

ČANDRA NAMASKÁR



1.-2. GANGA KRIJA.

Vstoupíme do občerstvujících vod řeky a nabere do dlaní vodu k umytí únavy, zbavení nečistot a stresu uplynulého dne.

3.-4. PARŠVOTTANASÁNA a její variace.

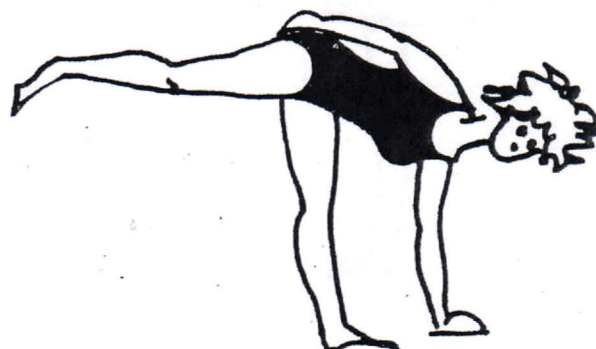
Pozdravíme měsíc a celý uplynulý den.

5



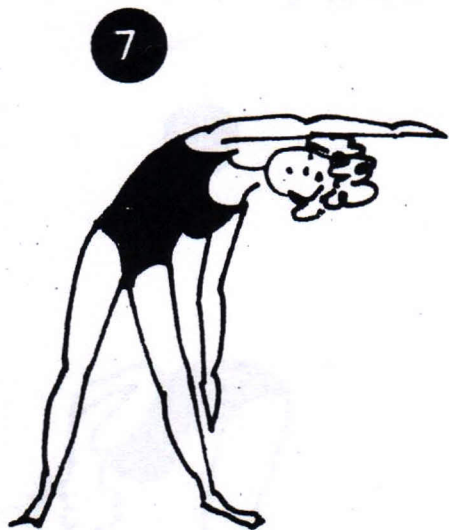
5. Předklonem k levé noze pozdravíme všechno co se stalo minulostí a přijmeme celý uplynulý den. Měl by být pro nás radostí a poučením. Předklonem k pravé noze pozdravíme vše co se z uplynulého dne promítne do budoucnosti.

6



6. ARDHAČANDRASÁNA

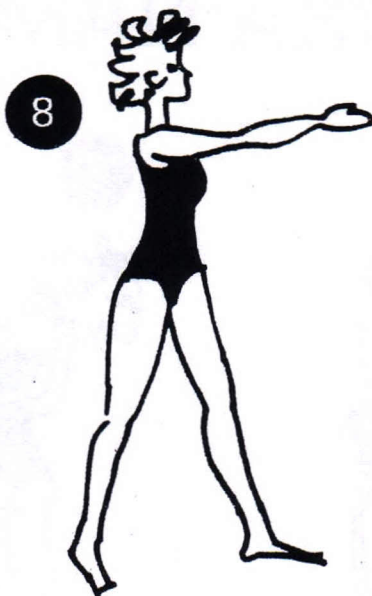
Na levé noze - nastává chvíle uvědomělého uklidnění našeho organismu. Uvědomíme si chodidlo levé nohy a přejdeme s plnou koncentrací od levé nohy až k hlavě a ruce. To samé k pravé noze.



7. TRIKONÁSANA

Vlevo - naše mysl je už klidná a schopná zhodnotit události, které jsme mohli řešit jinak a lépe.

Vpravo - taky zhodnotit ty činy a jednání, které jsme řešili dobře a chceme je v budoucnu rozvíjet.



8. - 9. AKARNADHANURÁSANA-míření

Vlevo - z našich nesprávných stereotypů a zvyků si vybereme jeden, kterého se chceme zbavit a zamíříme na něj svou pozornost.

Vpravo - vybereme si jednu pozitivní vlastnost naší osobnosti, kterou chceme posílit a dál rozvíjet-zamíříme na ni svou pozornost.



10. HANSÁSANA-poloha labutě (na obě nohy).

Když se naše předsevzetí uskuteční, osvobodíme se od negativních sklonů současnosti. Tím se podaří vyrovnat život a budoucnost před námi. Takovou svobodu symbolizuje labuť, která se vznáší k obloze. Taky my se povznášíme nad svými problémy a stáváme se svobodnými a nezávislými.

11. - 12. GUPTA PRÁNAM.

Pozdrav sídlu našich podvědomých reakcí mozku. V této poloze si uvědomujeme, že všechny naše činy a jednání jsou hluboce ovlivňovány impulsy z podvědomé části naší mysli.

Vše opakujeme 3x.