

HIŠNI RITUAL

Današnji svet nas sili v hiter ritem, površinsko delovanje in neposlušnost za svoje telo. Mi pa želimo ostati čuječi. Ustavite se za trenutek z nami tudi vi in sodelujte v našem hišnem ritualu.

Namenite si tri minute časa, izvedite opisano vajo in spoznajte, kako neverjetno preprosto je prebuditi spečo, vitalno energijo. Veselilo nas bo, če bo tovrstna vadba postala vaša dnevna rutina, saj boste z njo učinkovito krepili svojo vitalnost.



Stojimo zravnano, sproščeno. Nogi razmaknimo v širino bokov, kolena rahlo pokrčimo, kolke in ramena spustimo, brado povlečemo k sebi. Krožimo z rameni tako, da ramena dvignemo navzgor proti ušesom, jih povlečemo nazaj, navzdol in naprej. Ko krožimo, dihamo sproščeno.



Stopimo malo širše od širine kolkov. Eno nogo iztegnemo naprej, drugo pokrčimo. Poravnamo medenico. Stopalo iztegnjene noge povlečemo k sebi in naredimo gib, kot bi želeli sestiti na stol. Zadržimo položaj in dihamo sproščeno. Nogi zamenjamo in vajo ponovimo. Gib nekajkrat ponovimo.



Stopimo v širino bokov, roki dvignemo v višino sončnega pleteža, zapremo oči ter dihamo sproščeno in umirjeno.

Zahvalimo se sebi, ker smo si znali vzeti čas zase.



Spustimo roki, odpremo oči. Nasmehnilo se sebi in hvaležno stopimo v dan, ki je pred nami.