



TAOJOGA

Liečivé zvuky

Opakujúce bolestné emócie, ktoré potlačujeme, spôsobujú, že membrány konkrétnych vnútorných orgánov spojených s emóciou sa prehrejú, stiahnu a prilepia na daný orgán, čím blokujú prirodzený proces

ich ochladzovania. Prehriaty orgán slabne až nakoniec ochorie. Pri pravidelnom praktikovaní 6 liečivých zvukov sa nadmerné teplo uvoľní a vo všetkých orgánoch v celom tele sa obnoví optimálna teplota.

(pr)



Zvuk na slezinu- slinivku

Zavrieme oči, položíme ruky na slezinu, na ľavej strane pod rebrami, a mentálne sa spojíme so slezinou. Sústredíme sa, či neucítíme obavu, pocit nespokojnosti, neschopnosti otvoriť sa, neúprimnosť alebo trému v slezine. Otvoríme oči, ruky rozprestrieme do strán a počas nádychu nosom plynule ťaháme ruky po stranách dopredu. Zatláčime prsty do sleziny, nakloníme sa mierne dopredu a jemne a rovnomerne vydýchne zvuk Fúú (dychom) a prirodzene zaoblíme chrbát. Vizualizujeme si ako všetky obavy, starosti, tréma, neúprimnosť a horúčnosť opúšťajú naše telo v podobe sivej pary a miznú v zemi. Zem všetko napätie, negativitu a horúčnosť transformuje. Nádychom sa narovnáme sa, uvoľníme prsty a mentálne cez medzi-obočie naberieme pocit spokojnosti, úprimnosti, zdravého sebavedomia a vydýchne úsmev do sleziny. Preložíme ruky na slezine, usmievame sa do nej a harmonizujeme ju.

Páv sa pozerá na svoj chvost

Aktivizujeme jin meridiány nõh: slezina - slinivka
Začínáme napriamenou pozíciou hornej časti tela s narovnanou ľavou nohou a pokrčeným pravým kolennom pod hrudou. Teraz poklesneme hornou časťou tela do vodorovnej polohy, tvárou k zemi. Chrbtica rovná, brada smeruje k hrudi, váha rovnomerne rozložená na štyri končatiny. Z tejto pozície začneme vytáčať najprv driekové stavce, následne hrudné a potom krčné stavce doprava a nakoniec vytočíme hlavu a pozrieme sa na špičku ľavej nohy. Vrátime sa pomaly do východzej pozície, opäť najprv driekové, potom hrudné a krčné stavce a hlava. Pomaly si vymeníme polohy nõh, postup zopakujeme na opačnú stranu.

Korytnačka sa vynára z mora

Aktivizujeme jin meridiány nõh: slezina, obličky a peččeň
Sediac na zemi, spojíme si chodidlá pred sebou a chytíme sa za špičky nõh oboma rukami. Chrbát je narovnaný. Pomaly necháme hornú časť tela výdychom klesať nadol. V spodnej pozícii sa začíname nádychom vytáčať z drieku pomaly doprava, následne sa vytáča hrudná časť a nakoniec vytočíme zľahka krk a hlava sa pozrie cez pravé rameno. Chvíľu podržíme pozíciu a nádychom sa vrátíme späť do centra. Vydýchne. Následne sa začneme vytáčať na opačnú stranu. Zopakujeme 3x na každú stranu. Nakoniec sa vrátíme do východzej pozície tým, že pomaly dvihneme hornú časť tela nahor a relaxujeme v sede.

Obria korytnačka vchádza do jaskyne

Aktivizujeme jin meridiány nõh: slezina, obličky a peččeň
Sediac na zemi, spojíme si chodidlá pred sebou a chytíme sa za špičky nõh oboma rukami. Chrbát je narovnaný. Pomaly výdychom začíname hornú časť tela predkláňať z drieku dopredu smerujúc nadol, chrbát prirodzene zaoblíme. Bradu zatláčime do vnútra, hrdelnej jamky a krátko zadržíme pozíciu. Len pomaly začíname vyťahovať krk dopredu, tak že bradu vysunieme, zakloníme hlavu a pozrieme sa nahor. Následne plynule nás hlava ťahá späť do východzej pozície. Zopakujeme 3x-4x a relaxujeme.

Tieto techniky sa praktizujú a vyučujú na metodických kurzoch v Škole Taojogy. www.taojoga.sk