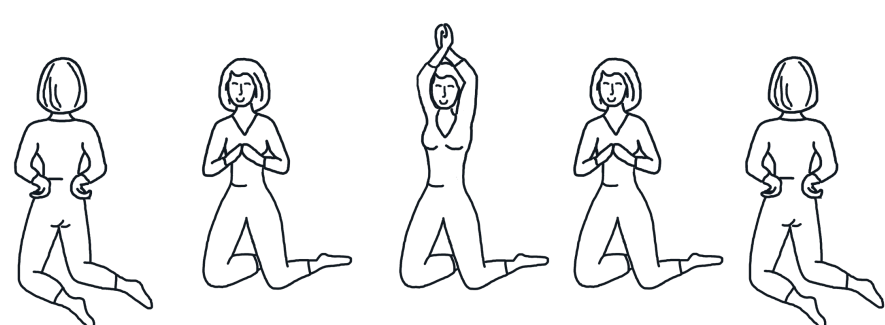
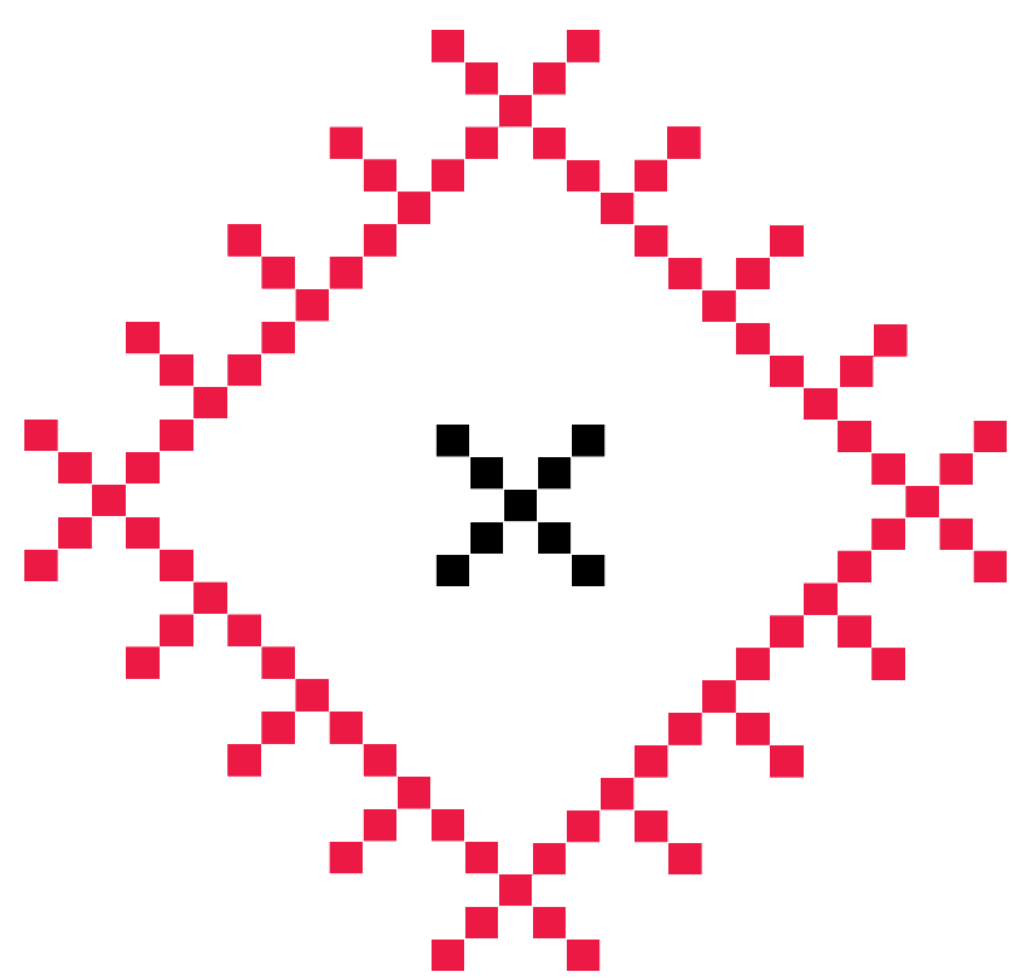
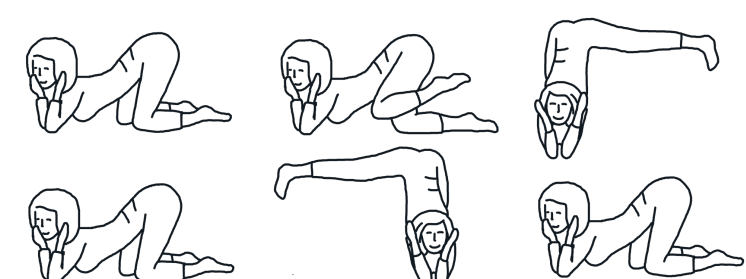
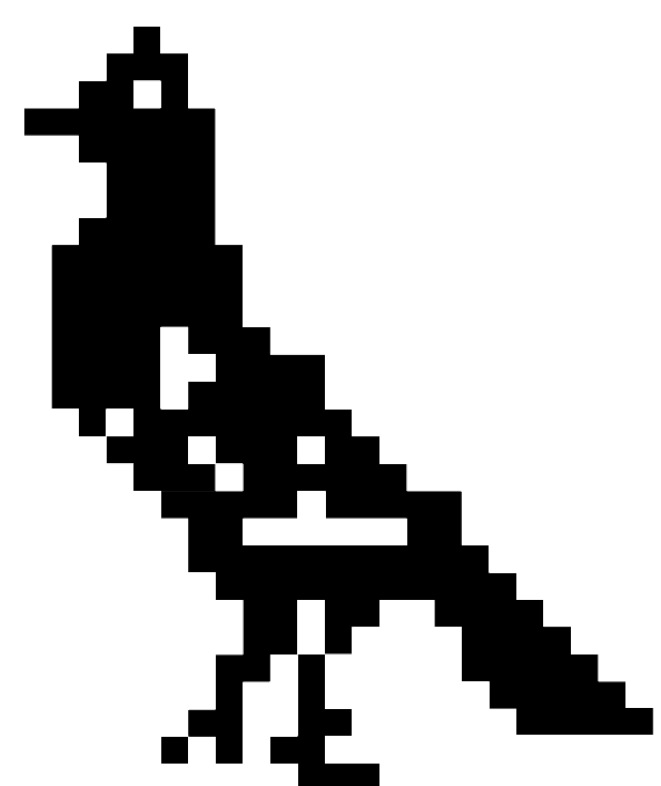


Zestaw rodowy i droga życia S2



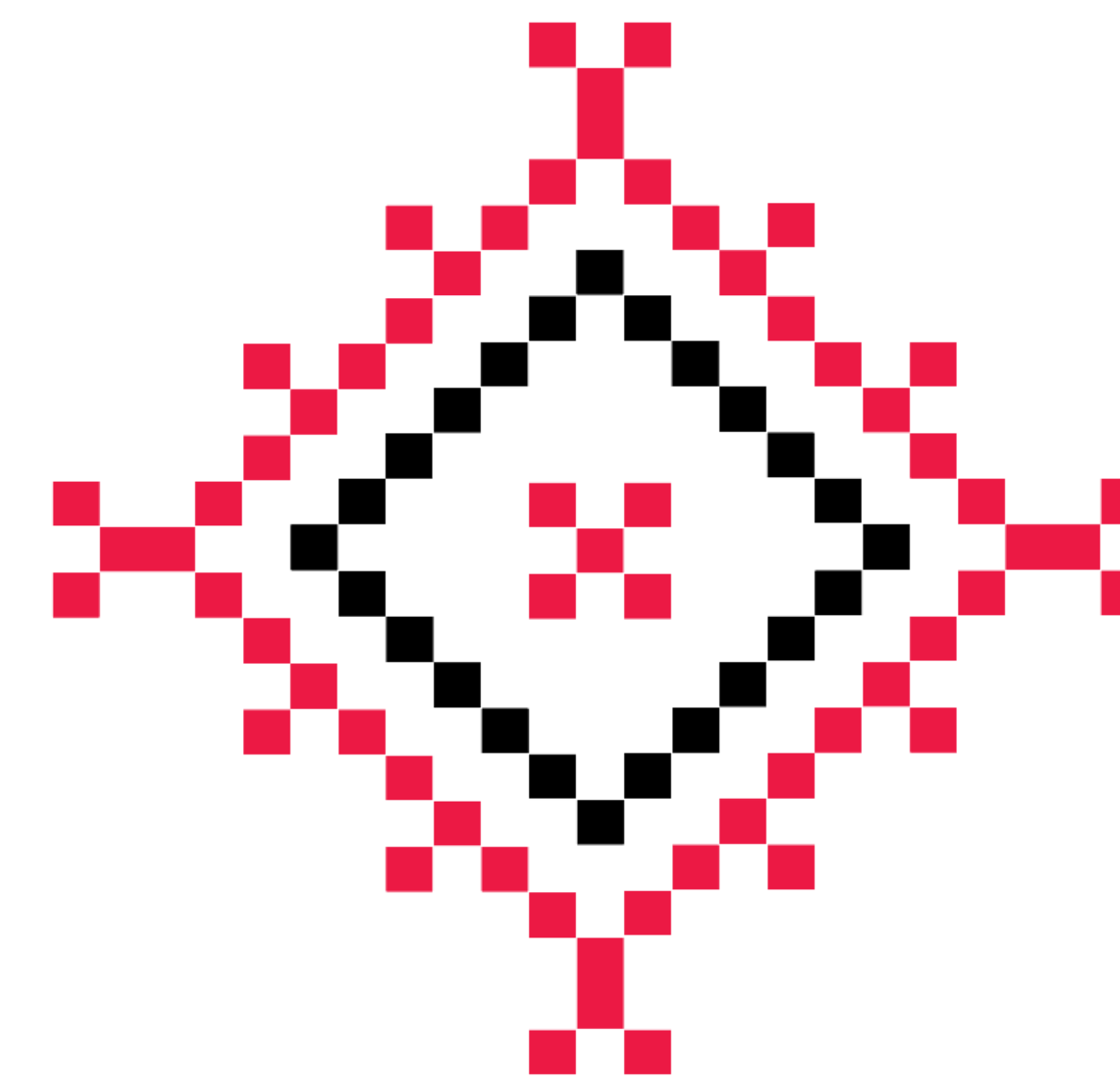
Średni świat 1 Krąg

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



Dolny świat 3 Krąg

Pozycja wyjściowa. Zachowujemy wygięcie w łędźwiach 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 na drugą stronę.



Jesteś ze świata Ludzi.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat średni, krąg 2.

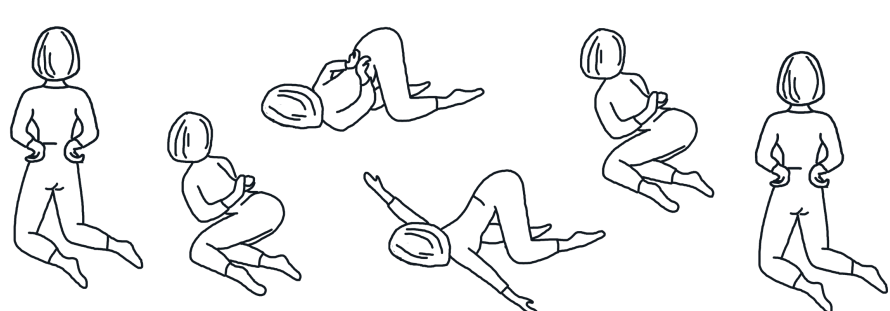
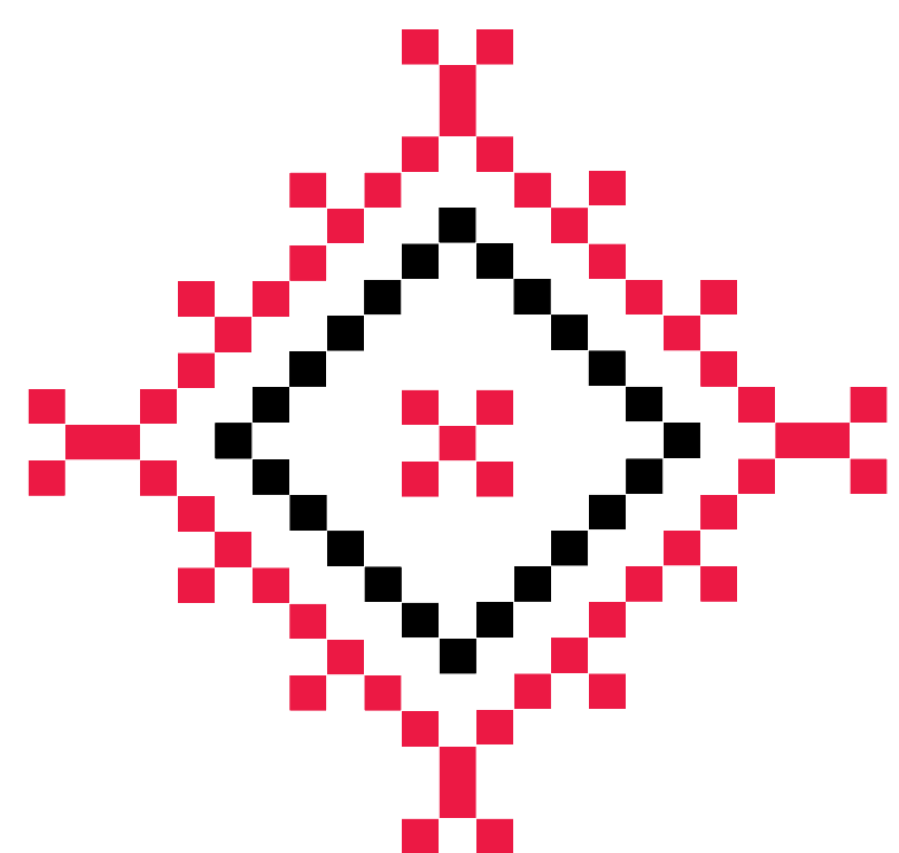
Twoja droga życiowa związana jest z wszystkim, co dotyczy kwestii finansowych, z polepszeniem stanu majątkowego, z pomocą w rozsądniejszym planowaniu wydatków. Z uzyskiwaniem „bogatych zbiorów” - w sensie dosłownym i przenośnym. Urodzaj w rzeczywistości i w przenośni – to Twoja Droga Życia.

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 miękkości i rozluźnieniu. To nie fitness ani zawody sportowe; bądź ze sobą uważna, pełna szacunku i godności.

Praktykuj z miłością i wrażliwością na siebie.



Średni świat 2 Krąg

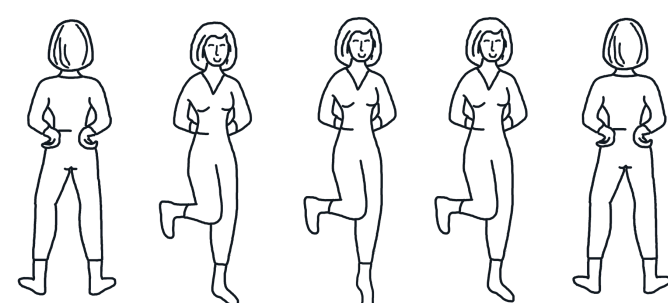
Pozycja wyjściowa, pochylając się ciągniemy podbródkiem i łokciami w przód, kładziemy się na policzku, ręce rozkładamy w bok, wnętrzem dłoni w górę, barki leżą na podłodze, rozluźniamy odcinek lędźwiowy. Powrót – ręce wracają w położenie wyjściowe (na nadnercza), podnosimy podbródek i ciągniemy do góry,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



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.

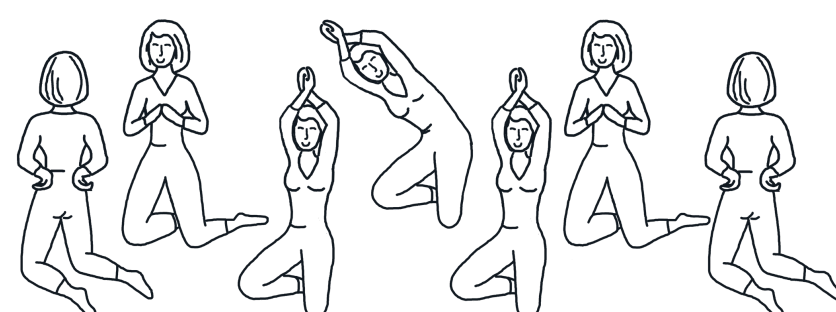
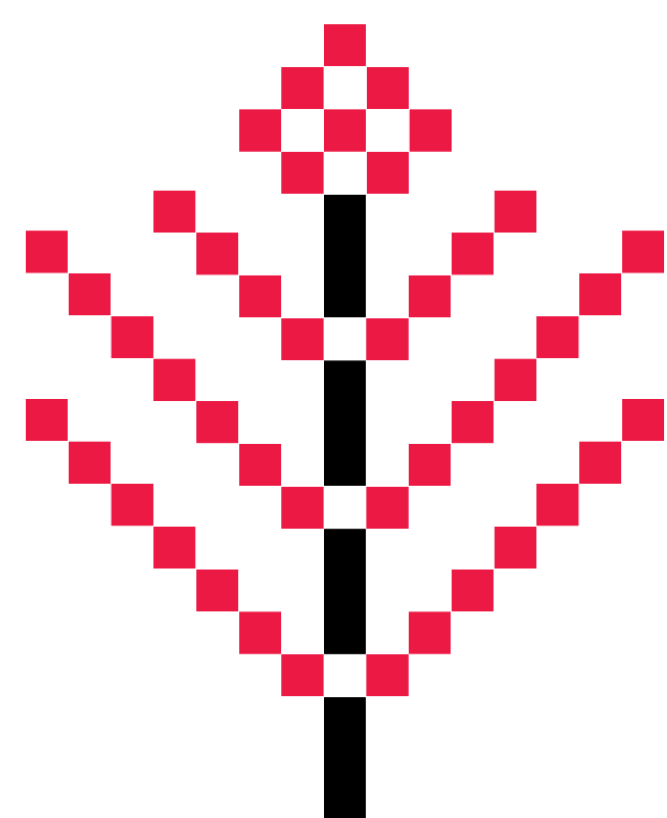


Górny świat 3 Krąg

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

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.

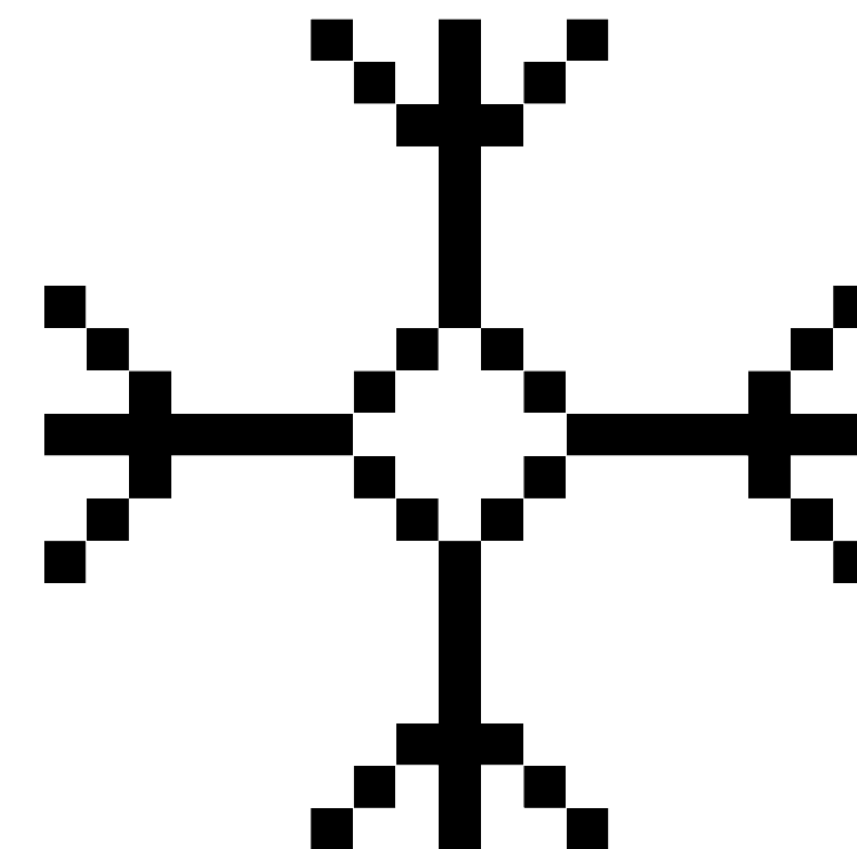


Średni świat 9 Krąg

Pozycja wyjściowa. Łączymy wewnętrzne krawędzie stóp. Robimy 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. 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.

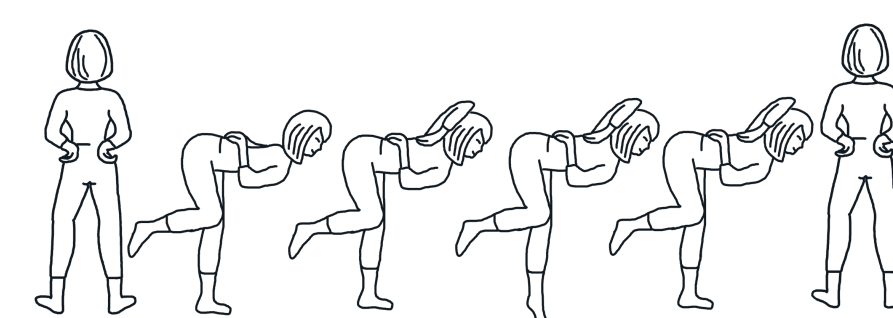
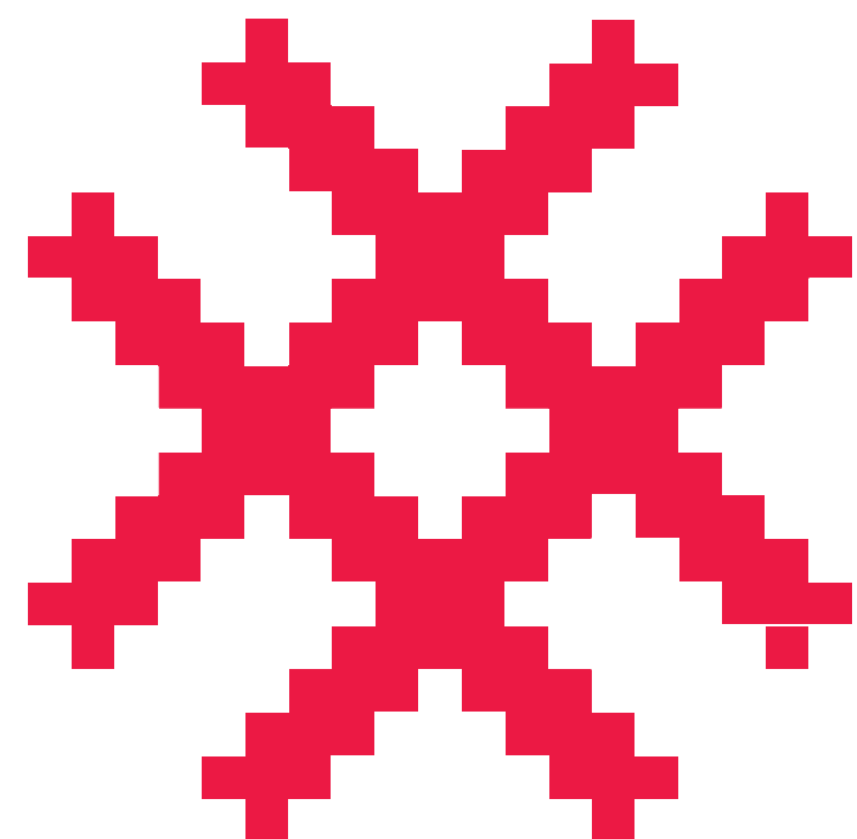
Pozycja wyjściowa dolnego świata

Klękamy w rozkroku podpierając się na łokciach. Rozluźniamy odcinek lędźwiowy przesuając 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 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 5 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 skrzydło ręką przeciwległą do uniesionej nogi. 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, a łokieć przed siebie, stanowi on przedłużenie pleców. 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.