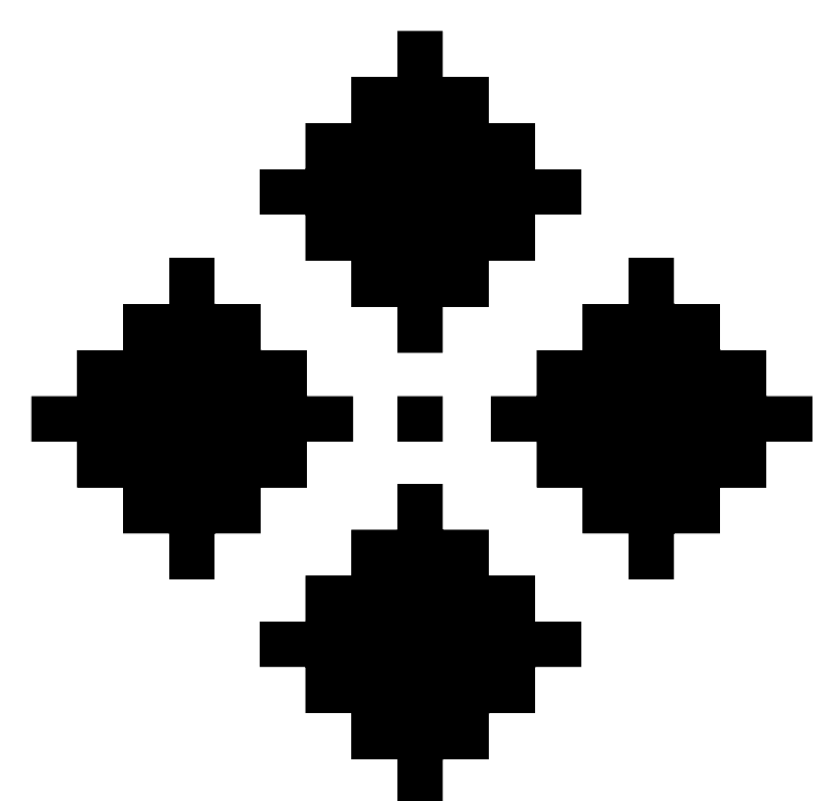


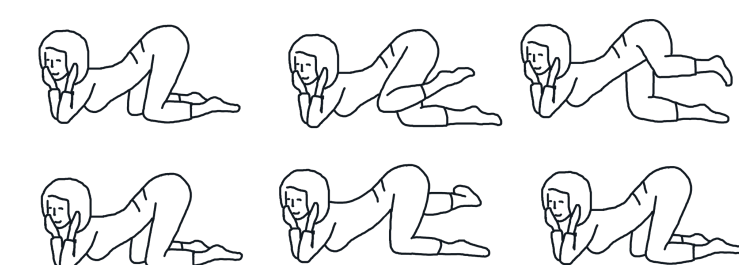
Średni świat 8 Krąg

Pozycja wyjściowa. Ciężar ciała przenosimy na jedną nogę, drugą stawiamy przed siebie, lekko na zewnątrz, kolano zgięte, cała stopa oparta na ziemi. Palce i kolano skręcamy do środka. Robimy pączek - czyli ręce ciągniemy pod pachy (masując żebra), mocno ściągamy łopatki i staramy się ściągnąć łokcie. Pod pachami odwracamy dłonie wnętrzem do góry, prowadzimy je pod piersiami, obejmując je przy tym. Następnie łączymy grzbiety dłoni między piersiami i płynnym ruchem, łącząc łokcie ciągniemy je nad głowę. Związujemy pączek dłońmi. Łokcie ściągamy do tyłu pozostawiając rozluźnione barki i otwartą klatkę piersiową. Luźne dłonie, prawidłowo ułożone po opuszczeniu znajdą się nad czubkiem głowy – pamiętamy o zadartej lekko brodzie. Robimy skręt tułowia w kierunku wystawionej nogi, ciągnąc ruch z biodra nogi na której klęczymy. Wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę.



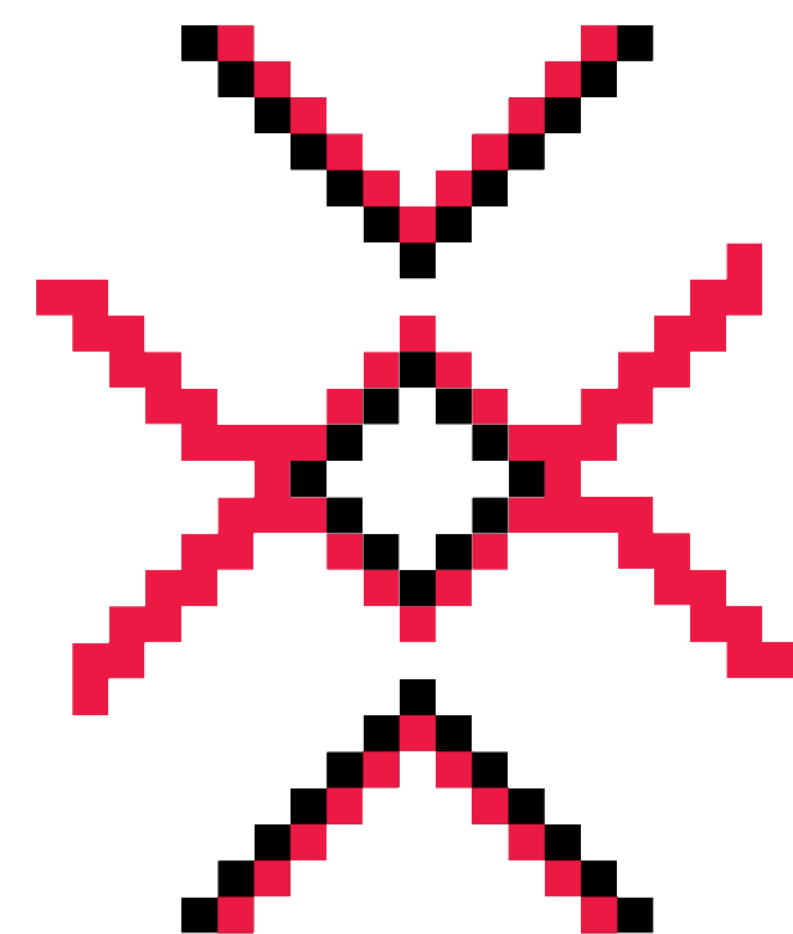
Dolny świat 2 Krąg

Pozycja wyjściowa. Zachowujemy wygięcie w lędźwiach, podciągamy kolano jednej nogi pod brzuch, następnie odводим ugiętą w kolanie nogę w bok. Kolano wyżej niż pięta. Stopa mocno naciągnięta w pięcie, palce na siebie. Zachowujemy rozluźniony odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy nogę.

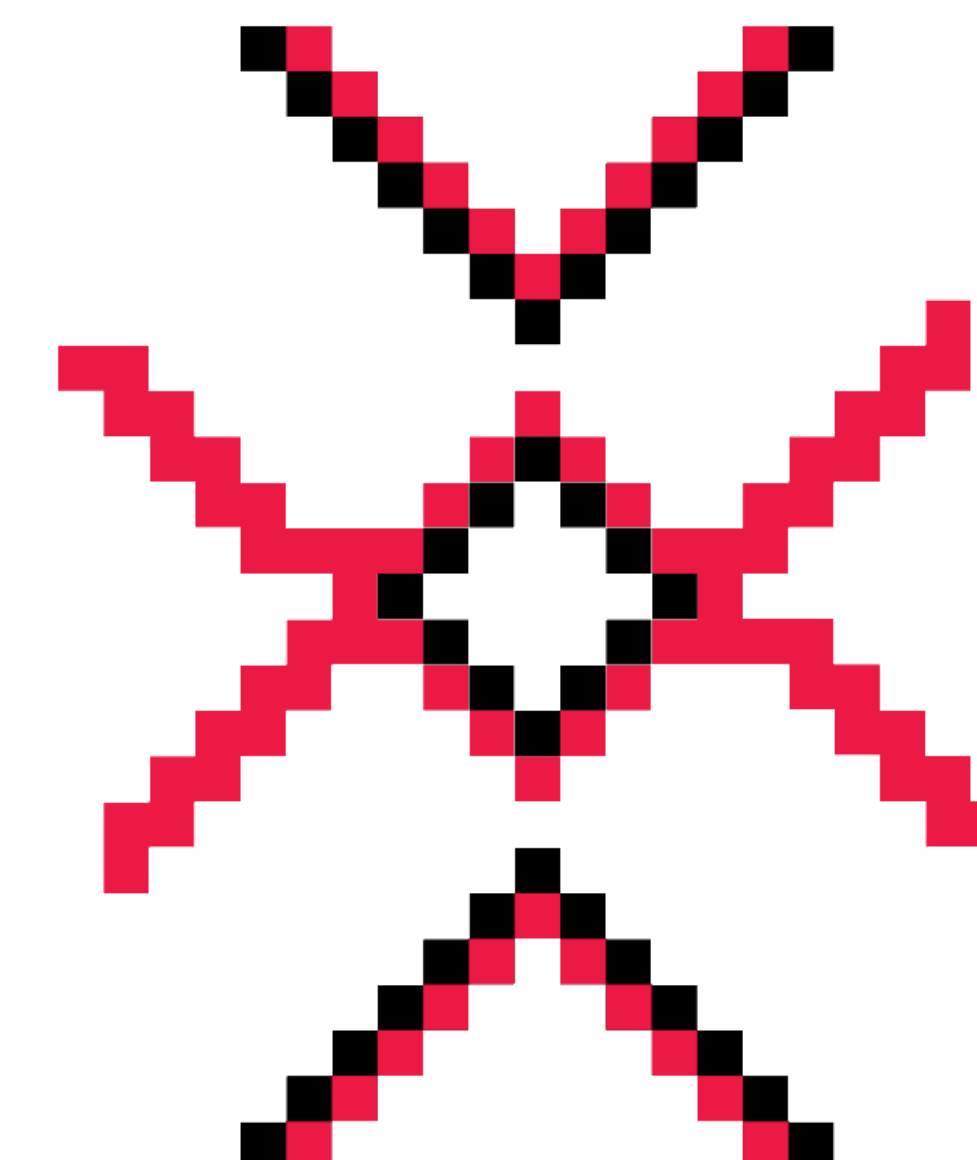


Średni świat 5 Krąg

Pozycja wyjściowa, łączymy wewnętrzne krawędzie stóp. Jedną stopę stawiamy piętą na drugą stopę, opierając ją palcami o ziemię. Równocześnie podnosimy kolano ciągnąc je w tył. Otwieramy staw biodrowy i pachwinę. Ważne - tułów pozostaje nieruchomo. Powrót do pozycji wyjściowej, zmieniamy nogę.



Zestaw rodowy i droga życia S5



Jesteś ze świata Ludzi.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat średni, krąg 5.

Twoja droga życiowa związana jest z kontaktowaniem się z Wyższymi Siłami. Wypraszaniem o ochronę i wsparcie. Potrafisz poprzez to wypraszać o spełnienie dobrych chęci, a także o to, aby nieprzyjemności, kłopoty i choroby omijały szerokim łukiem.

Twój świat to świat Ludzi (Javi), świat świadomości, czyli wszystko, co jest związane ze średnim ja, z byciem tu i teraz, z gromadzeniem energii do życia, z uziemianiem się.

Dobrze jest praktykować te ćwiczenia codziennie, zajmuje to niecałe 10 minut. Zrób po kilka powtórzeń jednego, a następnie przejdź do kolejnego ćwiczenia. Jeśli brak Ci czasu, zrób chociaż ostatnie – siódme – ćwiczenie rodowe. Jest ono najważniejsze dla Ciebie, ponieważ harmonizuje Cię na poziomie fizycznym i psychicznym.

Pierwsze trzy ćwiczenia służą twojemu zdrowiu fizycznemu, kolejne trzy zdrowiu psychicznemu. Pamiętaj o miękkości i rozluźnieniu. To nie fitness ani zawody sportowe; bądź ze sobą uważna, pełna szacunku i godności.

Praktykuj z miłością i wrażliwością na siebie.



Pozycja wyjściowa górnego świata

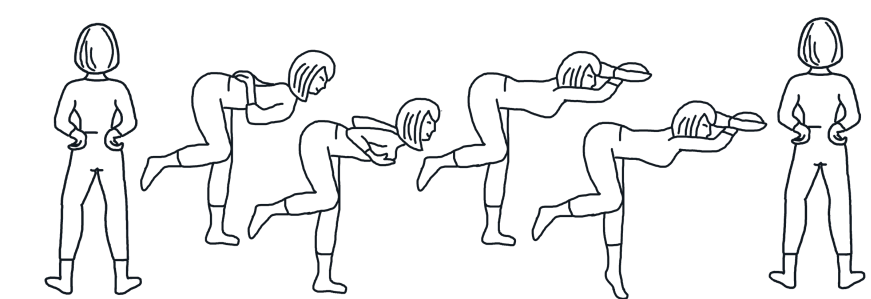
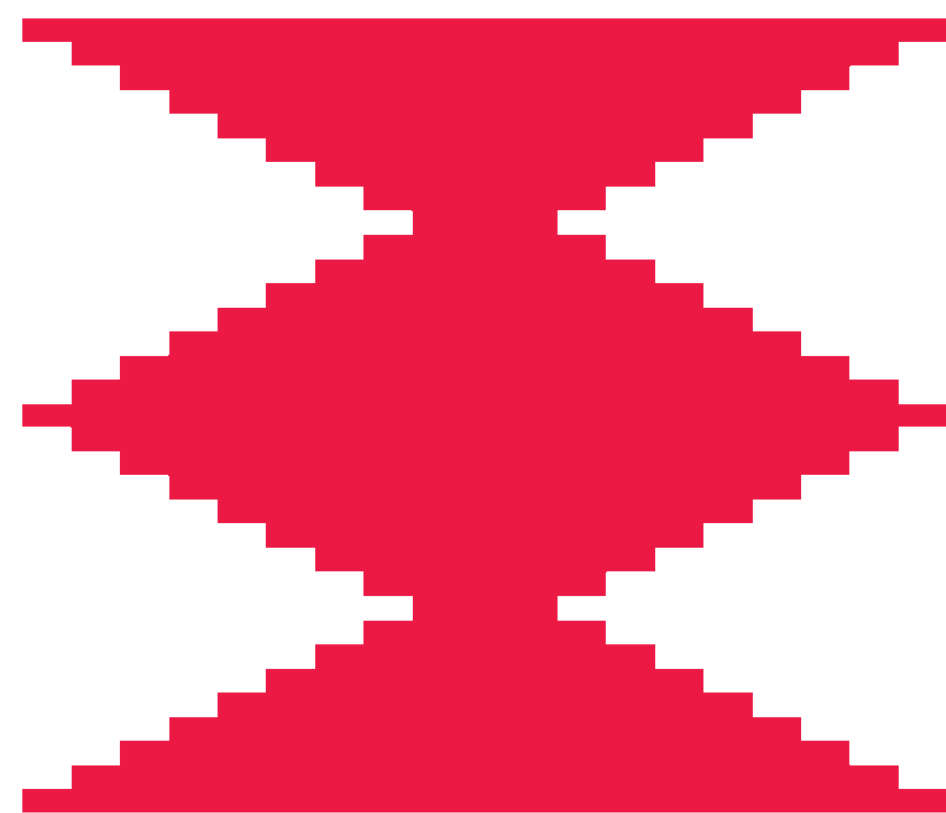
Stajemy w wygodnym rozkroku (szerszym niż biodra), stopy ustawione równolegle, ciężar ciała na środku stóp, kolana rozluźnione. Wyciągamy odcinek piersiowy kręgosłupa i splot słoneczny w górę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa rozluźniony, miednica w naturalnej pozycji. Broda lekko w górę. Dłonie ułożone nadgarstkami na plecach, na mięśniach przykręgosłupowych, na wysokości nadnerczy. Nadgarstki i dłonie luźne, ułożone wzdłuż kręgosłupa. Łokcie ciągniemy do przodu, przedramiona obejmują talię. Barki rozluźnione, klatka piersiowa otwarta.

Pozycja wyjściowa średniego świata

Kłękamy, kolana rozstawione w komfortowej odległości, wyciągamy odcinek piersiowy kręgosłupa i splot słoneczny w górę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa rozluźniony. Broda lekko w górę. Dłonie ułożone nadgarstkami na plecach, na mięśniach przykręgosłupowych, na wysokości nadnerczy. Nadgarstki i dłonie luźne, ułożone wzdłuż kręgosłupa. Łokcie ciągniemy do przodu, przedramiona obejmują talię. Barki rozluźnione, klatka piersiowa otwarta.

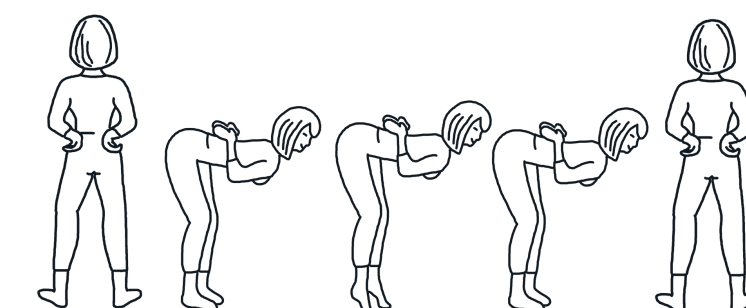
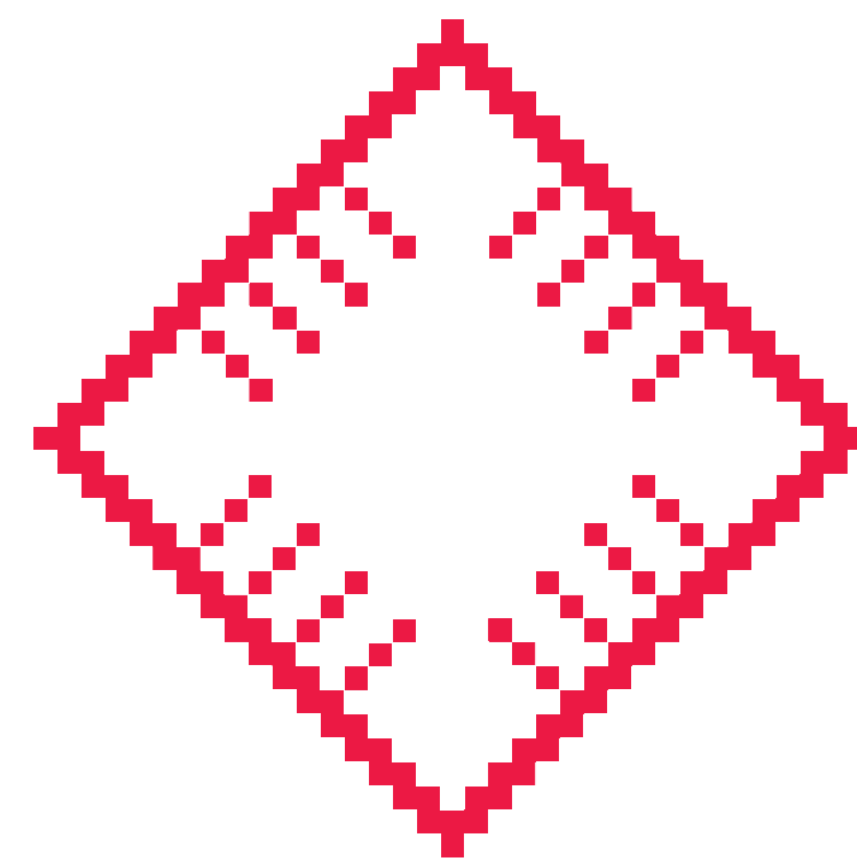
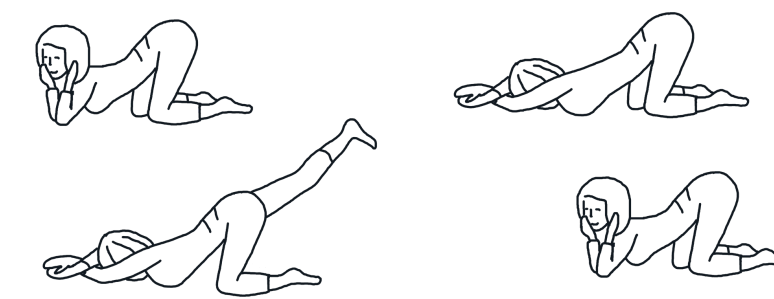
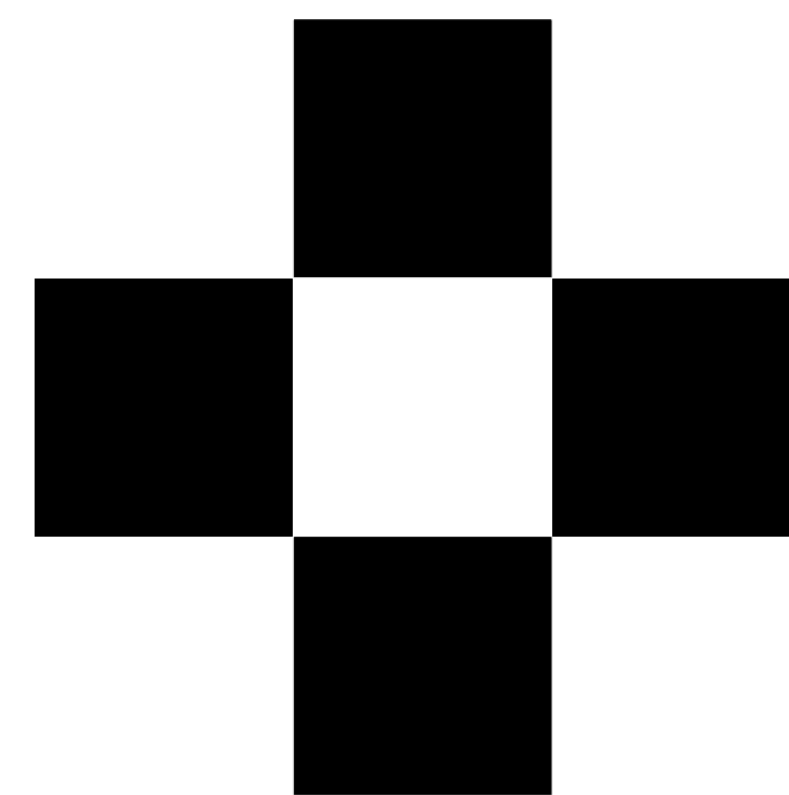
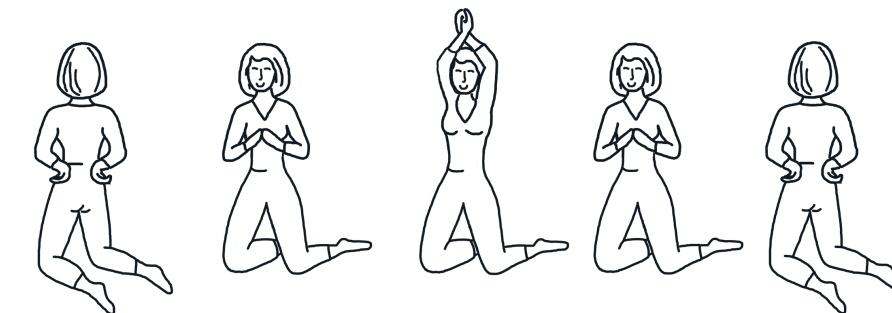
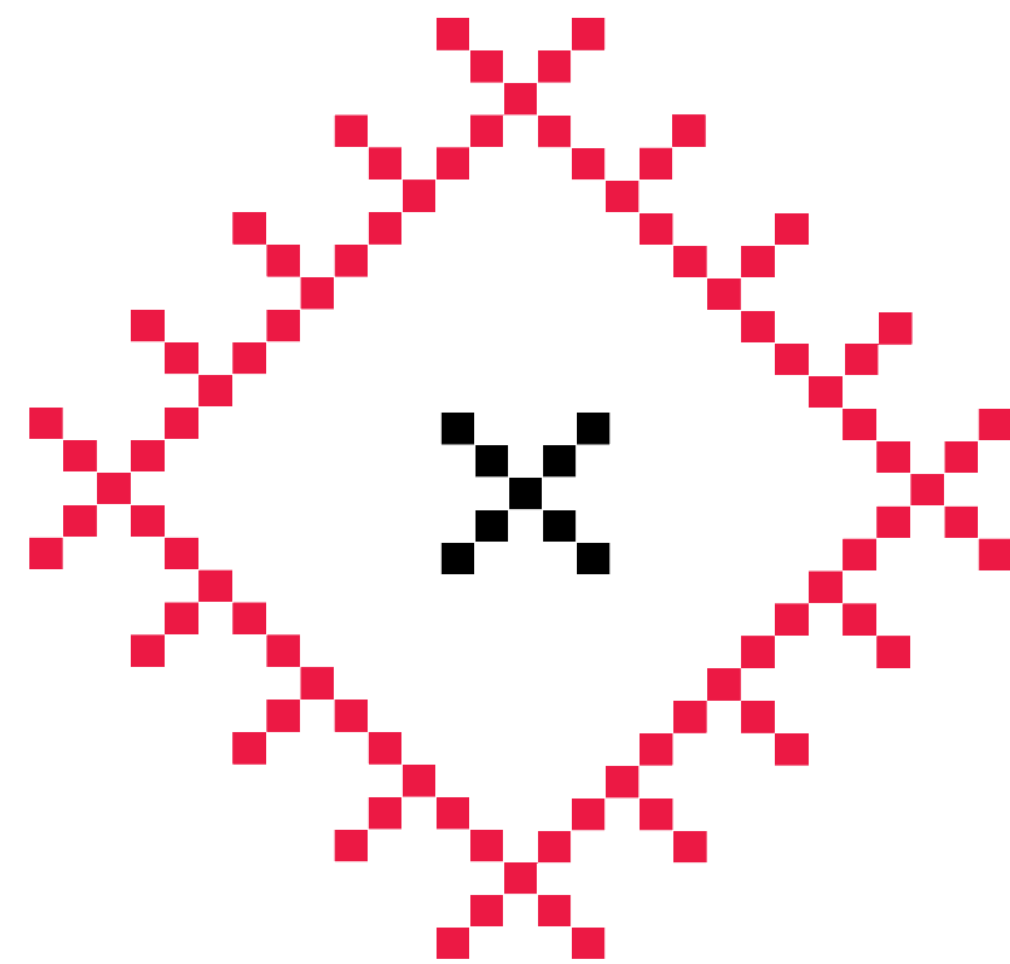
Pozycja wyjściowa dolnego świata

Kłękamy w rozkroku podpierając się na łokciach. Rozluźniamy odcinek lędźwiowy przesuwając miednicę w przód, by przekroczyć lekko linię kolan, pogłębiając tym samym wygięcie w lędźwiach. Wyciągamy kość ogonową i podbródek w górę. Zewnętrzna część dłoni delikatnie dotyka szyi. Nadgarstki ugięte, dłonie luźne, ułożone wzdłuż kręgosłupa. Łokcie rozstawione nie szerzej niż barki znajdują się w linii pasa barkowego.



Górny świat 6 Krąg

Pozycja wyjściowa, przechodzimy w pozycję koguta, czyli stajemy na jednej nodze. Wolną nogę zginamy w kolanie, łączymy nogi dociskając mocno uda i kolana do siebie (kolana w jednej płaszczyźnie). Pięta zgiętej nogi ciągnie w kierunku pośladka, a palce w kierunku łydki. Następnie robimy skłon wyprowadzając ruch z bioder, ciągnąc podbródkiem do przodu. Kręgosłup ciągniemy za podbródkiem, dążąc do ustawienia tułowia równoległe do ziemi, utrzymując przy tym proste plecy i brodę zadartą do góry. Łokcie ciągniemy w dół. W tej pozycji robimy pęczek. Pęczek - ręce ciągniemy pod pachy, (masując żebra) mocno ściągamy łopatki i staramy się ściągnąć łokcie. Pod pachami odwracamy dłonie wewnątrz do góry, prowadzimy je pod piersiami, obejmując je przy tym. Następnie łączymy grzbiety dłoni między piersiami i płynnym ruchem wyprowadzamy w przód tak by mieć nadgarstki na wysokości brody. Zawijujemy pęczek dłońmi. Napinamy lędźwie, by płynnym ruchem jak wahadło podciągnąć kość ogonową w górę i wypiąć pośladki. Jednocześnie odrywamy piętę od podłogi, tym samym pogłębiając wygięcie w lędźwiach. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.



Średni świat 1 Krąg

Pozycja wyjściowa, zawijujemy pęczek czyli ręce ciągniemy pod pachy (masując żebra), mocno ściągamy łopatki i staramy się ściągnąć łokcie. Pod pachami odwracamy dłonie wewnątrz do góry, prowadzimy je pod piersiami, obejmując je przy tym. Następnie łączymy grzbiety dłoni między piersiami i płynnym ruchem, łącząc łokcie ciągniemy je nad głowę. Zawijujemy pęczek dłońmi. Łokcie ściągamy do tyłu pozostawiając rozluźnione barki i otwartą klatkę piersiową. Luźne dłonie, prawidłowo ułożone po opuszczeniu znajdują się nad czubkiem głowy – pamiętamy o zadartej lekko brodzie. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Dolny świat 8 Krąg

Pozycja wyjściowa, robimy Winorośl – opuszczamy przedramiona na ziemię, rozsuwamy łokcie w bok, kładąc całą klatkę piersiową na ziemię. Podbródek wyciągamy do przodu, dłonie przed twarzą układamy w pęczek. Maksymalnie rozluźniamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Podnosimy w tył lekko ugiętą nogę w kolanie, ciągnąc piętą w kierunku głowy. Palce stopy ciągniemy na siebie. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.

Górny świat 9 Krąg

Pozycja wyjściowa, następnie robimy skłon wyprowadzając ruch z bioder, ciągnąc podbródkiem do przodu. Kręgosłup ciągniemy za podbródkiem, dążąc do ustawienia tułowia równoległe do ziemi, utrzymując proste plecy i brodę zadartą do góry. Łokcie ciągniemy w dół. Napinamy lędźwie, by płynnym ruchem jak wahadło podciągnąć kość ogonową w górę i wypiąć pośladki. Jednocześnie odrywamy piętę od podłogi, tym samym pogłębiając wygięcie w lędźwiach. Wracamy do pozycji wyjściowej.