



ZALECENIA OGÓLNE CO DO ĆWICZEŃ

- Wykonujemy ćwiczenia w tej kolejności, w jakiej są podane (od pierwszego do siódmego), raz dziennie, wchodząc w każdą pozycję po jednym razie. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń można zwiększać ilość powtórzeń i/lub dodawać kilka innych ćwiczeń.
- Dobrze jest ćwiczyć codziennie, ale efekty pojawią się już przy ćwiczeniu 4 razy w tygodniu.
- Każde ćwiczenie rozpoczynamy oraz kończymy w pozycji wyjściowej danego świata.
- Ćwiczenia wykonujemy miękko, płynnie, bez wysiłku.
- Nie odrywamy dłoni od ciała, lekko uciskamy nimi na ciało.
- Ćwiczenia wykonywane na obie strony zaczynamy od dowolnej strony.
- Jeśli są problemy ze zdrowiem dobrze jest rozpocząć praktykowanie od wchodzenia tylko w pozycje wyjściowe każdego świata i trwania w nich około minuty i robienia wyrzutu energii (patrz niżej).
- Jeśli energią uzdrawiającą przekleństwo rodowe jest ćwiczenie należące do naszego zestawu, możemy wykonywać je dwa-trzy razy, ale tylko wtedy, gdy zauważamy w swoim życiu oddziaływanie negatywne energii przekleństwa rodowego. Jeśli ćwiczenie uzdrawiające nie należy do zestawu indywidualnego 7 ćwiczeń, można dodawać je na końcu lub po ćwiczeniu będącym przekleństwem rodowym.

Wyrzut energii

- Jest to ćwiczenie energetyczne, którego celem jest pozbycie się nadmiaru energii, która wypracowywana jest w trakcie wykonywania gimnastyki. Po czym poznać, że nadmiar energii nie został odprowadzony? Gdy po zajęciach mamy przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, bardzo silne libido, czujemy agresję.
- Wyobrażamy sobie strumień energii spływający wzdłuż kręgosłupa (może to być światło, woda) i wychodzący przez rozluźnione krocze do ziemi.
- Wykonywać można to ćwiczenie po każdym ćwiczeniu gimnastyki na początku swojego praktykowania, kiedy nie dzieje się to jeszcze automatycznie.



POZYCJE WYJŚCIOWE POSZCZEGÓLNYCH ŚWIATÓW

POZYCJA WYJŚCIOWA ŚWIATA GÓRNEGO

- Stoimy na mocnych nogach, rozstawionych nieco szerzej niż biodra.
- Stopy ustawiamy równolegle do siebie.
- Kolana są lekko ugięte, ale tak, by nie czuć napięcia w udach.
- Miednica luźna, nie wypinamy ani nie napinamy pośladków.
- Nadgarstki przenosimy na plecy, w okolice nadnerczy, powinniśmy czuć ich ucisk na ciało.
- Nadgarstki nie stykają się ze sobą, dłonie zwisają swobodnie w dół, nie napinamy ich.
- W rękach i ramionach powinniśmy czuć lekkie napięcie (silniejsze na początku, z czasem słabsze).
- Przedramiona są równoległe do ziemi.
- Łokcie ciągną do przodu, ale jednocześnie nie garbimy się.
- Klatka piersiowa otwarta, barki rozluźnione.
- Podbródek uniesiony lekko w górę, dumnie, acz nie zarozumiale.
- Patrzymy przed siebie, delikatnie uśmiechamy się, rozluźniając mięśnie twarzy.

Ważne!

Kolana pozostają cały czas lekko ugięte, a łokcie cały czas ciągną do przodu.

Pracują tylko mięśnie konieczne do wykonania danego ćwiczenia, pozostałe części ciała są rozluźnione.

POZYCJA WYJŚCIOWA ŚWIATA ŚREDNIEGO

- Klękamy, kolana rozstawiamy dość szeroko tak, by było nam wygodnie.
- Ułożenie rąk i głowy takie jak w pozycji wyjściowej świata górnego.
- Barki rozluźnione, klatka piersiowa otwarta.

Ważne!

Łokcie cały czas ciągną do przodu. Im szerzej stawiamy kolana, tym łatwiej wykonać te ćwiczenia, w których kładziemy klatkę piersiową na ziemi.

POZYCJA WYJŚCIOWA ŚWIATA DOLNEGO

- Klękamy w rozkroku podpierając się na łokciach.
- Uda znajdują się w pozycji prostopadłej do ziemi.
- Łokcie złączone, nadgarstki ugięte.
- Zewnętrzna część dłoni delikatnie dotyka szyi, ale głowa nie opiera się na nich.
- Patrzymy przed siebie, podbródek prosty.

Ważne!

Najczęstszym błędem jest brak kąta prostego między udami i ziemią, trzeba na to zwracać szczególną uwagę. Jeżeli przy zachowaniu kąta prostego nie możemy położyć klatki piersiowej, lepiej nie kłaść jej i cierpliwie ćwiczyć za każdym razem lekko pogłębiając pochylenie.



ĆWICZENIE 1 ŚWIAT GÓRNY, KRĄG IV, STWARZANIE



Z pozycji wyjściowej przenosimy ciężar ciała na jedną nogę, łączymy kolana mocno dociskając je do siebie. Unosimy jedną nogę tak, by łydka była równoległa do ziemi. Palce stopy skierowane są do ziemi. Następnie robimy lekki skłon do przodu, ciągnąc podbródkiem i pamiętając o jego lekko zadartym położeniu. Z tej pozycji wspinamy się lekko na palce, pozostajemy kilka sekund w tej pozycji i wracamy: prostujemy się, potem wracamy do pozycji z ugiętą nogą, potem do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy na drugą nogę.

Najczęstsze błędy: Przy wspięciu na palce tułów i łokcie się odchylają, niezłączone lub wyprostowane kolana, palce stopy nie skierowane są do ziemi, uniesiona łydka nie jest równoległa do ziemi.

Wariant niektórych instruktorów: Najpierw uginamy nogę w kolanie, a potem łączymy ją z kolanem drugiej nogi. Pochylamy się tak, by tułów był równoległy do ziemi.

Znaczenie ćwiczenia

**„Potrafię tchnąć życie tam, gdzie wydaje się to niemożliwe.
Dzięki bogatej fantazji widzę możliwości nie zawsze widoczne dla innych.”**

Energia gromadzenia, poszukiwania i znajdowania możliwości, niestandardowego myślenia, zauważanie i korzystanie z magicznej strony życia.

Aspekt pozytywny: Umiejętność tworzenia rzeczy oryginalnych i unikalnych, a także kreatywność i bogata fantazja. Ludzie urodzeni w tej energii mogą otrzymywać informacje ze świata Bogów w snach lub dzięki znakom i wglądom. Mogą być duchowymi przewodnikami dla innych ludzi.

Aspekt negatywny: Brak uziemienia, zmarnowane możliwości. Dużo genialnych pomysłów, ale brak ich realizacji w życiu. To może prowadzić do agresji, kategoryczności, narzucania zdania innym. Zbytńia pewność siebie, nadmiar wiedzy, nierównowaga w otrzymywaniu i dawaniu.

Wyzwanie: Rozwijanie współpracy, życzliwości w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów międzyludzkich. Nauka „nieodlatywania” za daleko, potrzeba zadawania sobie pytania, jak mogę tu i teraz realnie postużyć innym i w najlepszy sposób przekazać im wiedzę.

Kopiowanie i rozpowszechnianie niniejszych materiałów bez zgody autorki jest prawnie zabronione na mocy ustawy z 4 lutego 1994 r. tekst jednolity z 2016 r. Zgodnie ze słowiańskimi tradycjami takie działanie jest naruszeniem pojęcia godności i uważane za kradzież, co powoduje określone konsekwencje przed Przodkami, Bogami i Boginiami.



ĆWICZENIE 2 ŚWIAT ŚREDNI, KRĄG II, OBFITOŚĆ



Z pozycji wyjściowej przysiadamy lekko pośladkami na stopy, nachylamy tułów i prowadzimy ciało do przodu, kładąc ramię i policzek na ziemi i osuwając się tak, aby klatka piersiowa i barki leżały na ziemi. Pamiętajmy, by uda znajdowały się pod kątem prostym do ziemi, a łydki i stopy leżały rozluźnione. Ręce rozkładamy na bok, wnętrzem dłoni do góry. Leżymy chwilę w tej pozycji i wracamy do pozycji wyjściowej: najpierw ściągamy na plecy ręce, potem unosimy się siłą mięśni ud i podnosimy tułów. Ćwiczenie wykonujemy na drugą stronę (kładziemy drugie ramię i policzek).

Najczęstsze błędy: Ramiona nie leżą na podłodze, dłonie nie są odwrócone do góry przy leżeniu, uda nie są ułożone prostopadłe do ziemi.

Wariant niektórych instruktorów: Ręce rozkładamy na boki już przed położeniem tułowia, co amortyzuje je i ułatwia wykonanie ćwiczenia.

Znaczenie ćwiczenia

**„Żyję w dostatku i poczuciu bezpieczeństwa finansowego.
Cieszę się z obfitości i urodzaju w moim życiu.”**

Energia rozkwitu, obfitości finansowej.

Aspekt pozytywny: Ludzie urodzeni w tej energii mają potencjał działania jak magnes na pieniądze. Finanse łatwo przychodzą do ich życia. Dobrze czują przestrzeń i zawsze są w dobrym miejscu o dobrym czasie. Posiadają siłę pokonania przeszkód, są śmiali i zdecydowani.

Aspekt negatywny: Działają na pieniądze jak magnes, ale odpychający obfitość finansową. Prowadzi to do destabilizacji, drażliwości, agresywnych zachowań i zaburzeń emocjonalnych.

Wyzwanie: Zrozumieć, że pieniądze to ekwiwalent energii, poznać prawa działania pieniędzy i stosować te prawa w praktyce.

Kopiowanie i rozpowszechnianie niniejszych materiałów bez zgody autorki jest prawnie zabronione na mocy ustawy z 4 lutego 1994 r. tekst jednolity z 2016 r. Zgodnie ze słowiańskimi tradycjami takie działanie jest naruszeniem pojęcia godności i uważane za kradzież, co powoduje określone konsekwencje przed Przodkami, Bogami i Boginiami.



ĆWICZENIE 3 ŚWIAT DOLNY, KRĄG III, WIEDZA RODU



Z pozycji wyjściowej podciągamy jedną nogę do piersi, a następnie wyprowadzamy ją do boku i stawiamy wyprostowaną. Stopa cała stoi na ziemi prostopadła do łydki. Patrzymy przed siebie, łokcie razem, podbródek prosto. Wracamy do pozycji wyjściowej przez ugięcie nogi w kolanie i wykonujemy ćwiczenie na drugą nogę.

Najczęstsze błędy: łokcie są rozłączone, stopa wyprowadzonej nogi nie znajduje się na jednej linii z kolanem ugiętej nogi, stopa nie stoi cała na ziemi.

Wariant niektórych instruktorów: łokcie niekoniecznie muszą być złączone.

Znaczenie ćwiczenia

**„Odkrywam w sobie połączenie z pamięcią rodową,
co pozwala mi mieć dostęp do wiedzy rodu i dzielić się nią z innymi.”**

Dostęp do wiedzy rodowej, jasnowidzenie, tworzenie ładu w rodzinie.

Aspekt pozytywny: Świetni nauczyciele, z olbrzymim pociąganiem do zdobywania i potwierdzania wiedzy. Mają dar słyszenia i rozumienia głosu swoich przodków oraz niesienia wiedzy przekazywanej przez nich dalej w świat. Scalają ród, godzą skłócone strony rodziny.

Aspekt negatywny: Osądzanie innych, poczucie niedoceny przez otoczenie.

Wyzwanie: Bezwarunkowa wdzięczność, szczodrość, wiara w siebie. Lekcja bogactwa wewnętrznego, doceniania tego, co się ma.

Kopiowanie i rozpowszechnianie niniejszych materiałów bez zgody autorki jest prawnie zabronione na mocy ustawy z 4 lutego 1994 r. tekst jednolity z 2016 r. Zgodnie ze słowiańskimi tradycjami takie działanie jest naruszeniem pojęcia godności i uważane za kradzież, co powoduje określone konsekwencje przed Przodkami, Bogami i Boginiami.



Anka Słowianka

www.ankaslowianka.pl

PRZEKLEŃSTWO RODOWE

Przekleństwo rodowe to pewnego rodzaju negatywny program, będący drugim najważniejszym zadaniem karmicznym stojącym przed duszą w tym wcieleniu (po głównej energii urodzeniowej).

Jest to jedna z siedmiu energii w horoskopie indywidualnym, która może regularnie w ciągu życia “wpadać w dotyk”. To tak zwane karmiczne grabie, na które wciąż wchodzisz i dostajesz po głowie.

Twoim przekleństwem rodowym jest energia:

3 kręgu świata dolnego (patrz ćwiczenie 3)

Uzdrowia ją energia:

2 kręgu świata średniego (patrz ćwiczenie 2)

Uzdrowić przekleństwo rodowe można:

- wykonując ćwiczenie uzdrawiające daną energię (jeśli jest w zestawie, można powtórzyć je kilka razy w przypadku nasilenia się negatywnego oddziaływania przekleństwa, jeśli jest poza zestawem można wykonywać je na końcu zestawu ćwiczeń lub po ćwiczeniu będącym przekleństwem)
- aktywując energię danego kręgu (poprzez dobroczynność, docenianie trudu innych, przyjemny odpoczynek, pożywienie o smaku słodkim)
- przepracowując negatywne wzorce karmiczne oraz szkodliwe przekonania (np. podczas psychoterapii, pracy z rodem, terapii totalnej biologii itd.)
- wspomagając się pracą z lalkami słowiańskimi, symbolami ochronnymi itd.

Kopiowanie i rozpowszechnianie niniejszych materiałów bez zgody autorki jest prawnie zabronione na mocy ustawy z 4 lutego 1994 r. tekst jednolity z 2016 r. Zgodnie ze słowiańskimi tradycjami takie działanie jest naruszeniem pojęcia godności i uważane za kradzież, co powoduje określone konsekwencje przed Przodkami, Bogami i Boginiami.