8. dan

Številka 8 predstavlja število neskončnosti in tudi obilja. Kakšno obilje si želite privabiti v svoje življenje?

Zapišite:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Morda se osredotočite na eno področje vašega življenja ali pa razpršite obilje na vsa področja vašega življenja. Čim bolj natančno zapišite želje in si jih predstavljate že kot uresničene.
Naj se um tokrat ne uglaša z "racionalnim" glasom, ki pravi, da ni mogoče, pa da ne bo šlo, pa da ne zmorete.. V trenutku, ko se pojavi kakšna neprijazna misel, jo utišajte. Hej, pomembno je sanjariti. Iz sanj nastanejo najlepše zgodbe. Seveda je potrebno tudi delovati, vendar danes je dan za sanje.

" Obstaja vitalnost, življenjska energija, navdih, ki skozi vas prevaja v dejanje. Poskrbite, da bo kanal odprt."
Martha Graham (plesalka)

love
#mokiniyoga

8. dan

Ko ste zapisali, si izberite prvo željo na vašem spisku. Prikličite jo v mislih, morda celo zaprete oči.

Nato se boste postavili v položaj boginje (da, danes boste zagotovo prebudili božanskost v sebi) in naredili prana mudro.
Mudre so posebni položaji, ki še dodatno okrepijo delovanje določene energije. Prana mudra tako vzpodbuja pretok življenjske energije, nekateri ji celo rečejo mudra za srečo.
Malce spominja na znak, ko naredimo PEACE znak, le da sta kazalec in sredinec skupaj. Torej palec se dotika prstanca in mezinca, ostala dva prsta pa sta iztegnjena navzgor. Položaj zadržimo na obeh dlaneh.
Če bo položaj boginje prenaporen, izvajajte prana mudro kar sede.

Opis položaja boginje:

Stopite v širok razkorak, nato prste na stopalih obrnite navzven. Preverite, da je medenica v nevtralnem položaju in hrbtenica pokončna. Z vdihom podaljšamo hrbtenico, z izdihom pa krčimo kolena in odhajamo v počep. Roki postavimo v prana mudro in umirjeno dihamo 10 dihov. Seveda boste začutili, kako aktivno in vitalno bo postalo vaše telo. Dodajte še vizualizacijo vaše želje in izstrelilo jo bo v zvezde.
Zapustite položaj in naredite enako še za drugo željo, nato tretjo, itd..
Če bodo noge pretežke, pa seveda izvajajte v sedečem položaju.

Dodatno:

- sam položaj boginje lahko izvajate tudi s pomočjo stene, ki vam je v oporo zadaj
- bodite pozorni, da kolena ne gredo čez prste na nogah in da ne delate prevelike ledvene krivine

Koristi:

Poleg tega, da se boste počutili božansko je to položaj, ki aktivira celo telo, krepi mišice nog, trebušnega centra, revitalizira hrbtenico, obenem sprošča in odpira kolke. S kombinacijo prana mudre pa boste nepremagljivi.