

Munin

Relaksacja – ćwiczenia, oddech, umysł, energia

Uzdrów swoje pieniądze, związek, ciało i psychikę, relacje towarzyskie i rodzinne oraz duchową ścieżkę! Metody huny wg Serge'a Kahili Kinga na odległość: [czytaj więcej>>>](#)



BY-NC-ND	kopiować	rozpowszechniać	przedstawiać i wykonywać	musisz zostawić go w oryginalnej postaci	nie możesz na nim zarabiać	i musisz oznaczyć autora oryginału
Ten utwór możesz za darmo:						

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska – Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych). Jest to najbardziej restrykcyjna z licencji. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>

Spis treści

Harmonia wysiłku i odpoczynku w hunie i innych metodach.....	3
Skupienie (nalu) na wygodzie.....	4
Rozluźnij się.....	5
Sztuka relaksacji.....	7
Mudra relaksacyjna.....	10
Proste ćwiczenie relaksacji mentalnej.....	10
Czterooddechowa technika relaksacyjna huny.....	11
Usługi uzdrawiania na dystans metodami huny.....	11



Harmonia wysiłku i odpoczynku w hunie i innych metodach

Często można sądzić, że osiągnięcie sukcesów w hunie czy w innych metodach uzdrawiania i samouzdrawiania zależy od tego, jak bardzo nasze "ja" okaże się niezwykle i wspaniałe. Podejście, jakie proponuję nie opiera się na wygórowanym ego. Wręcz przeciwnie - wcale nie musisz przypisywać sobie żadnych specjalnych właściwości. Kahuni głoszą, że każdy z nas naturalnie ma moc. Wykonywanie praktyki powinno być naturalne, niewymuszane nakładem sztucznej siły i egoistycznej determinacji.

Powinniśmy zachowywać się jak eksperymentujący naukowcy. Mamy metody i je sprawdzamy w ogniu praktyki. Nikt z nas nie stworzył huny. Nie musimy tego na siłę trzymać.

Skuteczność zależy od tego, że wykorzystamy naturalne właściwości ducha, umysłu i ciała.

Gdy stosujesz najmniejszą praktykę, unikaj napiętego wysiłku. Wysiłek powinien być zrównoważony z relaksem. Relaks powinien towarzyszyć wysiłkowi.

W hunie dla przykładu nie stosujemy tzw. siły woli. Działamy poprzez harmonię mocy i miłości albo władzy i miłości. Wykonujesz ćwiczenie, ale nie stajesz się despota, chcąc narzucić swoją wolę poprzez przemoc swojemu ciału i umysłowi. Grasz na nich jak muzyk na instrumencie. Korzystasz z ich właściwości nie chcąc naruszyć ich harmonii i struktury. Subtelnie, z wdziękiem.

Nauka tego wcale nie musi okazać się prosta, gdy ma się nawyki robienia wszystkiego na siłę.

Jeżeli w inny sposób wykonywać będziemy ćwiczenia, szybko się nimi znużymy i zaczniemy się irytować. Zechcemy widzieć efekty już w tym samym momencie, w którym zaczęliśmy pracować.

Powinniśmy zrozumieć, że współpracujemy z naturalnymi właściwościami. Gdy zasadzisz jakąś roślinę musi minąć pewien czas, zanim wykiełkuje i zacznie wzrastać. Ta zasada nazywa się w hunie MANAWA.

Ważne, żeby stale ją podlewać, zapewniać jej odpowiednie warunki. Podlewanie jest jak kontynuowanie praktyki, wytrwałe, spokojne i naturalne.

Bardzo trudno jest nam oduczyć się przemocy. To dlatego, że od dziecka uczymy się nadmiernego używania siły. Najprostsze czynności wykonywaliśmy nie będąc zharmonizowanymi.

Przekonuję się o tym mocno poprzez praktykę chińskiej sztuki walki, która nazywa się yiquan. Zasady yiquan można odnieść do nauki każdej rzeczy, w tym huny. Fazy są trzy: bezruch, powolny ruch i szybki ruch. My uczyliśmy się tylko szybkiego ruchu. Dlatego nie umiemy harmonijnie używać siły. Harmonijny rozkład sił zapewnia bezruch, dostraja organy wewnętrzne, ciało i umysł. Harmonijne użycie następuje poprzez powolne ruchy. Dopiero odpowiednie opanowanie powolnych ruchów, aż harmonia w nich staje się naturalna, umożliwia właściwe wykonywanie szybkich ruchów.

Ale zawsze należy powracać do bezruchu. Ćwiczenia w bezruchu są podstawą yiquan zarówno jako qigong dla zdrowia, jak i w postaci sztuki walki.

Ćwicząc hunę czy cokolwiek powracaj do technik relaksacyjnych, biernych, gdzie wzmacniasz i rozwijasz wewnętrzną harmonię i moc. Kiedy chcesz pracować z jakimś problemem często stosuj bierne praktyki aby nie ulegać emocjom i nie dać się ponieść napięciom. One pojawiają się z powodu myślenia i oczekiwań. Dlaczego jeszcze nic się nie dzieje? Tyle wkładam w to starań i nic?

Staranie się może popsuć efekty. Lepiej robić ćwiczenia jakby od niechcienia. Nie przywiązuję się wtedy ani do ćwiczenia, ani do jego efektów, mam kontakt z naturalnym stanem.

Prosta technika, która może ci pomóc, to relaksacja czterech oddechów. Weź cztery głębokie oddechy a potem połącz się świadomością z kolejnymi, normalnymi już oddechami, zagłębiając się w i wzmacniając uczucie relaksu, uspokojenia, stabilności i błogości. Możesz spoczywać w tym stanie ile zechcesz i wykonywać to ćwiczenie gdzie chcesz i kiedy zapragniesz.

To nie od twojego wysiłku zależy, że huna działa, ale od twojej natury, natury twojego umysłu i ciała. Lekarz podczas operacji nie może się nadmiernie napinać, ponieważ wtedy nie byłby w stanie przeprowadzać zabiegu, mógłby uszkodzić ciało pacjenta.

Dlatego wykonując jakiegokolwiek ćwiczenia unikaj stosowania usilnego napięcia. Siła jest ważna, ale naturalne jej stosowanie polega na jednoczesnym uzupełnianiu jej relaksem.

Skupienie (nalu) na wygodzie

Podstawową rzeczą, jaką powinniśmy nauczyć się robić kiedy chcemy pracować z konfliktami, to relaksacja. Do praktyki wewnętrznej nie podchodzi się zestresowanym. Może ona wtedy przynieść efekty odwrotne od zamierzonych. Jedną z najprostszych form relaksu to swobodne spoczywanie. Przyjmij wygodną pozycję i kieruj uwagę na uczucie wygody. Kiedy czujesz się wygodnie, jesteś i zrelaksowany. Jeśli krępują cię ubrania, zmień je lub zdejmij. Gdy poczujesz, że pozycja ciała wymaga poprawy ponieważ przeszkadza wygodzie, zrób to. Zmianie pozycji jest jednym z istotnych elementów tej praktyki. Podobnie poprawianie włosów, masowanie jakiejś części ciała albo jej podrapanie. Ćwicz aż pojawi się wrażenie, że wystarczy. Wykonuj gdzie chcesz i kiedy zechcesz, także na przestrzeni dnia, gdy chodzisz, korzystasz z toalety itd.

Jeżeli nie zwracamy uwagi na uczucie komfortu w środku, robimy wiele rzeczy, które mu szkodzą, czyli przyjmujemy „niewłaściwe pozycje”. Nasze ruchy są niepołączone z wygodą, podobnie słowa, dotyczy to również uczuć, myśli.

To ćwiczenie jest bardzo ważne, ponieważ uczy nas nowego sposobu życia, opartego na komforcie i zgodnego z komfortem. Dzięki temu łatwiej będzie nam zrezygnować z uczestnictwa w konflikcie i przystąpić do ćwiczenia. Zasiadając do ho'oponopono

będziemy umieli połączyć się z wygodą i relaksem. Ho'oponopono pogłębi dodatkowo w efekcie to poczucie komfortu i relaksu, gdy uda nam się rozpuścić dzięki niemu konflikt wewnętrzny.

Kiedy czujesz się niewygodnie, niekomfortowo, mądrze jest odłożyć wszystko, co tylko możliwe i wykonać ćwiczenie relaksacyjne, opisane wyżej czy inne. Możemy doświadczać wygody i możemy wprowadzać ją do naszych działań. Po prostu tego nie robimy, ponieważ nie przykładamy do niej naszej uwagi.

Już choćby niewielkie odczucie komfortu może być naszą nicią Ariadny, po której wybrniemy z labiryntu napięcia i dyskomfortu. Skupiając się na niej rozdmuchujemy stopniowo ogień relaksu, tak iż z małego płomienia może stać się dużym ogniskiem rozluźnienia.

Wiele napięcia w naszym ciele to napięcie bezsensowne. Tym samym towarzyszące mu cierpienie jest pozbawione sensu. Robimy to sobie sami. Stawiamy ponad poczuciem komfortu inne rzeczy. Ważniejsze jest np. poczucie obowiązku. A przecież można upiec dwie pieczenie na jednym ogniu. Komfort nie przeczy wywiązywaniu się z obowiązków, a może nawet uczynić z tego przygodę. Jego brak natomiast sprawia, że popadamy w monotonię i rutynę.

To działa również wewnątrz. Gdy skupiasz się na wygodzie, nie będziesz w stanie przyjąć konfliktowej postawy. Nie wzbudzisz w sobie ślepego gniewu, złości i innych patologicznych emocji. Podobnie nie możesz wykonać uśmiechu i zarazem pomyśleć o czymś negatywnym. Relaks uniemożliwia podtrzymywanie szkodliwych uczuć i myśli, tworzących w ciele toksyny.

Wygoda jest naturalna, dlatego odszukujesz ją w sobie zawsze, gdy tego zapragniesz. Tego nie musisz stwarzać.

Kiedy twoje myśli, uczucia i działania rodzą się w atmosferze wygody, nie będą ci szkodzić i nie będą wywoływać konfliktu. Ho'oponopono służy zachowaniu i utrwaleniu, a także pogłębieniu doświadczenia wewnętrznej wygody, naturalnej błogości. Jest to jedno ze znaczeń słowa „aloha”.

Potrzeba mieć choć odrobinę aloha gdy przystępuje się do ho'oponopono. To oznacza technicznie wstępny relaks. Tylko tak można coś zmienić. Można powiększyć aloha do stanu bycia wypełnionym duchem szczęścia, błogości, miłości, radości (wszystkie te słowa i więcej odpowiadają hawajskiemu „aloha”).

To wypełnienie następnie sprawia, że miłość wylewa się z nas na zewnątrz, że dzielimy się poczuciem komfortu i błogości. To pomaga innym w odnalezieniu tego stanu w sobie. W ten sposób zaprowadzamy pokój na świecie.

Rozluźnij się

Ćwiczenie relaksu, które wykonujesz jednorazowo, już przynosi efekty. Kiedy zaczniesz stosować je częściej, ilekroć tylko poczujesz taką potrzebę, będziesz się rozwijać duchowo.

Można wiele pisać o duchowości, o różnych dziwnych rzeczach. Praktykę duchową

na gruncie szamanizmu można zdefiniować w pewien interesujący sposób: praktyka duchowa to robienie pewnych rzeczy z ciałem i umysłem.

Pracujesz z ciałem i umysłem by rozpoznać i urzeczywistnić ducha.

Relaksacja to jedno z najwspanialszych ćwiczeń, które możesz wykonywać gdzie chcesz i kiedy zechcesz. Odblokowuje ona ciało i energię, co oznacza, że odblokowuje również świadomość.

Dlatego jest duchową praktyką. W zasadzie wszystko, co zdejmuje z ciebie blokady, można nazwać duchową praktyką, ale relaksacja, wykonywana w konkretnym celu, jakim jest przyniesienie ulgi, to autentyczna duchowa praktyka.

Zauważysz jak wiele słońca zaczyna świecić w twoim życiu dzięki relaksacji. Ludzie wszystkim się stresują. Całe życie aż do śmierci to jedne wielkie tortury, jedna wielka kupa stresu.

Stres ma wg pewnych badań naukowych wywoływać ok 80-90% chorób nowotworowych, włącznie z dziedzicznymi i całą masę pozostałych. Huna głosi, że stres stoi ostatecznie za wszystkimi chorobami.

Usiądź i relaksuj się. Rozluźnij ciało fizyczne, ciało emocjonalne, ciało mentalne. Usiądź i świadomie się rozluźnij.

We śnie nie robisz tego świadomie, dlatego nie jest to duchową ścieżką. Duchowa ścieżka to świadomość.

Rozluźnij ciało, emocje i myśli. Zobacz jakie to naturalne i cudowne. Gdy masz coś zrobić, najpierw się rozluźnij. Nie działaj z powodu nadmiernego napięcia. Nie przymuszaj się. Najpierw sobie odpuść, potem podejdź do działania bez stresu. Nic na siłę, nic na przymus. Jedną z moich pasji są sztuki walki. Nie wyobrażam sobie, bym ćwiczył je z przymusu. Nie tak to się robi. Pracujesz, ponieważ tego pragniesz. Ponieważ płynie to spontanicznie, nie musisz się stresować, kierować się premedytacją.

Ćwiczę co do sztuk walki na indywidualnych zajęciach, ponieważ praca w grupie jak dla mnie jest za bardzo stresująca. Można zagubić istotę - świadomość. Można popaść w przymuszanie się i mechaniczne czynności. Klasycznego kung-fu uczono i uczy się indywidualnie. Komercyjne szkoły wprowadziły mocne zajęcia grupowe. Nie nazywam ich czymś złym, szczególnie gdy ktoś umie się w tym odnaleźć, ale są po prostu gorsze niż zajęcia indywidualne, gdzie masz więcej przestrzeni, powietrza i czasu, gdzie nic cię nie popędza.

Dla osób, które zaczynają ćwiczyć chińskie sztuki walki, wskazane jest zacząć je od opanowania praktyk relaksujących. Gdy zaczniesz działać z presji, tracisz qi.

Dominuje umysł, nie duch. Kieruje procesem myślenie, nie świadomość.

Rozluźnianie się nie musi być trudnym ćwiczeniem. Są różne praktyki relaksacyjne i każda, która działa, jest dobra. Zwykle mentalne rozluźnianie ciała, emocji i myśli może przynieść ci wiele korzyści. Sprawdź i stosuj jeżeli to prawda.

Sztuka relaksacji

Kiedy odblokowujemy przepływ energii, możemy doświadczać swojej natury, jej otwartości oraz jedności ze wszechświatem tu i teraz. Nasze ciało jest pełne napięć, stresów, które płyną nawet z dzieciństwa, z różnego rodzaju nawyków.

Potrzeba nam wiele, bardzo wiele relaksu. Nawet to wiele osób może przyprawić o poczucie winy. Jak mogę się relaksować, skoro świat skazany jest na cierpienie? Jak mogę się relaksować, skoro tyle problemów i tyle do zrobienia?

Taoistyczna mądrość pokazuje, że tak naprawdę niewiele jest w życiu do zrobienia - więcej jest do poznania. To tak, jakbyś był szachistą. Szachista, który jest wytrawnym znawcą, wykonuje niewiele ruchów, a większość czasu poświęca na poznawanie, na medytację. Ale kiedy już wykona ruch, wygrywa.

Jest skuteczny, ponieważ umie przestać działać i poznawać, kontemplować sytuację terażniejszą.

My też tego potrzebujemy - jednego wielkiego zerwania z nieustannym dążeniem, z ciągłym dążeniem do przyszłości i uciekaniem od przeszłości.

Potrzeba nam głębokiego, sięgającego naszej duchowej istoty relaksu, aby nasza świadomość mogła przejawiać się spontanicznie i bez przeszkód. Byśmy sami mogli przejawiać się spontanicznie i bez przeszkód.

Pierwsze zadanie początkującego w szamanizmie powinno być następujące: maksymalny relaks, odprężenie. Zwolnij napięcie w swoim ciele, w swojej mowie i w swoim umyśle. Nagromadziłeś tam tak wiele zbędnego napięcia wskutek wielu działań nie płynących z mądrości, z twojej istoty, że przypominasz robota lub niemalże eksplodującą bombę.

Powinieneś pozbyć się niepotrzebnego napięcia. Ono rujnuje twoje samopoczucie, zdrowie i zmysły, wpływając również na aspekty umysłowe i duchowe.

W perspektywie stresu nie doświadczasz świata i siebie w sposób prawidłowy. Po twojej świadomości szaleje burza zmysłów i pojęć.

Stres ma poziom fizyczny, energetyczny, emocjonalny i mentalny. Na każdym z tych poziomów powinieneś się rozluźnić tak dalece, jak tylko się da, i ćwiczyć się w sztuce rozluźniania, czyli relaksacji.

Możesz mu wierzyć lub nie, ale to podstawa - techniczna podstawa zrobienia czegoś w szamanizmie, ale i w życiu. Problemy rozwiązesz nie wtedy, gdy się napniesz, że prawie rozniesie cię na kawałki. Tylko wtedy, kiedy się rozluźnisz, spocznieś w naturalnym stanie, pozwolisz rzeczom i osobom być tym, czym i kim są, otworzysz się na moc, czyli qi, która pomoże ci stawić czoła sytuacji.

Potrzeba ci wejścia w głęboki relaks, spędzania w nim dużej ilości czasu. Zrób to i zauważ jak dobre jest życie. Relaksacja jest tak dobra, zrzucasz te napięcia, świat zaczniesz postrzegać jako dobry. I ludzi w tym świecie również.

Pozbądź się stresu a znajdziesz swoją drogę - w szamanizmie, w życiu, w finansach itd.

Ja w tym momencie nie chcę pokazywać ci żadnej konkretnej ścieżki. Każdy

wydeptuje ją sobie sam, każdy jest jej mistrzem i bogiem. Ty nie jesteś tu wyjątkiem. Ale pewne zasady są wspólne wszystkim ludziom. Zaczynij się relaksować. Znajdź jakieś dobre metody lub wypróbuj te, które ja polecam. Nie przywiązuj się do jednego sposobu. Jest wiele wspaniałych technik relaksacyjnych. Wiele z nich nie musi nawet pochodzić z systemów ezoterycznych.

Sądząc po chaosie, jaki panuje w tej dziedzinie w naszym kraju, można wnioskować, że systemy te nie mają najlepszych technik relaksacji lub stosują ich za mało.

Ważny jest efekt - ty rozluźniony do przysłowiowych granic możliwości. Uwolniony stres. Dobre samopoczucie. Energia sama przyjdzie gdy kanały się odblokują.

Odblockowując ciało fizyczne możesz odblokować również ciało energetyczne i ciała subtelne.

Zaczynij od rozluźniania ciała, np. poszczególnych jego części.

Brak relaksu sprawia, że popadamy w tak wiele fałszywych przekonań. Wiele neurotycznych systemów filozoficznych wywodzi się z braku umiejętności relaksu i spoczyniania w spokoju, ciszy i przestrzeni świadomości.

Filozofowie, artyści, często ezoterycy itd. dają upust swoi stresom, napięciom, niezadowoleniu i bólowi powołują do życia nowe teorie, systemy i koncepcje. Są one próbą pokonania własnej frustracji i złego samopoczucia, ponieważ z tych rzeczy wyrastają.

Relaksuj się a uśmiech wróci na twoją twarz.

Negatywne myśli, wyobrażenia, lęki i inne emocje powodują powstawanie napięcia.

Z drugiej strony podtrzymywanie tego napięcia w ciele pozwala im się rozwijać i wzmacniać się. Uwalnianie napięcia osłabia je, wyzwala zawartą w nich energię.

To proces. Od razu nie osiągniesz szczytów. Ale warto go rozpocząć. Z każdą kolejną sesją relaksacji będziesz odczuwał więcej komfortu, a przez to kontaktu z dobrem, z radością w sobie.

Przestaniesz też się stwarzać i podtrzymywać sztywne poglądy na życie, śmierć, samego siebie i wszystko inne.

To moment, w którym możesz poznawać - opróżniony, uwolniony, wyczyszczony do zera i otwarty.

Trzymając się jakiegoś systemu, jakichś obrazów, emocji, myśli, wyobrażeń kumulujesz napięcia mentalne, emocjonalne, energetyczne i fizyczne. Skutkiem tego są błędy życiowe, bloki i choroby.

Bardzo pomagać też mogą czynności, które cię rozluźniają, np. słuchanie muzyki.

Gdy słuchasz muzyki albo grasz w ulubioną grę komputerową skup się na relaksie, na odczuciach błogości, dobrego samopoczucia. Od razu znikną góry stresu w twoim życiu, a wraz z nimi góry fałszu, ego i pychy.

Gdy jesteś rozluźniony nie możesz się w tym samym momencie złościć ani o czymś złym myśleć. Nie możesz być egoistą i być człowiekiem wyluzowanym, żyjącym na luzie, w relaksie. Obie te rzeczy są ze sobą absolutnie sprzeczne, a relaks to jedna z najmocniejszych metod na ego.

Ego prowadzi cię do bólu i wymęczenia. Wchodząc w relaks, wchodzisz w błogość i wypoczynek – coś przeciwnego do tego, co wiąże się z działaniem ego.

W relaksacji doświadczasz jak dobra jest twoja natura i jak wiele kryje w sobie również mocy i tajemnic. Jak cudowną przygodą jest życie i jak wielki jest jego sens, jego głębia. Jak wielkie znaczenie mają ludzie, zwierzęta, rośliny, ziemia i wszystko, w niej.

Dzięki relaksowi stajesz się optymistą. Twoje życie zaczyna się układać i wewnątrz, i na zewnątrz. Dzieje się tak, ponieważ przestajesz kontrolować z poziomu restrykcyjnego ego.

Nawet gdy na zewnątrz masz pracę, obowiązki i żyjesz jakby na komendę, relaksacja uwolni cię od poczucia bycia piłką, zamiast graczem. To otworzy przez tobą również nowe horyzonty jeżeli chodzi o pracę i życie.

By się relaksować, nie trzeba ci znać żadnej teorii. To sztuka odczuwania rozluźnienia, spokoju, ciszy, błogości, wewnętrznej przestrzeni.

Przeżywasz to bezpośrednio, bez pośrednictwa pojęć i sztuczek umysłu, jego wytworów.

Relaks istnieje w twojej naturze. Relaksując się zbliżasz się do swojej natury, a przez swoją naturę do natury każdej osoby, zwierzęcia, rośliny i każdej rzeczy.

Relaksacja to wielka sztuka szamanów. Do relaksacji możesz po prostu się położyć w wygodnej pozycji i leżeć, rozluźniając mentalnie swoje ciało gdy odczujesz w nim napięcie. Wprowadzasz wtedy ogólne odczucie relaksu do poszczególnych partii ciała. Relaksowi poddawane jest również ciało energetyczne, ciało emocjonalne, ciało mentalne, otwierasz się na błogość i świadomość samego siebie.

Jogini umieją się bardzo głęboko relaksować. Dzięki temu mogą zachować sprawność, zdrowie i długowieczność.

Odkrycia nauki dowodzą, że większość chorób, a może i wszystkie mają ostatecznie związek ze stresem, w tym nowotwory tzw. dziedziczne, które przez stres są aktywowane.

Kahuni głoszą, że stres stoi za każdą chorobą, słabością, wadą, dolegliwością, nieszczęściem wewnątrz i na zewnątrz. Pozbywanie się stresu jest zatem czynnością najważniejszą dla całokształtu naszego życia tak wewnętrznego, jak zewnętrznego.

Relaks nie jest ostatecznym celem, ale jest nim harmonia między relaksem a napięciem. Eliminujemy stres nadmierny, zbędny, przeszkadzający nam także w przejawach siły. Stres paraliżujący komórki, organy i funkcje ciała, a także właściwości energii, emocji i myśli.

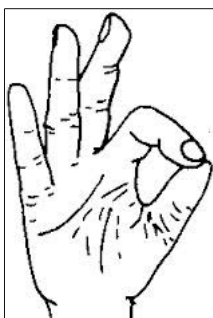
Im głębiej odczujesz i przeżyjesz relaks, tym głębsze aspekty twojej osobowości poruszy. Najpierw to będzie tylko głównie ciało, ale potem zobaczysz zmiany w odczuwaniu, myśleniu, postrzeganiu, w świadomości samego siebie.

Relaks może stać się prawdziwą duchową i szamańską praktyką. Jest to jedna z najbardziej naturalnych praktyk, i przez to, że jest jedną z najbardziej naturalnych jest nie jedną z najmniej ważnych, ale z najważniejszych.

Mamy naturalną zdolność uwalniania skumulowanego stresu. Nierobienie z niej użytku to wielka pomyłka.

Wnieś relaksację do każdej dziedziny i każdego problemu swojego życia, a ona wniesie w nie dobro, twórczość, radość i otwartość, a przez otwartość mądrość.

Mudra relaksacyjna



Bardzo popularną mudrą, która rozluźnia i uspokaja, przywraca dobre samopoczucie jest Gyan Mudra, czyli Gest Wiedzy albo Mudra Relaksacyjna.

Wykonuje się ją poprzez połączenie opuszek palców wskazujących i kciuków, reszta luźno wyprostowana. Dłonie kładziemy na udach wewnątrzami ku górze, na kolanach gdy siedzimy ze skrzyżowanymi nogami albo trzymamy zwyczajnie podczas spaceru. Można wykonywać to ćwiczenie na leżąco - ręce na boki ok. 45 stopni, nogi w rozkroku na szerokość bioder, stopy na zewnątrz.

Mudrę tę można łączyć z wieloma ćwiczeniami lub wykonywać oddzielnie, jedną lub dwiema dłońmi.

Po prostu złoż palce i trzymaj, nie wkładając w to wysiłku. Skończ gdy poczujesz w oddechu, że energia doświadczenia została już wyczerpana.

Gyan Mudra pomaga likwidować ospałość i bezsenność, rozwija koncentrację i pozwala doświadczać spokoju. Przynosi wielkie ukojenie nerwom. Jest też nazywana mudrą uniwersalną, jako że usuwa duchowe i fizyczne napięcia, lęki, jej działanie jest ogólne i często łączy się ją z innymi mudrami.

Proste ćwiczenie relaksacji mentalnej

Serge w "Szamanie miejskim" pisze o cudnej praktyce relaksacji. Po prostu się relaksuj, relaksuj swoje mięśnie, nie napinaj ich.

Można zrobić z tego wspaniałe ćwiczenie nieformalne gdzie chcesz i kiedy zechcesz. Gdy chodzisz, leżysz, siedzisz rozluźniaj się. Zauważysz, że czujesz się lżej. Gdy będziesz w ten sposób pracować, nauczysz się rozluźniać głęboko. To będzie oznaczać, że w różnych warunkach opanujesz zdolność wchodzenia w relaks a twoje życie stanie się znacznie lżejsze.

Opanowanie ćwiczenia wymaga powtarzania. Ta praktyka jest bardzo dobra i nie wymaga specjalnych okoliczności. Nie oddychasz w niej też specjalnie, nie

mantrujesz, nie koncentrujesz się silnie. Tylko się rozluźniasz. Zaczynasz doświadczać naturalnej błogości, pojawia się również spokój, budzi się twoja świadomość.

Dziś jesteśmy zabiegani i częstokroć nie mamy czasu na praktyki formalne. Wtedy pojawiają się praktyki nieformalne do dyspozycji. Mogą one stać się bardzo silne w twoim życiu. Niektóre ćwiczenia staną się nawet silniejsze, niż gdybyś je stosował w postaci formalnej.

Zachęcam - wszyscy razem na trzy cztery rozluźnijmy się!

Czterooddechowa technika relaksacyjna huny

To ćwiczenie możesz stosować gdzie chcesz i kiedy zechcesz. Uczy jej Serge Kahili King. Polega na wykorzystaniu czterech oddechów a następnie spoczywaniu świadomością w oddechu w stanie rozluźnienia.

Wykonaj zatem cztery głębsze oddechy, wdechy i wydechy.

Gdy to zrobisz, skup się świadomością na oddechu, teraz już naturalnym.

Odczuwaj relaks, spokój i inne właściwości, które budzą się w tobie naturalnie.

Spędź w tym stanie tyle czasu, ile zechcesz.

Możesz przymknąć lub zamknąć oczy. Pozwól sobie zatrzymać się i odpocząć.

To prosta ale wspaniała technika. Gdy ją wykonuję za każdym razem odczuwam

bardzo głębokie właściwości relaksu. Dzięki tego typu relaksacji możesz wglądać do wnętrza. "Cztery" to w technikach huny jedna z reguł. Po czterech oddechach właściwości są inne niż po trzech lub dwóch, są pełniejsze i głębsze.

Relaksacja to spotkanie z samym sobą. Gdy będziesz traktował ćwiczenia huny, ale i w ogóle wszelkiego typu ćwiczenia szamańskie i duchowe jako spotkanie z samym sobą, skorzystasz na tym wiele więcej. Uaktywnisz bowiem świadomość subtelną, świadomość ducha, jako że skoncentrujesz uwagę na własnym centrum.

Relaksacja, którą tu opisałem nie musi być zwykłym ćwiczeniem. Niech stanie się twoją wyprawą do wnętrza, do własnej istoty. Wyprawą po oświecenie, mądrość, moc, wsparcie, ulgę i uzdrowienie. Alternatywą wobec sposobów, które podpowiada kultura zewnętrzna, związanych nierzadko z kosztami finansowymi czy zdrowotnymi (alkohol, papierosy itd.)

Można samemu dać sobie relaks i wyzwolenie. Byłoby czymś niemądrym nie skorzystać z takiej okazji.

[Instrukcję do praktyki czterooddechowej relaksacji huny znajdziesz pod tym linkiem](#)

Usługi uzdrawiania na dystans metodami huny

- Rozpoznaj zawodową pasję i skieruj się na drogę finansowego błogosławieństwa!
- Nastaw swoją drogę serca człowieka swoich marzeń lub zharmonizuj z nim relację!

- Doświadcz uzdrowienia ciała i życia psychicznego! (rodzajów dolegliwości w hunie nie bierze się pod uwagę)
- Wprowadź Ducha Miłości do swoich relacji z rodziną i otoczeniem!
- Otwórz się na swoją prawdziwą naturę i zapewnij sobie zharmonizowany rozwój duchowy!
- Poznaj stosowane od wieków metody hawajskich kahunów, które pomagają osiągnąć - oczywiście we właściwym czasie i we właściwy sposób, bez wiary w cuda, w oparciu o wewnętrzny porządek Natury (PONO) - to i wiele więcej!

Huna jest hawajską wersją szamanizmu, stosowaną tradycyjnie zarówno w postaci sesji wykonywanych na miejscu, jak i na odległość. Dzisiaj popularną metodą tego typu oddziaływania terapeutycznego jest bioenergoterapia na dystans.

Na swoim portalu oferuję głównie dwie metody huny: [haipule](#), [tiki](#). Pod linkami znajdziesz ich opisy.

Sesje uzdrawiania szamańskiego dotyczą zarówno zdrowia (stosuje się hunę wobec wszystkich sytuacji problemowych, tzw. dolegliwości i chorób, tak fizycznych, jak i psychicznych), jak i zaprowadzania energetycznej, mentalnej i duchowej harmonii w sferach finansów, związku, relacji rodzinnych i towarzyskich, na duchowej ścieżce.

Jeżeli zainteresowała Cię moja oferta i nie wiesz na co się zdecydować, zapraszam na [bezpłatną ogólną diagnozę ze zdjęć](#). Na jej podstawie zapoznam się ze stanem twoich czakr, aury, narządów, dokonam opisu i prześlę Ci go wraz z moją ofertą, czyli sugerowaną metodą lub metodami współpracy terapeutycznej.

W [Aloha International](#), organizacji założonej przez [Serge'a Kahili Kinga](#), jednego z popularyzatorów i największych na świecie specjalistów w dziedzinie huny, stosuje się powszechnie uzdrawianie zdalne. W swoich usługach (jako zadeklarowany uczestnik projektu Aloha Fellowship) wykorzystuję wiedzę i techniki stosowane i uznane przez tę organizację, według instrukcji udzielanych m.in. przez Serge'a.

Zgłaszając się na moje usługi skorzystasz z pomocy uznanymi metodami, sprawdzonymi i bezpiecznymi, opartymi o bezpośredni przekaz hawajskich mistrzów huny. Gwarantuję dyskrecję we współpracy.

Z opisów poszczególnych metod dowiesz się więcej szczegółów. W trakcie sesji jestem do dyspozycji mailowo i telefonicznie, by odpowiadać na pytania i uwagi. Po sesji wykonam dla Ciebie podsumowanie, opisując zmiany, jakie zaszły podczas sesji i udzielę wskazówek oraz sugestii.

Problem, gdy się do niego zbliżysz, okaże się liną, po której możesz się wspiąć na wyższy poziom rozwoju duchowego. Jeśli jednak postanowisz od niego uciekać, pozostanie węzłem, który będzie Cię gonił tak długo, aż się zatrzymasz i nabierzesz odwagi, by się z nim skonfrontować za pomocą swojej świadomości (IKE) i w duchu miłości (ALOHA).