



Avtorica: **Tadeja Kern**,  
predsednica društva Bindu

# MEDENICA

## izvor življenjske energije

### IZVOR GIBANJA, MOČI, SENZIBILNOSTI, TELESNE INTELIGENCE IN NEOMEJENEGA VIRA ENERGIJ

Že stara znanja pričajo o posodi, kotlu, skledi oziroma maternici, ki je tesno povezana z vsakdanjim človekovim življenjem. V vseh kulturah ima kotel podobne simbolne vrednosti, v evropski kulturi pa je njegov arhetip sveti gral. Bil naj bi posoda obilja, ki vsebuje napoj nesmrtnosti in brezmejnega znanja.

Medenica je koščen obroč, sestavljen iz križnice, skupaj s trtico in črevnicama. V njej se nahajajo mišice medeničnega dna in organi male medenice, ki nosijo težo zgornjega dela telesa. Medenico s spodnjimi okončinami povezuje v kolčnem sklepu stegnenica. Nanjo vplivata sila teže telesa (zgornji del) in sila tal oziroma podlage, ki se širi do medenice preko spodnjih okončin. Celotna medenica je podobna posodi oziroma kotlu.

### SKRIVNOST MEDENICE

Moška medenica je ožja, ženska pa širša. Medenični vhod in izhod sta pri ženskah širša, saj imata pomembno vlogo med nosečnostjo in porodom. Del medenice je tudi trtica, v kateri se nahaja človekova osnovna življenjska energija, ki je pri večini ljudi uspavana. Z določenimi tehnikami, kot je denimo aktivna meditacija kundalini, se ta energija v trtici začne prebujati in odpirati. Prebujena življenjska energija potuje navzgor po hrbtenici ter odpira tudi druge energetske centre. Ta energija je čista esenca prvobitne naravne življenjske energije, iz katere telo črpa moč za opravljanje vseh naravnih

procesov, tudi vseh lastnih regeneracijskih procesov.

Čeprav je vsak del telesa izredno pomemben, osnova življenja v telesu na višji ravni, kjer sta možna izjemna gibljivost in globoko čutenje, izhaja iz medenice. To velja tako za moške kot za ženske. Tudi osnova vsakega gibanja izhaja iz medenice. Če se medenica enkrat dovolj sprosti in vrne v prvotni položaj, človek ponovno postane naraven, gibljiv, močan in svoboden.

### BOLJŠA TELESNA DRŽA IN PRETOČNOST

Sproščeno medenico čutimo kot nekaj zelo mehkega in okroglega, lastnost okroglega pa omogoča gibanje v vse smeri. Telo ima lastno samozavest, nekakšno avtonomno inteligenco, ki točno ve, kako, kdaj in kaj mora narediti. S spoznavanjem medenice naše telo aktivira prave mišice, ki ga ravno prav ščitijo pred kakršnimi koli poškodbami. Ko je gibanje v medenici svobodno, tudi gibanje v zgornjem delu telesa postane lahko in mehkejše, gibkejše in prožnejše. Izboljšata se telesna drža

in pretočnost, zato se telo manj utruja. Občutek bivanja v takšnem telesu je izjemno prijeten. Tudi užitek ob športnih dejavnostih so energetsko in čustveno dvignjeni na višjo raven.

### KAKO ZAČETI?

Najprej moramo spoznati, kakšna je naša medenica, in poiskati način, kako jo povrniti v naravno stanje. Obstajajo različne tehnike in metode, med katerimi izberemo tako, ki na nas učinkuje, saj je vsako telo specifično.

Ko se naša skleda pravilno 'usede' in sprosti in ko se telo nauči pravilno sprejemati silo tal ter silo telesa, je občutek medenice mehak, podoben nekakšnemu lebdenju. Medenica pravzaprav izgublja svojo težo. Izgubljati težo medenice pomeni ostrejši se fizičnih in psihičnih blokad, ki jih medenica nosi in zaradi katerih imamo občutek, da je težka.

Ko se novega položaja medenice naučimo in ga začnemo uporabljati, smo prvič v življenju resnično sproščeni, aktivni in spočitni. Sproščeno gibanje medenice sproži samodejno pravilno delovanje vseh organov v

telesu, prsnega koša, ramen, vratu, nog, rok, vseh sklepov in mišic.

Novo stanje telesa odpre določene kanale in možgani preko obujenih sinaps začnejo dobivati drugačne informacije. Posledično se dvigne naš nivo zavestnosti – zavestnosti doživljanja sebe v okolju in vseh vplivov od zunaj in tudi razumevanja dogajanja, ki se odvija znotraj nas. Postanemo novo bitje z novim odnosom do sebe in do življenja. V točki spoja zunanosti in notranosti se odprejo vrata, skozi katera se zunanost steka v notranost in notranost v zunanost, da postanemo eno. Nismo več razdvojeni, zdaj imamo sposobnost biti v popolnosti to, kar smo.

### VRNITEV V NARAVNO STANJE

Ko se medenica povrne v stanje naravnega delovanja, se vse, kar je znotraj nas, samodejno optimizira. Počasi se vračamo v naravno stanje, primerno za naše telo. Vzpostavi se ravnovesje med delovanjem desne in leve strani telesa. Če medenica deluje pravilno, nam vrača energijo. Prebujena ženska in moška medenica omogočata čutnejši in subtilnejši odnos s partnerjem. Medenica je tudi vir gibanja, plesa, je smeh in igrivost. Pri plesu denimo začnemo vibrirati z glasbo, naše telo pa se na zvok glasbe odziva kot opna bobna. Iz vibracije glasbe se v medenici ustvari občutek valovanja, ki se širi od znotraj navzven. To se zgodi na popolnoma naraven način. Gibanje iz medenice teče navzgor in povezuje spodnji del telesa z zgornjim. Zato naše gibanje v celoti postane harmonično, mehko in subtilno. Ko energija steče prosto in svobodno, nas nahranja v življenjsko radostjo.

Medenica je skleda, v kateri se odvija kopel očiščenja in okrepiteve. Je skleda, ki nas hrani z življenjem. Polni nas z radostjo, zdravjem, užitki, neskončno ustvarjalno energijo in strastjo do življenja. Zato se spodobijo, da do medenice razvijamo spoštovanje in odnos. V takšnem stanju smo jo sposobni slišati, ne le poslušati. S takim namenom odpiramo pot k sebi, k svojemu bistvu, domov, kjer se počutimo sprejete in ljubljene.



### VAJA ZA ODPIRANJE GIBANJA MEDENICE

Vajo izvajajte ob glasbi, ki vam je všeč.

Stojte vzravnavno. Razmaknite stopala v širini bokov. Težo telesa enakomerno razporedite na obe stopali. Naredite nekaj globokih vdihov in izdihov in pri tem sprostite mišično napetost celega telesa. To ne pomeni, da ste mlahavi. Hrbtenica naj predstavlja steber, ki se sega visoko v nebo.

Bodite pozorni na gležnje in kolena. Kolena naj bodo usmerjena v smeri stopal/prstov in ne preveč pokrčena. Če čutite, da so stegenske mišice preveč napete, ste preveč upognili kolena. V gležnjih bodite mehki in nežni, ne stiskajte prstov na nogah in med vajo ne ustvarjajte napetosti v stopalih. Stopala naj se zlijajo s tlemi.

S kroženjem medenice začnite najprej v levo stran. Začnite iz trtice. Predstavljajte si, da s trtico začnete risati majhne kroge. Kroženje naj bo mehko, povezano in nežno. Nekaj časa izvajajte majhne kroge, ko pa začutite, da je kroženje povezano in dobite občutek, da sarno teče, nadaljujte z gibanjem v večje kroge. Ko začutite, da vaša medenica kroži za vas v maksimalni elipsi, se počasi vrnite v točko trtice in ponovite kroženje v desno stran. Gibanje gornjega dela telesa naj, kolikor je mogoče, naravno sledi gibanju medenice.

Nato plešite še pet minut tako, da vas medenica vodi v prostor. Gibanje naj bo počasno, vezano, da se je lahko zavedate. Ne pozabite dihati. Opazujte, kaj se dogaja v medenici.

### ISHMECH:

\* gibalno-plesna metoda za resnično sproščeno telo, trajno umirjene misli, veselje in občutek svobode.

### AKTIVNA KUNDALINI MEDITACIJA:

\* aktivirajte potencial življenjske energije (4. 11.2017 do 3. 2. 2018)

Skupinska in individualna srečanja.  
[www.bindu.si](http://www.bindu.si), 040 423 719

