



Liečivé zvuky (pokračovanie)

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

ces 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.



Zvuk na pľúca a hrubé črevo

Zavrieme oči, položíme ruky na pľúca na hrudi a mentálne sa spojíme s pľúcami. Sústredíme sa, či neucítíme smútok, pocit nedostatku odvahy, neschopnosti sa nadýchnuť, splasnutú vpadnutú hrud' oblasti pľúc. Otvoríme oči, ruky položíme na kolená s dlaňami nahor a počas nádychu nosom plynule ruky dvíhame nad hlavu, dlane smerujú nahor, pozeráme sa nahor, nakloníme sa mierne dozadu nahor a rovnomerne vydýchame zvuk ssss (ústami, pričom si vizualizujeme mentálne výdych cez nos). Vizualizujeme si, ako všetky smútky, melanchólie, ťažoby, šedá energia a horúčosť opúšťajú naše telo v podobe sivej pary a rukami stiahneme túto energiu do zeme. Zem všetko napätie, negatívu a horúčosť transformuje. Nádychom naplníme pľúca čistou bielou energiou a vydýchame úsmev do pľúc. Položíme ruky na pľúca, usmievame sa do nich a harmonizujeme ich.

Cvik na pľúca – Napnutie luku

Ležíme na zemi. Pravá noha je vystretá, ľavú nohu ohneme v kolene a chodidlo oprieme o zem v úrovni lýtka pravej nohy. Následne dvíhame vystretú pravú nohu nahor do úrovne výšky ľavého kolena. Aktivizujeme špičky oboch nôh, panvu podsadíme a nadýchneme sa do brucha a pľúc. Výdychom z pľúc na zvuk „sss“ dvíhame hornú časť tela a tiež vystreté ruky s natiahnutými prstami k špičke pravej nohy. Držíme pozíciu a robíme hlboké nádychy a výdychy v opakovaní 3 x. Energiu výdychu mentálne vedieme aj cez nos a prsty ukazovákov von. Následne pozíciu výdychom uvoľníme a krátko re-



laxujeme a masírujeme si hroty pľúc pod kľúčnymi kosťami. Potom cvik zopakujeme na opačnú stranu. Cvičenie zlepšuje zdravotné problémy súvisiace s pľúcami a močovým mechúrom. Dôležitá je správnosť dýchania aj s mentálnym zameraním pri výdychu na nos a prsty na rukách.

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