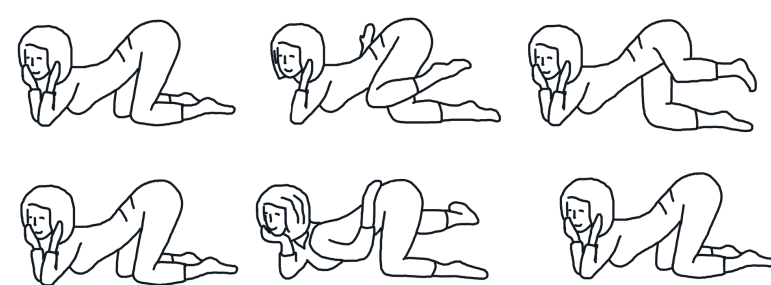
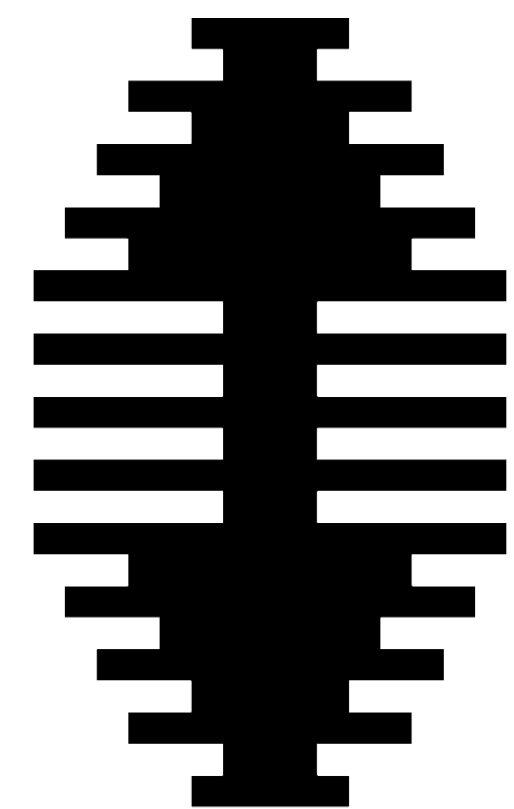


Średni świat 5 Krąg

Pozycja wyjściowa, łączymy wewnętrzne krawędzie stóp. Jedną stopę stawiamy piętą na drugą stopę, opierając ją palcami o ziemię. Równocześnie podnosimy kolano ciągnąc je w tył. Otwieramy staw biodrowy i pachwinę. Ważne - tułów pozostaje nieruchomo. Powrót do pozycji wyjściowej, zmieniamy nogę.



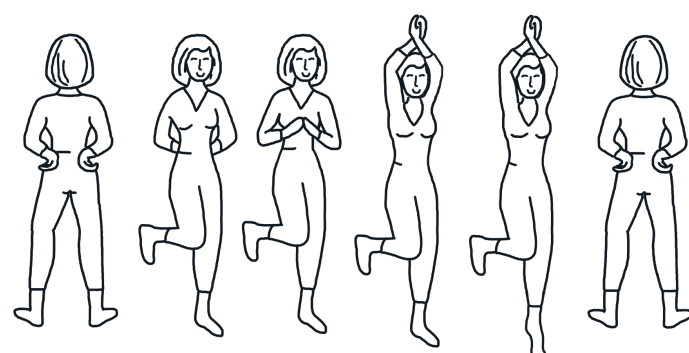
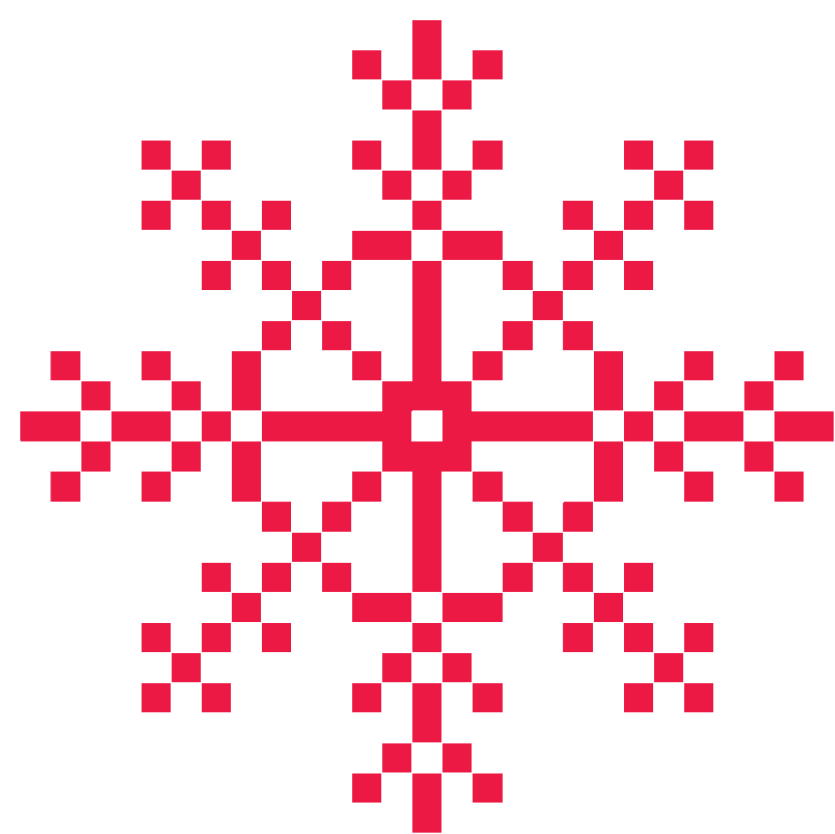
Dolny świat 4 Krąg

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, ułożone wzdłuż kręgosłupa. 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.

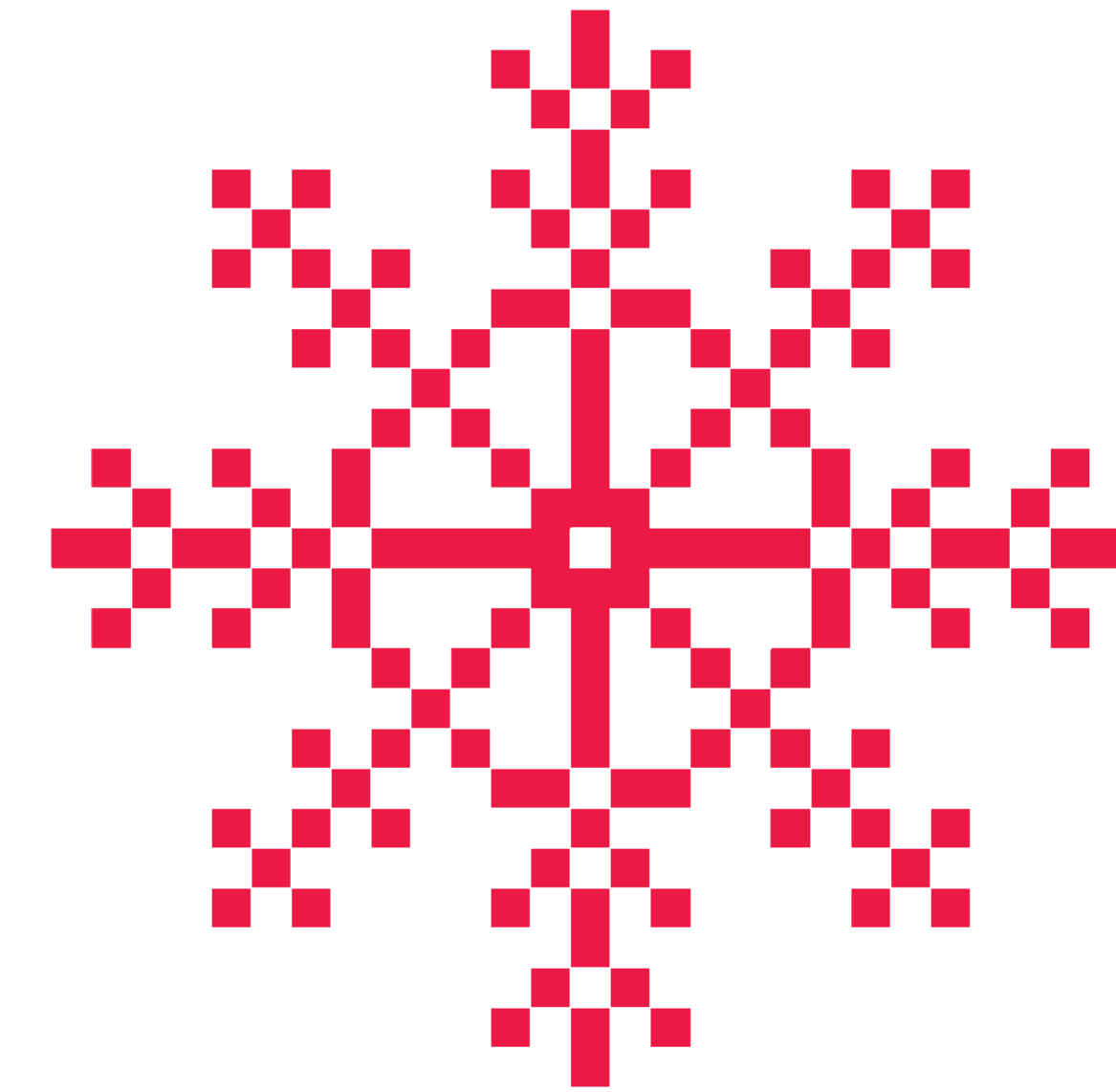


Górny świat 7 Krąg

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. 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.



Zestaw rodowy i droga życia G7



Jesteś ze świata Bogów.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat górny, krąg 7.

Twoja droga życiowa związana jest z odnawianiem, oczyszczaniem na różnych poziomach. Twoja potrzeba, to potrzeba wewnętrznego oczyszczania. Robienie „porządku” we własnym Ja, aby ujrzeć Siebie na nowo. Oczyszczanie „Wysokimi Ogniami”

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 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.

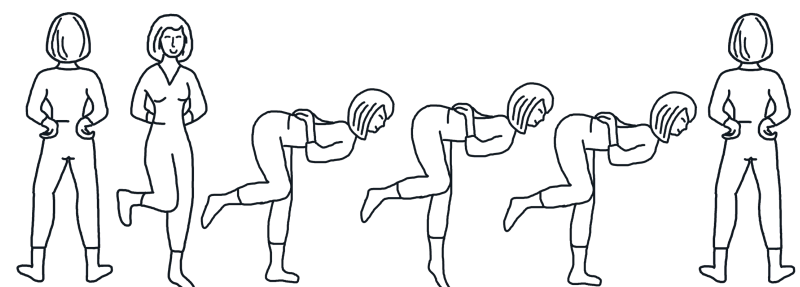
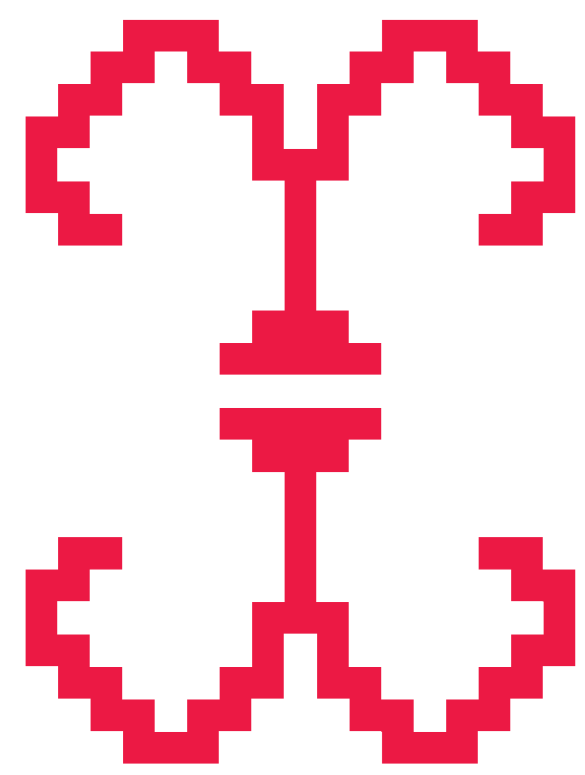
Praktykuj z miłością i wrażliwością na siebie.



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.

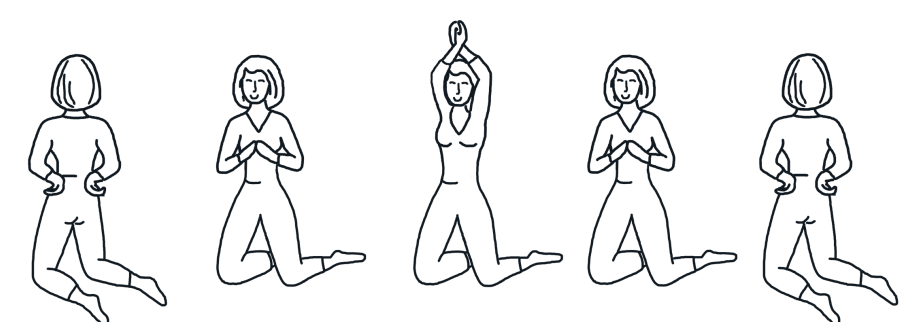
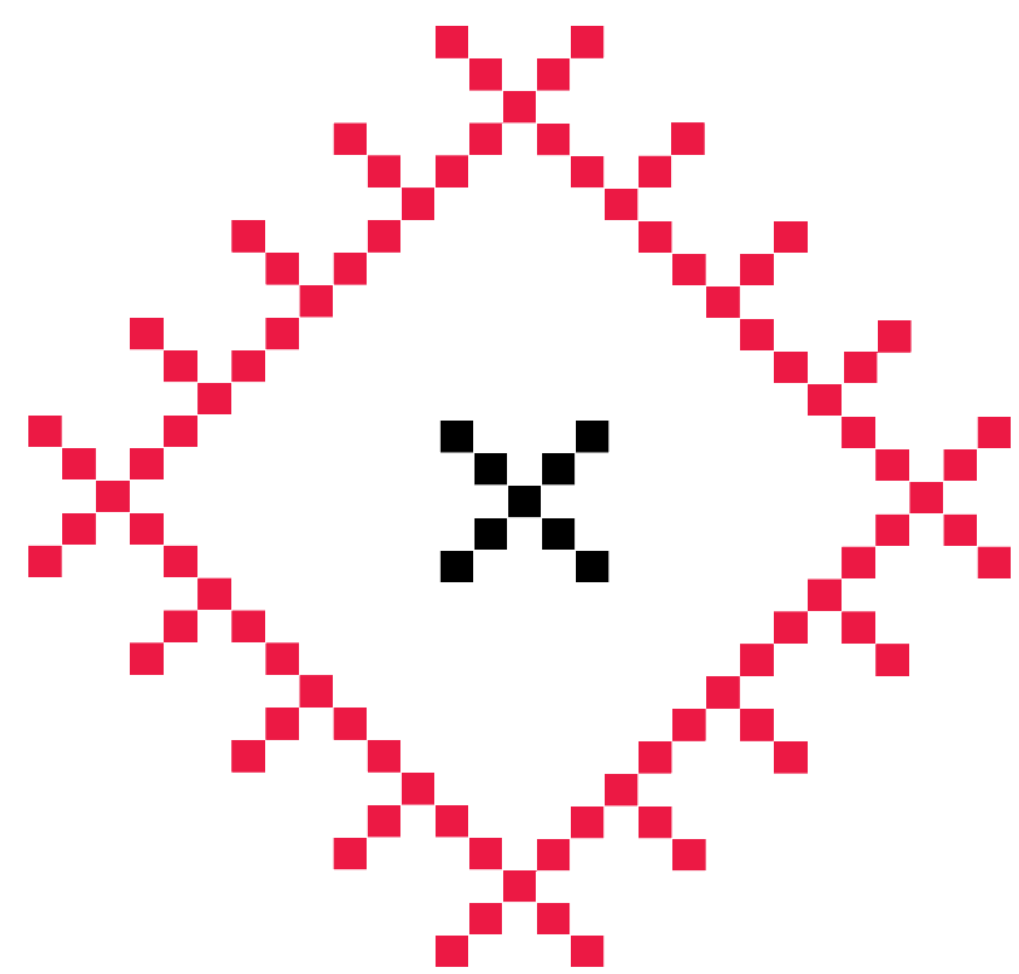


Górny świat 4 Krąg

Pozycja wyjściowa, przechodzimy w pozycję koczucha 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 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. Zmieniamy nogę.

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.

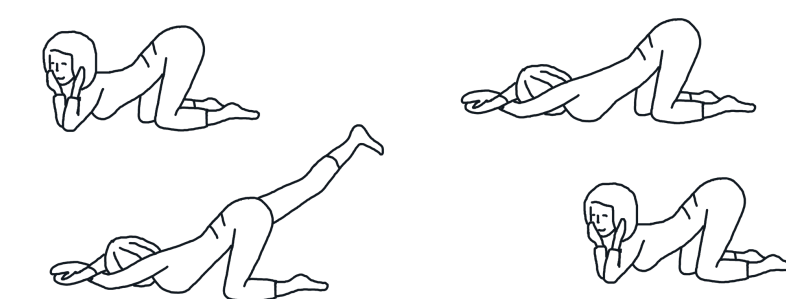
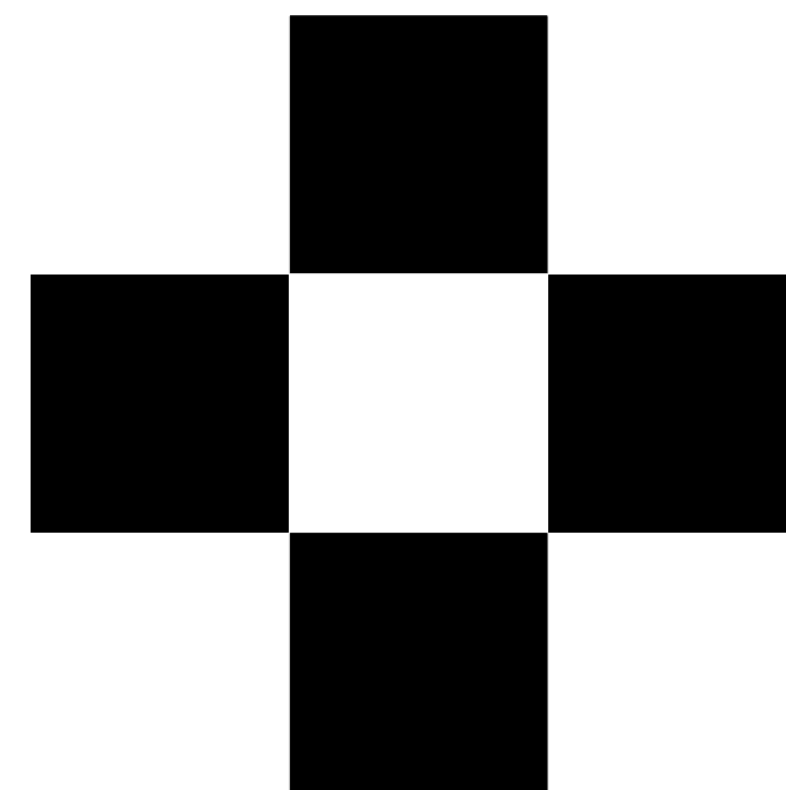


Średni świat 1 Krąg

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.

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.



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 pęczek. 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.

Górny świat 5 Krąg

Pozycja wyjściowa. Przechodzimy w pozycję koczucha, 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 przeciwną 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.

