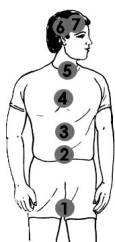


Fontana mladosti

Prevedeno iz: Fountain of Youth by Colonel Bradford

Ovo je samo prijevod praktičnog dijela sa vježbama i najosnovniji pojmovi. Koliko se možete podmladiti, ovisi o vašoj volji. Autor teksta je to osobno napravio, podmladio se tako da ga njegov prijatelj nije prepoznao. No, kompletni tekst na engleskom možete skinuti u download literature na internetu...



Tijelo ima 7 energetskih centara, ili popularno zvanih, Čakri. One su snažna električna polja, nevidljiva za oko, ali u stvari – postoje. Svaki od tih sedam energetskih centara pobuđuje po jednu žlijezdu koje luče razne kemijske spojeve (npr. hormone) koji su bitni za pravilno balansiranje kemije tijela i njegovo ispravno funkcioniranje. Ti hormoni reguliraju tjelesne funkcije uključujući i proces starenja.

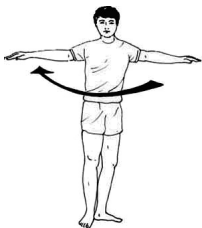
Prva čakra, najniža, centar je reproduktivnih žlijezda, druga je u abdominalnom dijelu trbuha, regulira gušteraču. Treća regulira nadbubrežnu žlijezdu i nalazi se u ravnini želuca. Četvrta se nalazi u predjelu srca. Peta regulira štitnu žlijezdu u predjelu vrata. Šesta se nalazi u zadnjem dijelu mozga, a sedma, najviša, nalazi se u prednjem dijelu mozga i regulira hipofizu.

Ti energetski centri okreću se velikom brzinom (spinaju se). Kad svi postignu veliku brzinu i međusobno, istu, tijelo je u savršenom balansu i zdravlju. Kad se jedan ili više njih uspori,

dešava se starenje i fizičko propadanje. U zdravom tijelu ti energetski centri vrte se velikom brzinom, dozvoljavajući tako vitalnoj životnoj energiji (prana, chi, orgon, eterička energija...) da teče prema gore kroz endokrilni sustav. Ali ako se jedan ili više tih centara uspori, energetski tok se koči ili blokira. I to je, naravno, drugo ime za starenje i bolest.

Ti energetski centri koji se okreću, u zdravoj osobi se šire i izvan materijalnog tijela, a kod bolesne ili slabe stare osobe jedva dosežu površinu. Najbrži način da se povrati mladost, zdravlje i vitalnost, je taj da se ponovo počnu normalno okretati ti energetski centri. Postoje 5 jednostavnih vježbi s kojima se to može postići. Bilo koja od njih je isto od pomoći, ali potrebno je svih pet da se postigne potpuni rezultat.

Prva vježba je jednostavna. Njome se postiže brzo okretanje energetskih centara.



Sve što trebate napraviti za pripremu je to da stanete uspravno i raširite širom ruke, paralelno s tлом. Sad počnite se okretati dok ne osjetite laganu vrtoglavicu. Jedna stvar je vrlo važna: morate se okretati s lijeva prema desno. Drugim rječima, kad vas se gleda odozgo, trebate se kretati kao kazaljke na satu.

Većina odraslih ljudi će se okrenuti 5-6 puta prije nego što ih počinje hvatati veća vrtoglavica. Kao početnik i nebi trebali pokušavati okretati se više od toga. Ako poslije toga osjećate da se trebate sjesti ili leći da bi se oporavili od te vrtoglavice – to je upravo ono što tada i učinite. „To sam isprva i činio, do točke kad me počinje hvatati vrtoglavica“, kaže autor. Ali s vremenom kako počinjete raditi svih pet vježbi, bit ćete u mogućnosti raditi sve više i više krugova sa sve manje i manje vrtoglavice.

Da bi smanjili osjećaj vrtoglavice, možete raditi kao što i plesači rade, a to je da prije okretanja

vaš pogled fokusirate na jednu točku ravno ispred sebe. I kad se počnete okretati, držite pogled u toj točki, što je moguće dulje. Kako se okrećete, u jednom trenutku morate skrenuti pogled s te točke da bi se vaša glava okrenula zajedno s ostatkom vašeg materijalnog tijela. Kad se to dogodi, vi brzo okrenete glavu i ponovo se fokusirate u tu točku što prije možete. Ovo se samo odnosi na to da vam smanji dezorijentaciju i vrtoglavicu.

Sljedeća je druga vježba, koja daljnje stimulira okretanje naših 7 energetskih centara. Ona je čak i jednostavnija za činiti. Legnete se na ravan pod, licem prema gore. Najbolje je leći na tanki tepih ili neku vrstu podloge. Svrha toga je da se izbjegne ležanje na hladnom podu.



Kad se legnete ispruženo na pod, ruke ispružite potpuno uz vaše tijelo, dlanove okrenete prema gore, a prste držite stisnutim skupa. Sad podignite glavu od poda, i pritisnete bradu na prsa. Kad to učinite, podignite noge, koljena skupljena, noge ispružene u okomiti položaj. Ako je moguće, nastavite dizati noge prema svojoj glavi ali ne dozvolite da se noge zgrče.

Sad polako spuštate glavu i noge natrag. Noge ispružene, bez zgrčenih koljena. Pustite da se mišići oporave i onda ponovite vježbu. Sa svakim ponavljanjem, uskladite ritam disanja. Što dublje dišete, to bolje.

Ako niste potpuno u mogućnosti držati koljena ispruženima, onda im dozvolite da se zgrče koliko je potrebno. Ali sa daljnjim vježbanjem, probajte ih izravnati što je moguće više.

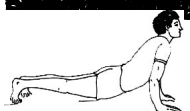
Treću vježbu treba prakticirati odmah nakon druge. Ona je također jednostavna. Sve što treba je kleknuti na pod i ispraviti se.



Sad nagnite glavu i vrat prema naprijed i pristonite bradu na prsa. Zatim zabacite glavu i vrat natrag koliko god ide i istegnite se unatrag tako da vam kičma bude savijena u luk. Kako se savijate unatrag, poduprite se rukama i šakama o butine da si potpomognete. Poslije savijanja vratite se u prvobitan položaj i počnite vježbu ponovo.

Kao i kod druge vježbe, trebali bi uspostaviti ritam disanja. Udahnite duboko dok savijate kičmu. Izdahnite kad se vraćate u uspravni položaj. Duboko disanje je od najveće koristi pa uzmite zraka u svoja pluća koliko god je moguće.

Četvrta vježba izgleda vrlo teška, ali poslije tjedan dana vježbanja je lagana kao i ostale, kaže autor.



Subotica, 15. listopada 2017. godine, 10:00 sati, u prostorijama Općinske uprave za lokalni razvoj i održivo
razvijanje, ul. Brijuni 1, 48100 Subotica, Republika Srbija

Ovdje može biti Vaša reklama