

Embó Rudá – smyslnost a potěšení

Užívám si života s potěšením.



„Inkarnuji se v plné síle. Jsem ztělesněním zemské citlivosti a smyslnosti.“

Doporučujeme když:

- potřebujete propojit svou sexualitu se smyslností
- cítíte se izolovaní
- jste netrpěliví a podráždění
- jste pesimističtí
- ženy: míváte silný premenstruační syndrom
- potřebujete podpořit plodnost
- potřebujete pročistit auru po práci s lidmi (zejména terapeuti a maséři)

Co se s ní budete učit:

- být smyslní
- vnést eleganci do vašeho pohybu
- pochopit život a jeho hodnotu a jako cestu k naplnění cíle
- propojit se a cítit element země
- mít potěšení z růstu i z otevření se druhému člověku

Elementy, které v esenci působí:

oheň, země, voda, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

1., 2., 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Vnímáte své tělo jako zdroj potěšení? Vyjadřujete svou sexualitu? Jak? Co vám přináší největší potěšení?
2. Cítíte se fyzicky silní nebo slabí? Dokážete se snadno nabít nebo se snadno vyčerpáte?
3. Rozvíjíte svých 5 smyslů (zrak, sluch, chuť, čich, dotyk) rovnoměrně? Který méně, který více?
4. Jaký jste typ: vizuální, sluchový, synestetický (tj. více smyslů).
5. Který z vašich smyslů se projevuje nejdříve? A které smysly ve vaší komunikaci převažují?
6. Dokážete vnímat Zemi, její energii, slyšet ji, vnímat její cykly?

Cvičení:

Rozeznání těla

Pohodlně se posaďte (chodidla na zemi) nebo se postavte a zavřete oči. Vnímejte svůj dech a to, jak vás uvolňuje. Začněte si představovat, že vaše tělo je jako soustava strun. Každá má svůj tón, svou frekvenci. Jaká struna nebo struny se rozezní ve vás? Vnímejte, jak vibrují, jak se chvějí, jak zní. Můžete také vnímat, že mají svou barvu. Jaká je ta vaše? Vnímejte, jaké zprávy vám struny předávají. Můžete s nimi vést rozhovor. Anebo můžete jen cítit a vnímat tento okamžik tady a teď. Můžete po chvíli otevřít oči nebo pokračovat v následujících dvou cvičeních.

Vnímání země

Vnímejte vaše chodidla. Vnímejte, jak se dotýkají země. Vnímejte toto spojení chodidel a země. Jaká je země? Jak ji vnímáte? Jemná? Tvrdá? Otevřená? Hluboká? Přijímající? Dávající? Živá? Bouřlivá? Jak voní? Jakou má barvu? Uvědomujte si ten život, který v ní je. Vnímáte její alchymii? Vnímáte tuto fontánu překypující životem? Jste její součástí. Tady a teď.



Zvuk těla

Znovu se naladte na své vnitřní struny a rozezněte je ve své představivosti. Jak zní? Vyjádřete ten tón nebo tóny. Zpívejte píseň vašeho těla, vašeho života.

Tato cvičení můžete dělat jako jeden celek, ale můžete se na ně zaměřit i jednotlivě.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....