


Moć zagrljaja, lekovitost suza, snaga osmeha i najboljši poklon koji možemo pružiti sebi

 bgonline.rs/pedja-filipovic-pozdrav-zivotnoj-energiji/

July 20,
2017

Široki osmeh i sjajna energija učitelja masaže Peđe Filipovića, svestranog umetnika, praktičara i edukatora različitih tehnika alternativne medicine, obećavali su nezaboravnih sedam dana koliko su početkom jula polaznici programa „Pozdrav životnoj energiji“ proveli u njegovom društvu.



Već od prvog susreta oduševio je grupu od dvadesetak ljudi željnih novih znanja koji su odlučili da sebi priušte kvalitetan aktivni odmor u Kraljevim čardacima i provedu ga u društvu čoveka od kojeg mogu toliko toga da nauče. Reči učesnika programa „Pozdrav životnoj energiji“ nakon prvog susreta s Peđom su se ponovile i pred rastanak: „On je divan, redak i zaista poseban!“

Kako da se opustimo?

Kao i uvek do sad, Peđa Filipović je skromno nosio komplimente kojima su ga obasipali. Dok im je s puno pažnje i strpljenja nesebično darovao svoje znanje, polaznici ovog programa su ga bez reči sledili i sticali nova znanja i veštine u bajkovitom ambijentu Kraljevih čardaka na Kopaoniku.

-Sve ono što smo ovde radili je bilo slojevito, pa je samim tim otvorilo i različite fioke u ljudima. U njima se nalaze zapisi svakodnevice, zatvoreni folderi mnogih tuga i briga, duboko potisnutog besa i ljutnje- otkriva Peđa. –Tokom sedam dana sam se trudio da ih naučim tehnikama koje kroz disanje dovode do sedišta sopstvenog bića, a zatim i harmonizaciji životne energije, odnosa prema sebi, ljubavi prema sebi, odnosima s drugima koje treba negovati.

Savremeni ljudi 21. veka imaju svakodnevno mnogo obaveza. Najčešće je na njihovim leđima i velika odgovornost, a tu su i sati provedeni za volanom ili pred računarom, sedenje u neudobnim stolicama, spavanje na neadekvatnim dušecima. Peđa je polaznicima edukacije „Pozdrav životnoj energiji“ otkrio kako da se opuste, ali i kako da rade vežbe harmonizacije. Napominje i stalno podseća da se često u pogrbljenim leđima krije duboko potisnuta tuga, u grudima „blokira“ imunitet, dok visoko podignuta ramena ukazuju na neaktivnost što sa sobom „donosi“ i presavijenu žučnu kesu.

-Dugotrajan je i lep proces rada na sebi, a meni su na tom putu pomogla znanja iz telesne psihoterapije, psihologije koju sam imao na studijama glume, joga, znanja iz šiacua koja sam takođe kombinovao tokom svog učenja, pa tako sad umem da prepoznam kod drugih ljudi pad energije, napetosat određenih meridijana koji ukazuju na osetljivost nekih organa gde se čak možda i akumulirao strah iz nekog životnog perioda...- otkriva Peđa.

Od suza do zagrljaja

Emocije i telesne manifestacije su u neraskidivoj sprezi- napominje Peđa Filipović koji ni tokom ovog programa nije u svom radu odvajao telo od emocija.





-Bilo je tokom ovih sedam dana među nama mnogo smeha, zagrljaja, tehnika osvešćenja, poneka suza, potrebe za tihovanjem, otvaranja ljudi koji su imali potrebu da kažu šta ih muči, pa su tako neki i javno ispoljili svoje nesigurnosti razbivši oklope suzdržanosti među onima koji iz straha da će biti povređeni nisu želeli da se otvore drugima. Svako od nas ima slabu tačku i potrebu da radi na sebi. Tokom našeg programa mnogi su nam poverili svoje lične dubine. Niko nikog nije ničim povredio, došlo je do sinergije senzibiliteta, a bili smo svedoci toga da se nepogrešivo uvek slični privuku.



Program „Pozdrav životnoj energiji“ je prepoznat na celoj planeti o čemu svedoče gosti Krajevih čardaka SPA i Peđe Filipovića iz različitih delova sveta.

-Dirnut sam tom činjenicom, a u grupi je bilo koleginica iz Hrvatske, Njujorka, Austrije, Kine... Svi oni su prepoznali lepotu duše ovog mesta na Kopaoniku i vlasnika ovog kompleksa Vesne i Milana, kao i zaposlenih u ovom hotelu i u mojoj wellness akademiji. Sve je to širokom našom dušom koja ne poznaje granice otvorilo vrata onima koji takođe ne poznaju granice.



Aktivni odmor za čoveka 21. veka

Peđa je u Kraljevim čardacima SPA brendirao i kreirao prvi selfness koncept u Srbiji koji podrazumeva potpuno individualni pristup gostu kojem je podređeno baš sve, pa i tehnika masaže.

-Lenčarenje, plivanje, ispijanje kafa, zatim opet plivanje ili boravak u đakuziju nije dobar koncept odmora. Moja preporuka je aktivni odmor tokom kojeg oni koji dođu u Kraljeve čardake imaju adekvatnu podršku. Ovde su polaznici "Pozdrava životnoj energiji" vežbali, usavršili tehnike koje će im kasnije pomoći u svakodnevnom životu poput AI CHI-a čiji sam jedini licencirani instruktor u zemlji i regionu. Tu je i metod dubinske relaksacije Džekobsona koji mi je bio diplomski rad u Višoj fizioterapeutskoj školi, vežbe disanja, masaže lica sa elementima akupresure. Otkrio sam im i čaroliju nanošenja anti-age kreme tokom jutra i večeri što je takođe

jedan ritual. Svakog dana možemo sebi napraviti kućni wellness. Refleksologija stopala kojom smo se takođe bavili nosi sjajnu poruku da kroz život treba da koračamo sigurnim, ali laganim koracima i hodamo kao po oblacima sa saznanjem da život nije ravan asfaltni put, već da ima i razno rastinje po sebi.

Tokom ovog sedmodnevnog programa svi učesnici imaju slobodu da biraju šta će raditi i pratiti i Peđa kaže da je to od izuzetnog značaja.

-Važno je da rade samo ono što im prija, bez pitanja da li mogu da legnu, ostanu u šumi, bez objašnjenja zašto nisu došli na predavanje.... Oni sami kreiraju svoje vreme. To je važan deo aktivnog odmora u okviru kojeg smo ovog leta upoznavali i lepote Čardaka, Kopaonika, ali i Jošaničke banje gde smo uživali u termalnim izvorima. Predstavili smo novi aktivni wellness koncept sa divnim, iskrenim i nenašminkanim prikazom onoga što imamo uz obećanje sebi da ćemo na tome raditi i razvijati ga.

Branka Gajić

© by **BGonline**. All rights reserved



