

AMEPŠI vaje

Te vaje so namenjene odpiranju in spodbujanju čaker, ter endokrinih žlez, dobri predihanosti, odpravljajo komunikacijske blokade, negativne afirmacije preteklosti in trenutne strese, duševno trpljenje in fizične bolečine, ki so psihično pogojene (TMS), jačajo bioenergijo, sproščajo in transformirajo energijske pretoke. Amepši odpira zapornico med zavestjo in podzavestjo tudi brez našega hotenja in tako pomaga odpustiti potlačena nega tivna stanja. Ob deblokadi energije lahko pride do vibracij, toplote v stopalih in dlaneh. Po dobri in pravilni izvedbi imamo občutek prerojenosti, vitalnosti, volje, optimizma, pa tudi energije, obenem s spokojnostjo. Zato temu procesu lahko rečemo tudi preporod. Rezultat pa je dobro počutje fizično in psihično.

Pri vajah imamo **odprte oči, dihamo skozi usta**, globoko vdihujemo in **ob izdihu** si damo duška z glasnim enakomernim podaljšanim **zvokom vibracije črke »A«**, globoko iz grla, brez zadržkov in omejevanja, pa tudi neprisiljeno. Izjema so vaje pod e), kjer je izdih brez vibracije zvoka »A«. Višina glasu mora biti malo znižana glede na običajen govor. Pri prvih 3 vajah ležimo na hrbtu s pokrčenimi koleno, stopala pri sedalu, v naslednjih pa stojimo v večjem, ali manjšem razkoraku. Stoje morajo biti stopala sproščena (ozemljitev). **Vsako vajo** izvajamo **5 minut minimalno** s cikličnim ponavljanjem vdiha in izdiha z zvočno vibracijo črke A. Pri tem naj bo dihanje svobodno in popolno. Na koncu vaj se sprostimo s sukanjem zgornjega telesa levo, desno, roki prosto mahata ob telesu.

Podrobnosti posamezne vaje

- a) Ležimo negibno in sproščeno. Blazinica pod vratom, glava horizontalno. Vibriramo A....
- b) Ležimo negibno in sproščeno. Blazinico podložimo med tilnikom in lopaticama, glava visi vznak. Vibriramo A....
- c) Ležimo. Brez blazinice, lahko tanjša pod glavo, ob izdihu dvigamo medenico in vibriramo A..., začetek vdiha je ob spustu medenice in se nadaljuje po spustu medenice na tla do polnega vdiha.
- d) Stojimo, rahlo pokrčena kolena, v križnem in vratnem delu smo nagnjeni nazaj, s pestmi se naslanjamo na vdolbini v križu. Ob izdihu vibriramo A....
- e) Iz predhodne vaje gremo v širok in globok počep, roki položimo na kolena. Ob vdihu usločimo hrbet na ven (izbočimo), medenico potisnemo naprej, glavo sklonimo. Ob izdihu usločimo hrbet na noter (vbočimo), glava dvignemo, medenica nazaj. Ponovimo 3x.. Potem se dvignemo v polčepeč položaj, roki še na kolenih in ponovimo 3x predhodno gibanje, ter dihanje.
- f) Stojimo. V predklon gremo z rahlo pokrčenima kolenoma, vdahnemo, v pest stisnjeni dlani spustimo do tal, členki prstov so ves čas na tleh, vrat sprostimo, ob izdihu zravnamo kolena po svojih zmožnostih, vibriramo A..., ponovno vdih in pokrčenje kolen, itd. Ciklično ponavljamo.
- g) Stojimo pokrčeni v kolenih nogi sta v položaju, kot bi objemali manjši sod. Dlani spojimo, obrnemo prste proti sebi, razmaknemo dlani in razširimo prste, da se dotikajo samo še konice prstov, obenem dlani odmaknemo predse kolikor moremo. Ob izdihu vibriramo A... Na koncu se sprostimo z večkratnim suvanjem rok predse ob istočasnem brcanju predse z levo in desno nogo. Lažja izvedenka vaje je sede, ostalo je enako.

V kolikor so komu vaje stoje prenaporne izvedemo vsaj prvo ležečo vajo in jo podaljšamo na 10 minut. Opisana je varianta amepši vaj s tečaja joge. Obstaja tudi sedeča varianta, ki se je uporabljala na terapijah. Za zvočno kuliso našega vibriranja črke A si lahko predvajamo kakšno ustrezno glazbo. To bo za sosede morda manj moteče, oziroma bolj 'normalno'. Mi pa bomo vseeno deležni vseh koristi Amepši tehnike.