

PONDĚLÍ

Pondělí je prvním ze sedmi dnů týdne, je to den zasvěcený Měsíci, plynulosti a vodě, která nese život. Abychom se dokázali co nejlépe chopit příležitostí, které nám toto nebeské těleso nabízí, musíme mít především jasný směr a dobře vytyčené cíle, protože světlo Měsíce je magické, ale také nestabilní, a tudíž klamné. Pondělí představuje počátek nového cyklu a velkou příležitost, kterou je třeba maximálně zhodnotit: „Dobrý začátek je polovina úspěchu.“ Je třeba vykročit správnou nohou, s otevřeným a optimistickým postojem a také s důvěrou, což nám pomůže vytěžit z následujících dní maximum, dále je potřebný životní postoj, který dokáže každým jednáním dosáhnout požadovaných účinků a získat maximální výhody.

Cíl

Chopit se příznivých příležitostí, udržet si směr a vyhýbat se konfliktům, říkat pouze to, co je užitečné říct, vytvářet harmonii v prostředí, ve kterém člověk žije a kde pracuje.

POZICE PROTAŽENÍ K NEBESŮM

Toto cvičení je známé také pod názvem „pozice hory“ a představuje možnost vzestupu, metafyzického poznání a duchovní realizace. Hora je také symbolem stability, čistoty a ušlechtilosti, propojuje zemskou a nebeskou energii. Je jako obrovský strom, a když jsme u ní nebo ji prostě pozorujeme, snadněji nalezneme svůj střed, pevný bod, na němž je třeba stavět každý proces rozvoje vědomí.

Blahodárné účinky

Tato pozice posiluje vůli a také odhodlanost, aniž by však proto vytvářela nějaký typ napětí, ale naopak navozuje psychofyzické uvolnění. Navíc má vlastnost navodit rovnováhu ve svalových řetězcích celého těla, a proto navzdory své mimořádné jednoduchosti přináší řadu blahodárných účinků: Zlepšuje držení těla, uvolňuje záda, prohlubuje dýchání, protahuje celé tělo, neboť stimuluje energetický oběh, a uvolňuje bránici. Díky tomuto uvolnění můžeme pocítit naléhavou potřebu žít, kterou bychom neměli potlačovat.

Provedení

Postavíme se s chodidly rozkročenými na šířku boků. Provedeme výdech a zvedneme paže nahoru. Po několika dechových cyklech můžeme začít mobilizovat ramenní kloub. S nádechem vytáhneme pravou paži nahoru. Když se paže zvedá, příslušná lopatka klesá dolů. S výdechem se vrátíme do počáteční pozice, kdy je pravá lopatka uvolněná a dole, a poté s nádechem vytáhneme nahoru levou paži. S výdechem uvolníme, levá lopatka je stále uvolněná. Opakujeme v pomalém rytmu střídavě na obou stranách. Po každém provedení zařadíme několik sekund přestávku podle vlastních fyzických dispozic a aniž bychom vnímali pocit napětí nebo únavy. Tímto způsobem pokračujeme dále, dokud nezačneme pociťovat únavu zad, poté vrátíme paže dolů a snažíme se uvolnit ramenní klouby. Abychom toto cvičení prováděli správně, můžeme spustit paže podél boků a představovat si, že táhneme prsty rukou co nejdál od zad.

Kontraindikace: omezující patologie zad.

1 PONDĚLÍ



*Energie a klid vstupují do mých nohou a vyzařují
skrze prsty, nacházejí se v mém srdci a vlévají
život a světlo do každé buňky mého těla.*