

Z Bionisom prišla do stabilnega razpoloženja, da je lažje kos življenjskim izzivom

# Bionis za boljši nastop

**P**red približno dvema letoma je imela Petra Turk Ruprecht resne težave s počutjem, saj je imela zaradi spleta družinskih okoliščin zelo čustveno stresno obdobje. Veliko je bilo in je še vedno tudi obveznosti na področju glasbene kariere. Je namreč učiteljica klavirja in petja, vodja zbora ter korepetitorica na glasbeni šoli, z možem pa imata še svojo šolo petja Orfeus na Bistriškem gradu. Je tudi aktivna pevka in ima precej javnih nastopov. Z možem nastopata kot duet Petra in Sergej. Svoje težave je skušala reševati s športnim udejstvovanjem, z jemanjem prehranskih dopolnil, s pogovori in terapijami z različnimi svetovalci in terapevti, z branjem priročnikov za osebno rast in s knjigami za samopomoč, z meditacijami, kratka, seznam je bil res dolg. Na koncu si je nabavila še napravo Bionis in z njeno pomočjo prišla do vedrega in stabilnega razpoloženja, s katerim je lažje kos življenjskim izzivom in glasbenim nastopom.

Za napravo Bionis je izvedela od prijateljice spomladi 2016. Za uporabo se je odločila, ker jo je prepričalo pripočilo prijateljice in to, kar je prebrala o njem v neki reviji. V tistem času je imela težave z nihanjem razpoloženja in je preživljala zelo stresno in napeto obdobje v svojem življenju z ogromno aktivnostmi ter je z odprtimi rokami sprejela vse, kar bi ji lahko pomagalo v njeni stiski in olajšalo življenje. Najprej je bila sicer skeptična, da bi taka majhna naprava lahko bistveno vplivala na njeno kakovost življenja, ampak zaradi znan-

stvenih dokazov ji je dala priložnost in kmalu pri sebi opazila pozitivne spremembe.

»V napravo sem vstavila baterijo, ki je začela proizvajati geoimpulze – Schumannovo resonanco, ki deluje na človeka blagodejno. Delovanje naprave se vidi kot rdeča pulzirajoča lučka. Spodbuja alfa možgansko delovanje, ki je prisotno pri sproščnem in uravnoveženem stanju človeka. Mislim, da človeka vsesplošno fizično in energijsko podpira, saj vpliva na boljše delovanje celic in na boljši pretok energije v telesu,« pojasnjuje Petra, ki Bionis ves čas nosi s seboj v torbici v svoji neposredni bližini, tako da jo spremlja vsak dan praktično vsepovsod.

## VEČ ENERGIJE IN MIRU

Opaža, da ji, odkar uporablja Bionis, vse stvari v življenju lažje tečejo in se hitreje razrešijo. Med drugim tudi čuti, da ima vse boljši pretok energije v telesu, zaradi česar ima tudi boljšo imunsko odpornost:

### Petra Turk Ruprecht\*

Spol: ženski

Starost: 35 let.

Težave: nihanje razpoloženja, občasno malodušje

Zdravljenje: naprava Bionis, ki oddaja Schumannovo frekvenco

Počutje danes: Pravi, da je dobro razpoložena in vesela ...

\*031/663 590

*Opaža, da ima, odkar uporablja Bionis, vse boljši pretok energije v telesu, zaradi česar ima tudi boljšo imunsko odpornost.*

»Pred kratkim sem dobila vročino in boleče grlo, ki se je brez zdravljenja pozdravilo v pičlih dveh dneh samo s počitkom, uživanjem vitaminov, čaja in bionisom. Prej bi potrebovala za okrevanje ob istih pogojih kakšen teden. Sem večinoma zdrava, najbolj pa opažam, da imam čez dan več energije, moja čustva so bolj umirjena, v ravnovesju, lažje prenašam stres in zahteve pri delu. Zdi se mi, da mi pomaga tudi pri nastopanju. Lažje se soočam z nervozno pred nastopi in se koncentriram.«

## VEČJA PRIZEMLJENOST

Petra tudi opaža, da je zadnje čase več časa res dobre volje. Tudi ljudje



Foto: osebni arhiv

okoli nje to opažajo. Bilo je obdobje, ko jo je celo lovila depresija; zdaj se to ne dogaja več.

Pri svojem delu je morala vedno biti ustvarjalna. Zdaj čuti več zagona pri vseh stvareh. Zdi se ji, da so se ji določene življenjske situacije uravnotežile in umirile. Je tudi bolj prizemljena. Ne vznemirja se več zaradi stvari, ki jih ne more spremeniti in življenje jemlje bolj z lahkotne plati.

Bionis je priskrbela še za eno svojo učenko, ki se je bojevala z depresijo, in ta pri sebi opaža omilitev simptomov. Odkar ga nosi s seboj v službo, se ji zdi, da ima Bionis pozitiven vpliv na delovno okolje in da so se izboljšali odnosi med sodelavci.

Petra za svoje dobro počutje skrbi tudi z zdravo prehrano in rednim gibanjem. Pretežno se prehranjuje z zelenjavo, sadjem in žiti, torej vegetarijansko, čeprav uživa tudi ribe in mleko. Pogosto pa se pregreši s čokolado.

Rada se tudi veliko giba. Enkrat tedensko igra odbojko, enkrat tedensko vadi v fitnesu, vmes pa so še sprehodi s hitro hojo v naravi in raztezne vaje. Ko je zunaj toplo, tudi teče. Skuša biti ak-

---

*»Zdi se mi, da mi pomaga tudi pri nastopanju; lažje se soočam z nervozo pred nastopi in se koncentriram.«*

---

---

*Odkar ga nosi s seboj v službo, se ji zdi, da ima Bionis pozitiven vpliv na delovno okolje in da so se izboljšali odnosi med sodelavci.*

---

tivna vsaj trikrat tedensko, saj vidi, da to pozitivno vpliva na njeno počutje in dviga raven življenjske energije. Stik z naravo, sploh sprehodi v gozdu, so zanjo kot meditacija. Če se kdaj zgodi, da se zaradi preveč obveznosti manj giblje, takoj opazi razliko v počutju. Veliko hodi tudi po stopnicah, saj živi v četrtem nadstropju brez dvigala.

Veliko ji pomeni poklic, saj če delaš, kar te veseli, kot sama pravi, lažje premostiš vse prepreke in se lotiš novih izzivov:

»Pomemben je tudi odnos do življenja, saj skušam vedno na stvari gledati optimistično. Da lahko nastopam – pojem in igram klavir ter poučujem veliko učencev, moram biti fizično in psihično pripravljena in v dobri kondiciji. Pri tem mi pomaga šport, sproščanje v naravi in nedvomno tudi Bionis.«

Danes pravi, da se počuti res dobro. Je zdrava, ima dovolj energije za nadpovprečno aktivnost na področju kariere, njeno razpoloženje je pretežno dobro. Velikokrat je vesela.

Andreja Paljevec ❁