

Pomocník 2



Co z toho budete mít

- lepší ve vašem těle správné proudění krve, lymfy, mozkomíšního moku, a taky emocí
- dodá vašim svalům energii, aby se dobře pohybovaly
- pomůže správně a neustále čistit tělo od nadbytečných škodlivin
- podpoří vaši životní energii, tak aby se nezastavovala a vám nedocházel tzv. dech
- pomůže harmonizovat váš životní styl
- pomůže vám vynést tzv. na povrch vaše schopnosti
- pomůže vám uvědomit si směr vaší životní cesty
- pomůže vám uvědomit si váš osobní potenciál
- pomůže vám najít si smysl života

Jak ho udělat

První část:

- Pohodlně se posaďte.
- Přiložte svoje ruce zezadu na záda pod poslední žeberní oblouk.
- Spokojeně si dýchejte.
- Když budete mít chuť, zkuste si chvíli hrát se svou představivostí. Jestli si říkáte, že už jste si téměř zapomněli hrát s představou, tak to o to máte větší důvod to zase zkusit a ponořit se do světa představ, jako to umí děti, nebo jak jste to dělávali zamlada vy sami.
- Představte si třeba bílé světlo, teplo, nebo lásku a vyšlete tenhle pocit pod své ruce. Žádné strachy, nezbláznili jste se! Vždyť dětem sami taky říkáte, myslí na něco pěkného a ono tě to přestane brzo bolet.
- V téhle poloze chvíli vydržte a spokojeně si přitom dýchejte.

Druhá část:

- Pohodlně se posaďte.
- Přiložte opět pravou dlaň na záda pod poslední pravý žeberní oblouk
- levou dlaň si položte na místo pod pravým vnitřním kotníkem. To místo je mezi kostí a patou.
- V téhle pozici chvíli vydržte a zase si na pohodličku dýchejte.
- Po chvilce to udělejte celé obráceně.
- Přiložte si levou dlaň na záda pod poslední levý žeberní oblouk.
- Pravou dlaň si položte na místo pod levým vnitřním kotníkem. To místo je mezi kostí a patou.
- Zase si v téhle pozici klidně dýchejte a pokud chcete, tak při každém nádechu si do těch držných míst pusťte představivosti třeba bílé světlo, nebo teplo.

Kolikrát ho udělat

- dělejte ho postupně, nejdřív část první, pak část druhá
- každou tu část dělejte 2 - 5 minut
- pokud vám to přijde příliš krátké, přidejte si podle svého pocitu čas navíc a nebo naopak zkraťte dobu provedení.



DotekyPohybu.cz