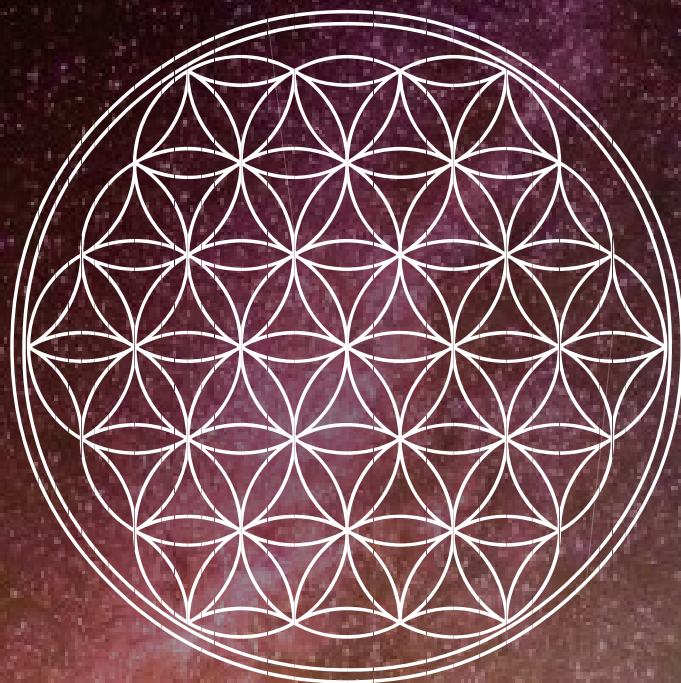


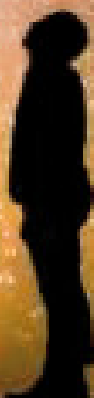
mr. spec. ANA MARIJA JAGODIĆ RUKAVINA

Biogeometrijsko istraživanje učinka djelovanja
Body tehnike na vitalnu energiju ispitanika



Ojačajte svoju vitalnu energiju

PROMIŠLJANJA - OPAŽANJA - MJERENJA



CENTAR SPORTSKE IZVRSNOSTI

SADRŽAJ

KAKO SI? / STR. 3, 4

ODNOS VITALNE ENERGIJE I TEHNOLOGIJE / STR. 5, 6, 7

ŠTO JE VITALNA ENERGIJA I ZAŠTO JE ONA BITNA? / STR. 8

ŠTO JE BIOGEOMETRIJA I KOJA JE NJENA ULOGA U SUVREMENOM SVIJETU / STR. 9, 10

HUMANIZACIJA TEHNOLOGIJE POMOĆU NAČELA BIOGEOMETRIJE / STR. 11

PBS ISTRAŽIVANJE: POVEĆAVA LI BODY TEHNIKA RAZINU VITALNE ENERGIJE? / STR. 12, 13

ZAKLJUČAK PBS ISTRAŽIVANJA NA ISPITANICIMA I KONTROLNIM SKUPINAMA / STR. 14, 15, 16

BODY TEHNIKA- VJEŽBE ZA IZVOĐENJE I PODIZANJE VITALNE ENERGIJE / STR. 17

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - ENERGETSKI ČUČNJEVI / STR. 18

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - OTVARANJE SRCA / STR. 19

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - BAGER VRATOM / STR. 20

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - KAMENČIĆ NA GLAVI / STR. 21

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - POVEZIVANJE ZEMLJE I SVEMIRA / STR. 22

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - ŠALABAHTER / STR. 23

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - PUMPA / STR. 24

ZAKLJUČAK / STR. 25

KAKO SI?

Kronični umor, anksioznost, energetske blokade, depresivne epizode, burnout i javljanje autoimunih bolesti - samo su neki od simptoma (posljedica) o kojima tako često čitamo u medijima i s kojima se susrećemo u svakodnevnom životu.

Tehnologija - koliko nam je dobroga donijela - toliko je i utjecala na disbalanse mentalnog, fizičkog i emotivnog tijela. Koliko nas je 'povezala' jedne s drugima, toliko nas je udaljila od nas samih. Izloženi smo beskonačnoj količini informacija, znanja nam nikada nisu bila toliko dostupna, a ipak teško koračamo stazom iskustva i naučeno teško primjenjujemo u praksi. Posljednjih smo nekoliko desetljeća u raskoraku sami sa sobom i potpuno nesvjesni sadašnjega trenutka, sustavno zanemarujemo ono što nam tijelo poručuje. Zaboravili smo kako oslušivati tijelo kad nam kaže 'USPORI!'. Mental je brz, ali varljiv! A tijelo kroz koje doživljavamo brojne senzacije i osjetilna iskustva, zaboravili smo koristiti kao alat za mentalno i emotivno pročišćavanje.

KAKO SI? nije usputno pitanje, niti je samo naslov poglavlja. S jednim osobnim i iskrenim, a prije svega STRPLJIVIM Kako si? trebali bismo započeti i završiti svaki dan. Kako si u svojoj koži? Kako su tvoja stopala? Osjećaš li bolove u leđima? Osjećaš li napetost u prsima? Dišeš li duboko i slobodno? Kako je tvoja probava? Zbir tih i mnogih drugih pitanja daje odgovor na KAKO SI. **Vaš pokret, tijelo kao instrument, otkriva sve emotivne i mentalne blokade kojih možda jeste ili niste niti svjesni.**





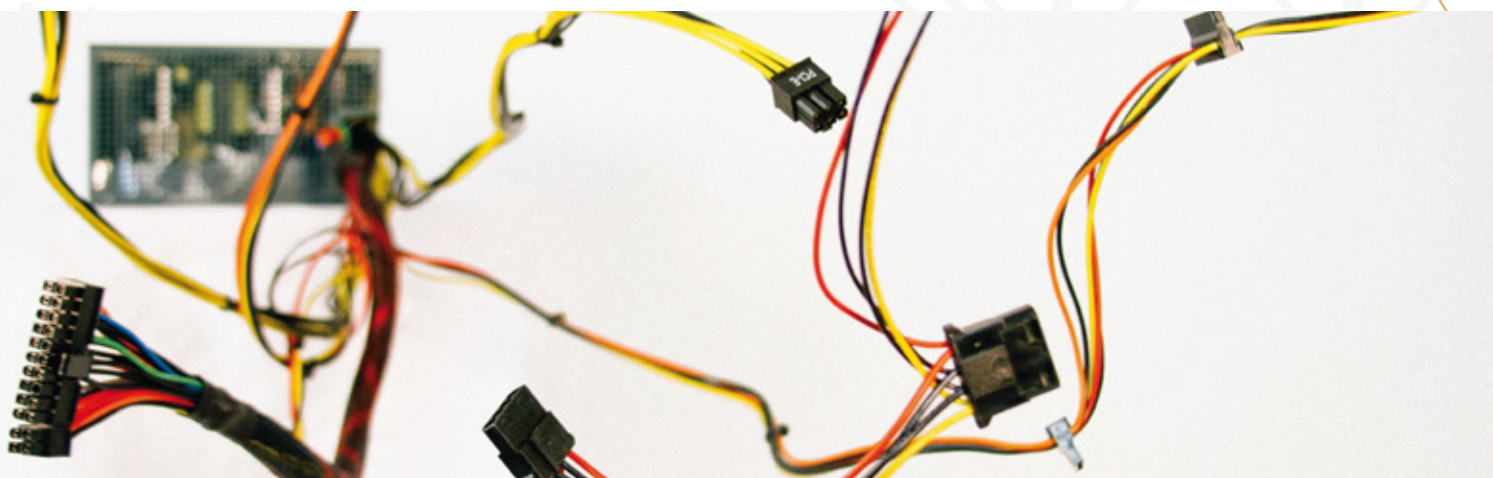
U teškim vremenima kriza, pandemija, nemira, straha i nesigurnosti svatko se bori za svoju rutinu, opstanak i sigurnost. Postajemo svjesni životnih prioriteta te mudrog i cjelovitog fokusa na osobno psihofizičko zdravlje. Kako živimo u 21. stoljeću i predstavnici smo čovjeka modernoga doba, oslanjamo se sve više na tehnologiju i u svakome smislu postajemo neprirodniji. Sami smo si stvorili ovakav život, no sigurno postoji nešto što moramo naučiti i shvatiti preko života kojega tehnologija sve više kontrolira.

Teško nam je zapamtiti jedan obični telefonski broj, a prije samo 20 godina svi smo ih znali barem desetak. Na Internetu ljudi preferiraju kratke tekstove, a pravi osjećaj panike doživimo kada se na par sati odvojimo od našega pametnog telefona. Platon je 370 godina prije nove ere upozoravao Grke kako će povjerenje u pisanje tekstova, umjesto pamćenje podataka, smanjiti našu memoriju. Što bi tek sada rekao?!

Postavlja se pitanje: **JE LI MOGUĆE U SUVREMENOM SVIJETU VRATITI I ZADRŽATI VITALNOST, PAŽNJU, FOKUS I DOBRO ZDRAVLJE? NA KOJI NAČIN POJAČATI VITALNU ENERGIJU I ISKORISTITI SVOJE PUNE POTENCIJALE TE NEUTRALIZIRATI ŠTETNE UTJECAJE TEHNOLOGIJE NA ŽIVOT ČOVJEKA?**

ODNOS VITALNE ENERGIJE I TEHNOLOGIJE

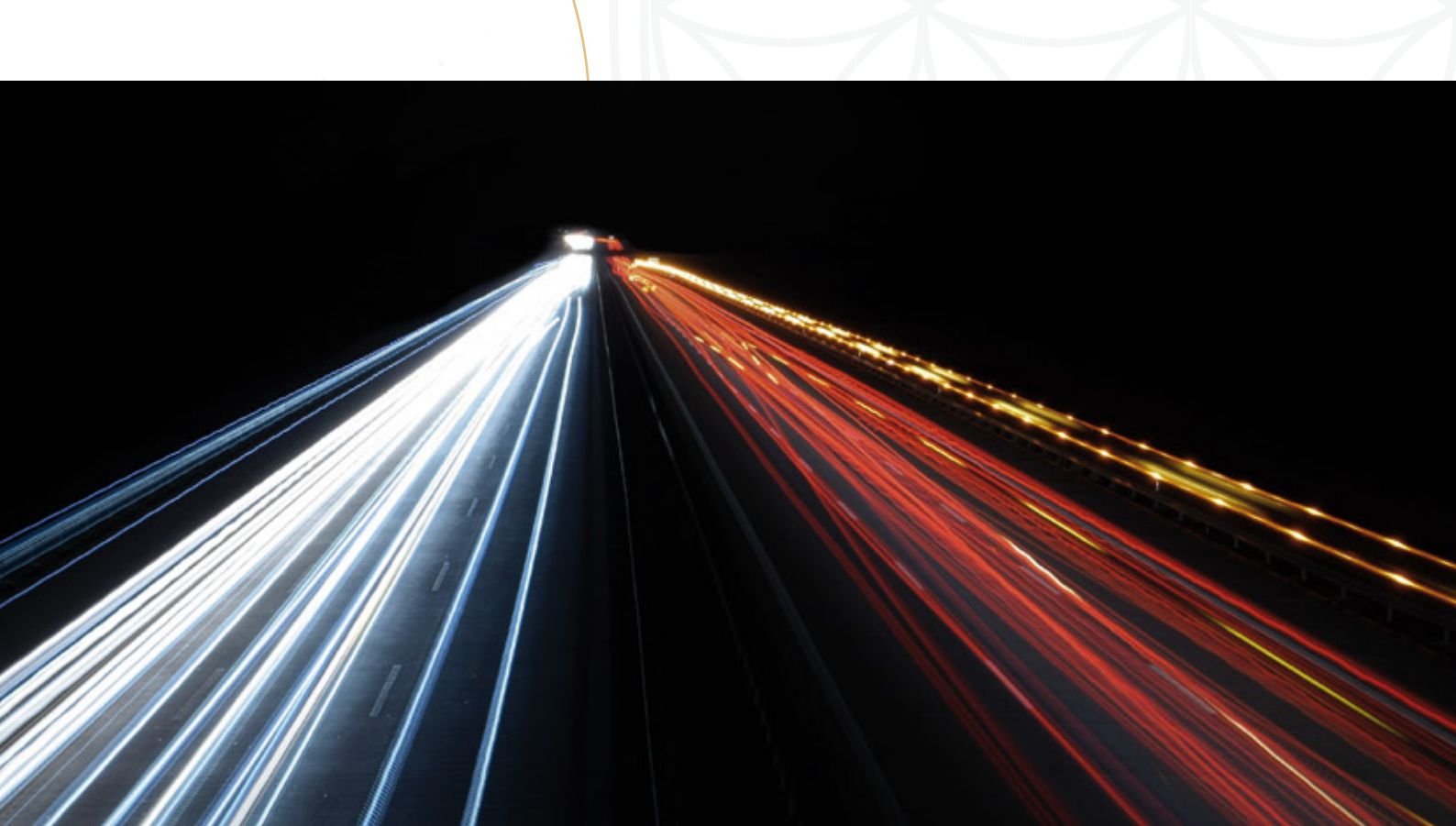
Sve po čemu živimo su naša svjesna ili nesvjesna uvjerenja i ona se tijekom životnih iskustava mijenjaju, a trenutačno smo u velikoj globalnoj promjeni. Naš svijet je samoodrživ, visokoenergetski transformirajući sustav, što su ga stvorila naša vjerovanja. Naš život, svi naši organi i osjetila su dio toga sustava. Mozak se dokazano mijenja korištenjem računala, tableta ili pametnoga telefona, ali on se također mijenja i korištenjem olovke, rekvizita, bilo koje naprave, vježbe ili nove informacije. Dakle, **naša iskustva oblikuju ponašanje našeg mozga.**



Mogu li nova iskustva - online nastava, radionice, vježbanja i slične aktivnosti učiniti to isto? Mogu li se naši životi unaprijediti koristeći modernu tehnologiju iako znamo da je informacijsko doba smanjilo razinu naše pažnje?

Njemački neuroznanstvenik **Manfred Spitzer** upozorava kako bi ovakvo ponašanja moglo dovesti do 'digitalne demencije'. 'Predoziranje tehnologijom' ponajviše utječe na frontalni režanj mozga - područje koje je zaduženo za planiranje i organiziranje. Prema Ofcomovom istraživanju iz 2015., u prosjeku 8 sati i 41 minutu dnevno smo vezani uz neki uređaj, a spavamo prosječno 8 sati dnevno, dakle 40 minuta manje. To znači da se puno više iscrpljujemo i crpimo vlastite energetske i vitalne resurse naših gena, nego što se obnavljamo i oporavljamo. Ovakav odnos trošenja i obnavljanja energetske resursa čovjeka nikada u povijesti nije dosegnut, osim u ekstremnim situacijama pandemija, ratova, prirodnih nepogoda i sl. gdje je ugroza života vrlo visoka.

Svijet živi u ciklusima, a kako se većina genetske informacije prenosi putem morfogenetskih polja, što je dokazao **dr. R. Schaldrake**, pokazuje se da se tu događa preklapanje informacija s generacije na generaciju preko kvantnog polja. Novi naraštaji, nove vrste su naprednije, prilagodljivije, u svojoj bazi podataka imaju više informacija. Dakle, mi danas sve brže učimo, a to potvrđuju i činjenice da je IQ danas za 30 % viši jer su "stari" IQ testovi nedovoljno prilagođeni brzim procesorima (mozgovima modernog čovjeka).



Događa li se isto i s našim tijelima? Je li moguće da su sve veće tjelesne odcjepljenosti, blokade, bolovi, povrede, degeneracije i sl. posljedica neprilagođene bazične fizičke informacije za modernog čovjeka. Postoji li nesrazmjer u informacijskom ulazu za um u odnosu na tijelo i kakav je njihov međusobni odnos?

Neurološki sustav čovjeka danas mora procesuirati daleko više dnevnih informacija i to nas drži budnima iz dva razloga. Prvo, stimulirani smo zbog vrste informacijskoga sadržaja kojega konzumiramo dok nam je tijelo statično. Drugo, LED ekrani emitiraju plavu svjetlost koja sprječava proizvodnju hormona za spavanje – melatonina. Plava svjetlost koju odašilja ekran zavarava epifizu koja prestaje proizvoditi melatonin. Korištenje mobitela i sličnih uređaja prije sna drastično remeti naše zdrave obrasce spavanja i tijelo se izrazito umara i smanjuje vitalnost.

Sve navedeno upućuje na to da smo **sve manje povezani sa svojom prirodom, vitalnom energijom i intuicijom**. A upravo slušanje unutrašnjeg instinkta - naš je glavni energetski pokretač. Da bismo čuli to unutrašnje, um treba prilično utišati (ali ne ugasiti!) i biti dovoljno otvoren da to što "čuješ" možeš interpretirati, a onda i manifestirati prema van. Za to je potrebno pokretljivo, uzemljeno, balansirano i perceptivno tijelo jer bez tjelesnog iskustva, praktičnog i osjetilnog nema prave povezanosti s prirodnim zakonima i vitalnom energijom.

Postavlja se još jedan niz pitanja: **Postoji li tjelovježba koja pomaže da se čovjek bolje poveže s poljem oko sebe, da bolje surađuje i komunicira sa svime što nas trenutno okružuje? Tjelovježba koja osluškuje i povezuje oblike, rekvizite i sve što čovjeka povezuje s prirodom...**

Morali bismo to dokazati mjerenjem, no za početak želimo istaknuti da ne smijemo osuđivati informatičko doba u kojemu živimo istovremeno se ponašajući baš kao svi koje sami kritiziramo. Pokušajmo zajedno, unaprijeđenom tehnologijom i unaprijeđenim življenjem, ojačati i balansirati svoje sustave. Umjesto osuđivanja i ocjenjivanja korištenja pametne tehnologije, pokušajmo koristiti ono što nam je najpotrebnije te pri tom svjesno opažati i promatrati što nam se događa. Pronađimo odgovarajuća rješenja za balansiranje dugotrajnih statičkih opterećenja.

Pokušajmo unaprijediti svoj život i kreirati za sebe što bolje uvjete, imajući na umu kako sve ima energiju koja je u međusobnom odnosu te da sve što nas okružuje može podignuti ili spustiti našu vitalnu, životnu energiju. Ovim vam istraživanjem želimo POKAZATI kako u kratkom vremenskom periodu i uz pomoć nekoliko ciljanih vježbi, možemo MODERNOG ČOVJEKA, koji je u stalnom doticaju s tehnologijom, vratiti u ravnotežu i odblokirati energiju te pojačati ono vitalno, energizirajuće u njemu.

U znanstvenom časopisu Preventive Medicine (2016.), znanstvenici su pronašli značajnu povezanost između korištenja društvenih mreža i poremećaja sna. Ovo zabrinjava ponajprije zbog toga jer je dokazana povezanost depresije i nedostatka sna. Nedostatak sna ujedno povezujemo s pretilošću i lošim akademskim rezultatima. Neupitno je stoga da tehnologija utječe na naše raspoloženje, vitalnu energiju i općenito kvalitetu življenja. Tehnologija je proizvod ljudske evolucije ili, točnije, mentalne evolucije koja je stvorila niz problema jer je izgurala fizički i emocionalni aspekt življenja.

U cilju osvještavanja naših navika i zaštite zdravlja, potrebno je shvatiti u kakvu nas opasnost po zdravlje može dovesti suvremena tehnologija i kako je svesti na najmanju moguću mjeru. Paralelno je potrebno naći odgovarajuću kompenzacijsku aktivnost i okruženje koji će dovesti u harmoniju svakodnevne suprotnosti (aktivnosti mentala i tijela) te osnažiti naše vitalne kapacitete.



ŠTO JE VITALNA ENERGIJA I ZAŠTO JE ONA BITNA?

Energija se u zapadnjačkoj kulturi opisuje kao snaga, život, duh, strast i elektromagnetizam. Hindusi vitalnu energiju nazivaju pranom. Hebrejski naziv za "vitalnu energiju" je ruah. Kinezi je definiraju kao životnu snagu ili chi.

Prana je fizička, mentalna i duhovna energija u hinduizmu. Vjeruje se da je prana temeljna energija i izvor svih znanja. Baveći se jogom, prana kontinuirano teče u nama, stvarajući vitalnost u našim tijelima. Premalo prane u tijelu može se izraziti kao osjećaj zaglavljenosti. Imali biste nedostatak motivacije, pokreta i bili biste depresivni.

Kad vam nedostaje prane ili vitalne energije, možete se razboljeti fizički, mentalno i emotivno. Ova filozofija vjeruje da je stanje uma izravno povezano s količinom prane u nama. Što je osoba uravnoteženija i mirnija, to je više prane u njezinu tijelu. Što ste neuravnoteženiji ili pod stresom, to je prana ili vitalna energija razrjeđenija u vašem tijelu.

Chi je u istočnoj medicini vitalna energija koja teče kroz svaki organ i sustav tijela. Svi su ti organi i sustavi povezani ovom vitalnom energijom pa, ako je jedan organ bolestan, morate pogledati cijelo tijelo kako biste pronašli uzrok bolesti. Taj chi ili energija nalazi se na molekularnoj razini.

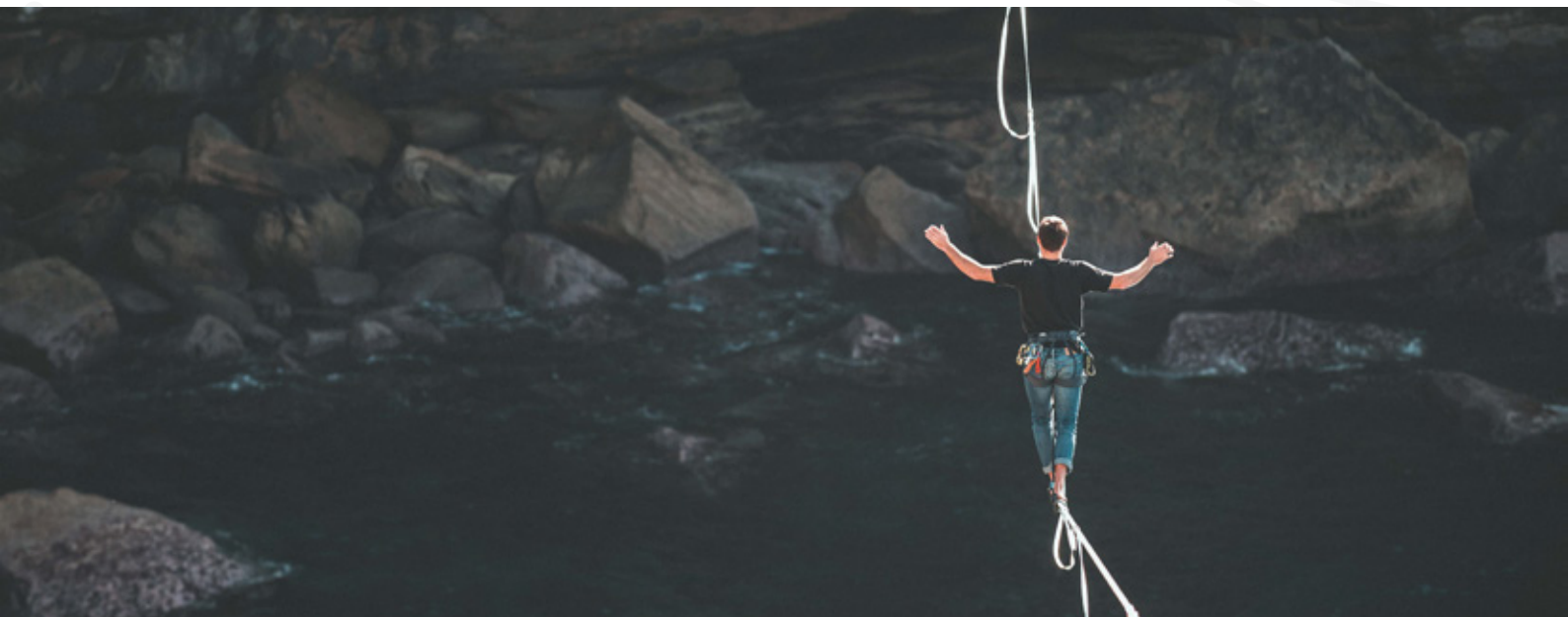
Zapadna medicina ovu bi vitalnu energiju nazvala "elektromagnetizmom" koji atome u tijelu drži u orbiti jedan oko drugog. Kineska medicina smatra da je uzrok bolesnog stanja kada chi ili energija nije u ravnoteži i protok vitalne energije mora se vratiti u zdrav tok. Kako to opisati? Zamislimo svoje tijelo kao dom ožičen električnim ožičenjima. Električni sustav tijela sličan je jednoj nezgodi u vašem domu: ponekad se dogodi kratki spoj u strujnom krugu ili olabavi žica. Nazovete svog električara da pokrene protok električne energije. Vježbe Body tehnike konstruirane su upravo na taj način - povezuju naboje unutar tijela, jačaju 'labave' žice i stvaraju energiju unutar vas samih. Drugim riječima, one **OJAČAVAJU VAŠU VITALNU ENERGIJU.**



ŠTO JE BIOGEOMETRIJA I KOJA JE NJENA ULOGA U SUVREMENOM SVIJETU

Iz Egipta, kolijevke naše civilizacije, potječe moderna znanost koja nudi uravnoteženje kvalitete energije našega života, okoliša i tehnologije. Ova primijenjena znanost integrira univerzalne zakone i prirodnu dinamiku žive energije sustava koje su u našoj modernoj civilizaciji uglavnom zanemareni.

BioGeometriju osnovao je egipatski arhitekt i znanstvenik dr. Ibrahim Karim (D.Sc./Dipl.Arch.-ETH, Zurich) nakon više od 30 godina istraživanja. Probajno istraživanje dr. Karima identificiralo je jedinstveni energetska učinak pronađen u energetskim centrima svih živih sustava. Prirodna funkcija ovog energetskog učinka je pružiti ravnotežu, ili centriranje, različitim energetskim kvalitetama ili učincima unutar bilo kojega živog sustava.



BioGeometrija koristi zaštićene oblike koji komuniciraju s perifernim energetskim poljima tijela, kako bi pojačali prisutnost ove vrlo korisne kvalitete vitalne energije, kao i za usklađivanje energetskih interakcija s okolinom.

BioGeometrija se temelji na rastućem tijeku znanstvenih istraživanja i primijenjena je znanost zahvaljujući svojoj uspješnoj primjenjivosti u brojnim poljima, uključujući TJELOVJEŽBU. Rješenja za uravnoteženje energetske kvalitete primjenjuju se u arhitekturi, telekomunikacijskim mrežama, industrijskom dizajnu, na brodovima i zrakoplovima kako bi se transformirali učinci poremećaja energije okoliša iz izvora kao što su elektromagnetsko zračenje, konstrukcijski dizajn te kozmičko i zemaljsko-energetsko zračenje. BioGeometrija se također primjenjuje u poljoprivredi, uzgoju peradi, ribogojstvu i stočarstvu kako bi povećala produktivnost i kvalitetu, unatoč smanjenju umjetnih dodataka i tretmana.

Prema riječima inovatora Karima, **SVE IMA ENERGIJU** koja se može mjeriti određenim radiestezijskim pomagalicama. Kako bismo to provjerili, odlučili smo mjeriti i razinu vitalne energije, životno podržavajuće energije (kako se još naziva) uz pomoć knjige **BODY TEHNIKA** iz 2019. godine.

Kod osam se ispitanika, čija je prosječna vitalna energija prije mjerenja bila 706 jedinica (prema BG ravnalu za energetske sisteme iz 2014. godine), a nakon što su knjigu *Body tehnika* približili srcu i stavili je na prsa, vitalna energija povećala za 74% - na 1230 jedinica u manje od jedne minute!

Razlog zbog kojeg određene stvari imaju višu energiju, leži u njihovoj kvaliteti koja se temelji na oblicima, ali u slučaju knjige – na energiji autorice čija je namjera, želja i vitalnost utkana u svaku stranicu.

Manifestacija toga mora postojati i to u obliku životno podržavajuće energije. Dokaz ove teze leži u kontrolnom mjerenju: isti su ispitanici na prsa stavili tu istu knjigu (istih dimenzija, istog broja stranica, kvaliteta papira, ali bez naslovnice i bez sadržaja). Mjerenje nije pokazalo nikakav pomak u jedinicama vitalne energije.



HUMANIZACIJA TEHNOLOGIJE POMOĆU NAČELA BIOGEOMETRIJE

Doba informatizacije sa sobom nosi potencijal globalnog izumiranja naše civilizacije. Neprestano i svakodnevno povećavamo količinu valova nosača potrebnih za bežičnu tehnologiju moderne komunikacije u zemaljskoj atmosferi. Ti su elektromagnetski valovi tisuće puta jači od razine koja se koristi u komunikaciji u tjelesnim stanicama. Problem nije samo u zasićenosti zemljine atmosfere količinom, već i štetnošću kvaliteta. Nisu imuni ni ljudi koji izbjegavaju uporabu visoke tehnologije. Nitko nije imun čak i ako živi na dalekom kraju svijeta ili na vrhu Himalaje jer su to valovi nosioci s prodornim svojstvima. Poput pokušaja povjetarca da prodre kroz oluju, naš imunološki sustav kontinuirano pokušava ispraviti iskrivljenje u prijenosu unutarnjih informacija u našem tijelu. Vrlo brzo ćemo doseći prag kada će se dogoditi totalni kolaps obrane našega tijela.



Da bismo razumjeli učinke biogeometrijskih oblika na ljudski energetski sustav, moramo znati da ljudsko tijelo obavlja energetsko polje koje ima vlastitu os sjever-jug. Kako se krećemo, kut koji nastaje između naše pojedinačne osi i zemljine osi neprestano se mijenja, a to zauzvrat ili jača ili slabi naše energetsko polje. Pozitivni raspon vrlo je malen, većinom je ranjiv i glavni je čimbenik koji utječe na naše zdravlje i dobrobit. Međutim, biogeometrijski uravnotežena energija znatno ojačava naša energetska polja do te mjere da promjene orijentacije ne utječu štetno. Čini se da zapravo poništava očite energetske interakcije predviđene trenutno prihvaćenim fizikalnim zakonima.

Učinak biogeometrijske energije na zdravlje nije specifičan i nije precizno predvidljiv. Čini se da pojačava i uravnotežuje energetska polja tijela na svim razinama, a time tijelu daje veću snagu da se samo izliječi. Proces ozdravljenja koji proizlazi iz jačanja i uravnoteženja imunološkog sustava različito se manifestira od jedne osobe do druge; međutim, određeni su rezultati više puta primijećeni, a istraživanje koje ćemo u nastavku prezentirati, pokazuje izuzetno povoljne učinke Body tehnike na razinu vitalne energije vježbača.

Ovim istraživanjem željeli smo vam pokazati kako manje promjene u svakodnevnom životu i mala pažnja usmjerena na pokret tijela, može imati značajne i dugoročne posljedice na čovjekovo zdravlje i blagostanje. I to je put kojim elektromagnetska zračenja i prekomjerno konzumiranje tehnologije možemo neutralizirati i vratiti se svom centru podržavajuće vitalne energije koja nam je neophodna za **zdrav i sretan život**.

PBS ISTRAŽIVANJE: POVEĆAVA LI BODY TEHNIKA RAZINU VITALNE ENERGIJE?

Uz pomoć biogeometrijske skale za mjerenje tjelesnih energetske sistema te IKUP viska, u PBS-centrima mjerili smo vitalnu energiju prije i poslije aktivnosti različitim grupama vježbača. Ukupni broj ispitanika iznosio je 114: 87 polaznika neke rekreativne aktivnosti raspodijeljenih po različitim grupama i 27 zaposlenika iz različitih djelatnosti. Svi ispitanici minimalno pola godine provode navedene aktivnosti ili posao, a raspon godina bio je od 19 do 60 godina.

- A) 52 polaznika programa Body tehnike
- B) 7 polaznica fitness programa prilagođenoga trudnicama
- C) 9 polaznica programa nordijskoga hodanja (sa štapovima po šumi)
- D) 12 individualnih trkača (trčanje po ravnome šljunku)
- E) 7 individualnih hodača (lagani *tracking* po šumi)

REZULTATI

Mjereni su grupni satovi Body tehnike u svim PBS-centrima. U cilju analize i detekcije podizanja vitalne energije s različitim aktivnostima u odnosu na filozofiju Body tehnike, ostale grupe (B-C-D) možemo tretirati kao kontrolnu grupu od ukupno 19 polaznica podijeljenih na nordijsko hodanje, fitnes program za trudnice te individualne trkače i hodače.

- U PBS-centru Zagreb, na uzorku od 15 polaznica, izmjerena je početna prosječna vitalna energija od 540 jedinica. Nakon 45-minutnog sata Body tehnike, njihova prosječna vitalna energija digla se na 1150 jedinica, što je za **2,1 puta više** od početka sata.

- U PBS-centru Pula, na uzorku od 11 polaznica, izmjerena je početna prosječna vitalna energija od 570 jedinica. Nakon 45-minutnog sata Body tehnike, prosječna vitalna energija im se povećala na 1370 jedinica, što je za **2,4 puta više** nego na početku sata.

- U PBS-centru Rijeka, na uzorku od 11 polaznika (dva muškarca), izmjerena je početna prosječna vitalna energija od 580 jedinica. Nakon 45-minutnog sata Body tehnike, prosječna vitalna energija ispitanika digla se na 1300 jedinica, što je za **2,2 puta više** nego na početku sata.

- U PBS-centru Kranj, na uzorku od 15 polaznika (dva muškarca), izmjerena je početna prosječna vitalna energija od 480 jedinica. Nakon 45-minutnog sata Body tehnike, prosječna vitalna energija istih se povećala na 1100 jedinica što je za **2,3 puta više** nego na početku sata.



Ukupno možemo zaključiti da su vježbači Body tehnike (52 ispitanika) podigli svoju energiju za 2,25 puta.

Kontrolnoj skupini vježbača izmjerena je početna prosječna vitalna energija od 550 jedinica (nordijsko hodanje), 700 jedinica (trudnice), 505 jedinica (trčanje), 540 jedinica (hodanje šumom).

Nakon 50-90 minutnog sata, prosječna finalna vitalna energija ispitanika povećala se na 890 jedinica (nordijsko hodanje 60 min) , 1100 jedinica (trudnice 50 min) i na 1300 jedinica (hodači u šumi), dok se trkačima **smanjila** na prosječnih 312 jedinica.

ZAKLJUČAK PBS ISTRAŽIVANJA NA ISPITANICIMA I KONTROLNIM SKUPINAMA

Ako uzimamo aktivnosti koje su prosječno podigle vitalnu energiju prema subjektivnim reakcijama i nekima koje su mjerene na pametnim satovima, vidimo da je FS (frekvencija srca) bila u umjerenoj aerobnoj zoni (60% od individualne maksimalne). Ako uzimamo te aktivnosti, vidimo prosječan skok vitalne energije u odnosu na početnu vrijednost za 1,8 puta više nego s početka aktivnosti.

No, kod trkača se događa da se kod svih 12 individualnih mjerenih dionica spušta za raspon od 100 do 250 jedinica. Dakle, kod trkača vidimo da im se, od prosječne inicijalne do finalne vrijednosti, vitalna energija smanjila za 62% što možemo pripisati mogućem preintenzivnom fizičkom naporu jer su im prosječne frekvencije srca bile u rasponu od 145 do 175 FS što je visoka aerobna zona i ulazi u anaerobnu, dakle preko 80% od individualne maksimalne frekvencije srca.

Body tehnika, mjerena u grupnom pristupu po PBS-centrima (Zagreb, Pula, Rijeka, Kranj), ima visoki standard podizanja vitalne energije preko 2 puta, što pokazuje značajno **veći energetska skok od 30% u odnosu na druge aktivnosti** (analizirano bez vrijednosti trkača). Body tehnika pokazuje vrlo visoki skok (preko 2,2 puta) vitalne energije u 45-minutnom satu, a može se najbolje usporediti s grupom hodača po šumi koji su za 2,4 puta podigli svoje vitalne vrijednosti u periodu od 90 minuta.



S obzirom da se Body tehnika izvodi u zatvorenom prostoru i u duplo kraćem vremenu od hodanja po šumi postiže vrlo slične rezultate kao hodači šumom, smatramo da su to izvanredni rezultati za čovjeka koji nema vremena i koji treba brzo i efikasno obnoviti svoje vitalne kapacitete i tako harmonizirati svoje tijelo. Iz navedenog bismo mogli naslutiti kako sve umjerene aktivnosti za ljudski organizam postižu korisnu i značajnu razliku u vitalnoj energiji prije i poslije, dok kod vrlo visokih aktivnosti ne. Stoga je važno zapitati se koji su to individualni psihofizički resursi i karakteristike potrebne osobama kojima visoko intenzitetska aktivnost poput trčanja dugoročno neće predstavljati naglašenije iscrpljivanje i katabolizam.



Također nas je zanimao odnos između online i uživo iskustva. Uspoređivali smo ih u PBS-centrima, s predviđanjem da će online vježbanje imati nešto slabije rezultate, ali svejedno značajne u kontekstu povećanja jedinica vitalne energije. Zagrebačkih sedam polaznica mjerenih uživo, pokazale su inicijalnu prosječnu vrijednost od 550 jedinica, dok im se na kraju 45-minutnog grupnog treninga prosječno povisila na 1150 jedinica što je 2,1 puta više. Istovremeno (na istom satu), bilo je prisutno osam polaznica od kuće sa istim rekvizitima, vježbale su u svom domu, pratile istog instruktora i redoslijed vježbi online. One su imale inicijalno prosječno 530 jedinica vitalne energije prije sata, dok im se na kraju povisilo na 925 jedinica, dakle nešto manji skok od polaznica uživo. **Uživo bilježimo porast od 2,1 puta, dok online od 1,7 puta više u periodu od 45 minuta.** To je samo 23,5% manje!

U usporedbi dva PBS-centra zanimala nas je razlika online i uživo pa smo usporedili grupu polaznica Body tehnike iz Pule koje su se održavale uživo i grupu polaznica iz Kranja koje su bile online. **Polaznice grupnoga treninga uživo su imale 2,4 puta povećanje vitalne energije, dok su ove online imale 2,3 puta povećanje.** To je samo 4% manje!

Ovaj rezultat porasta možemo usporediti s primjerom porasta vitalne energije programa vođenih uživo (nordijsko hodanje i fitness za trudnice), gdje je na mjerenom uzorku prosječno podizanje 1,6 puta.

Dakle, program Body tehnike vrlo povoljno djeluje na harmonizaciju čovjeka, čak i kada se izvodi online. Možemo zaključiti da su programi Body tehnike online visoko kvalitetni i da su nužno potrebni za svakodnevnu harmonizaciju životne energije čovjeka koji je pod stresom, koji ne izlazi puno, dominantno je izložen plavom svjetlu i elektro-smogu, loše diše, ne kreće se na pravi način, loše spava, psihički je umoran i iscrpljen.

Nastavno na to, vjerujemo da stručno vođeno vježbanje ili bilo kakvi aktivni programi, čak i u online obliku, itekako mogu pomoći podizanju vitalne energije čovjeka. Smatramo da je to prava prilika gdje se tehnologija i zdravlje mogu združiti u cilju održanja zdravlja te bi se to trebalo uvesti kao nova normalna rutina modernoga društva.



Usporedno smo vršili mjerenja različitih radnih mjesta u periodu od 60 minuta, kako bi mogli zaključiti što se događa s našom vitalnom energijom na radnome mjestu.

Ukupno 27 ispitanika podijeljenih u dvije grupe:

A) 16 zaposlenika koji su sjedili za kompjuterom (inicijalno prosječno 420 jedinica, završno prosječno 360 jedinica, što je sa 14.3% manje)

B) 11 zaposlenika predmetnih nastavnika (profesora) i instruktora individualnoga rada (inicijalno prosječno 460 jedinica, završno prosječno 610 jedinica, što je za 32.6% više).

Prosječan čovjek danas ima **300 do 500 jedinica vitalne energije**. Različitim aktivnostima je ljudi mogu vrlo brzo spustiti ili podignuti. Važno je razumjeti i osvijestiti što našoj vitalnoj energiji čine svakodnevne obaveze i navike. Zaključiti bi mogli kako mentalni rad na radnome mjestu, kao relativno statičan (sjedenje za kompjuterom, razgovaranje na telefon...), sa nešto komunikacije među zaposlenicima u zatvorenom prostoru pod umjetnim svjetlom, SPUŠTA VITALNU ENERGIJU već u 60 minuta, dok aktivnije i kreativnije radno mjesto, također u zatvorenom prostoru, pod umjetnom rasvjetom, ali s primarnom zadaćom prenošenja znanja, pokazuje značajnije PODIZANJE VITALNE ENERGIJE u vremenu od 60 minuta.

Stoga bi naš prijedlog kompenzacijskih aktivnosti za skupinu A bio hodanje na otvorenom i Body tehnika, a nikako trčanje, a za one iz skupine B koji se ne iscrpe toliko na radnome mjestu, može biti pogodna i nešto intenzivnija tjelovježba poput trčanja.

BODY TEHNIKA VJEŽBE ZA IZVOĐENJE I PODIZANJE VITALNE ENERGIJE

Body tehnika i BioGeometrija imaju mnogo sličnosti u svojim osnovnim načelima. BioGeometrija, s jedne strane, teži istinskoj multidimenzionalnoj harmoniji između unutrašnjeg i vanjskog okoliša čovjeka. Dolazi uvijek kada postoji harmonija! Ističe energiju kvaliteta brojeva kao ponavljajućeg modela s kojom se sve može balansirati.

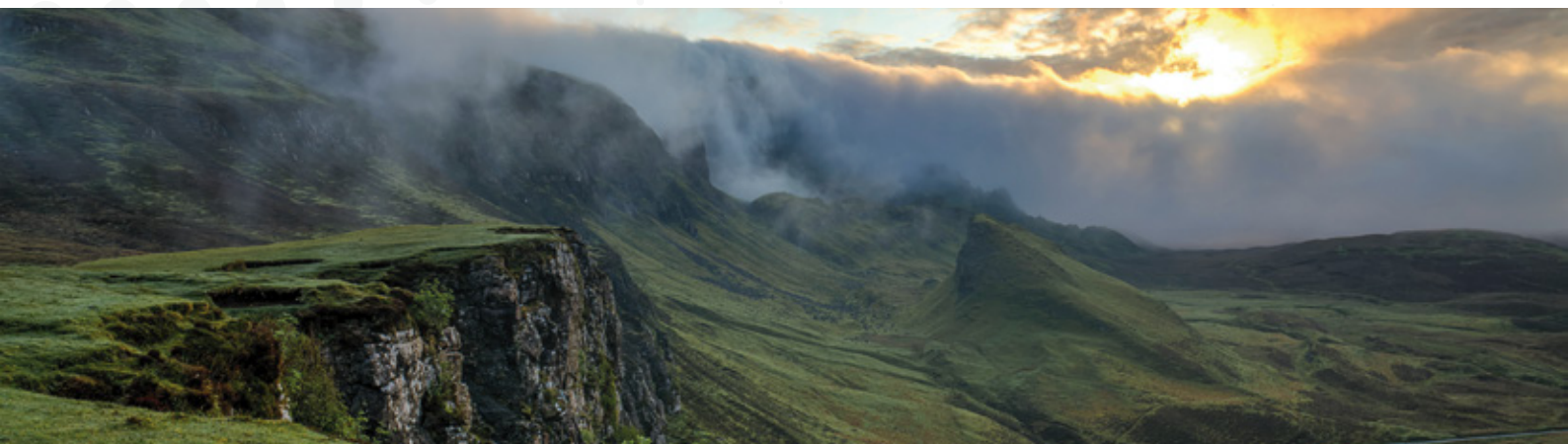
Body tehnika, s druge strane, također teži multifunkcionalnoj harmoniji svih organskih i energetskih sistema u tijelu, tretirajući pokret kao glazbu koja se stvara iznutra prema van, ostvarujući tako komunikaciju između unutrašnjih stanja našeg instrumenta (tijela) i vanjskih manifestacija (pokreta, daha i energije).

Potrebno je dobro gledati i poznavati sve unutar sebe prije nego se gleda prema van jer, mi smo u neprekidnoj evoluciji i svaki pokret Body tehnike je novo iskustvo za naš neurološki sistem. U stalnoj smo svjesnoj razmjeni između unutrašnjeg i vanjskog - stoga stalno učimo i omogućujemo evoluciju čovjeka putem pokreta.

Disanje, kao unutarnji pulsatorni pokret od lubanje do zdjelice, predstavlja početak pojedine vježbe, a sam BROJ ponavljanja je mali (od 6 do 10) jer se teži kvaliteti izvedbe svakoga pojedinog pokreta bez fokusa na dugotrajna ponavljanja iste vježbe ili serije njezinog ponavljanja. Svakim pokretom izranjamo iz našeg unutrašnjeg prostora (daha koji putuje od kupola lubanje do zdjelice) u vanjsku dimenziju i širimo se u proctor, što znači da se širimo u svjesnosti.

U pravilu, u vježbanju Body tehnike dovoljno je jedno pravilno ponavljanje vježbe da se pokrenu optimalno iskorišteni aspekti vremena, prostora (izmjenjujućeg oblika tijela u pokretu) i energije (naboja).

Pripremili smo vam sedam vježbi kojima ćete brzo i učinkovito povećati svoju vitalnu energiju i koje možete ponavljati kad god osjetite potrebu, umor ili nesklad unutar samih sebe.



VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - ENERGETSKI ČUČNJEVI



U stojećem stavu, nogama razmaknutih šire od širine kukova, usmjerite pažnju na centar tijela, tj. područje pupka. S udahom, svjesno iz toga dijela tijela pošaljite energiju u noge, trup, ruke i glavu dižući pritom ruke i otvarajući prsa.



Pazite da jednaku energiju šaljete i u ruke i u noge, no pritom ne smijete osjećati napor. Sviješću pratite svaki dio pokreta. Iz tog položaja, počnite savijati leđa i ruke kao da se naginjete preko velike lopte u sve dublji čučanj.



Dok to radite, blago izdišite. Raširenih prstiju, kao da rukama nešto grabite, pristonite dlanove na unutarnje strane gležnjeva. Brzim pokretom "grabite energiju" preko unutarnje strane nogu, zdjelice, preko pupka i vanjske strane trbuha te snažnim izdahom naglo "potjerajte" energiju iz tijela, kao da izbacujete sve što trebate otpustiti.

Uz sljedeći udisaj, širite novu energiju iz svoga centra zamišljajući da je to svjetlost, posebno dopuštajući energiji da zagrije i osvjetli vaše noge, zdjelično dno i stopala. Ponovite vježbu sedam puta.

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - OTVARANJE SRCA



Stanite šire od širine kukova i s pažnjom postavite ruke na zdjelicu. Kližući po tijelu, dovedite dlanove na prsnu kost. To je način povezivanja dijelova tijela. Uz udisaj malo savijte koljena i širite ruke zategnutim dlanovima zamišljajući da gurate zidove od sebe i širite svoje energetske polje. Istovremeno gurajte stopala o pod za osjećaj uzemljenja.



Izdišući zamislite da skupljate energiju u položaju kao da grlite veliku loptu te isprepletite ruke na prsima grleći sami sebe i hvatajući unutarnji rub lopatica (ili mjesto koje dosežete rukama).

Daljnijim izdisajem klizite prstima po cijelim rukama i, kada prsti dođu do prsne kosti, čvrsto jagodice utisnite u prsište. Zadnjim snagama izdisaja čvrsto povucite prste preko prsa kao da snažno otvarate i oslobađate srce.



Opustite mišiće oko usta i podignite kutove usana prema gore u nježni osmijeh jer - oslobađate se unutrašnjeg tereta. Odmah ćete osjetiti toplinu koju s ponovnim udisajem širite rukama u svoje energetske polje.

Ponovite vježbu sedam puta.

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - BAGER VRATOM



Stanite u širini kukova. Stavite dlan preko dlana na prsnu kost i laganim pritiskom zategnite kožu prema dolje. Pripremite se za ovu vježbu tako da stisnete jezik na nepce, zatvorite usta, podignete bradu gore pa dolje. Osjetite toplinu u prednjem dijelu vrata.

S udisajem povucite bradu dolje i natrag kako biste osjetili istežanje gornjeg dijela vrata. Izdišući glasno na usta, donju vilicu i usnicu prebacite preko gornje. Dok izdišete, izvodite pokret kao bager koji kopa i težite dignuti bradu što više dok se istovremeno dižete visoko na prste, kao da toplim zrakom koji ispuhujete morate zagrijati ledeni krov iznad vas. Snagu izdisaja dobivate kad se spustite na pete i čvrsto uzemljite.

S udahom vratite vilicu u početni položaj. Istovremeno podvlačeći bradu tako da vam se stežu mišići ispod lubanje, spustite se na puna stopala.

Ponovite vježbu sedam puta.

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - KAMENČIĆ NA GLAVI



Za ovu vježbu trebat će vam kamenčići ili, još bolje, kristal. Stavite ga na tjeme. Stanite u širini kukova, snažno ga otvorite i zamislite da ste struna koja se napela od stopala do tjemena, a kristalom se energija iz strune raspršuje izvan vašeg energetskog polja.

Udahnite kroz nos, raširite prste na rukama te otvorite sve otvore na zdjeličnom dnu i licu (oči, nosnice, usta i uši) te pritom maksimalno podižite obrve - dakle, izdužite lice, a da vam kamenčić pritom ne padne. Struna unutar tijela ostaje cijelo vrijeme jednako napeta.



Na izdisaj, šake stisnite i povucite ih na prsa, stisnite sve otvore lica što je više moguće, istiskujući tako energiju iz vrha glave prema gore. Možete imati osjećaj pomicanja kože na tjemenu, a time kao da odijete kamenčić od glave, dok izdisajem izbacujete energiju, a za vrijeme udisaja kamenčić se spušta natrag na glavu.

Izvodite ovu vježbu sedam puta.

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - POVEZIVANJE ZEMLJE I SVEMIRA



Stanite spojenih stopala i dobro protrljajte dlanove dok u njima ne osjetite toplinu. Na udisaj počnite razvlačiti tu toplinu (magnetizam) tako da jedan dlan kreće prema nebu, a drugi prema zemlji.



Istodobno otklizite nogom na strani donje ruke i udaljite je u stranu po podlozi. Zamislite da se donjim dlanom povezujete s magnetizmom Zemlje i gornjim svemirom.

S izdisajem zamislite da gornjom rukom hvatate energiju svemira te je povlačite pogrčenom rukom prema trupu, spajajući tu energiju preko lakta suprotnim koljenom - pritisnite koljeno laktom.



Ponovite vježbu šest puta u svaku stranu. Sa svakim udisajem promijenite stranu.

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - ŠALABAHTER



Dok udišete, podignite ruke iznad glave u obliku slova V. Izdišući jednu ruku postavite preko glave i nježno povucite na suprotnu stranu, dok drugu ruku ispružate daleko uz istovremenu unutarnju rotaciju dlana i savijanje koljena do počučnja.

Pogled usmjeravajte prema dlanu ispružene ruke, pritom pazite da su ramena spuštena te da je zdjelica podvučena dok povlačite glavu.



Dubokim udisajem povežite pokret u desnu i lijevu stranu fluidnim prijelazom. Širite prsni koš, otvarajte trup i izdužujte ruke visoko prema gore i van.

Ponovite vježbu šest puta.

VJEŽBA ZA PODIZANJE VITALNE ENERGIJE - PUMPA



Pumpa - Sagnite se prema naprijed i nježno oslonite dlanove na koljena. Udišite i savijte jedno koljeno te istovremeno izdužite i izravnajte leđa do maksimuma.



Izdisajem opružite savijenu nogu te savijte leđa od zdjelice do glave kao da ih želite spojiti.

Radite vježbu naizmjenično za jednu pa drugu nogu –šest ponavljanja.

ZAKLJUČAK



Rezultati mjerenja ovoga našeg ispitivanja nisu bili vidljivi samo u broječanom porastu vitalne energije sudionika, nego su i sami ispitanici svojim subjektivnim dojmom potvrdili djelovanje, komentirajući da se osjećaju bolje, da su određene blokade u predjelu tijela koje smo tretirali vježbama smanjene ili su potpuno nestale. Djelovanje Body tehnike osjetili su kako na fizičkom tako i na mentalnom te emotivnom polju - dokazujući na taj način njezinu učinkovitost i direktan utjecaj na kvalitetu života.

Na naše pitanje s početka ove knjižice: Je li moguće, odnosno KAKO je moguće stvoriti harmoniziran odnos modernoga čovjeka koji je izložen svim pozitivnim i negativnim stranama tehnologije, prekomjernoj količini informacija i štetnim elektromagnetskim valovima koji dokazano utječu na zdravlje - odgovorili smo konkretnim ispitivanjem, mjerenjem i istraživanjem. Zaključak je da nije svaka vježba PRAVA VJEŽBA. Nisu bitna ponavljanja i broj serija, bitna je kvaliteta pokreta koji je osmišljen na način da konstantno i fluidno izmjenjuje energije polova kreirajući na taj način valove koji djeluju blagotvorno i potiču životno podržavajuću energiju.

Ovo istraživanje ujedno je i dokaz da nam tehnologija ne treba biti 'neprijatelj' nego saveznik u konzumaciji svega što želimo (ili moramo), istovremeno nam omogućujući edukaciju i pristup informacijama kojima inače možda ne bismo mogli pristupiti. Body tehnika pokazala je svoje djelovanje u online i offline obliku jer su zakonitosti vježbi konstruirane na način da potaknu više od samoga fizičkog tijela.

Filozofija Body tehnike bazira se na načelima BioGeometrije u mnogim svojim segmentima te kao takva može svima biti alat kojim ćete se svakodnevno, u svega nekoliko minuta, koristiti kako biste se vratili u ravnotežu i tak o se jasnije i snažnije suočili sa svim izazovima koje nam suvremeno doba svakodnevno servira.

Nadamo se da će vam ova knjižica biti od koristi.





mr. spec. ANA MARIJA JAGODIĆ RUKAVINA
INOVATORICA BODY TEHNIKE