

1. LEKCE

DAR LÉČIT JE VLASTNÍ KAŽDÉMU ČLOVĚKU

Dar léčit je vlastní každému člověku. Není vyhrazen jen vybraným osobám. Je to právo, s nímž se člověk rodí. **Každý se může rozpomenout na umění léčit sebe i ostatní.** Když máš dobrou náladu, jsi šťastný/á, plný/á radosti, Tvůj dotek je pro ostatní příjemnější než dotek, který je spojen s černými myšlenkami strachu. Energie, kterou ze sebe šíříš, vyjadřuje přesně stav, v jakém se v daném okamžiku nacházíš. **Jakmile se naučíš své nálady a tedy i povahu energie usměrňovat, zpočátku alespoň na dobu léčení, naučíš se očistné a ozdravné techniky, můžeš léčit sebe i ty, kteří o to budou stát.**

3 DŮLEŽITÉ AKTIVITY

Existují tři důležité aktivity, které je nutné brát na zřetel, fyzická, psychická a duchovní aktivita člověka. Vzájemně se doplňují a je možné využít každé z nich pro sladění organismu člověka jako celku. Fyzická aktivita je prospěšná pro správné proudění energií a pro přetransformování negativní psychické energie, která způsobuje úbytek fyzických sil. Psychická aktivita, při které se dokážeš otevřít čisté ozdravné energii, dává sílu Tvým myšlenkám. Je prospěšná k posílání myšlenkových programů, které pozitivně ovlivňují průběh probíhajícího děje. Dokáže působit na energetické úrovni vědomí, léčit tak fyzické tělo, vyvést Tě z fyzické krize a dostat do zdravé kondice. Duchovní aktivita člověka umí léčit tělo i psychiku. **Rozvíjej tedy nejen svoji fyzickou, psychickou, ale i duchovní stránku svého života :-).**

Dechové techniky patří do aktivity fyzické, ta je prospěšná pro správné proudění energií a pro přetransformování negativní psychické energie, která způsobuje úbytek fyzických sil. **Vše, co prožíváš, se otiskuje do Tvého dechu.** Když se Tvůj dech často a dlouhodobě dostává mimo Tobě vyhovující životní rytmus, Tvůj organismus strádá. **Proto je dobré znát dechové techniky,** které v krátkém čase srovnají Tvůj dech například ve vypjatých situacích. Pro ukázkou jsem vybrala 2 základní dechové techniky.

2 ZÁKLADNÍ DECHOVÉ TECHNIKY - teoretická část

1. Pomocí první techniky lze dodat potřebné množství energie do organismu.

Nadechneš se pomalu nosem s vědomím příjmu očistné a ozdravné energie a následně rychle vydechneš nosem se zavřenou pusou dovnitř sebe.

2. Druhá technika je rychlou metodou zklidnění.

Rychle se nadechneš s vědomím příjmu očistné a ozdravné energie a co nejpomaleji vydechneš se zavřenou pusou, jakoby si nehlasně říkal/a „hm“ s doprovázející myšlenkou klidu.

2 ZÁKLADNÍ DECHOVÉ TECHNIKY – praktická část

Popis je uveřejněn v online kurzu Ozdravné techniky Radky Polcerové 1. úrovně na www.radkapolcerova.cz