

# 1. vaja: vrtenje – Energija

 tibetanskevaje.si /vaje/



Po lamaističnem prepričanju pospeši pretok energije skozi energetske centre. Pri njej poteka črpanje energije iz Zemlje, vzpostavlja se pretok energije in uravnava se energetske centri – čakre.

## Kako?

Pri tej vaji se vrtite okoli svoje osi, v smeri urinega kazalca.

- Stojte sproščeno, roke iztegnete v odročenu (ne čisto iztegnjene), dlani so obrnjene navzdol, prsti skupaj, stopala v širini ramen.
- Zazrete se v točko pred seboj in se začnete vrteti v smeri urinega kazalca - > od leve proti desni. Glavo in pogled ob vsakem obratu usmerite v to točko in s tem preprečite vrtoglavico.
- Vrtite se počasi in enakomernem ritmu. Končate tako, da spustite roke ter pogled usmerite v tla pred seboj.

Pri vaji poskušate zaznati dvig energije iz stopal po telesu navzgor. Nekateri v dlaneh začutijo mravljinice.

## Dihanje:



- Začnete z vdihom in vdihujete do 180 stopinj. Takrat začnete z izdihom do začetnega položaja.
- V kolikor se vrtite hitreje, delajte en obrat vdih, drug izdih.

**Pozitivni učinki:**

- poživi in osveži telo,
- naravna delovanje čakr (energetski centri),
- izboljša ravnotežje, zbranost in koordinacijo.

**Najpogostejše težave:**

Včasih se pri vaji pojavi vrtenje v glavi ali slabost. Vzrok za to je lahko v tem, ker si niste izbrali točke za fiksiranje pogleda in ste pri sami vaji prestopali iz prvotnega mesta stojišča in je telo začelo krožiti po prostoru.

Vrtenje v glavi odpravite z usmerjenim pogledom med vadbo v eno točko ravno pred seboj v nivoju oči. Če se vam kljub temu vrtili, takoj po vaji usmerite pogled v točko 2 metra pred seboj na tleh ali v palec roke, ki jo iztegnete pred sabo.

Vedno lahko vrtenje preprečite, če delate vajo dovolj počasi. Postopoma se bo vaš center za ravnotežje navadil in do tega ne bo prihajalo.