

DOPROVODNÉ TECHNIKY

PRVNÍ TÝDEN PODROBNĚ



Tento týden se budeme věnovat pránickému léčení zaměřenému na první čakru, která je základem naší fyzické a energetické stability. První čakra, kořenová čakra, Muladhara, je spojena s následujícími tématy a těmito tématy se budeme zabývat nyní první týden:

1. Fyzická síla a vitalita
2. Stabilita a pocit bytí u země
3. Přežití a základní potřeby (jídlo, úkryt, spánek)
4. Pocit bezpečí a jistoty
5. Finanční stabilizace
6. Zdraví kostí a zubů
7. Zdraví trávicího systému

Esoterický princip, na kterém pránické léčení pracuje, je založen na principu, že všechno je energie a že správným směřováním a transformací této energie můžeme dosáhnout léčby a vyvážení na různých úrovních naší existence.

Co můžete udělat vy, abyste podpořili tento proces:

- Praktikujte zemíci techniky, jako je chůze naboso po trávě nebo meditace zaměřená na kořenovou čakru.
- Snažte se udržovat vyváženou stravu a dostatek odpočinku, což příznivě ovlivňuje vaši fyzickou vitalitu a energetickou rovnováhu.
- Zaměřte se na stabilizaci svého osobního života, ať už to znamená organizaci financí nebo posílení pocitu bezpečí ve vašem domově.



CHANELING PRÁNICKÉ ENERGIE



1. Fyzická síla a vitalita:

- Moje techniky: Budu se zaměřovat na chaneling pránické energie do vaší první čakry s cílem zvýšit vaši fyzickou energii a vitalitu.
- Vaše praxe: Doporučuji vám pravidelné cvičení, které podporuje vaši fyzickou kondici, a zároveň si udržujte dostatek odpočinku pro regeneraci.

Podrobný popis techniky chanelingu pránické energie:

1. Vyberte si klidné a nerušené místo, kde se můžete plně soustředit na meditaci a chaneling energie.
2. Zaujměte pohodlnou meditační pozici, ideálně v sedě s rovnými zády. Ujistěte se, že vaše nohy jsou zemí, pokud sedíte na židli, nebo pokud meditujete v poloze lotosu, ujistěte se, že vaše sedací kosti jsou pevně spojeny se zemí.





3. Zavřete oči a začněte se soustředit na svůj dech. Dýchejte pomalu a hluboce, a to tak, aby se váš břišní prostor při nádechu rozpínal a při výdechu smršťoval.

4. Vizualizujte, jak se vaše první čakra, která se nachází u kořene páteře v oblasti kocrče, otevírá a připravuje se přijímat energii.

5. Představte si, že z vesmíru nebo ze země k vám proudí čistá pránická energie. Tato energie může mít barvu, která odpovídá vaší první čakře, typicky červenou.

6. Vizualizujte, jak tato energie vstupuje do vaší první čakry a postupně ji naplňuje, posiluje a aktivuje. Cítíte, jak vaše fyzická síla a vitalita rostou s každým přílivem pránické energie.

7. Tuto meditaci praktikujte po dobu 10-20 minut nebo dokud neucítíte, že vaše první čakra je plně aktivní a vy jste plní energie.

8. Na konci meditace si uvědomte své tělo a prostor kolem sebe. Pomalu otevřete oči a vraťte se zpět do běžného stavu vědomí.



AURICKÉ DÝCHÁNÍ

Esoterická technika spojená s posilováním první čakry:

Dýchací technika pro aktivaci první čakry:

Tato technika využívá sílu zaměřeného dechu k posílení a aktivaci první čakry.

1. Sedněte si do pohodlné meditační pozice s rovnými zády a nohama zpevněně na zemi.
2. Uzavřete oči a začněte hluboce dýchat, zaměřte se na pohyb dechu vstupujícího a vycházejícího z vašeho těla.
3. Při každém nádechu si představujte, jak se pránická energie shromažďuje kolem vaší první čakry.
4. Při výdechu si představujte, jak se tato energie koncentruje a aktivuje vaši první čakru, zvyšuje vaši fyzickou energii a vitalitu.
5. Opakujte tento cyklus dechu a vizualizace po dobu několika minut.
6. Na konci se zhluboka nadechněte a při výdechu si představujte, jak se vaše první čakra rozjasňuje a zesiluje.
7. Pomalu otevřete oči a vnímejte pocit zvýšené energie a vitality.



VAŠE PRAXE



Vaše praxe:

Pro podporu fyzické síly a vitality je důležité pravidelně cvičit, ať už se jedná o jógu, běh, posilování nebo jinou formu pohybu, která vám vyhovuje.

Zároveň je klíčové zajistit si dostatek kvalitního odpočinku a spánku, aby se vaše tělo mohlo regenerovat a udržovat vysokou úroveň energie.



STABILITA A POCIT BYTÍ U ZEMĚ



2. Stabilita a pocit bytí u země:

- Moje techniky: Použiji techniky zemění, abych vám pomohla cítit se více spojenými se zemí a stabilními ve svém fyzickém prostředí.
- Vaše praxe: Praktikujte zemící meditace nebo jednoduše trávejte čas v přírodě, například chůzí po trávě nebo v lese.

Podrobně:

Zemění, také známé jako earthing, je technika, která se zaměřuje na opětovné spojení člověka s energií Země, což může pomoci zlepšit fyzické, emocionální a mentální zdraví. Zde je detailní popis techniky zemění, kterou můžete začlenit do své praxe, a esoterická technika, která je s ní spojena.



EARTHING - ZEMĚNÍ

Podrobný popis techniky zeměnění:

1. Najděte si klidné místo, kde se budete cítit pohodlně a bezpečně. Ideální je místo v přírodě, kde máte přímý kontakt se zemí, jako je trávník, lesní cesta nebo písčaná pláž.
2. Zaujměte pohodlnou polohu, ať už stojíte bosí, sedíte na zemi nebo ležíte na zádech. Důležité je, aby byl váš tělesný kontakt se zemí co největší.
3. Zavřete oči a zaměřte se na svůj dech. Dýchejte pomalu a hluboko, abyste se uklidnili a připravili se na meditaci.
4. Představte si, že z vašich nohou nebo jiné části těla, která je ve spojení se zemí, vyrůstají kořeny. Tyto kořeny se pomalu zapouštějí do země, hlouběji a hlouběji, až dosáhnou středu Země.
5. V myšlenkách si představte, že přes tyto kořeny přijímáte energii Země. Cítíte, jak tato energie vstupuje do vašeho těla, naplňuje vás stabilitou, klidem a životní silou.
6. Při každém nádechu si představujte, jak se tato energie šíří vaším tělem a při každém výdechu uvolňujete napětí, stres a negativní emoce, které vás opouštějí a jsou absorbovány zemí.
7. Pokračujte v této meditaci po dobu 10-20 minut nebo dokud se necítíte plně zeměnění a obnovení.



KŘIŠŤÁLOVÁ MEDITACE



Esoterická technika spojená se zeměním:

Křišťálová meditace pro zemění:

Kromě přímého kontaktu se zemí můžete použít křišťály, které jsou známé pro své zemící vlastnosti, jako je černý turmalín, hematit nebo červený jaspis.

1. Vyberte si křišťál s vlastnostmi, které podporují zemění.
2. Před meditací si křišťál očistěte, například jej položte na několik minut pod tekoucí vodu nebo jej nechte odpočívat na světle měsíce či slunce.
3. Během meditace držte křišťál v ruce nebo jej položte na zem blízko svého těla.





4. Zaměřte se na energii křišťálu a nechte ji splynout s vaší vlastní energií během meditace. Představte si, jak křišťál posiluje vaše kořeny a pomáhá vám lépe se spojit se zemí.

5. Po meditaci poděkujte křišťálu za jeho pomoc a opět jej očistěte, aby byl připravený pro další použití.

Pamatujte, že praxe zemění je velmi osobní a měli byste ji přizpůsobit tak, aby nejlépe vyhovovala vašim potřebám a pohodlí. Pravidelná praxe vám může pomoci cítit se více v souladu s přírodou a zlepšit vaši celkovou pohodu.



PŘEŽITÍ A ZÁKLADNÍ POTŘEBY



3. Přežití a základní potřeby (jídlo, domov, spánek):

- Moje techniky: Zaměřím se na posílení pocitu bezpečí a jistoty, což pomůže podpořit vaši schopnost zajišťovat si základní potřeby.
- Vaše praxe: Zkuste se zaměřit na plánování a organizaci vašich základních potřeb, abyste měli jistotu, že jsou všechny vaše základní potřeby pokryty.



GOLDEN LIGHT- ZLATÉ SVĚTLO



Podrobný popis techniky pro posílení pocitu bezpečí a jistoty:

1. Najděte si klidné místo, kde budete nerušení a kde se budete cítit bezpečně. Může to být místo ve vašem domově, které považujete za svůj osobní úkryt.
2. Sedněte si nebo si lehněte do pohodlné polohy, kde se cítíte uvolněně a pohodlně. Ujistěte se, že vaše tělo je podpořeno a že máte dostatek tepla.
3. Zavřete oči a začněte se soustředit na svůj dech. Dýchejte pomalu a hluboce, aby se vaše tělo uvolnilo a vaše mysl zklidnila.





4. Vizualizujte, že jste obklopeni zlatým světlem, které vás chrání a poskytuje vám pocit bezpečí. Toto světlo může symbolizovat ochranu a podporu vesmíru nebo vašich ochranných duchovních průvodců.

5. Představte si, že se toto světlo zhušťuje a vytváří kolem vás bezpečný štít, který nepropouští žádné negativní energie nebo vlivy. Potom rozšířte tuto energii na celý váš domov až po jeho hranice (dveře, plot zahrady). Rozšířte do každického koutu, nic nevynechejte.



AFIRMACE

Esoterická technika spojená s posílením pocitu bezpečí a jistoty:



Afirmace pro pocit bezpečí:

Afirmace jsou pozitivní věty, které opakujete, abyste posílili své myšlenkové vzorce a přilákali do svého života to, co potřebujete.

1. Vytvořte si seznam afirmací, které podporují váš pocit bezpečí a schopnosti zajišťovat si základní potřeby. Například: "Jsem schopen se postarat o své základní potřeby", "Mám dostatek zdrojů pro svůj život", "Cítím se bezpečně a chráněně".
2. Každé ráno po probuzení a každý večer před spaním si tyto afirmace nahlas přečtete nebo je opakujete v myšlenkách.
3. Při opakování afirmací se snažte cítit emoce spojené s pocitem bezpečí, jistoty a důvěry ve své schopnosti.
4. Opakujte tento proces denně, aby se afirmace staly součástí vašeho podvědomí a začaly se projevovat ve vašem životě.



VAŠE PRAXE



Vaše praxe:

Zaměřte se na praktické plánování a organizaci vašich základních potřeb. Vytvořte si rozpočet, který vám pomůže lépe spravovat vaše finanční zdroje, a seznamte se s potravinami a jídly, které jsou pro vás zdravé a vyhovují vašemu rozpočtu. Ujistěte se, že máte stabilní a bezpečné místo k bydlení a vytvořte si rituály, které podporují kvalitní spánek, jako je vyhýbání se elektronice před spaním a vytvoření uklidňujícího prostředí ve vaší ložnici.





S láskou

Monika

