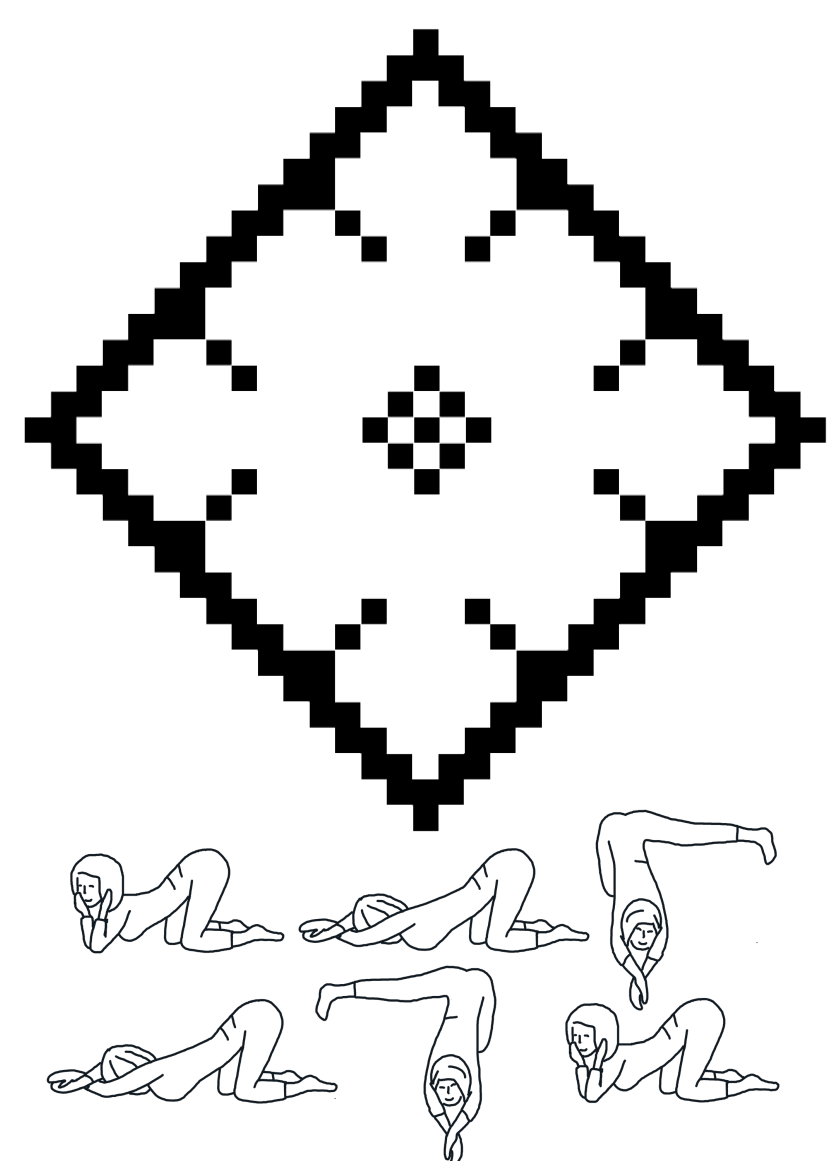


Średni świat 8 Krąg

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 znajdują 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 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.

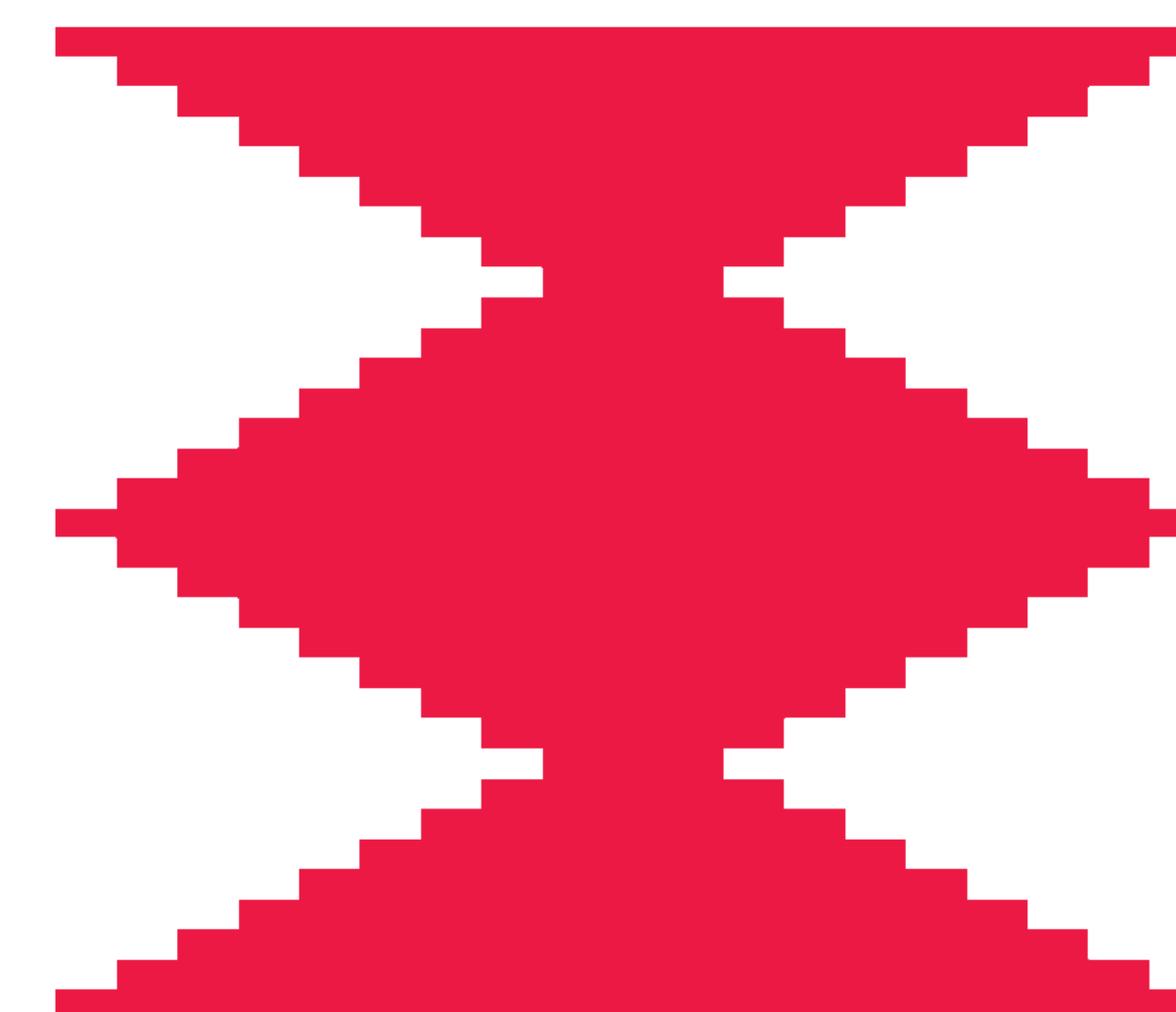
Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.

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 pączek. Pączek - 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 wyprowadzamy w przód tak by mieć nadgarstki na wysokości brody. Związujemy pączek 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.

Zestaw rodowy i droga życia G6



Jesteś ze świata Bogów.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat górny, krąg 6.

Twoja droga życiowa związana jest ze zmianami i nagłymi przełomami w różnych sytuacjach. Gdy czujesz, że sytuacja sięgnęła dna, rozwija się nie w tym kierunku, potrafisz dokonywać przełomów i zmian. Również jeżeli nie możesz zdecydować się na coś lub jeżeli chcesz zmienić zwykły porządek rzeczy, wprowadzasz istotne i przełomowe zmiany, często nagłe i nieoczekiwane. Potrafisz zmieniać niezmiennalność.

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.

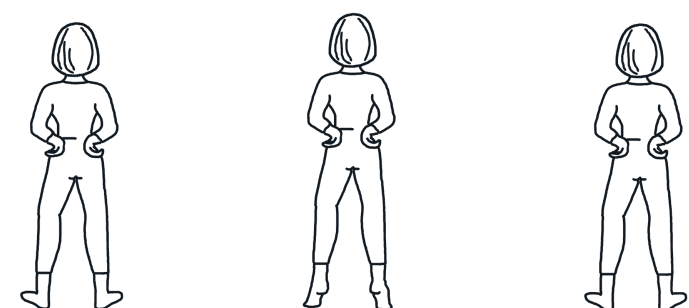
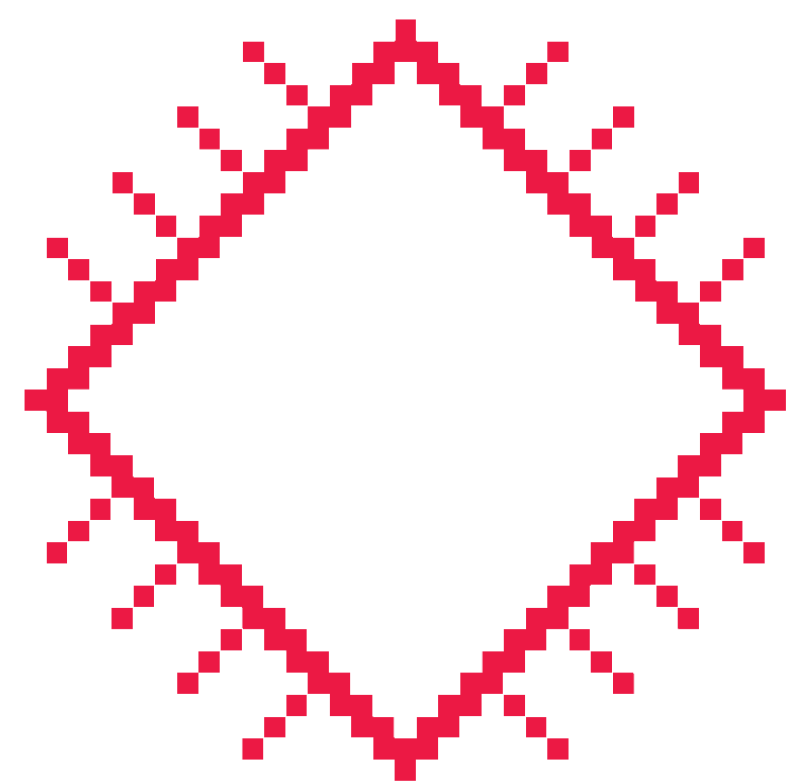
Dobrze jest praktykować te ćwiczenia codziennie, zajmuje to niecałe 10 minut. Zrób po kilka powtórzeń jednego, a następnie przejdź do kolejnego ćwiczenia. Jeśli brak Ci czasu, zrób chociaż ostatnie – siódme – ćwiczenie rodowe. Jest ono najważniejsze dla Ciebie, ponieważ harmonizuje Cię na poziomie fizycznym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



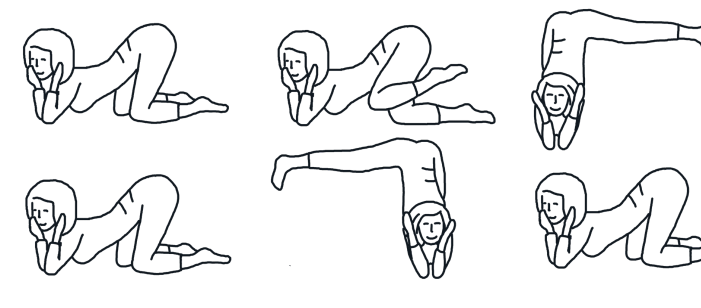
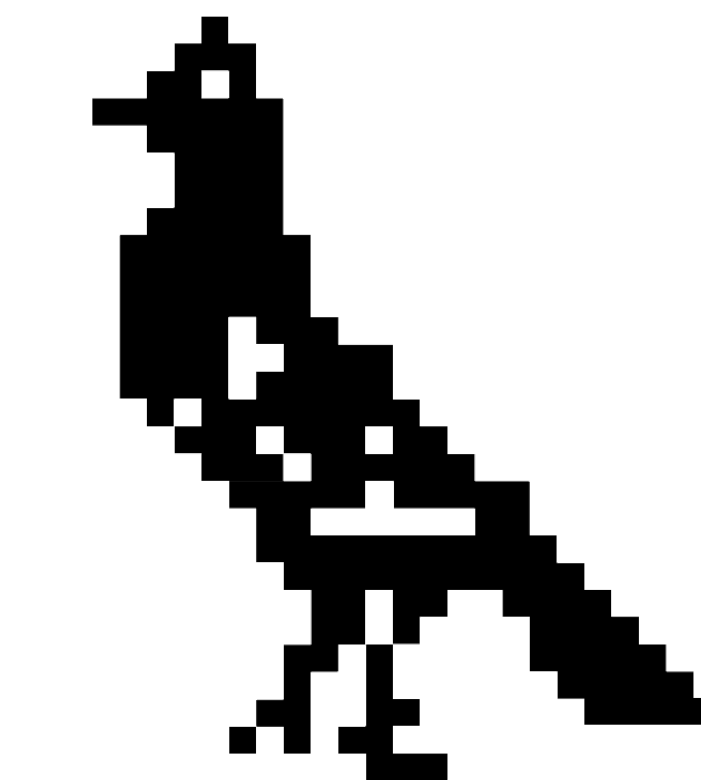
Pozycja wyjściowa górnego świata

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 1 Krąg

Pozycja wyjściowa, Napinamy lędźwie, by płynnym ruchem jak wahadło podciągnąć kość ogonową w górę i wypiąć pośladki. Jednocześnie odrywamy pięty od podłogi tym samym pogłębiając wygięcie w lędźwiach. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ważne – przez całe ćwiczenie utrzymujemy pionową pozycję (bez wychylania tułowia do przodu).

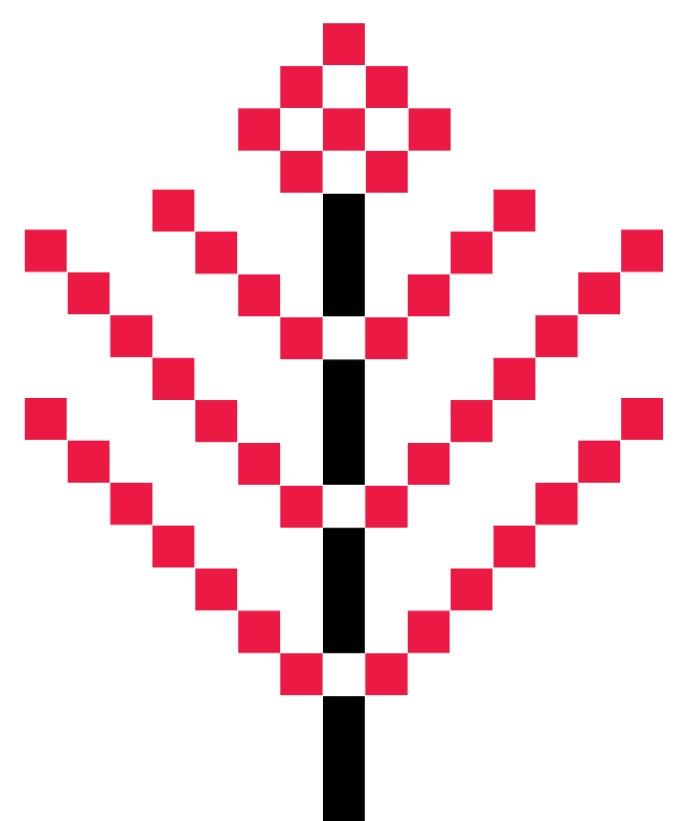


Dolny świat 3 Krąg

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.

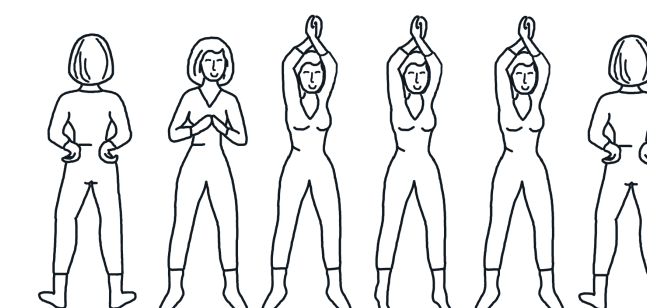
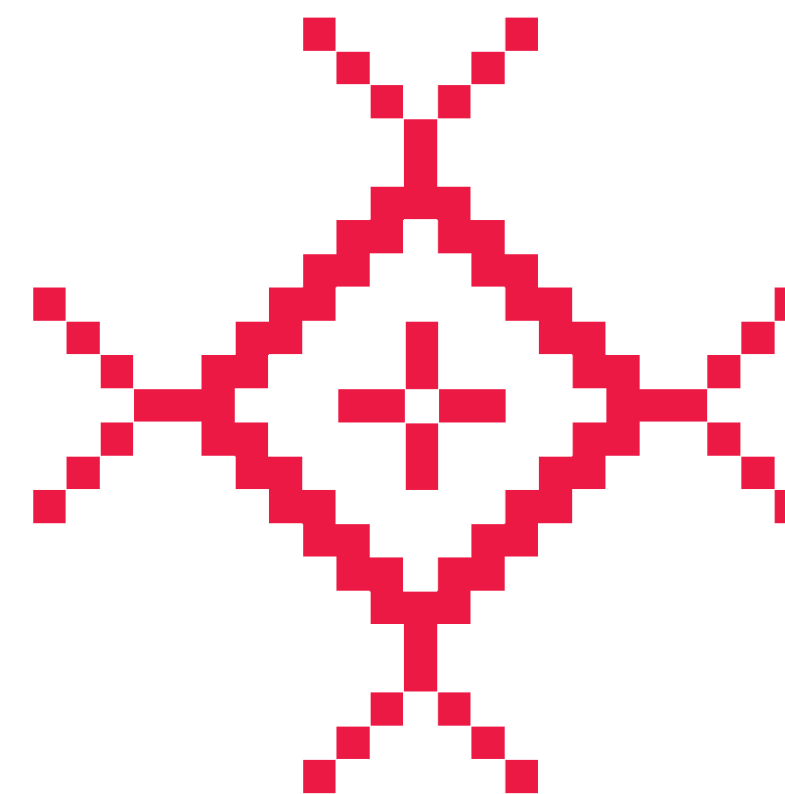
Pozycja wyjściowa średniego świata

Klękamy, 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 9 Krąg

Pozycja wyjściowa. Łączymy wewnętrzne krawędzie stóp. Robimy paczek – 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. Zawijamy paczek 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. Lekko skręcamy tułów w prawą stronę. Ciągnąc łokciem lewej ręki w dół i do przodu, robimy skłon w lewo. Prawy łokieć ciągnie w górę, głowa i wzrok podążają za nim. W tej pozycji staramy się wyprostować ręce w łokciach, wyciągając się jeszcze bardziej. Wracamy do pozycji wyjściowej, pamiętając o rozłączeniu stóp. Zmieniamy stronę.



Górny świat 2 Krąg

Pozycja wyjściowa, zawiązujemy paczek 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. Zawijamy paczek 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. Napinamy lędźwie, by płynnym ruchem jak wahadło podciągnąć kość ogonową w górę i wypiąć pośladki. Jednocześnie odrywamy pięty od podłogi tym samym pogłębiając wygięcie w lędźwiach. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ważne – przez całe ćwiczenie utrzymujemy pionową pozycję (bez wychylania tułowia do przodu).