



**3 sestavy jin jógy**  
jako terapie pro tebe  
pro tvou rovnováhu a cítění se

[WWW.JSTEDOSTATECNI.CZ](http://WWW.JSTEDOSTATECNI.CZ)



- Vyber si sestavu podle tvého pocitu
- V každé pozici pobud' 2-5 min
- Sestavu vždy zakonči relaxací - Savasanou
- Asymetrické pozice udělej na obě strany
- V pozicích vnímej gravitaci, nechej tělo roztávat, cítit jemný diskomfort je v pořádku...nechceš ale cítit žádnou ostrou bolest

(v takovém případě se v pozicích vrať o kousek zpět)



- Dlouhé výdrže v pozicích tě podpoří v uvolnění pojivové tkáně
- Pojivová tkáň jsou tvé klouby, vazy, šlachy, ploténky, fascie
- “Overálek” povrchových facií pod tvou pokožkou je prostor tvých jemných energetických drah kudy proudí životní energie



- Věty, které doprovází pozice jsou pro tvé uvědomění v jaké poloze Sebe se nacházíš tj. jsi pozorností v mysli anebo v Bytí?
- Věty odemykají tvé vnitřní reakce, podle kterých poznáš, jestli se v konkrétním tématu řídíš naučeným přesvědčením, které jde vždy z mysli



- Věty, tě vedou k vnitřnímu rozhovoru s tvým Bytím...ten probíhá na základě tvojí ochoty:
  1. Se jako Bytí uvědomit
  2. Uznat si všechny pocity, které v tobě konkrétní věta vyvolá
  3. Nechat tyto pocity jen projít tělem, tak dlouho jak je potřeba...tj.než cítíš v těle klid



4. Můžeš cítit potřebu klást si otázky:

- “Kdo tohle cítí?”
- “Kdo se necítí dobře?”
- “Kdo se potřebuje bránit?” atd.

5. Přes tvůj vnitřní pocit ti přichází odpověď, cítíš ji přes pocit/vhled v těle, nepřichází jako argument z hlavy!

6. I když ti přijde nějaký vhled o tobě, tak to nerozebíráš v mysli..tu jen pozoruješ

- 
7. Celou situaci pouštíš k Bytí...tzn. nic neděláš a jen s důvěrou čekáš na hluboký pocit KLIDU, který se v tobě rozprostře
8. Tvoje Bytí na tebe netlačí, nechce nic řešit jako mysl, dává ti prostor zažít
9. Tímto způsobem se můžeš učit opět důvěřovat ŽIVOTU v tobě
10. Tato hluboká důvěra tě pak vede dále běžnými všedními dny.



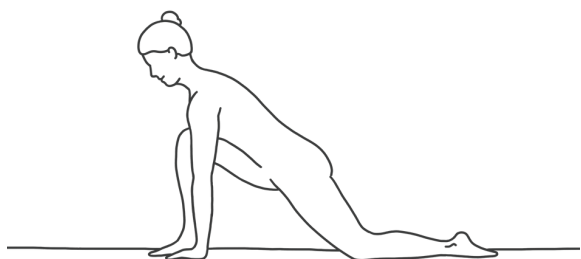
# 1. SESTAVA - VNITŘNÍ ROVNOVÁHA

“Tvůj pocit rovnováhy je spojený s tvou schopností se zcela přijímat “



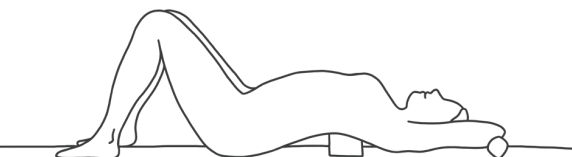
“Klidně dýchej.

Vše na co myslíš, vše, co cítíš nechej plynout a pozoruj to jako příběh. Příběh, který znáš, ale nemusíš se ho dotýkat. Máš možnost volby. “



“Příběh, kterého se dotýkáš se spojuje s tvým prostorem.

Proto je dobré používat bdělost, aby ti pomohla si příběh vybrat přes tvůj dobrý pocit.”



“Žádný příběh na tebe nebude tlačit, když ho nebudeš odmítat. A když se ti příběh nelíbí, uznej si to, uznej si, že ho hodnotíš a odmítáš. Pak přestaneš cítit tlak, který tvoříš ty uvnitř.”



“Nic se netvoří venku samo, vždy je tu něčí záměr, chuť zažít danou zkušenost. Ty jen vnímej sebe a rozpoznávej vlastní záměry.”

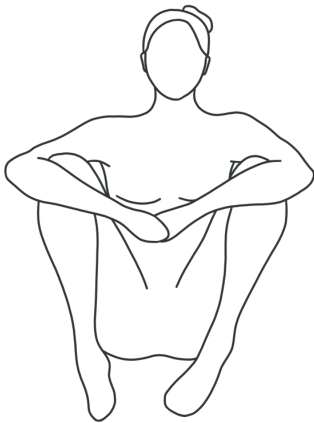
## 2. SESTAVA - ZKLIDNĚNÍ PO NÁROČNÉM DNI



“ Už samotné připuštění, že můžeš mít náročný den, vytváří tvé prožívání. Den je jen den, tvůj pohled na něj udává tvůj prožitek.”

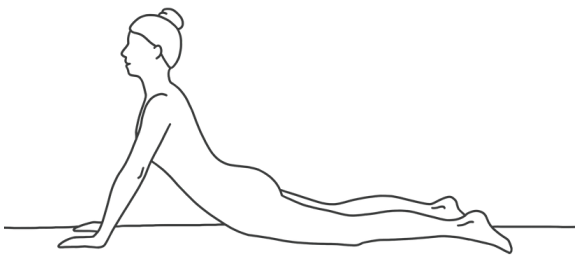


“ Veškeré tvé prožívání začíná tvou pozorností. V klidu si uvědomuj, kam ji směřuješ.”



“Zklidnění je proces, který musíš tvořit, protože zapomínáš, že KLIDEM jsi.

Tedy, proč tvořit něco, co už jsi? Jen si to opět navnímej.”



“Tvůj pocit, že nechceš náročný den, ti takový den tvoří. Není to však den, který je náročný, ale náročné je prožívání tvého vnitřního odporu k této tvojí představě.”



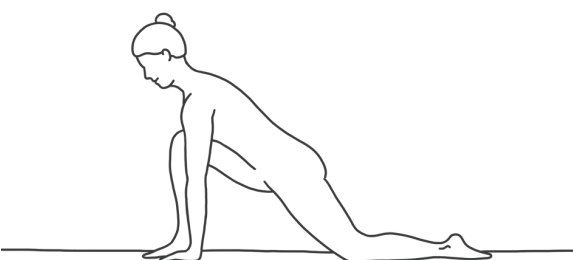
“Pusť tuto představu, že na tebe něco z venku může mít vliv a kultivuj svou jemnou pozornost k sobě. Kultivuješ ji skrze ochotu být k sobě laskavý/á.”

### 3. SESTAVA - DŮVĚŘOVAT SVÉMU ROZHODNUTÍ

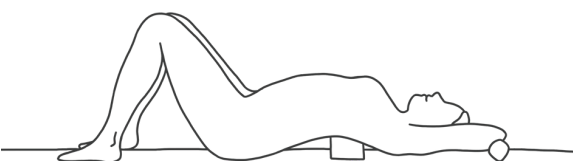
“Ty se ustanovuješ vším, co zrovna prožíváš. Proto se nechtěj zbavovat toho, co prožíváš, jsi to i ty...ale vnímej, co prožíváš, podívej se na to a pak se svobodně rozhodni, jestli to pouštíš nebo to ještě chceš prožívat “



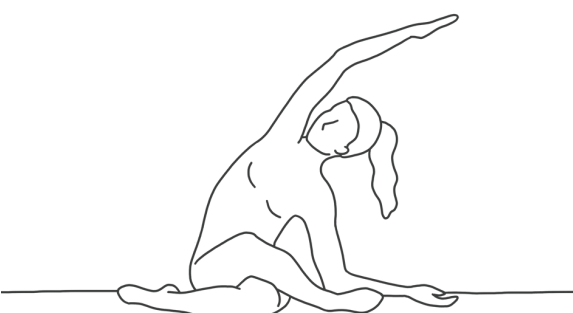
“ Ve tvém svobodném rozhodnutí a jeho přijetí je tvoje důvěra v sebe, důvěra v život. Víš tak, že tady nemůžeš selhat.”



“ Vnímej, kdo všechno v tobě má pocit, že selhal/a. Jen to pozoruj a řekni si nahlas: Ano, vidím tě. Stačí uvidět, aby byla potřeba uznání dosycena a stará potlačená emoce může odplynout.”



“Důvěra v sebe se nezískává technikami, ale vstupuje se do ní ochotou ji cítit. Je stále přítomna, nikdy nechybí, jen ty se díváš jinak. Dej si svůj čas a pokládej se do ní...jestli chceš.”



“Dej si tolik času, nechat pustit staré, kolik potřebuješ. Čím více si to dovoluješ, tím více vstupuješ do důvěry. Děje se to tak samo.”