

A Folyékony Test

Jógája



Online Tanfolyam az
Idegrendszer harmonizációjához

1. alkalom

*“Az idő amelyet most megélünk olyan akár a sebesen
hömpölygő folyam.*

*Ilyenkor mindig akadnak majd akik megpróbálnak a parton
találni valamit amibe kapaszkodhatnak.*

Az ő sorsuk elkerülhetetlen szenvedés.

*Tudd hogy a folyónak van célja, őseink azt üzenik, hogy
engedd el a kapaszkodókat és engedd magad sodortatni.
Csak arra ügyelj, hogy a fejed mindig a víz felett tartsd.*

Vedd észre azokat akik körül vesznek, és örvendj.

Ezekben a napokban csak szemlélődj, ne végy semmit
komolyan, legfőképp magadat ne. Amint így teszel,
megrekeszted az áramlást és zátonyra futsz.

A magányos farkas ideje lejárt.

Vedd észre azokat a tömegben akikre számíthatsz.

Töröld ki a szótáradból és a hozzáállásodból a szót:
küszködés.

Minden amit teszel, tedd figyelemmel, szeretettel mintha
minden perc ünnep lenne.

Tudd, mi vagyunk azok az utódok akikre őseink úgy
vártak.”

Hopi prófécia

Naplózzunk!



Kérdések belső ritmusod felfedezéséhez

I. Ismerd fel és tiszteld a saját ritmusod!

1. Amikor a saját szokásos légzésmintáim megfigyelem észreveszem...

2. Amikor odafigyelek a testemre, érzékelem...

3. Amikor megfigyelem a légzésem azt tapasztalalom...

II. Ismerd meg az Idegrendszered sajátosságait! (Fa vizualizációk)

1. Mersz más lenni, kockázatot vállalni? Meg mered-e mutatni magad?
(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „beilleszkedő”)

2. Tisztában vagy-e a saját igényeiddel? Ki mered-e nyilvánítani a véleményed minden helyzetben? (Ha nem vajon miért, mely helyzetekben nem?)

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „hízalgő”)

3. Ki tudsz-e kapcsolni? Milyen az éjszakai alvásod? Milyen az emésztésed?
(Paraszimpatikus Idegrendszer – Dorsális ág – „emésztés, relaxáció”)

III. Paraszimpatikus Idegrendszer harmonizációs óra visszatekintés/kérdések szemlélődéshez

1. Milyen fiziológiás folyamatok indulnak el a testedben mikor az érzéseid visszavonod? (5 érzék visszavonása meditáció) Vajon az egyes érzékek visszavonása megnyugtat, vagy épp felzaklat? Mely érzékszervvel van könnyebb dolgod? Melyikkel nehezebb?

2. Életed mely területén érzed úgy, hogy önmagad adod? Mely területén érzed úgy, hogy rejtőzködsz? Melyek azok a részeid amelyeket önmagad elől is rejtegeted? /Látod-e/ismered-e az árnyékaid?/

3. Mit jelent neked az önfogadás/önmagad szeretete? Gyakorlod-e ezt a mindennapjaidban?
