

Meditativní pozorování přináší klid mysli - tělo regeneruje

UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA

inspirace z knihy „Učme se životu“ - PhDr. Marie Říhová

Postupujte pomalu – jednotlivé kroky chvíli procit'ete... Nejprve je třeba uvolnit tělo a ztišit mysl.

Výchozí poloha je na zádech, nohy mírně od sebe, ruce volně podél těla, oči lehce zavřeme.

Svým vnitřním zrakem se zadíváme dovnitř doprostřed lebky, je tam místo, kde máme přímý kontakt s naším vědomím. Odtud se vydáme na pouť po celém našem těle – všechno se děje v myšlenkách. Svým vědomím pohladíme a obkroužíme svá oční víčka, je tam spousta napětí a chvění – vědomě na to pomyslíme, přineseme sem uvolnění a klid.

Uvolníme všechny svaly obličeje, uvolníme čelisti, bradu necháme mírně klesnout.

Uvolníme střed na čele mezi obočím – třetí oko. Každá myšlenka zde budí nežádoucí napětí. Pozorujeme toto místo jakoby zevnitř. Pokud myšlení odpočívá, můžeme zde spatřit jemné bublinky, nebo vlnění, nebo barvy. Pokud myšlenky stále přicházejí, nechte je volně proběhnout, u žádné se nezastavujte, s žádnou nezápate. Řekněte si: „Teď je chvíle, kterou věnuji vlastnímu nitru.“

Pohlad'te svým vědomím vlasovou část hlavy a přineste sem klid. Uvolněte = pohlad'te šíji, ramena, jedno po druhém a ruce až do konečků prstů, jednu po druhé. Uvolněte svaly na zádech, svaly na hrudníku. Sestupte svým vědomím do solaru plexu – asociací na sluníčko sem promítněte jemné, uvolňující sluneční teplo. Obkružte a uvolněte pánev a nohy až do konečků prstů, jednu po druhé.

Uvolněte páteř, aby byla průchozí pro energii, pohlad'te a obkružte obratel po obratli. Od kostrče stoupejte zvolna vzhůru přes jednotlivé obratle a meziobratlové prostory do hrudní části páteře, kde se promítá napětí a stres – vědomě přineste do celé hrudní páteře uvolnění a klid. Stoupejte až do krční části páteře – uvolněte krční páteř, obratel po obratli a vra'te se zpět do středu hlavy.

Uvolněte a osvobod'te i svůj dech – je příjemné jen tak volně dýchat. Několikrát se zhluboka nadechněte z břicha do hrdla a vydechněte z hrdla do břicha. Nádechy a výdechy vytvářejí esovitou vlnovku. Dechem přijímáme pozitivní, životodárnou energii, která je všude okolo nás (prana). Uvědomte si ve vašem nose při každém nádechu jemné vibrace i jak prochází celým vaším tělem. Prosvětlete jí svůj hrudník, ruce až do konečků prstů, nohy až do konečků prstů, prosvětlete svoji hlavu i svoji mysl. Celí se prosvětlete.

Pokuste se tuto energii protlačit skrze pokožku a vytvořte z ní okolo svého těla ucelený obal – světelnou bublinu, sféru. Rozšiřte postupně tento prostor tak, aby se vám v něm dobře existovalo i dýchalo.