ĆWICZENIA TYBETAŃSKIE - WYKONANIE

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia tybetańskie –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Rytuał pierwszy

Wykonanie

- Stań prosto
- Oddychaj spokojnie
- Bądź świadomy ciała i oddechu
- Bądź zrelaksowany. Niech to ćwiczenie będzie twoją medytacją w ruchu
- Rozłóż ręce – niech będą równoległe do ziemi
- Stopy powinny być na szerokości bioder. Dzięki temu jesteś stabilniejszy
- Dłonie powinny być obrócone wnętrzem do podłogi
- Palce są ze sobą złączone
- Powoli zacznij obracać się w miejscu zgodnie z ruchem wskazówek zegara – do 12 razy
- Zakończ ćwiczenie poprzez złącznie przed sercem dłoni, jak do modlitwy oraz przez skupienie się na czubkach palców złączonych dłoni. Oddychaj spokojnie i odczuj równowagę ciała i umysłu

Uwagi

Jeśli jesteś w ciąży lub masz kłopoty z błędnikiem, przed zastosowaniem tego ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem.

Rytuał drugi

Wykonanie

- Pierwszą fazą tego ćwiczenia jest spokojne leżenie na plecach. Ciało pozostaje wyprostowane
- Następnie wykonaj wdech nosem i jednocześnie przyciągnij brodę do klatki piersiowej. Jednocześnie podnieś wyprostowane w kolanach nogi tak, by były prostopadłe do podłogi
- Jeśli nie potrafisz podnieść nóg w pełni wyprostowanych, możesz je lekko zgiąć
- Wraz z powolnym wydechem połóż głowę i nogi na ziemi – wracasz do pozycji wyjściowej

Uwagi

Ramiona, plecy i pośladki przylegają do ziemi podczas całego tego ćwiczenia.

Rytuał trzeci

Wykonanie

- Uklęknij prosto
- Dłonie połóż na udach, biodrach lub pośladkach
- Kolana rozstaw na szerokość bioder
- Podwiń palce stóp, jak to widać na załączonym obrazku
- Wykonaj wdech.
- Z wydechem pochyl głowę do przodu
- Następnie robiąc wdech wygnij tułów do tyłu. Głowę również wychyl do tyłu
- Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej

Uwagi

- Wyginanie tułowia do tyłu rozpoczynaj od piersiowego odcinka kręgosłupa, a nie od jego części lędźwiowej
- Jeśli jesteś po operacji narządów jamy brzusznej lub po porodzie albo cierpisz na zaawansowaną postać artretyzmu kręgosłupa, wykonanie tego ćwiczenia skonsultuj z lekarzem

Rytuał czwarty

Wykonanie

- Usiądź w siadzie prostym
- Nogi miej wyprostowane
- Dłonie niech się opierają na podłodze przy pośladkach
- Palce dłoni zwrócone w kierunku stóp
- Wykonaj wdech
- Z wydechem pochyl głowę do przodu
- Z wdechem pochyl głowę do tyłu i zaraz potem unieś tułów do góry tak, żeby ręce były wyprostowane, a plecy wraz z pośladkami i udami były równoległe do podłogi – Twoje ciało tworzy „most". Głowa w równej linii z tułowiem
- Wykonując wydech powróć do pozycji wyjściowej

Uwagi

- Ruch tułowia do góry wyprowadzaj z miednicy
- W przypadku ciąży, niedawnej operacji jamy brzusznej oraz dyskopatii przed wykonywaniem tego ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem.

Rytuał piąty

Wykonanie

- Połóż się na brzuchu
- Podnieś się nieco z tej pozycji na rękach i patrz przed siebie. Powinny być one wyprostowane i prostopadłe do ziemi
- Dłonie skierowane palcami do przodu
- Palce stóp podwinięte
- Kręgosłup i głowa są lekko wygięte do tyłu
- Twoje ciało „wisi" swobodnie nad podłogą
- Następnie wykonując wdech unieś biodra do góry wykonując pozycję z jogi zwaną „pies z głową w dół" – Twoje ciało przypomina teraz odwróconą literę V
- Podczas wydechu opuść ciało do pozycji wyjściowej

Rytuał szósty

Wykonanie

- Stań prosto
- Wykonaj skłon do przodu wydychając powietrze
- Dłonie połóż na kolanach
- Usuń za pomocą głębokiego wydechu całe powietrze z płuc
- Wydychając powietrze przyciągnij brzuch do kręgosłupa
- Dla wzmocnienia efektu możesz zacisnąć krtań oraz mięśnie odbytu
- Wytrzymaj w tej pozycji, jak długo możesz
- Potem wykonując wdech powróć do pozycji stojącej
- Odpocznij chwilę swobodnie oddychając

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci