

## JÓGA PRO CHYTRÉ HLAVY

### Jak nabíjet energií a aktivovat mozek

1) Postavte se směrem k východu. Východ vyzařuje převážně fialovou pránickou energii, která aktivuje vyšší energetická centra. U starších lidí se proto doporučuje obrátit se k severu, který vyzařuje převážně červenou pránickou energii a posiluje základní (kořenová) a pohlavní centra.

2) Spojte jazyk s horním patrem.

3) Můžete také požádat o boží požehnání, ale není to nezbytně nutné.

4) Rozkročte se asi na šířku ramen.

5) Stiskněte levým palcem a ukazováčkem pravý ušní lalůček. Palec je zepředu, ukazováček zezadu.

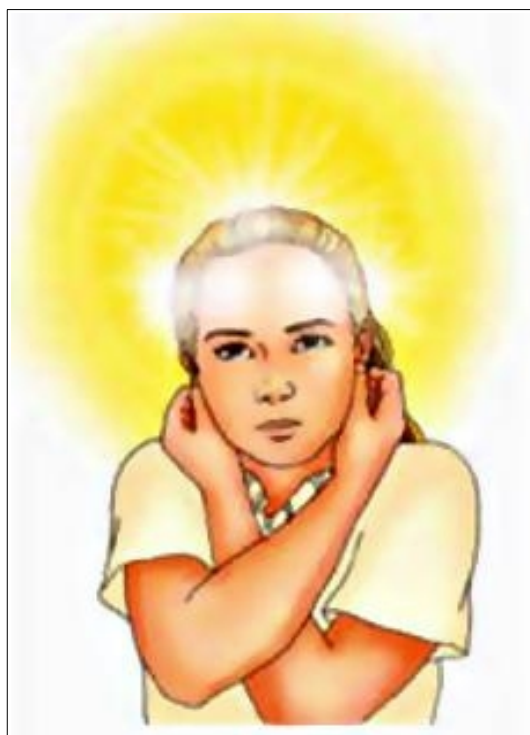
6) Nyní pravým palcem a ukazováčkem stiskněte levý ušní lalůček. Ruce jsou nyní překříženy tak, že pravá ruka je nvrchu, levá vespod.

7) Udělejte podřep a vztyk, přičemž při klesání dolů se nadechnete, a při zvedání vydechnete. Touto "vnitřní alchymí" pomáháme změnit energie kořenového a pohlavního centra ve vyšší zjemnělé energie, které pak mohou využít vyšší energetická centra a mozek.

8) Krok 7) opakujte 14x, ale můžete i 21x. Starší a méně pohyblivé osoby, které nemohou dělat dřepy, mohou dělat jen podřepy, ale pak jich musí být 50 až 70, aby mělo cvičení stejný účinek.

9) Nakonec pronesete krátkou děkovnou modlitbu (nemusí být).

Cvičení je velmi vhodné pro děti s poruchou pozornosti, zklidňuje hyperaktivní jedince (děti s ADD/ADHD). Výsledky byly potvrzeny i pro děti s maniakální depresí a posttraumatickým syndromem. Také velmi vylepšuje studijní výsledky a oblast kreativity.



Převzato z knihy mistra Choa Kok Sui, Jóga pro chytré hlavy. (Pragma)