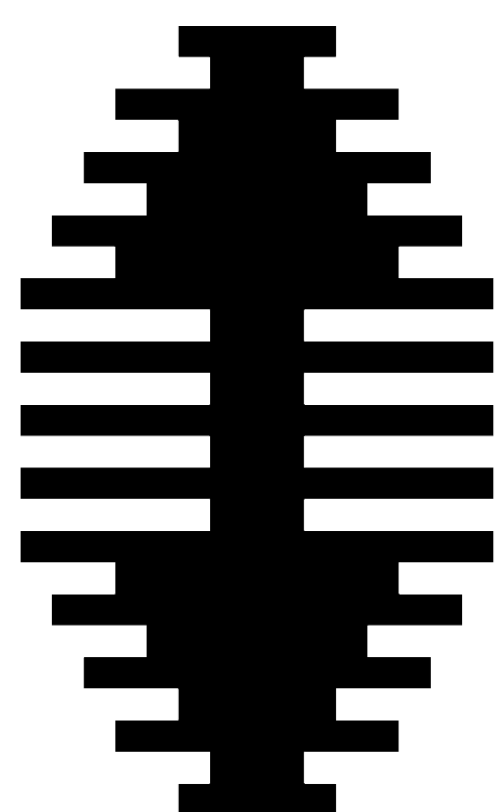


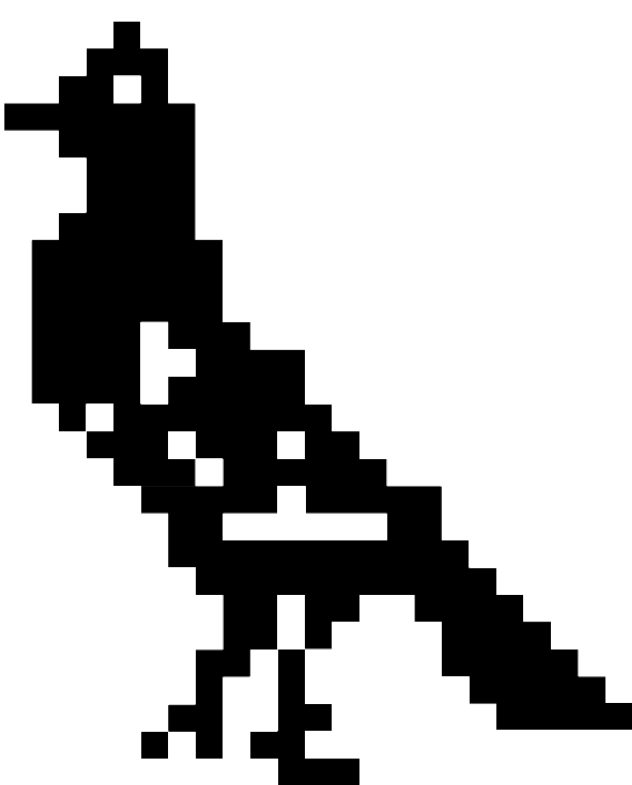
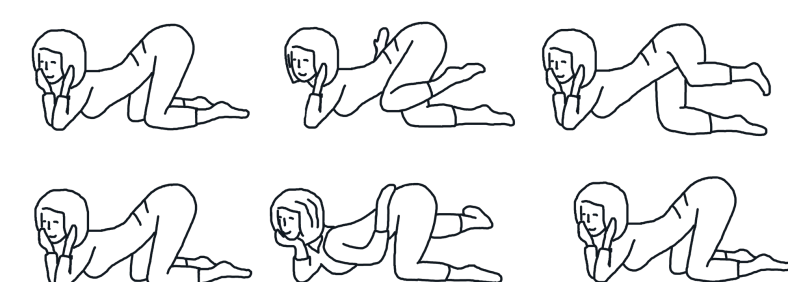
Średni świat 6 Krąg

Pozycja wyjściowa, łączymy wewnętrzne krawędzie stóp. Robimy skrzydło – rękę ciągniemy pod pachę (masując żebra), mocno ściągamy łopatkę. Pod pachą odwracamy dłoń wnętrzem do góry, prowadzimy ją pod piersią, obejmując ją przy tym. Następnie z mocnym naciskiem prowadzimy ją po mostku, wyprowadzając dłoń na bark, łokieć ciągniemy pionowo w górę. Lekko skręcamy tułów w stronę skrzydła. Ciągając łokciem drugiej ręki w dół do biodra, robimy skłon w bok. Patrzymy przez łokieć skrzydła w górę. Wracamy do pozycji wyjściowej, pamiętając o rozłączeniu stóp. W drugą stronę to samo.



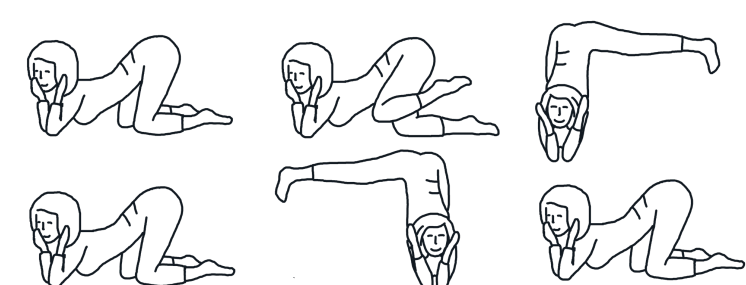
Dolny świat 4 Krąg

Pozycja wyjściowa, Turzyca – łokieć odrywamy od ziemi, dłoń ciągniemy po ciele przez klatkę piersiową, mostek pod piersią, przechodząc na plecy. Dłoń cały czas uciska na tułów. W pozycji końcowej palce dłoni są naturalnie ugięte i rozluźnione. Nadgarstek dociśnięty do pleców w okolicy nadnerczy. Łokieć ciągniemy w dół, a bark w górę. Przeciwną nogę do ręki w turzycy podciągamy kolanem pod brzuch, następnie odwodzimy 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 stronę.

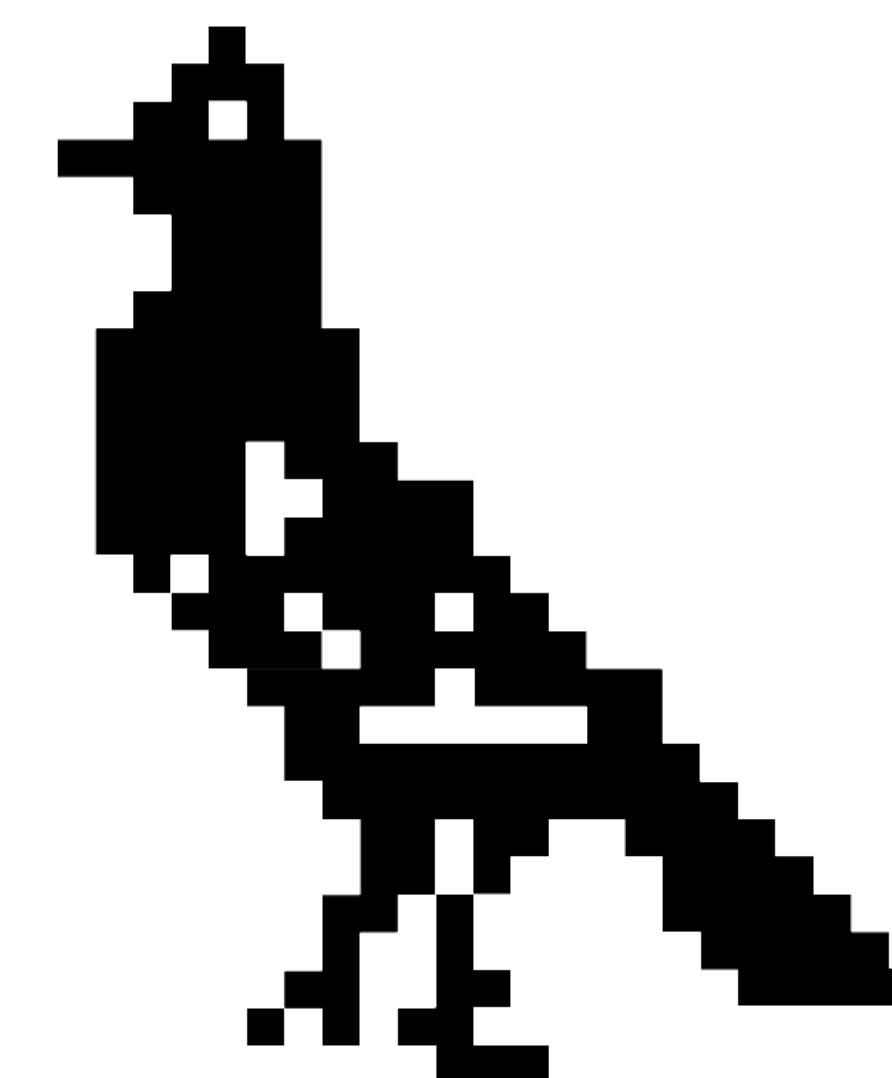


Dolny świat 3 Krąg

Pozycja wyjściowa. Zachowujemy wygięcie w lędźwiach i prostujemy nogę odstawiając ją w bok. Docelowo cała stopa stoi na ziemi, palce ciągniemy na siebie. Oddychamy. Wracamy do pozycji wyjściowej poprzez ugięcie nogi w kolanie. Zmiana nogi.



Zestaw rodowy i droga życia D3



Jesteś ze świata Przodków.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat dolny, krąg 3.

Twoja droga życiowa związana jest z ochroną i informacjami ze świata Navi. Ochroną przed plotkami, złymi językami, złymi wiadomościami.

Ochroną Siebie i swoich bliskich. Także z łagodzeniem wpływu negatywnych informacji oraz spokojnym odnoszeniem się do wiadomości oraz byciem obiektywną w ich ocenie. Masz na swój użytek Talizman od plotek i pomówień.

Twój świat to świat Przodków, świat podświadomości, co oznacza, że masz dobry kontakt z przodkami i możesz uzyskiwać od nich pomoc we wszystkim, o co się zwrócisz, czerpać od nich moc do działania i uzyskiwać ochronę dla siebie i najbliższych.

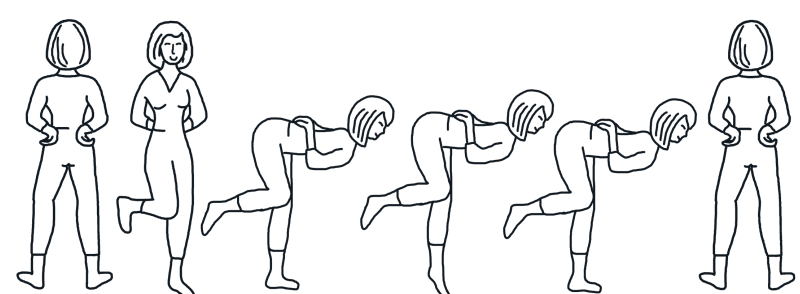
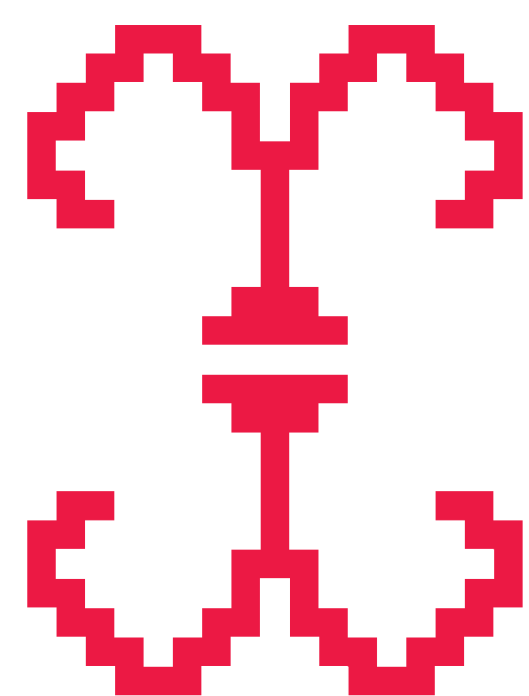
Dobrze jest praktykować te ćwiczenia codziennie, zajmuje to niecałe 10 minut. Zrób po kilka powtórzeń jednego, a następnie przejdź do kolejnego ćwiczenia. Jeśli brak Ci czasu, zrób chociaż ostatnie – siódme – ćwiczenie rodowe. Jest ono najważniejsze dla Ciebie, ponieważ harmonizuje Cię na poziomie fizycznym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



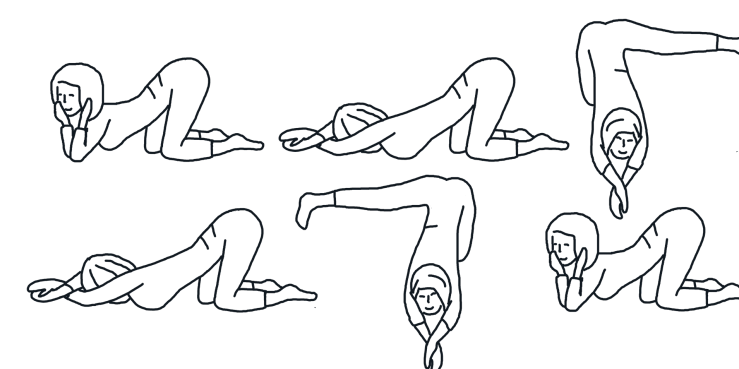
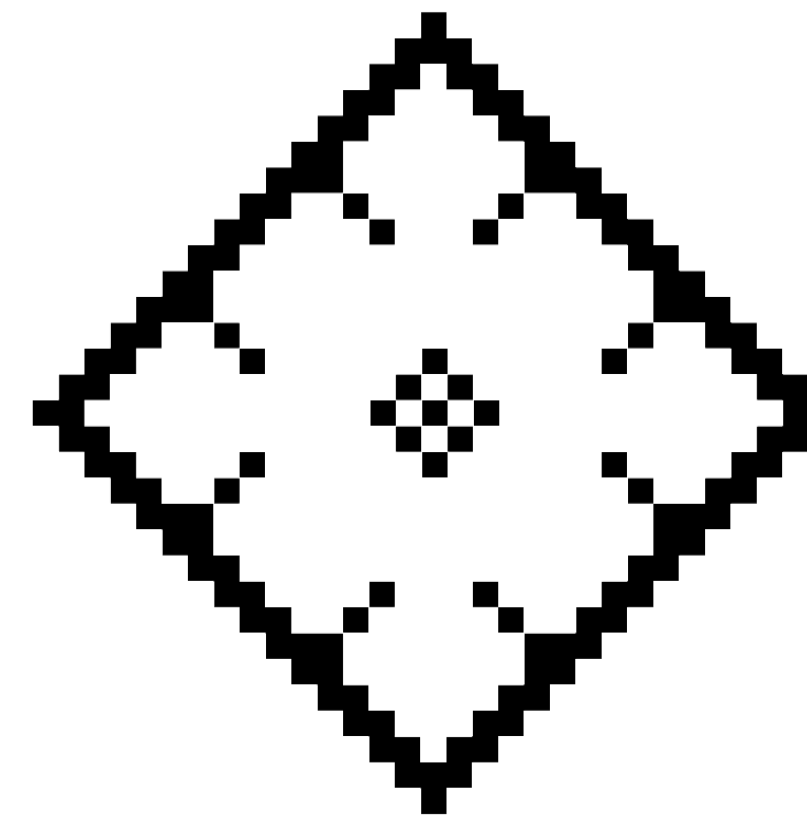
Pozycja wyjściowa górnego świata

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.



Górny świat 4 Krąg

Pozycja wyjściowa, przechodzimy w pozycję koguta czyli stajemy na jednej nodze (noga cały czas lekko ugięta w kolanie). 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 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. Zmieniamy nogę.

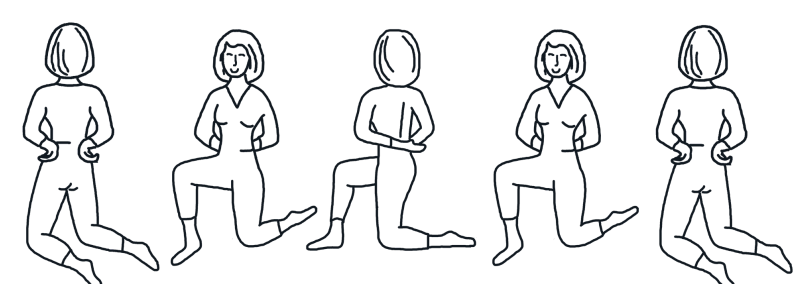
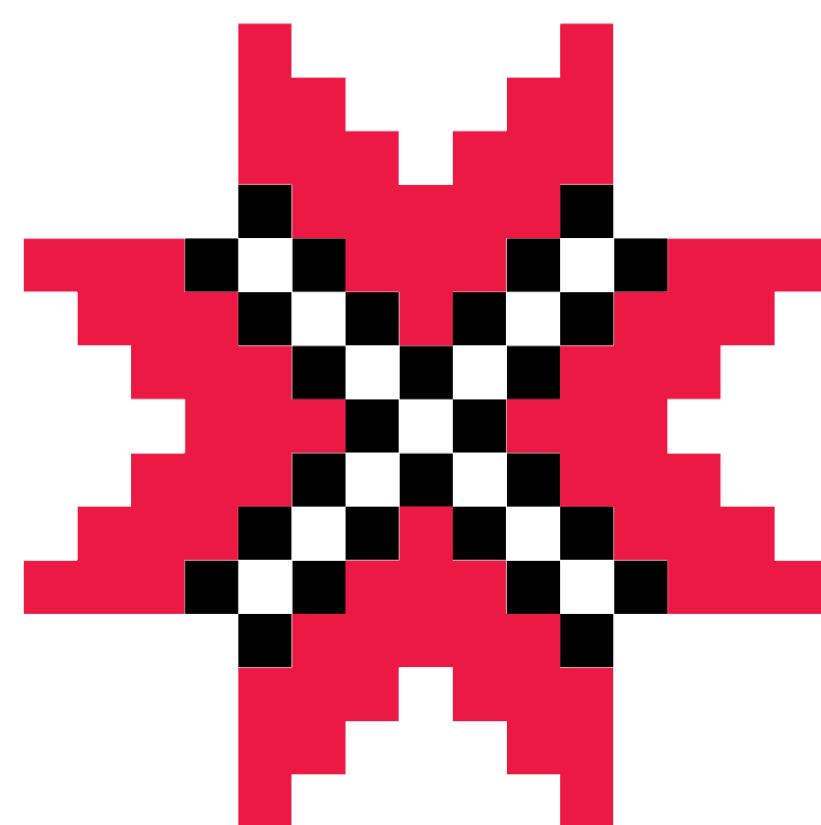


Dolny świat 9 Krąg

Pozycja wyjściowa, robimy Winorośl – opuszczam przedramiona na ziemię, rozsuwamy łokcie w bok, kładąc całą klatkę piersiową na ziemię. Podbródek wyciągamy do przodu, dłonie przed twarzą układamy w pączek. Maksymalnie rozluźniamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Prostujemy nogę w bok. Cała stopa na ziemi, palce ciągniemy na siebie. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.

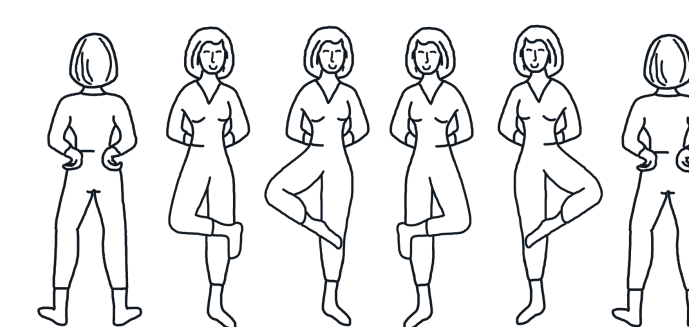
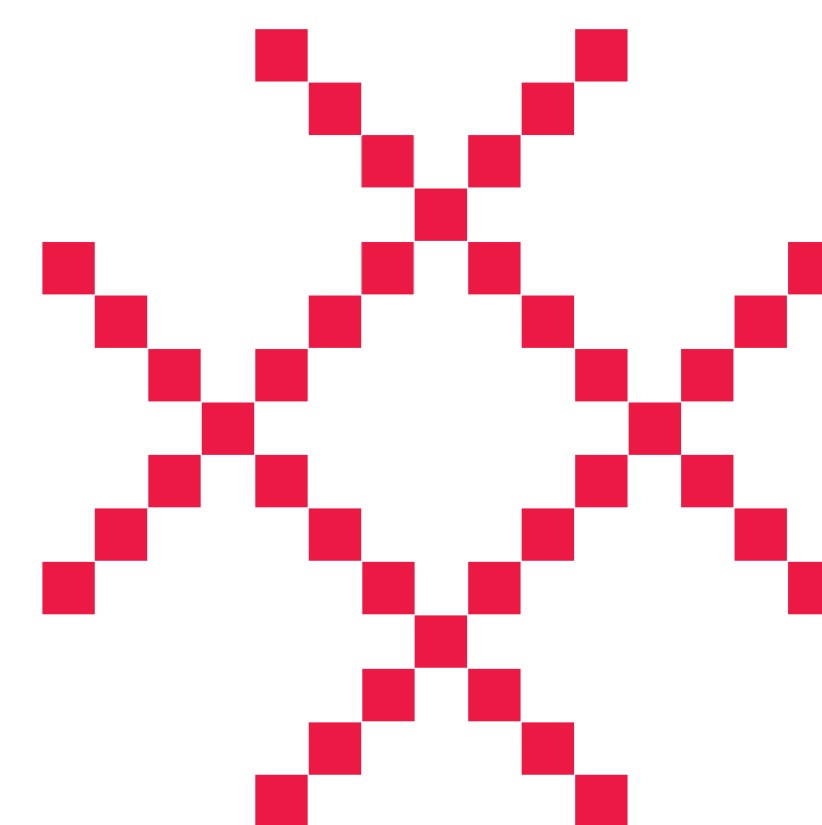
Pozycja wyjściowa średniego świata

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.



Średni świat 7 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. Mocno ciągniemy w górę kręgosłup w odcinku piersiowym. Robimy skręt tułowia w kierunku wystawionej nogi, ciągnąc ruch z biodra nogi na której kłęczymy. Wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę.



Górny świat 8 Krąg

Pozycja wyjściowa, unosimy nogę, zginamy ją w kolanie i kładziemy kostkę powyżej kolana drugiej nogi. Kolano uniesionej nogi ciągniemy w tył, otwierając pachwinę i staw biodrowy. Stopa mocno naciągnięta w pięcie, palce na siebie. Wykonujemy skręt tułowia w kierunku zgiętej nogi. Powrót do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.