

Jak “správně” stát?

Nevěřím, že existuje správně a špatně. Tato kapitola by se měla jmenovat Jak vědomě stát. Věřím, že existuje jen vědomé a nevědomé. Používám zde slovo „správně“ proto, abych zaujala naši mysl a ona měla chuť se do tohoto videa pustit.

Vše je nám k dispozici. Nemusíme se nic učit. Musíme si jen rozpomenout skrze prožitek, že všechnu moudrost již máme v sobě a že návody zvenčí nepotřebujeme.

Jakmile to uděláme, tělo se nastaví samo do optimální polohy. Samo si vzpomene na svou narovnanost a sílu. My toto rozpomenutí jen umožníme.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OTÁZKA PRO TUTO PRAXI

Jak se chci cítit ve svém těle?

Najít optimální fyzickou úroveň ve stoji, to začíná právě u této otázky: Jak se chci cítit ve svém těle?



NA CO DBÁT ANEB JEDNODUCHÉ POMŮCKY PRO NAŠE PODVĚDOMÍ

- Cítit se pevně a uvolněně.
- Tah nahoru a dolu. Propojení. Jsem spojnice.
- Piju pinacoladu.
- Ocásek pod sebe.

