



Ķermeņa nav stīvs. Stīvs ir prāts

Date: 13 aprīlis, 2026 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Sri K.Patrabhi Jois reiz teica:

“Ķermeņa nav stīvs. Stīvs ir prāts.”

Un tā nu tas ir, ka ķermenis atspoguļo prāta stāvokli. Cik saspringts Tu esi un trauksmais savā prātā, tik saspringt ir arī Tavs fiziskais ķermenis. Jo visi redzami un neredzami ķermeņi ir savā starpā saistīti. Fiziskais ķermenis atspoguļo realitāti par tevi visacīmredzamāk.

Ja Tu esi trauksmais un izvēlies aktīvu sporta veidu, tā savu ķermeni Tu nevis atbrīvo no stressa, bet jaunu stresu iedod. Arī prātam atpūtu īsti neiedosi aktīvi sevi dzenot, nevis procesu baudot bez sevis “iznīcināšanas”. Aktīva slodze uztur prātu savā ierastā “aktīvā” režīmā.

Cerot uz nogurumu un prāta atslēgšanos, Tu sevi visu laiku terorizē.

Tā ir viena no iespējām kā bēgt no prātā bangojošām domām un sajūtām – aktīvā sportā. Tā var būt arī viena no atkarībām.

Ar veselību tam maz sakara. Taču ārējā efektivitāte ir acīm redzama – izteiktas un skaistas ķermeņa aprises, neapšaubāmi ir ļoti estētiski un skaisti. Daudz skaistāk par nošķukušu un nesavāktu miesu.

Bet vēl skaistāk, ka tik pat apmierināts un skaists, mierpilns un laimīgs ir arī Tavs neredzamais apvalks – iekšējā pasaule.

Ķermenis atspoguļo prāta stāvokli. Mans instruments, kā pajautāt ķermenim, kā viņš jūtas, ir joga.

Joga – tas, protams, ir ļoti skaļš vārds priekš tādiem, kā es, kas to dara mājās. Taču tā nav tikai joga, tas ir savs izkopts asanu komplekss, kurš palīdz sajūst savu ķermeni, uzturēt to pietiekami lokanu, atbrīvo saspringumus, palīdz savienoties ar sevi. Tas ir pašapgūts instruments ar kuru uzturēt savu fizisko ķermeni, atbrīvot to no blokiem un emocijām, kuras ik pa laikam mūs apciemo.

Un mēs varam katrs sev atrast savu vismīļāk izbaudāmo instrumentu.

Katram tas ir kas savs. Kāds savu ķermeni “izdejo”, kāds izskrien krosiņu pabaudot sevi skrienot un mežu..cits dodas garā pastaigā ar nūjām gar jūru. Galvenais ir neaizmirst ar sevi sarunāties. Ķermenis visu pastāsta par mums.

Brīvs ķermenis ļauj brīvi plūst Dievišķai enerģijai caur mums. Pašu mūsu spēkos ir to turēt kārtībā. Nekas pats no sevis nenotiek, ja vien nepieturaties patstāvīgi pie sabalansētas, veselīgas diētas, labām, gaišām

Source:<https://omshanti.life/kermena-nav-stivs-stivs-ir-prats/>

domām un priecġga prāta.

Katrs ģermeņa milimetrs sarunājas ar mums. Caur mierġgu sevis izvingrināšanu, es sadzirdu sevi labāk kā triecot ģermenī tā, lai tas kopā ar prātu apklustu..

Mġlot sevi, – dodot sev mieru, dabu, siltu vannu, pastaigas, sarunas ar cilvēkiem, kuru klātbūtnē augam, nedz tukši plāpājam, sportojot ar prieku un bez sevis “izspiešanas”, ēdot tġru, veselġgu ēdienu, dzerot labu ūdeni, izbaudot masāžu, kas atbrġvo un atslābina muskuļus un arī prātu, darot lietas, kuras iekšġji dod pacilātġbu utt., mēs esam plūsmā un prāts šajos mirkļos spġj atpūsties labāk, kā triecot to sporta zālē.

Jautājums – kāds ir Tavs mġrķis?

Atbrġvojot soli pa solġtim ģermenī, tam lġdzi seko prāts. Un otrādi.

Tu tikai sāc kaut mazliet un katru dienu ar vienu nelielu sevis pavingrināšanu, pastaipġšanu(pavġro kà to dara kaķis) un tas kļūš par baudpilnu ceļojumu, kad “noķersi” sarunu ar ģermenī..

Lġdzsvars..ir labas zāles visam.

Kristġne Pabġrza