

TEDENSKE VAJE ZA POVEZOVANJE Z GAJO XVII. DEL

objavljena v četrtek, 29. aprila 2021

12.11.2020

(Andreino besedilo)

*Ko vi, ljudje, pridete
bliže k svojemu notranjemu miru,
se doživimo oboji – ljudje in Zemlja –
bolj od blizu in bolj povezane.
In potem,
potem se prebudite za našo enost.
(Gaja)*

(Markova vaja)

- Vaja se izvaja stoje. Predstavljaš si, da ti za hrbtom stoji Mati življenja.
- Poskusi tako, da si ne ustvarjaš vizualne predstave o njej, ampak da se v tebi porodi občutek, kako je to, ko spregovoriš z materjo vsega življenja.
- Stopi z levo nogo korak nazaj, da lahko nekaj časa stojiš v njeni navzočnosti.
- Potem z desno nogo naredi korak naprej, tako da si spet v svojem telesu.
- Zdaj pa poglej, začuti, kakšen je učinek moči in lepote Gaje na tvoje telo.
- Pozoren bodi na to, kako se občuti kvaliteta prostora tvojega telesa od podplatov do prostora nad lobanjo.
- Vajo nekajkrat ponovi, da poglobiš svoj odnos do Gaje, matere življenja, in odnos do svojega telesa.