Naše rozcvička

Súfijské cvičení do čtyř stran – meditace na srdeční čakru

1. fáze SEVER

Před tím, než začne vlastní melodie, naslouchejte velmi pozorně počátečním čtyřem náznakům výdechů. A když melodie začíná, napodobte tento styl dechu. Rozpažte ruce a s nádechem naberte co nejvíce energie ze země. Vydechněte důrazně a současně napřáhněte pravou ruku a pravou nohou vykročte vpřed. Dlaň ruky se vytočí dopředu, pohyb vychází od ramene. Díváme se skrz roztažené prsty – posíláme polovinu nabrané energie všem bytostem na zemi. Druhá ruka zůstává na hrudi. Nepohybujte se prosím vpřed! Zůstaňte na stejném místě, zakořenění do země. Během nádechu vraťte paži a nohu do základní pozice a znovu naberte energii. S následujícím výdechem udělejte stejný pohyb levou paží a levou nohou. Pohyb a rychlost nádechu a výdechu přizpůsobte rytmu hudby.

Relaxace

Mezi jednotlivými částmi cvičení stojíme uvolněně, klidně se zavřenýma očima, soustředěni na sebe, dobíjíme energetické centrum – haru – ruce jsou dlaněmi přes sebe před ní, nedotýkají se. Nebo posilujeme jakoukoliv potřebnou část těla ☺.

2. fáze VÝCHOD + ZÁPAD

Místo nápřahů vpřed se nyní vytáčíme do stran. Když hudba začne, první natáhnete pravou ruku a pravou nohu napravo (VÝCHOD) a s následujícím výdechem uděláte totéž, ale na levou stranu (ZÁPAD). Otáčíme celou horní část těla, díváme se stále skrz prsty.

3. fáze JIH

Otáčíme horní část těla a nohu dozadu. Při výdechu se horní část těla, hlava, pravá paže a noha otáčí doprava a natahuje dozadu, zatímco levá noha zůstává namířena dopředu. Následuje návrat do základní pozice během nádechu. Opakujte postup na levou stranu, kdy pravá noha zůstává namířena dopředu a levá jde dozadu.

4. fáze KRUH

S každým výdechem a nádechem měníme směr pohybu našich končetin následovně:
1. dopředu pravou a levou (SEVER)
2. do stran napravo a nalevo (VÝCHOD + ZÁPAD)
3. dozadu vpravo a vlevo (JIH)

Konečná fáze

Po dokončení této meditace si můžete lehnout a nechat zklidnit rytmus těla podle harmonické, ztišující hudby.

Text z obalu k CD - vyd. Nightingale Records, 1992 - přeloženo, upraveno a doplněno