

SHAKE IT OFF



I sa Sandrom smo se družili prošlo ljeto a ovaj put ćemo naučiti nešto novo. Radujemo se!

„Shake it off“ je posebno osmišljen program koji se koristi kombinacijom Yoga položaja (asana) i dubokog disanja te potpuno prirodnim, terapijskim samoinduciranim drhtanjem tijela iz TRE metode. Shake it off je jednostavna i nježna a ujedno duboka praksa koja direktno utječe na područje zdjelice, konkretno mišić psoas produžujući ga i potpuno opuštajući uz oslobađanje fizičke i emocionalne traume i stresa. Koristeći se asanama i dubokim disanjem polako i sigurno sami inducujemo terapijsku vibraciju koja obično kreće od nogu da bi se proširila na cijelo tijelo i „otresla“ stres i traumu.

Sandra Neretljaković je certificirana učiteljica yoge s željom napraviti sve što je u njejoj moći kako bi ovaj svijet postao bolje i ugodnije mjesto za život. To prvenstveno čini radom na sebi, a onda dižući svijest ljudima oko sebe i pomažući im da se iscijele kroz tehnike i metode koje poznaje. Sandra smatra kako je nužno najprije biti dobar i nježan prema sebi da bi onda to isto mogao biti i prema drugima.

Stres i trauma su sastavni dio života, ali prirodni mehanizmi za oslobađanje organizma od stresa kod čovjeka su zakržljali. Životinje u prirodi se često nalaze u stresu (bilo da teško nalaze hranu, ili nastoje ne postati plijen) i često su u stanju životno ugrožavajuće opasnosti – kada doživljavaju traumatsko iskustvo. Ono što možemo vidjeti kod njih jest da, za razliku od ljudi, imaju puno manje ili nikakve zdravstvene posljedice nakon što dožive stresno ili traumatsko iskustvo. To je zato što se u njima aktivira prirodni mehanizam kojim se rješavaju posljedica stresa i traume. Isti taj mehanizam posjedujemo i mi, ali nam je inhibiran. Radi se o tremoru, podrhtavanju, vibracijama i nevoljnom protresanju tijela. Nažalost, naša kultura i odgoj drhtanje i tremor tijela smatraju znakom slabosti pa ovaj prirodni mehanizam otpuštanja počinjemo susprezati i kontrolirati vrlo rano i na taj način razvijamo mehanizam zadržavanja stresa i traume u našem tijelu i živčanom sustavu. TRE vježbe aktiviraju stari prirodni mehanizam za otpuštanje napetosti i stresa iz živčanog sustava i vremenom (uz ostali rad na sebi) doprinose postizanju stanja unutarnjeg mira. Niz vježbi osmišljen je kako bi prvo zagrijali, istegnuli i pripremili mišiće koji se aktiviraju prilikom stanja stresa ili emocionalne traume. Dok kroz vježbe pripremamo tijelo za otpuštanje stresa i traume, čitavo vrijeme promatramo, pratimo i osjećamo senzacije koje se događaju u tijelu. Na ovaj način se bolje upoznajemo s vlastitim tijelom i s onim što se događa u njemu. Nakon temeljite pripreme slijedi glavna vježba koja služi otpuštanju stresa i traume koji su pohranjeni i zaglavljeni u tijelu, te induciranju (aktivaciji) prirodnog mehanizma podrhtavanja (iako se podrhtavanje može pojaviti i u prethodnim vježbama). Nevoljnim podrhtavanjem dolazi do oslobađanja napetosti u tijelu i zablokirane energije koja se je aktivirala u stresnim situacijama, a mi je nismo “potrošili” kroz prirodne programe borbe ili bijega.