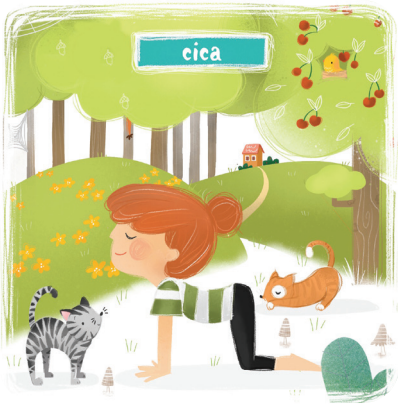
Szeretet vers

Rövid flow gyakorlat egy versre,
hozzá kapcsolódó meditációs gyakorlattal

**Láthatatlan fonal a szeretet,
ami összeköti az embereket.**

Helyezkedj el ülésben úgy, hogy a talpaidat összeérinted magad előtt, a tenyereidet tedd a térdeidre. Húzd ki magadat, legyen szép egyenes a hátad, ezt könnyebb elérni, ha elképzeled, hogy egy varázsszállal húznak a fejtetődtől az ég felfelé. A fenekedet húzd be magad alá, ne told ki hátra, ez is segít elérni, hogy szép egyenes legyen a hátad.

**Van, akiket szorosan, és van,
akiket lazán,**



Helyezkedj el négykézláb állásban (térdelőtámasz), a tenyereket told erősen a talajba. A tenyerek a vállak alatt legyenek, lábak csípőszélességben. Kilégzésre domboríts és nézd meg a köldöködet, belégzésre homoríts, és engedd le a hasadat a talaj irányába, állal felfelé nyújtózz. A mozgás legyen folyamatos, a hullámzó mozdulatoknál próbálj meg lassan, csigolyáról, csigolyára haladni.

**egy biztos: egymást szabad
szeretni igazán.**

Kutyapózból belégzésre lépj előre a jobb lábaddal a tenyereid közé, a lábfejed előre nézzen. A bal lábfejedet hátul kicsit forgasd kifelé, így stabilabban tudsz majd felállni. Most belégzésre egy lendülettel emeld fel a bal karodat, aztán a teljes törzsedet. A bal kar hátul, a jobb kar elől nyújtva van, a medencéd és a törzsed most oldalra nézzen. Most a hátsó karodat szép lassan kezdd el lecsúsztatni a hátsó lábadon, miközben a törzseddel is döntesz hátrafelé. Közben az első karoddal felfelé hátra nyújtózol, tekinteteddel pedig kicsit felfelé nézel.

De nem csak egymást, hanem Önmagunkat is, hiszen annyi szerethető dolog van bennünk is!

Állásban végezzétek a gyakorlatot. Helyezkedjetek el kis terpeszben, majd vegyétek fel a kártyához tartozó kéztartást, de a könyököket ne nyissátok majd szét. Gyakorlatilag mintha megölelnétek magatokat.

Lelkünk olyan, mint egy magocska, ami szép szavakkal nő meg nagyobbra.

Lépj egy nagy terpeszbe, kb. olyan szélesen, mint a matracod. Fontos, hogy a lábujjak kifelé nézzenek. Guggolj le, a tenyereidet zárd ima tartásba a mellkasod előtt, a könyökeiddel pedig finoman távolítsd el egymástól a térdeidet. Vegyél egy nagy levegőt, majd kifújásra állj fel. Ima tartásból, összeérintett tenyerekkel emeld a fejed fölé, majd a tested két oldalán engedd le és ereszkedj vissza ismét a kezdő pozícióba.

Okos, szép, ügyes, bátor…
Dicsérd meg magad, ha kell, akár százszor!

Kutyapózból belégzésre lépj előre a jobb lábaddal a tenyereid közé, a lábfejed előre nézzen. A bal lábfejedet hátul kicsit forgasd bátor kifelé, így stabilabban tudsz majd felállni. Most belégzésre egy lendülettel emeld fel a karokat nyújtva a fejed fölé, a medencét előre nézzen. Minél mélyebben tudod megtartani ezt a pózt, annál bátrabbnak érzed majd magad. Három légzés után hajolj előre, tedd vissza a jobb lábadat, így megint kutyapózban leszel. Egy légzésre pihenj meg, aztán jöhet a másik oldal!

Szeresd magad, mert az az alapja, hogy te is emelhess másokat a magasba!

Négykézláb állásban, amikor a térdek csípőszélességben vannak, támaszkodj meg a lábujjakon, kicsit told hátra a fenekedet, majd egy kilégzéssel nyújtsd ki a térdeidet és emeld fel a medencédet, a fenekedet. Fontos, hogy a teljes tenyereden támaszkodj, még a kézujjak alatti puha párnákat is szorítsd le a talajra, könyökök nyújtva vannak. A sarkaidat amennyire csak tudod, érintsd le a talajra, a fenekeddel felfelè nyújtózol, a nyakad laza, hogy a fejed csak simán lógni tudjon. Tekinteteddel átlátsz a két lábfejed között a talajon.

A szeretetből sosem elég. Ha szeretsz, és téged is szeretnek, az a legnagyobb nyereség.

Helyezkedjetek el sarok ülésben, majd hasaljatok a combotokra. A homlokotokat tegyétek a talajra, a kezek lehetnek mellettetek, a homlok alatt, vagy nyújtva a fej fölött, esetleg a derékon. Úgy is megcsinálhatjátok, hogy a térdeiteket csípőszélességre nyitjátok, és a combjaitok közé fekszetek le, így a mellkas is leér a földre, így még intenzívebb a hatás.

*Megjegyzés az oktatóknak: A gyakorlatsorból két kört végezzetek el egymás után. Azoknál a pózoknál, ahol először az egyik, majd a másik oldalra kell elvégezni a gyakorlatot (büszke, grimasz TV variációja, bátor), ott kezdjetek először a bal oldallal.