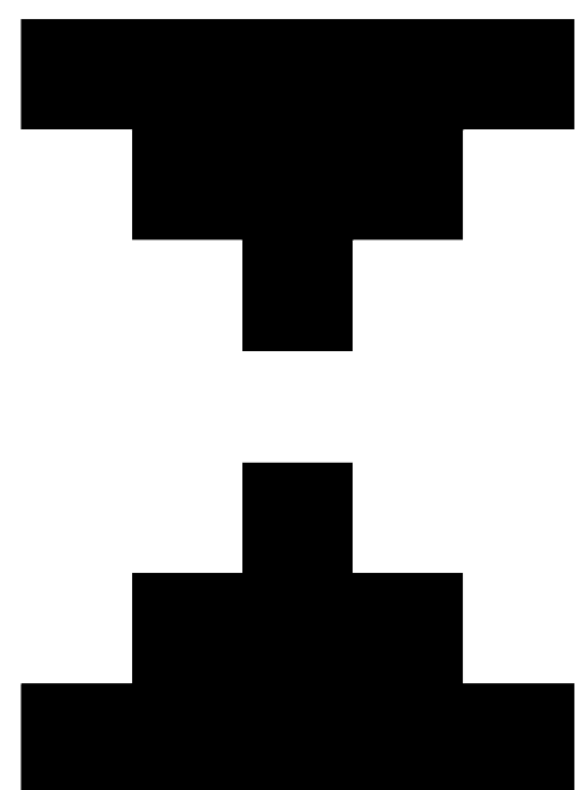


Średni świat 3 Krąg

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.



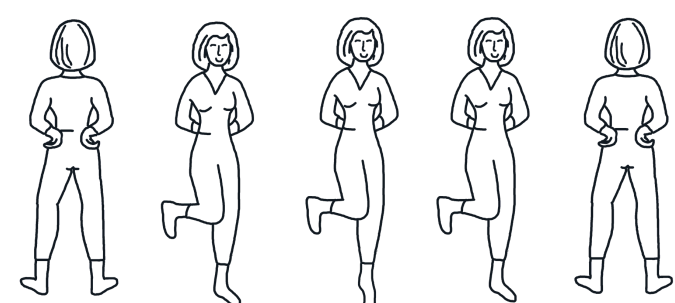
Dolny świat 6 Krąg

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 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.



Zestaw rodowy i droga życia G3



Jesteś ze świata Bogów.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat górny, krąg 3.

Twoja droga życiowa związana jest z otrzymywaniem i słuchaniem podpowiedzi z góry, czyli słuchaniem tak zwanej intuicji i wyczulanie się na nią. Mniej rozumu, więcej czucia. Otrzymujesz niesamowite wsparcie w każdej sytuacji związanej z nauką i przyswajaniem wiedzy oraz otrzymujesz niezbędne informacje i wiadomości. Otrzymujesz informacje od Najwyższej Świadomości. 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.

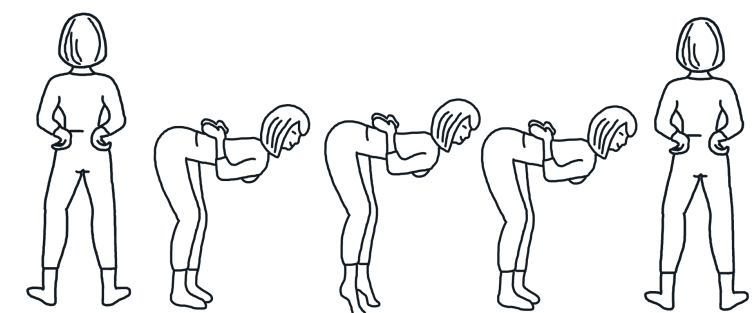
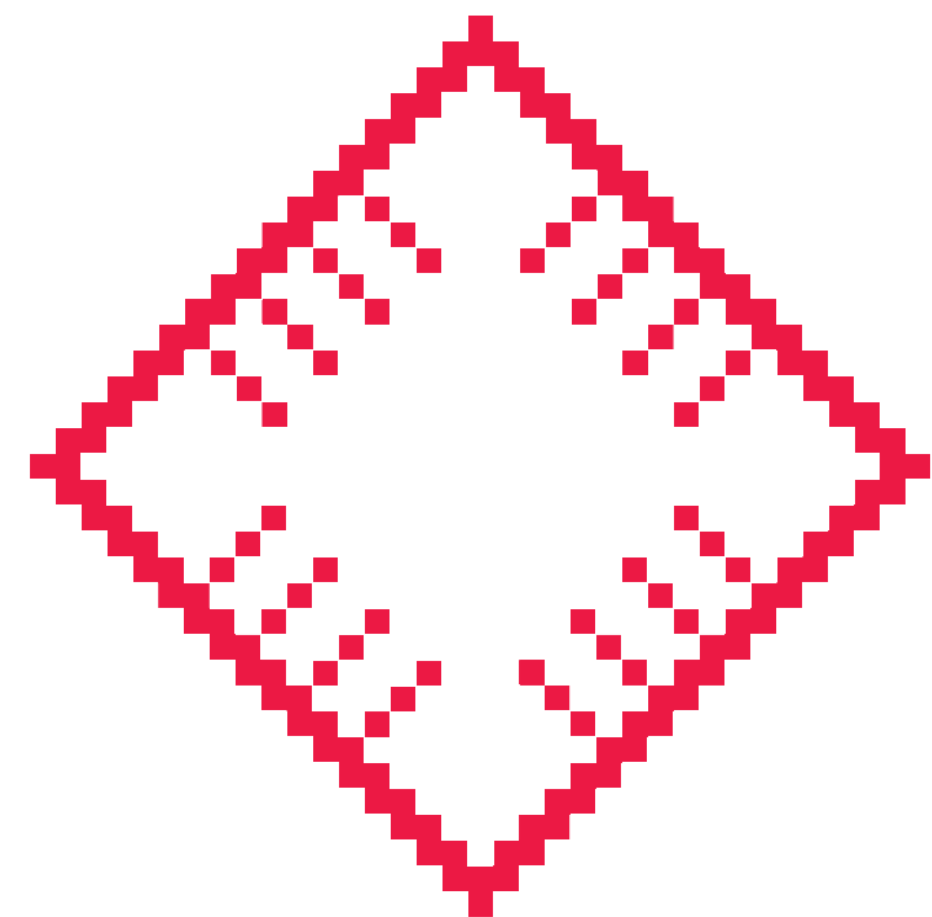
Dobrze jest praktykować te ćwiczenia codziennie, zajmuje to niecałe 10 minut. Zrób po kilka powtórzeń jednego, a następnie przejdź do kolejnego ćwiczenia. Jeśli brak Ci czasu, zrób chociaż ostatnie – siódme – ćwiczenie rodowe. Jest ono najważniejsze dla Ciebie, ponieważ harmonizuje Cię na poziomie fizycznym 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.



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.



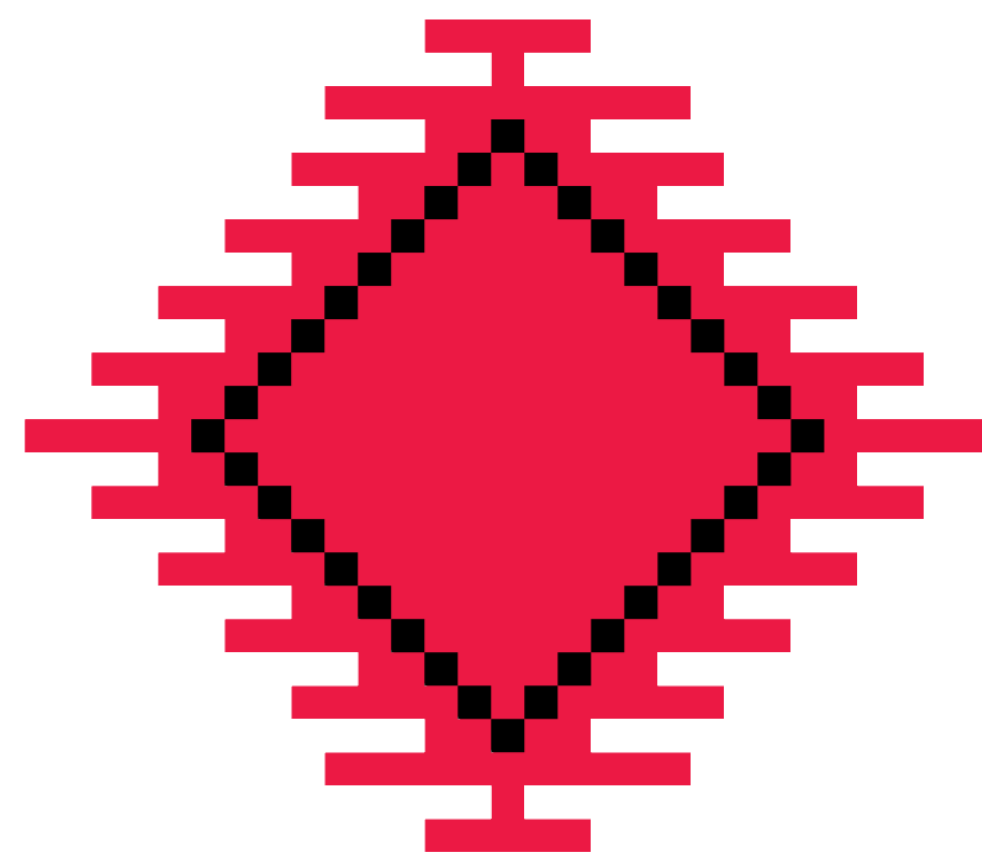
Górny świat 9 Krąg

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

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.

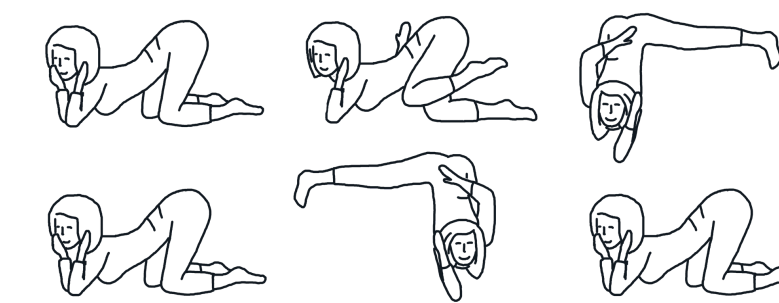
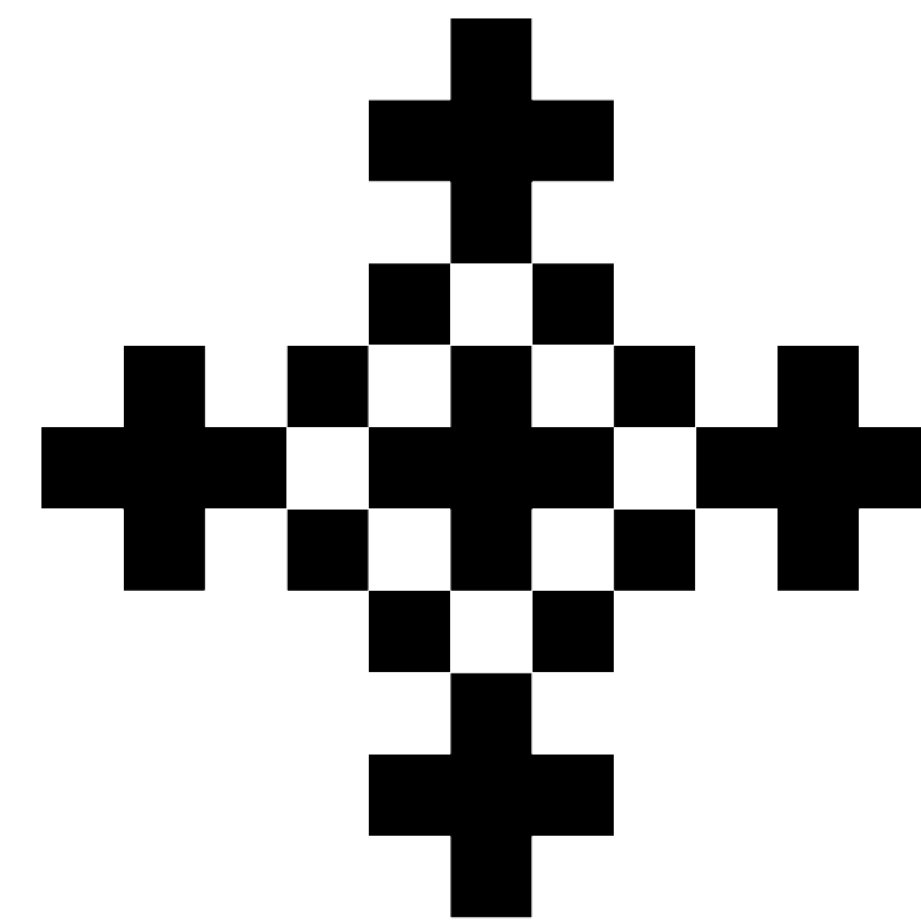


Średni świat 6 Krąg

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. Ciągnąc 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.

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 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 8 Krąg

Pozycja wyjściowa, unosimy nogę, zginamy ją w kolanie i kładziemy kostkę powyżej kolana drugiej nogi. Kolano uniesionej nogi ciągniemy w tył, otwierając pachwinę i staw biodrowy. Stopa mocno naciągnięta w pięcie, palce na siebie. Wykonujemy skręt tułowia w kierunku zgiętej nogi. Powrót do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę.

