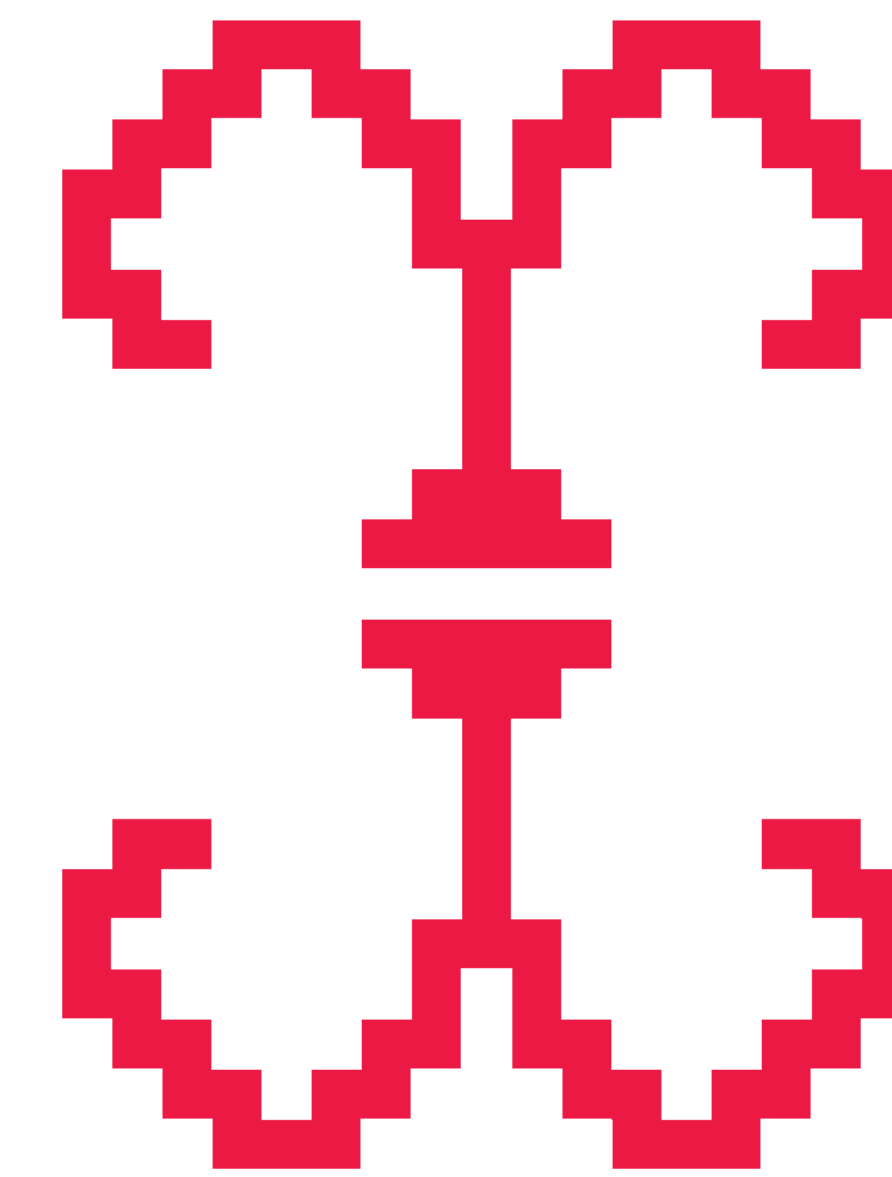


Zestaw rodowy i droga życia G4



Jesteś ze świata Bogów.

Twoje ćwiczenie rodowe to świat górny, krąg 4.

Twoja droga życiowa związana jest z pomaganiem w rozwiązywaniu problemów życiowych. Rozsądne planowanie wydatków. Potrafisz wypraszać o pomyślność i dostatek w domu. Potrafisz i pomagasz w dokonywaniu odpowiednich wyborów. Potrafisz i pomagasz we wszystkich pytaniach i sytuacjach związanych ze zwierzętami domowymi.

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.

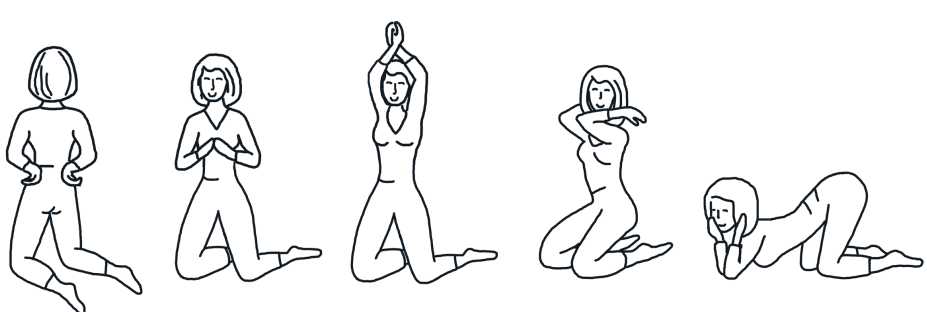
Średni świat 9 Krąg

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. 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. 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.



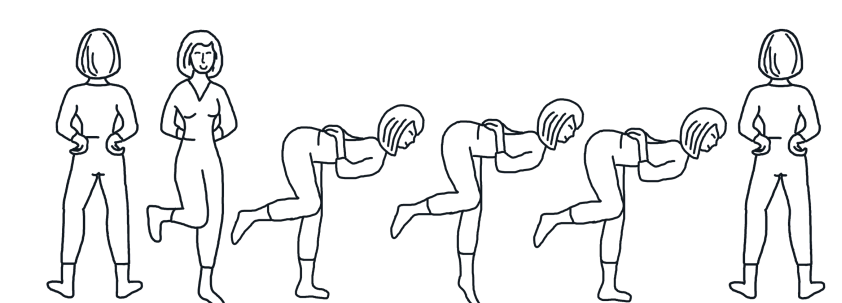
Dolny świat 1 Krąg

Pozycja wyjściowa ze Świata Średniego, następnie 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. 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. Dłonie opuszczamy w tył, w kierunku barków łokcie w przód i opuszczamy się w dół przechodząc w pozycję wyjściową Dolnego Świata. Wstajemy z łokci, prostujemy się ściągając dłonie po mostku, pod piersiami w pozycję wyjściową, kładąc nadgarstki na nadnerczach.



Górny świat 4 Krąg

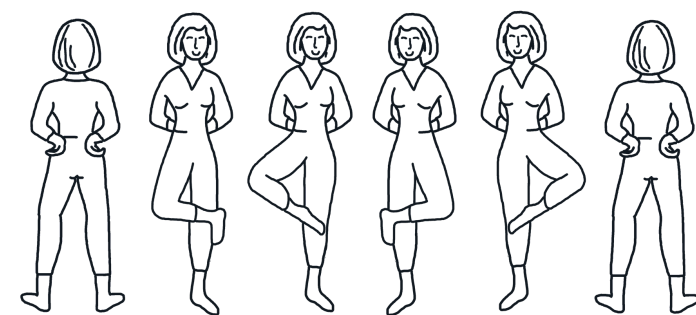
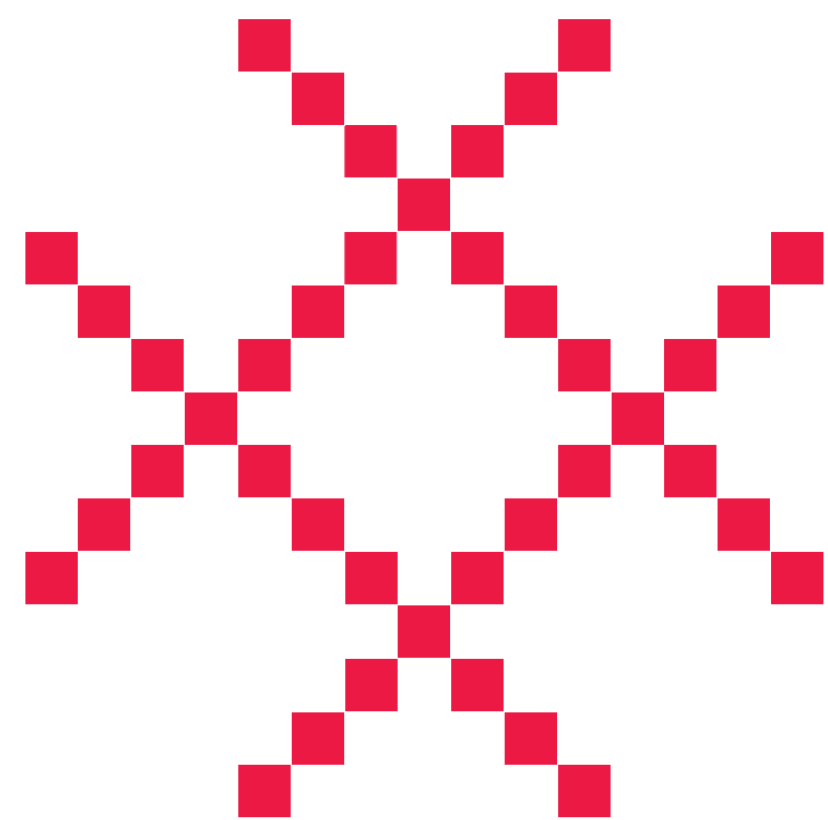
Pozycja wyjściowa, przechodzimy w pozycję koguta czyli stajemy na jednej nodze (noga cały czas lekko ugięta w kolanie). Wolną nogę zginamy w kolanie, łączymy nogi dociskając mocno uda i kolana do siebie (kolana w jednej płaszczyźnie). Pięta zgiętej nogi ciągnie w kierunku pośladka, a palce w kierunku łydki. Następnie 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.



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.



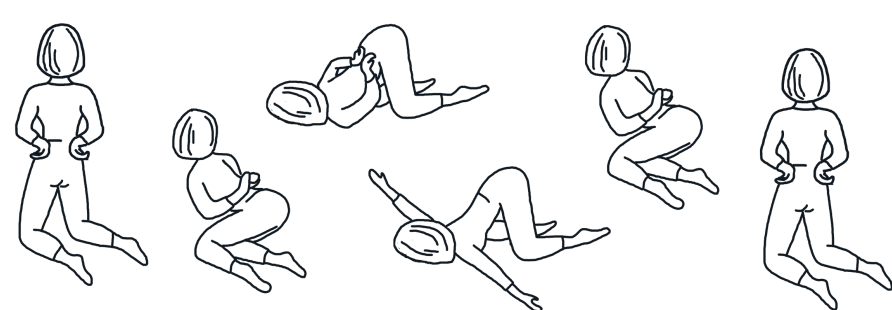
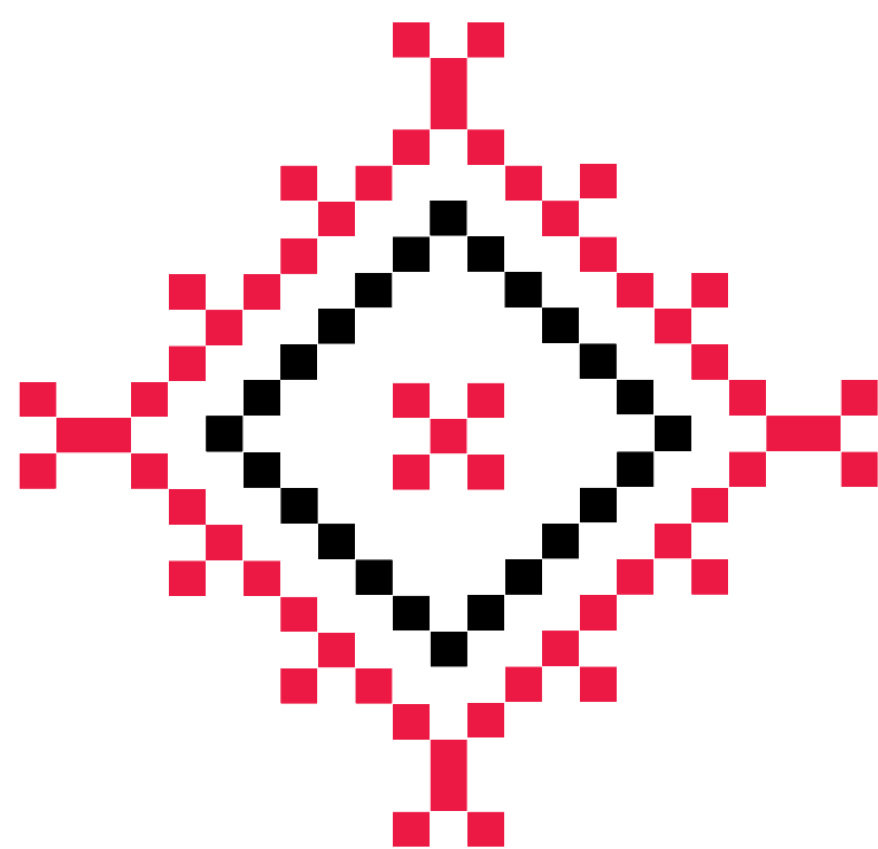
Górny świat 8 Krąg

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.



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.

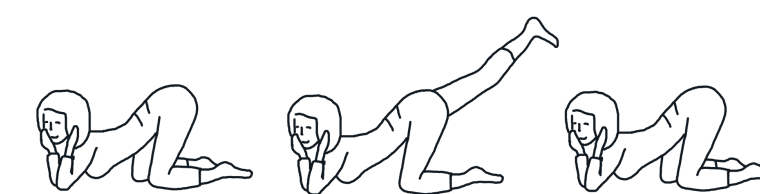
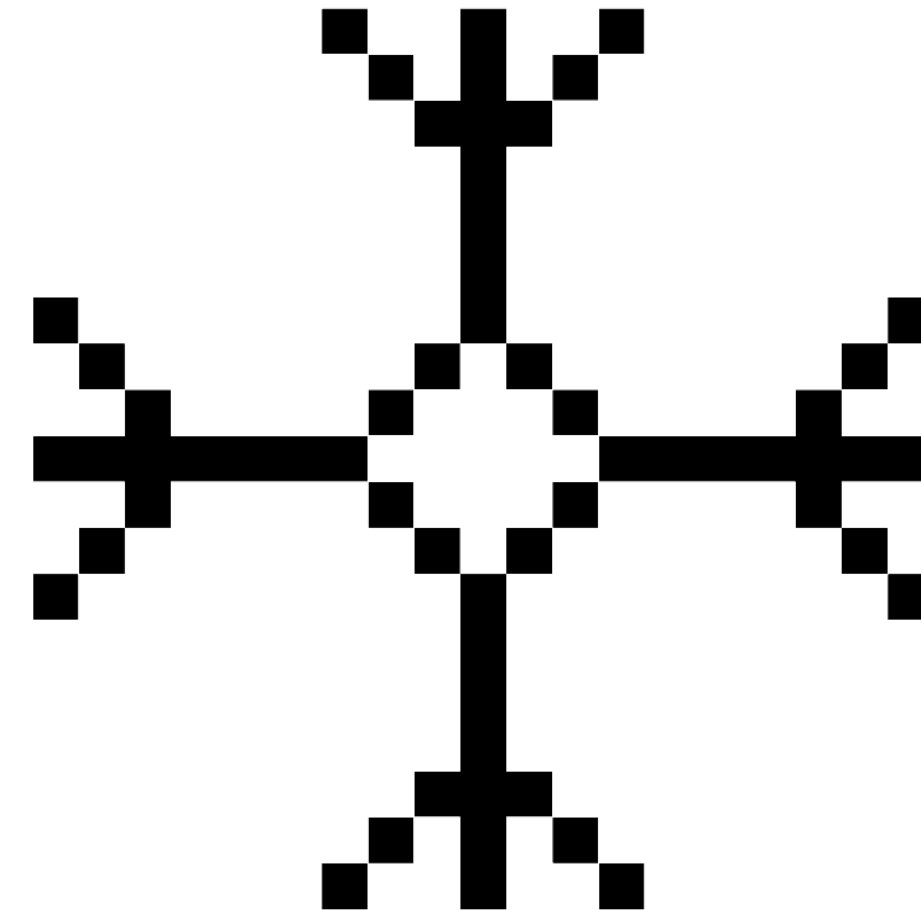


Średni świat 2 Krąg

Pozycja wyjściowa, pochylając się ciągniemy podbródkiem i łokciami w przód, kładziemy się na policzku, ręce rozkładamy w bok, wewnątrz 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.

Pozycja wyjściowa dolnego świata

Kłękamy w rozkroku podpierając się na łokciach. Rozluźniamy odcinek lędźwiowy przesuwając miednicęw 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 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 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. 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 (bez wychylania tułowia do przodu).

