

Ćwiczenia fizyczne uwalniające blokady energii

Trzech przytoczonych poniżej bardzo skutecznych ćwiczeń fizycznych, służących uwalnianiu zablokowanych w czakrach energii, nauczyliśmy się kiedyś u Keitha Sherwooda, któremu chcemy w tym miejscu bardzo podziękować. Organizuje on wspaniałe seminaria służące dalszemu rozwojowi, harmonizowaniu i leczeniu człowieka. W swych ćwiczeniach powołuje się on na starą indyjską wiedzę yogi.

Wykonanie tych ćwiczeń daje natychmiast odczuwalne, dobroczynne, równoważące cały organizm działanie. W czasie ćwiczeń najlepiej jest położyć się płasko na podłodze lub usiąść z wyprostowanym kręgosłupem w pozycji lotosu lub na piętach. Zamykamy oczy i wchodzimy w stan spokoju. Nasz oddech jest spokojny i odprężony. Niektórzy ćwiczący liczą teraz bardzo powoli w tył od dziesięciu do zera, zanurzając się przy każdej cyfrze coraz głębiej i głębiej w doskonale odprężenie.

Ćwiczenie 1. Ściągnięcie centrum korzenia

Wykonujemy spokojny wydech i wciągamy podbrzusze i dno miednicy możliwie silnie do środka. Najpierw zaciskamy zwieracz odbytu i wciągamy go do środka tak, jak gdybyśmy chcieli zatrzymać wypróżnienie. Potem ściągamy organy płciowe tak mocno, jak to możliwe. W końcu próbujemy jeszcze wciągnąć podbrzusze w okolicy pępka do środka, w kierunku kręgosłupa. Ta ostatnia faza ćwiczenia wspiera oba poprzedzające napięcia, ponieważ w jej trakcie Odbytnica i organy płciowe są podciągnięte do tyłu i w górę.

Osiągnęliśmy teraz stan maksymalnego napięcia podbrzusza, który próbujemy utrzymać przez kilka sekund, po czym zwalniamy je zupełnie i powracamy do odprężonej sytuacji wyjściowej. Po kilku sekundach odpoczynku przeprowadzamy całe ćwiczenie w jego trzech stopniach jeszcze raz. Utrzymujemy znów przez kilka sekund ściąganie całego obszaru miednicy, po czym zwalniamy je i odprężamy się.

Powtarzamy ćwiczenie po raz trzeci. Potem odpoczywamy kilka minut skupiając się na obszarze, który wykonywał ćwiczenie. To ćwiczenie likwiduje przede wszystkim blokady w pierwszej i drugiej czakrze oraz pobudza siłę Kundalini. Następujące po nim uczucie energii i ciepła jest zupełnie normalne i pożądane

Ćwiczenie 2. Napinanie przepony

(Przepona jest płaskim zespołem mięśni i ścięgien, które oddzielają jamę brzuszną od klatki piersiowej). Znajdujemy się nadal w stanie odprężenia, wewnętrznego spokoju i opanowania. Oddech jest spokojny i regularny. Wraz z wydechem próbujemy teraz wciągnąć przeponę ku górze, tak, że unosi się ona w kierunku klatki piersiowej: Jednocześnie organy górnej części brzucha są przesuwane do tyłu w kierunku kręgosłupa. Próbuje się utrzymać to silne ściąganie przez kilka sekund, po czym odprężamy się w pełni uwalniając napięcie i powtarzamy ćwiczenie jeszcze dwa razy. W następującej teraz przerwie; skupiamy znów swą uwagę na „miejscu wydarzeń”. Z reguły czujemy tam silne łaskotanie lub wibrowanie. Niektórzy ludzie czują także ciepło lub wręcz uczucie gorąca. Reakcje te wywołane są energetyzacją splotu słonecznego. Część energii wyzwolonej w tym ćwiczeniu wznosi się do czakry serca, która poprzez to ćwiczenie jest również pobudzana. Rozprzestrzenia się uczucie głębokiego wewnętrznego zadowolenia. Pozostajemy w pełni odprężeni i jesteśmy „świadkami zdarzeń”. Po kilku minutach głębokiego spokoju przechodzimy do trzeciego ćwiczenia.

Ćwiczenie 3. Ściągnięcie karku

W czasie tego ćwiczenia oddychamy przez nos i próbujemy ze stanu odprężenia wciągnąć równocześnie kark i brodę w kierunku ciała. Podciągamy przy tym ramiona ku

górze, tak że szyja staje się coraz krótsza. To napięcie utrzymujemy znów kilka sekund, koncentrując swą uwagę na karku. Potem w pełni się odprężamy, rozluźniamy napięcie. Po kilku sekundach powtarzamy ćwiczenie i odprężamy się po nim znów. I to samo po raz trzeci — kilka sekund napięcia i rozluźnienie.

Ćwiczenie trzecie likwiduje spiętrzenie energii w czakrze gardła i oczyszcza ten ważny kanał łączący głowę i serce. Kiedy strumień energii płynie tu znów swobodnie, czujemy silny „żar” w karku i obszarze ramion, z którym pojawia się uczucie wewnętrznej siły, otwartości i zaufania do samego siebie. Siły Yin i Yang są przez to ćwiczenie zharmonizowane i zrównoważone.

Po wykonaniu kolejno trzech opisanych ćwiczeń będziesz mógł stwierdzić natychmiast wyraźne polepszenie twojego ogólnego samopoczucia.. Radzimy ci jednak abyś nie przesadzał z tym ćwiczeniem.

Wykonanie go dwa razy w ciągu dnia, rano i wieczorem, jest na początku zupełnie wystarczające.

Ten, kto ma trochę doświadczenia, może wykonywać te trzy ćwiczenia w podanej kolejności w kilku seriach, jedną po drugiej. Należy jednak przy tym stale uważać, by nasze samopoczucie było dobre. Nie powinniśmy nigdy przekraczać naszych naturalnych, wewnętrznych ograniczeń, które jasno pokazują nam, kiedy należy skończyć ćwiczenie.

Dla wielu ludzi i również dla nas te ćwiczenia stały się integralną częścią życia, ponieważ potrzebujemy tylko kilku minut, by je wykonać, a osiągamy zadziwiająco dużo. Nie wiedza jest jednak tym czynnikiem, któremu zawdzięczamy postęp, lecz codzienna praktyka tych bardzo skutecznych ćwiczeń.