

Spoštujemo preteklost, živimo sedanost, ustvarjamo prihodnost.



Srednja zdravstvena šola Celje

**PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK:
»ENERGIJE SO MI SPREMENILE
ŽIVLJENJE!«
RAZISKOVALNA NALOGA**



AVTORICI:
Maša Kolar, 2. KTA
Klara Prislan, 2. KTA

MENTOR:
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2015

ZAHVALA

Zahvaljujema se vsem, ki so kakorkoli pomagali pri izdelavi te raziskovalne naloge. Brez pomoči drugih naloga ne bi nastala, pa naj je šlo le za spodbudne besede, majhno idejo ali pa nasvete in kritike pri izdelovanju izdelka.

Najprej bi se zahvalili mentorju, gospodu Petru Čepinu Tovorniku, dipl. zn., dipl. san. inž., za ves trud, čas, podporo ter vztrajnost, ki jo je vložil v izdelovanje raziskovalne naloge.

Zahvalili bi se tudi gospe Nini Lobe Selič, prof., ter gospodu Mateju Korenu za tehnični pregled naloge, gospe Franji Dobrajc, prof. za prevod povzetka v angleščino, gospe Smilji Pevec, univ. dipl. biol., za strokovni pregled naloge in koordiniranje raziskovalne dejavnosti, gospe Maji Antonič, prof., za slovnični pregled in ravnateljici gospe Katji Pogelšek Žilavec, prof., mag. posl. ved, ki podpirala raziskovalno dejavnost na šoli.

Zahvala gre vsem, ki so izpolnili anketni vprašalnik, gospodu Martinu Ramšaku in osebam, ki obiskujejo terapije pri gospe Ramšak.

Posebno zahvalo si zasluži gospa Jožica Ramšak, glavna akterka najine naloge. Ga. Ramšak nama je nesebično podajala svoja znanja, prikazala terapijo ter razstrupljanje telesa, sodelovala pri intervjuju ter nama nudila pomoč pri strokovnem delu naloge in izbiri naslova.

Zahvala za uspešno narejeno nalogo gre tudi najinim domačim, prijatelju Amadeju Skornšku ter ostalim prijateljem.

KAZALO

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA.....	2
KAZALO.....	3
KAZALO VSEBINE.....	3
KAZALO SLIK.....	4
KAZALO TABEL.....	5
KAZALO GRAFOV.....	5
POVZETEK.....	6
ABSTRACT.....	7
1 UVOD.....	8
1.1 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE.....	9
1.2 HIPOTEZE.....	9
1.3 METODE DELO.....	10
2 PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK.....	12
2.1 OTROŠTVO.....	12
2.2 MLADOST.....	16
2.3 USTVARJANJE ŽIVLJENJSKE POTI.....	17
2.3.1 SLUŽBA.....	17
2.3.2 LJUBEZENSKO ŽIVLJENJE IN NASTANEK DRUŽINE.....	17
2.3.3 ZDRAVSTVENE TEŽAVE.....	21
2.3.4 SREČANJE Z ENERGIJAMI.....	24
2.3.5 PRIDOBIVANJE ZNANJ.....	27
2.3.6 SAMOSTOJNA POT.....	28
2.3.7 NEKAJ O SPOZNANJIH IN DELOVANJU ENERGIJE.....	30
2.4 TERENSKO DELO.....	35
2.4.1 IZVEDBA ČIŠČENJA TELESA S POMOČJO ENERGIJE.....	35
2.4.2 EXPO PREDAVANJE.....	37
2.5 SIN O DELU SVOJE MAME.....	38
2.6 DRUGI O GOSPE JOŽICI RAMŠAK IN NJENEM DELU.....	39
2.6.1 GOSPA DANUŠA VIŽINTIN.....	39
2.6.2 GOSPA VESNA KASTELIC.....	39
2.6.3 GOSPOD LOJZ KLANČIŠAR.....	40
2.6.4 GOSPOD IZIDOR MARTINJAK.....	41
2.6.5 GOSPOD LUDVIK PEČNIK.....	41
3 ANALIZA SPLETNEGA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	42
3.1 VZOREC.....	42
3.2 ČAS RAZISKAVE.....	42
3.3 OBDELAVA PODATKOV.....	42
3.4 REZULTATI RAZISKAVE.....	42
3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA.....	56
4 ZAKLJUČEK.....	59
5 VIRI IN LITERATURA.....	60
6 PRILOGE.....	61

KAZALO SLIK

Slika 1: Prvi rojstni dan s starejšim bratom Slavkom, januarja leta 1965	12
Slika 2: Gospa Jožica z mlajšim bratom Andrejem, septembra leta 1974	12
Slika 3: Poletno kopanje v Savinji	13
Slika 4: Gospa Jožica v 4. razredu osnovne šole, leta 1974.....	14
Slika 5: Gospa Jožica kot birmanka s staro mamo, maja leta 1977.....	14
Slika 6: Gospa Jožica v šolskem pevskem zboru na prireditvi Veseli tobogan v Braslovčah, leta 1977.....	15
Slika 7: Gospa Jožica v 8. razredu osnovne šole, junija leta 1979	15
Slika 8: Prvi letnik Strojne srednje šole v Celju, april leta 1980	16
Slika 9: Gospa Jožica pri 17. letih	16
Slika 10: Gospa Jožica na maturantskem plesu marca leta 1983 s sošolcem Jožetom Arčanom, žal že pokojnim.....	17
Slika 11: Fant Toni jo je slikal pri učenju v 3. letniku in sam razvil slike, leta 1982. To je bil njegov hobi.....	18
Slika 12: Poroka Gospe Jožice Bastl in Antona Ramšaka, Braslovče 2. 6. 1984	18
Slika 13: Prvi obisk očka, Martina in Katje v porodnišnici pri mami in bratcu Toniju 14. 5. 1989, slikal oče Toni starejši.	19
Slika 14: Gospa Jožica z otroci in njeno mamo Jožefo, očka ponovno ni na sliki, ker je na drugi strani fotoaparata. Kratko letovanje v Čateških toplicah avgusta, leta 1989	19
Slika 15: Katjin 5. rojstni dan in od domača torta gospe Jožice, posnetek ustvaril mož Toni 8. 4. leta 1991	20
Slika 16: Ustvarjalnost gospe Jožice, tokrat biskvitna ovčka naročena za predstavitev diplomske naloge leta 2010, slikala ga. Jožica	20
Slika 17: Državno tekmovanje v Planinski orientaciji s ciljem na Mariborski koči	21
Slika 18: Gospa Jožica kot članica pevskega zbora.....	23
Slika 19: Gospa Jožica (druga z leve) na srečanju Artangel na Polzeli jeseni 2003	24
Slika 20: Gospa Jožica s planinci na Triglavu, avgusta leta 2004.....	26
Slika 21: Delovni prostor gospe Jožice	28
Slika 22: Gospa Jožica v TV oddaji Golica	29
Slika 23: S partnerjem sta doživela 30 let poroke	30
Slika 24: Potek razstrupljanje telesa na terapiji pri gospe Jožici.....	33
Slika 25: Potek razstrupljanje telesa Klare Prislana na terapiji pri gospe Jožici.....	35
Slika 26: Potek razstrupljanje telesa Klare Prislana na terapiji pri gospe Jožici.....	35
Slika 27: Gospa Jožica pri izvajanju terapije na Maši Kolar	36
Slika 28: Gospa Jožica na svojih predavanjih	37

KAZALO TABEL

Tabela 1: Verjamete, da je od podzavesti odvisno Vaše zdravje?	43
Tabela 2: Ali verjamete, da vsakega človeka obdaja barva (avra) in da jo določeni ljudje opazijo?	44
Tabela 3: Kako se zdravniki klasične medicine po Vašem mnenju posvetijo človeku?	45
Tabela 4: Menite, da je mogoče zdravljenje bolezni (npr. alergije, astme, bolečine v sklepih ...) brez zdravil oz. medicinske pomoči?	46
Tabela 5: Kaj Vam pove beseda »ČAKRA«?	47
Tabela 6: Kdaj se je po Vašem mnenju začelo uporabljati zdravljenje z energijo?	48
Tabela 7: Bi svoje telo/zdravje zaupali terapevtu na področju zdravljenja z energijo?	49
Tabela 8: Poznate koga, ki se je že zdravil s pomočjo energije?	50
Tabela 9: Kje ste že slišali o energetskem sproščanju blokad?	51
Tabela 10: Kaj najbolje po Vašem mnenju opiše energetsko sproščanje blokad?	52
Tabela 11: Če ste se že srečali z energetskim sproščanjem blokad, ocenite, kako so se terapevti posvetili Vam v primerjavi s klasičnimi zdravniki.	53
Tabela 12: Se nameravate v prihodnje udeležiti čiščenja energetskih blokad?	54
Tabela 13: Kakšne so Vaše izkušnje glede čiščenja energetskih blokad?	55

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Verjamete, da je od podzavesti odvisno Vaše zdravje?	43
Graf 2: Ali verjamete, da vsakega človeka obdaja barva (avra) in da jo določeni ljudje opazijo?	44
Graf 3: Kako se zdravniki klasične medicine po Vašem mnenju posvetijo človeku?	45
Graf 4: Menite, da je mogoče zdravljenje bolezni (npr. alergije, astme, bolečine v sklepih ...) brez zdravil oz. medicinske pomoči?	46
Graf 5: Kaj Vam pove beseda »ČAKRA«?	47
Graf 6: Kdaj se je po Vašem mnenju začelo uporabljati zdravljenje z energijo?	48
Graf 7: Bi svoje telo/zdravje zaupali terapevtu na področju zdravljenja z energijo?	49
Graf 8: Poznate koga, ki se je že zdravil s pomočjo energije?	50
Graf 9: Kje ste že slišali o energetskem sproščanju blokad?	51
Graf 10: Kaj najbolje po Vašem mnenju opiše energetsko sproščanje blokad?	52
Graf 11: Če ste se že srečali z energetskim sproščanjem blokad, ocenite, kako so se terapevti posvetili Vam v primerjavi s klasičnimi zdravniki.	53
Graf 12: Se nameravate v prihodnje udeležiti čiščenja energetskih blokad?	54
Graf 13: Kakšne so Vaše izkušnje glede čiščenja energetskih blokad?	55

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti poznavanje energetskega zdravljenja, njegovo sprejemanje, cilj pa seznaniti ljudi o energetskega načinu zdravljenja. Pri tem nam je pomagala gospa Jožica Ramšak, ki je povedala zgodbo svojega življenja.

Rodila se je leta 1964 v družini treh otrok. Zelo rada je plesala, risala in pela. Obiskovala je srednjo strojno tehniško šolo v Celju. Poročila se je leta 1984 z gospodom Antonom in imata tri otroke. Leta 1996 so se ji začele pojavljati zdravstvene težave, ki so povzročile hude bolečine. Leta 2002 je prišla v stik z gospo Andrejo Novak, ki ji je naredila terapijo na daljavo. Ker ji je to pomagalo, se je ga. Ramšak tudi sama poučila o terapiji z energijami, ki jo sedaj uspešno izvaja pri ljudeh.

Predstavljena je tudi analiza anketnega vprašalnika s 15 vprašanji, ki ga je izpolnilo 536 anketirancev, ter intervjuji s sinom in udeleženci terapij. Rezultati so pokazali, da 65% anketirancev verjame, da je njihovo zdravje odvisno od podzavesti, 60% meni, da je mogoče zdravljenje bolezni brez zdravil, 53% anketirancev bi svoje telo zaupalo terapevtu, če bi ga poznali, 11% jih meni, da imajo dobre izkušnje s čiščenjem energetskih blokad.

Ključne besede: gospa Jožica Ramšak , energetskega zdravljenje, energije, čakre.

ABSTRACT

The purpose of this research work is to determine the knowledge of the energy treatment, its acceptance, the aim is to make people aware of energy method of treatment. Mrs. Jožica Ramšak helped us with this, she told the story of her life.

She was born in 1964 in a family of three children. She liked dancing, drawing and singing. She attended Secondary Hardware Technical School in Celje. She got married in 1984 with Mr. Anton and they have three children. In 1996 she had health problems that caused her severe pain. In 2002 she came into contact with Mrs. Andreja Novak, who did the therapy at a distance. The therapy has helped her and Mrs. Ramšak decided to learn about the therapy of energy herself that is being done successfully in humans now.

There is presented also the analysis of a questionnaire with 15 questions which was filled in with 536 respondents and with interviews with her son and the participants of therapies. The results showed that 65% of respondents believe that their health depends on their subconscious, 60% believe that it is possible to treat the disease without medication, 53% of respondents would trust their body to therapist if they know him or her and 11% believe that they have good experience with cleaning energy blockades.

Keywords: Mrs. Jožica Ramšak, energy treatment, energy, chakras.

1 UVOD

Različna energetska zdravljenja delujejo po različnih principih. Vsem pa je skupno, da dovajajo in odvzemajo oziroma uravnovešajo energijo in s tem ustvarijo energetske ravnovesje v telesu in v bolnikovi duševnosti (Rode, 2013, 18. 2. 2015)

Alternativno zdravljenje se deli na več vej, med katerimi zajema tudi zdravljenje z energijami. Energetske zdravljenje temelji na neravnovesju energijskih polj v telesu. Ker so polja senzibilna, povzročajo bolezni. Če pa jih s pomočjo tehnik balansiramo, telesu povrnemo zdravje oziroma ga ohranimo zdravega (Flis, 2011, 10. 2. 2015).

V Sloveniji razširjenost energetskega zdravljenja težko primerjamo s tujino, saj država zdravilstvu ni naklonjena. Na tem področju ne obstajajo zakoni, zdravniki pa so do nedavnega izgubili licenco, če so se poleg uradne medicine ukvarjali še z zdravilstvom (K. T., 2014, 10. 2. 2015).

Za področje najinega raziskovanja sva si izbrali osebo, ki lahko iz prve roke pove več o energijskem zdravljenju ter o poti življenja, ki jo je pripeljala do energij. Osrednja tema raziskovalne naloge je življenje in delo gospe Jožice Ramšak.

Gospo Ramšak so hude bolezenske težave in skorajšnja ohromelost pripeljala do preobrata, ki ji ga ni napovedoval nihče od zdravnikov. Iz obupane in zaradi bolezni nemočne se je spremenila v energično in vedno nasmejana žensko, ki si je v letih pred abrahamom spremenila življenje ter ga dopolnila s stvarmi, v katerih uživa ter ji dajejo zagon za nove podvige in znanja, ki jih še načrtuje.

1.1 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Nameni raziskovalne naloge so bili:

- ugotoviti življenjsko pot ge. Jožice Ramšak in njeno srečanje z energetskim zdravljenjem;
- ugotoviti, kako so ljudje seznanjeni z energetskim zdravljenjem;
- raziskati, kako se zdravniki klasične medicine po mnenju ljudi posvetijo posamezniku;
- raziskati, koliko ljudi je že obiskalo terapevte za čiščenje energetskih blokad in koliko jih še namerava;
- ugotoviti, kakšno je mnenje ljudi o energetskem zdravljenju in terapevtih ter
- raziskati, kje so ljudje že slišali za energetsko zdravljenje.

Cilji raziskovalne naloge pa so:

- seznaniti ljudi o energetskem načinu zdravljenja;
- predstaviti terapevtko, osebo, ki je veliko doživela in ima izkušnje, s katerimi ljudem sedaj lahko pomaga;
- predstaviti dobre učinke zdravljenja z energijo ter
- predstaviti osebe, ki so z energetskim zdravljenjem zadovoljne in jim je ta v osebem življenju pomagalo do boljših ciljev.

1.2 HIPOTEZE

Pred pričetkom sestave anketnega vprašalnika sva postavili pet hipotez, ki se navezujejo na go. Jožico Ramšak in anketni vprašalnik, na koncu analize portreta in anketnega vprašalnika sva jih potrdili oziroma ovrgli.

Postavili sva naslednje hipoteze:

H1: Terapija, ki jo izvaja gospa Jožica Ramšak in katere sva se udeležili, blagodejno vpliva na najino osebno počutje.

H2: Udeleženci, s katerimi je bil opravljen intervju, so zadovoljni s terapijami gospe Jožice Ramšak.

H3: Več kot polovica anketirancev meni, da je mogoče zdravljenje bolezni brez zdravil oziroma medicinske pomoči.

H4: Več kot polovica anketirancev bi svoje telo oz. zdravje zaupali terapevtu, če bi poznali njega in njegovo delo.

H5: Najpogosteje so anketiranci za energetsko sproščanje blokad slišali preko televizije.

1.3 METODE DELA

Za raziskovalno nalogo sva uporabili:

- metodo preučevanja relevantne literature;
- metodo fotografiranja;
- metodo anketnega vprašalnika;
- metodo intervjuja ter
- terensko delo.

Najino delo je potekalo po naslednjem vrstnem redu:

- določitev teme;
- seznanitev z osebo, ki je v nadaljevanju sodelovala pri intervjuju;
- sestava hipotez;
- pregled relevantne literature;
- določitev ciljne skupine za anketiranje;
- sestava anketnega vprašalnika;
- izvedba intervjuja z go. Ramšak;
- analiza intervjuja z go. Ramšak;
- odpošiljanje anketnega vprašalnika po elektronski pošti in Facebook-u;
- izdelava intervjuja za sorodnika in bolnike;
- odpošiljanje intervjuja za sorodnika po elektronski pošti;
- odpošiljanje intervjuja za bolnike po elektronski pošti;
- analiza rezultatov, njihova obdelava in interpretacija;
- analiza hipotez;
- zaključek s predlogi.

Po izboru teme in opredelitvi raziskovalnega problema je potrebno izbrati literaturo, ki je v pomoč pri reševanju zastavljenega vprašanja. Literatura je temeljila na knjigah in spletu. Po pregledu literature je sledilo zbiranje podatkov dosedanjih raziskav o najini temi.

V raziskovalni nalogi so uporabljene fotografije iz arhive gospe Jožice Ramšak, ki prikazujejo njeno življenje od prvega rojstnega dneva dalje. Ob izvajanju terenskega dela sva še sami ustvarili fotografije ge. Ramšak med delom, intervjujem in predavanjem ter jih uporabili v raziskovalni nalogi. Uporabili sva tudi fotografiranje samega postopka čiščenja energetskih blokad.

V raziskavi je uporabljena deskriptivna (opisna) metoda raziskovalnega dela. Podatki so bili zbrani s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika (priloga 1), dostopnega vsakomur. Povezava je bila poslana dijakom Srednje zdravstvene šole Celje, zaposlenim v različnih srednjih šolah po Sloveniji, članom društev upokojencev, prijateljem, sorodnikom in naključnim obiskovalcem spletnih anket.

Anketni vprašalnik je sestavljen iz 15 vprašanj. 13 vprašanj je zaprtega tipa s ponujenimi odgovori in obveznih za odgovarjanje, dve vprašanji sta odprtega tipa, kjer so anketiranci sami napisali svoje razmišljanje in nista bili obvezni za odgovarjanje. Zaprtega tipa vprašanj so štiri vprašanja s tremi možnimi odgovori, dve vprašanji s štirimi odgovori, eno vprašanje s tremi ponujenimi odgovori, pod drugo pa so lahko napisali odgovor, če ni bil napisan med

ponujenimi, tri vprašanja s petimi možnimi odgovori, dve vprašanji vsebujeta šest odgovorov in eno vprašanje s sedmimi možnimi odgovori, pod drugo pa so lahko napisali odgovor, če ni bil napisan med ponujenimi.

Za glavno akterko raziskovalne naloge, gospo Jožico Ramšak, je sestavljen nestrukturiran intervju, ki je služil kot opora pri pridobivanju informacij iz njenega življenja in dela. Intervju je pretvorjen v portret gospe Ramšak skozi življenje.

Opravljeni so tudi nestrukturirani intervjuji s sinom gospe Ramšak in udeleženci terapij z energijo. Vsi intervjuji so predstavljeni v obliki pripovedi.

2 PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK

2.1 OTROŠTVO

Gospa Jožica Ramšak se je rodila 31. 1. 1964 v Celju, kot drugi otrok gospodu Alojzu Bastlu in njegovi ženi Jožefi, rojeni Vratanar. Je ena od treh otrok v družini. Ima tri leta starejšega brata Alojza (po domače Slavka) in skoraj deset let mlajšega brata Andreja. Družina je živela v Parižljah. Ko je bila Jožica stara devet mesecev, so se preselili k sosedom v klet zaradi hudih poplav, ki so zajele kraj.



Slika 1: Prvi rojstni dan s starejšim bratom Slavkom, januarja leta 1965
(arhiv gospe Jožice Ramšak)

Ko je bila stara približno tri leta, sta se s Slavkom prerivala. Udarila se je v radiator in si prebila glavo. Takrat sta oba doživela situacijo, ki je pustila podzavestno rano in jo ga. Jožica ravnokar raziskuje. Ko je bil mlajši brat Andrej star dobro leto dni, se je pičil v oko in je videla, kako mu teče kri iz očesa. To so situacije, ki so ji pustile sledi.



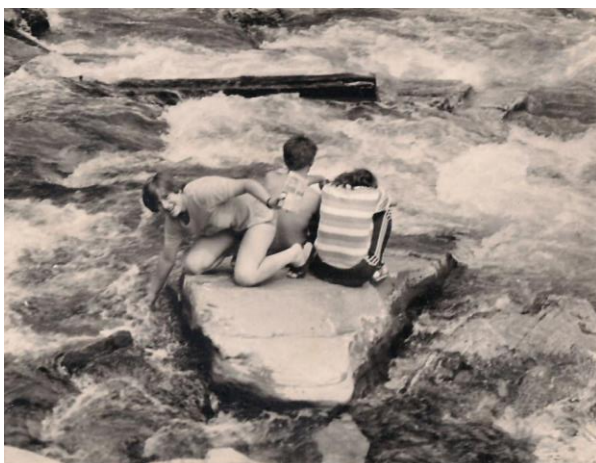
Slika 2: Gospa Jožica z mlajšim bratom Andrejem, septembra leta 1974
(arhiv gospe Jožice Ramšak)

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga

Rada se je družila z otroki v svojem okolju. Bili so večinoma fantje. Najbolj se jo je dotaknila smrt sosedovega fanta, ki je utonil v Savinji malo po svojem rojstnem dnevu. Gospa Jožica je bila takrat v šoli in je začutila, da je nekaj narobe. Tekla je domov in ko je videla gručo ljudi ob Savinji, je vedela, kaj se je zgodilo. Ker je bil ta fant veliko pri njih doma, ga je imela rada kot brata. Njen oče ga je večkrat vzel v naročje in pestoval, zato je bila včasih nanj tudi ljubosumna.

Njena želja je bila, da bi postala zdravnica ali učiteljica. Kot otrok se je vedno rada igrala, da druge poučuje ali zdravi.

Zelo rada je plesala in se na sploh ukvarjala s športom. Šport jo je ves čas spodbujal, ji dajal energijo ter moč. Dosegala je tudi dobre rezultate. Skakala je v daljino, višino in tekla na kratke in daljše proge. Tako je bila prisotna na raznih tekmovanjih. V osnovni šoli je igrala klavirsko harmoniko. Bila je tudi tabornica. Tam se je naučila življenja z naravo. Živel so ob Savinji, kjer so se vsako poletje kopali na jezu.



**Slika 3: Poletno kopanje v Savinji
(arhiv gospe Jožice Ramšak)**

Življenje ji je bilo vedno zanimivo. Oče je bil vedno strog. Otroke je včasih tudi udaril in dajal kazni. Mami pa je bila tista, ki jih je spodbujala in jim prepevala. Njuni starši so otroška leta preživljali v obdobju 2. svetovne vojne, zato sta bila vajena strogosti. V obdobju vojne sta občutila strah in žalost, kasneje pa je oče svojo jezo in žalost prenašal na svoje otroke.

Osnovno šolo je obiskovala v Braslovčah. Želela jo je obiskovati na Polzeli, kjer je bil njen starejši brat. Ker je bila Savinja meja Braslovče – Polzela, se je ravnatelj odločil, da morajo otroci iz Pariželj hoditi v šolo Braslovče. Pot v šolo ni bila nič daljša od bratove poti, kvečjemu bolj nevarna zaradi križišča, ki ga je morala prečkati.

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga



**Slika 4: Gospa Jožica (v prvi vrsti šesta z leve) v 4. razredu osnovne šole, leta 1974
(arhiv gospe Jožice Ramšak)**

Proti koncu poletnih počitnic, že kar po prvem razredu, so otroci vsako leto obirali hmelj. Z denarjem, ki so ga zaslužili, so pomagali staršem kupiti zvezke za naslednje šolsko leto.

Zelo rada je risala. Je pa mnenja, da je s slikami izkazala žalost, ki je sicer ni kazala. Žalost je bila prikazana tudi v pesmih, ki jih je pisala. Največ težav je imela z učenjem tujega jezika in če je le šlo, se ga je izognila. Zato pa si sedaj zelo želi, da bi se ga naučila.



**Slika 5: Gospa Jožica kot birmanka s staro mamo, maja leta 1977
(arhiv gospe Jožice Ramšak)**

Matematika, fizika, kemija, tehnika, glasba, šport so bili predmeti, v katerih je uživala. Sodelovala je v pevskem zboru. Petje je ni spremljalo samo v osnovni šoli, ampak tudi v nadaljnjem življenju.

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga



Slika 6: Gospa Jožica (v drugi vrsti prva z desne) v šolskem pevskem zboru na prireditvi Veseli tobogan v Braslovčah, leta 1977 (arhiv gospe Jožice Ramšak)

Njena pot se ni nadaljevala iz otroških sanj, da bo zdravnica ali učiteljica, ampak je šla po poti njenih staršev.

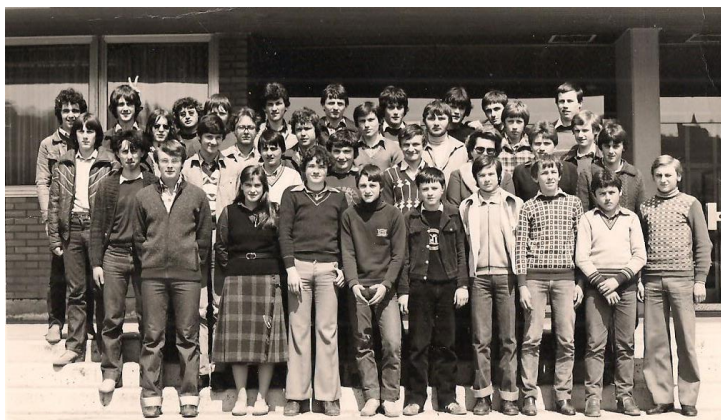


Slika 7: Gospa Jožica (v tretji vrsti druga z leve) v 8. razredu osnovne šole, junija leta 1979 (arhiv gospe Jožice Ramšak)

2.2 MLADOST

Njen oče je imel samostojno obrt (podjetje), zato se je odločila za Srednjo strojno tehnično šolo v Celju.

Takrat je doživela šok, ker so bila na strojni šoli le tri dekleta. Vsako so dali v svoj razred, kar je v začetku obžalovala, a čez čas ugotovila, da je bila to odlična ideja. Tukaj se je naučila, da niso ženske nič drugačne od moških. Ravno tako lahko razumejo tehniške stvari. Velikokrat je pomagala svojim sošolcem glede njihovih ljubezenskih problemov in iskanja daril za obletnice njihovih izvoljenk. Vsa štiri leta je bila blagajničarka. Dala je celo spodbudo, da bi z delom zaslužili denar za maturantski izlet. To so v resnici izvedli.



**Slika 8: Prvi letnik Strojne srednje šole v Celju, april leta 1980 (ga. Jožica v prvi vrsti druga z leve)
(arhiv gospe Jožice Ramšak)**

Starši so jo naučili, da delo krepi človeka in da je spoštovanje sočloveka zelo pomembno.



**Slika 9: Gospa Jožica pri 17. letih
(arhiv gospe Jožice Ramšak)**

Končala je strojno tehniško šolo. Izbirni predmet so ji bili toplotni stroji. Naredila je cel projekt za novo stavbo, ki jo je oče odkupil, da so odprli svoje podjetje. Takrat je bila za njo

zelo huda izkušnja, ker ji je profesor le nekaj dni pred rokom oddaje zaključne naloge, ki je bila na velikem papirju, z rdečim flomastrom označil dve črti, ki sta manjkali. Na listu je imela narisano vso stavbo in zato ji je zaključil negativno oceno. Takrat je doživela velik šok, zamero do moških, do učiteljev, profesorjev. Šolo je sicer zaključila. Imela je popravnega pred maturo, a je kljub temu zaključila s prav dobrim uspehom.



Slika 10: Gospa Jožica na maturantskem plesu marca leta 1983 s sošolcem Jožetom Arčanom, žal že pokojnim (arhiv gospe Jožice Ramšak)

2.3 USTVARJANJE ŽIVLJENJSKE POTI

2.3.1 SLUŽBA

Po šolanju se je takoj zaposlila, to je bilo 1. 7. 1983, pri devetnajstih letih. Delala je v očetovem podjetju na obdelovalnih strožnih avtomatih, kasneje na strojih za struženje, rezkanje in brušenje gredi, zobnikov, ... iz kovine. Zaradi upada trga v Jugoslaviji, je naredila ob delu z malima otrokoma še poslovodsko šolo, da so poslovanje razširili še s trgovino, kjer je delala kot trgovski poslovodja. Po zadnjem porodu 1990 je pričela opravljati pisarniška dela v računovodstvu in knjigovodstvu. Zaradi vse večjih težav z zdravjem in invalidske upokojitve po drugi operaciji hrbtenice od maja leta 2004 je delala samo štiri ure, štiri ure pa je bila invalidsko upokojena. Rada je opravljala to delo. V času krize leta 2010 pa se je morala odločiti, kako bo naprej. V mislih je imela tudi popolno upokojitev, a to ji ni bilo v interesu, saj si je še vedno želela pomagati ljudem. Približno devet mesecev je bila na zavodu za zaposlovanje. V tem času je obiskala dva tečaja, in sicer tečaj za računalništvo in angleščino.

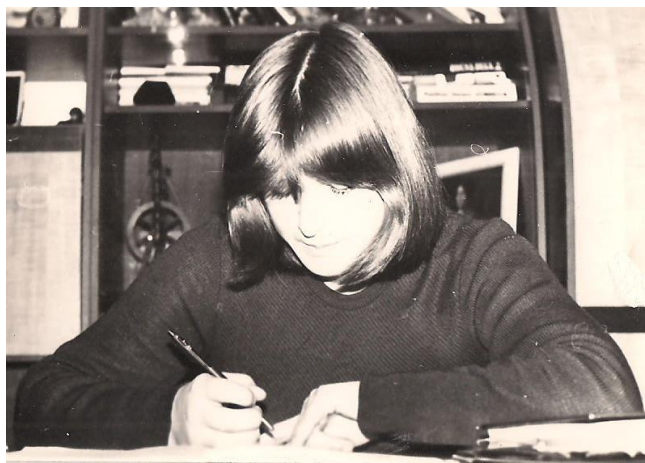
2.3.2 LJUBEZENSKO ŽIVLJENJE IN NASTANEK DRUŽINE

Že v drugem letniku srednje šole je spoznala osebo, ki je kasneje postala njen partner. Ime mu je Anton, kličejo ga Toni, in je tri leta starejši od nje.

Spoznala sta se pri mladinskem verouku. Vedno je pogledovala tja, kjer je sedel. On je mislil, da gleda njegovega prijatelja. Po letih poznanstva si še vedno nista upala drug drugemu priznati ljubezni. Toni je po končani srednji šoli odšel v vojsko. Tam je služil kot vojni policist.

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga

Prvič, ko je prišel domov na dopust, jo je poklical s celjske avtobusne postaje, če ga lahko pride počakat na postajo. Ko je prišel iz avtobusa, jo je objel in ji dal poljub. Takrat ji je bilo zelo nerodno.



Slika 11: Fant Toni jo je slikal pri učenju v 3. letniku in sam razvil slike, leta 1982. To je bil njegov hobi. (arhiv gospe Jožice Ramšak)

Dobro leto kasneje sta ustvarila novo življenje, ki sta ga zapečatila s poroko, 2. 6. 1984. Čez štiri mesece, 26. 10. 1984, se jima je rodil prvorojenec Martin. Nekaj časa je imela občutek, da ni vredna svojega moža.



Slika 12: Poroka Gospe Jožice Bastl in Antona Ramšaka, Braslovče 2. 6. 1984 (arhiv gospe Jožice Ramšak)

Tako kot je bilo življenje z njenim očetom, se je potem nadaljevalo še pri moževi materi. Bil je prisoten alkohol. S taščo se ni razumela. Vedno, ko se je napila, ji je povedala besede, katere so ji ostale še dolgo v spominu. Mož se je moral za tri mesece vrniti v vojsko, ko je bila gospa Jožica noseča z drugim otrokom. Moževi starši za nosečnost niso vedeli. Imeli so kmetijo. V tistem času se je prvič uprla svoji tašči in tastu, saj ni hotela nositi težkih vreč. Ni pa jima hotela povedati vzroka. Katja se je rodila 8. 4. 1986. Na koži je imela veliko izpuščajev. Takrat so se tudi pri njeni mami pojavile težave s kožo. Katji so pri osemindvajsetih letih ugotovili celiakijo.

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga

Tri leta za Katjo, 13. 5. 1989, je na svet prijojal najmlajši Toni. Pred njim je izgubila otroka. Za to se je odločila, ker psihično in fizično ni bila pripravljena na otroka. Splav vedno prinese prepad med partnerjema, saj vsak po svoje žalujeta za otrokom. Najmlajši Toni je iz družine naredil pravo družino, saj je povezoval očeta z otroki.



Slika 13: Prvi obisk očka, Martina in Katje v porodnišnici pri mami in bratcu Toniju 14. 5. 1989, slikal oče Toni starejši. (arhiv gospe Jožice Ramšak)

Vedno je bila ponosna na otroke in vedela je, da jim bo uspelo vse, za kar se bodo odločili, čeprav sama o tem ni bila prepričana. Vedno jo je bilo strah, da bo izgubila otroke.



Slika 14: Gospa Jožica z otroki in mamo Jožefo, očka ponovno ni na sliki, ker je na drugi strani fotoaparata. Kratko letovanje v Čateških toplicah avgusta, leta 1989 (arhiv gospe Jožice Ramšak)

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga

Otroci so rastle in z njimi tudi veselje in skrbi. Ob praznovanju rojstnega dne je vedno pripravila domačo torto, saj je bila peka peciva njena prava strast, kasneje tudi hobi in dodaten zaslužek.



Slika 15: Katjin 5. rojstni dan in domača torta gospe Jožice, posnetek ustvaril mož Toni 8. 4. leta 1991 (arhiv gospe Jožice Ramšak)



Slika 16: Ustvarjalnost gospe Jožice, tokrat biskvitna ovčka, naročena za predstavitev diplomske naloge leta 2010, slikala ga. Jožica (arhiv gospe Jožice Ramšak)

Kar cela družina se je udeleževala planinskih pohodov in tekmovanj iz planinske orientacije. Tudi na državnih tekmovanjih so bili vedno med prvimi.



Slika 17: Državno tekmovanje v Planinski orientaciji s ciljem na Mariborski koči maja 1999, slikal planinski vodnik Franci (arhiv gospe Jožice Ramšak)

2.3.3 ZDRAVSTVENE TEŽAVE

Po piku čebele avgusta 1996, ko je doživela anafilaktični šok in videnje smrti, se ji je življenje obrnilo na glavo. Takrat je doživela izkušnjo odhoda duše iz telesa. Od takrat so se začele težave z alergijami tudi na hrano ter hudi glavoboli, zaradi katerih je bila trikrat punktirana v celjski bolnišnici. Glavoboli so bili posledica povišanega pritiska likvorja v spinalnem kanalu hrbtenice.

Ker je nihče ni razumel in ji ni mogel pomagati, ji je skoraj zmanjkalo volje. Takrat se je hotela vdati v usodo ter si vzeti življenje. Bila je na točki, ko je napisala poslovilno pismo, hotela zaključiti življenje in oditi od doma. Ve, da je veliko ljudi na tej točki, da vsakdo pride v življenju do tega, da ne vidi več rešitve. Njo je ponovno rešila narava. Ko je želela končati svoje življenje, je mimo nje pritekla srna, ta nežna, poskočna, vitka žival s srčkom na ritki. Eno nogo in telo je imela poškodovano, ker je bila ogrizena od psa. Tekla je in iskala vodo. Takrat jo je šla reševati. Hotela jo je rešiti, ker je mislila, da se bo utopila. Vlekla jo je iz vode in pozabila na to, kar je želela sama narediti. Vrnila se je domov in strgala pismo.

Kasneje so se pojavile hujše težave s hrbtenico, ki so se glede na starost pojavile že zelo kmalu. Pred tretjim otrokom so bile prisotne bolečine. Razlog težav s hrbtenico je bilo fizično delo. Doma so imeli kmetijo, kjer je bilo treba opraviti ogromno fizičnega dela. Z eno roko je pestovala otroka, z drugo pa delala. Bila je velika fizična obremenitev za njeno telo, pa tudi psihična, kar je ugotovila kasneje. Imela je težave s taščo. Na njeno zdravje je vplivala predvsem njena preteklost, preteklost njenih staršev in preteklost moževih staršev. Kasneje

je preverila, zakaj je prišla njena hrbtenica do takšne točke. Ko se je poročila, je imel njen mož skoliozo in po poroki je vso to breme njegove hrbtenice prevzela nase z ljubeznijo, kar se ji zdi sedaj po vseh spoznanjih zelo zanimivo. Njemu so se težave popravile, sama pa jih je dobila. Fizično delo je bilo tudi v službi, kjer je dvigovala težke predmete, kar je pripeljalo do preobremenitve hrbtenice. Kljub temu da so jo zdravili s protibolečinskimi injekcijami in fizioterapijami, so se težave večkrat ponavljale.

Nikoli ni bilo tako hudo kot leta 2001, ko je pristala v bolnici in bila tudi prvič operirana. Na slikanju, 13. 8. 2001, so ugotovili obrabo (diskus hernija) hrbtenice med vretenci S1 in L5. Ni mogla več hoditi ali se dvigniti. Čez teden dni, 20. 8. 2001, je sledila operacija. Proces zdravljenja je vključeval tudi rehabilitacijo v zdravilišču. Po končani rehabilitaciji v zdravilišču je imela kontrolni pregled, po katerem so se zopet pojavile bolečine, saj so se notranje brazgotine potrgale, ko ji je zdravnik pomagal, da se je pripognila bolj, kakor se je lahko sama. Tako so se težave zopet začele stopnjevati.

Konec leta 2002 je zaradi hrbtenice zopet pristala v bolnici in tam bila skoraj 3 tedne. Ker so potrebovali prazno bolniško posteljo, so jo poslali nazaj domov. Hodila je s pomočjo bergel. Nato je začela iskati vse mogoče variante preko vez in poznanstev, šla v Ljubljano na klinični center do nevrokirurga, ki jo je napotil na magnetno resonanco. Takrat je ugotovil, da je vzrok težav zelo huda obraba hrbtenice. Njena hrbtenica je pri devetintridesetih letih kazala hrbtenico devetdesetletnice. Osebni zdravnik je pred tem dejal, da je bolečina samo v njeni glavi. Poslali so jo celo k psihiatru, a bolečina je ostajala.

25. decembra 2002 je zopet prišlo do hudih bolečin. Ker je bil božič, ni želela klicati zdravnikov. Dan kasneje, ob petih zjutraj, pa so bile bolečine neznosne, zato je mož poklical dežurnega zdravnika. V roko je prejela tri injekcije skupaj. Bolečine naj bi minile v roku pol ure do ene ure, vendar niso. Roka ji je precej otekla, ker vsebina injekcije ni šla v žilo, ampak mimo nje. Zaradi številnih vbodov je imela že zelo slabe žile. Kasneje ob pol osmih je mož zopet klical v dežurstvo, takrat so prišlo ponjo z rešilnim avtom in jo odpeljali v bolnico. Sledil je pregled z magnetno resonanco, kjer so rekli, da je čudež, da sploh hodi. Imela je težave takoj potem, ko je vstala, pomagati so ji morali pri prvih korakih, potem pa je lahko nadaljevala sama. Dobila je datum operacije.

20. januarja leta 2003 je prišlo do druge operacije, kjer so ji vstavili umetni diskus. 6. 1. 2003 je čakala na izvide magnetne resonance iz Ljubljane, a je tako snežilo, da izvidov kar ni bilo. Upala je, da ji ne bo treba na operacijo, čeprav so ji po magnetni resonanci rekli, da je operacija neizogibna. Zelo se je bala, da po operaciji ne bo mogla več hoditi. Po operaciji so bile bolečine še vedno neznosne, v nogah je čutila mravljinice, ni čutila desne noge in prstov. Zaradi bolečin ni spala sedem noči, razen tri ure, ko je dobila kortikosteroid, ki je pomagal, da se je zmanjšala notranja oteklina. Bilo ji je zelo hudo. Injekcij ni mogla več dobivati, zato so ji dajali protibolečinske praške, ki niso pomagali. Ob odpustu iz bolnice je dobila napotnico za v Vojnik, ker je prosila tabletko Tramal, ki ji je pomagala v času hudih bolečin pred operacijo. Zaradi teh besed – prošnje so jo napotili v ambulanto za odvisnike v Vojniku. To je bil za njo zelo velik šok. Pravi, da je prav, da ljudje zvedo, da se zdravniki premalo pogovarjajo s pacienti. Če bi združili alternativo s klasično medicino, ljudje ne bi doživljali takšnih šokov.

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga

Takrat se ni mogla veliko gibati, vendar se je trudila. Po stanovanju je hodila z berglami. Ko je šla ven, pa je uporabljala pohodne palice, saj je bilo to pozimi. Vsak dan si je želela iti ven, na zrak, saj ji je bila že v otroštvu narava tista, ki ji je veliko pomenila. Mož jo vedno opozarjal, da se naj pazi, da ji ne bo spodrsnilo. Zaupala je vase in verjela v naravo, da jo bo pozdravila. Zunaj je bilo sonce in sneg, ki se je bleščal. Ta energija ji je dajala psihično zdravje. Tako se je začela sproščati. Opuščala je strahove, da se ni bala, da bo padla. Ogromno je delala na sebi. Našla je knjigo Louisa Haya, s katero si je pomagala na nivoju ozaveščanja in spreminjanja miselnih vzorcev.

Morala je paziti na hrano, saj se je v času bolezni zelo zredila. Imela je 85 kilogramov. Toliko jih ni imela niti pri nosečnosti. Teža je bila velik problem za njeno hrbtenico in zato je iskala rešitve. Poskusila je veliko stvari. Z ločevalno dieto ji je sicer nekaj uspelo, a so ji začeli izpadati lasje. Dolgo je iskala rešitev, ki jo je našla kasneje.

Po operaciji, ko je prejemale veliko različnih zdravil, sploh ni imela občutka žeje. Morala se je naučiti piti. Na tabli si je delala črtice, ko je spila vodo, čaj, belo kavo. Za vsaka 2 dl tekočine je naredila črtico. Ko so prišli otroci iz šole, so vedno najprej preverili tablo. Vedno so jo spodbujali, da bi jih imela najmanj 10. Pitje vode ji je bilo v veliko pomoč, saj se je celo telo bolje počutilo. Vsa ta zdravila, ki jih je dobila, je morala spraviti ven iz telesa, saj so imela še kar precej časa stranske učinke.

Bila je članica pevskega zbora. 10 let se je redno udeleževala intenzivnih vaj, ki so jih imeli, a tisto leto se ni mogla. Za rojstni dan so jo poklicali in cel zbor ji je preko telefona zapel Vse najboljše. Od veselja in bolečin so ji tekle solze.



Slika 18: Gospa Jožica (v prvi vrsti sedma z leve) kot članica pevskega zbora
(arhiv gospe Jožice Ramšak)

2.3.4 SREČANJE Z ENERGIJAMI

Prvega novembra 2002 je srečala osebo, ki je rekla, da ji lahko pomaga. To je bila ga. Andreja Novak, ki jo je spoznala preko svoje sestrične v cvetličarni, ko je tja peljala svojo hčer na prakso. Po končani fizioterapiji, katero je imela v ZD Žalec, je šla v avto in poklicala ga. Andrejo, kot sta se dogovorili. Na daljavo ji je naredila terapijo. Resnično je pomagalo, da jo je manj bolelo, saj je lahko normalno peljala domov in tudi doma šla po stopnicah v svoje stanovanje brez težav. Kasneje je na to osebo pozabila, shranila pa si je njeno telefonsko številko.

Po težki operaciji leta 2003 in neznosnih bolečinah se je ponovno spomnila na osebo, ki ji je pomagala. Z njeno pomočjo se ji je ponovno zmanjševala bolečina. Terapijo je izvaja preko telefonskega pogovora, ki je trajal dve uri in pol, naslednji dan pa se je terapija preko telefona nadaljevala. Tri dni pred svojim 39. rojstnim dnem je lahko odšla iz bolnice.

Nekaj dni kasneje je prišla ga. Andreja Novak k njej na dom in jo tudi v živo seznanila s tehniko. Med terapijo je mislila, da ji bo odpadel palec na levi nogi, ker se je vsa bolečina sproščala čez ta palec. Tako se je spoznala s to tehniko. K njej je prišla petkrat, vsake tri dni. Na boleče mesto ji je dajala obkladke z grobo morsko soljo. Spoznala je, kako lahko na naraven način pomagaš svojemu telesu.

Veliko motivacije ji je dalo, ko je videla, kako ji to pomaga. Ko se je bolečina zmanjševala, se je umirila. Ni bila več tako žalostna. Tudi doma se je stanje spremenilo. Ni se več jezila zaradi vsega, kar ni bilo storjeno. V času bolezni so za njo skrbeli mož in njuni trije šoloobvezni otroci. Namesto nje so skuhalo kosilo, oprali oblačila, pospravljali. Čustva zelo vplivajo na zdravje človeka. Ko je imela občutek, da ni sprejeta, ni ljubljena in da ni dovolj dobra, se je zelo slabo počutila.



Slika 19: Gospa Jožica (druga z leve) na srečanju Artangel na Polzeli jeseni 2003
(arhiv gospe Jožice Ramšak)

Z go. Andrejo sta navezali tesne stike. Spodbujala jo je, naj se začne tudi sama učiti te tehnike. Zato je začela z zanimanjem hoditi na srečanja Artangela na Polzelo. Na srečanju so terapevti skupaj z obiskovalci najprej telovadili in potem še meditirali. Po meditaciji so terapevti sproščali energijo obiskovalcem. Srečanja so bila vsak torek zvečer. Najprej je bila gospa Jožica eden od obiskovalcev in je opazovala delo terapevtov. Ker je že po kratkem času začutila spremembe, se je tega še sama naučila. Vsak dan je odšla na sprehod, se smejala, ni bila več žalostna in turobna. Ko je ljudem omenila alternativo, je ni nihče resno jemal, zato je ni zanimalo, kaj si mislijo o tem zdravljenju. Pomembno ji je bilo samo to, da ji je ta način pomagal. Ni ji bilo več pomembno, če so ji ljudje rekli, da nima opletega vrta. Popolnoma je spremenila pogled na življenje, na ljudi, na sočloveka, na svet. Ni več iskala ali pa videla slabih, težkih stvari, ampak je pričela iskati, gledati in opazovati dobre stvari, ki so v vsakem človeku. Če pogledaš v oči, lahko najdeš potencial. To ji je bilo največje odkritje s pomočjo te tehnike, da res pogledaš na svet drugače, brez obsojanj.

Njena družina jo je sprejela čisto v redu. Sinova izredno v redu, hčerka pa malo manj. Vedno, ko sta imela težave v šoli, ali pred izpitom, sta prišla do nje in jo prosila, če jima naredi terapijo in da podporo. Vedno, ko je koga kaj bolelo, so pri njej iskali pomoč. Mož je zadnji sprejel alternativo in njeno pomoč. Na začetku je ni podpiral, kasneje pa jo je začel. Vedno ji je rekel: » A je spet torek? A spet greš? «. Bila je odločena, da gre, da ima dan zase in da bo nekaj naredila za svojo dušo.

V roku enega leta pa se je še sama začela ukvarjati s to tehniko. Hodila je na srečanja in se začela učiti tehnike skalar prano terapije. Skalar prana terapija je modalnost zdravljenja, ki izkorišča izjemno moč dveh naravnih energij – skalarja in prane. Skalarna energija je višja oblika energije, ki da moč, skladnost, strukturo in usmeritev prani, ki izvira iz sonca in drugih elementov naravnega sveta. S to terapijo očisti in odstrani bolno, negativno energijo, ki povzroča bolezenska stanja in psihološka neravnovesja, znova naravna in uravnoteži telo in njegovo elektromagnetno polje, pomaga harmonično olajšati pretok energije, ublaži stres in depresijo, raztopi in odstrani energetske blokade, pomaga razviti stabilnost in mirnost, poveča moč, inteligenco in sposobnost telesa, da se samo pozdravi.

Ko je delala z osebo, je na svojem telesu začutila njeno bolečino. In ko jih je vprašala, če jih tam boli, so ji pritrdili. Njeni občutki so bili zelo močni. Lahko se je preslikala v drugo osebo in čutila njegove občutke. To jo je spodbujalo, da se je želela v tem nadgrajevati. Izkušnja odhoda ob piku čebele ji velikokrat pomaga še sedaj, da se poveže s prostorom čiste energije, vsega, kar je takrat občutila. Še enkrat lahko gre čez ta tunel, čuti to energijo in podporo. To ni bilo samo v njeni glavi, saj so jo morali oživljati.

Konec januarja 2004, ko je imela 40. rojstni dan, so jo spraševali, kaj si želi. Vedno jim je govorila, da ne potrebuje ničesar. Toda tokrat je rekla, da če ji želijo kaj podariti, naj ji dajo denar. Natančno je vedela, kam bi ga rada vložila. In ko bo to dosegla, jim bo tudi povedala, kaj je njihovo darilo.

Z darovanim denarjem si je lahko plačala drugo in tretjo stopnjo prano terapije, ki ju je opravila februarja in marca 2004, aprila pa še kristalo-terapijo. V manj kot pol leta je naredila ogromen premik v znanju o energijah, njihovem delovanju in dobila tudi veliko izkušenj, saj je ljudem takoj začela pomagati. Ljudje so bili presenečeni. Ko so videli, da se bolje počutijo,

so veselo novico povedali naprej. Na srečanjih je bilo vedno več ljudi, ki so si želeli izboljšati trenutno stanje s pomočjo gospe Andreje, gospe Jožice in ostalih terapevtov.

Gospa Jožica se je pričela zanimati za to tehniko predvsem zaradi sebe, da bi si očistila svoje bolečine in občutke. Bolezen jo je pripeljala do tega, da je spoznala prano terapije. Kasneje je videla, da jo delo z ljudmi na takšen način osrečuje. Nekateri so ji rekli, da jim je popolnoma spremenila življenje. V resnici so si ga sami, saj s prana terapijo naredijo samo pretok energije skozi človeka in začne se proces samozdravljenja.



Slika 20: Gospa Jožica (na skali tretja z leve –v belem oblačilu) s planinci na Triglavu, avgusta leta 2004 (arhiv gospe Jožice Ramšak)

Mnenja je, da če bi alternativno medicino vključevali s klasično medicino, bi bil uspeh veliko večji. Kajti v energijah se lahko zazna, kje je blokada ali vzrok za težavo. S tem bi zdravniki lahko prej postavili diagnozo. Želi si, da bi se te stvari čim prej povezale, ker bi lahko ljudem zelo pomagali.

Na primer pri možganski kapi, ko so stvari življenjskega pomena, bi s povezovanjem veliko prej pozdravili pacienta. Imel bi manj posledic in rehabilitacija bi trajala manj časa. Sama je to videla pri očetu in mu kasneje tudi pomagala, ko mu je v možganih počila žilica.

Zdravljenje poteka do konca življenja. Eno situacijo res lahko hitro spremeniš. Temu ne bi rekla zdravljenje, ampak osebna rast, spoznanja, učenje, kaj je življenje. Verjetno poznate tisti pregovor, da se celo življenje učimo in neumni umremo. V zadnjem času so se ljudje pričeli ponovno vračati k naravi in nazaj k energijam, ki nas podpirajo, vodijo, pomagajo. Nekdo, ki verjame v Boga, lahko verjame v to, da nam Bog pomaga. Drugi so mnenja, da obstaja nekaj, kar nam pomaga.

2.3.5 PRIDOBIVANJE ZNANJ

Svoje znanje je pričela pridobivati od januarja leta 2004 naprej pri gospe Bruni Orneli, potem pa je znanje nadgrajevala in obnavljala z gospo Andrejo Novak. Kasneje je delala z gospodom Božidarjem Kolaričem, tehniko reikia 1. in 2. stopnjo. Reiki je alternativna metoda zdravljenja s polaganjem rok.

V letih 2006 in 2007 se je učila tehnik pregleda prostora, ki zajema kombinacijo prostora, barv v prostoru, rojstne podatke, vzhodno-zahodni sistem in s tem poišče najboljši prostor za človeka.

Že sedem let uporablja tehniko osebne rasti, s pomočjo »isis-ov«. To je šola »clear vision«. Pomaga ji ozaveščati najbolj skrite dele v podzavesti in preteklih življenjih. Vemo, da pretekla življenja vplivajo na nas. Naša duša nosi informacije in vse to vpliva na naše življenje in delovanje. Vse rane (samskare) so pokazatelji našega karakterja. Se pravi, naš karakter se zgradi iz naših notranjih ran, ki smo si jih lahko ustvarjali od spočetja, že v maternici.

Zadnja tri leta svoje energijsko znanje nadgrajuje s »Fe Pacheco« iz Filipinov. Predavanja potekajo v angleščini. To je nadgradnja prano terapije, kjer so prisotna dela z višjimi frekvencami, tako kot je delal Nikola Tesla. Tako jih tudi Fe uči nadgradnjo pranske tehnike skalapransko tehniko. Tukaj je dobila osnovne tečaje in nadgradnjo. Se pravi 1. in 2. stopnjo psihoterapijo, nevrotterapijo, cancer terapijo (pri zdravljenju raka), angelske terapije, spoznavanje kondalini energije (sproščanje svojih najmočnejših energij, da jih znamo na pravi način izkoristiti).

Zaradi lastnih slabih izkušenj delovanja temnih energij, ki nam jih lahko nekdo pošlje, se je naučila tudi tehnike thetahealing, za ozaveščanje in sproščanje prepričanj in miselnih vzorcev ter strahov in urokov, prekletstev in ujetih duš. S tehniko thetahealing lahko spreminjamo življenje sebi in drugim. Da pa bi znala najbolje preveriti bivalne prostore in zemljišča, se je naučila še radiestezijske. To je tehnika zaznavanja vplivov elektromagnetnih polj, magnetnega zemeljskega polja, zemeljska škodljiva sevanja, kozmične energije in radioaktivnosti Zemlje.

Poleg nabiranja znanj o energijah jo je pot vodila do iskanja znanj o načinu prehranjevanja. Raziskovanja celice in pomanjkanja hranil v celicah ter vpliv le-tega na fizično in mentalno zdravje. Dolgo je iskala dopolnila k prehrani, ki bi hitro pokazala rezultate. Največ znanja je dobila v družbi GNLD (podjetje na področju wellnessa) od gospe Vide Kokalj, gospe Marije Merljak in dr. Edgt Takacsne iz Madžarske. Z njihovim znanjem, s svojimi izkušnjami in izkušnjami ljudi svetuje tudi, katera dopolnila, vitamini, minerali, olja, probiotiki so potrebni za izboljšanje situacije na fizičnem nivoju.

Malo se je poglobila tudi v astrologijo in numerologijo, vendar le za lastne potrebe.

2.3.6 SAMOSTOJNA POT

Ko se je naučila tehnike zdravljenja, je z veseljem pomagala drugim. Ljudje so izkusili boljše počutje in svoje zadovoljstvo prenašali naprej na svoje sorodnike in prijatelje.

Gospa Jožica je danes upokojena za štiri ure. Morala se je odločiti, ali bo to počela le prostovoljno ali pa bi od tega lahko živela. Začela je delati na tem, da je iz vsega naučenega ustvarila posel in delo zase. Pozanimala se je, če bi lahko odprla samostojno podjetništvo za štiri ure dnevno. Povedali so ji, da lahko, ampak z omejitvami, ki jih ima. Pri delu zdaj ne dviguje težkih bremen, ampak se pogovarja, svetuje, giba in dela vse, kar prinaša zadovoljstvo in radost tudi njenemu telesu.



**Slika 21: Delovni prostor gospe Jožice, 10. 1. 2015
(arhiv raziskovalk)**

Spoznala je še eno dodatno dejavnost, ki ji omogoča, da je odprla samostojno podjetništvo. Sklenila je pogodbo z društvom GNLD, kjer je pričela s svetovanjem glede prehrane. Lastne izkušnje je delila naprej. Kombinacija svetovanja in povezav energije ji je prinesla zelo velik uspeh. S tem lahko dela, preživlja sebe in tudi pomaga svoji družini.

Čez nekaj časa so za njeno delo izvedeli tudi mediji. Povabili so jo v televizijsko oddajo. Odziv ljudi je bil neverjeten. Velikokrat jo pokličejo in se ji zahvalijo. Vseeno ima raje osebni stik, ker takrat lahko človeku pogleda v oči in vidi njegovo dušo in potencial. To je tisto, kar osebi pomaga, da začuti svoje kvalitete, da res najde sebe. Ljudje imajo svoja prepričanja. Dokler sami ne preizkusijo, ne verjamejo. Zato je zelo vesela, da sodeluje v televizijski oddaji. Tako ljudi seznanjajo z njihovim delom, jim pomagajo in svetujejo. Za vsako stvar oziroma začetek zdravljenja je to najbolj pomembno.

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVLJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga



Slika 22: Gospa Jožica v TV - oddaji Golica, 9. 2. 2015
(arhiv televizijske hiše Golice)

Ljudje različno sprejemajo to zdravljenje. Določene vere, ki ne sprejemajo niti zdravljenja, se pravi zdravnikov, tudi ne sprejemajo energijskih tehnik. Res je odvisno od vsakega posameznika. Bila je prepričana, da ljudje, ki so po horoskopu zemeljska znamenja (kozorogi, biki, device), ne sprejemajo alternativnega zdravljenja. Pa jo je presenetil gospod, ki je bil po horoskopu kozorog in visoko izobražen. Rekli so mu, da mu lahko pomaga le gospa Jožica. Ko mu je pomagala, se je spraševal, zakaj tega ni prej izkoristil.

Vsak človek se ima pravico samostojno odločiti in prepričati. Sama nima pravice nekemu pomagati, če je ne prosi za pomoč. Razen v primeru, da je človek v smrtni nevarnosti. Takrat vpraša energije, če sme pomagati, in takrat pomaga brez privolitve človeka.

Nekateri ljudje so prepričani, da jim lahko pomaga samo zdravnik, kljub temu da vidijo rezultate, ki bi lahko bili boljši. Prav je, da ljudem predstavimo alternativno zdravljenje. Na Filipinih sodelujejo klasični zdravniki in alternativa z roko v roki.

Sama redno obiskuje zdravnika. Klasične medicine nikakor ni opustila. Če je kakršna koli težava, jo vedno preveri pri zdravniku.

Družina ji pomeni res ogromno in se je vedno bala za njo. Družina je vedno osnova in najprej moramo urediti zadeve v družini in ne smemo dovoliti, da drugi vplivajo na naše stanje. Zelo je vesela za otroke, saj so veliko stvari spremenili v življenju. Prepušča jim, da sami odločajo, kaj bodo počeli v življenju. S partnerjem sta si energijsko zelo različna. Med partnerjema je zelo pomembno spoštovanje.



Slika 23: S partnerjem sta doživela 30 let poroke, 2. 6. 2014
(arhiv gospe Jožice Ramšak)

Iz tega obdobja se je ogromno naučila. Bolezen ji je popolnoma spremenila življenje. Je popolnoma drug človek, tako vizualno kot duševno. Ljudje pravijo, da se je pomladila za 10 let in kar ne morejo verjeti, da ima že 50 let, da je tudi babica. Zanja so čudovita leta. Hvaležna je Bogu, da je doživela ta leta in preživela vse, kar je. Hvaležna je tudi svoji hrbtenici, ki ji je pomagala, da je prišla do takih spoznanj, srečala določene ljudi in zrastle na duhovnem nivoju, okreplila svoje fizično telo in ga tudi precej spremenila.

2.3.7 NEKAJ O SPOZNANJIH IN DELOVANJU ENERGIJE

Terapevt direktno ne vpliva na podzavest, ampak pomaga človeku, da najde in ozavesti določene stvari. Velikokrat, ko vidi ali začuti nekaj, človeku to pove. Ponavadi se ljudje dogodkov ne spominjajo. Čez čas jo pokličejo in ji povedo, da so se spomnili, ali pa so sanjali ravno to, kar jim je povedala. Terapevt lahko delno vpliva na posameznika, nikakor pa ne v celoti. Zelo je pomembno, da človek sam to ozavesti in sam spozna.

Zakaj srečujemo točno tiste ljudi, ki jih moramo srečati? Zato, da spoznavamo pravega sebe. Nekaj kar nas zelo moti pri drugem, je lahko naš problem, ki ga nimamo ozaveščenega.

Določene ljudi srečujemo tudi zato, ker smo se z njimi že srečali v preteklih življenjih, torej smo karmično povezani. Gospa Jožica verjame, da duša ni omejena s časom in prostorom in se vrača v drugi osebi, da opravi naloge, ki jih ni dokončala. Duša je neumrljiva, umre samo fizično telo. Mnenja je, da to ni njeno zadnje življenje. Verjetno se bo kot duša še morala vrniti in narediti kaj, kar ji v tem življenju ne bo uspelo.

Podzavest vpliva na nas približno v 95 odstotkih. Gospa Jožica ozavešča podzavest z različnimi tehnikami, zato da se bolje počuti, da je brez ran, da terapije bolje potekajo in da je boljša svetovalka. Veliko mora delati tudi na sebi. Če ima sama rane, lahko dela iz lastnih ran, česar si nihče ne želi. Želi delovati iz čistega prostora. Kot terapevt je samo kanal ali prevodnik za

energijo. V njej ni nobene moči, da bi lahko pomagala komu vzeti bolečino. Preko nje gre ta božja, čista, univerzalna energija, ki nam pomaga, da se lahko sprostimo. Ni drugačna od drugih in vsi se lahko naučijo te tehnike. Zelo pomembno pa je, da imamo vedno s sogovornikom očesni stik. Iščejo potencial in ne problemov.

Nekateri ljudje se skrivajo za masko, dokler ne poznajo svoje resnice. Na primer, ko pride v šolo in ga je strah, tega ne želi pokazati. Dobesedno si nadene masko, se nasmeji in na zunaj je videti sproščen. Resnice, ki jo čuti v srcu, trebuhu, črevesju, drugi ne vidijo. Včasih je biti iskren zelo težko, saj se bojimo, kaj bo rekla okolica. Dokler nas je strah, nosimo masko. Tudi ko ljudje pokažejo pravi obraz, ne pomaga, če mi blažimo bolečino, ker se nam nekdo smili, saj s tem človeku odvzamemo moč. Pomagati mu moramo najti rešitev za njegovo žalost. Pri tem so solze najboljša pomoč, saj sprejemo žalost in očistijo dušo.

Naše korenine, družina in predniki zelo vplivajo na sedanji razvoj in delovanje. Kar so doživljali naši predniki, smo mi preko njihovih ran podedovali. Živimo lahko v istih življenjskih vzorcih kot naši starši. Ali lahko to prerastemo? Smo lahko mi ali moramo biti takšni kot naši starši? V zadnjem stoletju so naši predniki preživeli tri vojne in vse, kar se je med njimi dogajalo. Vsi občutki so ostali v podzavesti prednikov. In ta podzavest je tista, ki nam kroji življenje in jo prenašamo naprej. Zdaj jo imamo možnost razčistiti. Nekateri želijo ozavestiti, zakaj ne sprejemajo svoje mame. Nekateri zavestno vedo, zakaj jim mama ni všeč. Šele ko mi lahko sprejmemo našo mamo točno takšno kakršna je, lahko sprejmemo zdravje, življenje, denar, največji del sebe. Velika večina bolezni je povezana z energijo mame. Veliko zadev je povezanih z očetom, kot so spolna čakra, učenje, šolanje, kariera, služba, odnosi. Sama se je očetu zelo upirala. Vedno, ko so jo poklicali po domačem imenu hiše, se je temu upirala. Ni hotela biti podobna očetovi družini. V resnici pa jim je, predvsem po karakterju. Skozi leta je spoznala, da ji je oče na nek način dajal namig, kako ustvariti podjetje. Ko je delala te delavnice čaker in ozaveščanja, je spoznavala, da si je njena duša izbrala očeta in ne mamo. Od očeta se je največ naučila in se še vedno uči. Pomembno je, da razčistimo in ozavestimo, kaj se je pravzaprav dogajalo. Ko odpustimo vse stvari, bo naš odnos boljši do sebe in staršev. Starši so vedno naredili to, kar so vedeli in znali. Želeli so nam najboljše.

Čakra je energijski center. Imamo sedem glavnih čaker, mini čakre pa imamo povsod, npr. tudi na konicah prstov. V osnovi gledamo sedem glavnih energijskih centrov. Vsaka od njih ima nadzor na določen del telesa in na določene organe. Pomembno je, kakšna energija je v čakri, če se čakra pravilno vrti, če deluje in je pretočna oziroma zablokirana. Od tega je odvisno naše počutje.

Beseda čakra pomeni kolo ali vreteno in izvira iz sanskrtskega jezika. Je središča naše zavesti v telesu in predstavljajo središče naše moči. S čakrami in njihovim delovanjem so se ukvarjali že v 5. stoletju, predvsem v Indiji. Čaker anatomsko ni mogoče popolno določiti, saj gre za energetska vretena naše avre. V stanju meditacije in popolne posvetitve njej lahko pravi zdravniki zaznajo gibanje teh energetskih vreten. Ne glede na to, da se čaker zavemo le, če se temeljito posvetimo jogi, pa obstajajo posebno občutljivi ljudje, ki čutno zaznavajo čakre ne glede na to, iz katere kulture ali religije izhajajo. Vsaki čakri pripadajo barve, simboli ter mantrе, elementi in božanstva, ki ustrezajo frekvencam in energetskim vrtljajem čaker. Pripomorejo pa tudi pri razvozanju njihovih pomenov (Govinda, 2005, str. 4).

Korenska čakra ali muladhara je temelj ali izhodišče celotnega sistema čakrer, iz katerega človek črpa energijo iz zemeljskih virov narave. Čakra simbolizira štiri venčne liste in kvadrat, ki simbolizirajo zemljo. Če korenska čakra deluje dobro, se lahko energija življenja brez omejitev premika po vseh čakrah in spodbuja razvoj tako telesa kot duha. Za korensko čakro je značilna rdeča čakra, ki simbolizira energijo življenja, moč ter strast. Dobro delujoča korenska čakra omogoča človeku trdna tla pod nogami, razvoj v osebnost, ki ne pozna negotovosti in se v svojem življenju počuti varno. Sedež korenske čakre je v območju medenice (Govinda, 2005, str. 4-5).

Vranična/sakralna čakra ali svadhithana je energijsko središče spolnosti in veselja do življenja. Beseda svadhithana pomeni sladkost, v drugem pomenu pa telesne in čutne užitke. Povezana je z vodo ter posledično z večnim pretakanjem življenja in z luninim krajcem, ki ponazarja žensko energijo in povezavo s podzavestjo. Za vranično čakro je značilna oranžna barva, ki spodbuja radost do življenja in radost. Čakro ponazarja šestlistna rozeta. Vranična čakra je središče ženske energije in omogoča nadaljevanje človeške vrste (Govinda, 2005, str. 6-7).

Popkovna čakra ali manipura je odločilna za shranjevanje energije, saj se ob pravilnem delovanju po celem telesu razporejata vitalnost ter življenjska moč. Beseda manipura pomeni dragocenost. Čakro ponazarja rozeta desetih listov rumene do rumenordeče barve. Popkovna čakra ponazarja voljo, občutek moči in ima velik pomen na razvoj osebnosti in ustvarjanje pozitivne samopodobe. Ponazarja glavno silo mišljenja, občutkov ter želja (Govinda, 2005, str. 8-9).

Srčna čakra ali anahata se nahaja v središču človeka in povezuje vratno, čelno in temensko čakro. Čakro ponazarja zelena ali dimno siva dvanajstlistna rozeta, ki simbolizira univerzalno ljubezen. Povezana je z gibanjem, zrakom in dihanjem. Iz srčne čakre se sproščajo ljubezen, sočutje, človečnost in varnost (Govinda, 2005, str. 10-11).

Grlna/vratna čakra ali višudha ponazarja rozeta sestavljena iz šestnajstih listov svetlo modre barve. Je središče zvoka ter besed. Čakra simbolizira prostranost, čistino in očiščenje. Omogoča razvoj zavedanja besed. Ljudje z razvito grlno ali vratno čakro imajo sposobnost lahkotnega verbalnega in neverbalnega izražanja (Govinda, 2005, str. 12-13).

Čelna čakra je duhovno središče, ki omogoča pozornost in zavest. Sestavljata jo dva venčna lista, ki sta temno modre ali indigo barve. Čakra nam omogoča povezavo z realnostjo, omogoča samospoznavanje in vključuje predel tretjega očesa, ki vpliva na delovanje endokrinih žlez (Govinda, 2005, str. 14-15).

Simbol čakre sahasrara ali kronske/temenske čakre je lotosov cvet bele, vijolične ali zlate barve s tisočnimi cvetnimi listi. Število tisoč pomeni dovršenost ter popolnost, to pa daje pomen kronske ali temenske čakre kot ciljni točki najpomembnejšega pretočnega kanala. Kronska čakra je povezana z razsvetljenjem. Daje občutek miru in harmonije. Deluje na celoten organizem (Govinda, 2005, str. 16-17).

Gospa Jožica vedno najprej preveri čakro na določenem energijskem nivoju, kakšna je, kako velika je, koliko lastne energije je v tej čakri, torej kako aktivna je, koliko na njo vpliva okolica

npr. energija staršev ali koga drugega. Nato preveri, koliko viška barve ima čakra, to je stanje čakre in potem te blokade oziroma viške barve prečisti. V smeri urinega kazalca (pravilna smer vrtenja čakre) dodaja barve zdravljenja (belo-zelena, belo-vijolična, včasih tudi oranžna), v nasprotni smeri urinega kazalca pa čakro čisti tako, da se sama energijska osnova čakre sprosti. Tako je čakra pretočna in to potem oseba čuti tudi fizično, začuti spremembo npr. v glavi, možganih. Imamo svobodnejši občutek, da smo bolj spraznjeni. Spraznimo samo balast oziroma slabe občutke. Kar je kvalitetno, pa se okrepi.

Pri čiščenju čaker izvaja posebne gibe, ki se razlikujejo od terapevta do terapevta. Pomembno je le to, da vedno dodajajo v smeri urinega kazalca in čistijo v nasprotni smeri. Vedno uporablja obe roki.

Pri skalarni tehniki ne gre direktno na čakro, saj jo lahko počisti z dodajanjem malo drugačne, skalarne energije. Čisti lahko s prsti oziroma s podaljški na prstih, kot bi imela nekakšne kroglice, ki gredo skozi čakre. Le-ti sčistijo, gredo v skalarno polje in se vračajo v sam izvor.

Gospa Jožica uporablja kot dodatek za čiščenje oziroma razstrupljanje kopel. Skozi pore na stopalih se razstrupljajo organi v telesu. Najprej se sprostijo ledvice, ki so prvi organ razstrupljanja, potem jetra, žolč, trebušna slinavka. Iz barve in gostote vode se najprej prepozna zakisanost telesa (kandida), vsebina težkih kovin v telesu, težave s sklepi. Po razstrupljanju se človek že boljše počuti.



Slika 24: Potek razstrupljanje telesa na terapiji pri gospe Jožici, 10. 1. 2015 (arhiv raziskovalk)

Barve oblačil, prostora, hrane imajo res neverjetno moč in vpliv na človeka. Črna barva sicer pomeni zaščito po eni strani, po drugi strani pa lahko na bolnega, depresivnega človeka vpliva zelo negativno, saj se ne more sprostiti. Takrat se človeku priporoča bela, zelena, vijolična barva. Rdeča barva nam po eni strani daje moč, po drugi strani je ne priporočamo ljudem, ki imajo zelo močan vnetni proces v telesu.

Skozi zgodovino pri vseh ljudstvih srečamo opise avre. Slikovne upodobitve plemenskih ljudstev in krščanskih mistikov prikazujejo avro kot sij ali žarenje okrog človeka. Posvečenci vseh ver pravijo, da lahko vidijo svetlobo okrog človekove glave. Avra je vitalni del človekove energije; starodavno indijsko izročilo govori o univerzalni energiji - prani, Kitajci so vitalno

energijo poimenovali či. Številni ezoterični nauki podrobno opisujejo človekovo energetsko polje. V zadnjem času so številni raziskovalci ta pojav opisali tudi na konkretni, fizikalni ravni (Pustavrh Monroe, 2010, 10. 2. 2015).

Pojem avre je povezan s sistemom čaker. Avra je oblika energijskega polja, ki je zunanja manifestacija naše telesne in duševne energije. Ljudje, ki trdijo, da imajo paranormalno sposobnost videnja avre, pravijo, da te nenehno spreminjajo velikost, obliko in barvo glede na misli in čustva (Bloom, Hall in Peters, 2012, str. 173).

Avra je sestavljena iz več plasti, ki jih imenujemo telesa. Vsa telesa prehajajo eno v drugo in sestavljajo polje subtilne energije. Čakre dobivajo energijo iz teles oziroma plasti avre in jo razporejajo po fizičnem telesu (Pustavrh Monroe, 2010, 10. 2. 2015).

Oseba z belo barvo avre je odprta, sproščena, nezaskrbljena in duhovno motivirana. Ljudje z belo barvo avre so največkrat otroci, fizični delavci, ljudje, ki velikokrat meditirajo. Oseba s rumeno barvo avre je vesela, s smislom za humor in zabavo. Je optimist in odprt za nove ideje. Oseba z oranžno barvo avre nam nakazuje zaupanje, ustvarjalnost, čustva in družabnost. Ti ljudje so odprti in prijazni do soljudi. Oseba z rdečo barvo avre nam nakazuje željo, moč in vitalnost, potrebo po zmagi in določenem uspehu. Ljubezen do določenega športa, vodenja, moči, boja, konkurence in strasti. Največkrat so to otroci in pa mladostniki, še posebej fantje. Oseba z vijolično barvo avre nam kaže originalnost, izvirnost in čarobnost. To so ljudje z nenavadno karizmo, šarmom, strpnostjo. Ne obsojajo in so občutljivi, sočutni. To barvo avre imajo največkrat zabavljači, filmske zvezde in svobodni misleci. Oseba z modro barvo avre pa je predana, zvesta, zaupanja vredna oseba. Oseba s to barvo daje velik pomen medsebojnemu odnosu. Največkrat so te osebe pesniki, pisatelji, umetniki, glasbeniki in pa filozofi. Oseba z zeleno barvo avre nam kaže potrpežljivost, odločnost, predanost, vztrajnost. Je zelo samozavestna in ima občutek odgovornosti, hkrati pa si želi ugleda in osebne izobrazbe. Največkrat so to predani starši, socialni delavci, psihologi in svetovalci (Lisjak, 2013, str. 1).

Človeka zaznamujejo tudi občutki in čustva. Nekdo lahko samo sliši negativno informacijo, pa se že ustraši. Človek, ki ima v sebi veliko strahu, se bo odzval na vsako takšno informacijo. Če ima v sebi rane, se bo primerno njim tudi odzval na okolico. Pomembno je, da človek zna zaznavati in čutiti sebe, svoje občutke in ne čustva. V tem je velika razlika. Če si žalosten, izražaš čustvo. Če pa znaš svoje čutenje zaznavati in sprejemati, si lahko veliko pomagaš.

2.4 TERENSKO DELO

2.4.1 IZVEDBA ČIŠČENJA TELESA S POMOČJO ENERGIJE

V soboto, 10. 1. 2015, sva se z mentorjem g. Čepinom Tovornikom odpravili h gospe Jožici Ramšak, da bi na lastni koži spoznale energetsko sproščanje blokad, ki ga v raziskovalni nalogi velikokrat omeniva. Ker sva bili zgodnji, sva jo ujeli še, ko je bila pri njej stranka, zato sva v sprejemnici počakali še nekaj minut. Ob 10.30 naju je sprejela. Terapijo je izvajala na vsaki posamično in je trajala eno uro, skupaj do 12.30.



Slika 25: Potek razstrupljanja telesa Klare Prislan na terapiji pri gospe Jožici, 10. 1. 2015
(arhiv raziskovalk)

Najprej sva noge namočili v aparat za razstrupljanje telesa, v katerem so elektrode, ki iz telesa privabijo barve. Voda je bila topla in nama je takrat, v zimskem času, prijetno pogrela mrzle noge. Skozi pore na stopalih se namreč sproščajo strupi iz organov. Najprej se razstrupijo ledvice, nato jetra, žolč ter trebušna slinavka. Iz barve in gostote vode se lahko razbere npr. ali gre za kandido, vsebnost težkih kovin v telesu, težave s sklepi in drugo.



Slika 26: Potek razstrupljanja telesa Klare Prislan na terapiji pri gospe Jožici, 10. 1. 2015
(arhiv raziskovalk)

PORTRET GOSPE JOŽICE RAMŠAK: »ENERGIJE SO MI SPREMENILE ŽIVLJENJE!«
Srednja zdravstvena šola Celje, raziskovalna naloga

Nato je gospa Ramšak naredila energijski pregled čakre in si opažanja zapisovala v preglednico (priloga 2). Gospa Jožica naju je spraševala stvari iz najinega življenja, zanimale so jo bolezenske težave ter naključne stvari, ki jih je zaznala ter jih želela preveriti. Ko je prišla do nekega problema, ga je želela rešiti, s kretnjami je iz naju vlekla energije, ki zavirajo delovanje določene čakre, nato pa čakro pravilno usmerila. Po telesu sva obe občutili nenavadne mravljince. Mravljinca so bili prijetni in sproščujoči, čeprav sva obe spustili nekaj kapljic solza. Ob čiščenju čakre sva se počutili, kot da bi iz naju nekaj vlekli. Po terapiji sva se počutili lahkotno, očiščeno in s pozitivnim pogledom na grenke trenutke najinih življenj.

Pri energetskem čiščenju blokad je pomembno, da v sebi ne zadržujemo čustev ter občutkov. Povedati jih moraš, se jih zavedeti ter predelati. Med čiščenjem je po njenih besedah pretečenih veliko solz, kar je dobro, saj se z njimi znebimo čustev, ki se nabirajo v nas.

Soba v kateri ga. Jožica opravlja terapije, je obarvana v toplih barvah zelene in vijolične. Vsebuje tudi nekaj slik, ki naj bi prikazovale energijo.



Slika 27: Gospa Jožica pri izvajanju terapije na Maši Kolar, 10. 1. 2015
(arhiv raziskovalk)

Terapija je na naju pustila pozitiven vtis, dobili sva tudi vaje, ki uravnavajo stvari, ki ne delujejo pravilno (priloga 3).

2.4.2 EXPO PREDAVANJE

23. 1. 2015 sva se na gradu Komenda na Polzeli udeležili predavanja na temo »Kako do zdrave in vitke postave?«. Na dogodku so svetovali nutricionistka gospa Vida Kokalj, kondicijski trener gospod Martin Ramšak ter energijska svetovalka gospa Jožica Ramšak. Govorili so o problematiki prekomerne teže ter kako uravnati prehrano, čemu se izogibati, kaj so prazne kalorije, katerim sestavinam se velja izogniti, kako se gibati in biti vsak dan telesno aktiven, bolezenski vidik, ki vpliva na prekomerno telesno težo, predstavljene pa so bile tudi vaje kondicijskega trenerja ter afirmacije, s katerimi lahko odpravimo energijske blokade, ki vplivajo na izgubo telesne teže.

Na predavanju sva spoznali izdelke Neolife, pri katerih je vizija izboljšati življenje ljudi s pomočjo izdelkov najvišje kakovosti. Izvedeli sva nekaj več o zdravi prehrani ter pomenu gibanja. Naučili sva se izvajati nekaj vaj za krepitev telesa ter izvedeli, kako podzavest vpliva na prekomerno hranjenje.



Slika 28: Gospa Jožica na svojih predavanjih 23. 1. 2015
(arhiv raziskovalk)

2.5 SIN O DELU SVOJE MAME

Sem Martin, prvorojenec, po izobrazbi kuhar, gostinsko turistični tehnik, vaditelj pilatesa in teka ter kondicijski trener. Poklicno se ukvarjam z vodenjem rekreativne vadbe in svetovanjem v povezavi s prehrano. Poleg športa se navdušujem tudi nad umetnostjo in vrtnarjenjem. Rad sem v stiku z naravo in telesno dejaven.

Bili smo razmeroma velika družina, ki je živela v dveh gospodinjstvih skupaj z očetovimi starši. Odnosi niso bili ravno globoki, saj sta imela starša poleg službenih še veliko ostalih društvenih obveznosti, saj sta bila zelo vpeta v družabno dogajanje v našem kraju. Naša družinja so se v enem obdobju odvijala ob nedeljskem kartanju ali izleti v planine ter počitniškimi oddihi v toplicah in na morju. V obdobju odraščanja je večino skrbi za gospodinjstvo bilo na maminih plečih. V službi ni ravno veliko zaslužila, zato se je čutila nekako podrejeno. Bila je razdražljiva in nesamozavestna, ker je počela stvari, ki jo niso veselile in spodbujale v kreativnosti in izražanju. Poleg tega je mama hudo zbolela in takrat mi je bilo hudo, saj je bilo to v času mojega odraščanja oziroma ob zaključku osnovnega šolanja. V tistem času sta imela starša tudi bolj napet partnerski odnos. Ko je mamo pičila čebela, je nastopila tako močna alergijska reakcija, ob kateri je padla v šok in bil sem edini ob njej v tistem trenutku. Telesni znaki so kazali njeno neodzivnost, odsotnost. Takrat sem v sebi zbral vso notranjo moč in ljubezen in jo poklical, pa ne ravno naglas. V bistvu sem jo na nek način dvakrat priklical nazaj. Drugi dogodek se je zgodil nekaj let kasneje in podobnih nenavadnih dogodkov je bilo v mojem življenju več.

Sedanji odnos je odvisen od razpoložljivosti časa mame, ki je polno zaposlena z delom, več kot 16 ur, in nas ostalih, ki imamo tudi svoje delovne in partnerske obveznosti. Zelo rada pa pomaga ob problemih in težavah. Včasih se celo preveč ponuja in razdaja glede na to, da smo vsi že samostojni v svojih življenjih. Je veliko bolj vitalna in polna energije, že skoraj preveč energična. So obdobja in situacije, ko se bolje razumem z mamo oziroma z očetom, kar je po mojem čisto normalno.

O maminem delu imam pozitivno mnenje, ker z močjo in sposobnostjo, ki jo ima, pomaga ljudem in živalim. Delo pa jo osrečuje. Tudi sam poprosim za terapije, ki sem jih deležen v povprečju enkrat mesečno oz. ob pojavu kakšnega zdravstvenega problema. Ja, terapije mi pomagajo - lajšajo oziroma odpravljajo simptome, ki so povezani s težavami.

Z alternativo sem se prvič srečal, ko se je mama seznanila z njo oz. jo začela prakticirati. Kakšna druga oblika mi je že prej vzbudila pozornost. Sem zelo naklonjen tovrstni pomoči in znanjem. Tudi sam sem se večkrat izobraževal in spremljal te metode in postopke. Morda bi lahko rekel, da sam osebno že dlje časa čutim naklonjenost tovrstnemu pogledu na svet, že iz časa odraščanja in vseh dogodkov, ki so se zgodili pri nas doma. Saj sem ob starih starših tudi začutil staranje, modrosti in odhajanje. Sem mnenja, da se vse življenje spreminjamo glede na dogodke, predvsem pa dojemljivost. Zato so se najine poti v zadnjem letu še bolj prepletle, saj sodelujeva tudi poslovno, vendar ne na področju zdravljenja. Na tem področju še nisem toliko suveren navkljub prenekaterim vedenjem. Mislim, da je moje poslanstvo trenutno na drugih področjih.

2.6 DRUGI O GOSPE JOŽICI RAMŠAK IN NJENEM DELU

V nadaljevanju sledijo gledanja, ki jih imajo obiskovalci terapij, ki jih izvaja gospa Jožica Ramšak.

2.6.1 GOSPA DANUŠA VIŽINTIN

Na pobudo staršev sem se odločila za alternativno oziroma energetsko zdravljenje, ker so me že v zgodnjem otroštvu vozili k raznim alternativnim zdravilcem. Od malega imam alergije in astmo. Imela sem težave s komunikacijo, predvsem z izražanjem čustev.

Gospo Jožico sem spoznala preko očeta, ki je že bil na njenih terapijah in je pohvalil njeno delo.

Moja terapija je trajala približno pet obiskov po eno uro. Bolj sem se odprla, začela komunicirati, bila bolj vesela in spet zaživela polno življenje. Gospa Jožica mi je pomagala pri doseganju boljših rezultatov v šoli, ker sem se lažje učila ... Kar se tiče komunikacije, ne poznam zdravljenja klasične medicine. Je pa res, da takih težav ne delim rada z zdravniki, ker mislim, da nimajo dovolj časa za pogovor.

Še vedno obiskujem zdravnika zaradi astme, raznih alergij in težav s hrbtenico, vendar zdravljenje kombiniram z alternativno medicino.

Dokler imam dobre izkušnje z energetskim zdravljenjem in mi pomaga, bi se znova in znova odločila za energetsko zdravljenje.

2.6.2 GOSPA VESNA KASTELIC

Za energetsko zdravljenje sem se odločila, ker mi klasična medicina ni mogla pomagati. Sedem let sem iskala zdravilo in način zdravljenja za svoje akne na obrazu. Poleg težav na koži sem imela tudi težave z razmišljanjem, izražanjem in nespečnostjo ter težave v medosebnih odnosih. Klasična medicina mi žal ni mogla pomagati. Pošiljali so me k psihiatru, dermatologu. Želeli so zdraviti z antibiotiki in drugimi zdravili. Intuitivno sem vedela, da to ni rešitev.

Zdravniki so skušali pomagati na način, ki so ga poznali. Marsikdo ni priznaval komplementarnega načina zdravljenja. Ker sem želela ugotoviti vzrok bolezni, sem iskala še drugod. Zdravniki so me pošiljali sem in tja. Sama sem morala poiskati pomoč. Psihiatrinja dr. Darja Škraba Krmelj me je pomirila in mi povedala, da je moje telo »zastrupljeno« s toksini. Svetovala mi je neko tekočino – zdravilo, ki naj bi mi pomagalo razstrupiti moje telo. Obiskala sem več strokovnjakov s področja alternativnih metod zdravljenja – BICOM, bioresonanco, TKM (tradicionalno kitajsko medicino), homeopatijo, pranoterapijo ... Prvi je bil dr. Medved v Podčetrtku, ki mi je povedal, da sem alergična na amalgam v zobnih plombah. Začela sem brati in raziskovati. Pot me je zanesla k dr. Petru Papugi. Tudi on mi je rekel, da naj najprej odstranim vse amalgamske plombe in jih zamenjam z belimi. Napotil me je k zobozdravnici dr. Marti Kocjan Anžič, ki me je poslala na stomatološko kliniko k dr. Tatjani

Ban Zlatev. V ustih sem imela trikratno povečavo galvanskih tokov (130 voltov in 12 miliamperov). V dveh letih sem na svoje stroške zamenjala vse amalgamske plombe. Amalgam vpliva na živce, razmišljanje in neugodna čustvena stanja. Moj zdravnik me je pošiljal k psihiatru. Vzela sem samo eno antidepresivno (pomirjevalno) tableto. Ker sem ugotovila, da sem po njih kot lutka brez svoje volje, sem skozi različne načine sama šla skozi nočne strahove in nespečnost (tri mesece sem spala le po uro in pol na noč). Pomoč sem poiskala v BICOM terapiji pri dr. Tei Rome. Ugotovila je, da sem alergična na mnogo snovi – amalgam, anestezijo, formaldehid, radiološko sevanje, elektrosmog ... Pri svojem zdravljenju mi je pomagalo še veliko različnih terapevtov. Želela sem spet najti notranji mir in popolno zdravje ...

V začetku marca 2010 sem na sejmu Altermed v Celju spoznala gospo Jožico Ramšak. Po njeni pranoterapiji sem hitro začutila izboljšanje razpoloženja, s tem pa tudi bolj sproščene medosebne odnose. K njej sem šla večkrat na terapije. Tudi sama sem šla konec marca na delavnico za pranoterapevta. Na terapije sem hodila občasno. Trajale so približno po uro. Tudi na daljavo mi je večkrat hitro in učinkovito pomagala. Marsikdaj bi morala tudi na urgenco, a ni bilo več potrebno. Po terapiji sem vedno občutila opazno izboljšanje, tako počutje kot razmišljanje.

K zdravniku še grem, da dobim izvid klasične medicine. Za svoje dobro počutje pa uporabljam več uspešnih načinov ...

Včasih grem še h kakšnemu drugemu terapevtu, večinoma pa si pomagam s pranoterapijo, Vitalife blazino, prehranskimi dopolnili ter gibanjem - vajami ...

Zdaj sem zdrava in se odlično počutim. Za energetsko zdravljenje bi se še enkrat odločila. Pranoterapija – energetsko zdravljenje po mojih izkušnjah zelo hitro pomaga.

2.6.3 GOSPOD LOJZ KLANČIŠAR

Za energetsko zdravljenje sem se odločil zaradi težav s preveliko telesno težo, veliko utrujenostjo, srbečo kožo, hemeroidi in slabokrvnostjo. Klasična medicina mi ni dovolj pomagala. Imel sem občutek, da so se mi zdravniki premalo posvetili.

Posluh do energij sem imel, ker zdravijo več področij hkrati, ker so prepletene z naravo in ker mi klasična medicina ni zadosti pomagala. Želel sem se počutiti bolje, ozavestiti vzrok težav.

Z gospo Jožico Ramšak sva se slučajno srečala na dopustu. Terapije mi do zdaj izvaja štiri mesece. Izboljšalo se mi je počutje. Jemljem hranila, ki so mi bila priporočena kot dodatek k hrani in upoštevam njene nasvete.

Klasične medicine še nisem popolnoma opustil. Za energijsko zdravljenje bi se odločil še enkrat.

2.6.4 GOSPOD IZIDOR MARTINJAK

Za energetske zdravljenje sem se odločil, ker ni bilo potrebno uživati nobenih novih rizičnih izdelkov. Sem sladkorni bolnik. Imam diabetes tip 2 s parkinsonom. Če gledam nazaj, je klasična medicina neprepričljiva in dolgotrajna. Zdravniki so se mi posvetili, vendar le formalno neelastično.

Za drugačno oziroma dopolnilno obliko zdravljenja sem se sprva odločil na prepričevanje in vztrajanje sodelujočih v klubu GNLD (globalno podjetje s področja wellnesa).

Gospo Jožico Ramšak sem spoznal preko gospe Vesne Kastelic in gospe Vide Vižintin. Moje zdravljenje je trajalo v več fazah. Prva in druga faza je trajala 3 mesece, tretja faza 4 mesece, četrta faza pa še traja. Na osnovi teh terapij sem prenehal z dnevnimi dozami inzulina, prenehanjem z inzulinom v celoti, prenehanjem jemanja zdravila proti višanju krvnega tlaka, prenehanjem jemanja Aspirina 100+ kot sredstva proti zgoščevanju krvi.

Zdravljenje pod kontrolo klasične medicine še poteka, ki tiho soglaša z alternativnim zdravljenjem. Za energetske zdravljenje bi se vsekakor odločil še enkrat.

2.6.5 GOSPOD LUDVIK PEČNIK

Za alternativno oz. energetske zdravljenje sem se odločil, ker mi klasična medicina ni pomagala. O svojih težavah ne želim govoriti, lahko pa povem, da mi klasična medicina zaradi premajhnega posvečanja zdravnikov pacientom ni pomagala.

Začel sem iskati rešitev in s pomočjo svaka, ki je že obiskoval terapije gospe Ramšak, sem še sam navezal stik z njo. Terapije obiskujem že nekaj let, in sicer v presledkih na nekaj mesecev.

Zdravnikov ne obiskujem več, bi pa se še enkrat odločil za energetske zdravljenje.

3 ANALIZA SPLETNEGA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

3.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bilo izpolnjenih 536 spletnih anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnjevali dijaki Srednje zdravstvene šole Celje, zaposleni različnih srednjih šol po Sloveniji, člani društev upokojencev, prijatelji, sorodniki in naključni obiskovalci spletnih anket.

V starostni skupini do 20 let sva prejeli 245 spletnih anketnih vprašalnikov, v skupini od 21 do 40 let 136 ter v skupini nad 41 let 155 anketnih vprašalnikov.

Izvedeni so bili trije različni tipi intervjujev. Intervju za gospo Jožico Ramšak je bil osnova za pridobivanje informacij o njenem življenju in delu. Izveden je bil v prostorih Srednje zdravstvene šole Celje. Postavljena vprašanja so bila odprtega tipa, kjer sva prejeli obsežne odgovore. Intervju je pretvorjen v portret gospe Ramšak skozi življenje. Drugi intervju je namenjen družinskemu članu gospe Ramšak. Nanj je odgovarjal njen sin, gospod Martin Ramšak. Tretji tip intervjuja pa je namenjen udeležencem njenih terapij. Na slednjega se je odzvalo 5 ljudi, vsi pa so predstavljeni v obliki pripovedi. Vprašanja za te intervjuje so bila razposlana po elektronski pošti in prav tako vrnjena v času od 3. 2. 2015 do 8. 2. 2015.

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketni vprašalnik v spletni obliki je bil odprt od 20. 1. 2015 do 31. 1. 2015.

Intervju z gospo Jožico Ramšak je bil izveden 16. 12. 2014 v prostorih Srednje zdravstvene šole Celje. Intervjuji, ki so bili namenjeni družinskemu članu ter udeležencem terapij so bili razposlani po elektronski pošti in prav tako z odgovori vrnjeni po elektronski pošti v času od 3. 2. do 8. 2. 2015.

3.3 OBDELAVA PODATKOV

Izpolnjene anketne vprašalnike sva razvrstili po starostnih skupinah, do 20 let, od 21 do 40 let in od 41 let naprej. Pri tem sva uporabljali programa Microsoft Office Word in Microsoft Office Excel.

Intervjuje sva pregledali, obdelali in uredili. Pri tem sva uporabljali Microsoft Office Word.

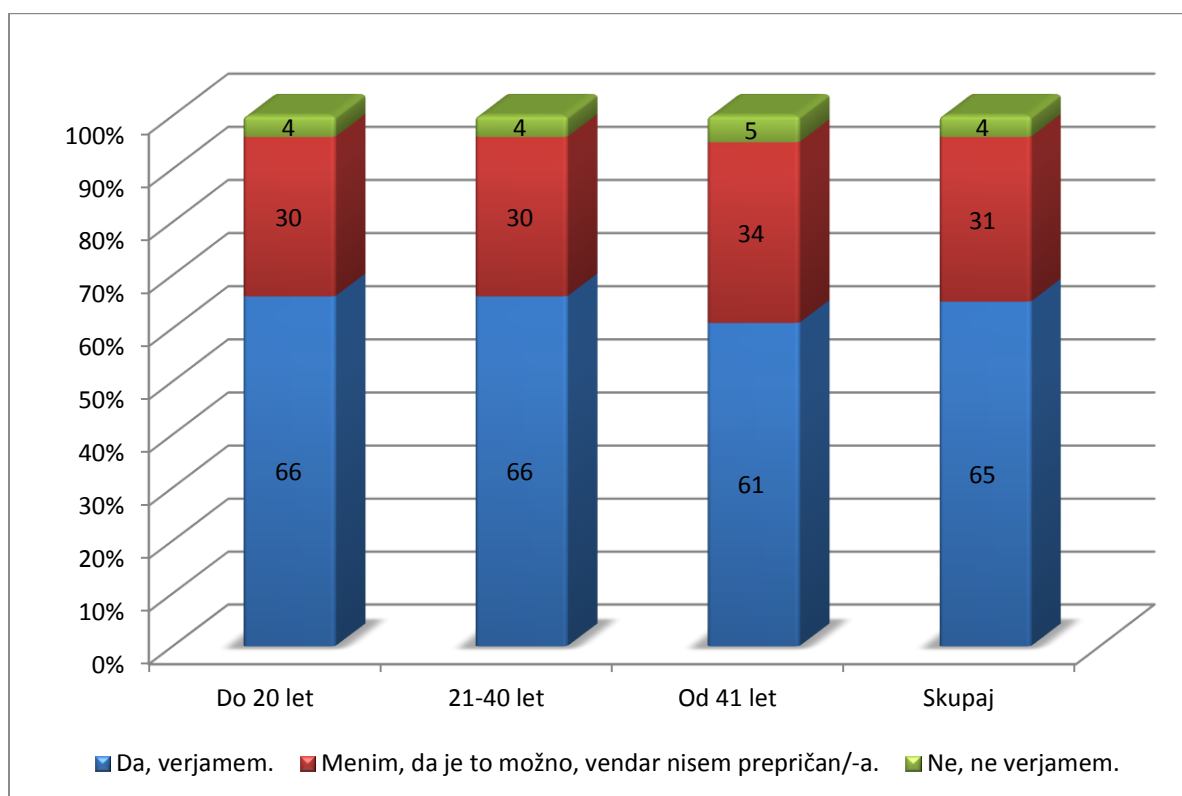
3.4 REZULTATI RAZISKAVE

Na naslednjih straneh so v tabelah in grafih predstavljeni rezultati anketnega vprašalnika za vsako vprašanje posebej.

1. Verjamete, da je od podzavesti odvisno Vaše zdravje?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Da, verjamem.	162	66	90	66	94	61	346	65
Menim, da je to možno, vendar nisem prepričan/-a.	73	30	41	30	53	34	167	31
Ne, ne verjamem.	10	4	5	4	8	5	23	4

Tabela 1: Verjamete, da je od podzavesti odvisno Vaše zdravje?



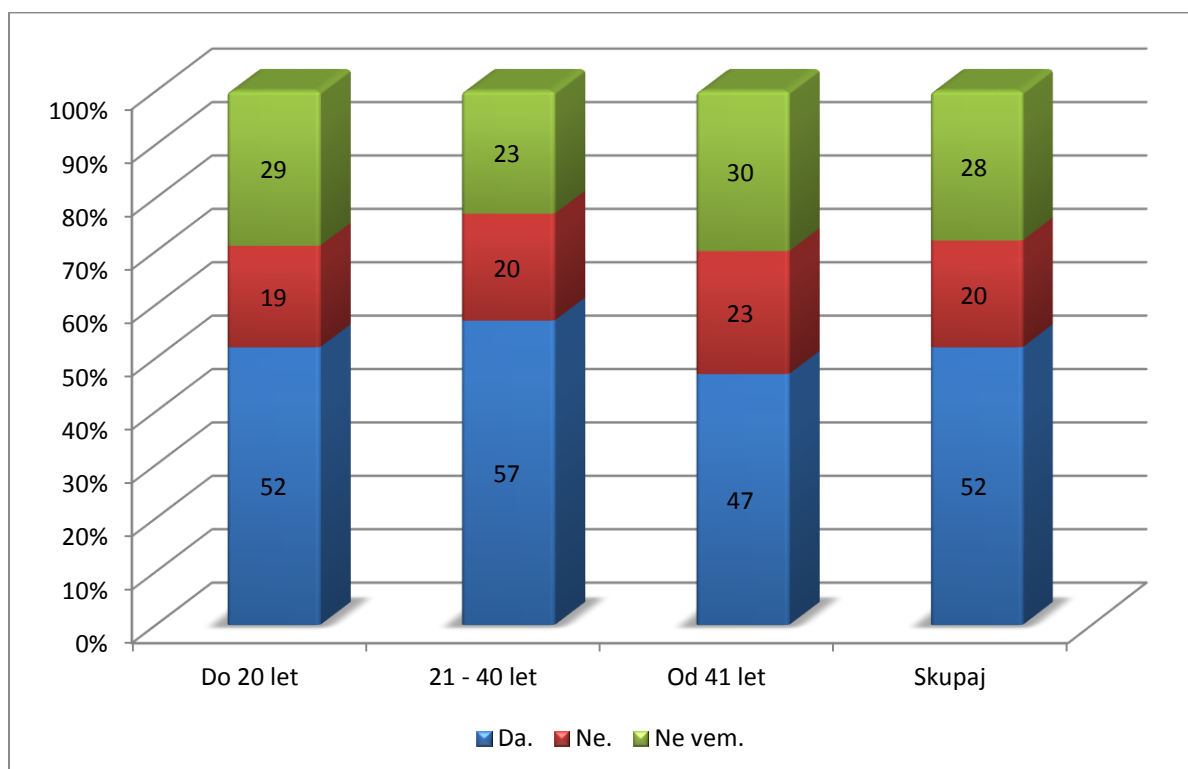
Graf 1: Verjamete, da je od podzavesti odvisno Vaše zdravje?

65 % anketirancev verjame, da je njihovo zdravje odvisno od podzavesti, 31 % pa, da je to možno, vendar o tem niso prepričani.

2. Ali verjamete, da vsakega človeka obdaja določena barva (avra) in da jo določeni ljudje lahko opazijo?

ODGOVORI:	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Da	127	52	77	57	73	47	277	52
Ne.	46	19	27	20	35	23	108	20
Ne vem.	72	29	32	23	47	30	151	28

Tabela 2: Ali verjamete, da vsakega človeka obdaja barva (avra) in da jo določeni ljudje opazijo?



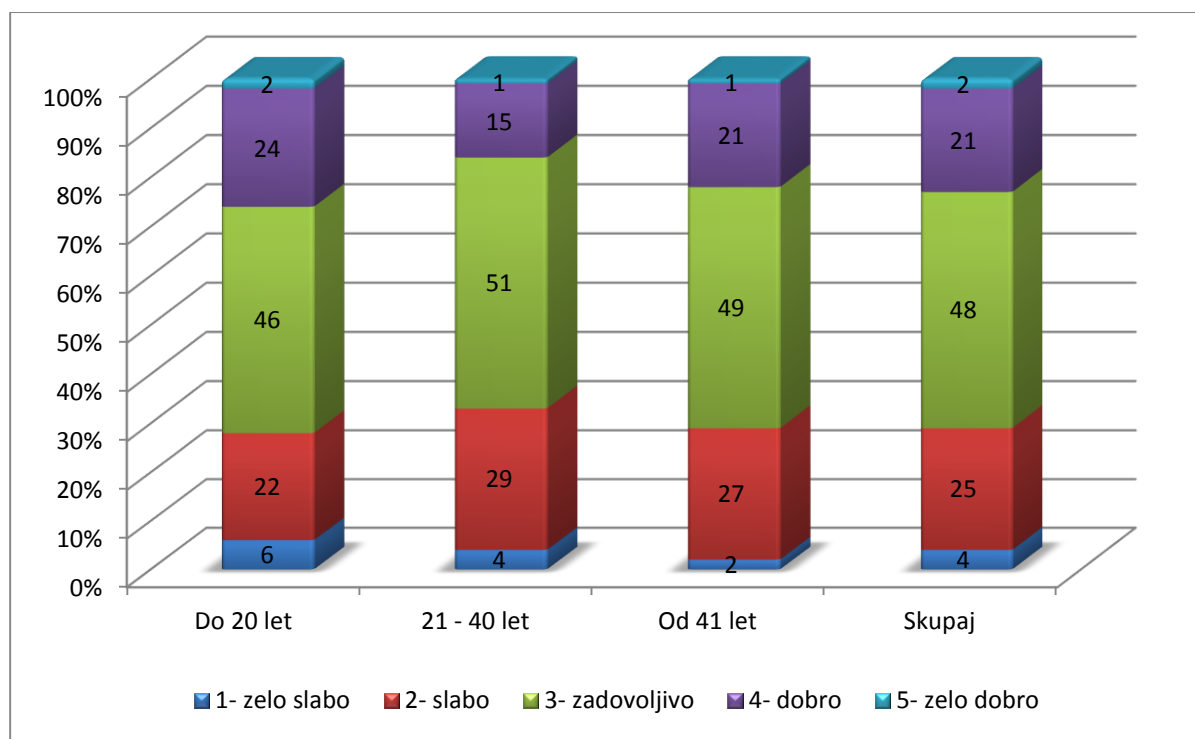
Graf 2: Ali verjamete, da vsakega človeka obdaja barva (avra) in da jo določeni ljudje opazijo?

52 % anketirancev verjame, da vsakega človeka obdaja barva (avra) in da jo določeni ljudje opazijo, 20 % pa tega ne verjame.

3. Kako se zdravniki klasične medicine po Vašem mnenju posvetijo človeku?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
1- zelo slabo	14	6	5	4	3	2	22	4
2- slabo	55	22	39	29	42	27	136	25
3- zadovoljivo	113	46	69	51	75	49	257	48
4- dobro	59	24	21	15	33	21	113	21
5-zelo dobro	4	2	2	1	2	1	8	2

Tabela 3: Kako se zdravniki klasične medicine po Vašem mnenju posvetijo človeku?



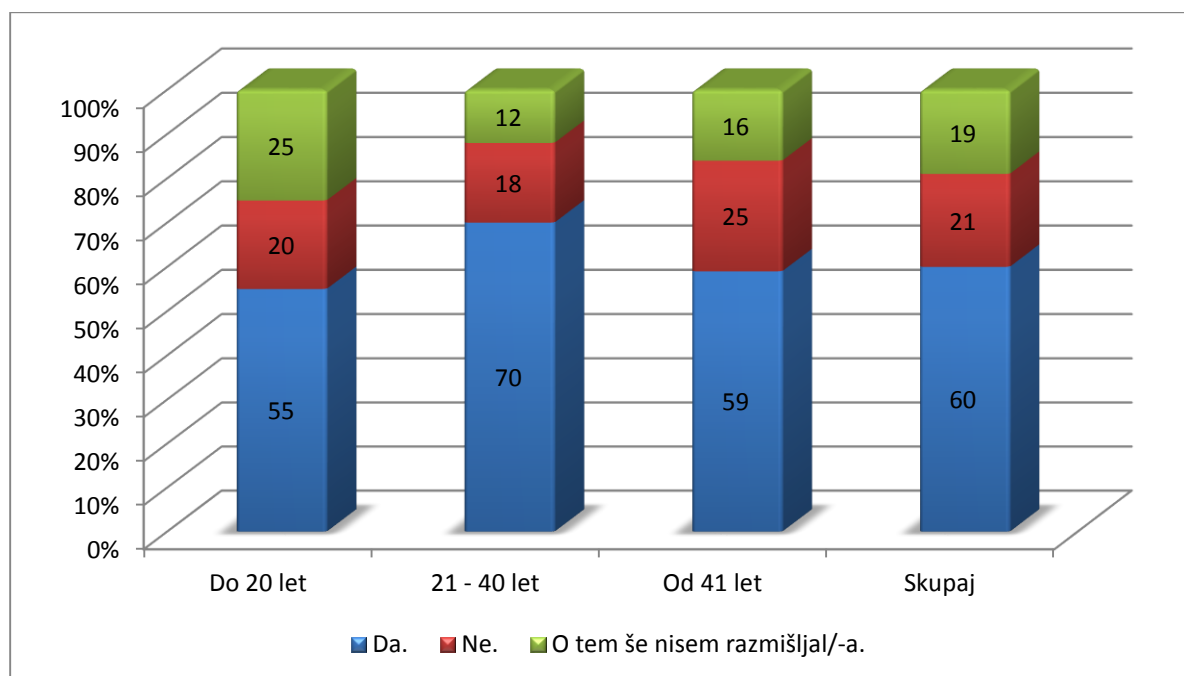
Graf 3: Kako se zdravniki klasične medicine po Vašem mnenju posvetijo človeku?

Največ anketirancev (48 %) bi zdravnike klasične medicine o tem, kako se posvetijo človeku ocenili z oceno 3 – zadovoljivo, 25 % pa z oceno 2 – slabo. Samo 21 % anketirancev je takšnih, ki zdravnike klasične medicine ocenjuje z oceno 4 – dobro.

4. Menite, da je mogoče zdravljenje bolezni (npr. alergije, astme, bolečine v sklepih ...) brez zdravil oz. medicinske pomoči?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Da.	135	55	96	70	92	59	323	60
Ne.	50	20	24	18	38	25	112	21
O tem še nisem razmišljal/-a.	60	25	16	12	25	16	101	19

Tabela 4: Menite, da je mogoče zdravljenje bolezni (npr. alergije, astme, bolečine v sklepih ...) brez zdravil oz. medicinske pomoči?



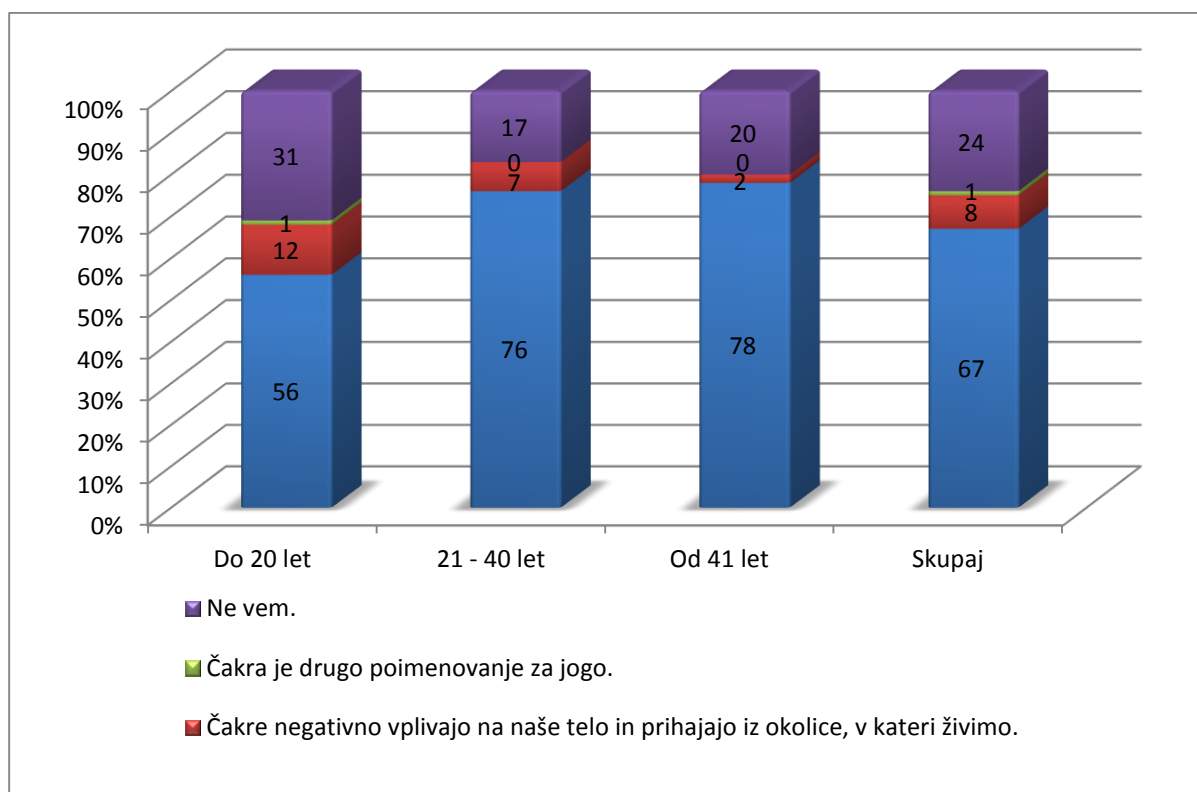
Graf 4: Menite, da je mogoče zdravljenje bolezni (npr. alergije, astme, bolečine v sklepih ...) brez zdravil oz. medicinske pomoči?

Da je mogoče zdravljenje bolezni brez zdravil oz. medicinske pomoči meni 60 % anketirancev, da temu ni tako, pa jih meni 21 %.

5. Kaj Vam pove beseda »ČAKRA«?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Čakre s svojimi energijami obdajajo organe v svoji bližini in vplivajo na njihovo zdravje.	136	56	103	76	121	78	360	67
Čakre negativno vplivajo na naše telo in prihajajo iz okolice, v kateri živimo.	29	12	9	7	3	2	41	8
Čakra je drugo poimenovanje za jogo.	3	1	0	0	0	0	3	1
Ne vem.	77	31	24	17	31	20	132	24

Tabela 5: Kaj Vam pove beseda »ČAKRA«?



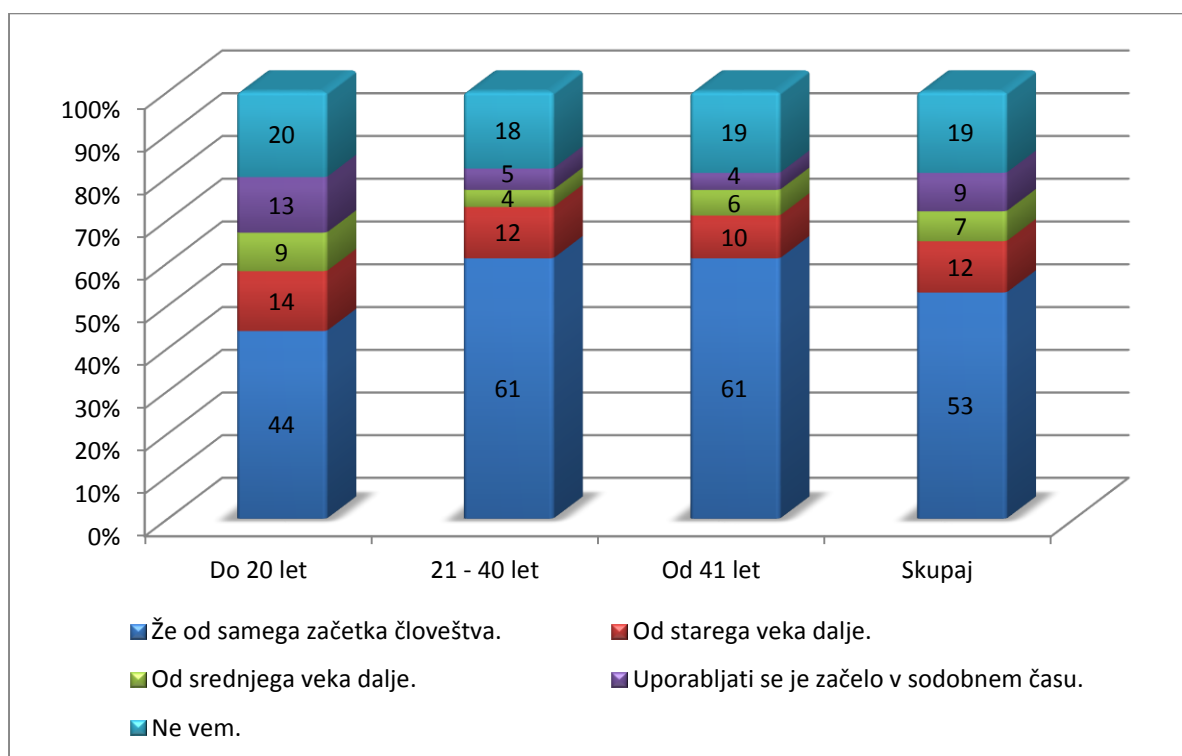
Graf 5: Kaj Vam pove beseda »ČAKRA«?

67 % anketirancev ve, da čakre s svojimi energijami obdajajo organe v svoji bližini in vplivajo na njihovo zdravje.

6. Kdaj se je po Vašem mnenju začelo uporabljati zdravljenje z energijo?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Že od samega začetka človeštva.	107	44	83	61	94	61	284	53
Od starega veka dalje.	35	14	16	12	16	10	67	12
Od srednjega veka dalje.	22	9	6	4	9	6	37	7
Uporabljati se je začelo v sodobnem času.	33	13	7	5	6	4	46	9
Ne vem.	48	20	24	18	30	19	102	19

Tabela 6: Kdaj se je po Vašem mnenju začelo uporabljati zdravljenje z energijo?



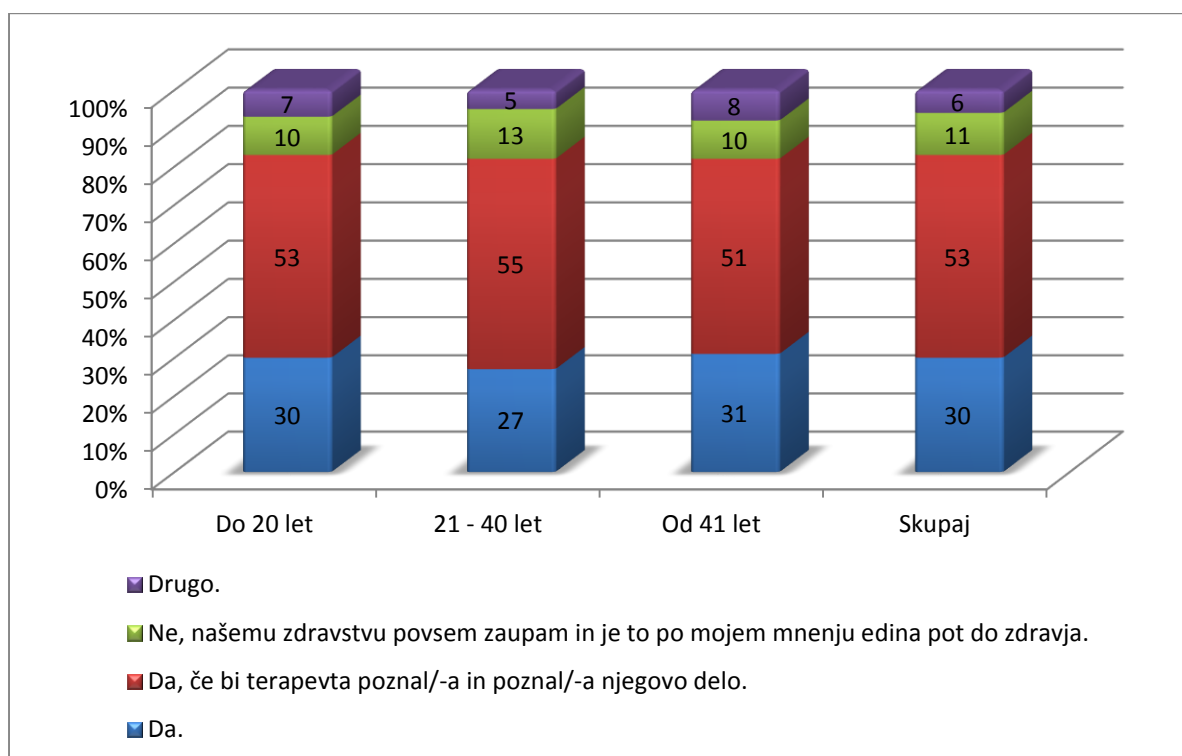
Graf 6: Kdaj se je po Vašem mnenju začelo uporabljati zdravljenje z energijo?

53 % anketirancev ve, da se je zdravljenje z energijami začelo uporabljati že s samim začetkom človeštva.

7. Bi svoje telo/zdravje zaupali terapevtu na področju zdravljenja z energijo?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Da.	74	30	37	27	48	31	159	30
Da, če bi terapevta poznal/-a in poznal/-a njegovo delo.	130	53	75	55	79	51	284	53
Ne, našemu zdravstvu povsem zaupam in je to po mojem mnenju edina pot do zdravja.	25	10	17	13	16	10	58	11
Drugo.	16	7	7	5	12	8	35	6

Tabela 7: Bi svoje telo/zdravje zaupali terapevtu na področju zdravljenja z energijo?



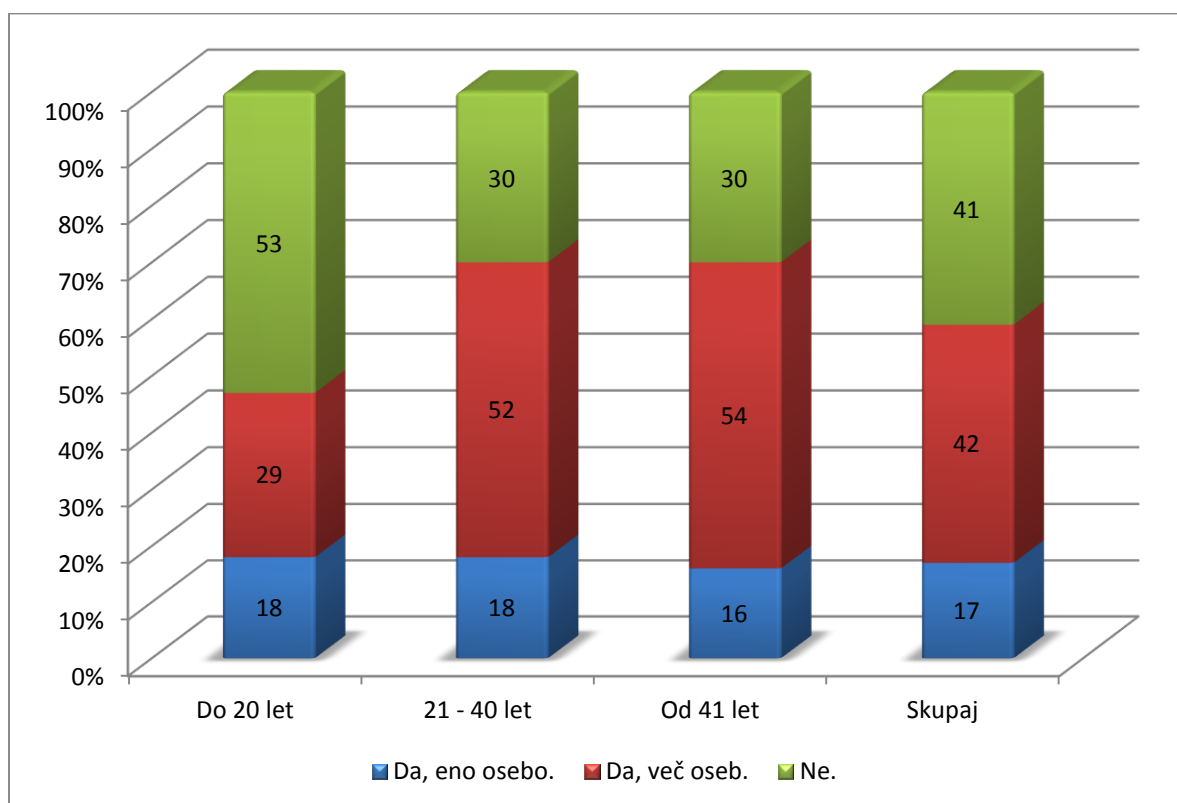
Graf 7: Bi svoje telo/zdravje zaupali terapevtu na področju zdravljenja z energijo?

Anketiranci bi svoje telo/zdravje zaupali terapevtu v 30 %, v 53 % pa samo, če bi poznali terapevta in njegovo delo. Pod drugo so največkrat napisali, da bi terapevtu zaupali, če jim uradna medicina res ne bi pomagala, v kombinaciji uradne ter alternativne medicine, če bi bila to njihova zadnja možnost ter odvisno od vrste bolezni.

8. Poznate koga, ki se je že zdravil s pomočjo energije?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Da, eno osebo.	43	18	25	18	25	16	93	17
Da, več oseb.	71	29	71	52	84	54	226	42
Ne.	131	53	40	30	46	30	217	41

Tabela 8: Poznate koga, ki se je že zdravil s pomočjo energije?



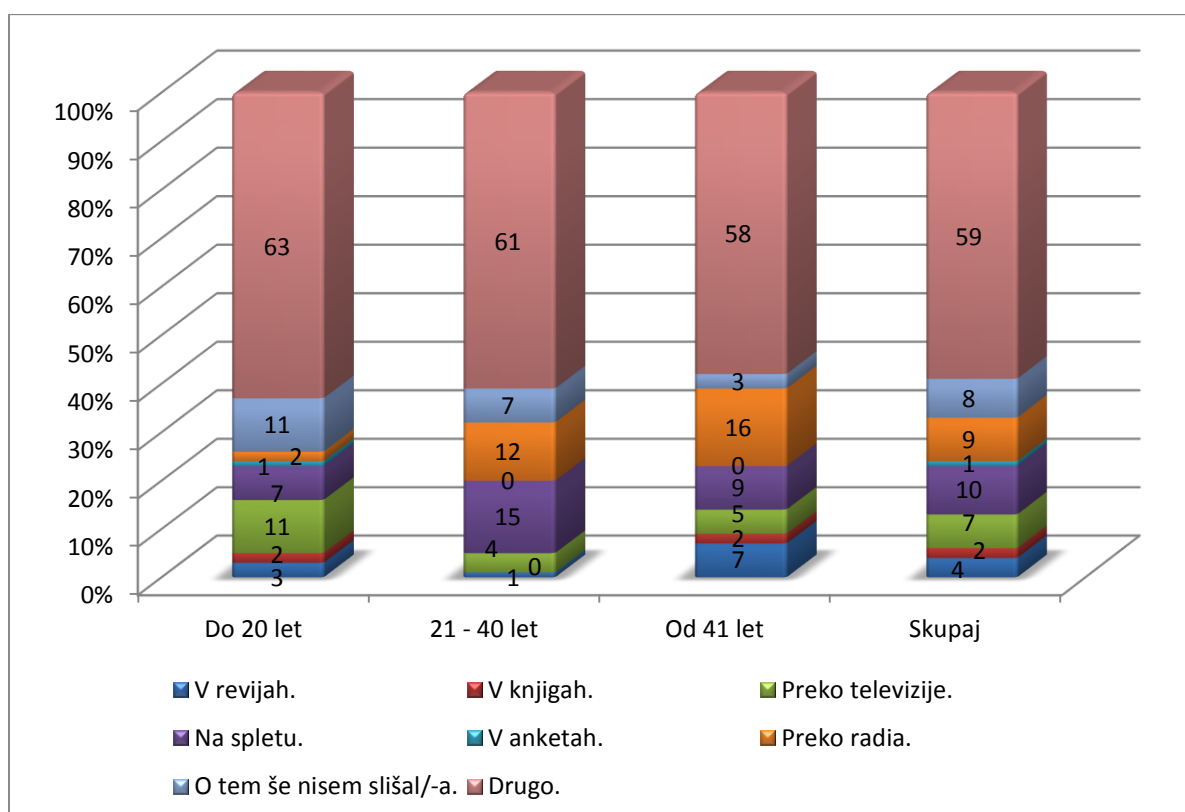
Graf 8: Poznate koga, ki se je že zdravil s pomočjo energije?

42 % anketirancev pozna več oseb, ki so se že zdravili s pomočjo energije, 41 % pa je takšnih, ki pozna eno osebo.

9. Kje ste že slišali o energetske sproščanju blokad?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
V revijah.	4	3	1	1	7	7	12	4
V knjigah.	3	2	0	0	2	2	5	2
Preko televizije.	13	11	3	4	5	5	21	7
Na spletu.	8	7	12	15	9	9	29	10
V anketah.	1	1	0	0	0	0	1	1
Preko radia.	2	2	10	12	16	16	28	9
O tem še nisem slišal/-a.	14	11	6	7	3	3	23	8
Drugo.	77	63	49	61	57	58	183	59

Tabela 9: Kje ste že slišali o energetske sproščanju blokad?



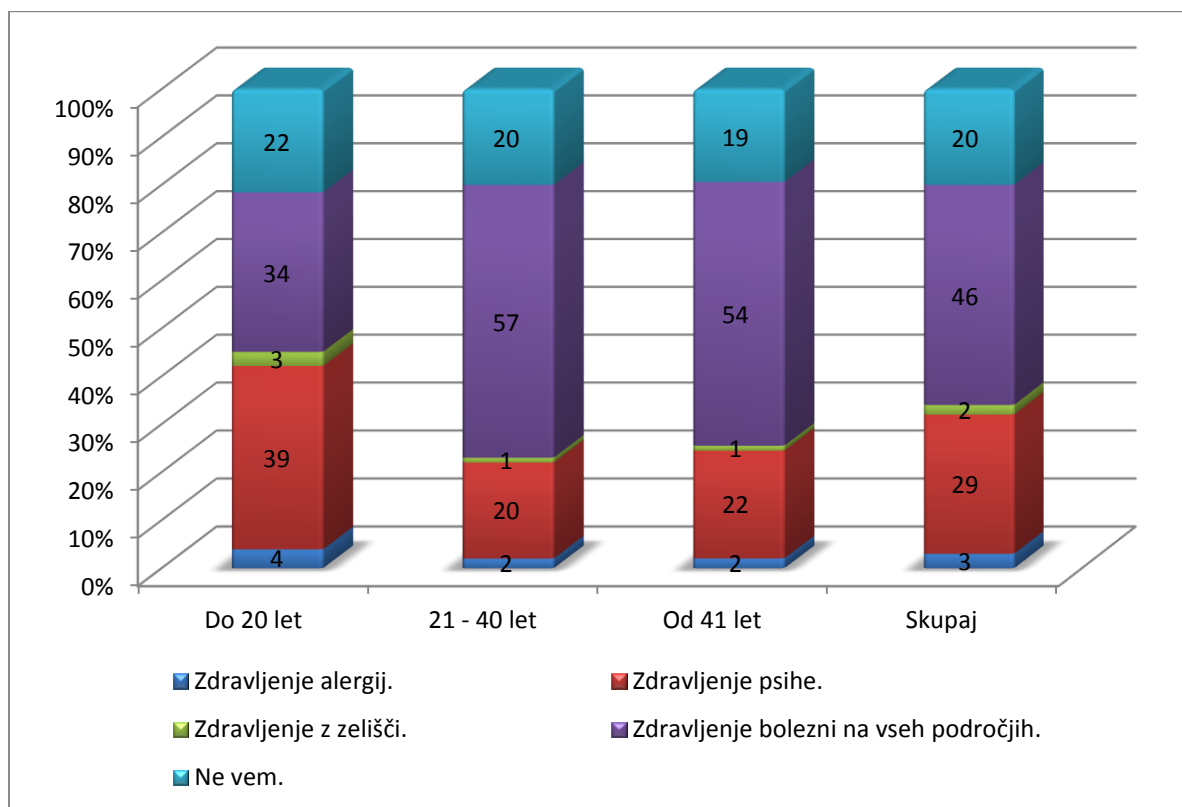
Graf 9: Kje ste že slišali o energetske sproščanju blokad?

O energetske sproščanju blokad so anketiranci največ slišali na spletu (10 %), sledi radio (9 %) in televizija (7 %). 59 % anketirancev pa je pod drugo napisalo, da so o energetske sproščanju blokad slišali preko pogovora z znanci, prijatelji, družinskimi člani ali zdravljenici.

10. Kaj najbolj po Vašem mnenju opiše energetske sproščanje blokad?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Zdravljenje alergij.	6	4	3	2	6	2	15	3
Zdravljenje psihe.	95	39	28	20	35	22	158	29
Zdravljenje z zelišči.	8	3	1	1	1	1	10	2
Zdravljenje bolezni na vseh področjih.	83	34	77	57	84	54	244	46
Ne vem.	53	22	27	20	29	19	109	20

Tabela 10: Kaj najbolj po Vašem mnenju opiše energetske sproščanje blokad?



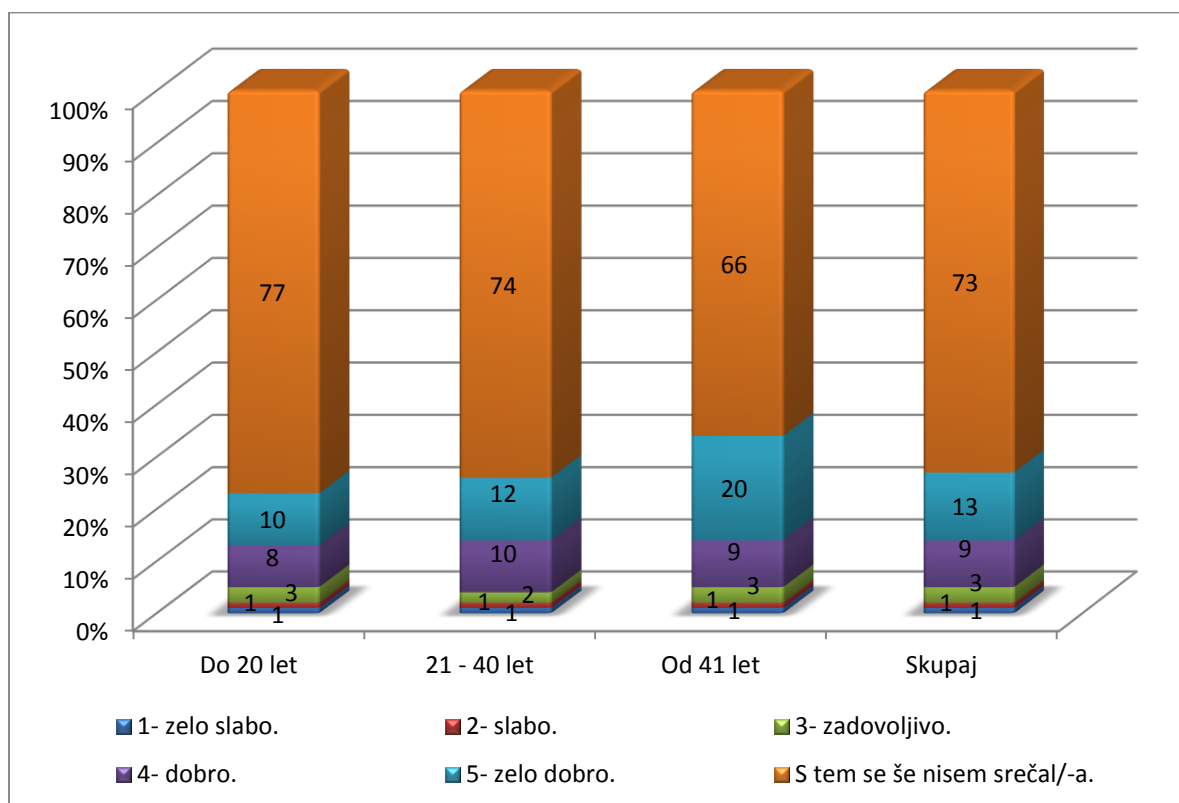
Graf 10: Kaj najbolj po Vašem mnenju opiše energetske sproščanje blokad?

46 % anketirancev ve, da energetske sproščanje blokad pomeni zdravljenje bolezni na vseh področjih.

11. Če ste se že srečali z energetske sproščanjem blokad, ocenite, kako so se terapije posvetili Vam v primerjavi s klasičnimi zdravniki.

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
1 - zelo slabo.	4	1	2	1	1	1	7	1
2 - slabo.	1	1	1	1	1	1	3	1
3 - zadovoljivo.	8	3	3	2	5	3	16	3
4 - dobro.	19	8	13	10	14	9	46	9
5 - zelo dobro.	24	10	16	12	31	20	71	13
S tem se še nisem srečal/-a.	189	77	101	74	103	66	393	73

Tabela 11: Če ste se že srečali z energetske sproščanjem blokad, ocenite, kako so se terapije posvetili Vam v primerjavi s klasičnimi zdravniki.



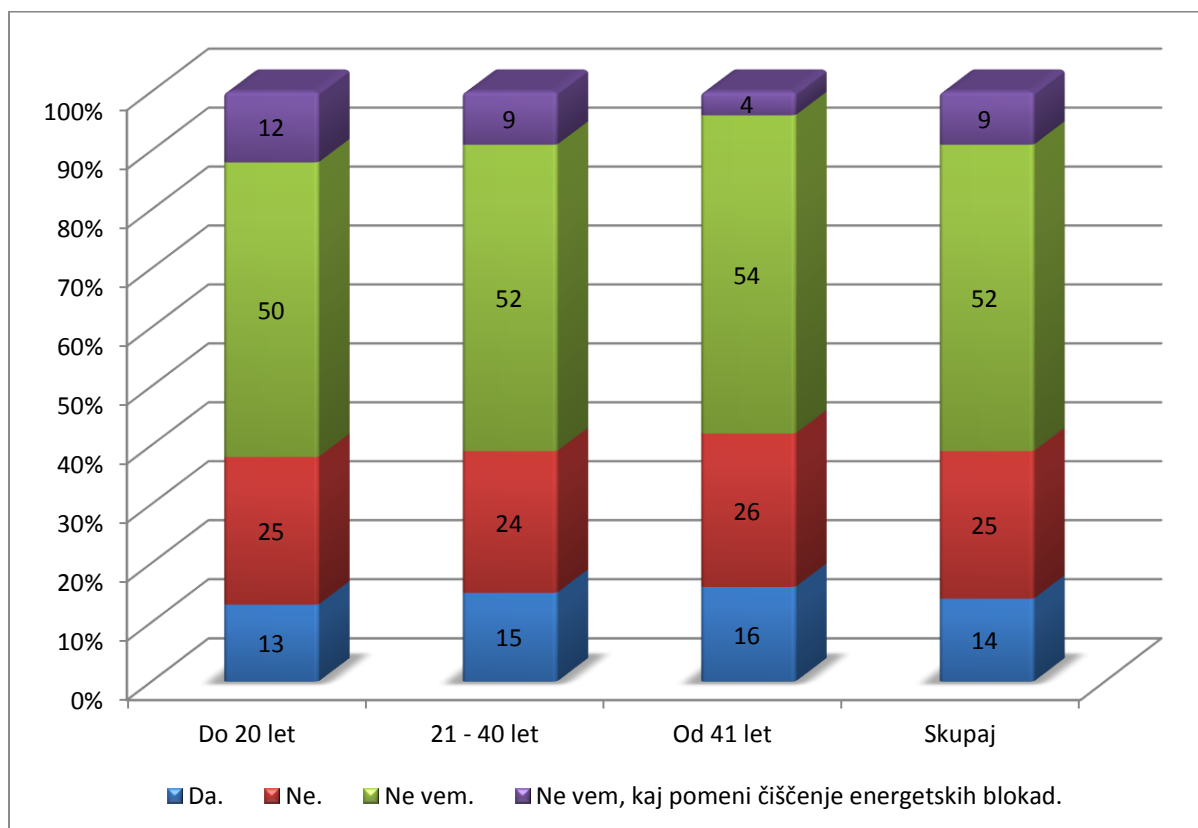
Graf 11: Če ste se že srečali z energetske sproščanjem blokad, ocenite, kako so se terapije posvetili Vam v primerjavi s klasičnimi zdravniki.

73 % anketirancev se energetskega sproščanja blokad še ni udeležila, tisti, kateri pa so se ga že, terapije v primerjavi z zdravniki ocenjujejo v največjem odstotku (13 %) z oceno 5 – zelo dobro.

12. Se nameravate v prihodnje udeležiti čiščenja energetskih blokad?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Da.	32	13	20	15	25	16	77	14
Ne.	61	25	33	24	40	26	134	25
Ne vem.	122	50	71	52	83	54	276	52
Ne vem, kaj pomeni čiščenje energetskih blokad.	30	12	12	9	7	4	49	9

Tabela 12: Se nameravate v prihodnje udeležiti čiščenja energetskih blokad?



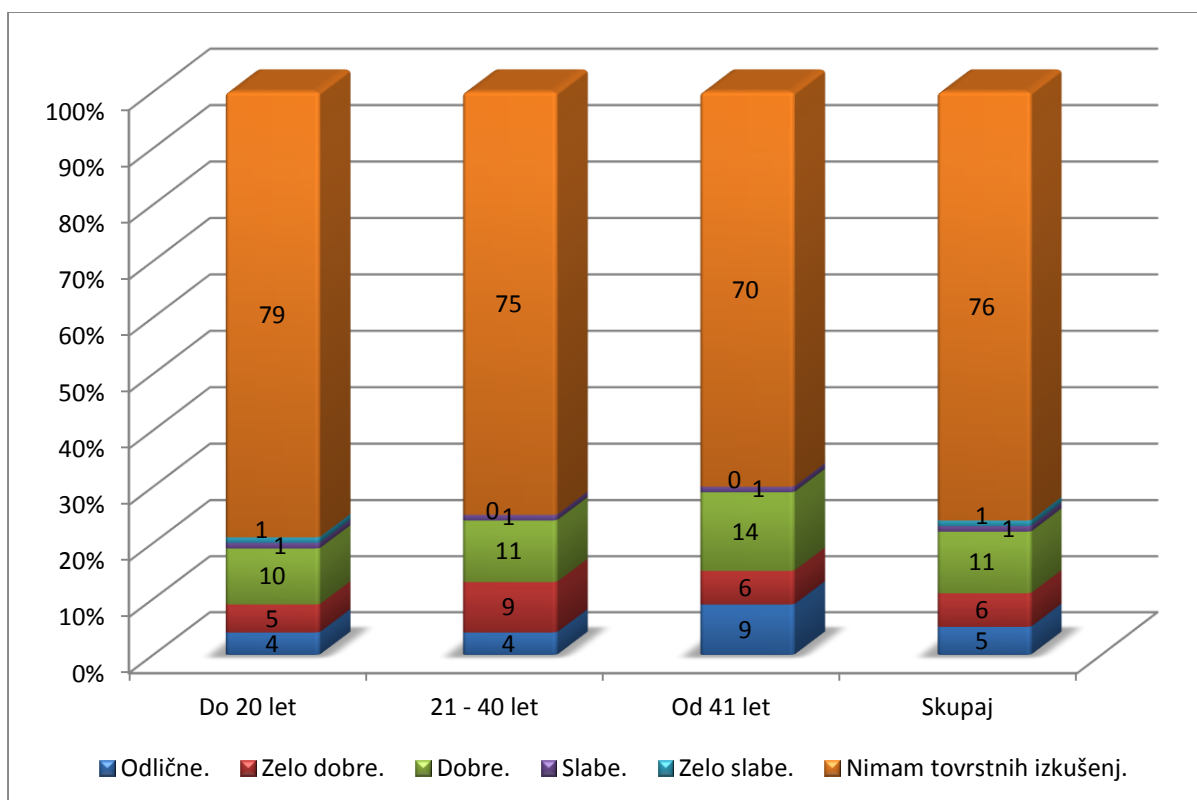
Graf 12: Se nameravate v prihodnje udeležiti čiščenja energetskih blokad?

52 % anketirancev še ne ve, ali se bodo v prihodnje udeležili čiščenja energetskih blokad, da se ga bodo, pa meni 14 % anketirancev.

13. Kakšne so Vaše izkušnje glede čiščenja energetskih blokad?

	STAROST							
	Do 20 let		21-40 let		Od 41 let naprej		Skupaj	
ODGOVORI:	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%	ŠT.	%
Odlične.	9	4	5	4	14	9	28	5
Zelo dobre.	12	5	12	9	10	6	34	6
Dobre.	25	10	15	11	21	14	61	11
Slabe.	2	1	2	1	2	1	6	1
Zelo slabe.	2	1	/	0	/	0	2	1
Nimam tovrstnih izkušenj.	195	79	102	75	108	70	405	76

Tabela 13: Kakšne so Vaše izkušnje glede čiščenja energetskih blokad?



Graf 13: Kakšne so Vaše izkušnje glede čiščenja energetskih blokad?

76 % anketirancev nima izkušenj z energetskim čiščenjem blokad, tisti, ki pa jih imajo, pa le-te v 11 % ocenjujejo kot dobre, v 6 % kot zelo dobre in v 5 % kot odlične.

3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Človek je zavedno in nezavedno vedno v stiku z energijami. Obdajajo nas pozitivne in negativne, včasih je več prvih, drugič drugih. S čustvi ter občutki si gradimo naše zdravje, od nas pa je odvisno, kako bomo to predelali. Energijski terapevti so usposobljeni za sproščanje strahov, čustev, doživetij, spominov, ki se kopičijo v nas.

Prva hipoteza se glasi, da terapija, ki jo izvaja gospa Jožica Ramšak in katere sva se udeležili blagodejno vpliva na najino osebno počutje. **Prva hipoteza je potrjena** na podlagi najinih lahkotnih, očiščenih in blagodejnih občutkov ter pozitivnega pogleda na grenke trenutke, ki sva jih doživeli v preteklosti.

Druga hipoteza se glasi, da so udeleženci, s katerimi je bil opravljen intervju, zadovoljni s terapijami gospe Jožice Ramšak. Iz intervjujev razberemo podatke, da se udeleženci terapij po njih počutijo bolje, živijo bolj polno življenje, dosegajo boljše rezultate, se bolje počutijo in imajo boljše medosebne odnose. Na podlagi teh podatkov je **druga hipoteza potrjena**.

Ko sva anketirance povprašali o tem, ali verjamejo, da na njihovo zdravje vplivajo energije sva prejeli zelo pozitivne odgovore, saj je skupno 65 % anketirancev odgovorilo, da verjamejo. Največ (66 %) jih verjame v starostni skupini do 20 let in od 21 do 40 let, najmanj (61 %) pa v starostni skupini od 41 let dalje. Da v to ne verjamejo, jih meni 4 % anketirancev, kar kaže na to, da so ljudje osveščeni o pomenu njihove podzavesti.

Pri vprašanju, ki se tiče avre ter njene vidnosti, sva prejeli odgovore, ki kažejo podporo alternativnemu zdravljenju. Skupno je 52 % anketirancev odgovorilo, da verjamejo, da vsakega človeka obdaja določena avra in da jo določeni ljudje lahko opazijo, 28 % je neodločenih glede tega in samo 20 % jih temu ne verjame.

Pri ocenjevanju zdravnikov uradne medicine so bili anketiranci dokaj kritični. Skupno so anketiranci v 23 % ocenili delo zdravnikov kot dobro oz. zelo dobro, v 48 % pa kot zadovoljivo. Četrtnina anketiranih pa delo zdravnikov ocenjuje kot slabo oz. v 4 % kot zelo slabo. Po starostnih skupinah so razlike minimalne.

Da je mogoče zdravljenje bolezni brez zdravil oz. medicinske pomoči, meni 60 % anketiranih, največ (70 %) v starostni skupini od 21 do 40 let in najmanj (55 %) v starostni skupini do 20 let. Največ takšnih, ki zavračajo možnost zdravljenja brez zdravil, je v starostni skupini nad 41 let, saj jih je tako odgovorila četrtnina. Na to vprašanje se nanaša **tretja hipoteza**, ki je **potrjena** in se glasi, da več kot polovica anketirancev meni, da je mogoče zdravljenje bolezni brez zdravil oziroma medicinske pomoči.

67 % anketirancev je prikazalo osnovno znanje s področja čakler, saj vedo, da čakre s svojimi energijami obdajajo organe v svoji bližini in vplivajo na njihovo zdravje. Govinda (2005) pravi, da je čakra energijski center, da imamo sedem glavnih čakler ter da je pomembno, kakšna je energija v njih, kako se vrte ter da je od tega odvisno naše počutje.

Pri vprašanju, kdaj so se začele energije uporabljati v zdravilne namene, jih je polovica anketiranih odgovorilo, da se uporabljajo že od samega začetka človeštva.

Na vprašanje, ali bi anketiranci zaupali svoje telo terapevtu na področju zdravljenja z energijo, je več kot polovica anketirancev odgovorilo pritrdilno, če bi ga poznali, 30 % pa je takšnih, ki bi odšli k vsakemu terapevtu, ne da bi ga predhodno poznali. Razlike med starostnimi skupinami so minimalne. **Četrta hipoteza**, ki se glasi, da bi več kot polovica anketirancev svoje telo oz. zdravje zaupali terapevtu, če bi poznali njega in njegovo delo, **je potrjena**, saj je tako odgovorilo 53 % anketirancev.

42 % anketirancev pozna več oseb, ki so se že zdravili s pomočjo energije, največ (54 %) v starostni skupini od 41 let in najmanj v starostni skupini do 20 let (29 %). 17% anketirancev pa pozna po eno osebo, ki se je že zdravila z energijami, pri tem so razlike po starostnih skupinah minimalne.

Rezultati so pokazali, da je največ (10 %) anketirancev za energetske zdravljenje slišalo na spletu, preko radia 9 % in televizije 7 %. Pod drugo so v 59 % napisali, da so o tem slišali iz pogovora z znanci, prijatelji, družinskimi člani ali zdravljenici. Raziskava (Plešnar, 2008, str. 28) pa je pokazala, da je 42 % anketiranih informacije o alternativni medicini prejelo od prijateljev in znancev, 35 % pa iz medijev, kjer se izključujejo knjige. Če torej povzameva najine medije, in izključiva knjige, dobiva skupno 31 % (revije, televizija, splet, ankete, radio). **Peta hipoteza**, ki se glasi, da so anketiranci najpogosteje za energetske sproščanje blokad slišali preko televizije se nanaša na vprašanje, kje ste že slišali o energetskem sproščanju blokad. Največ ljudi, kar 59 %, je bilo z energetskim načinom zdravljenja obveščeno preko prijateljev, družinskih članov ali zdravljenecv in samo 7 % anketirancev je bilo z energetsko obliko zdravljenja seznanjena preko televizije, zato **hipoteza ni potrjena**.

Slaba polovica vprašanih meni, da energetske sproščanje blokad pomeni zdravljenje na vseh področjih. V to so najbolj (57 %) prepričani anketirani stari od 21 do 40 let, najmanj pa mladi do 20 let s 34 %, kjer s 39 % prevladuje odgovor, da je to zdravljenje psihe.

Če primerjamo zdravnike uradne medicine z energetskimi terapevti, 13 % anketiranih terapevte ocenjuje z oceno 5 – zelo dobro v primerjavi z zdravniki, s 4 – dobro pa v 9 %. 73 % anketiranih pa se še ni srečalo z energetskim sproščanjem blokad, tako da niso mogli podati ocene.

Ko pa sva jih v enem od vprašanj povprašali, če imajo namen tudi v prihodnje obiskati čiščenje energetskih blokad, jih bo to naredilo le 14 %. Med njimi je največ v starostni skupini od 41 let naprej. Polovica pa jih še ne ve.

Pri povpraševanju glede izkušenj z energetskim čiščenjem blokad je med tistimi, ki so ga že obiskali, prevladoval odgovor, da so njihove izkušnje dobre, sledi pa mu odgovor zelo dobre. Najboljše izkušnje imajo starejši od 41 let. Prav tako ima gospa Jožica Ramšak pozitivne izkušnje z energetskim zdravljenjem in ravno zato se je tudi lotila izvajati zdravljenje s pomočjo energije, saj je ugotovila, da s tem lahko poleg sebe pomaga tudi drugim.

V zadnjem vprašanju, ki je bilo odprtega tipa, so anketiranci lahko izrazili svoje mnenje o alternativnem zdravljenju in terapijah. Nekateri so jim naklonjeni, drugi ne, veliko pa jih je mnenja, da je ta oblika zdravljenja premalo znana. Anketiranci dvomijo o kakovosti terapij, menijo, da jim gre le za zaslužek, nekateri zaradi nepoznavanja mnenja sploh nimajo. Menijo tudi, da če človek verjame, mu pomaga, drugače ne, menijo tudi, da je alternativno zdravljenje boljše od zdravljenja z zdravili. Nekateri so proti zaradi verovanja, drugi pa se zato sploh ne zanimajo.

Udeleženci intervjuja Jožičinega zdravljenja so se odločili za alternativno zdravljenje, ker jim klasična medicina ni uspela pomagati pri njihovih tegobah. Vsi so enotnega mnenja, da so si z energetskim zdravljenjem olajšali oziroma ozdravili svoje težave, in sicer od močne sladkorne (diabetes tip 2) s parkinsonom, prevelike telesne teže, psihičnih težav, alergij, astme, glavobolov, slabokrvnosti, utrujenosti do težav s kožo. Klasične medicine niso opustili, razen enega intervjuvanca. So pa si enotnega mnenja, da bi bilo dobro sodelovanje klasične medicine z alternativnim zdravljenjem.

4 ZAKLJUČEK

Zdravje je največje bogastvo, so govorili že stari ljudje. Kako pridemo do zdravja, pa je odločitev vsakega posameznika. Odvisno je, komu zaupa. Če z uradno medicino ni zadovoljen, se lahko obrne na alternativno ali nadomestno medicino (Dernovšek, 2011, str. 5). Uradna medicina izgublja zaupanje zaradi nezdravljenja vzrokov, temveč le posledic bolezni, medtem ko se alternativna ukvarja prav z iskanjem težav. Terapevti se na terapiji posvetijo pacientu, se z njim pogovorijo ter na čustvenem področju poiščejo vzrok bolezni (Dernovšek, 2011, str. 45).

Po besedah gospe Jožice Ramšak sva strnili še nekaj povedi: »Terapevt na podzavest posameznika ne vpliva direktno, ampak le delno. S tem pomaga človeku, da najde, spozna in ozavesti stvari. Terapevt je torej le kanal, preko katerega teče univerzalna energija, ki pripomore k sproščanju. Terapevt je človek kot vsi drugi, tehnike pa ima priučene.«

Gospa Jožica naju je povabila na prana skalarno terapijo. Občutki so bili neverjetni. Priporoča jo vsem, ki se želite spopasti s kakršno koli težavo. Gospa vidi skozi vaše oči dogodek in se postavi v vašo kožo. Na koncu ji uspe neprijetne občutke zatreti. Da se popolnoma rešimo težav, moramo terapijo večkrat ponoviti. Po terapiji vam zagotavlja, da se boste počutili sproščeni, z manj bremena na ramenih.

Ker se o energetske zdravljenju v Sloveniji govori le »potihoma«, bi za začetek predlagali ureditev zakonov, iz katerih bi bilo razvidno, kdo, kje, s kakšno izobrazbo ter s kakšnim namenom se lahko ukvarja z zdravljenjem. Zaradi neurejenih zakonov kvalitetno zdravlilstvo trpi, to pa daje ljudem slab občutek ter predsodek do alternativnih oblik zdravljenja. Meniva, da bi se moral promovirati način življenja, pri katerem bi bil temelj pogovor ter komunikacija brez tabu tem. S tem bi ljudje sprostili svoje občutke in čustva, ki se zaradi sprotnega reševanja ne bi kopičila v njih samih.

Čas, ki sva ga namenjali raziskovalni nalogi, bova kmalu lahko izkoristili za druge šolske in izvenšolske aktivnosti. Nikakor pa nisva mnenja, da ta čas ni bil dobro izkoriščen. Z izdelavo raziskovalne naloge sva pridobili ogromno novih znanj ter postali radovednejši. V veselje nama je bilo raziskovati, odkrivati, se učiti ter kasneje najin trud še ubesediti.

"Telesna, umska in duhovna raven delujejo v medsebojni povezavi. Spodbujajte telo, kolikor hočete. Toda dokler ne boste prenovili tudi stanje uma in duha, ne boste spoznali zdravega življenja in vitalnosti."

(Greg Anderson)

5 VIRI IN LITERATURA

Bloom, W., Hall, J., Peters, D. *Ilustrirana enciklopedija: Um, telo, duh*. Mladinska knjiga, Ljubljana, 2012, str. 173.

Dernovšek, M. *Analiza alternativnega zdravljenja v Sloveniji*. Diplomsko naloga. Univerza na Primorskem, Fakulteta za management. Koper, 2011, str. 5 in 45. Dostopno na: http://www.ediplome.fm-kp.si/Dernovsek_Masa_20111014.pdf (10. 2. 2015).

Flis, I. *Alternativna medicina – kaj je to?* 2011. Dostopno na: http://www.dr-flis.si/Alternativna_medicina-kaj_je_to (10. 2. 2015).

Golica, oddaja. Slika 22.

Govinda, K. *Atlas čaker*. Mladinska knjiga, 2005, str. 4 – 17.

Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Iskanje po Slovarju slovenskega knjižnega jezika, *medicina* (24). Dostopno na: http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=medicina (10. 2. 2015).

K. T. *Zdravniki korak bližje urejanju statusa homeopatije*. 2014. Dostopno na: <http://www.rtv slo.si/moja-generacija/zdravniki-korak-blizje-urejanju-statusa-homeopatije/353851> (10. 2. 2015).

Lisjak, B. *Vse o barvah*. Svet v barvah je lepši. 2013, str. 1. Dostopno na: <http://bojanlisjak.wix.com/vseobarvah#!pomen-barv-aura/csr b> (10. 2. 2015).

Plešnar, U. *Konvencionalna in alternativna medicina v Sloveniji*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, 2008, str. 28. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/Plesnar-Ursa.PDF> (10. 2. 2015).

Prislan, K., Kolar, M. Slike 21, 24-28.

Pustavrh Monroe, K. *Avra – vitalni del človekove energije*. V *Viva*, revija za zdravo življenje. Dostopno na: <http://www.viva.si/Alternativna-in-naravna-pomo%C4%8D/773/Avra-vitalni-del-%C4%8Dllovekove-energije> (10. 2. 2015).

Ramšak, J. Slike 1 - 20 in 23.

Rode, F. *Manj znane oblike zdravljenja z energijo*. Združenje bioenergetikov Slovenije. 12. december 2013. Dostopno na: http://www.zdruzenje-bioenergetikov.si/?page=novice_manj_znane (18. 2. 2015).

6 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Priloga 2: Energijski pregled čaker

Priloga 3: Priporočila po energijskih nivojih

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sva dijakinji Srednje zdravstvene šole Celje, smer kozmetični tehnik. Odločili sva se, da bova raziskali nekaj več o energetskem sproščanju blokad preko projekta Mladi za Celje. Prosili bi, če si vzamete nekaj minut in izpolnite anonimni anketni vprašalnik. S pomočjo Vaših odgovorov bova raziskavo lahko uspešno izpeljali. Pri vsakem vprašanju je možen samo en odgovor, razen pri vprašanjih, kjer je to posebej označeno.

Hvala in lep pozdrav.

Maša Kolar in Klara Prislan

Spol:

- a) Ženski
- b) Moški

Starost (dopolnjena leta):

- a) Do 20 let.
- b) Od 21 do 40 let.
- c) od 41 let naprej

1. Verjamete, da je od podzavesti odvisno Vaše zdravje?

- a) Da, verjamem.
- b) Menim, da je to možno, vendar nisem prepričan/-a.
- c) Ne, ne verjamem.

2. Ali verjamete, da vsakega človeka obdaja določena barva (avra) in da jo določeni ljudje lahko opazijo?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem.

3. Kako se zdravniki klasične medicine po Vašem mnenju posvetijo človeku?

- a) 1 – zelo slabo.
- b) 2 – slabo.
- c) 3 – zadovoljivo.
- d) 4 – dobro.
- e) 5 – zelo dobro.

4. Menite, da je mogoče zdravljenje bolezni (npr. alergije, astme, bolečine v sklepih...) brez zdravil oz. medicinske pomoči?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) O tem še nisem razmišljal/-a.

5. Kaj Vam pove beseda »ČAKRA«?
- Čakre s svojimi energijami obdajajo organe v svoji bližini in vplivajo na njihovo zdravje.
 - Čakre negativno vplivajo na naše telo in prihajajo iz okolice, v kateri živimo.
 - Čakra je drugo poimenovanje za jogo
 - Ne vem.
6. Kdaj se je po Vašem mnenju začelo uporabljati zdravljenje z energijo?
- Že od samega začetka človeštva.
 - Od starega veka dalje.
 - Od srednjega veka dalje.
 - Uporabljati se je začelo v sodobnem času.
 - Ne vem.
7. Bi svoje telo/zdravje zaupali terapevtu na področju zdravljenja z energijo?
- Da.
 - Da, če bi terapevta poznal/-a in poznal/-a njegovo delo.
 - Ne, našemu zdravstvu povsem zaupam in je to po mojem mnenju edina pot do zdravja.
 - Drugo (napišite): _____
8. Poznate koga, ki se je že zdravil s pomočjo energije?
- Da, eno osebo.
 - Da, več oseb.
 - Ne.
9. Kje ste slišali o energetskem sproščanju blokad? (možnih več odgovorov)
- V revijah.
 - V knjigah.
 - Preko televizije.
 - Na spletu.
 - V anketah.
 - Preko radia.
 - O tem še nisem slišal/-a.
 - Drugo (napišite): _____
10. Kaj najbolje opiše energetsko sproščanje blokad?
- Zdravljenje alergij.
 - Zdravljenje psihe.
 - Zdravljenje z zelišči.
 - Zdravljenje bolezni na vseh področjih.
 - Ne vem.
11. Opredelite pojem, kaj je po Vašem mnenju energetsko zdravljenje?
- _____

12. Če ste se že srečali z energetskim sproščanjem blokad, ocenite, kako so se terapiji posvetili Vam v primerjavi s klasičnimi zdravniki.

- a) 1 – zelo slabo.
- b) 2 – slabo.
- c) 3 – zadovoljivo.
- d) 4 – dobro.
- e) 5 – zelo dobro.
- f) S tem se še nisem srečal/-a

13. Se nameravate v prihodnje udeležiti čiščenja energetskih blokad pri terapevtu?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem.
- d) Ne vem, kaj pomeni čiščenje energetskih blokad.

14. Kakšne so Vaše izkušnje glede čiščenja energetskih blokad?

- a) Odlične.
- b) Zelo dobre.
- c) Dobre.
- d) Slabe.
- e) Zelo slabe.
- f) Nimam tovrstnih izkušenj.

15. Kakšno je vaše mnenje o alternativnem zdravljenju in terapijih?

ENERGIJSKI PREGLED ČAKER

Ime Priimek _____

ENERGIJSKI PREGLED ČAKER dne: _____

ČAKRA	STANJE	MESTO	NJENE NALOGE IN ORGANI POD NJENIM VPLIVOM
1. KORENSKA		trtica / dno hrbtenice	nadledvične žleze in spolni organi / energizira celotno fizično telo: kosti, mišice, kri in notranje organe. / deluje na splošno vitalnost, temperaturo telesa ter na rast (v dobi odrasčanja) / center preživetja in / ali oblija
2. SPOLNA		področje spolnih org.	spolni organi, mehur in noge / nižji ali fizični kreativni center (rojevanje)
3. MENG MEIN		na visini popka, na zadnjem delu	ledvice, nadledvične žleze / do neke mere energizira notranje organe
4. POPKOVNA		Popek	kontrolira krvni pritisk
5. VRANICNA			tanko in debelo črevo
a) sprednja vranlična		levi del trebuha / čakro / nameščena je na srednjem delu levega najnižjega rebra	vranica
b) zadnja vranlična		na zadnji strani v isti višini kot sprednja	glavni vhod energije zraka ali krogle vitalnosti
6. SOLARNI PLEKSUS			energizira ostale čakre in celo telo
a) sprednji		predel med rebri	ima podobno funkcijo kot sprednja vranlična čakra
b) zadnji		zadaj v isti višini kot sprednji	deluje kot center čiščenja in kontrolira sistem za ogrevanje in hlajenje telesa
7. SRCNA			prepona, trebušna slinavka, jetra, želodec in do neke mere tudi debelo in tanko črevo, slepo črevo in drugi notranji organi
a) sprednja srčna		središče prsnega koša	enako kot sprednji solarni plexus
b) zadnja srčna		naravnost za srcem	
8. GRLENA		središče grla	srce, ščitnica in krvni sistem
9. AZNA		med obrvmi	pljuča, srce in ščitnica
10. CELNA		središče čela	grlo, ščitnica, paratiroid (ščitnica) in limfni sistem
11. KRONSKA		vrh glave	hipofiza in endokrine žleze
			kontrolira druge glavne čakre
			živčni sistem in epifiza
			možgani in epifiza

PRIPOROČILA PO ENERGIJSKIH NIVOJIH

ZUNANJA AURA: je naša največja energija, kjer nosimo vse stike z ljudmi, vse niti, misli, njena prenasičenost nas naredi utrujene. Vaja: vsak večer ali ko smo utrujeni od drugih, se umirimo in si predstavljamo, da na nas pada zlato srebrnkast sijoč dež, samo čutimo, kako izpira iz nas odvečne energije.

ŽARKI ZDRAVJA: energija, ki nas ščiti pred virusi in boleznimi. Zjutraj ali čez dan, ko čutimo, da imamo veliko energije, se dotaknemo popka in si v misli / ali na glas rečemo: »SIJEM!« .

ČAKRE: so energijski centri, ki so porazdeljeni po celem telesu in kot lijak izhajajo iz nas. Skozi njih se čisti telo in uravnava življenje. **Vsaka čakra je odgovorna za svoje področje:** psihično, čustveno in materialno. Pomembno je, da so v ravnovesju, zato nasveti za vsako čakro posebej:

KRONSKA: z zaprtimi očmi poslušamo klasično glasbo in smo osredotočeni na slišanje in na doživljanje glasbe. Predstavljamo si polje sivke, ki cveti, in sprejemamo energijo vijolične barve.

ČELNA: zmasiramo lobanjo, ob tem vsaj 3 x globoko vdihnemo in izdihnemo. Z zaprtimi očmi si predstavljamo indigo barvo, ki se raztaplja po naši glavi in postaja vse bolj svetla. Misli iz preteklosti, ki se pojavijo, zavestno prekinemo. Pomagamo si z glasbo, zvokom, petjem, da preusmerimo tok misli, ali s sliko, opazovanjem prostora okoli nas, branjem, če smo bolj vizualni tip človeka. Pri sebi ugotovimo, s čim lažje prekinemo tok misli, ki nas običajno ujame v preteklost.

AŽNA: v tišini prižgemo svečko, se osredotočimo nanjo in opazujemo naše misli, kako begajo po glavi. Vse bolj smo osredotočeni na plamen in na naše dihanje. Po nekaj minutah zapremo oči in v mislih še vedno opazujemo plamen sveče, pozorni smo na vdih in izdih.

GRLENA: okoli vratu nosimo svetlo modro rutico ali šal; dihalna vaja: glavo obrnemo na levo stran in vdihnemo, obrnemo proti desni in izdihnemo, 21 x. Za hitrejši napredek, vajo ponavljamo 3 x dnevno 3 tedne zapored.

SRČNA: vsako jutro in večer 10 min: vdihujemo: ljubezen, radost, obilje, izdihujemo: žalost, skrb, jezo; ob umiritvi nekaj minut počivamo v ljubezni do sebe, čutimo ljubezen in varnost v njej.

VRANICA: - ENAKO KOT SRČNA.

PLEKSUS: afirmacija: »MOJE TELO JE POD MOJIM NADZOROM.«

POPEK: ENAKO + dodaš, pozornost na popku (položimo roko nanj, prilepimo selotejp čez popek, ali samo v mislih damo pozornost na popek) v vseh stresnih situacijah.

SPOLNA: Afirmacija: »POVSEM VARNO JE ČUTITI SEBE.«

KORENSKA: tuširamo se z izmenično toplo in hladno vodo in razmišljamo o materi zemlji, koliko blagostanja, obilja je na njej. Delamo fizične vaje 50-krat stojimo s stopali v širini ramen, stopala naravnamo, stisnemo mišice zadnjice in s tem poravnamo držo, roke prosto ob telesu, z dlanmi usmerjenimi proti tlu. Delamo rahle počepe, tako da med vajo kolen ne iztegnemo do konca. Telo je ves čas malo napeto.

MENG MEIN: ENAKO KOT KORENSKA. Pri fizični vaji so roke na popku, ženske z levo in desno povrhu, moški obratno. Pri vsakem počepu potisnemo roki proti popku, ko se zravnamo, sprostimo tudi pritisk rok na popek.