

Yuen metóda

Cesta späť k sebe, rovnováhe a vnútornej sile

Každý z nás to pozná. Dni, keď máme pocit, že dávame priveľa, no dostávame primálo. Keď telo síce funguje, ale duša potichu volá o pozornosť. Práve v takých chvíľach začneme hľadať jemnejšie, hlbšie a pravdivejšie cesty k sebe. Jednou z nich môže byť aj Yuen metóda – nenápadná, no veľmi účinná technika, ktorá pracuje s tým, čo je pod povrchom.

Všetko v našom živote je prepojené – telo, emócie, myseľ, vzťahy aj minulé skúsenosti. Ak sa v niektorej oblasti objaví oslabenie, môže sa časom prejavíť ako únava, vnútorný nepokoj, opakujúce sa vzorce alebo pocit, že stojíme na mieste.

Ako funguje Yuen metóda?

Yuen metóda vznikla v USA a jej zakladateľom je Dr. Kam Yuen, odborník na tradičnú čínsku medicínu, chiropraktiku a energetickú prácu. Metóda vychádza z myšlienky, že mnohé naše fyzické, emocionálne či mentálne ťažkosti majú spoločný základ – oslabenie v našom energetickom systéme. Cieľom Yuen metódy je tieto oslabenia identifikovať a „posilniť“, aby sa telo a myseľ mohli vrátiť do rovnováhy. Práve rýchlosť a jednoduchosť tohto procesu sú tým, čo ľudí často prekvapí.

Terapia osobne či na diaľku

Sedenie Yuen metódy je veľmi pokojné. Terapia môže prebiehať osobne alebo na diaľku – energia totiž nepozná hranice priestoru ani času. Klient väčšinou sedí alebo leží v pohodlnej polohe. Terapia sa začína

rozhovorom o problémoch, pocitoch či stagnáciách klienta. Počas sedenia sa môže pracovať s témami ako stres, napätie, vyčerpanie, emócie a vnútorné bloky, vzťahové alebo pracovné výzvy, pocity stagnácie či neschopnosti pohnúť sa v živote ďalej. Mnohí ľudia opisujú, že počas sedenia necítia takmer nič – a predsa sa zmeny prejaví neskôr, niekedy okamžite, inokedy postupne. Dôležité je vnímať Yuen metódu ako doplnok k starostlivosti o seba, nie ako náhradu odbornej zdravotnej starostlivosti. U nás je Yuen metóda novinkou, je mi ctou a radosťou využívať ju vo svojej praxi ako prvá na Slovensku. Na sedeniach ju podľa potrieb kombinujem s kraniosakrálnou terapiou.

Naladenie na seba

Yuen metóda nie je o viere, ale o skúsenosti. Pre niekoho môže byť nenápadným impulzom, pre iného výrazným životným zlomom. V každom prípade ponúka možnosť zastaviť sa, naladiť sa na seba a dovoliť si zmenu, ktorá môže prísť ľahšie, než by sme čakali. Ak vás láka objaviť nové cesty k rovnováhe, možno práve Yuen metóda stojí za vašu pozornosť.

Aké účinky ľudia najčastejšie vnímajú?

Skúsenosti klientov hovoria o výrazných posunoch v kvalite života. Medzi najčastejšie uvádzané účinky Yuen metódy patria:

- ❖ pocit vnútorného pokoja a úľavy,
- ❖ zníženie stresu a napätia,
- ❖ lepšia schopnosť rozhodovať sa,
- ❖ viac energie a jasnosti v myslení,
- ❖ uvoľnenie starých emočných vzorcov.

Komu môže pomôcť?

Yuen metóda je vhodná pre ľudí, ktorí:

- ♦ hľadajú jemný, neinvazívny prístup,
- ♦ sú otvorení práci s energiou a vedomím,
- ♦ chcú riešiť nielen symptómy, ale aj príčiny,
- ♦ cítia, že „niečo ich brzdí“, no nevedia presne čo.

Erika Zahradníková SanEria

Narodila som sa so silným atopickým ekzémom, ktorý zásadne ovplyvňoval moje detstvo, dospievanie aj veľkú časť dospelosti. Od osemnástich rokov som aktívne hľadala cestu k uzdraveniu cez klasickú medicínu, alternatívne metódy a diéty, avšak skutočná úľava neprichádzala. Zásadný zlom nastal v 33 rokoch, keď som počas 3 sedení kraniosakrálnej terapie našla odpovede a pochopila súvislosti, ekzém úplne zmizol a už sa nevrátil. Fascinácia touto metódou ma viedla k trojročnému štúdiu kraniosakrálnej biodynamičky vo Viedni a následnému ďalšiemu vzdelávaniu, počas ktorého som objavila aj Yuen metódu. Dnes s hlbokým presvedčením a empatiou sprevádzam druhých na ich ceste, využívajúc kraniosakrálnu terapiu a Yuen metódu. Som presvedčená, že každý má v sebe kľúč k zmene, vnútornej sile a dosiahnutiu rovnováhy. www.saneria.sk



Na vlastnej koži

„Na Yuen metódu som išla zo zvedavosti. Bola som unavená z neustáleho „riešenia“ nielen v práci, ale aj v rodine. Ja som bola vždy tá aktívna, motivujúca a odrazu akoby moja životná energia vyprchala. Už som nechcela robiť „animátorku“ pre svoje okolie, zatúžila som po tom, aby sa niekto zaujímal a staral o mňa. Uvedomovala som si, že si nesiem v sebe staré vzorce, ktoré ovplyvňujú moje správanie, no nechcela som to riešiť nejako „radikálne“, túžila som po jemnej, no hlbokej zmene. Cítila som, že nastal čas dať seba na prvé miesto. Sedenie Yuen metódy ma veľmi prekvapilo. Terapeutka sa ma len letmo držala za rameno (fyzický dotyk pri terapii nie je potrebný) a rozprávala o tom, čo cíti/vidí. Nemala som očakávania, len malé obavy, že to bude náročné. Terapia však bola príjemná, veľmi ma prekvapilo, aké témy terapeutka otvárala a postupne „preprogramovala, premazávala moje staré nefunkčné vzorce“. Po sedení som mala pocit, akoby zo mňa niekto sňal ťažký batoh. Situácie, ktoré ma predtým stresovali, som začala zvládať s väčším nadhľadom a pokojom. Uvedomujem si, že jedno sedenie všetko nevyrieši a moje problémy sa hromadili dlhý čas, preto sa teším, ako budeme pokračovať ďalej.“