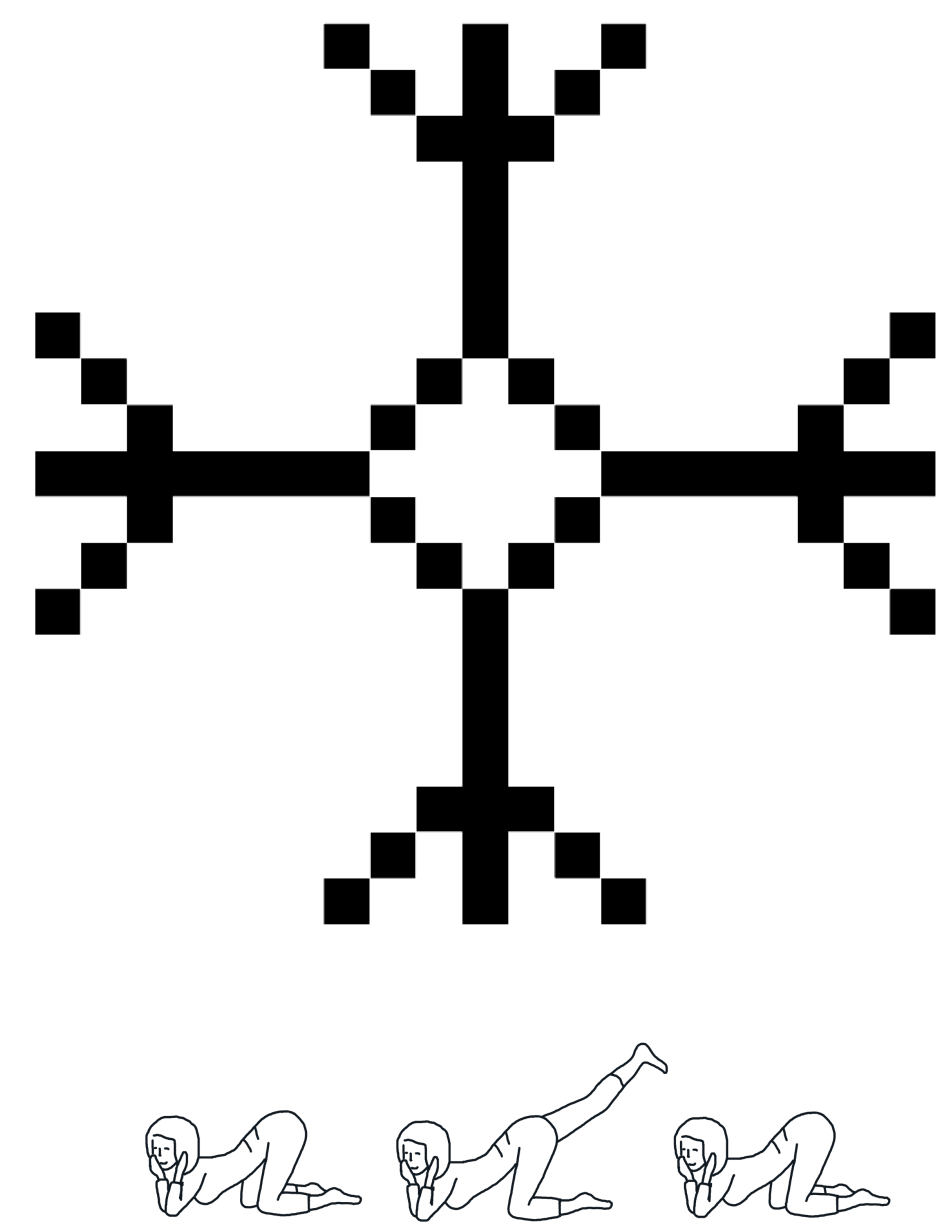


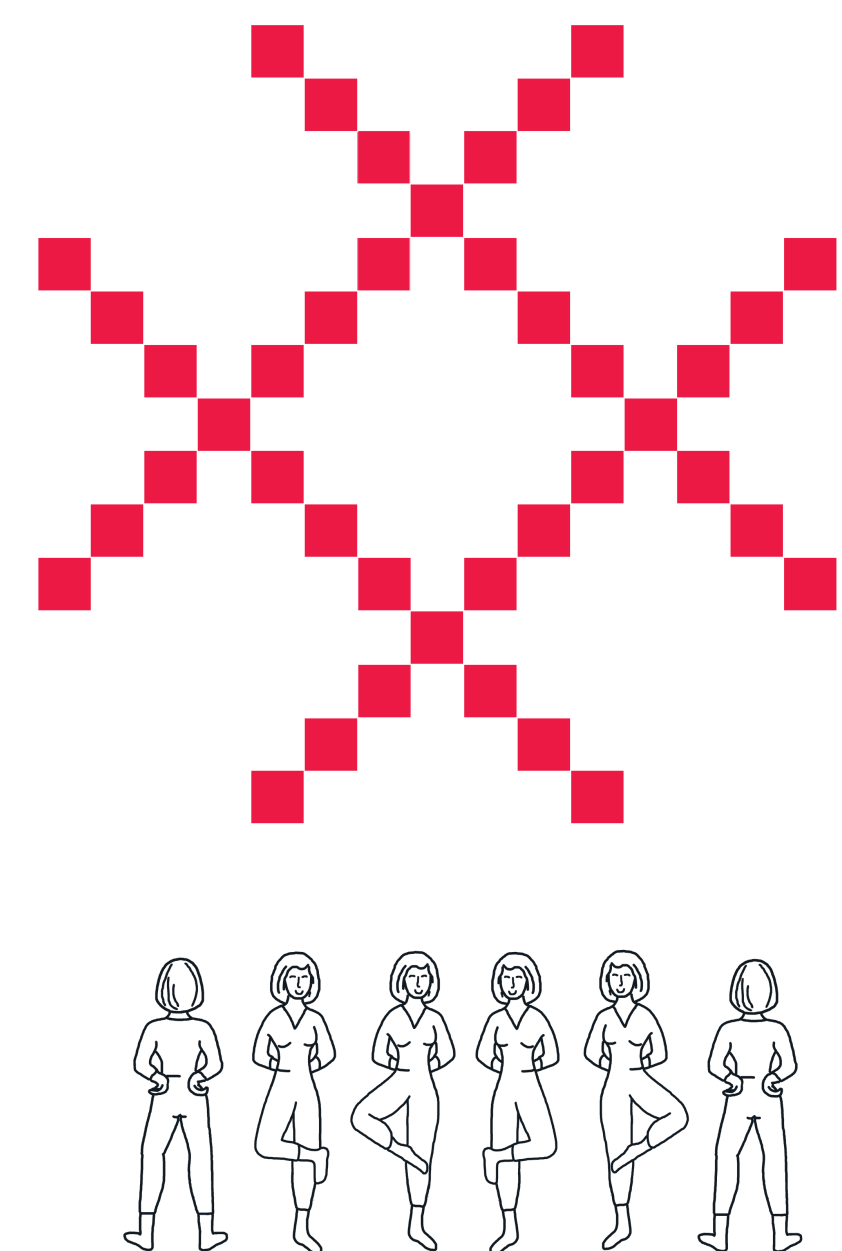
### Średni świat 5 Krąg

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.



### Dolny świat 7 Krąg

Pozycja wyjściowa, podnosimy w tył lekko ugiętą nogę w kolanie, ciągnąc piętą w kierunku głowy. Palce stopy ciągniemy na siebie. Głowę ciągniemy w kierunku nogi, rozciągając jeszcze bardziej kręgosłup. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.

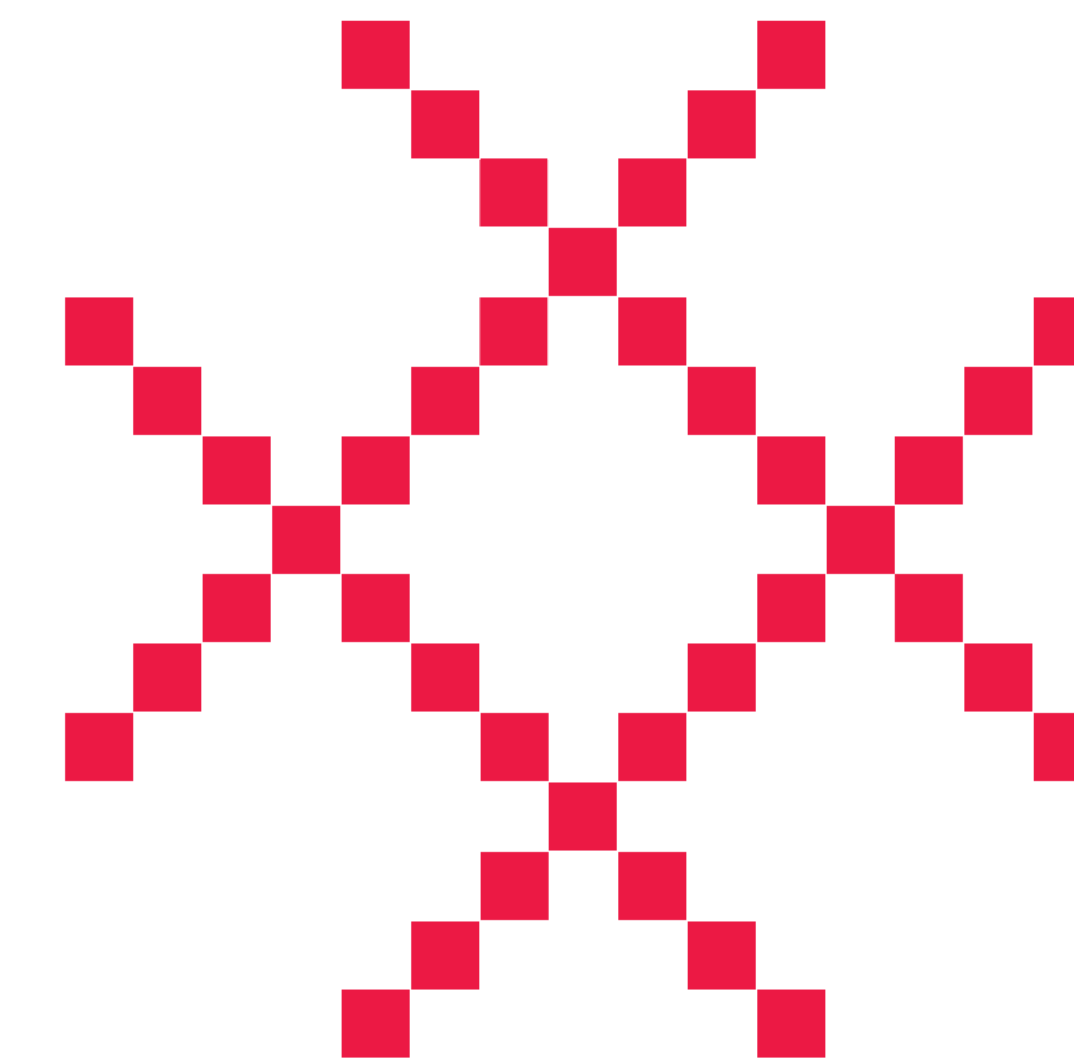


### Górny świat 8 Krąg

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.



## Zestaw rodowy i droga życia G8



Jesteś ze świata Bogów.

**Twoje ćwiczenie rodowe to świat górny, krąg 8.**

Twoja droga życiowa związana jest z otrzymywaniem i słuchaniem odpowiedzi z góry, czyli słuchaniem tak zwanej intuicji i wyczulanie się na nią. Mniej rozumu, więcej czucia. Poza tym jak na to się wyczulisz i będziesz podążać za intuicją otrzymasz niesamowite wsparcie w każdej sytuacji kiedy potrzeba dokonać odpowiedniego wyboru i podjąć działanie. Masz predyspozycje do regulowania konfliktów w sytuacjach stosunków międzyludzkich. I to jest Twoja droga życiowa.

Twój świat to świat Bogów (Pravi), świat nadświadomości, czyli wszystko co jest związane z wyższym ja, z intuicją, czuciem, ideałami, boskim odczuwaniem tego świata. Nie ludzkim, a boskim.

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.

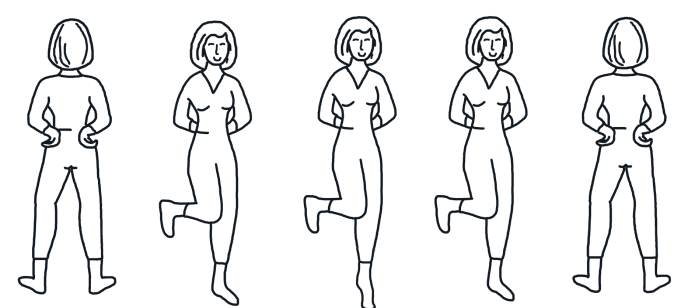


GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA  
**metamorphosis**



### 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.

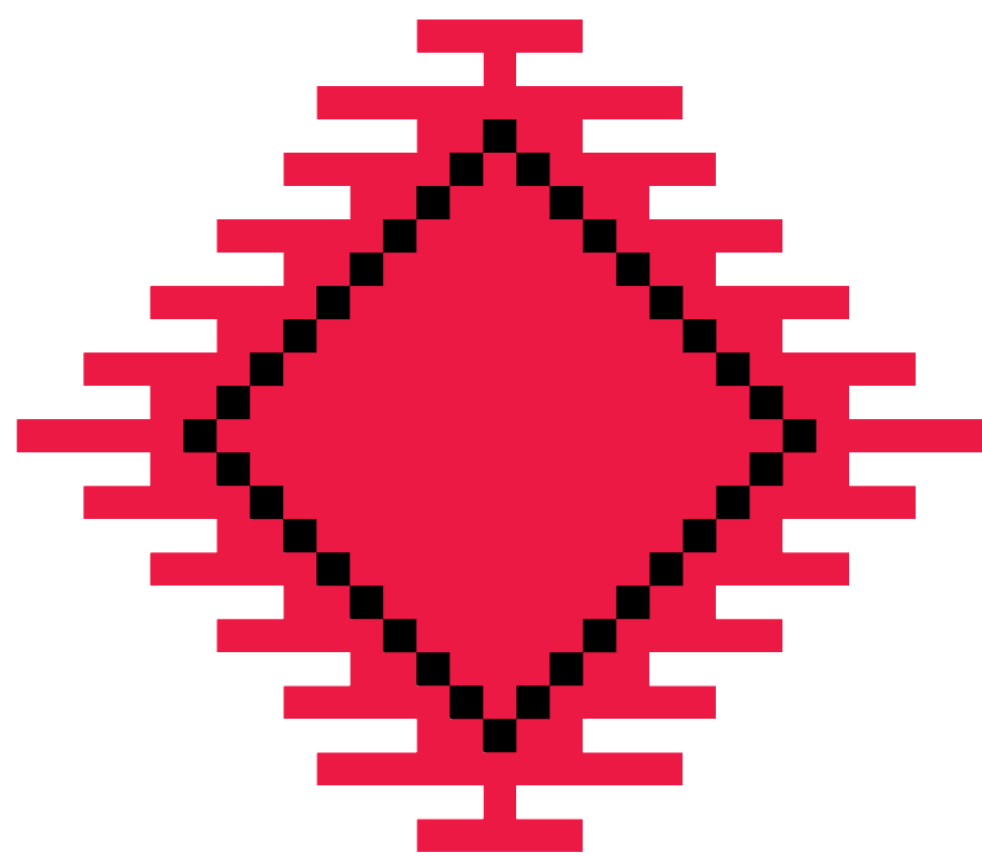


### Górny świat 3 Krąg

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 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. Ważne – przez całe ćwiczenie utrzymujemy pionową pozycję (bez wychylania tułowia do przodu). Zmieniamy nogę.

### 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.

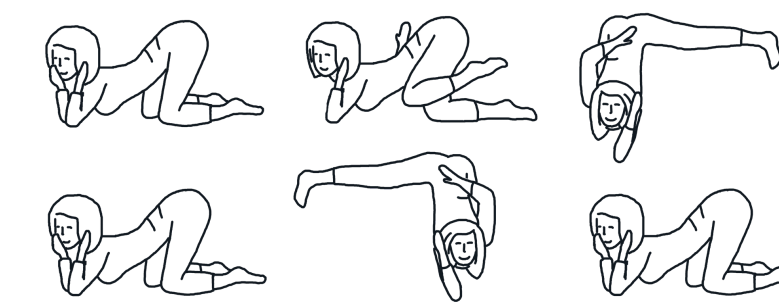
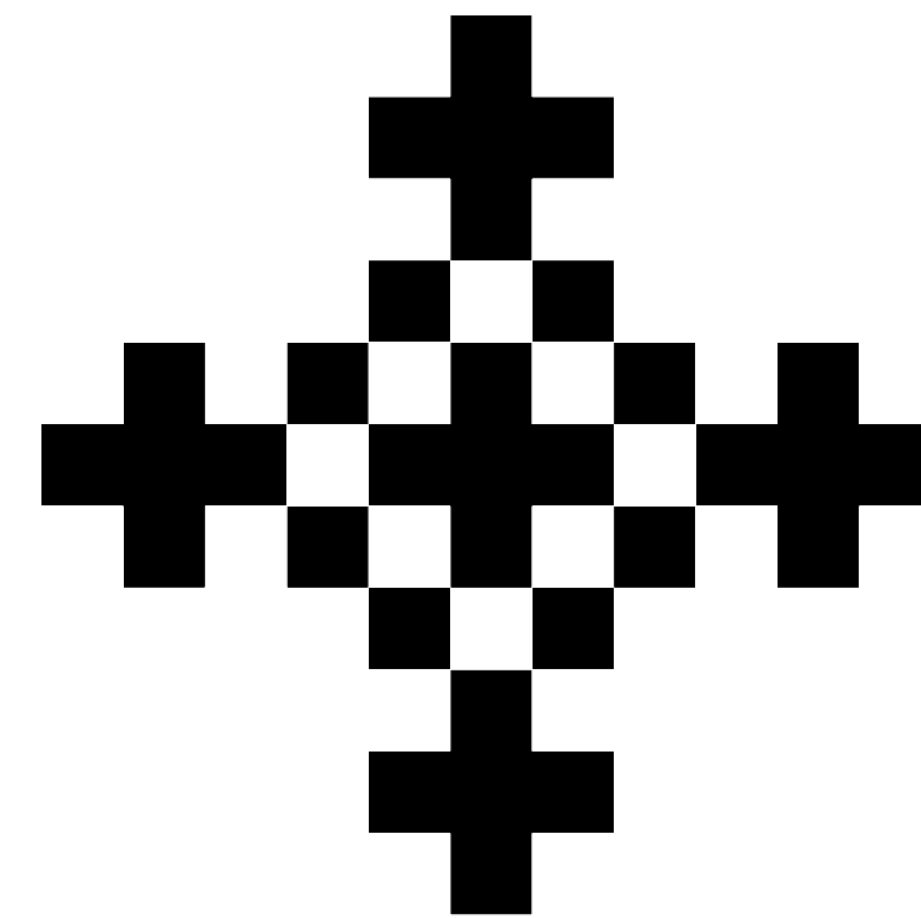


### Średni świat 6 Krąg

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. Ciągnąc 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.

### 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.



### Dolny świat 5 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, ułożone wzdłuż kręgosłupa. Nadgarstek dociśnięty do pleców w okolicy nadnerczy. Łokieć ciągniemy w dół, a bark w górę. Przeciwną nogę do ręki w turzycy prostujemy w bok. Cała stopa na ziemi, palce ciągniemy na siebie. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.



### 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.

