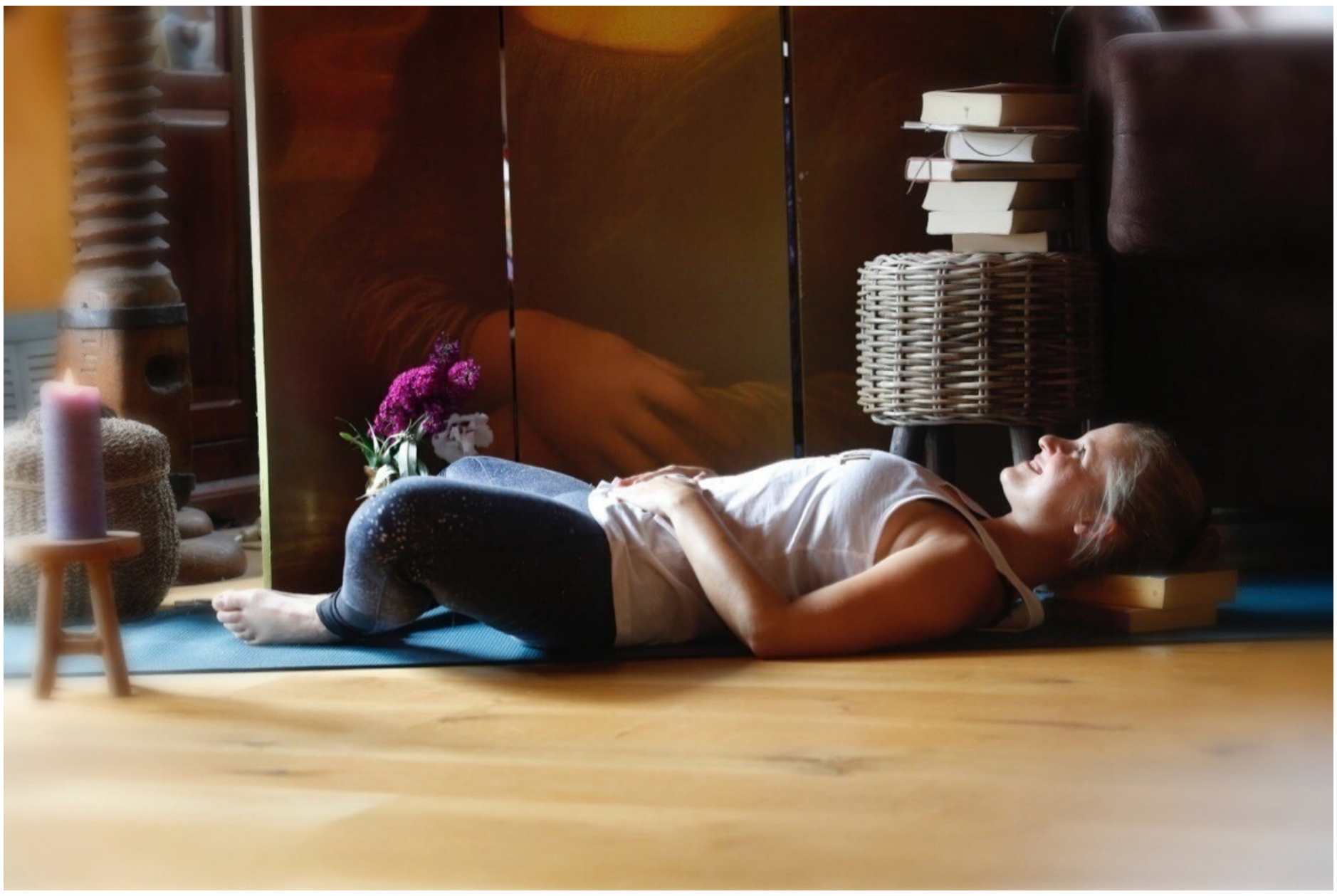
9. dan

Boginje so mogočne, nepremagljive. Občutimo lahko istočasno moški in ženski princip, ki naredi osebo popolnoma balansirano. Včeraj smo bili torej malce bolj aktivni, to bi lahko opisali tudi kot moški princip. Zato bo danes malce več nežnosti, pasivno sproščanje in zdravljenje ženske energije.

V današnji družbi je veliko potencirane moške energije. Tako lahko ženska nevede izgublja svojo milino, stik z intuicijo in kreativno energijo. Vendar ravno tu se skriva njeno najmočnejše vodilo. In to je materinska pot (to ne pomeni, da mora imeti otroke), pot čustev in srca.

Osho (indijski mislec) pravi: " Žensko je potrebno ljubiti, ne pa jo razumeti. To je prva stvar, ki jo je treba razumeti. "
Ko smo v stiku s svojo žensko naravo, smo v stiku s svojo pravo naravo. Smo v stiku s svojo intuicijo in vrelcem kreativnosti.
Ženska energija se predaja, zaupa, je mila in sproščena. Se ne bojuje in samo je. V tem trenutku.
Od tu rojeva, ustvarja, kreira, prepeva, poje, se izraža, je popolnoma svobodna.
Danes bomo naredili položaj metulja, v variaciji leže na hrbtu. Tako bomo sprostili kolke, sprostili morebitne blokade in čustva, ki čakajo, da jih opazimo in se z njimi soočimo.

love
#mokiniyoga

9. dan

Opis: Uležite se na hrbet. Po želji pod ledveni del položite blazino. Nato stopala pripeljemo čim bližje zadnjici in dovolimo, da se kolena sproščeno spustijo na stran. Tudi pod kolena lahko položimo blazini. Pomembno je, da smo v položaju res čim bolj sproščeni, se osredotočamo na umirjen dih.
Nato dlani položimo na področje pod popkom.
Naredite vdih in si z izdihom predstavljajte, da prihaja energija skozi vaši roki, do dlani na področje vaših rodil. Morda si celo predstavljajte, da celotno področje obsijete z belo ali zlato svetlobo.
Verjetno boste začutili, da bodo dlani postale bolj tople. Uživajte v ljubezni, ki si jo dajete in ostanite v položaju nekaj minut. Če se sprostijo kakšna čustva, dovolite, da solze mirno stečejo in izbrišejo žalost, bolečino.
Po izvajanju tehnike, pijte toplo vodo in si vzemite čas za počitek.