

Energetická imunita

Dokážete zvládať náročné situácie v práci či v spoločnosti úplne v pohode alebo vás z konceptu vyhodí aj nevinná poznámka, ktorá sa dotkne vášho citlivého miestečka? Poradíme vám, ako byť v pohode a efektívne si posilniť svoju energetickú imunitu, ktorá je rovnako dôležitá ako imunita tela.

Na to, aby sme pochopili, ako vplýva energetická imunita na naše celkové zdravie, sa najskôr potrebujeme pozrieť na energetické pole. Zjednodušene povedané, na obal okolo fyzického tela, auru, jemnohmotné telo, vyžarovanie, ktoré sa počas celého nášho života mení. Energetické pole vyzerá inak, keď sme zdraví a inak, keď sme chorí. Jednoducho je to neustále sa meniaci obal, ktorý však nedokáže voľným okom zachytiť každý človek. Je to však naša súčasť a vrstva tela, ktorá ovplyvňuje to, ako sa cítíme – či už psychicky, alebo fyzicky. Preto si energetické telo zaslúži minimálne takú pozornosť, akú dávame svojmu fyzickému telu.

Čo znamená energetická imunita?

Pod pojmom energetická imunita si môžeme predstaviť odolnosť nášho energetického poľa. Čiže neviditeľnú vrstvu, ktorá obaluje naše fyzické telo. A tiež to, nakoľko je táto vrstva „zdravá“, celistvá a nakoľko si plní svoju funkciu. Naše energetické pole má na starosti hospodárenie s našou energiou – čiže to, ako sa cítíme napríklad počas dňa. Akú máme úroveň energie a či pociťujeme únavu alebo vyčerpanie. Ako sme odolní voči stresu, podnetom, ktoré prichádzajú zvonku. Ako nás dokážu ľudia alebo isté aktivity vyčerpať alebo naopak nabiť energiou. Funkcia poľa je ochrana nás a toho, ako sa cítíme.

ita & zdravie

Energetické pole dokáže načítať množstvo informácií, o ktorých nám potom dá v nejakej forme vedieť. Napríklad emócie alebo zaseknuté energie, ktoré sa môžu nachádzať v našom energetickom poli a dajú o sebe vedieť nejakou bolesťou alebo tlakom na fyzickom tele. V mojej práci s klientmi na sedeniach sa často stretávam s fenoménom „neviditeľných“ symptómov. Neviditeľných v tom zmysle, že nemajú akúsi bežným okom rozpoznateľnú príčinu. Vnímam totiž, že zaseknuté a nespracované energie v našom poli majú často za následok prejav aj na fyzickom tele. A to často vo forme bolesti, cysty, výrastkov, rôznych symptómov alebo inej nepohody.

Neviditeľné symptómy

Záhadne symptómy, bolesti alebo problémy na fyzickom tele môžu byť spôsobené aj zaseknutými emóciami, nespracovanými traumami alebo energiami, ktoré ostali uviaznuté v energetickom poli. Prečo sa to vôbec deje? Zjednodušene preto, lebo v momente šoku alebo v nejakej situácii, ktorá v nás vyvolá emocionálnu reakciu, ju nemôžeme naplno prejavíť, alebo si ju nedovoľíme naplno prejavíť a ona sa zasekne na polceste. Energia chcela odísť, no my sme sa rozhodli, že teraz sa to nehodí. Zablokovali a uväznili sme ju v našom poli.

To však ani zďaleka neznamená, že sme to vyriešili. Ona sa tam zatiaľ udomácnila a ozve sa v ten správny čas. Možno vtedy, ak znovu „naučneme“ danú tému alebo nám nejaký človek pripomenie našu traumu. Táto emócia sa prebudí zo svojho zimného spánku a dá nám opäť možnosť sa s ňou vysporiadať...

Zaseknuté emócie

Každý z nás podvedome vie alebo tuší, kedy sme si niečo uložili vo svojom poli. Nechali sme to na neskôr. Zamietli to pod koberček. Odhodili do kúta a tvárili sa, že to tam nikdy nebolo. Niekde vnútri tušíme, že je potrebné sa s tým konfrontovať. Ale prečo? Pretože sa to udialo z nejakého dôvodu a vyžaduje si to od nás uvedomenie, rast

Na čo vplýva energetická imunita?

Na úroveň našej energie, ktorú pociťujeme počas dňa – vyčerpanosť, únava môžu byť zapríčinené aj nesprávnym hospodárením alebo únikom energie.

♥ Na to, ako sa cítime pri kontakte s druhými ľuďmi, či máme pocit, že nás energeticky „vycicali“ alebo naopak dobili. Energetická imunita vplýva aj na to, ako nás ľudia vnímajú, keď napríklad prednášame, prezentujeme alebo ako pôsobíme na ľudí počas obyčajného rozhovoru. Inými slovami povedané, čo vtedy vyžarujeme.

♥ Energetická imunita má dopad na to, ako na nás vplývajú vonkajšie stresové faktory a iné nepriaznivé vplyvy. Pozrime sa napríklad na negatívne energeticky naladených ľudí, na miesta so zlou energiou, vyčerpávajúce návštevy rodinných príslušníkov, otravných kolegov a šéfov v práci. Naša energetická imunita vplýva na to, ako rýchlo a jednoducho sa necháme „rozhádzať“ – vyviest' zo svojho stredu. V jednoduchosti povedané, ovplyvňuje našu stabilitu v živote.

♥ Energetické pole a jeho stav ovplyvňuje naše nálady. Človek, ktorý vie pracovať so svojou energiou a má svoje energetické pole čisté, nie je zaťažovaný

cudzími energiami, nánosmi a nemá vo svojom poli diery, sa ťažšie nechá stiahnuť do nízkovibračných energií, akými sú napríklad smútok, úzkosť či depresie.

♥ Energetické pole vplýva aj na to, akými ľuďmi sa obklopujeme. Pretože v tomto prípade funguje – čo vyžarujeme, to si k sebe priťahujeme a to s nami ladí.

♥ V neposlednom rade má „na svedomí“ aj to, ako sa necháme ovplyvniť zvonku. Ak je naše pole deravé a má nezrovnalosti, máme väčšiu tendenciu doň nasávať podnety zvonku. Či už ide o energie, názory alebo podnety, aby sme si naše pole podvedome naplnili. No a zrazu sa môžeme pristihnúť pri tom, že žijeme akýsi cudzí život, ktorý s nami vôbec neladí.

♥ Energetické pole a jeho čistota alebo zanesenosť majú obrovský vplyv na kvalitu nášho spánku. Stačí si to predstaviť tak, že za deň nazbierame veľa cudzích energií a potom si s nimi líhame do postele. Stačí si pri večernej sprche dať zámer, nech nás očistí aj energeticky a naša večerná hygiena nadobudne hneď nový rozmer.

„Naša energetická imunita vplýva na to, ako rýchlo a jednoducho sa necháme „rozhádzať“ – vyviest' zo svojho stredu.“

a vývoj. Keď prideme do styku s vypätou situáciou, akou je napríklad šok alebo trauma, udeje sa niečo náhle a prekvapivé, je potrebné čo najskôr nášmu telu umožniť sa z toho spamätať. Na fyziologickej úrovni sa, samozrejme, spustia všetky mechanizmy tela, ktoré sa snažia kompenzovať dopad na jeho fyzickú pohodu. Zvýši sa tep, spotíme sa, alebo príde náhla nevoľnosť... To sú veci veľmi citelné na fyzickom tele. Za jeho oponu však nevidíme

a možno by sme boli aj prekvapení z toho, čo sa deje na úrovni energetického poľa. Nikomu určite nie je pojem psychosomatika cudzí a stretli sme sa s rôznymi reakciami tela, akými sú napríklad nervozita v bruchu, búšenie srdca, tlak na hrudi, stiahnutý krk či spotené ruky. Za toto všetko vedia byť zodpovedné pocity a emócie a ich energia, ktorá sa v našom tele na nejakom mieste kumuluje. Telo je dokonale prepojený systém, ktorý reaguje na rôzne traumy alebo zaseknuté energie rôznymi spôsobmi.

Ako efektívne spracovať emócie

Čo môžeme urobiť pre to, aby sa nám emócie a energie v tele nezasekávali a nevytvárali tam problémy, aby sa v tele pohli a dali sme im voľný priebeh?

- Na prvom mieste je **prejavenie emócie** v danej chvíli – čiže autentická reakcia.
- **Meditácia** – akákoľvek, ktorá má za účel posun energií v tele a očistu.
- **Pohyb – vytrasenie – vyskákание.** Vyskúšajte triasť celým svojím telom tak, ako keď sa otrásie pes, aby zo seba dal dole nadbytočnú energiu či vodu, keď vylezie z jazera. Energia sa zvykne ukladať nielen v poli, ale preniká pomaly aj do svalov a do fascií, a preto tento pohyb vie byť veľmi nápomocný.
- **Dychové cvičenia** – samotný dych má liečivé účinky – dlhý hlboký výdych uvoľňuje nervový systém a prepína nás do stavu pokoja.
- **Sprcha** dokáže z nášho poľa zmyť prebytočné alebo cudzie energie. Stačí si pri sprchovaní dať zámer, aby sa prečistilo nielen naše fyzické telo, ale aj energetické. Pri sprchovaní si predstavujte, ako voda z vás zmýva všetko, čo vám už neslúži, čo vás zaťažuje a to nielen fyzicky, ale aj psychicky.
- **Príroda má neuveriteľné očistné schopnosti, vždy pomôže ísť do prírody.** Prechádzka v lese dokáže zmyť prebytočné energie alebo myšlienky.
- **Očista priestoru a seba** pomocou esenciálnych olejov je taktiež veľmi rýchla a efektívna technika. Vyskúšajte šalviu, čajovník – olej energetických hraníc alebo citrusové vône na prečistenie priestoru.

Zaseknuté emócie

V živote zažijeme veľmi veľa emócií, ktoré majú priamy vplyv na naše fyziologické procesy. Všetky tieto emócie a pocity prežívame na dennej báze. Čo sa udeje s emóciami a pocitmi, ktoré napríklad roky hromadíme v sebe a nedáme im v živote priestor sa prejaviť? Čo ak roky žijeme v manželstve, v ktorom sa nedokážeme prejaviť, presadiť, povedať si svoj názor a cítiť sa prijatí? Aké emócie sa v nás hromadia? Hnev, pocit menejcennosti, pocit potlačenia, smútok, nespravodlivosť? Keď sme sa rozhodli tento stav tolerovať a neriešiť ho, niekde predsa musíme všetky tieto pocity skladovať! Ale kde? Môžeme si ich schovávať a hromadiť v energetickom poli, zbierať ich ako filatelista známky do svojho albumu. Dokážeme to robiť roky. Čo sa však potom udeje? Všetky potlačené a prehltuté emócie, ktorým sme nedali priestor, sa hromadia na jednom mieste a môžu tvoriť tlak. Začnú tlačiť na fyzické telo, lebo aj to je spôsob, ktorým sa z tela dostávajú von. Takéto miesto vyzerá ako chýbajúci kúsok v našom energetickom poli. Keď máme na našom poli viacero takýchto miest, vznikne oslabená štruktúra, čo si môžeme predstaviť ako keď má človek oslabenú imunitu. To znamená, že keď takýto človek príde do styku s bacilom, nemá dostatočne silné mechanizmy na to, aby ho jeho imunita pred takýmto vplyvom ochránila.

Lenka Madudová



Už roky pôsobím ako tlmočník medzi tebou a úrovňou tvojej duše, ktorá disponuje všetkými dôležitými informáciami o tvojom živote a tvojom tele. Pomáham ľuďom pretlmočiť záhadné signály ich tela pomocou netradičného koučingu, kde sa v roli kouča ocitá tvoja duša. Verím, že každý je najväčším expertom sám na seba a preto sa snažím túto schopnosť odovzdať ďalej aj cez moje kurzy a workshopy. Viac info na www.lenkamadudova.sk.

Traumy v energetickom poli

Pod traumou si nemusíme predstaviť iba akúsi závažnú tragédiu, ktorej sme boli súčasťou. Ide o všetko, čo sa nám udeje a v danom momente to nedokážeme spracovať, pretože je to nad naše sily. Ide aj o teraz pre nás možno úplne banálne situácie z detstva, napríklad, keď starší súrodenec odišiel do školy a vy ste sa zrazu doma ocitli úplne sami a opustení. Každá situácia v nás vyvolá akúsi emocionálnu reakciu, a keď ju nenecháme prejsť telom, uloží sa tam. Ak sa v budúcnosti opäť stretne so situáciou a pocitom samoty alebo opustenia, ktorý takpovediac nakopne tú traumu, ktorá sa tak prebudí zo svojho zimného spánku. Alebo si predstavte situáciu, keď niečo dlho potláčate a potom stačí jedna malá banálna poznámka niekoho, kto ani netuší o vašom slabom mieste a to vo vás tlačí akoby gombík, ktorý spôsobí, že „vypeníte/vybuchnete“ veľmi nevhodným spôsobom. To sú nakopené emócie, ktoré sa potrebujú z tela dostať von.

Reakcie na traumu

Na traumu vieme reagovať rôznymi spôsobmi – útok, útek, alebo paralýza. Vtedy telo ukladá zaseknuté emócie do tkanív a svalov tela, napríklad do fascií – je to súvislá vrstva kolagénových a elastínových vlákien, ktorá obaluje každú časť nášho tela – svaly, vnútorné orgány, cievy a pokrýva ich nielen na povrchu, ale preniká aj hlboko dovnútra jej štruktúry. A tam si naša trauma spokojne drie, kým nám život neprihrá situáciu, ktorá nás prinúti túto traumu uvoľniť z nášho tela. Pamätajte si, že na symptómy a problémy na tele sa nedá pozeráť selektívne a naozaj vždy je s nimi spojená aj práca s emóciami alebo energiami, ktoré sme si možno mysleli, že už dávno máme vyriešené. Stačí si osvojiť zopár základných princípov toho, ako sa takéto traumy v tele vytvárajú a dokážeme tomu v budúcnosti veľmi pekne predísť a nekopiť tak v tele staré haraburdy. Ak by ste chceli túto tému riešiť hlbšie, rada vám s tým pomôžem na mojom webe.