooniline läänemedit siin ja energiamedit siin.

Energiate tasakaalustamise

igapäevane rutiin ja selle juurde käivad põhimõtted.



Energia tahab kehas liikuda.

Energia tahab kehas liikuda teatud kindlates mustrites.

Energia vajab liikumiseks ruumi.

Energia tahab kehas ristuda erinevate suuremate ja väiksemate 8-kujuliste mustritena, alates meie DNA-st.

Kõik keha energiasüsteemid on omavahelises seoses. Keha energiasüsteemid toidavad ja on mõjutatud üksteisest, mis tähendab, et kui üks energiatasand meie kehas on tasakaalust väljas, siis pikema aja peale võib see tõmmata kaasa ka teised energiatasandid.

NÄIDE! Kui meie aurakeha on kopsu piirkonnast haavatav või rebenenud, siis selle tagajärjel võib meridiaani tasandil kopsu meridiaan tasakaalutusse minna. Kopsu meridiaani tasakaalutus läheb energiana edasi kopsu kui organisse, siis kui selle probleemiga meridiaani ja aurakeha energiatasandil ei tegeleta. Lisaks võib näiteks kopsu meridiaani tasakaalutus viia tasakaalust välja jämesoole meridiaani, sest need kaks on omavahel nõ. partnerid, kelle vahel tekib kiige efekt. Kui üks neist on üleenergiast, siis teine on alaenergiast. (Kopsu ja jämesoole tasakaalutus võib viidata elus ja mentaaltasandil millestki kinni hoidmisele, liigsele jäikusele, aga ka hinge leinale - mis väljendub kopsudes, näiteks siis kui me ei väljenda enda hinge tõde või loomingut ja hoiame seda teadlikult või alateadlikult kinni).

MÄRKATE, KUIDAS EELNEVAS NÄITES SÜDAME JA KOPSUDE PIIRKONNAS AURAKEHA TASANDILT SAAB PROBLEEM JÕUDA LÕPUKS TÄIESTI TEISE KEHA OSASSE, ALAKÕHTU JÄMESOOLDE NING SEAL OLEVATESSE ENERGIASÜSTEEMIDESSE NING TASANDITELE.

Nii siis, ühes energiasüsteemis või energiatasandil olev probleem, võib olla alguse saanud teises kehaosas, teises energiasüsteemis ja -tasandil. Ehk juhul, kui me mõjutame ja tasakaalustame ühte tasandit, siis saavad sellest kasu ka kõik teised keha energiasüsteemid ja tasandid.

Näete, kuidas see ulatub palju sügavamale ühe konkreetse sümptomi põhisest lähenemisest traditsioonilise läänemeditiini puhul?

Järgmise näitena tasakaalustades kolmiksoojendi ja põrna tasakaalutusest tulenevat sümptomit, milleks võib olla klassikaline stress või ülepinge ja mõtlemine muretsemisest, saab kaasneda sellega palju sügavam tervenemine ja avardumine. Sest kui keha ei ole enam võitluses stressi pingega, siis saab toimuda meele ja teadvuse tasanditel vaatluse ja kohalolu põhine olek, hetkeseisund. See omakorda annab võimaluse märgata enda elus ka muid olukordi, mis vajavad tähelepanu.

Tulemuseks võib olla hoopiski parem suhe emaga või elukvaliteedi kasv nii füüsilisel, materjaalsel, kui ka vaimsel isikliku arengu tasandil. Mõistate?

Kas te hakkate nägema kuidas KÕIK on omavahel alati igalpool seotud meie sees ja meie elus ning mitte miski, mis toimub ja niiöelda "juhtub" ei ole valesti, halvasti ega paigast ära, vaid juhatab meid alati tagasi enda algolekusse, tervenemisse läbi kogemise või nõ. õppetunni läbi keha. Probleemid mentaalsel, emotsionaalsel ja kindlasti ka füüsilisel tasandil tekivad, et me saaksime ennast tervendada. Ning see võib kanduda väga sügavale.

ÜKSKI PROBLEEM, TAKISTUS, VALU VÕI HAIGUS EI TEKI LIHTSALT NIISAMA KEHASSE.

Kui me meenutame korra, siis võib siit töölehe algusest meenuda, et sellel on enamasti mentaalne või emotsionaalne alge, mis on somatiseerunud füüsilisse kehasse. Mis lihtsas keeles tähendab, et see mentaalne mõtte-energia muster on tekitanud energia vabale voolule takistuse füüsilises kehas.

Meie energiasüsteemid on mõjutatud meie keskkonnas olevate teiste inimeste ja olukordade poolt tekkinud reaktsioonidele meie enda mentaaltasandil.

Samuti mõjutab ka meie enda energia meist väljapool olevaid inimesi ja olukordi. Meie energiasüsteemid kaitsevad meid nii nagu Maa atmosfäär kaitseb planeeti.



Energiameditsiini igapäeva rutiini harjutused leiab Rasmus Väli teraapiad Hingele veebilehel olevast Paik. alammenüüst tasuta materjalid alt - vaata teraapiadhingele.ee.

Järgnevad on energiameditsiini igapäeva rutiini harjutused välja kirjutatult. Kindlasti vaata juhendavat videot, et teha õigesti!

- magu koputus - see meridiaan vastutab maanduse eest ja aitab üleliigsed energiad viia kehas välja maandusesse,
- neer koputus - toetab neere, hirmu kodu, vabastab kehas hirmu, yin maandus, maa energia üles tõusmine kehas,
- harknääre koputus - vastutab immunsuse eest, immuunrakkude tootmine,
- põrna meridiaani punktide koputamine - samuti immuunsus, toetab põrna ja kõikide ainete metaboliseerimist kehas (toit, toksiinid, mõtetest tulenev energia, välised toksiinid),

- põrnaga seotud lümfisüsteemi punktide masseerimine - aitab lümfisüsteemist välja viia toksiine, tõstab immuunsust ja annab igapäevaselt jõudu,
- risti tõmbed - meenutamaks keha energiasüsteemidele, et kõik energiad liiguvad kehas risti ja erinevate 8-kujunditena, kui hakkavad ülevalt alla liikuma, siis sinu keha kaotab umbes 50% enda igapäevasest vastupidavusest ja võid muutuda depressiivseks,
- risti kroolimine - taaskord võimas meeldetuletus kehale energiatega ristumiseks, pats neerul toetab neeru energiat ning aitab aktiveerida eluenergia kehas üleliikumist,
- wayne cook - taastab seob kokku laiali kukkunud energiad stressist või emotsionaalsest pingest, hea harjutus õpetajatele ja õpilastele, et suudaks infot paremini vastu võtta ja jagada, aitab leevendada düsleksiat ja samuti meenutab kehale energiatega ristumist, enne avalikku esinemist hea,
- sõrmed kokku ja too põidlad kolmanda silma asukohta, lõpeta nii, et sisse hingates tõmbad sõrmed kokku ja viid selle energia endast maha,
- krooni avamine - suru sõrmed pealaele sügavale kokku. Aitab aju vereringlust, ajuvedelike liikumist, aitab avada kroon tsakrat, toetada kiirgavaid energiasüsteeme, aitab peavalude korral, toetab ka hormonaalset tasakaal läbi yang energia sisse liikumise kroontsakrast. Tuua see energia oma südamele kokku,
- maa ja taeva ühendamine - jalad laiemalt, toeta käed jalgadele, surud energia jalgadest maandusesse. Väga tugev põrna aktiveerija, toksiinide välja viimise aktiveerimine ja liigse probleemide puhul. Lõpus alistumine vajudes. Üles rullid ja teed 8-kujulisi mustreid seob kokku kõik sinu energiad,
- ühendame ees- ja tagameridiaani. Naba ja kolmas silm. Kui see ühendus on korrektne, siis kõik meridiaanid kinnituvad sinu energiasüsteemi. Kui inimene on minestuses või krampihoogudes, aitab see kiiresti ühendada tema kõik energiasüsteemid kokku kukkumisest taas kokku ja inimene tuleb minestusest tagasi,
- luku kinni tõmbamine. Kui pead minema kuskile, kus on palju inimesi, et välised võõrad energiad ei jõuaks sinuni ja tunneksid ennast hästi. Võid teha ka hiljem mentaalselt.

Ja nii me lõpetamegi igapäeva keha energia rutiini harjutused. Tee neid iga päev, minu soovitus on hommiku ja õhtul, kuid vähemalt kord päevas. Peale harjutusi püsi kindlasti hästi hüdreeritud, sest sa paned kehas palju energiasid korraks liikuma. Kui sa vajad abi, soovitusi nende harjutustega või oled rohkemast huvitatud, siis viibi Teraapiad Hingele imelises Paik keskkonnas, kuhu tuleb järjepidevalt uusi praktikaid, teadmisi, meditatsioone ja töötubasid, mida kasutada.

Stressi, reaktsioonide ja pinge maandamine väga lihtsate harjutuste abil.

Lähme edasi keha kahe olulise energiatasandi (kolmiksoojendi ja pörn) omavahelise tasakaalu olulisusega. Vaata mõnda tuttavat ja lihtsat harjutust, et keha sisemine võitlus ja pinge liikuma saaks hakata.

Kolmiksoojendi on nagu sõjaväe kindral, kes on alati valmis rünnakuks, kui kehale tundub, et tegemist on stressi olukorraga. Kolmiksoojendi hakkab kohe kaitsma meie keha teisi energiasüsteeme sellises olukorras. Kui väsimus, pinge, stress on pidev, siis võtab ta lisa jõudu enda partnerilt milleks on pörna meridiaani energia meie kehas. Kuid pörnal on väga oluline omadus, tema töötleb kõiki energiasid kehale tarbitavaks energiaks, mis annab meile jõu. Ta töötleb energiat näiteks toidust, metaboliseerib väliseid kemikaale nagu tubakasuits, helid, teiste inimeste energias väljas olevad rasked energias ja emotsioonid, meie enda sees rasketest või negatiivsetest mõtetest tekkivad toksiidid jne. Ehk tal on väga oluline roll. Kui meie väekindral kolmiksoojendi on pidevalt kaitses ja kasutab kogu lisa energiat ka pörnalt, siis pörn ei jaksa enam töödelda kõiki eelnimetatud energiasid ära ning võib tekkida haiguslik hetkeseisund nagu nt köha, nohu, palavik jm, mis on järgmine keha kaitse mehhanism, et need toksiidid kehast välja saada.

Kuidas stress kehasse päriselt tekib ja harjumuslikuks ehk automaatseks mustriks kehas saab? Koolis? Kodus? Tööl käies? Ülemuse või mõne muu näiliselt autoriteetse isiku ruumi astudes? Ülemuse või õppejõu e-kiri ja muud võitle või põgene režiimi käivitavad välised tegurid.

Võimalik, et te märkasite siin juba seost stressi tekkimiseks, kui loetlesite eelnevaid olukordi enda peas. Näiteks inimesel võib käivituda automaatne võitle või põgene režiim kehas sellest, kui ruumi astub ülemus ja meie sisemine väekindral juhatab kõik väed-energiasid kokku, et olla kaitses. Kuid juhul, kui me kohtume ülemusega 15-korda päevas, siis ei saa meie keha väga palju rahu seisundis olla ning talletub tagurpidi muster. Mis tähendab, et

võitle või põgene režiim on automaatselt käivitunud juba hommikul ärgates, sest mõtleme silmi avades juba selle peale, mida ülemus meil täna palus teha.

Veel lihtsam on hommikul äratuskella näide, kus keha tõmbab meid uneseisundist järsult välja, sest äratuskella helin pani meie sisemise väekindrali reaktsiooni olekusse ja keha arvab, et peab asuma võitlusesse.

Hommikune rahu, õndsuse ja rõõmu seisund on kõige tähtsam päeva alustamiseks ja tugeva ning rõõmsa vundamendi loomiseks.

Harjutused.

Kolmiksoojendi, ehk meie sisemise väekindrali rahustamine.

Videojuhendid, töölehed ja pildid leiate www.teraapiadhinge.ee Paik. tasulise sisu alt, vt. teraapiadhinge.ee/paik (vajadusel küsi rohkem infot - tere@teraapiadhinge.ee).

1. Kolmiksoojendi kõrvade taha silumine - video pealkirjaga: "Stressi ja pingete taandamine, võitle või põgene režiimi välja lülitamine kehas - kolmiksoojendi meridiaani rahustamine siludes."



2. Kolmiksoojendi "hirmu punkti" koputamine - koputage olukorras, kus te tunnete ärevust või hirmu eeloleva olukorra ees, või toimunud sündmuse järel hirmu maandamiseks. Täpsustuseks, punkt asub neljanda sõrmeluu väikese sõrme poolsel serval. Võime koputada keskmise sõrmega, millel on kõige tugevam bioenergiaväli.

TÄHELEPANU! Käsi toeta südame piirkonna peale. Koputage alustuseks 10-sekundit ning laske seejärel punktil aktiveeruda mõne hetke. Koputage teist korda uuesti 30-sekundit. Samal ajal hingake nina kaudu sisse ja välja keha ja meelt rahustavalt. Vajadusel korrake teise käega. **Vaata allolevat pilti:**



3. Väekindrali akupunktide hoidmine: kolme sõrme sõlmeke kõri lohukesse ja teine kolme sõrme sõlmeke meelekohale, kolmiksoojendi akupunktile, hinga ninakaudu sisse ja välja rahulikult - vaata allolevat pilti. **Rahunemise võimendamiseks korda vajadusel teisel keha poolel.**



4. Väekindrali akupunktide surumine: Nabast 2.5cm välja poole ja 5cm alla - **video**
pealkirjaga: "Meeleselgus - pinget ja stressi maandamine."

Põrna tugevdamine.

Sisemise energiate metaboliseerimise toetamine. Põrna tasakaalust väljas olev energia viitab muretsemisele, pidev mineviku, tuleviku või teiste üle liigne muretsemine (võib peita ennast "hoolimise" maski all, enda **liigne** ära andmine) - see kurnab põrna energiat, mis

tõttu meil ei ole enam jaksu. Öeldakse, et tasakaalus põrna energia on **hea ema energia**, nii mehes, kui naises - maandatud, rahulik hooliv, kuid mitte ülemuretsev ja liighooliv.

5. Põrna koputus: suru, mudi või koputa põrna akupunkte korraga mõlemal keha poolel - vaata allolevat pilti punkti leidmiseks. Mõjuta punkti 8-10-ne hingamise vältel, või vajadusel pikemalt.



Kiirgava vooluringi aktiveerimine kehas.

Kiirgavad vooluringid vastutavad sisemise (üle)voolava rõõmu, loome- ehk seksuaalenergia eest. Käivitab meie keha sisemise apteegi, ehk tervenemise, läbib vanu kehasse salvestunud uskumusi.

6. Kiirgava vooluringi aktiveerimise punktid: hoia ühe käe 3-sõrmega põrna meridiaani lõpupunkti (vaata pilti punktis 5) ja teise käe 3-sõrmega rinnaku keskel, südamekeskuse piirkonnas. Hoia vähemalt 2-minutit, või soovikorral kauem. Vaata allolevat pilti:



7. Põrna ja kolmiksoojendi kallistus: aeta parem käsi vasaku roidekaare alla (põrna organi asukoht) ja vasaku käega hoia parema küünarnuki tagant. See asend võib teile tunduda tuttav, sest meie kehatarkus teab, mida teha, et ennast teotada, kui vaja.



HARJUTUSED, MIDA ENDALE JA TEISTELE TEHA.

7. Hoia käsi endal või kaaslasel peamistel neurovaskulaarsetel punktidel laubal.

Kui te soovite seda teha kellelegi, kes vajab toetust, või tahate lihtsalt pakkuda lõdvestuseks ja meele rahustamiseks kaaslasele, siis kaaslane hoiab ise enda kätt naba kohal. See harjutus toob meid välja tagaajust, eesajusse - mida see tähendab? Tagaajus on salvestunud ellujäämisfunktsioonid ehk reptiilneaju. Eesajusse tähelepanu ning ajuvedelikud ja veri tagasi tuues läbi nende punktide hoidmise, tuleme tagasi vaatleja seisundisse, kus näeme laia pilti ja võimalusi.



KASUTA LISAKS RASMUS VÄLI TERAAPIAD HINGELE Paik. sisekeskkonnas OLEVAID ÕPPEVIDEOID, PRAKTIKAID, HARJUTUSI JA MEDITATSIOONE. Neid on seal mitmeid ja lisandub järjepidevalt juurde. Sellest on saamas üks tõeline enesearengu ja eneseteraapia ja toetuse Paik. meile kõigile!

Selleks, et Paik. sisu sulle maksimaalselt kasu tooks, tuleb sul registreeruda selle tasuta või tasulise sisu kasutajaks, kirjutades oma soovist e-posti teel tere@teraapiadhingele.ee või luues endale Paik. kasutajakonto <https://teraapiadhingele.ee> veebilehel.

Käesoleva töölehega käib kaasas Paik. sisekeskkonnas olevad praktilised õppevideod.

Vali suund, kus poolt sa tulemist alustad. Üks viis ei tööta kõigi jaoks, võib olla sulle sobib ühte pidi ja kellelegi teisele teistpidi, Paik. On See imeline koht, kus leida enda viis toetada ise ennast, oma lähedasi ja teisi meie ümber.

ALATI USALDA ISE ENDA SISEMIST JUHATUST JA TUNNET ENDA KEHAS, SEE ON SINU JAOKS INDIVIDUAALNE KOGEMUS LÄBI SINU ISIKLIKU HETKE TEADVUSE TASANDI JA SEISUNDI NING VÕIMEKUSE.

Armastusega,
Rasmus Väli

P.S. Mulle võib vabalt kirjutada ja helistada enda enda soovide ja teemadega.

Juhhei kõigile! Elu on ilus. Elu muutub kui meie muutume.



Prindi see tööleht vajadusel välja. Võid siia kirjutada enda taipamisi.



RASMUS VÄLI
TERAAPIAD HINGELE

www.teraapiadhingele.ee

www.teraapiadhingele.ee

www.teraapiadhingele.ee