

MOĆ ISCJELJENJA

TEHNIKE RELAKSACIJE I OZDRAVLJENJA

DOŽIVITE HARMONIJU NA OTVORENOM
BHS seminar ponovno je u planu za rujnu na otvorenom, u kampu Grebišće u Jelsi na Hvaru. Stimulira da harmonizirate emotivnu, intelektualnu fizičku energiju, kaže polaznica Jadranka Perić.



BODYHEALING

SPOJ LJEKOVITE GLAZBE I POKRETA

Promišljajući o tjelesnim kapacitetima koji su skriveni duboko u nama, magistrica kineziologije Ana Marija Jagodić Rukavina dobila je snažnu viziju iz koje se izrodila metoda Body Healing Story (BHS), a kojom se tijelo dovodi u prirodnu ravnotežu te poboljšava zdravlje i radost življenja.

- Spojila sam ljekovitu muziku s pokretom, dahom, vizualizacijom i dodirom. Muzika i pokret pomažu da istražujemo područja osobne snage, a pokreti u BHS-u prate razvoj čovjeka kao

Frekvencija 'čiste ljubavi' od 528 Hz je ljekovita, a magistrica kineziologije Ana Marija Jagodić Rukavina spaja je s pokretom, kako bi tijelo i um dovela u stanje jedinstva

na početku životnog puta, dok smo još u maternici. U našem je tkivu zapisana cijela istina našega bića i putem ove metode približavamo se svojoj jezgri, svome Ja - objašnjava Jagodić Rukavina. Većini nas poznata je dominacija uma nad tijelom, ali ne u smislu sinergije i jedinstva, nego odvojenosti i neprisutnosti

jedno o drugome. No gušenje, negiranje ili zadržavanje i potiskivanje emocionalne energije jedan je od glavnih uzroka karcinoma i bolesti, upozorava Jagodić Rukavina. Želja joj je da stvorite jaču svijest o tijelu, da ga počnete doživljavati i iznutra. - Savjetujem da se svaki dan uzemljavate - da probate

kontakom tabana i dlanova ili samo tabana gurati podlogu na kojoj stojite da biste tako izbacili negativnu energiju u zemlju. Isto kao i kad grom lupi o zemlju, to predstavlja čišćenje i možete ga primjenjivati koliko god vam je potrebno - kaže Jagodić Rukavina. Ako ste svjesni da svaka misao, osjećaj, per-

LJUBAV JE NAJVAŽNIJA EMOCIJA

BHS seminar dobra je kombinacija pokreta i svjesnosti koju možete postići pokretom. Frekvencija zvuka od 528 Hz potiče vas da osvijestite da je sve energija te da je ljubav najvažnija emocija. Seminar smiruje i osvježava, kaže liječnica Ljiljana Karapetrić.



ISTRAŽITE SVAKI KUTAK SVOGA BIĆA

BHS me uči putovati beskrajnim prostranstvima svemira unutar sebe, a tamo pronalazim novi kutak svog bića, kaže polaznica Morena Poglajen Carić.

cepcija i događaj, od trenutka začeća do trenutka kada ovaj tekst čitate, ne ostaju u svijesti nego se zalijepe negdje duboko u našem tijelu i postaju dio podsvijesti, onda je jasno da će jedino pokret biti okidač da ta iskustva (koja su godinama bila blokirana u nama) navru van iz tjelesnog tkiva i otvore prostor u kojem stanice i organi konačno mogu prodisati, objašnjava kineziologinja.

- I kod fetusa prva svijest o sebi i prostoru oko sebe dolazi preko pokreta. Uspavani, umrtvljeni ili zablokirani dijelovi koje imamo mogu se otključati i stimulirati kroz uvježbavanje specifičnih uzoraka pokreta uzetih iz razvojnih faza. Ti nam pokreti predstavljaju osnovu zdravog (fizičkog, psihičkog, mentalnog i duhovnog) življenja jer u svakoj od njih leži energetska pomoć specifičnih žlijezda endokrinog sustava bez kojega nema duhovnog razvitka - kaže Jagodić Rukavina. Svaki dan pokušajte biti protočni putem pokreta, što znači da se probate kretati poput ribe ili meduze u vodi, jer to će otkloniti psihološke grčeve koji se nakupljaju u tijelu zbog stresa. Zamislite da ste riba ili meduza i tijelom oponašajte pokrete koji se događaju u vodi. To su mekani pokreti, blaga lju-ljuškanja koja su odraz protočnosti tijela, objašnjava Jagodić Rukavina.

Nastavlja da korijen problema i bolesti leži u staničnom funkcioniranju, a pažnju mu možete pridati vjerujući u svoje tijelo baš kao što vjerujete u prirodne procese koje doživljavate jer ih vidite oko sebe.

- Osvijestite ih - oni jednako tako postoje i u vama. Gledajte u zvjezdano nebo i zamišljajte da gledate u svoje stanice. Gledajte u slapove i zamišljajte svoje tekućine kako se prelijevaju u vama. Gledajte plimu i oseku i osjetite je disanjem unutar sebe. Gledajte strukturu kamena i osjetite vaše kosti - savjetuje Jagodić Rukavina.

Svaki put kad pijete vodu, sjetite se da je to najinteligentnija materija i struktura na zemlji. Voda koju pijete odgovara stanju vaše svijesti i emocija. Bilo bi savršeno kada biste svaki put prije nego što popijete vodu osjetili zahvalnost za to što će očistiti vaš organizam. Ta zahvalnost stavit će strukture vode kao kristala u optimalne omjere pa takva voda može najbolje čistiti i izgrađivati organizam. Voda čini 70 posto tijela, stoga činom pijenja vode osvijestite kao čin života. Glazba je pak više od samoga iskustva slušanja - ona nas puni čistom energijom.

- Frekvencija od 528 Hz središnja je frekvencija solfeggio ljestvice te je dokazano ljekovita. Vezana je uz četvrtu, srčanu čakru koja predstavlja vrata u središte vašeg bića te poticanje osobne moći, samopouzdanja i osobnosti u cjelini, a zove se i frekvencijom čiste ljubavi -

objašnjava Jagodić Rukavina. Dodaje da su znanstvenici u Quantum Biology Lab u New Yorku otkrili da frekvencija od 528 Hz stimulira vodu koja se nalazi oko DNK-spirale unutar naših stanica omogućujući tako da stanice apsorbiraju više UV-svjetlosti. Svjetlost znači život, a život znači disanje i vitalnost na staničnoj razini - objašnjava Jagodić Rukavina. Dodaje da se trubica "love tuner" za proizvodnju tona od 528 Hz može naručiti na internetu, a korisno je i naći ton na YouTube-u i slušati ga. Ton je dobro slušati i tijekom uzemljavanja, dok se vozite u autu, puštati djeci pred spavanje, slušati dok šetate šumom. Korisnici BHS-a koriste ga stalno jer ih čisti od misli i briga koje se svakodnevno skupljaju.

- Glazba u BHS-u prati razvojne faze kroz koje tijelo prolazi od trenutka začeća nadalje. U svakom izaziva individualnu

ekspresiju pa će se stoga dogoditi i različita kvaliteta nekoga pokreta. Polaznici ne trebaju oponašati mene jer su pokreti odraz njihovog karaktera i slobode. Predlažem strukturu pokreta, a na vama je da ih oslobodite. Nema pravilnog ili krivog pokreta, radi se samo o vašem osjećaju dok izvodite kretnju na muziku - priča Jagodić Rukavina. Kao što je rast i razvoj djeteta spiralan proces gdje na početku svake nove faze po spirali ulazimo u sporiji mod i nesvjesno zagrebemo u sjene prvih faza života, tako nam je potreban ovaj mir, istaknut i glazbom, za nove pomake i čišćenja staroga smeća koje ispliva nakon ne vremena tek kada je mirna voda, kaže kineziologinja. Savjetuje da kada stalno brinete oko iste teme, tike, pokušate izdisanjem izbacivati misli koje vas opterećuju van, kao tamnu prašinu, a udisajem pustite svježu energiju, ideje i svjetlost u prostor koji je bio opterećen negativnom energijom i mislima.



TONOVI PODSVIJESTI

Glazba pobuđuje duboke osjećaje, donosi suze na oči ili radost u srcu. Objašnjenje za to nalazimo u dalekoj prošlosti i vezan je uz frekvencije solfeggia. Drevne solfeggio frekvencije čine raspon od 6-tonova koji su korišteni u sakralnoj glazbi, uključujući gregorijanske napjeve. Napjevi bazirani na ovih šest tonova zadirali su u svjesni i podsvjesni um i poticali emocionalne reakcije slušatelja na dubokoj razini. Vjerovalo se da, kada su pjevani u harmoniji, ti napjevi prenose duhovne blagoslove. Svaki solfeggio ton se sastoji od frekvencija potrebnih za ravnotežu vaše energije i zadržavaju tijelo, um i duh u savršenoj harmoniji, objašnjava Petra Crnetić zadužena za glazbenu produkciju BHS-a.



ŠEST SOLFEGGIO TONOVA:

UT 396 Hz - tugu pretvara u radost, oslobađa od osjećaja krivnje i straha

RE 417 Hz - poništava postojeće i potiče promjenu

MI 528 Hz - transformira i otvara srčanu čakru te popravlja strukturu DNK lanca

FA 639 Hz - odnosi se na odnose, povezivanje, obitelj

SOL 741 Hz - ekspresija, čisti i rješava probleme

LA 852 Hz - potiče duhovni razvoj

U BHS-u se trenutno koristi ton 528 Hz, no plan je uvesti i druge frekvencije. Sve ove tonove možete poslušati na youtube-u, tako da upišete njihovo ime.