

HIŠNI RITUAL

Radi bi prispevali k dobremu na tem svetu. Vabimo vas k hišnemu ritualu, ki odpira notranja vrata srca.

Spoznajte, kako neverjetno preprosto je prebuditi spečo vitalno energijo. Potrebujete tri minute časa. 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. Sprostimo trebuh in dihamo sproščeno.



Roki pokrčimo in dvignemo, palec primemo v pest. Roki približamo in rahlo upognimo hrbtenico. Nato roki razmaknimo in poravnamo hrbtenico.

Gib parkrat ponovimo.

Roki spustimo.



Primemo se s prsti ene roke za prste druge roke. Komolce odmaknemo od telesa in ju izmenoma premikamo gor in dol. Pri tem počasi in globoko dihamo. Ves čas se močno držimo za prste.

Umirimo se.



Desno roko položimo na sredino prsi, levo položimo preko desne. Sproščeno dihajmo. Zazrimo se vase, zaprimo oči in si v mislih 3-krat ponovimo: »Rad se imam in spoštujem se.« Odpremo oči, nasmehnjimo se sebi in hvaležno stopimo v dan, ki je pred nami.