

HIŠNI RITUAL

V življenju smo lažje pozorni z drugimi kakor s sabo. V Termah Olimia pa želimo prispevati k dobremu na tem svetu. Zato je naš hišni ritual negovanje zavedanja. Pridružite se nam.

Izvedite opisano vajo in spoznajte, kako neverjetno preprosto in lahko je prebuditi spečo vitalno energijo. Potrebujete 2 minuti časa. Veselilo nas bo, če bo tovrstna vadba postala vaša dnevna rutina, saj boste z njo učinkovito krepili svojo vitalnost.



Z DLANMI USTVARITE OGENJ
Drgnite dlan ob dlan.

Začutiti morate toploto.



STRESAJTE Z ROKAMI
Spustite roki ob telo in začnite stresati podlahti in zapestja.
Bodite kot atlet, ki se pripravlja na tekmo.



OBČUTITE VITALNO ENERGIJO
Umirite se. Roki naj prosto visita ob telesu.
Občutite kroženje vitalne energije, vzdolž vaših rok, v vaše prste.



OBČUTITE VIBRACIJO HVALEŽNOSTI
Dvignite dlani v višino srca in mirno dihaite. Konice prstov naj se rahlo dotikajo. Spustite roki.
Nasmehnite se sebi in pojdite, hvaležni ker ste, v dan, ki je pred vami.

Ob izvajanju opisane vaje, se globoko v vašem telesu sprožajo procesi sproščanja in umirjenosti. Vitalna energija kroži po telesu in aktivira vsako celico. Med tem, ko opazujete kroženje vaše življenjske energije, je vaš um tesno povezan s tem trenutkom in v vas se naselita sproščenost in umirjenost.