



LOVE. BODY. MIND

„3x VÍCE“ PRO KAŽDÝ MŮJ DEN, pro život TADY a TEĎ

Mojí vášní je probouzet léčebné procesy a důvěru k přirozené inteligenci těla.

Jsme domem o čtyřech místnostech, kde sídlí prostor fyzický, mentální, emocionální a duchovní.

Každou místnost je potřeba denně navštívit, abychom byli celiství a žili „šťavnatý“ život.

Probouzí se laskavost a vnímavost k sobě a světu.

Pojďte probudit samoregenerační schopnost svého těla i duše!



Nikdo jiný to za nás neudělá!



Jak se dnes cítím? Jak se vůbec mám? Odpovědi znáte jen VY.



Najít sílu a odvahu věci měnit je ten největší životní poklad!



Neváhejte a od srdce se rozhodněte pro tuto investici do projektu „JÁ“.

Upevnit vytoužený pocit štěstí, radosti a vděčnosti za každý den je procitnutí na mnoha úrovních /energetická, emocionální a mentální/.

Připravila jsem pro vás pomocníka pro:

„3x VÍCE“ PRO KAŽDÝ MŮJ DEN, pro život TADY a TEĎ

Najdete zde tři zásadní oblasti, DECH, MEDITACE A POHYB, které vás mohou na vaší cestě inspirovat a pomoci jít více do hloubky a k sobě.

Ke každému kroku si napište veškeré poznatky - své pocity, nápady a inspiraci, i to, co vám může překážet.



www.lovebodymind.cz





1. VÍCE DÝCHÁM

Dokud dýchám, žiji! Jak pravdivé a mocné!

Naplňte svoje plíce darem, který se nám nabízí a občerstvěte tělo kyslíkem. Vědomé provádění dechových cvičení mají prokazatelně léčivé a harmonizující účinky na naše tělo i psychiku.

Trénink: Sedněte si vzpřímeně na okraj židle či postele, a prozkoumejte 4 hluboké nádechy touto cestou:

- »—love→ Nádech na 4 s – Zadrž na 4 s - Výdech na 4 s – Zadrž na 4 s
- »—love→ Pamatujte 4x4x4x4 – celý cyklus opakujte 4x

Poznámky:



www.lovebodymind.cz





2. VÍCE MEDITUJI

Meditace, jako novodobá medikace pro zklidnění mysli a přesun do roviny odstupu a stavu vyššího vědomí. Pod dlouhodobou palbou tlaku, stresu se fyzické tělo dostává na rovinu ostražitosti – příprava na „boj nebo útěk“. To vše spouští gejsír fyziologických reakcí.

Trénink: Meditace: „Nacítění na sebe“

Příprava:

- »—love—» Místo – zvolte místo, kde vám je náramně dobře /voňavé, čisté, teplé/
- »—love—» Podložka – jógamatka, deka, osuška
- »—love—» Pomůcky – bolster, polštářek na oči, jogový bloček nízký /malý ručník, voňavý polštářek, deka na přikrytí/

Pojďte se přesunout na místo, kde je nám blaženě, cítíme klid, pocit jistoty a pohodlí. Zvolte také pohodlné oblečení, osvěžte se čajem a vykonajte všechny potřeby tak, aby vás nic nevyrušovalo.

Při dnešní praxi zvolte krásnou a zemitou polohu – leh na zádech, jedná se o meditaci „skenování těla“. Pro větší pohodlí si můžete pod kolena vložit bolster, stejně tak podložení pod hlavu. Přikryjte se a zůstaňte v relaxační pozici.

Nyní jste připraveni na procházku svým tělem. Vnímejte přirozený rytmus dechu. Postupně, klidně, bez úsilí uvolněte jednotlivé části těla.

V této relaxační části zůstaňte min. 5 min., poté pozvolna probouzejte tělo, osvěžte hlubokým nádechem a výdechem, protáhněte se ve svém stylu a nezapomeňte si užít celý den.

Poznámky: _____



www.lovebodymind.cz





3. VÍCE SE POHYBUJI

Pohyb, jako katalyzátor pro náš lymfatický systém, který nemá svoji přirozenou pumpu. Pohyb obšťastňuje každou naši buňku.

Vytvořte si denní rutinu na bázi cca 5 min., kdy připravíte tělo pro další plnohodnotný den. Jednoduché a efektivní pohyby udrží Vaše tělo v dobrém funkčním stavu.

Pohyb hraje také významnou roli na cestě k obnovení napojení na duši, na svoji podstatu.

Trénink: Pětiminutovka

- »—love→ Probuzení – válení sudů, jakkoliv – vnímejte sebe/ v posteli, na zemi, na trávě /
- »—love→ Rozvolnění – turecký sed, ruce na kolena, vytáhněte se přes korunu hlavy a poté rozvlňte svoji páteř – kreslení kruhů hrudní páteří /vizualizace - hrudníkem mícháme med /
- »—love→ Ukotvení – mírné roznožení, chodidla napojená na podložku, postupné rolování páteře do hlubokého předklonu /paže, ramena volná /, břicho se dotýká stehem /kolena lehce pokrčit/, poté postupně vzhůru
- »—love→ Otevření – stoj roznožný, nohy mírně pokrčené, levá paže do vzpažení, úklon na pravou stranu a zpět /pánev stojí, kyčelní lopaty směřují vpřed/, poté strany vyměnit
- »—love→ Aktivace – Jumping – Jacks /10x / nohy vedle sebe, ruce podél těla , poté nohama poskočte do roznožení a natažené ruce přechází do vzpažení, kde si dlaněmi tleskněte a vraťte zpět.

Vzhůru do života. JUCH.....

Poznámky: _____



www.lovebodymind.cz

