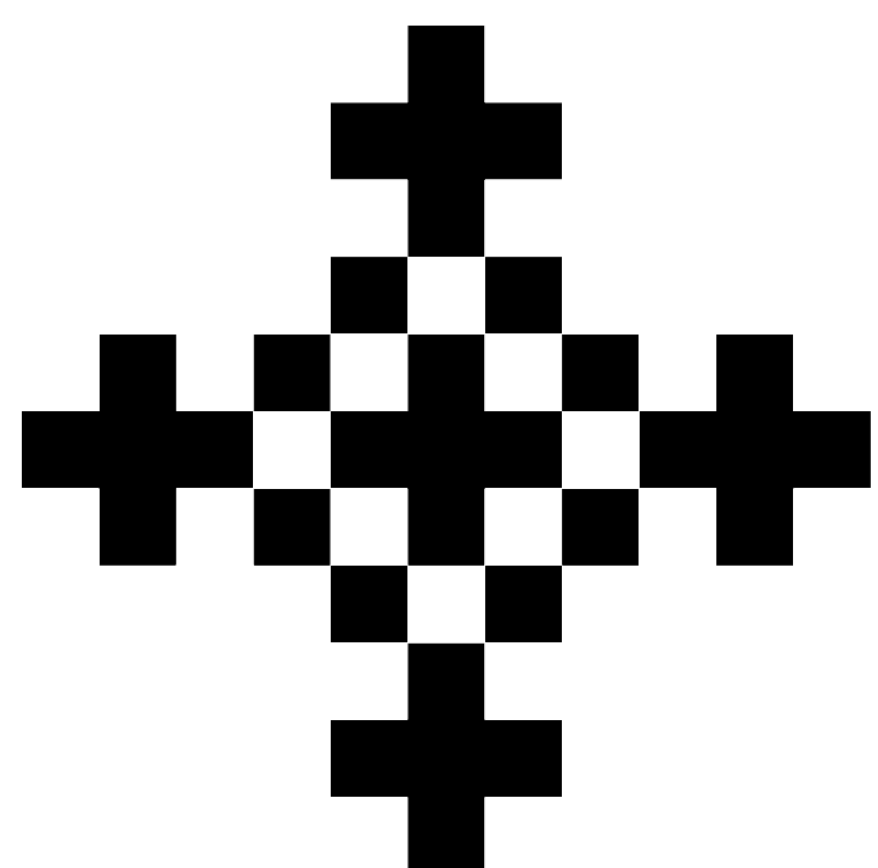
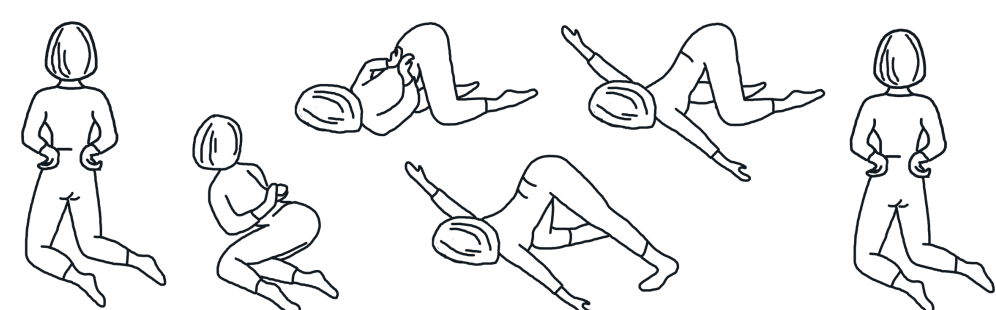


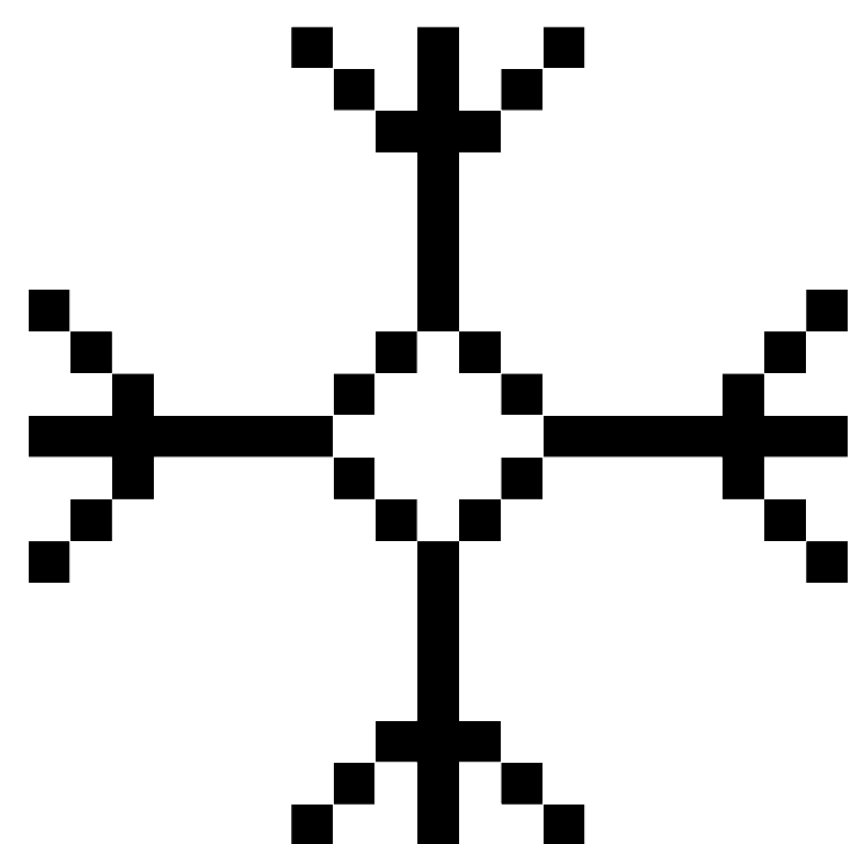
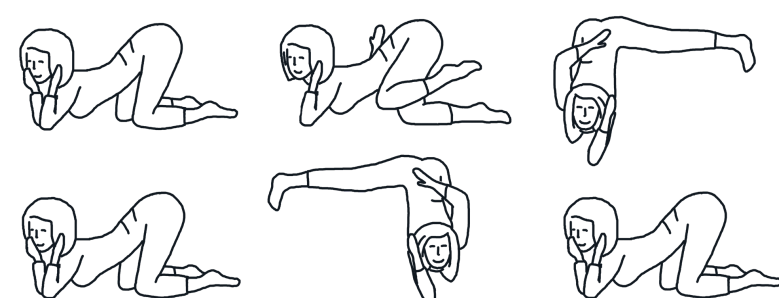
Średni świat 3 Krąg

Pozycja wyjściowa, pochylając się ciągniemy podbródkiem i łokciami w przód, kładziemy się na policzku, ręce rozkładamy w bok, wnętrzem dłoni w górę, barki leżą na podłodze, rozluźniamy odcinek lędźwiowy. Wystawiamy w bok wyprostowaną nogę. Cała stopa leży na ziemi i palce ciągniemy do siebie. Zawsze ten sam policzek i noga (np. lewy policzek i lewa noga). Powrót – najpierw noga, a następnie ręce wracają do pozycji wyjściowej (na nadnercza), podnosimy podbródek i ciągniemy do góry, wstając do pozycji wyjściowej. Na drugi policzek to samo z drugą nogą.



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.

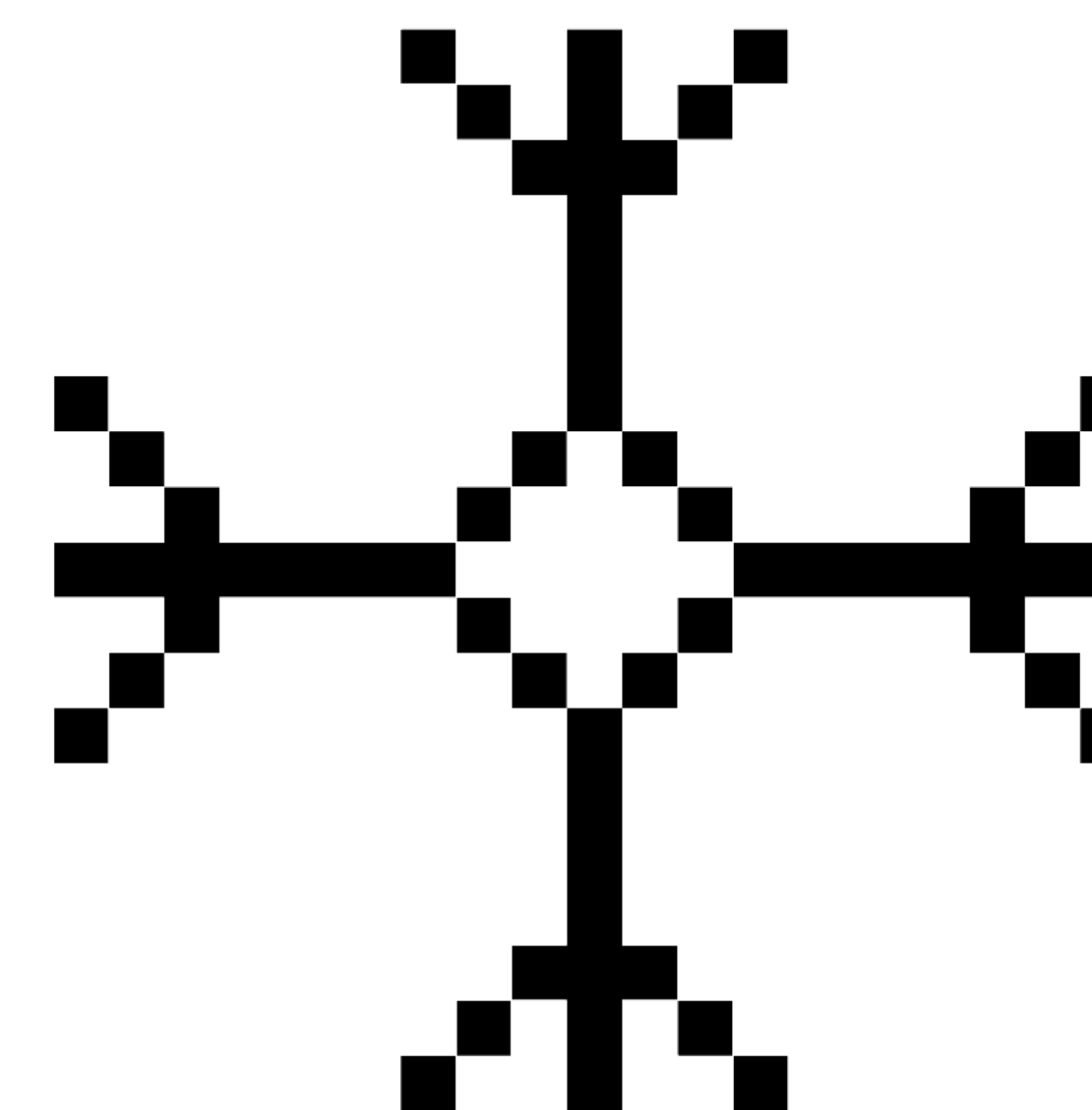


Dolny świat 7 Krąg

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.



Zestaw rodowy i droga życia D7



Jesteś ze Świata Przodków.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat dolny, krąg 7.

Twoja droga życiowa związana jest z usuwaniem lub zmniejszaniem przeszkód i wszelkich trudności, z likwidowaniem barier w sferze uczuć i w biznesie. Masz na swój użytek „Podziemny Ogień”, który rozbija wszystkie przeszkody.

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 miękości 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

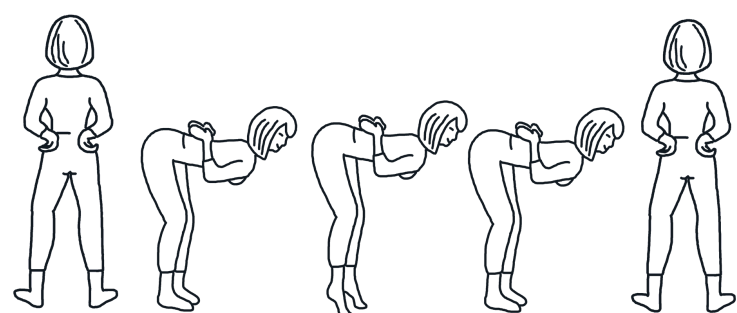
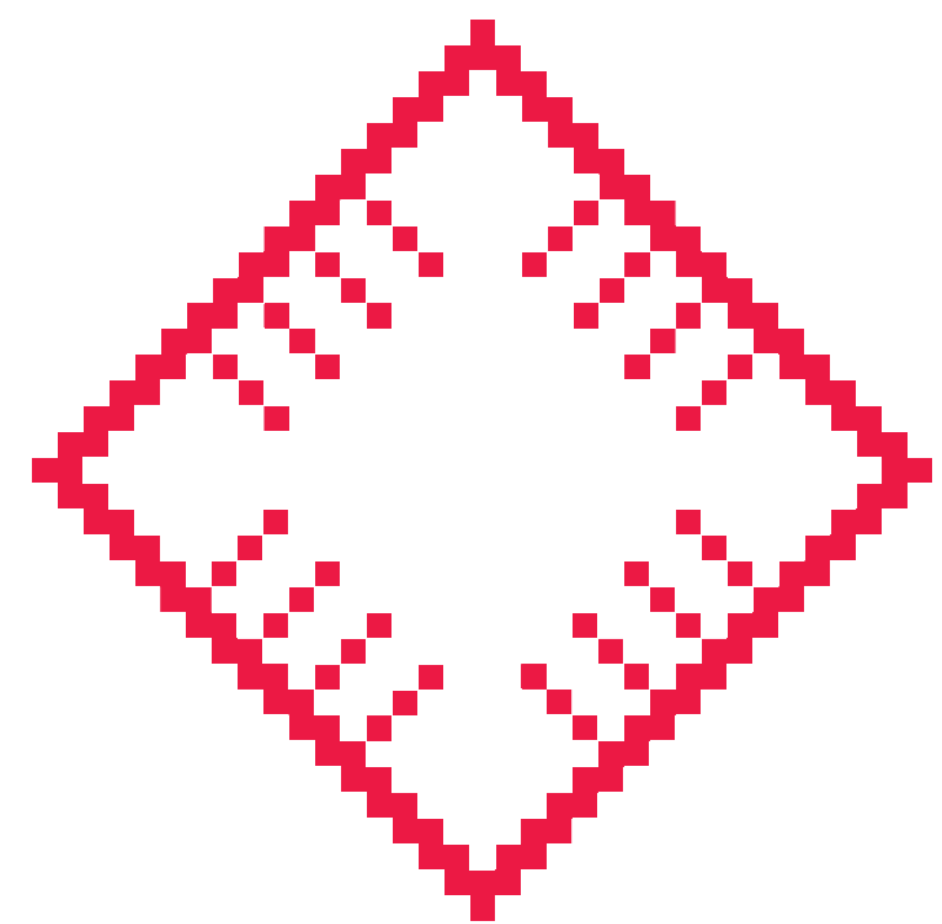
Stajemy w wygodnym rozkroku (szerszym niż biodra), stopy ustawione równolegle, ciężar ciała na środku stóp, kolana rozluźnione. Wyciągamy odcinek piersiowy kręgosłupa i splot słoneczny w górę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa rozluźniony, miednica w naturalnej pozycji. Broda lekko w górę. Dłonie ułożone 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.

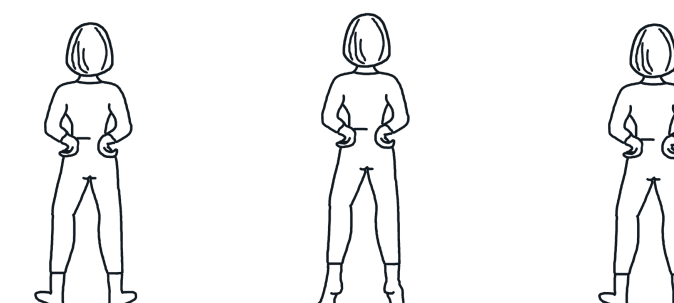
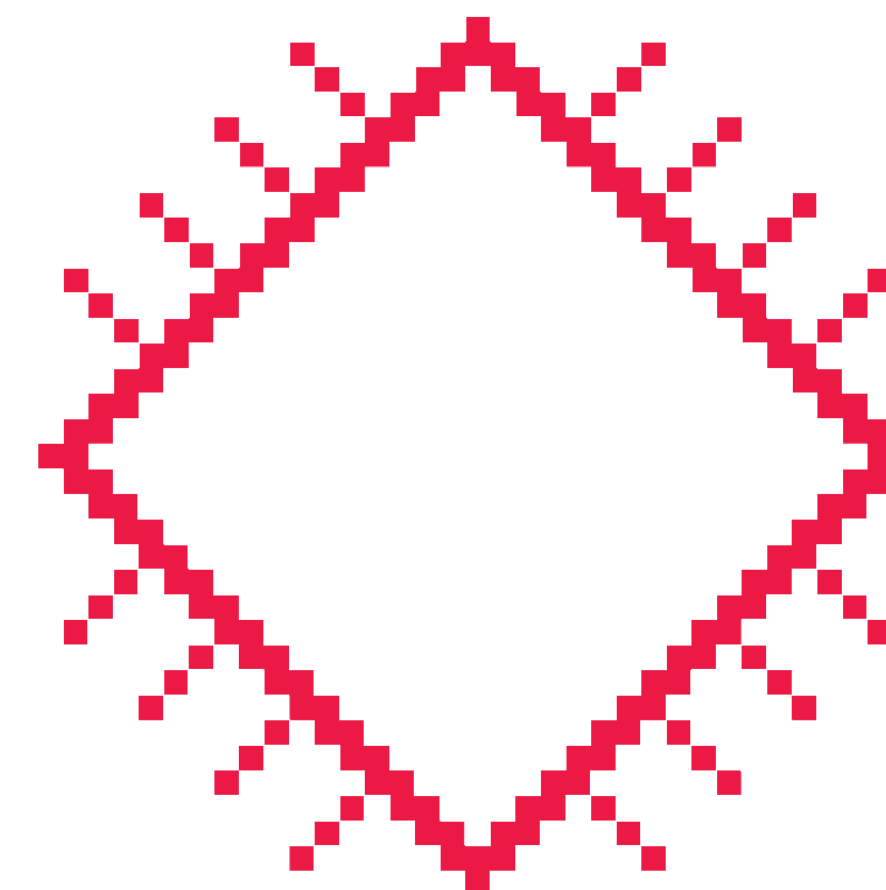
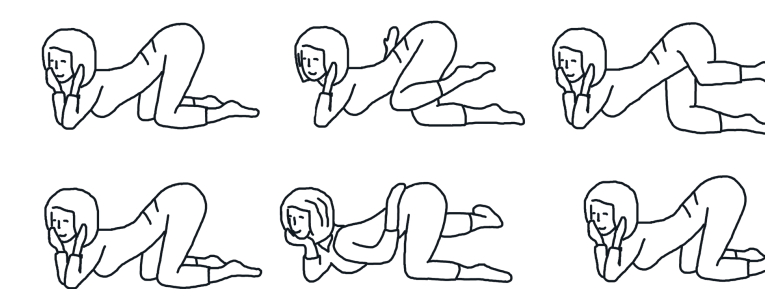
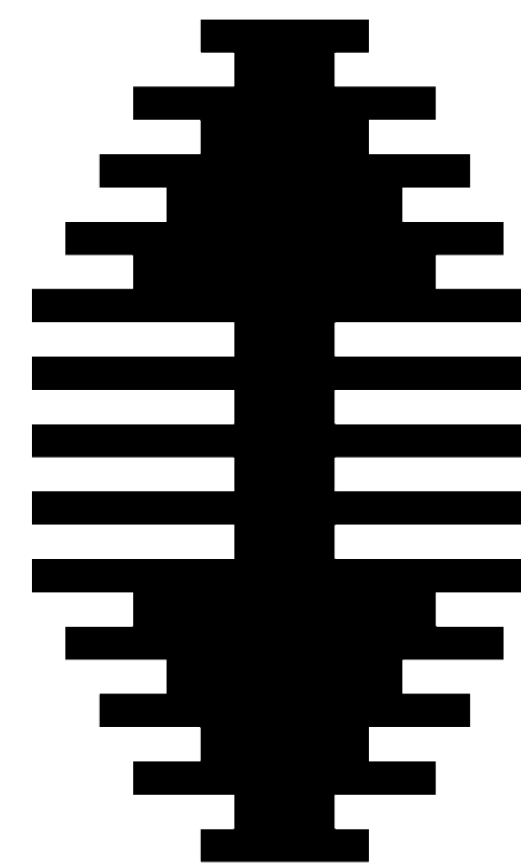
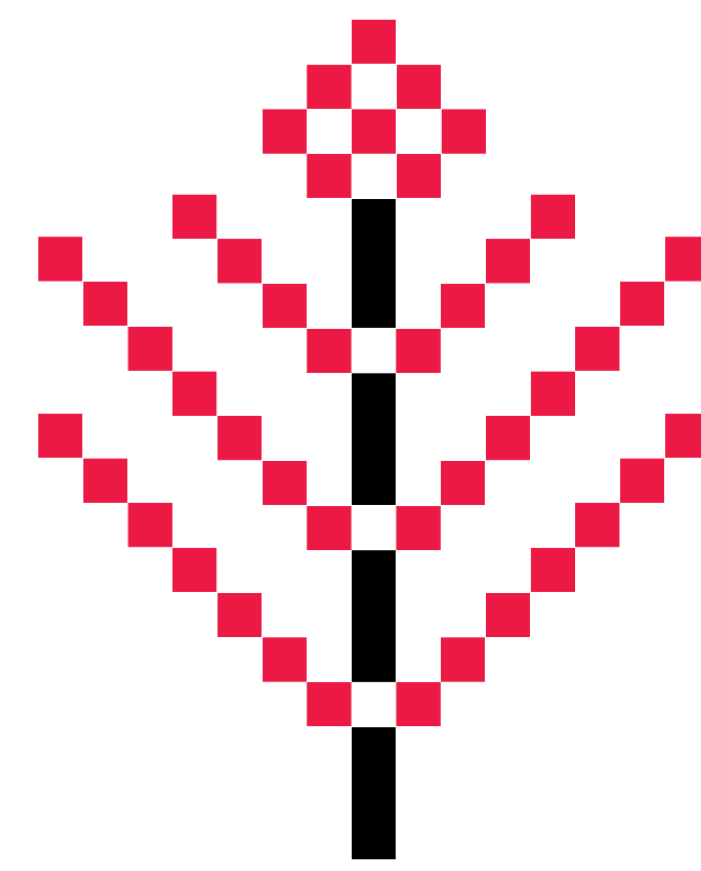
Pozycja wyjściowa dolnego świata

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 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 pięty od podłogi, tym samym pogłębiając wygięcie w lędźwiach. Wracamy do pozycji wyjściowej.



Średni świat 9 Krąg

Pozycja wyjściowa. Łączymy wewnętrzne krawędzie stóp. 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. Zawijamy 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. Lekko skręcamy tułów na przykład 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.

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 kolaniem 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.

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).