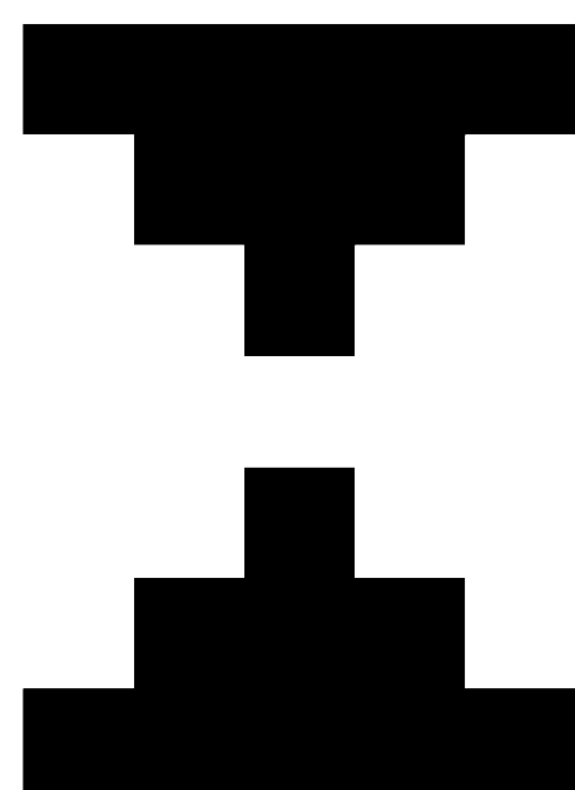


Średni świat 6 Krąg

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.



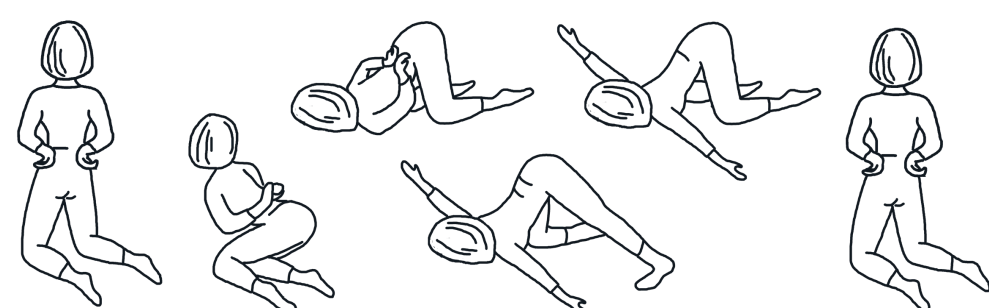
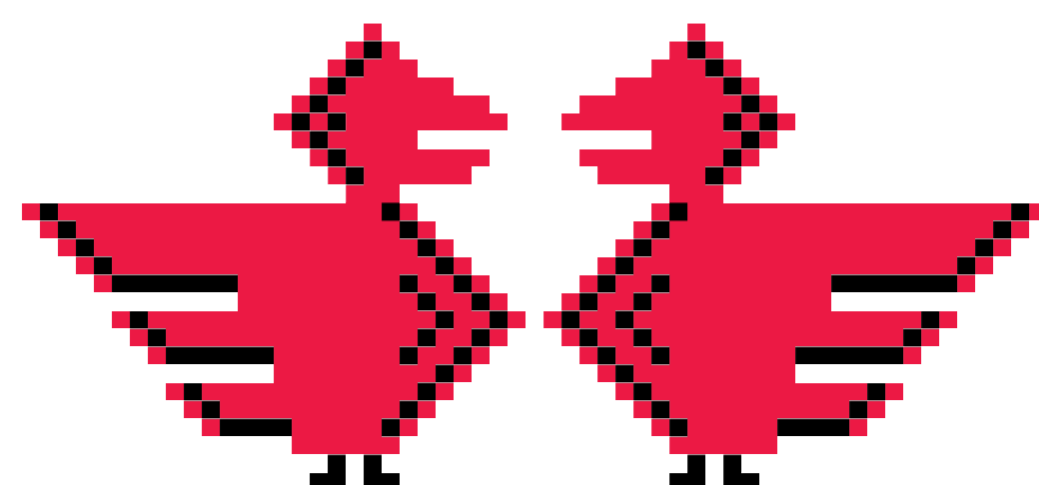
Dolny świat 6 Krąg

Pozycja wyjściowa, 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. Wracamy do pozycji wyjściowej.

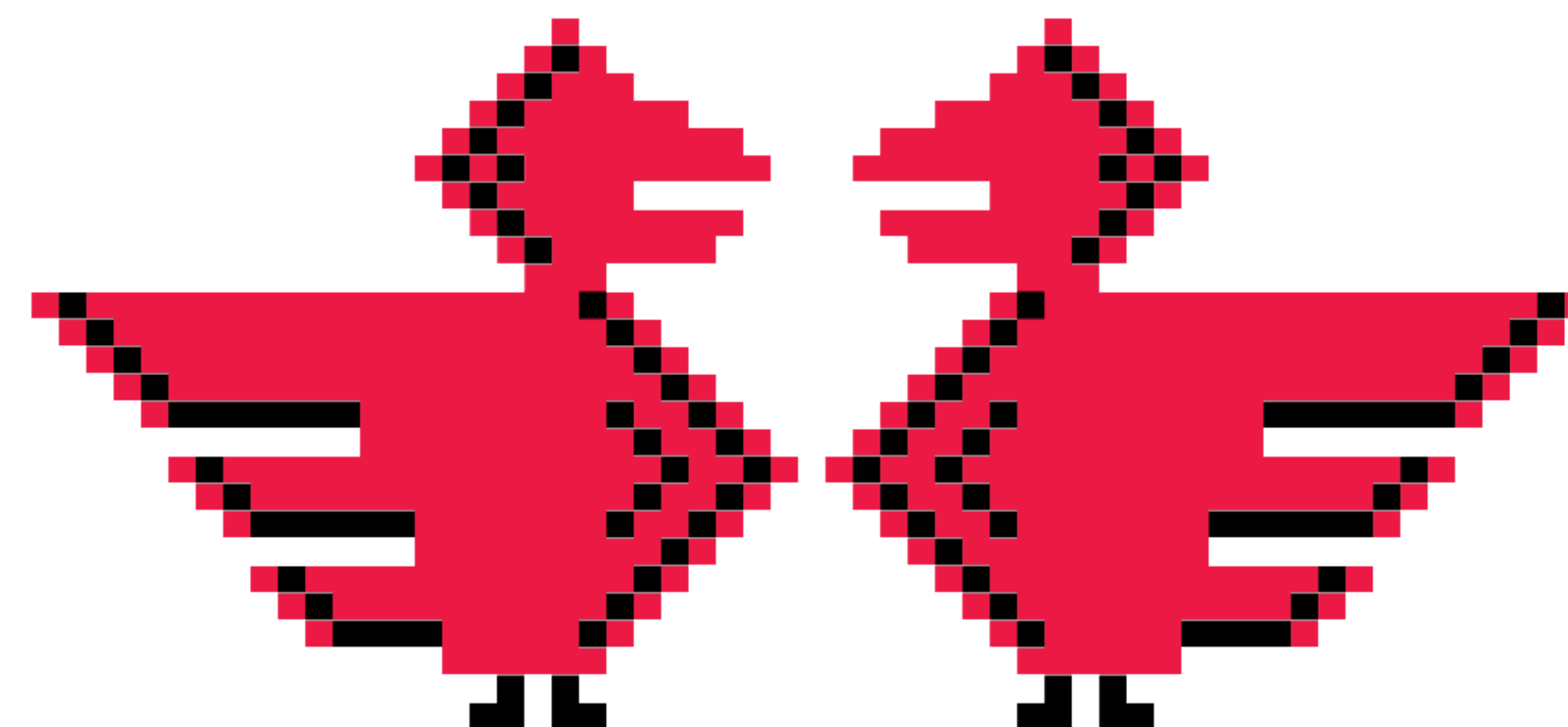


Średni świat 3 Krąg

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.



Zestaw rodowy i droga życia S3



Jesteś ze świata Ludzi.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat średni, krąg 3.

Twoja droga życiowa związana jest z z pierwiastkiem żeńskim i męskim, z poszukiwaniem równowagi męskości i kobiecości, z wewnętrzną harmonią. Ważne są dla Ciebie relacje z mężczyznami, ich uwaga w stosunku do Ciebie, wzajemna miłość, zgoda i zrozumienie, także atrakcyjność. Posiadasz siłę oraz zdolność do oczarowywania mężczyzn.

Twój świat to świat Ludzi (Javi), świat świadomości, czyli wszystko, co jest związane ze średnim ja, z byciem tu i teraz, z gromadzeniem energii do życia, z uziemianiem się.

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.

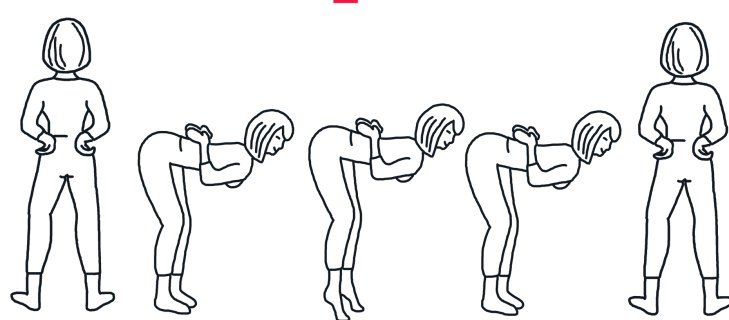
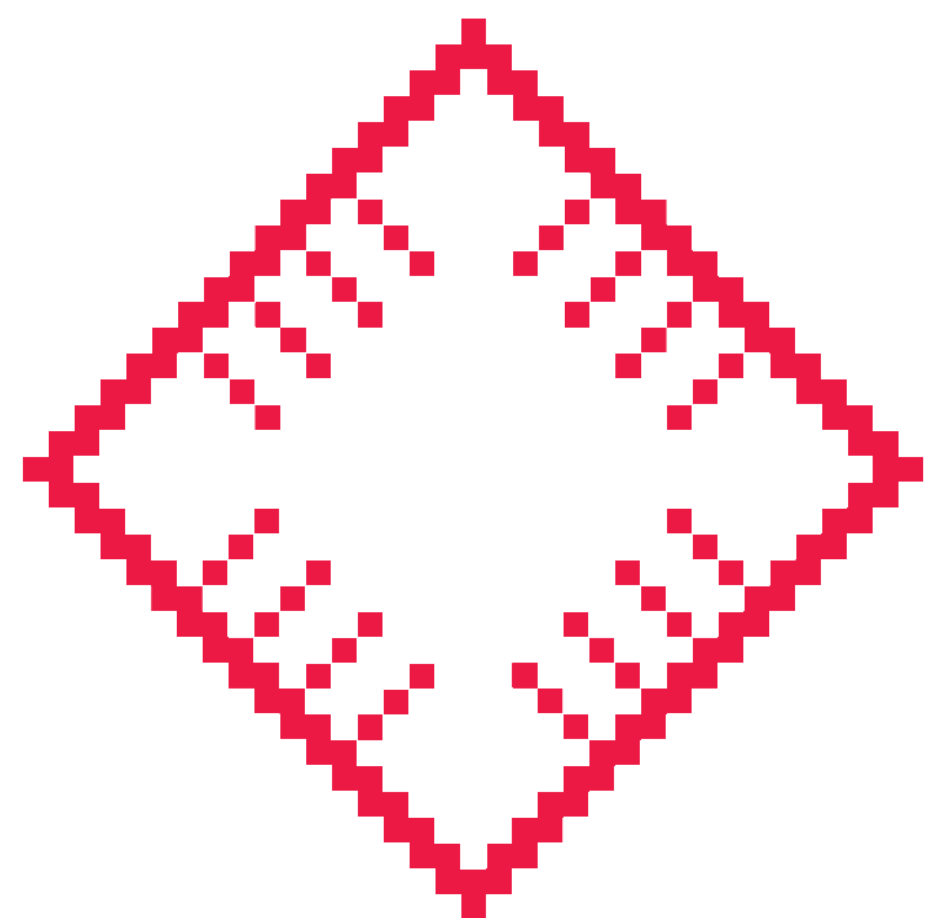
Praktykuj z miłością i wrażliwością na siebie.



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.



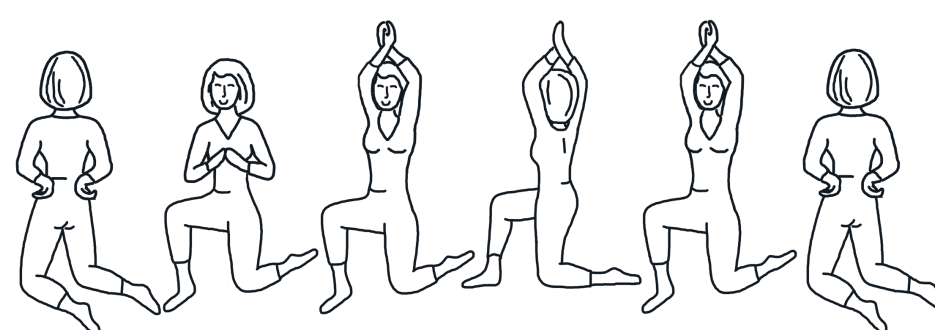
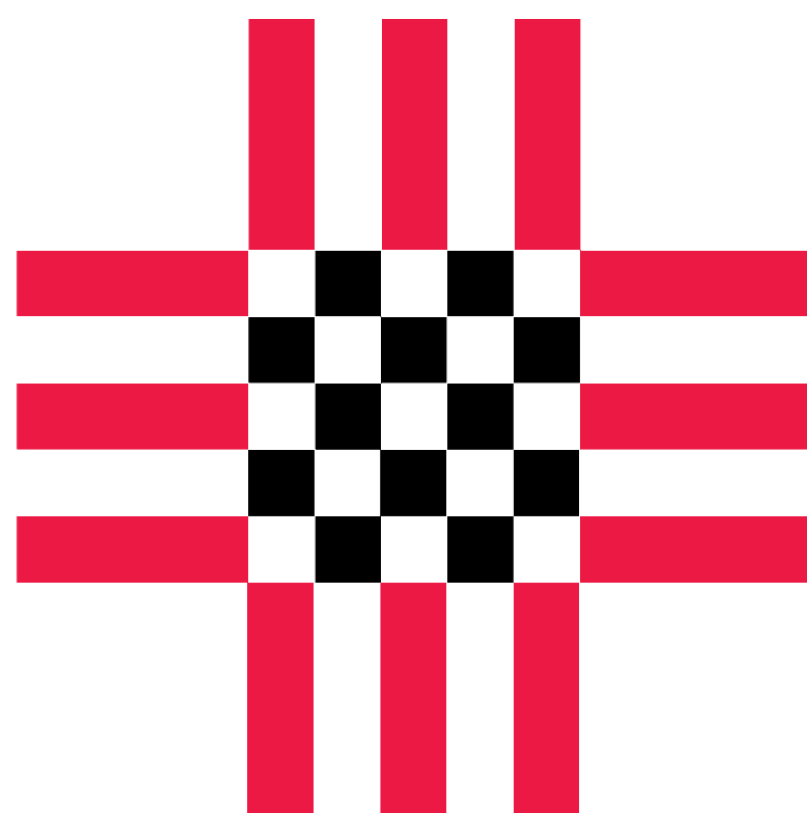
Górny świat 9 Krąg

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.



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.

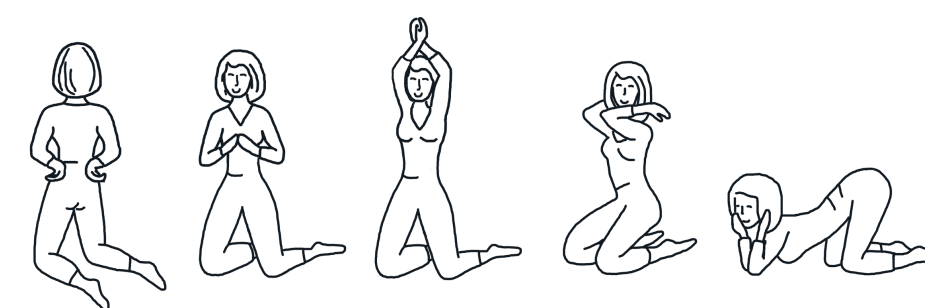
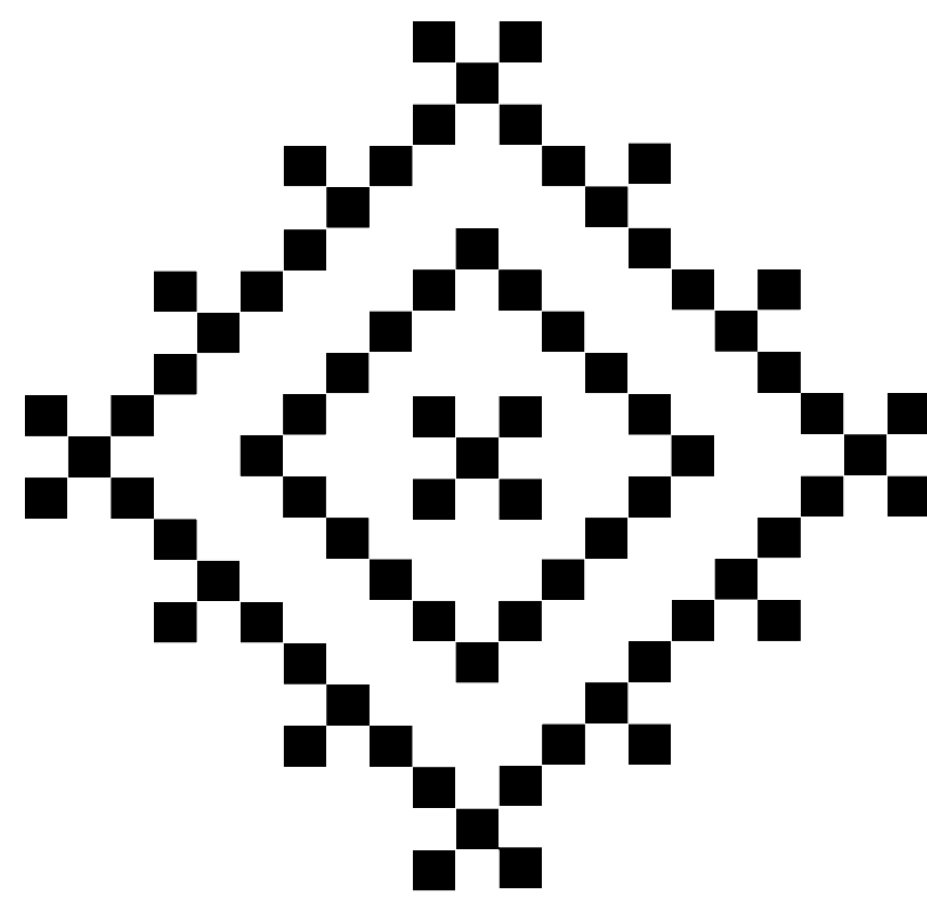


Średni świat 8 Krąg

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. Zawijamy 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.

Pozycja wyjściowa dolnego świata

Klękamy 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 1 Krąg

Pozycja wyjściowa ze Świata Średniego, następnie 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 znajdują się nad czubkiem głowy - pamiętamy o zadartej lekko brodzie. Dłonie opuszczamy w tył, w kierunku barków łokcie w przód i opuszczamy się w dół przechodząc w pozycję wyjściową Dolnego Świata. Wstajemy z łokci, prostujemy się ściągając dłonie po mostku, pod piersiami w pozycję wyjściową, kładąc nadgarstki na nadnerczach.

Górny świat 7 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. W tej pozycji robimy 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, 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 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 piętę od podłogi tym samym pogłębiając wygięcie w lędźwiach. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy nogę. Ważne - przez całe ćwiczenie utrzymujemy pionową pozycję.

