

Ćwiczenie 1: Oddech Miłości

PRZEBUDZENIE CIAŁA

Świadome oddychanie to najprostszy i najszybszy sposób na powrót do ciała. Oddech jest jedyną funkcją autonomiczną, którą możemy świadomie kontrolować — dlatego jest mostem między świadomością a nieświadomością, między umysłem a ciałem.

Jak wykonać

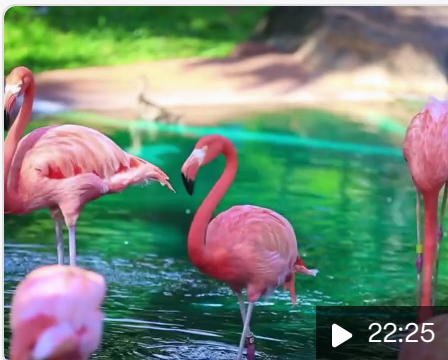
1. Połóż się na plecach, ręce na sercu i brzuchu
2. Wdech przez nos — 4 sekundy, wyobraź sobie różowe światło wchodzące do serca
3. Zatrzymaj oddech — 2 sekundy
4. Wydech przez usta — 6 sekund z dźwiękiem „aaah”
5. Powtarzaj przez 10 minut

Efekt ćwiczenia

Regularne praktykowanie Oddechu Miłości aktywuje nerw błędny, który odpowiada za poczucie bezpieczeństwa i zdolność do bliskości. Już po 10 minutach poczujesz ciepło i otwarcie w obszarze klatki piersiowej.

Czas: 10–15 minut dziennie

Najlepiej: rano lub przed snem



YouTube



Medytacja: Oddech Przyjmowania Aniels...

Wersja z GŁOŚNYM LEKTOREM:

https://youtu.be/G_P4ZiPpE_s Jest to...

▶ 22:25





Ćwiczenie 2: Taniec bez Publiczności

PRZEBUDZENIE CIAŁA

Taniec jest jednym z najstarszych rytuałów kobiecych. Przez wieki kobiety tańczyły w kręgach, przy ognisku, w świątyniach — by celebrować życie, cykl, miłość i żalobę. Kiedy tańczysz sama, bez oceniania, bez widza, odkrywasz jak porusza się Twoje ciało, gdy jest naprawdę wolne.

→ **Wybierz muzykę**

Zacznij od muzyki, która rezonuje z Twoim nastrojem — niekoniecznie radosnej. Pozwól sobie na wszystkie emocje w ruchu.

→ **Zamknij oczy i słuchaj ciała**

Nie choreografuj. Daj ciału prowadzić. Każda część ciała może się poruszać według własnej logiki.

→ **Zakończ w spokoju**

Po 20 minutach zatrzymaj się i stój nieruchomo przez 2 minuty. Poczuj, co się zmieniło.



YouTube



Body Parts

Provided to YouTube by CDBaby Body Parts ·
Gabrielle Roth Endless Wave vol. 1 © 1995...

Ćwiczenie 8: Joga Kobiecości

PRZEBUDZENIE CIAŁA

Wybrane asany jogi działają jak klucze do zamkniętych drzwi — otwierają obszary ciała, gdzie energia stagnuje, a emocje pozostają zamrożone. Poniższe pozycje są szczególnie skuteczne w pracy z kobiecością i sercem.

Bhujangasana

Kobra — otwiera klatkę piersiową i serce. Pozwala na głębszy oddech i wzbudza odwagę emocjonalną.

Baddha Konasana

Motyl — uwalnia biodra i pachwinę. Obszar gdzie kobiety trzymają szczególnie dużo napięcia emocjonalnego.

Viparita Karani

Nogi na ścianie — przywraca spokój układu nerwowego. Idealna po trudnym dniu lub przed medytacją.

Ustrasana

Wielbłąd — głębokie otwarcie serca. Powinna być wykonywana powoli, z oddechem i uwagą na emocje.



YouTube

Bhujangasana (Pozycja Kobry) | Joga n...

W tym nagraniu poznajemy Bhujangasanę –
Pozycję Kobry, prowadzoną krok po kroku w...

01:21



YouTube

039 BADDHAKONASANA / Pozycja Ścią...

Pozycje jogi: BADDHAKONASANA, czyli
pozycja Ściągniętego Kąta. Instruktorzy Joga...

05:23

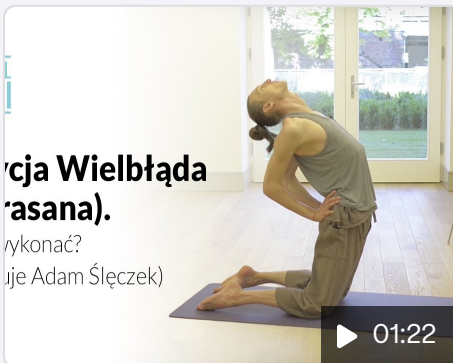


YouTube

Viparita Karani, czyli pozycja nóg uniesio...

Viparita Karani pomaga obserwować i czuć
swoje ciało. Uczy nas głębokiego oddechu....

03:42



YouTube

Pozycja Wielbłąda 🐪 (Ustrasana). Jak ją...

Napnij mocno brzuch i podwiń kość ogonową.
Delikatnie wyginaj swoje plecy i prostuj ręce...

01:22

