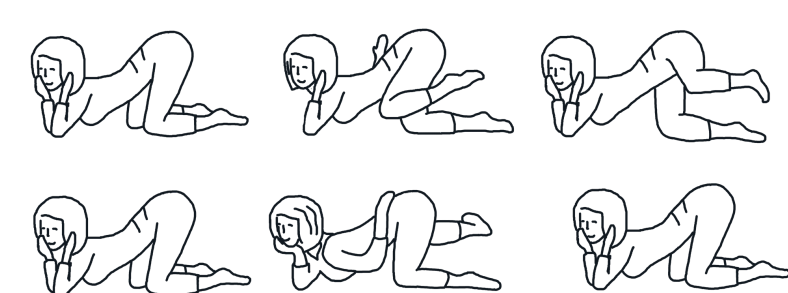
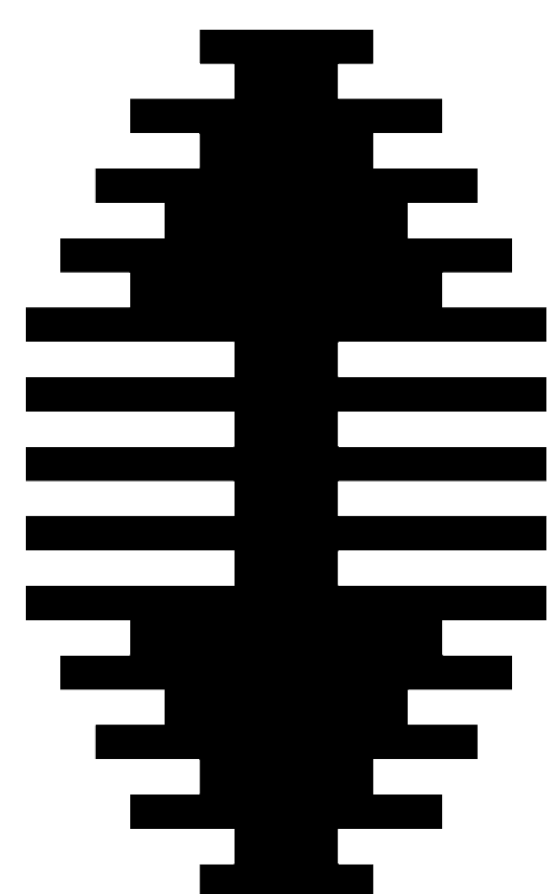


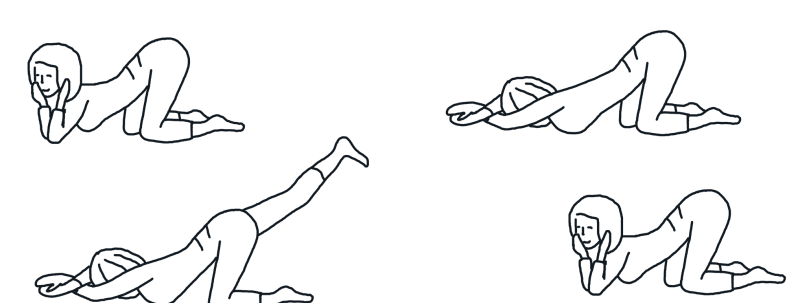
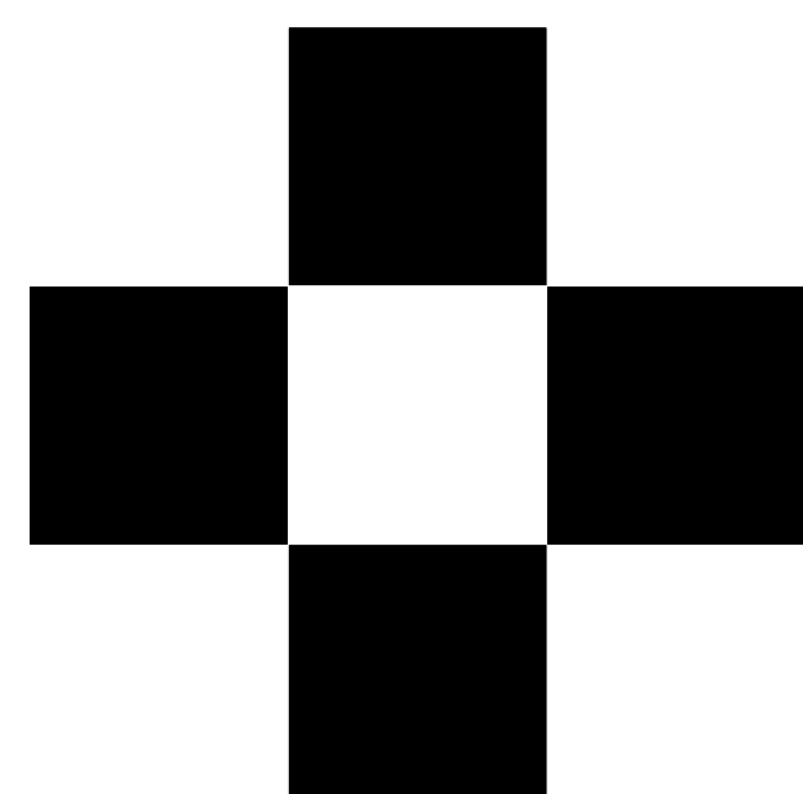
Średni świat 1 Krąg

Pozycja wyjściowa, zawiązujemy 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. Zawiązujemy 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. Wracamy do pozycji wyjściowej.



Dolny świat 4 Krąg

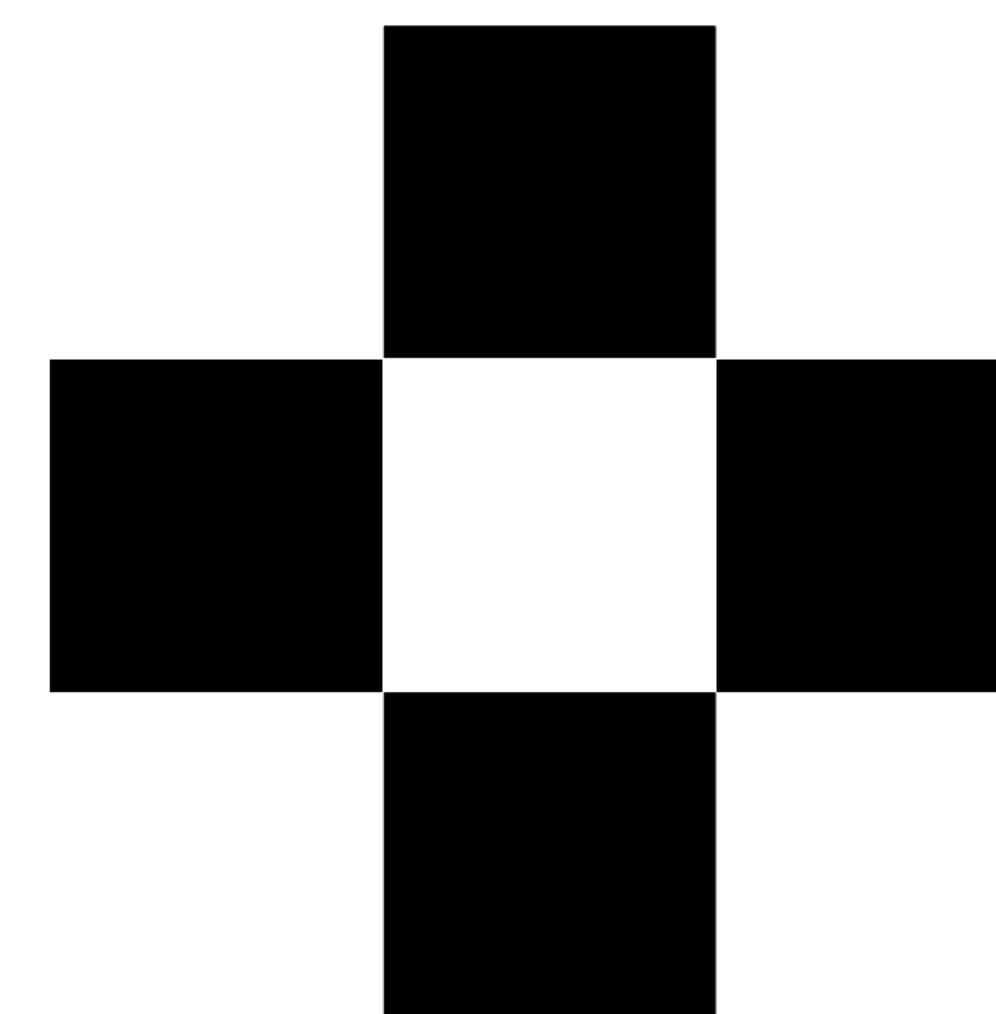
Pozycja wyjściowa, Turzycy – łokieć odrywamy od ziemi, dłoń ciągniemy po ciele przez klatkę piersiową, mostek pod piersią, przechodząc na plecy. Dłoń cały czas uciska na tułów. W pozycji końcowej palce dłoni są naturalnie ugięte i rozluźnione. Nadgarstek dociśnięty do pleców w okolicy nadnerczy. Łokieć 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.



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 pączek. 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.

Zestaw rodowy i droga życia D8



Jesteś ze świata Przodków.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat dolny, krąg 8.

Twoja droga życiowa związana jest ze sferą zdrowia oraz ze światem przodków, którzy odeszli do świata Navi. Masz dużą możliwość uzyskiwania kontaktu z przodkami i uzyskiwania ich pomocy w uzdrawianiu.

To ćwiczenie wykonuje się, gdy ktoś w rodzinie ciężko zachoruje. Pomyślność w zakończeniu choroby lub operacji i w powrocie do zdrowia.

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

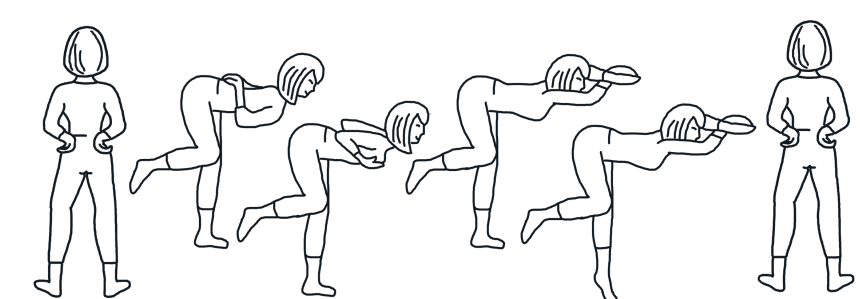
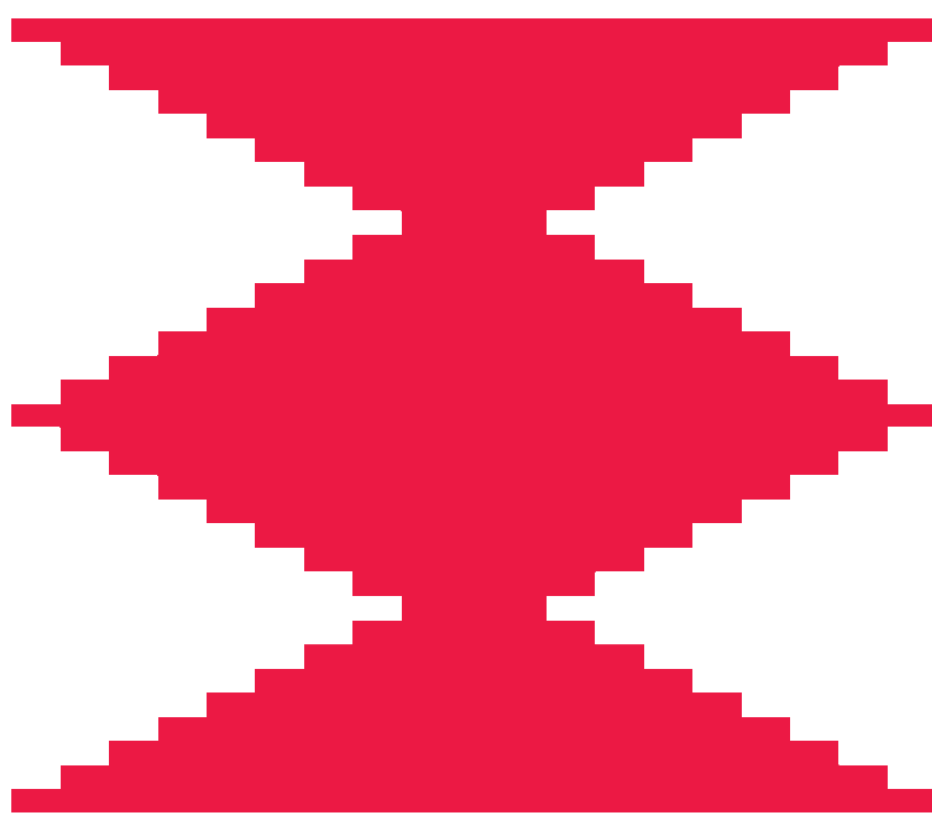
Stajemy w wygodnym rozkroku (szerszym niż biodra), stopy ustawione równolegle, ciężar ciała na środku stóp, kolana rozluźnione. Wyciągamy odcinek piersiowy kręgosłupa i splot słoneczny w górę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa rozluźniony, miednica w naturalnej pozycji. Broda lekko w górę. Dłonie ułożone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

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.

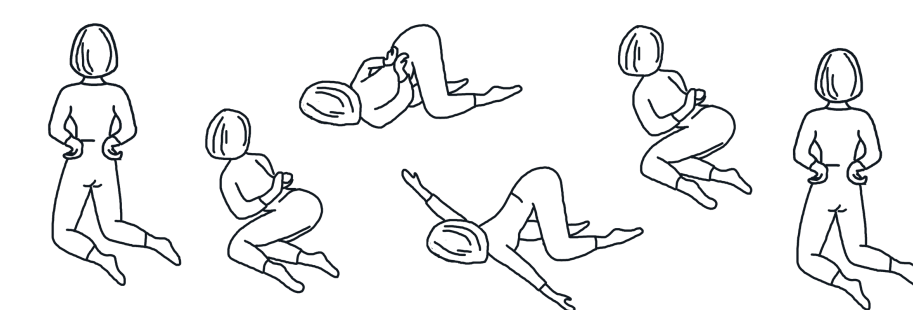
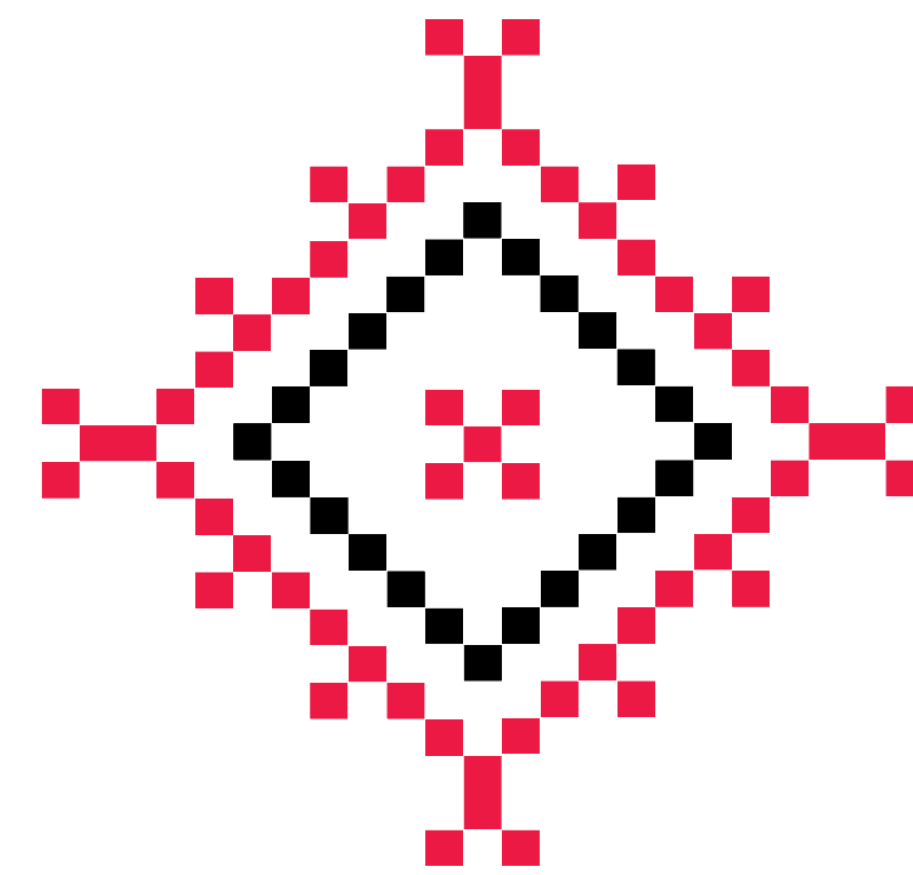
Pozycja wyjściowa dolnego świata

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 pączek. Pączek - 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. 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.

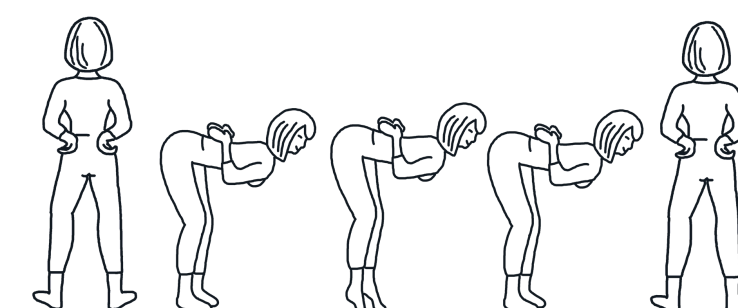
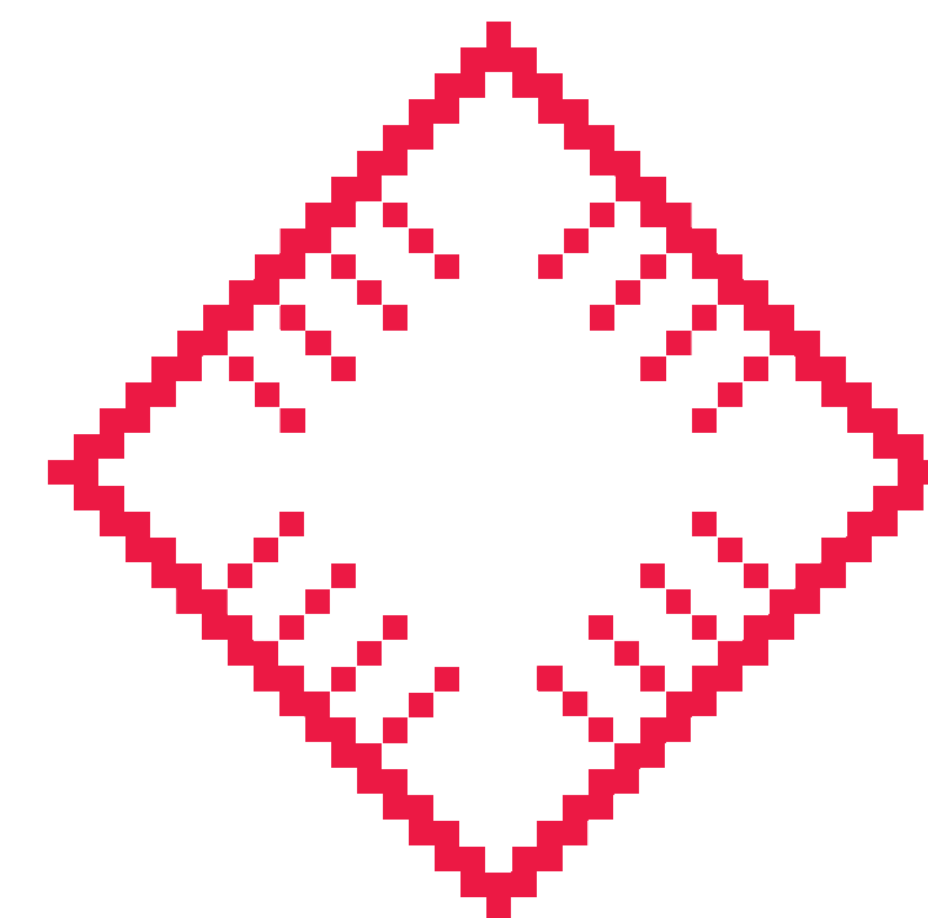
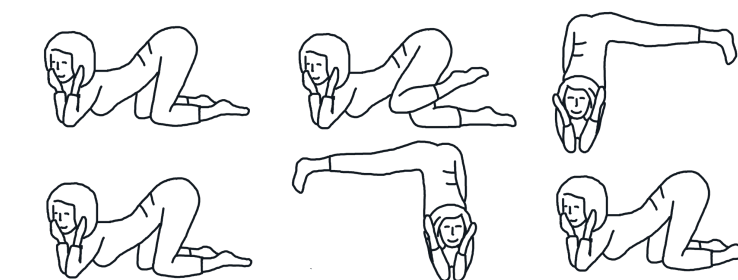
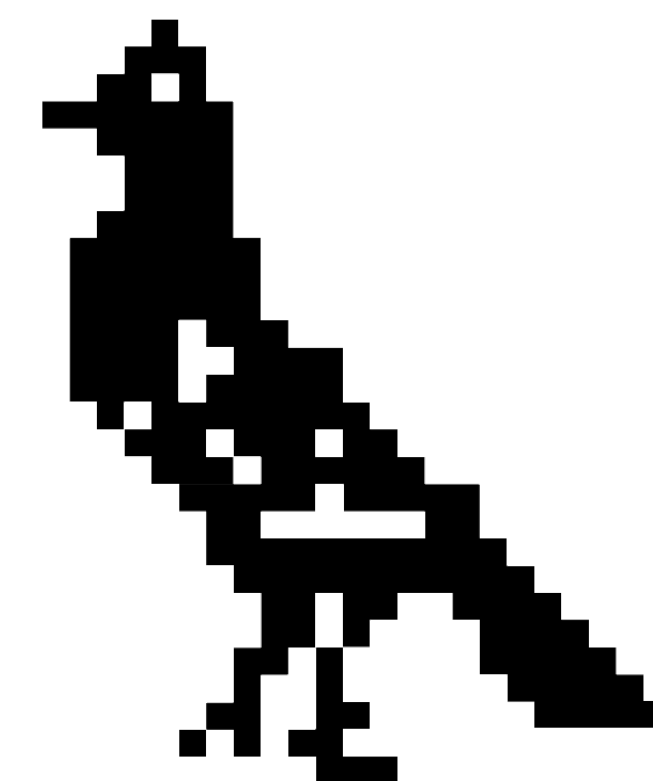


Średni świat 2 Krąg

Pozycja wyjściowa, pochylając się ciągniemy podbródkiem i łokciami w przód, kładziemy się na policzku, ręce rozkładamy w bok, wewnątrz dłoni w górę, barki leżą na podłodze, rozluźniamy odcinek lędźwiowy. Powrót – ręce wracają w położenie wyjściowe (na nadnercza), podnosimy podbródek i ciągniemy do góry, wstając do pozycji wyjściowej. Na drugi policzek to samo.

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.



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.