

Meseci somraka

Počutje ljudi v Evropi je v veliki meri odvisno od letnega časa. November in december sta meseca slabega počutja, slabše je tudi od marca do maja. Preberite, kaj za ta obdobja predlaga Paramhans Svami Mahešvarananda.

Rozika Sraka, inštruktorica Joge v vsakdanjem življenju

Pozimi v Evropi narava nekako zaspí in se povleče vase. Tisti, ki so močneje povezani z njo, to občutijo, kot da se jim zavest povleče navznoter in se jim čutila upočasnijo (najbolj v novembru in decembru). Vendar si ljudje ne moremo privoščiti zimskega spanja kot drevesa in medvedi. Moramo delati, četudi fizično in mentalno nimamo dovolj energije, da bi bili povsem budni. Marsikdo ima občutek, da tone v temo, v nekakšno luknjo, počuti se izgubljen, ker njegovo telo sledi naravnim procesom. Drugo obdobje slabega počutja traja od marca do maja. Tudi takrat so nekateri depresivni in izgubljeni. Podobne težave se pojavljajo pri ženskah ob menstruaciji in v menopavzi. Nekateri ljudje pa občutijo negativne spremembe tudi ob luninih menah. Tisti, na katere naravni pojavi ne vplivajo, to težko razumejo. Priporočljivo je, da ljudje, ki so podvrženi depresijam, izkoristijo svoje počitnice v mesecih "somraka" ter potujejo kam na jug, kjer je toplo in veliko sonca; mnogi psihologi predlagajo terapijo s soncem.

Priporočljiva je vodna terapija. Telo šokiramo izmenoma z mrzlo in s toplo vodo. Prhati se začnemo od stopal proti glavi. S tem si dvigamo energijo. Energijo si pridobimo tudi s stoji na glavi in z vajami, pri katerih je telo v obrnjenem položaju, torej z glavo navzdol.

Prostor, v katerem se zadržujemo, mora biti čim bolj razsvetljen. To bo delovalo kot protiutež v zimskih mesecih, ko je v Evropi od novembra do marca vse sivo in turobno; barve so tope, brez sijaja. Tope barve in tope osebe so isto. Oblačila naj

bodo sijoča, toplih barv, okrog sebe pa moramo imeti sijaj, svetlobo in smeh.

Tudi zimski prazniki neugodno delujejo na ljudi. Božični prazniki so za mnoge strogi, svečani, brez veselja in smeha, ceremonije v cerkvah so veličastne. V Jezusovem življenju je mnogo trpljenja in rečeno je, kdor je krščen, mora skozi trpljenje, to pa deluje na človekovo zavest. Nasprotno delujejo v religiji ples, smeh in radost. To daje sijaj, v ljudeh pa vzbuja veselje do življenja. Zato naj bo naše življenje polno bleščave, svetlobe, kot božično drevo. Žalost lahko povzroči tudi to, da si nečesa zaradi pomanjkanja ne moremo privoščiti.

Psihična bolezen prihaja po valovih. Ko se stanje poslabša, moramo zaužiti tablete in počakamo na izboljšanje. S tabletami ne



Energijo si pridobimo tudi s stoji na glavi.

ozdravimo bolezní, ampak nam pomagajo premagati val, ki sčasoma mine. Psihičnim bolnikom pomagajo petje, veselje in delo. Zelo pomembna je močna, pozitivna avtosugestija. Zaupati je treba vase in odpirati srce veselju in ljubezni. Pomembno je tudi ohraniti samospoštovanje.

To se mora odražati v našem obnašanju do sebe in do drugih ter tudi v naši zunanji urejenosti. Moramo se truditi pri oblačenju, frizuri in urejenosti svojega bivališča. Oblačimo se veselo in lepo, da bo to všeč tudi drugim. To dviga našo samozavest in vpliva na notranji mir.

Kaj učinkuje proti depresiji

- Svetloba! Prostor, v katerem živimo, naj bo svetel, urejen in prijetnih barv. Tudi v svojem srcu nosimo svetlobo.
- Smeh! Zelo dobro učinkuje na razpoloženje ljudi vaja smeha iz polnih pljuč - smeh, smeh, smeh ... Smeh mora priti od znotraj, ne sme biti kot maska. Odprimo se, odprimo tudi svoje srce in smejmo se vsak dan.
- Hrana! Biti mora sveže pripravljena, okusna, z vitamini in začimbami ter iz različnih vrst zelenjave in sadja.
- Cilj in vera! Zastavljeni cilji in vera v uspeh dajejo motivacijo za izvedbo življenjskih nalog ali določenih stvari.
- Asane (telesne vaje iz joge)! Posebno dobre so telesne vaje, pri katerih imamo glavo spodaj.
- Vodna terapija! Da dvignemo svojo energijo, se prhamo od stopal proti glavi in šokiramo telo z izmeničnim prhanjem s toplo in z mrzlo vodo.
- Sproščanje! V udobnem položaju telesa, ob sproščujoči glasbi zavestno sproščamo celotno telo tako, da zavestno umirimo dihanje in misli. Sproščanje dosežemo tudi z masažo stopal. Stopala namažemo s toplim ghijem in jih masiramo z dnom bakrene posode (primerna je bakrena posoda za jutranjo vodo). Blagodejni učinek se pojavi kmalu po masaži.
- Nežna pranajama (tehnika dihanja)! Pri pokončnem položaju hrbtenice (meditativni položaj, sedenje na stolu ...) opazujemo dihanje in zavestno sledimo vdihu in izdihu.
- Meditacija! V meditaciji pridemo do najvišjega stanja zavesti, skozi katero lahko umirimo svoj um.
- Sproščanje! Zavestno sproščanje telesa od prstov na nogah do vrha glave in od vrha glave do prstov na nogah.
- Molitve, mantra! Moderna psihologija je ugotovila, da so najboljša antistresna terapija in tehnika ter najboljše zdravilo proti depresiji.