

12. dan

Ko govorimo o energetskih središčih - čakrah, je sedež naših čustev, v drugem centru - Swadhisthana čakra. Nahaja se pod popkom in je povezana s spolnimi organi in našimi kolki.

Zaradi načina življenja, so lahko kolki velikokrat togi, nefleksibilni in nesproščeni. Torej, ne samo, da sedenje vpliva na bolečine v kolkih, hrbtenici, vratu in ramenih, ta način delovanja vpliva tudi na energetsko nepretočnost v kolkih.

Zato je zelo pomembno, da kolke redno razgibavamo. Veliko boste naredili že s tem, da morda kdaj sedite po turško, s koleno v stran. Ali pa krožite v kolku. V nadaljevanju bomo spoznali asano, ki se imenuje happy baby, srečni otrok.

Ta asana je odlična, ker sprošča kolke, obenem pa razteza celo hrbtenico.

Preden greste v asano, pa ozavestite, kakšen odnos želite vzpostaviti s sabo. Na primer: "Do sebe sem nežna in potrpežljiva." Nato pa opazujte ali boste tako delovali, tudi, ko boste v tem položaju.

Zapišite. Do sebe sem:



12. dan

V odnosu do drugih sem:

Nato opazujte, kako občutite levi in kako desni kolk. Levi kolk je povezan z žensko energijo. Torej ali ste lahko nežne, fleksibilne v odnosih, umirjene, sproščene. In kakšen je vaš odnos z ljudmi ženskega spola.

Desni kolk je povezan z moško energijo. Torej ali ste lahko dinamične, aktivne, delujoče in kakšen je vaš odnos z ljudmi moškega spola.

Kar ste opazile, lahko zapišete ali pa samo dovolite, da slišite informacijo. Nič drugega. V bistvu ni treba delovati. Si lahko dovolite, narediti nič?

Postopek.

Uležemo se na hrbet. Nogi pripeljemo k sebi in stopala obrnemo navzgor proti stropu. Nato nogi primemo pod kolena, za gležnje ali če gre, za stopala.

Dovolite, da se kolki sprostijo ob strani, kolena pa še vedno ostanejo pokrčena.

Naj se zadnjica ne dviguje od tal, raje popustite s prijemom.

Ves čas umirjeno dihajte in zaprite oči. V položaju ste lahko statični ali pa se nežno zibate levo in desno.

love
#mokiniyoga

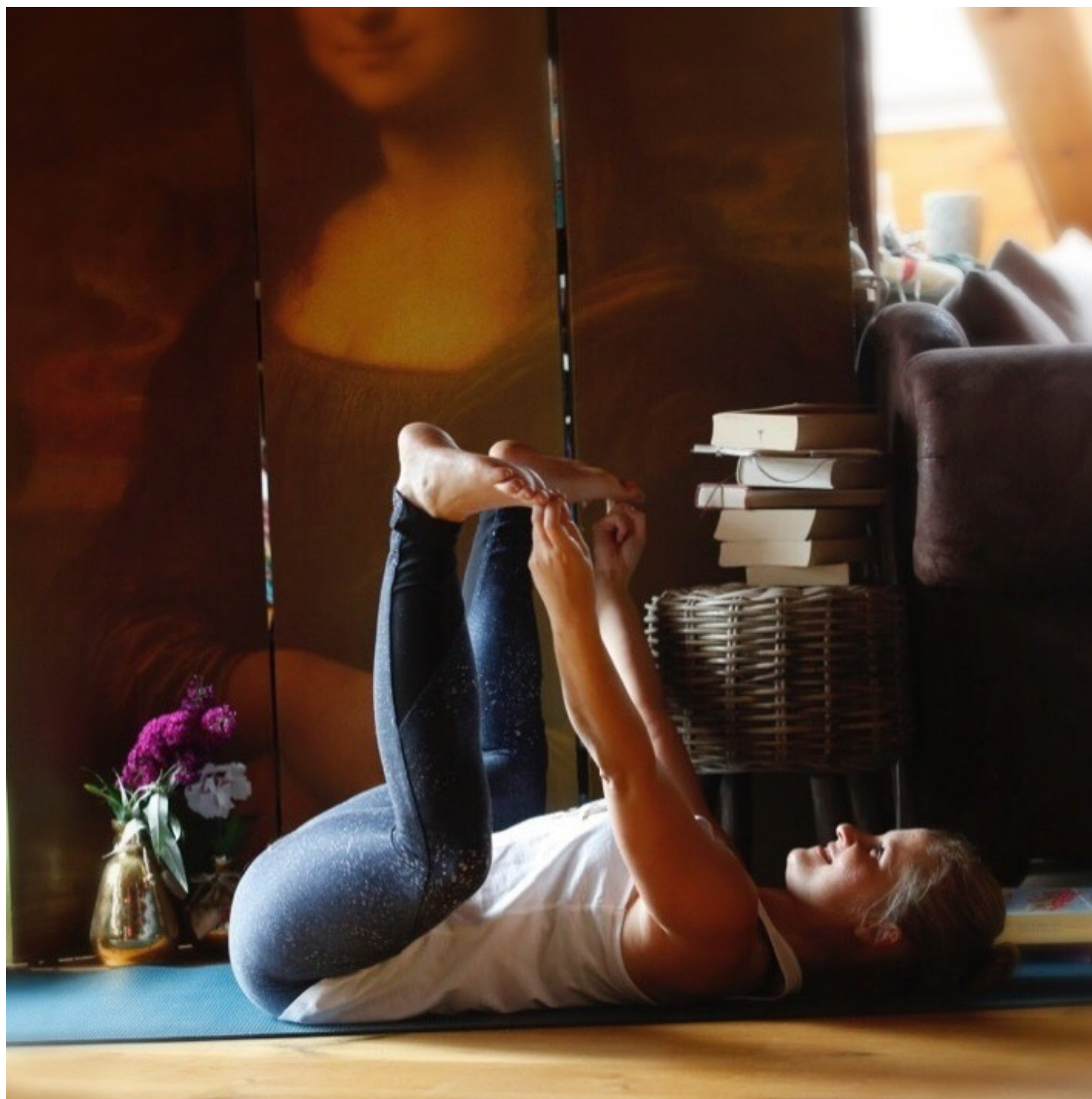
12. dan

Pomembno:

Opazujte, kakšna energija se prebuja v vas. Ogenj ali voda. Vas obliva vročina ali ste bolj hladni. Nič ni prav, nič ni narobe, vse samo je.

Koristi:

Sprošča in razteza kolke. Sprošča hrbtenico, še posebno ledveni del. Balansira drugi energetski center. Pomirja.



V položaju vztrajajte nekaj globokih vdihov in izdihov.

love
#mokiniyoga