

SEBEPŘIJETÍ, OČISTA, DOBRÉ VYJADŘOVÁNÍ, POCHOPENÍ

Přijímáme sama sebe, jsme schopni se dobře vyjadřovat. Žijeme v pravdě, v souladu se svojí přirozeností. Jsme schopni nechat věci ležet a posouvat se dál. Očistit se od starého a otevřít se novému. Jsme flexibilní a rychle se přizpůsobujeme.



SEBEZAPŘENÍ, SMUTEK, NEFLEXIBILITA

Potlačení sebe sama. Nepřijímáme sami sebe a neumožňujeme své originalitě se projevit. Žijeme ve lži, v nesouladu se svojí přirozeností. Jsme závislí na minulosti, nedokážeme se vymanit ze zažitých vzorců a to nás dělá neflexibilními – neschopnými volně přemýšlet a konat. Máme pocity nepochopení a nespravedlivosti.

POZICE I

- Hlavu synchronně otáčíme opačným směrem než kolena.

- Dlouhá šije.



- Usmějeme se.

- Vnímáme horní končetiny, protažení po straně hrudi, stehen a krku.

- Míříme do dálky za prsty u rukou.

POZICE 2

Tato pozice je dynamická

Fáze 1

- Aktivní chodidla jsou k sobě rovnoběžná.
- Chodidla a kolena oddálíme na šířku kyčlí.



- Chodidla a lopatky jsou pevně spojené se zemí.
- Horní končetiny máme podél těla, dlaně směřujeme k zemi.
- Dlouhá páteř a šíje.

- Vnímáme svá stehna a horní končetiny.

Fáze 2

- Vnímáme stlačení v oblasti krku, protažení po stranách hrudi.

- Ramena jsou rozevřená, šíje protažená.



- Odtlačíme se od chodidel, plynule zvedáme pánev, bedra a hrudník.
- Současně zvedáme horní končetiny a položíme je za hlavu na podložku, dlaně směřují vzhůru.

POZICE 3

Tato pozice je dynamická

Fáze 1

- Vnímáme horní končetiny, protažení po stranách a zadní části hrudi, po stranách stehen a krku.
- Lokty máme propnuté, prsty na rukou u sebe.



- Nadechneme se nosem.
- Mírně se vyhrbíme a předkloníme hlavu.

Fáze 2

- Pohled směřujeme vzhůru.
- Vnímáme horní končetiny, protažení po straně hrudi, stehen a krku.



- Vyplázneme jazyk, vydechneme ústy a z hloubky vydáme zvuk „haa“.
- Hrudník protlačíme dopředu.
- Roztáhneme prsty u rukou.

POZICE 4

Tato pozice je dynamická

Fáze 1

- Pohled směřujeme za koleno.
- Uvolníme obličej.
- Odtlačujeme se vzhůru, nezamykáme lokty.
- Ruce srovnáme pod ramena nebo mírně před ně.
- Neklesáme do ramen.
- Vnímáme oblast krku, hrudník a stehno.
- Koleno přiblížíme k lokti.



- Ruce, koleno a nárt jsou pevně spojené se zemí.

Fáze 2

- Pohled směřujeme dozadu za chodidlem.
- Odtlačujeme se vzhůru, nezamykáme lokty.
- Přizvednutou nohu přeneseme křížem do strany.



- Vnímáme protažení po straně hrudi, stehna a krku.

POZICE 5

- Vnímáme aktivitu horních končetin, protažení po straně hrudi a steh.

- Prsty u rukou jsou roztažené a přisáté k podlaze.



- Uvolníme obličej.

- Překřížená kolena jsou nad sebou, hýžděmi jdeme pomyslně dozadu.

POZICE 6

- Pohled směřujeme za ramenem.

- Mírná rotace bederní, hrudní a krční páteře.



- Vnímáme protažení horních končetin, po straně hrudi, stehna a krku.

- Dlouhá páteř, temenem hlavy míříme vzhůru.



Varianta: Posadíme se na bloček či necháme spodní dolní končetinu nataženou, pomůžeme si popruhem.

POZICE 7

Tato pozice je dynamická

- Ukazováky a palce jsou protažené a spojené.

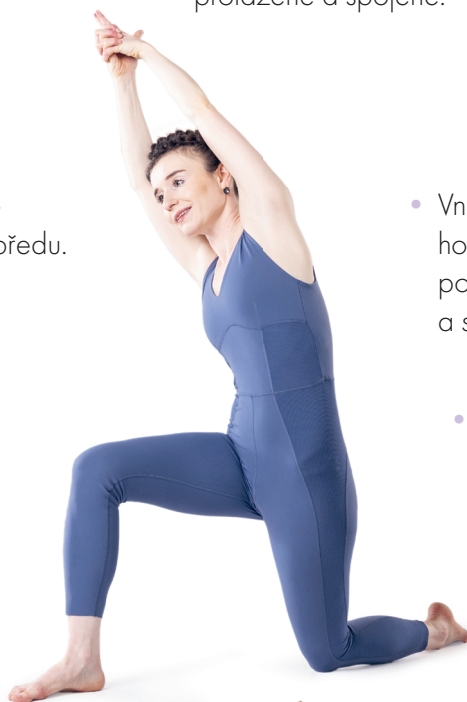
Fáze 1

- Pohled zjemníme a směřujeme dopředu.

- Vnímáme protažení horních končetin, po straně hrudi a steh.

- Chodidla jsou ukotvená na podložce, koleno je stabilní, nevybočuje do strany.

- Ukláníme se z jedné strany na druhou v rytmu dechu.



Fáze 2

- Jemně se usmějeme.

- Koleno a kotník držíme v jedné linii.

- Dlouhá páteř.

