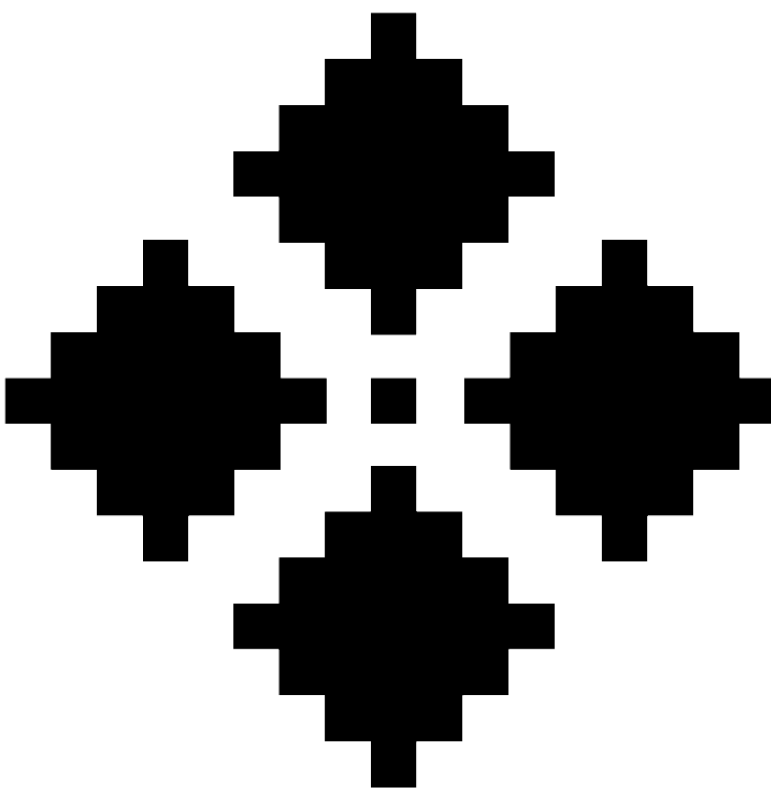
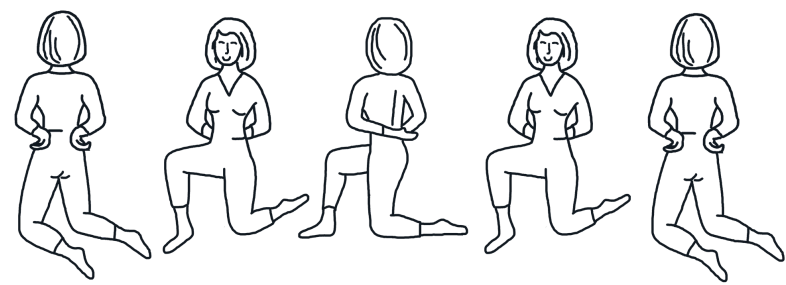


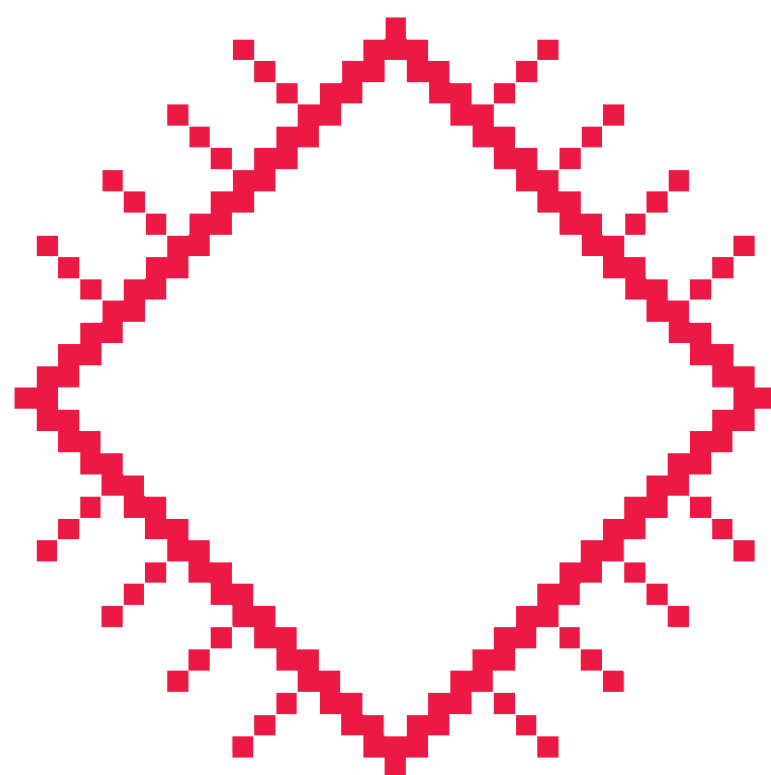
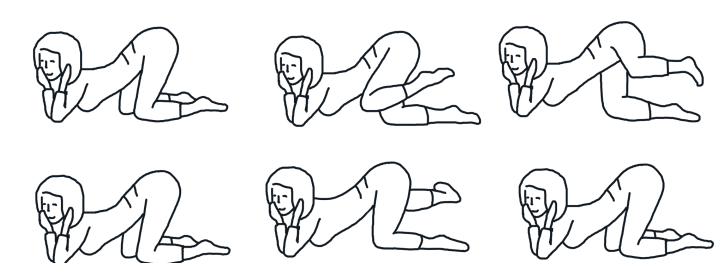
Średni świat 7 Krąg

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. Mocno ciągniemy w górę kręgosłup w odcinku piersiowym. Robimy skręt tułowia w kierunku wystawionej nogi, ciągnąc ruch z biodra nogi na której klęczymy. Wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę.



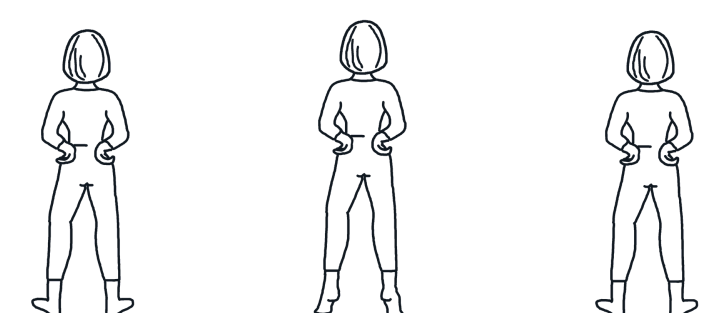
Dolny świat 2 Krąg

Pozycja wyjściowa. Zachowujemy wygięcie w lędźwiach, podciągamy kolano jednej nogi 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 nogę.

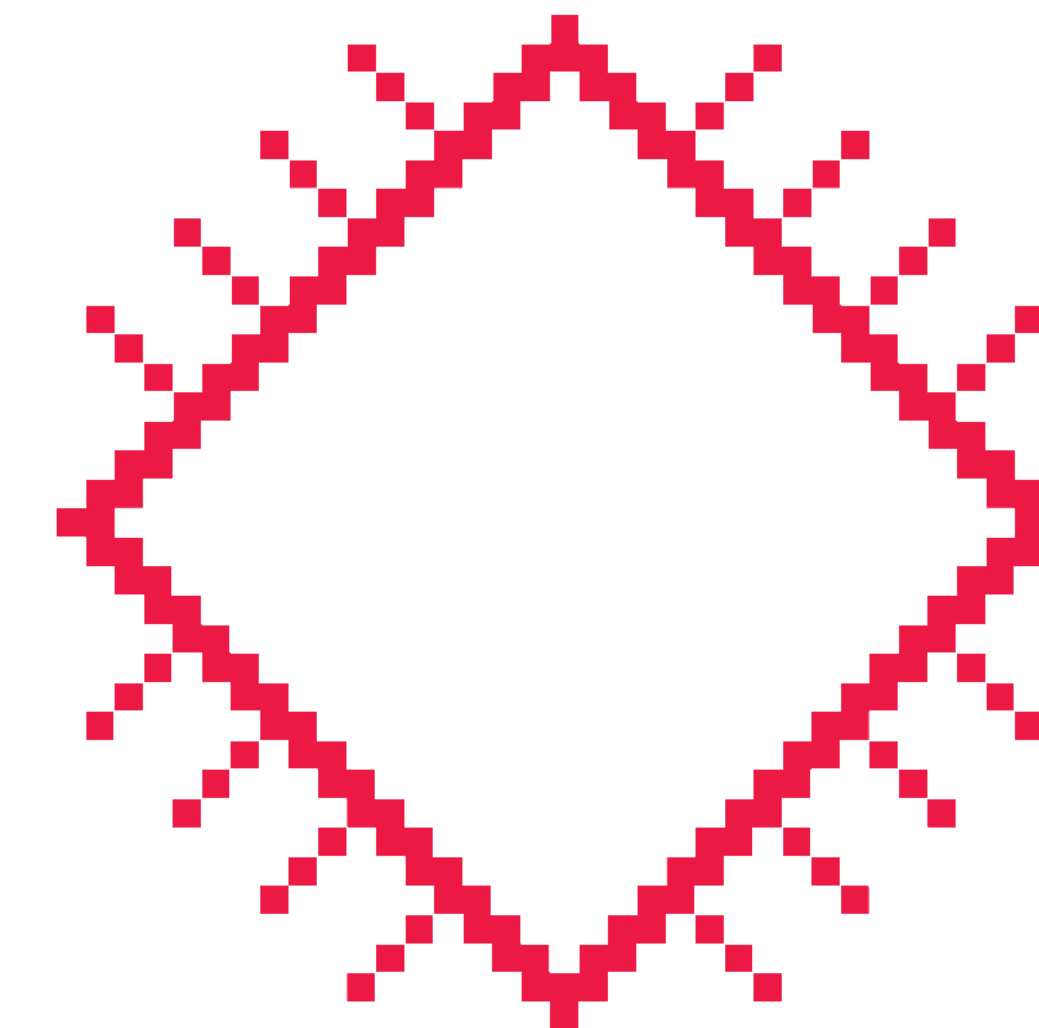


Górny świat 1 Krąg

Pozycja wyjściowa, 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 G1



Jesteś ze świata Bogów.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat górny, krąg 1.

Twoja droga życiowa związana jest z dobrobytem, powodzeniem, przyciąganiem sukcesów w sprawach zawodowych. Dobrze jeśli dbasz o przepływ sił i energii w ciele, wówczas rośnie Twoja pewność siebie. Podczas Twojej drogi życiowej komunikowanie się z ludźmi oraz atmosfera odgrywają dużą rolę. Czyli podsumowując: dobrobyt, sukcesy, powodzenie, ludzie na Twojej drodze, dbanie o przepływ energii życiowej, Twoje ciało to to co jest ważne dla Ciebie w tym życiu .

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 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.

Pozycja wyjściowa średniego świata

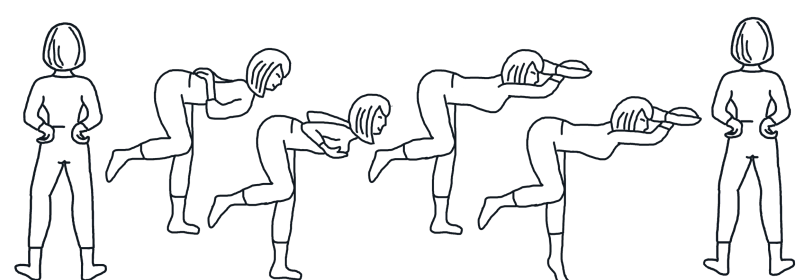
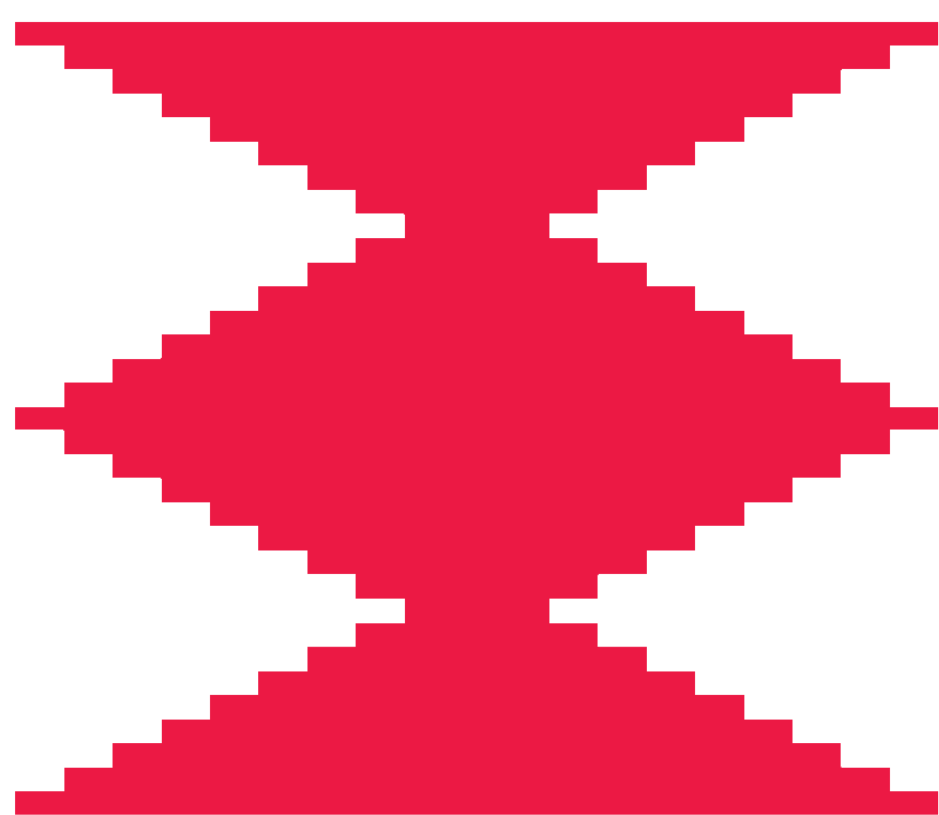
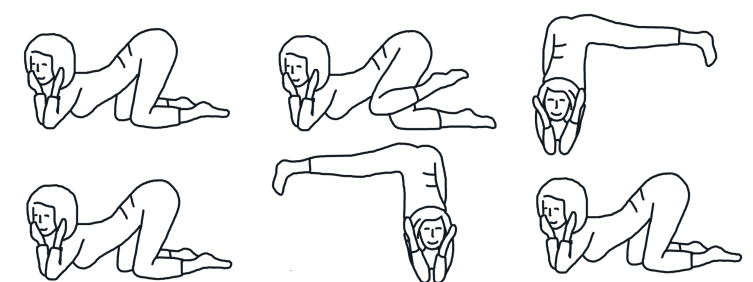
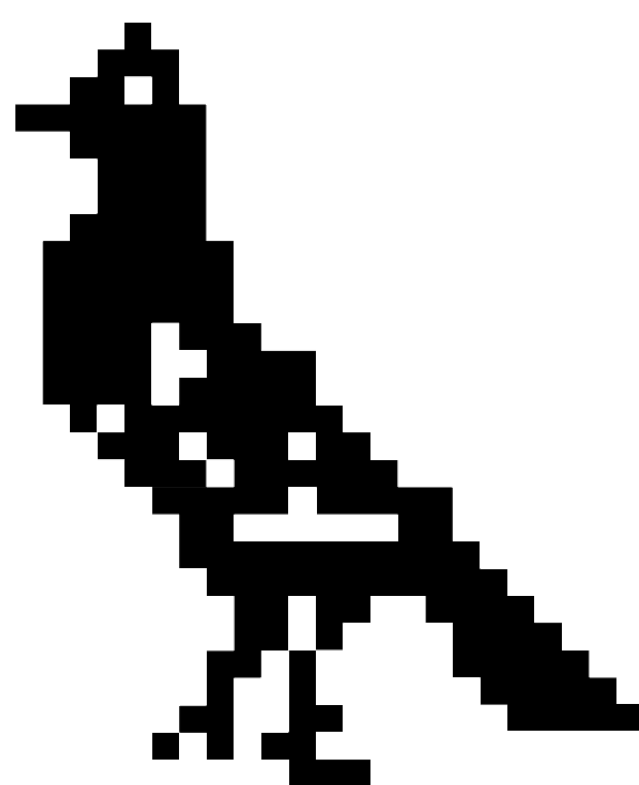
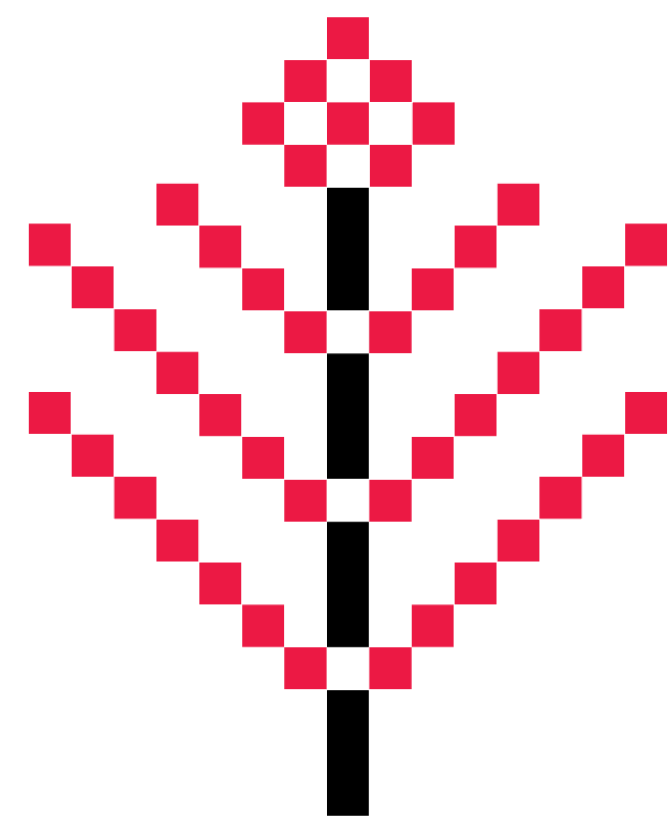
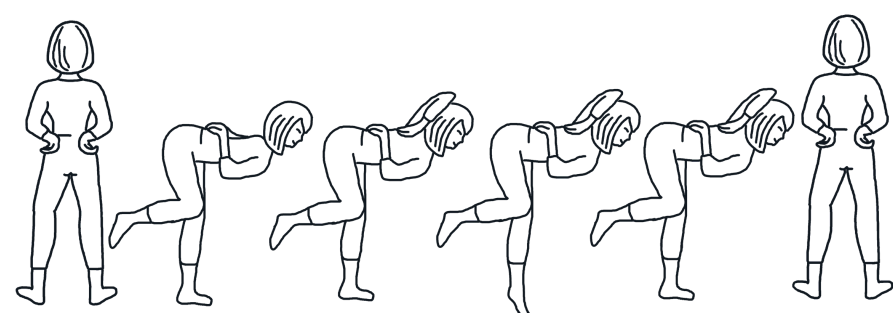
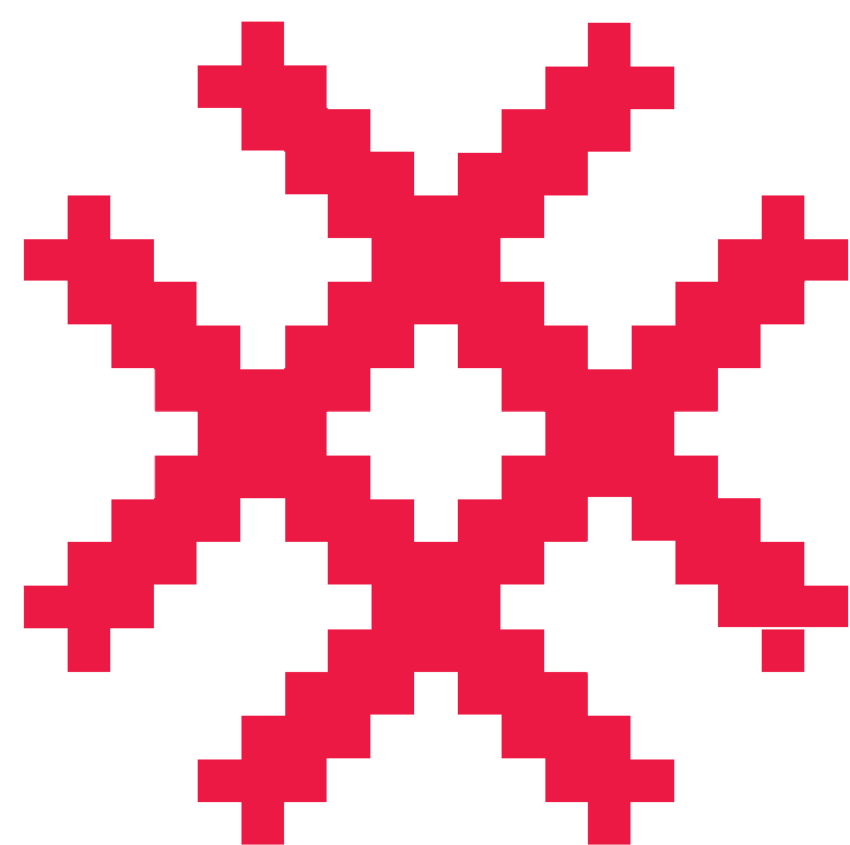
Kłękamy, kolana rozstawione w komfortowej odległości, wyciągamy odcinek piersiowy kręgosłupa i splot słoneczny w górę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa rozluźniony. Broda lekko w górę. Dłonie ułożone nadgarstkami na plecach, na mięśniach przykręgosłupowych, na wysokości nadnerczy. Nadgarstki i dłonie luźne, ułożone wzdłuż kręgosłupa. Łokcie ciągniemy do przodu, przedramiona obejmują talię. Barki rozluźnione, klatka piersiowa otwarta.

Pozycja wyjściowa dolnego świata

Kłękamy 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.

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 wewnątrz 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.



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 wewnątrz 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.

Dolny świat 3 Krąg

Pozycja wyjściowa. Zachowujemy wygięcie w lędźwiach 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.

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 wewnątrz 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. Związujemy 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.