

# Oslobađanje fizičke energije

FOTO: DALIBOR DANILOVIĆ ŠMINKA: RADMILA BABOVIĆ (JANE IREDALE)



Prema energetske astrologiji naši energetski centri ili čakre su u interakciji sa sedam glavnih planeta. Čakre predstavljaju fiziološke kapije kroz koje se mentalna, emotivna i energetska realnost pretvara u fizičku a planete su njihovi kosmički odrazi u ogledalu. Povezanost čakri i planeta omogućava nam da preko natalne karte i skeniranja čakri dođemo do suštinskih emotivnih, mentalnih i energetskih pokretača naše ličnosti, a energetske vežbe su jedan od načina da se poprave ili unaprede kvalitete svake čakre.

*Balansiranoš na nivou prvog energetskog centra se izražava kao dubok osećaj snage i sigurnosti u dnu kičmenog stuba. On daje snažan osećaj stabilnosti, osećaj udobnosti u telu, relaksiranost, vitalnost, izdržljivost i otpornost na spoljne faktore*

U našem telu može postojati blokada fizičke, emotivne ili mentalne energije. Blokada fizičke energije se manifestuje kao "zaglavljenost" energetskog toka u predelu prepona i uzrokovana je strahovima vezanim za naše preživaljanje na fizičkom, odnosno materijalnom planu. Ova blokada se manifestuje kao slaba cirkulacija krvi u nogama i opšta slabost u nogama, a na emotivno – mentalnom nivou kao nemogućnost osobe da "stoji na svojim nogama" i da ima poverenja u sebe, pa natus odatle ima potrebu da traži oslonac u drugima i mnoge stvari doživljava kao preteće jer nije dobro uzemljena. Svi ovi problemi se rešavaju otvaranjem energetskog toka od prve čakre (Mars) ka stopalima u vežbi "otvaranje prepona".

## VEŽBA OTVARANJE PREPONSKOG TOKA

Sa vežbom "otvaranja prepona" uklanjamo energetsku blokadu i snažno pokrećemo tok energije u prvoj čakri. Potrebno je da stojimo uspravno, raširimo ruke u stranu, uzdignemo se na prste i lupimo petama (čime aktiviramo prvu čakru), te zanjišemo desnu nogu četiri puta napred-nazad (stojimo na levoj nozi), a zatim u stranu (levo-desno), sa savijenim kolonom. Isto to uradimo i sa levom nogom (stojeći na desnoj nozi).

Ova vežba nam omogućava da se prvi energetski centar (Mars) poveže sa jezgrom zemlje omogućavajući nam konstantan priliv energije, osećaj sigurnosti u telu, kao i lakoću manifestovanja u materijalnoj ravni postojanja.