

# GYÓGYÍTÓ NYÁR

**A nyár a kikapcsolódás és pihenés időszaka. Sok utazás és más lehetőség képes arra, hogy feltöltődjünk és kikerüljünk a hétköznapi rutinfeladatok közül. Ilyenkor a természet és az elemek is rendelkezésünkre állnak, hogy használjuk ezek gyógyító, regeneráló hatását.**

A növények, az elemek (föld, víz, tűz, levegő) és minden élő és élettelen dolog saját energiával rendelkezik, melyeket ha ismerünk és tudjuk, hogyan alkalmazzuk, akkor rengeteg életenergiához juthatunk, sőt gyógyító erejüket is meg tapasztalhatjuk. Bármikor bárhol könnyedén lehet alkalmazni, és az eredmény nem marad el.

A víz az érzelmekkel analóg, ami azt jelenti, hogy segítségével könnyedén feloldhatunk bármilyen negatív érzést, fájdalmat, haragot, szomorúságot, melyek tartóssága különböző betegségekhez vezet. Azonkívül hozzásegít ahhoz, hogy megtanuljunk az érzelmek fogadását és átadását, illetve áramoljon a folyamatos érzelmi körforgás.

Bármilyen vízpart alkalmas erre, de törekedjünk arra, hogy kicsit csendesebb, nyugodtabb környezetben legyünk. A parton üldögélve könnyedén átengedjük magunkat, és miközben a lágy hullámokat nézzük, elmerengünk, sok minden jut az eszünkbe. Hagyjuk, hogy felszínre jöjjenek érzéseink, ilyenkor ez könnyebb, és fogalmazzuk meg, mit érzünk. Ezek lehetnek egyes érzelmek, ami teljesen természetes. Minden ember vágyik a szabadságra, hogy olyan legyen, mint a madár, könnyű és gond nélküli. Mikor bemész a vízbe, lassan és fokozatosan tedd. Érezd lépésről lépésre, ahogy lágyan körbeveszi a testedet; érezd, ahogy folyamatosan egyre mélyebbre mész, míg a nyakadig nem ér.

Csukd be a szemed és engedd, hogy lágyan, szinte a súlytalanság érzésével lebegj. Érezd, ahogy a pórusaidon keresztül belélegzi a bőröd a vizet, majd, ahogyan kilégzőskor a pórusaidon keresztül kifújsz magadból minden negatív érzést, gondot, és eközben egyre könnyebbé válsz. Csak lélegezz így nyugodtan és lebegj a vízben, csináld pár percig, vagy amíg jólesik. Ez idő közben feltöltesz a víz elemmel, aminek következtében teljesen átalakul az energetikai rendszered, és megszabadulsz a negatív energiáktól. Ezután érezd a bőrödön a nap melegét, ahogy lágyan melengeti a tested, a víz pedig hűsítően kiegyenlíti azt. Lélegezd be a napfényt, és a bőrödön keresztül lélegezd ki a vízbe. Érezd, ahogy áthalad a testeden ez a körforgás, eközben kiegyenlited az energiákat. Miután feltöltesz, nyugodtan folytasd a kikapcsolódásodat. Nyaraláskor akár mindennap megtehetjük ezt a kis gyakorlatot, melynek csodálatos hatása azonnal érezhető. Segíti az érzelmi tisztulást, sőt a keringésre, a szív- és érrendszeri, a tüdő, a légutak, az emésztés, az idegrendszer, az anyagcsere folyamataira, valamint kisebb gyulladásokra pozitívan hat.

A természetben a fák és a zöld növényzet erejét, valamint a Föld energiáját vehetjük igénybe. A napozóágyon vagy szivacson ülve kényelmesen elvégezhetünk egy csakratisztító gyakorlatot, mely köztudott, hogy az egész testünkre,



## VÍZ

érzelmek, szív,  
könnyedség,  
lágyság, szerelem,  
kapcsolatok

## FÖLD

stabilitás, csontok,  
test, pénz,  
magabiztosság,  
teremtés, alkotás

## TŰZ

erő, tisztítás,  
feloldozás,  
megszabadulás,  
szexualitás

## LEVEGŐ

gondolatok,  
tanulás,  
könnyedség,  
ötletek, elme,  
idegek

szellemünkre kihat, valamint behangolja a csakrákat, ezáltal segíti a gyógyulást, egészségesen tart, feltölt energiával, jó hangulatot eredményez, és még a gondolkodásunk is sokkal tisztábbá válik.

Helyezkedj el kényelmesen: ülhetsz, fekhetsz, akár még egy fának is dőlhetsz, a lényeg, hogy kényelmesen érezd magad.

Képzeld el önmagad egy nagy tölgyfának, és közben lélegezz egyenletesen! Minden lélegzetvételnél gondold azt, hogy lomboddal belélegzed a nyugalmat és a nap fényét, a tiszta fényt, és érezd, ahogy a légvételnél végigáramlik a fejtetődtől egészen a talpadig az energia, majd a talpaidon keresztül kiáramlik a földbe. Ez idő alatt a tested és az egész lényed megújul, majd elkezd feltöltődni. Végezd el ezt a gyakorlatot tízszer. Miközben ezt teszed, a sejteid életenergiával töltődnek és transzmutálnak minden negatív elváltozást, beindítják a sejtmegújulást. Miután befejezted, lélegezz tovább, de most a földből lélegezz és a talpaidon keresztül szívod magadba a Föld energiáját, a stabilitás, a biztonság erejét. Érezd, ahogy a talpaidon keresztül, végig a lábszáraidon végigmegy a testeden, és a fejtetőn keresztül távozik az energia a térbe. Végezd el tízszer ezt a gyakorlatot is. Ez idő alatt a Föld energiái megtisztítják és feltöltik

testedet életadó energiákkal, melynek hatására megerősödsz, magabiztosabbá válsz, energiáid teljesen kicserélődnek, végül elindul a körforgás.

Most már nincs más dolgod, mint egyesíteni a két erőt. Továbbra is képzeld el, hogy te egy nagy tölgyfa vagy. Fejed és karjaid a korona, tested a fa törzse, lábaid és talpad pedig a fa gyökérzete. Szívod magadba a koronádon keresztül a fényt, engedd a törzsödön keresztül a gyökereidhez, ahol kifújod a föld mélyére. Majd szívod fel a gyökereiden keresztül a földenergiát és a törzsön keresztül a koronádon át engedd ki a légbe. Ezt tízszer végezd el.

Mire befejezed, teljesen feltöltöttél, csakráid behangolódtak, és erőtől duzzadva folytathatod nyaralásodat. Érdemes a természet erejét használni, hiszen bárhol vagyunk, mindenhol körbevesznek minket az energiák. Arra kell csak figyelniük, hogy a körforgás mindig meglegyen.

A légzéstechnikás gyakorlatot tulajdonképpen mindenre lehet alkalmazni. Jó tudni, hogy mi mire való. Ahhoz, hogy mindennel tisztába legyünk, nem elég ez a cikk, de kezdésnek bemutatam a legfontosabbakat.

Jó pihenést és töltekezést!