

## ZBUJANJE V DAN

Sledeča rutina nam pomaga prilagoditi v telo, ko se zbudi. Prilagodimo svojo hrbtenico, popkovno točko in živčni sistem, zato, da se bomo počutili bolj zbrani in pripravljeni na dan.

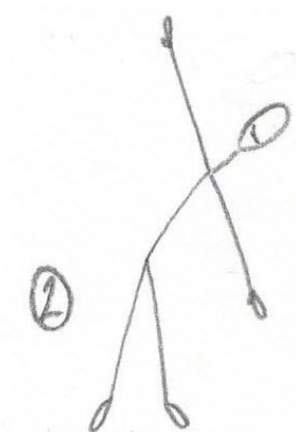
Ko smo še v postelji:

1. Obrnimo se na hrbet. Oči so še zaprte, dajmo dlani na obraz in pričnemo masirati obraz.
2. Odprimo oči v dlan. Počasi odmaknemo dlani stran od obraza, oči imamo odprte, zato da prilagodimo oči na svetlobo v sobi. Masiramo obraz.
3. Iztegnimo roke in noge na 90° in jih stresamo vsaj 2 minut.
4. Iz tega položaja naredimo mačji razteg na obe strani.
5. Naredimo raztegovalno pozo, da pripravimo popkovno točko.
6. Obrnimo se na desno stran in potegnimo kolena do prsi za trenutek in to bo ojačalo srce.
7. Obrnimo se nazaj na hrbet, potegnimo kolena do prsi, nos med kolena. Oprimimo se nog in dihamo dihanje ognja za minuto. Se zavrtimo v pozo skale, damo čelo na posteljo za trenutek in se sprostimo v hrbtenico, dihamo sproščeno. To pospeši prebavo.
8. Uležimo se nazaj na hrbet, drgnimo dlani in stopala. To razbije kristale, ki se nabirajo v končičih živcev in pomaga, da se energija pretoči po telesu. Zdaj smo pripravljeni, da vstanemo in gremo v kopalnico.

## GLAVNO VZDRŽEVANJE

1. Stojimo, noge so v širini bokov, roki odročeni v višini ramen, dlani gledajo naprej. Zasučemo se v levo – izdih, nazaj v center – vdih, v desno – izdih. Podplati so trdno na tleh. Ponavljamo.

3 minute

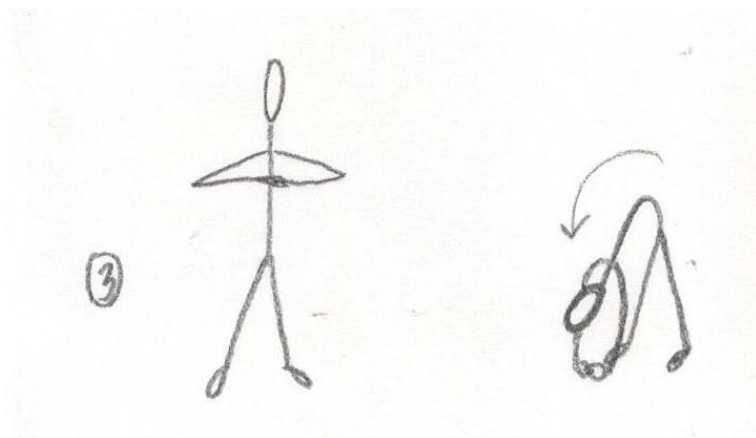


2. Stojimo, noge v širini bokov. Roki odročeni v višini ramen, dlani proti tlem. Nagnemo se na levo stran – izdih 15 sekund, vrnemo se v center – vdih, nagnemo se na desno – izdih 15 sekund. Pazimo, da smo vzravnani, da ni nagiba naprej ali nazaj.

2x ponovimo

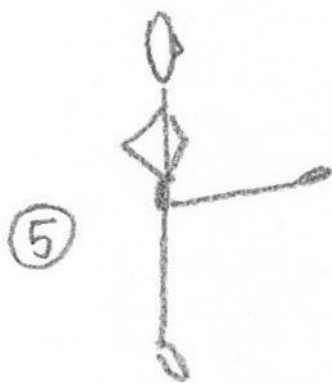
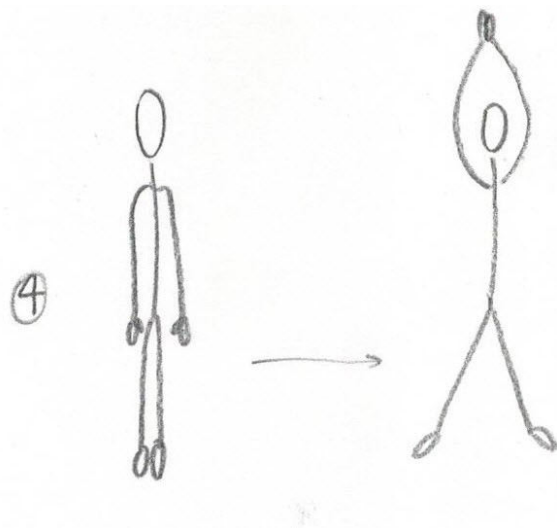
3. Stojimo rahlo narazen, roki pokrčimo v komolcih, prste damo v Venerin prijem v višino prsnice, dlani gledajo navzdol. Delamo predklone, dlani se dotaknejo tal, ko se vzravnamo damo dlani nazaj pred prsnico.

52x ponovimo



4. Stojimo, podlahti skupaj, roki ob telesu. Skočimo narazen, roki nad glavo, z dlanmi plosknemo, skočimo nazaj v prvotni položaj.

3 minute



5. Stojimo, podplati malo narazen, dvigamo vzravnani nogi navzgor do višino bokov. Z dlanmi se primemo v pasu. Ponavljamo dvige nog.

2-3 minute

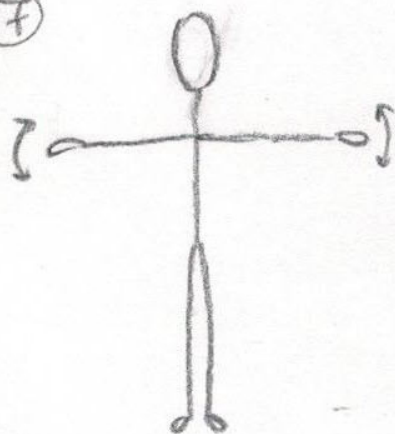
6. Stojimo na prstih v širini ramen. Roki odročimo v višino ramen, dlani so obrnjene navzdol, spustimo se napol v počep, hrbtenica je vzravnana, kolena damo malo navzven, izdih skozi usta, ko se dvignemo.

2 minute

6



7



7. Stojimo, podplati skupaj, nogi vzravnani, roki odročeni v višini ramen, dlani gledajo navzdol. Dvigamo roki hitro gor in dol za 15°

3 minute

8. Stojimo, roki imamo pred prsnim košem vzravnani, dlani so odprte gledajo druga proti drugi. Z levo dlanjo naredimo pest in z vso močjo, kot da vlečemo vrv, približamo na prsni koš, gib delamo ½ minute, ko je pest na prsnici, odpremo dlan in damo roko v prvotni položaj. Ponovimo z desno roko.

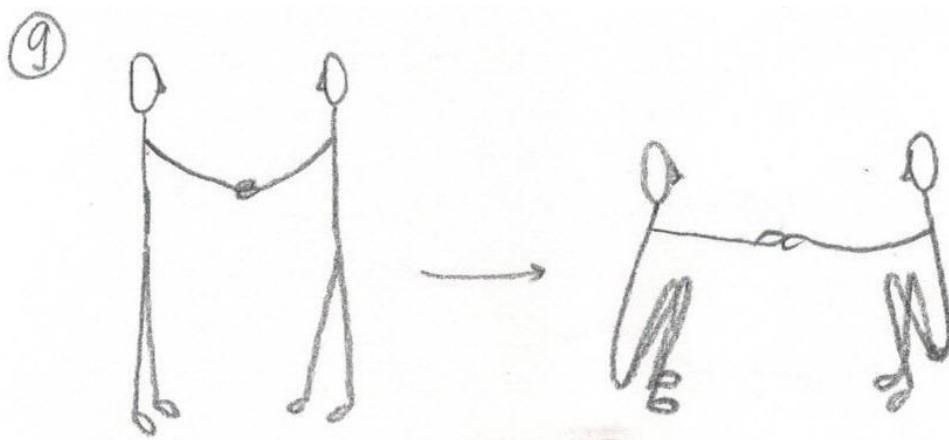
2 minute

8



9. Najdemo si par, se primemo za roki, si gledamo v oči, se veselimo drug drugega, skupaj naredimo pozo krokarja, ko delamo pozo se pogovarjamo, vzamemo vdih, krokar pa izdih.

3 minute

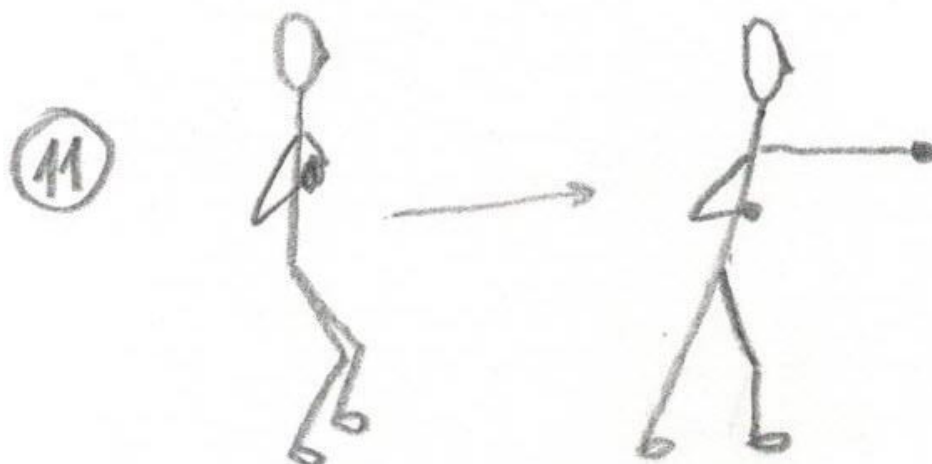


10. Počivamo.

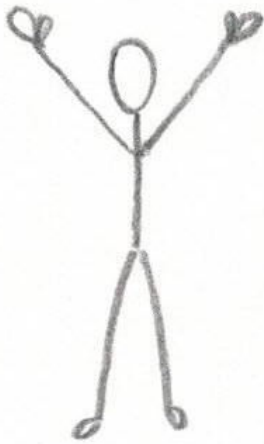
5 minut

11. Stojimo, podplati v širino bokov, kolena rahlo pokrčena, hrbtenica zravnana, naredimo pesti v višini prsnega koša, z rokami boksamo, z nogami se tudi premikamo. Ko boksne desna roka, poskočimo in damo levo nogo pokrčeno naprej, desna noga je vzravnana, desna roka je pokrčena v komolcu ob prsnem košu. Zamenjamo roko in nogo ter ponavljamo.

2-3 minute



12



12. Stojimo, nogi rahlo narazen, kolena zravnana. Roki sta dvignjeni na 60°, dlani gledajo naprej, komolci zravnani. Ko spustimo roki proti tlem naredimo pesti, ko jih dvignemo razširimo prste. Oči imamo zaprte. To delamo kot meditacijo.

3 minute

### **MEDITACIJA ZA DOSTOJANSTVO**

Božanstvenost: identiteta postane tvoja božanstvenost – to je prvinska identiteta. Da sledimo vrlinam odličnosti nam prinese povzdignjen način življenja. Ko smo sinhronizirani sami s seboj, smo povezani s tokom vesolja. Vsak dogodek, ki sem nam zgodi, zaznavamo kot da je čudež. Vsako dejanje, ki ga naredimo, služi čudežu vsake manifestacije.

- Lahki položaj
- Pokrčimo roki, dlani v višini oči, palec in mezinec sta iztegnjena, ostali prsti v pest
- Oči zaprte
- Mantra – koncentracija na »I am bountiful, blissful, beautiful«
- Na koncu močno vzdihnemo, zadržimo dih, stisnemo pesti z vso močjo, vzravnamo hrbtenico, izdih - 2x

10-11 minut