

## Vítám vás ve 2. lekci – CIT

Čeká vás **psycho-somatická** praxe, která vám pomůže lépe se spojit s tělem a procítit jeho části. Obnovíte si svou citlivost. Uvědomíte si, kde v těle máte uvolněnost x staženost či pružnost a jak pomocí dechu dokážete obnovit jeho pulzaci. *(Některé části této praxe se používají také k léčení vnitřních orgánů. Můžete se zaměřit např. na ledviny, při zvětšováním a zmenšováním je nabíjíte energií a léčíte. Je však třeba vydržet aspoň 30 min.)*

Toto cvičení se zdá jednoduché, ale je velmi náročné pro náš nervový systém. *(Ty nejpokročilejší praxe jsou ty nejjednodušší).* Při správném provádění, začnete cítit části těla, od kterých jste odpojeni. Budou se uvolňovat emoce skryté v těle, proto doporučuji cvičit pouze v **bezpečném prostoru**, kde vás nikdo nebude rušit! **Doporučuji začít v posteli** (pokud nemáte příliš měkké matrace), můžete se schovat do klubíčka a odpočinout si při zahlcení emocemi, vzpomínkami, které je třeba procítit v těle a nechat projít. Jen je pozorujte, kde v těle je cítíte. Zůstaňte pozorovatelem, po pár minutách odezní. Ke zklidnění doporučuji techniku sebeobjetí.

Pracujete s tělem pomocí- vědomé pozornosti, uvolněnosti, vizualizace, dechu, pohybu a zvuku. Přes svoje smysly se spojujete s CNS a EQ.

**Návod k provádění praxe** (přečtete si ho před každým cvičením):

1. **Před cvičením** je třeba naladit se na svůj nervový systém. Dělá se to **pomalým otáčením hlavy** a rozhlížením po prostoru, kde se nacházíme. Ujišťujeme se, že v prostoru je bezpečně a nic nás nemůže ohrozit, vyrušit.
2. **Míň je víc a pomalu znamená rychle.** Velké změny tělo není schopné integrovat, proto není potřeba zvládnout celé cvičení, rozdělte si ho na části (srdce, solar, pánev) a začněte tou, která je vám nejpříjemnější. Postupně se dostanete k těm staženějším.
3. **Není to o dělání, ale cítění.** Vnímejte, jaké pocity pohyb vyvolává v těle, co se při tom děje. (Jak se mění náš dech, napětí ve svazech, emoce. Začněte vnímat svůj tichý vnitřní hlas.
4. **Je potřeba provádět pomalé pohyby.** Pokud jdete rychle, napojíte se na automatický vzorec v těle a nic nezměníte.
5. **Nacítte se, co tělo potřebuje prožít.** Zkuste také zůstat ve své staženosti či napětí a počkat na odezvu těla. Staženost je vždy v nervovém systému, tělo je jen zrcadlem.
6. **Zatuhlé části těla** jsou odrazem uloženého stresu. Buďte k sobě jemní a laskaví.
7. **Pokud ke cvičení přidáte i sebelásku a pocit vděčnosti,** posunete praxi ještě o další úroveň.
8. **Při dalším opakování** si už nemusíte pouštět video lekci, stačí si vybrat vhodný rytmus **dechového cvičení z 1. Lekce DECH** a praktikovat první i druhou lekci společně. Postupně můžete měnit a přidávat pokročilejší dechové cvičení.

Jakmile lehce zvládnete 15.min tohoto cvičení s pulzací, doporučuji stáhnout si svou oblíbenou **dechovou sekvenci (z 1. lekce)** do mobilu a používat tuto praxi kdykoliv.

**Přeji příjemnou praxi**