ĆWICZENIA TYBETAŃSKIE – przygotowanie do praktyki

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia tybetańskie –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

Prawidłowa praktyka ćwiczeń tybetańskich

Jeśli chcesz prawidłowo i w sposób najbardziej efektywny wykonywać jakiekolwiek ćwiczenia fizyczne, powinieneś wypracować kilka cennych umiejętności. Są to:

- Świadomość ciała,
- Prawidłowe oddychanie,
- Odpowiednie nastawienie mentalne,
- Przygotowanie fizyczne.

Budowanie świadomości ciała

Odczuwaj każdy ruch przy ćwiczeniach, wczuwaj się w ruchy.

Świadome oddychanie
Podczas ćwiczeń głęboko, powoli i świadomie oddychaj.

Praca z nastawieniem mentalnym

Kiedy pracujesz z ciałem, powinieneś wizualizować wpływ danego ćwiczenia na ciało.

Przygotowanie fizyczne

Przed właściwymi ćwiczeniami zastosowuj rozgrzewkę. Pomoże ci to efektywniej wykonywać ćwiczenia i zapobiec urazom.
Przykład rozgrzewki poniżej.

Wykonuj krążenia:

- głowy,
- ramion,
- łokci,
- nadgarstków,
- tułowia,
- bioder,
- kolan,
- stóp.

Ćwiczenia tybetańskie w praktyce. Zasady i wykonanie

Dowiedziałeś się już, jak budować świadomość ciała i oddechu oraz poznałeś znaczenie odpowiedniego nastawienia mentalnego. Wiesz, jak możesz przeprowadzić rozgrzewkę przed rytami. Czas zatem przejść do wykonywania ćwiczeń tybetańskich. Najpierw jednak warto zapoznać się z istotnymi uwagami dotyczącymi tej praktyki:

- Powtarzaj każde ćwiczenie od drugiego do piątego do 21 razy. Ćwiczenie pierwsze wystarczy wykonać do 12 razy
- Pamiętaj, aby robić tylko taką ilość ćwiczeń, która nie spowoduje u Ciebie bólu czy złego samopoczucia. Jak w przypadku wielu innych praktyk, tak i tu należy śpieszyć się powoli. Do pełnej liczny ćwiczeń dojdziesz w czasie dla siebie odpowiednim
- Ćwiczyć szczególnie warto rano – dla naturalnego pobudzenia organizmu – oraz wieczorem – w celu usunięcia zmęczenia, które nagromadziło się w ciele i umyśle podczas całego dnia aktywności. Nie ćwicz jednak bezpośrednio przed pójściem spać – możesz zanadto się rozbudzić. Jeśli jednak masz czas lub ochotę trenować o innej porze dnia, zrób to
- Należy ćwiczyć w nastroju medytacyjnym.
- Jeśli nie potrafisz wykonać danego ćwiczenia w sposób pełny, zrób tyle, ile umiesz. Do pełnej formy dojdziesz z czasem
- Jeśli jakieś ćwiczenie jest dla Ciebie szczególnie trudne, możesz je ominąć. Zaczniesz je stosować, kiedy Twoja kondycja się poprawi
- Warto, abyś ćwiczył codziennie
- Trenuj we własnym tempie. Nie śpiesz się
- Zaczynaj od mniejszej ilości powtórzeń. Zwiększaj liczbę powtórzeń stopniowo – na przykład po kilka na tydzień
- Ćwiczenia te możesz łączyć z innymi rodzajami gimnastyki

- Warto ćwiczyć na czczo. Przepełniony żołądek powoduje gorsze samopoczucie przy treningu oraz niepełne wykonywanie ćwiczeń
- Trenuj w ciepłym, spokojnym, cichym i wywietrzonym pomieszczeniu
- Pamiętaj o odpowiednim oddychaniu podczas ćwiczeń, właściwym nastawieniu mentalnym i świadomości ciała
- Jeśli dopiero zaczynasz praktykę, po każdym ćwiczeniu powinieneś wypocząć – na przykład stosując zaproponowane przeze mnie metody. Kiedy już nabierzesz wprawy i odpoczynek okaże się zbędny, możesz go zaniechać, jeśli nie masz w danej chwili na niego czasu. Warto jednak zawsze po sesji wszystkich ćwiczeń poleżeć kilka minut spokojnie skupiając się na oddechu
- Warto ćwiczyć rytuały w podanej kolejności

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