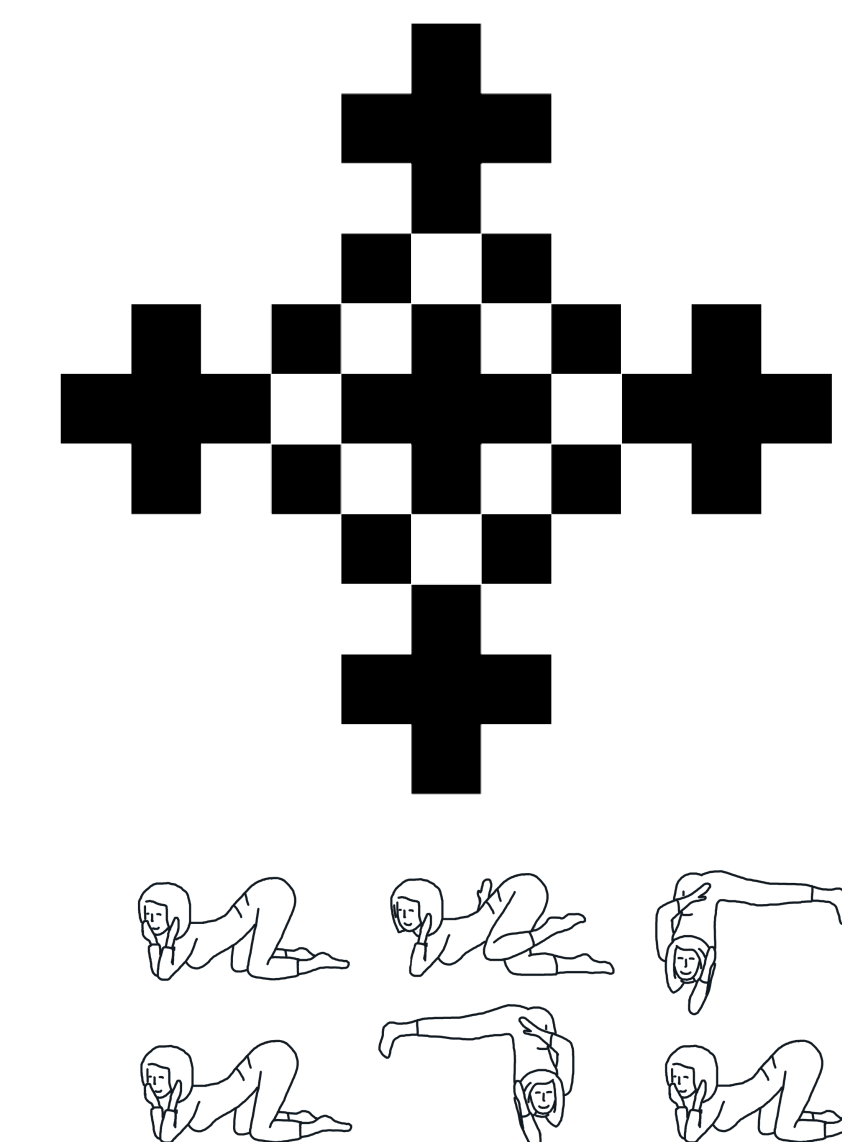


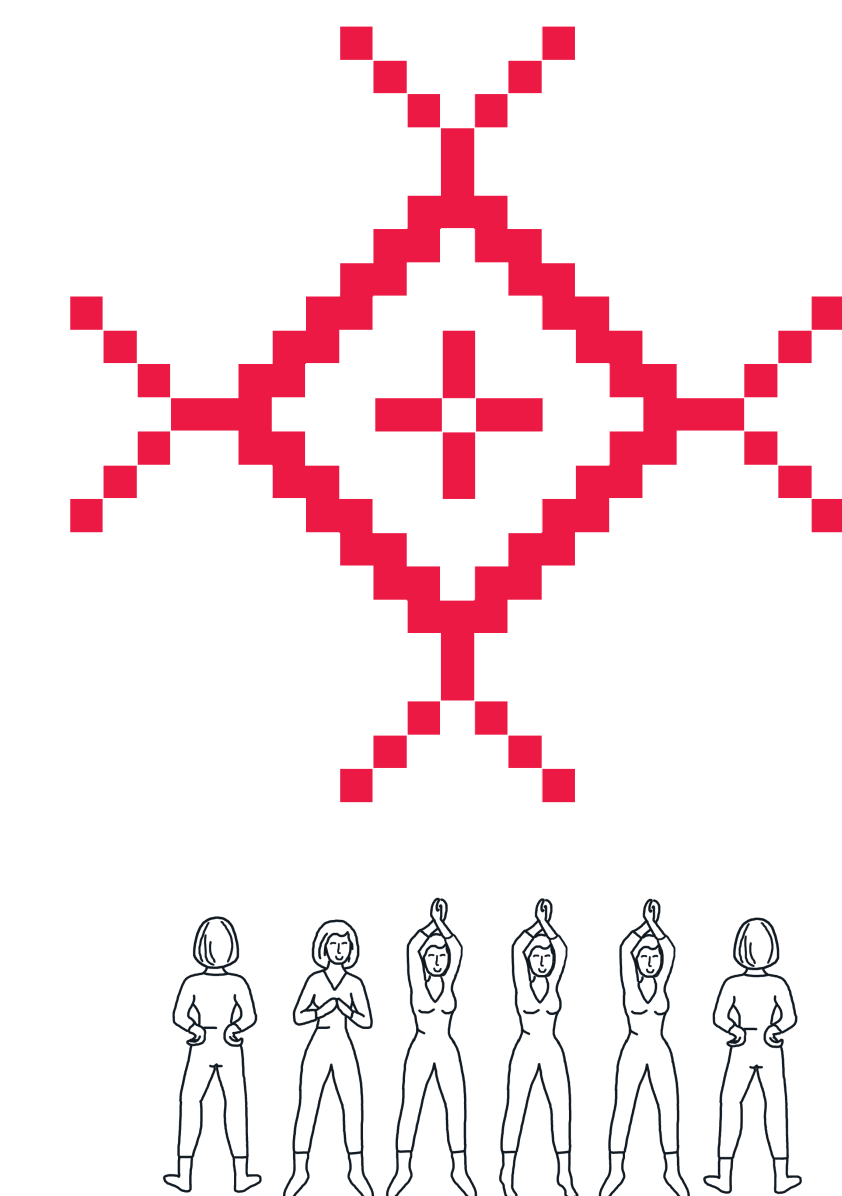
### Średni świat 8 Krąg

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 5 Krąg

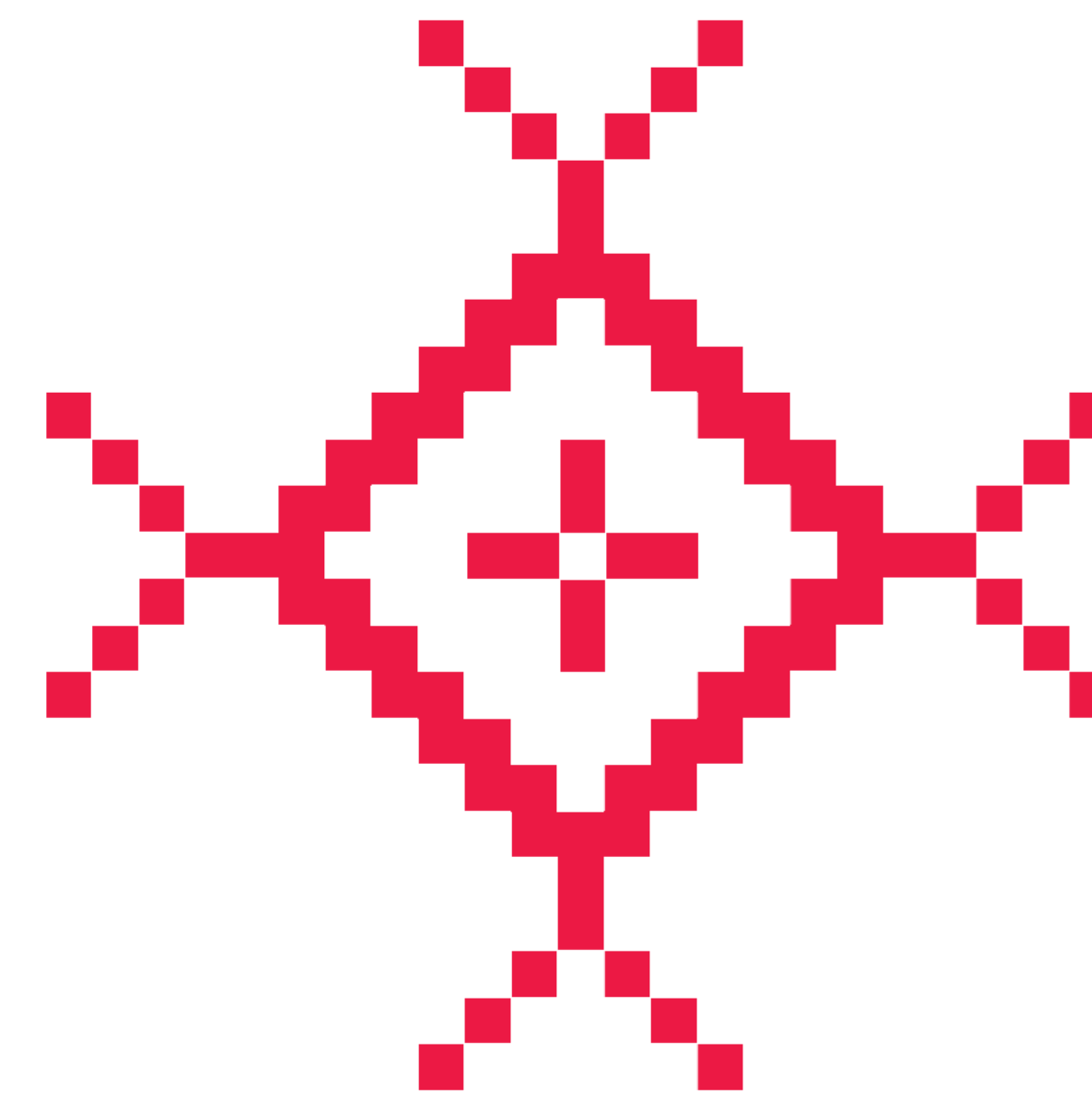
Pozycja wyjściowa, Turzyca - łokieć odrywamy od ziemi, dłoń ciągniemy po ciele przez klatkę piersiową, mostek, pod piersią, przechodząc na plecy. Dłoń cały czas uciska na tułów. W pozycji końcowej palce dłoni są naturalnie ugięte i rozluźnione, ułożone wzdłuż kręgosłupa. Nadgarstek dociśnięty do pleców 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.



### Górny świat 2 Krąg

Pozycja wyjściowa, związujemy 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. 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).

## Zestaw rodowy i droga życia G2



Jesteś ze świata Bogów.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat górny, krąg 2.

Twoja droga życiowa związana jest z wszystkim, co nowe, świeże, co odradza się, odnawia.

Początkujesz nowe idee, stwarzasz, tworzysz.

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 10min. 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.



GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA  
metamorphosis



### Pozycja wyjściowa górnego świata

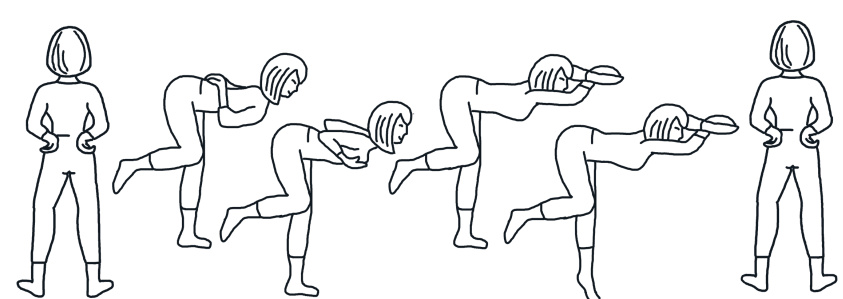
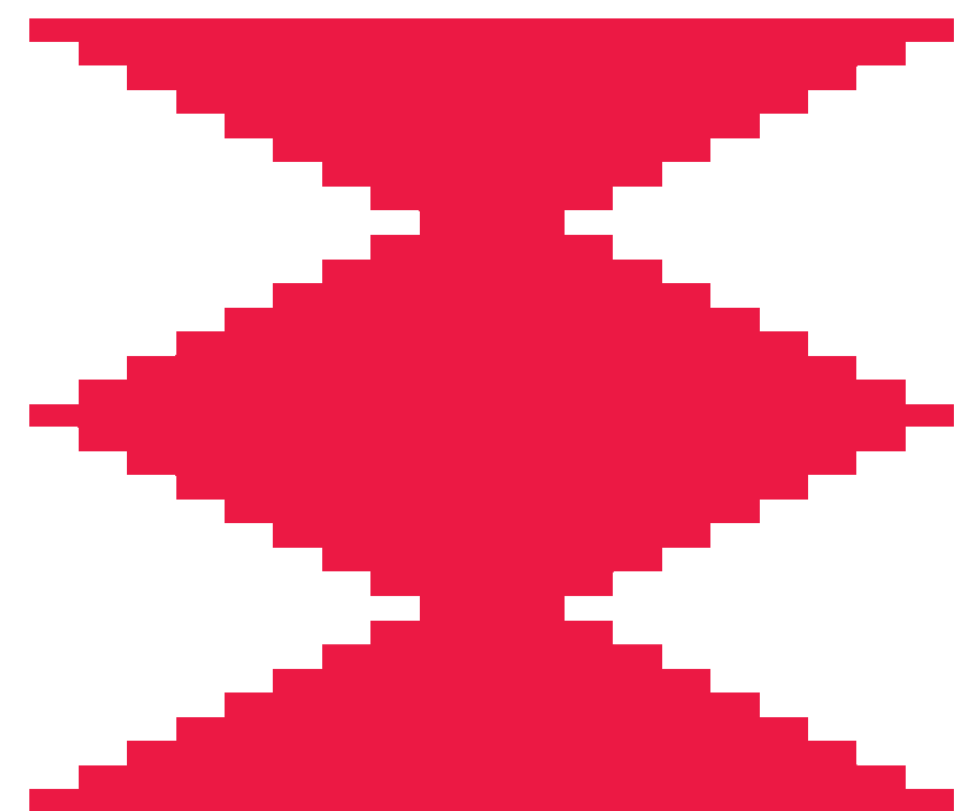
Stajemy w wygodnym rozkroku (szerszym niż biodra), stopy ustawione równolegle, ciężar ciała na środku stóp, kolana rozluźnione. Wyciągamy odcinek piersiowy kręgosłupa i splot słoneczny w górę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa rozluźniony, miednica w naturalnej pozycji. Broda lekko w górę. Dłonie ułożone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

### 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.

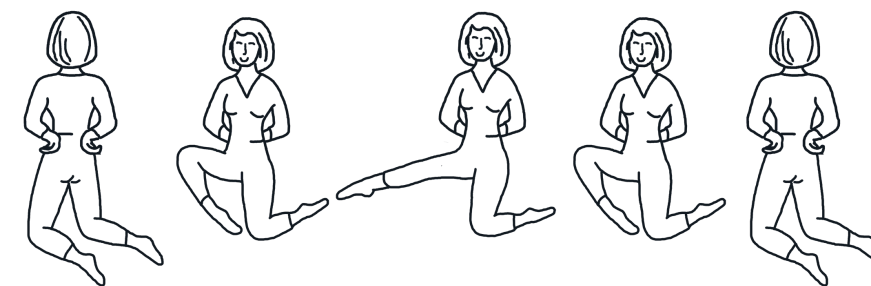
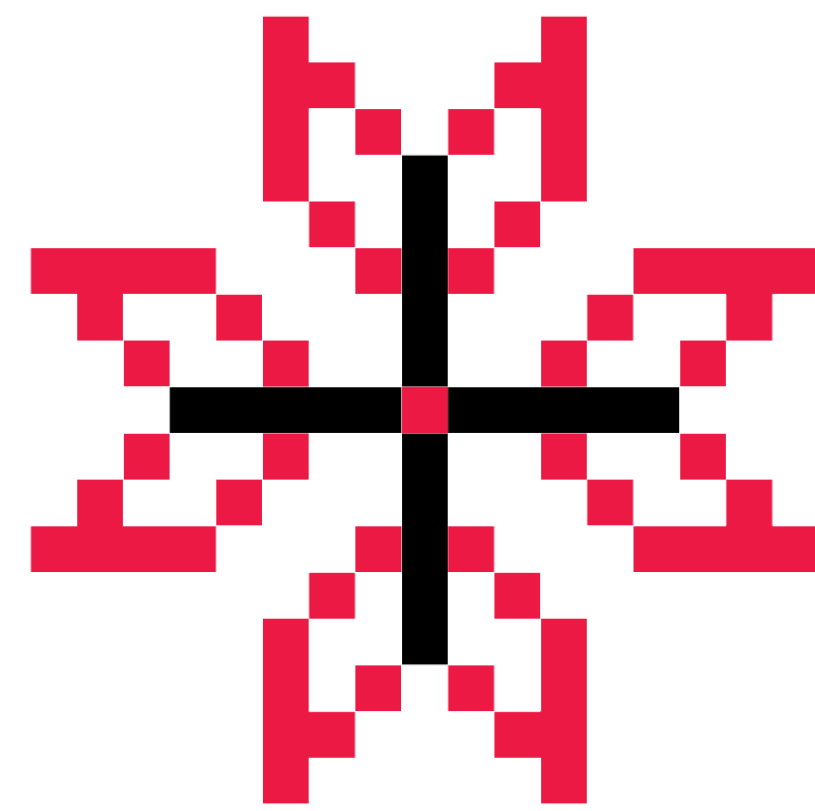
### Pozycja wyjściowa dolnego świata

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.



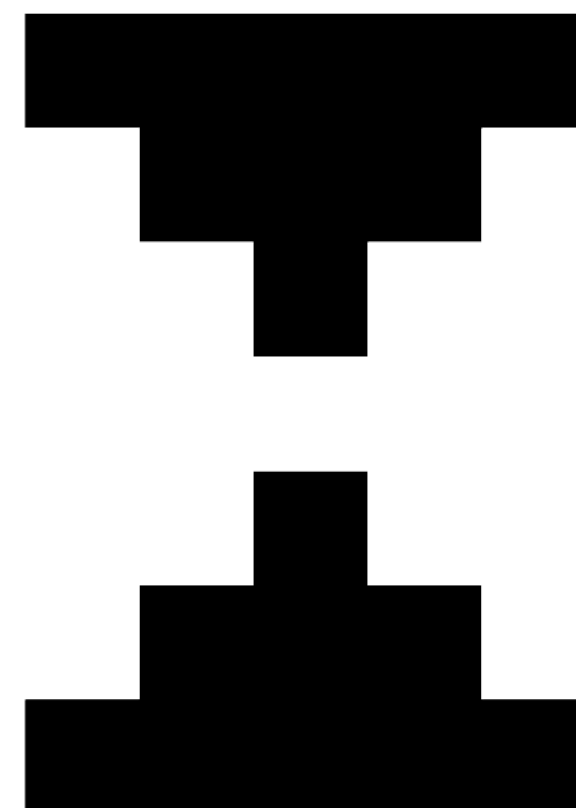
### Górny świat 6 Krąg

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. Zawiązujemy 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.



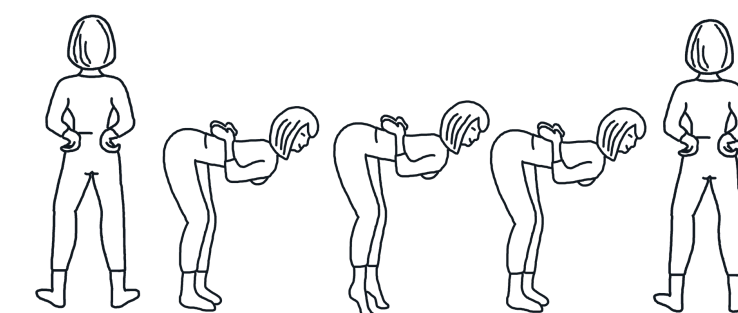
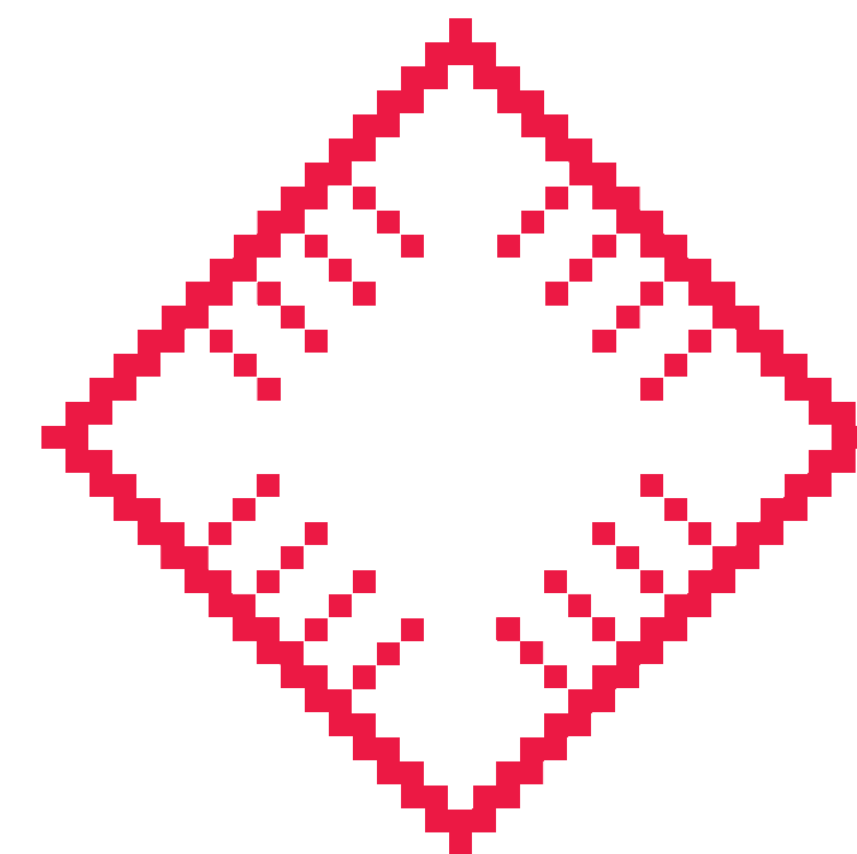
### Średni świat 4 Krąg

Pozycja wyjściowa. Ciężar ciała przenosimy na jedną nogę, drugą stawiamy przed siebie, kolano zgięte, stopa oparta na czubkach palców. Mocno ciągniemy w górę kręgosłup w odcinku piersiowym, a kość ogonową podciągamy w górę, napinając mięśnie odcinka lędźwiowego. Prostujemy zgiętą w kolanie nogę, ciągnąc palcami stopy w górę. Łokcie silnie do przodu. Wracamy do pozycji wyjściowej, zmieniamy nogę.



### 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.



### 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.