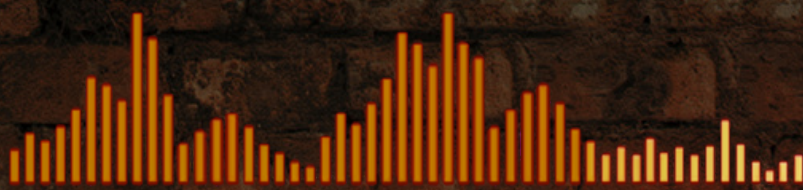


REIKI
DOJO

PODCAST

Disanje kroz
REIKI

Epizoda br. 267



S Danijel Saljevićem

EPIZODA 276 - PODCAST DANIJEL SALIJEVIĆA

**DISANJA
KROZ**

REIKI

PODCAST

 reikidojo

道場
靈氣



Disanje kroz REIKI

U ovo, novo normalno, vrijeme, baš je disanje ono što najčešće primjećujemo. Ili da se bolje izrazim, primjećujemo naš dah. Bilo kroz orošene maske i naočale ili u onoj najgoroj varijanti, zbog respiratornih problema.

Koliko je zapravo dah važan, a neprimijećen. Godinama neki ljudi nisu svjesni svojeg disanja dok eventualno zbog prekomjerne težine ili stepenice više, ne shvate da su nekako zapuhani.

A baš dah je ono bez čega najkraće možemo izdržati i jedan od esencijalnih mehanizma života.

I bilo da vježbate jogu, borilačke vještine, da plešete ili meditirate, tehnike disanja se uvijek nekako nameću kao nešto, što kad savladate, uvelike smanjuje napor i produžuje izdržljivost.

Ni reiki nije izuzetak. Ima on tehnike manipulacije daha, tehnike disanja, pa čak i prijenosa energije kroz disanje.

O svemu tome malo više u ovoj emisiji uz jedan poseban poklon u vidu vođene meditacije usmjeravanja pozornosti kroz disanje.

Zabranjeno neovlašteno kopiranje i korištenje

Disanje kroz REIKI

VJEŽBA

USMJERAVANJA POZORNOSTI

- 3 udaha i izdaha, udah mir, izdah nemir
- pozornost usmjeravamo na naš grudni koš
- pozornost nam je na mjestu gdje zrak ulazi i izlazi
- gledamo i promatramo to mjesto
- svjesno dišemo u 6 čakru nekoliko udaha i izdaha
- svjesno dišemo u srčanu čakru nekoliko udaha i izdaha
- svjesno dišemo u haru nekoliko udaha i izdaha
- pokušavamo kod udaha proširiti tijelo da što više zraka izađe, a udahom stisnuti trbuh da izbacimo stari zrak
- dišemo...
- ponovno nam je naš fokus na hari
- sada udahom kroz 7 čakru dovodimo svjetlost u haru, a izdahom izbacujemo sve nepotrebno kroz stopala

Slušajte nas i putem Reiki Dojo **mobile** aplikacije



Reiki Dojo
RADIO

www.reiki-dojo.net/radio

Zabranjeno neovlašteno kopiranje i korištenje