

Bromelia 1 – otevírání se

Otevírám se a uvolňuji.



Pro ženy: „S důvěrou se otevírám a vnímám své ženství. Má bytost je naplněna uzdravujícím světlem.“

Pro ženy i muže: „S důvěrou se otevírám a vnímám svou citlivost. Má bytost je naplněna uzdravujícím světlem.“

Doporučujeme když:

- jste až fanaticky disciplinovaní (každý šuplík uspořádaný a nic se nesmí měnit!)
- jste zatuhlí ve svém způsobu myšlení
- jste zatuhlí emočně
- jste přetížení a v napětí
- ovládá vás strach
- jste arogantní

Co se s ní budete učit:

- rozpouštět vnitřní odpor
- uvolnit se fyzicky i emočně
- dovolit své intuici plynout
- dovolit si hlouběji a klidněji dýchat

Elementy, které v esenci působí:

voda, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

1. – 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Jak reagujete na vnější podněty?
2. Jak reagujete na vlastní pocity?
3. Jste schopni zůstat otevření?
4. Co způsobuje, že se uzavřete?
5. Jakým způsobem se uzavíráte?
 - a. Tím, že mlčíte?
 - b. Tím, že se urazíte?
 - c. Tím, že se stanete agresivní?
 - d. Tím, že cítíte smutek?
 - e. Tím, že si připadáte jako oběť?
6. Co vás otevře?
7. Jste schopni dosáhnout vnitřní rovnováhy?
8. Představte si, že jste otevření. Jaké to je? Jací jste, když jste otevření? Znamená to, že díky otevřenosti máte nějakou specifickou náladu nebo děláte nějakou konkrétní činnost?
9. Pomyslíte-li na to, že jste otevření, pocítíte při této představě strach?
10. Soudíte lidi a situace (i jen myšlenkou)? Máte pochopení pro to, že jsou lidé různí?

Cvičení:

Otevírající se semínko

Vleže zaujměte pozici semínka (schouleni do klubička). Stáhněte každý sval na těle. Postupně a jeden po druhém. Vnímejte toto stažení a uzavřenost. Jaké to je? A pak se pomalu postupně uvolňujte a otevírejte až do polohy, kdy ležíte na zádech a ruce i nohy jsou rozevřené. Vnímejte tuto otevřenost. Jaké to je cítit se otevření? Vnímejte, jak váš dech i energie proudí. A opět se začněte znovu postupně stahovat a uzavírat až do polohy semínka. Takto se uzavírejte a otevírejte např. po dobu 1 meditační skladby (vyberte si podle vlastního vkusu).

Otevřená komunikace

Staňte se „Bromélií 1“ tím, že budete vstupovat do otevřené komunikace s lidmi. Věnujte pozornost tomu, jak jim odpovídáte.

Dechové cvičení

Před spaním i po probuzení věnujte pozornost svému dechu. Představte si, jak dýcháte svou 7. čakrou (prostor nad temenem hlavy). Nádech, výdech, celkem 7x.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....