



Gymnastika slovanských čarovníc

text: Ľuba Lyubov Lindovská • www.carovnice-a-vlna-zivota.webnode.sk

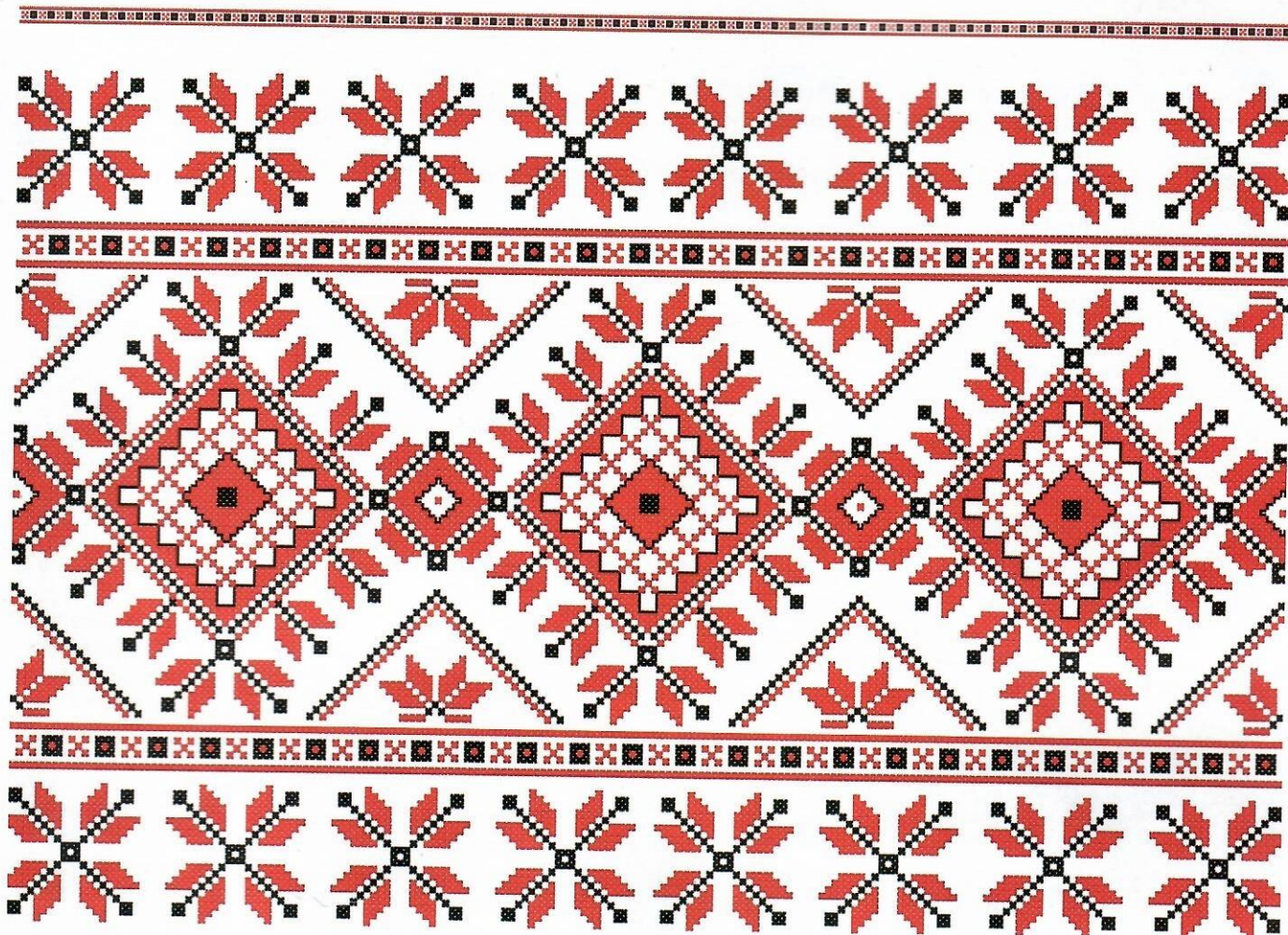
Zdravie, radosť, šťastie, hojnosť, láska, milovanie... Také známe slová a také želané pocity. Je možné ich otvoriť vo svojom živote, byť v nich vždy, neustále sa nachádzať v pokoji a harmónii? Aké je tajomstvo na prvý pohľad jednoduchých, ale zároveň na pochopenie zložitých základov života? Odpoveď na túto dôležitú otázku vieme získať pomocou slovanských tajomstiev – ako pohybovať svojím telom, ako využívať svoju životnú energiu. Systém ženskej slovanskej gymnastiky alebo gymnastika slovanských Čarovníc má svoje korene v starobylých vedomostiach našich praprarodných materí. Hovorili im Čarovnice.

Čarovnice je veľmi zaujímavé slovo. Spája sa v ňom niekoľko významov. Čary ako určité magické úkony, ktorými vplývame na okolitý svet. Národné tradície pod čarami rozumejú národnú mágiu, ktorú používali ženy na pritiahnutie a udržanie svojich milých, a koncovka slova nica poukazuje na náležitosť k ženskému pohlaviu. Ďalej slovanský systém nám známy ako čakry – čary – znamená ladenie energetických centier. Ešte môžeme vidieť aj slovo rovnica – vyrovnávať, ladiť. Čarovnica môžeme vyložiť aj ako žena, deva, ktorá ovláda umenie priťahovať mužov, t. j. sú to ženy, ktoré dokážu pritiahnúť a udržať si muža, ktorý sa im zapáčil, majú silu a schopnosť chrániť svoju rodinu, pomáhajú rozvíjať sa svojmu milému mužovi a deťom, vytvárať a uchovávať v sebe krásu, lásku, múdrosť a silu, vytvárať harmóniu, ladiť vzťahy každý deň, každý okamih. Starí Slovania verili, že v každej žene sa skrýva magický počiatok, základ samotnej prírody. To, ako sa žena cíti, má vplyv na to, aká je rodina, ako funguje. Aký je domov, taký je okolitý svet.

Vedomosti sa odovzdávali po rodovej línii. Slovanské ženy ovládali obrovskú silu, ktorú si pomocou rodovej pamäte odovzdávali od starej mamy vnučke. Boli všemocné – dokázali meniť udalosti a smer energie, ovládali prírodné živly zarietkovaním a veršami (v modernej reči afirmáciami). Vedeli scelovať (liečiť), zabezpečiť rodine a svojmu rodu blahobyť, bohatstvo, ochranu, hojnosť a prekvitanie. Boli skutočnými čarodejkami. Tieto vedomosti do dnešných čias chránia dcéry tzv. Beregyňi – ochrankyň.

Príbeh o tom, ako táto gymnastika vznikla, je spojený s jedným veľmi starým a mocným čarodejom, ktorý žil na brehu obrovského močiara. Ľudia, ktorí bývali v okolí, sa ho báli, ale zároveň si ho veľmi vážili. Vždy, keď

vznikol akýkoľvek problém, tak im pomáhal. Stalo sa tak, že raz jedna okúzľujúca Čarovnica smrteľne ochorela a priviedli ju k čarodejovi. Po prvý raz v živote čarodej nedokázal pomôcť a mladá deva zomrela. Tej noci sa zoznámil s Beregyňami, ktoré ho prilákali svojím spevom k obrovskému ohňu, z ktorého začul známy hlas. Tento hlas prezradil starému čarodejovi tajomstvá o možnostiach vesmíru, o tom, ako je postavený, o vplyve sveta na osudy ľudí a veľa všeličoho iného. Takisto boli tej noci prezradené sakrálné rituály, ktoré sa neskôr premenili na súbor cvičení Čarovníc.



Táto gymnastika nie je iba o fyzickom pohybe. Z pradávnych čias v sebe nesie hlbokú energetickú a psychoemocionálnu prácu, pomáha budovať a vytvárať vzťah s prírodou a silou rodu, dovoľuje žene rozvíjať a zdokonaľovať sa, vychádza z individuálnych požiadaviek, hmotných a duchovných potrieb.

Nie je to obyčajné cvičenie, pohyb. Praktizovaním v dennom živote sa v ženách začína prebúdzat genetická pamäť, pamäť rodu, sily, ktoré dostali do vienka od prírody, prebúdzajú sa intuícia, jasnoviedectvo, jasnozrivosť.

Čarovníce – to je komplexný systém, ktorý sa skladá z fyzických cvikov, z práce so sakrálnymi slovanskými symbolmi, zo spôsobu zariekavania, liečiteľstva, bylín, tvorivosti, z vytvárania tzv. oberegov (slovanských ochranných amuletov) a schopnosti ovládať energie pre šťastný život. Okrem iného je jeho súčasťou aj slovanský mystický horoskop, numerológia – zvedoslovie, ktorý nám umožňuje pochopiť svoje predurčenie, poslanie, svoju rodovú maticu, maticu vzťahov. Taktiež systém fungovania života, domova – dobrobyt.

Slovania vedeli, že je dôležité poznať svoje predurčenie, poslanie, ale cestu, ktorou sa človek vydá, si vyberá a tvorí sám. Preto sa ochrana, mentorstvo a dary Beregynň môžu otočiť ako v naše blaho, tak aj proti nemu. Je užitočné si to pamätať pre svoje dobro a svoj život. Pre dosiahnutie želaných výsledkov je

dôležité pomáhať rodným, blízkym, hlavne deťom a dovoliť im v plnej miere objavovať ich prirodzené vlastnosti, talenty.

Život ženy je naplnený množstvom udalostí, pocitov, vecí – nielen jej osobných, ale aj jej milého, rodiny, blízkych. Keď sa žena naplní energiou, krásou a zdravím, má viac entuziazmu a sily starať sa o seba samú a o svojich milovaných.

Slovania boli toho názoru, že vesmír (celý svet, preklad z ruského jazyka) sa skladá z 3 svetov, energie ktorých majú byť v rovnováhe:

- Pravi – horný svet, svet bohov, na úrovni tela myseľ, svet našich vízií, nášho predurčenia, svet vyšších síl,
- Javi – stredný svet, svet ľudí, na úrovni tela srdce, svet našich vzťahov, ako sa prejavujeme vo svete, vo vzťahoch, ako nás ovládajú strachy, nedôvera, bolesť zo sklamaní, zo smútku,
- Navi – dolný svet, svet našich predkov, spojenie s rodom, na úrovni tela maternica, tento svet otvára ochranu od našich predkov, spája nás s rodovými silami, dáva nám pevné zdravie, štruktúru, sú to naše korene.

V každom z týchto svetov nás pred silami prírody chráni 9 bohynň – Beregynň, ochrankynň. Beregynň je 27 (3 x 9), presne ako cvičení v gymnastike. Každá z Beregynň predstavuje určitý archetyp, má svoje poslanie.

Beregynňa žije v každej žene. V rôznych tradíciách má rozličné mená, ale podstata je rovnaká. U starých Slovanov bola bohyňou

hojnosti a domáceho ohňa. Ju prosili o získanie milovaného muža, hľadali u nej ochranu pred rôznymi nezhodami a temnými silami. V čom je jej sila? V prvom rade je to sila spokojnosti. Vytvára pokojný stav mysle, zlepšuje život. Každý deň všetko, čo robíte, robíte s láskou, priťahujete lásku a blaho do života. Sila pokojnej a dobrotivej mysle ženy je obrovská a schopná tvoriť zázraky, ochraňovať (oberagať) pred nešťastím jednoducho tým, čo žena vyžaruje.

Keď žena tieto cviky cvičí, nachádza sa v posvätnom stave vedomia, telo zaujíma určité polohy, ktoré posilňujú tú alebo inú skupinu svalov, šliach, takisto vplýva na jednotlivé meridiány a čakry. Ako východné filozofie, tak aj Slovania poznajú jednotlivé meridiány, energetické dráhy, ktoré idú celým telom. Keď energia nemôže prúdiť telom voľne, tak to svedčí o tom, že v tele sú určité bloky svalov, stiahnutia, spazmy, ktoré vznikajú zväčša ako dôsledok stresu. Keď sa žena venuje tejto gymnastike, tak dokáže veľmi ľahko odstrániť nielen svalové napätie, ale aj emocionálne a vytvorí si návyk uchovávať spokojnosť a vnútornú harmóniu.

Unikátnosť tohto systému je v tom, že ho môže cvičiť každá žena bez ohľadu na vek či fyzickú prípravu. Cvičíte pre seba, aby ste precítili svoje telo, jeho krásu. Najdôležitejšie je mať radosť. Časť cvičení je jednoduchá, cvičia sa veľmi ľahko a bez napätia. Niektoré vyzerajú na prvý pohľad jednoducho, ale sú

ťažšie. Nie je žiadne presné dávkovanie kolkokrát cvičiť – či raz, trikrát, či desaťkrát. Stačí sa cvičeniu venovať cca 10 minút denne, čo je v dnešnom uponáhľanom svete veľká výhoda, a zmeny, zázraky sa dejú.

Vo svojej podstate je slovanská gymnastika Čarovnic vcelku prostá, pozostáva z určitých pohybov. Podstata tejto techniky sa skladá z dvoch aspektov – za prvé je dôležité správne pochopiť zákonitosť pohybu gymnastiky Čarovnic. Najprv je treba zoznámiť sa so všetkými 27 polohami tela, byť v nich doma, vedieť sa v nich pohybovať tak, aby si telo zvyklo na nové polohy, ktoré cvičenia prinášajú. Za druhé je to stav vedomia, v ktorom sa vykonáva. Keď sú dodržané tieto dva princípy, tak technika funguje dokonale.

Základné držanie tela horného sveta – Pravi, z ktorého vychádza všetkých 9 pohybov, je nasledovné: Nohy na šírku ramien, chodidlá rovnobežne. Kolená sú uvoľnené, jemne pokrčené. Panva, lono, spodok bruška sú uvoľnené. Ruky sú ohnuté v zápästí a zápästím tlačíme na oblasť ľadvín. Týmto stimulujeme ľadviny, nadľadvinky, čím aktivizujeme hormonálny systém. Lakte smerujú do strán, jemne dopredu, ramená sú spustené, hrudník a srdce otvorené. Dlane sa zozadu dotýkajú, keď dáme lakte do strán a dopredu, tak sa dlane otvoria sťa krídelka, prsty sú uvoľnené. Držanie hlavy je hrdé, akoby sme mali na hlave korunu, pozeráme sa pred seba.

Čo prináša gymnastika slovanských Čarovnic?

- Zvyšuje prítlačivosť ženy u opačného pohlavia – nezávisle od veku. Objavuje sa špecifická prítlačivosť, magnetizmus.
- Krásne, graciózne a hrdé držanie tela, ktoré priťahuje pozornosť, vyrovnáva chrbticu, dokonca sa napráva skolióza chrbtice.
- Formovanie zdravého a krásneho tela, spevňuje svaly, šlachy, telo sa stáva ohybnejšie, ľadnejšie, plastickejšie, elegantné a pevné.

- Práca s panvou, uvoľnenie panvy, lona a aktivácia ženských orgánov.
- Prevencia a liečba ženských ochorení, rieši problémy s menštruáciou a menopauzou, pripravuje na pôrod a uľahčuje ho, urýchľuje regeneráciu po pôrode, lieči neplodnosť.
- Prináša obnovu životného potenciálu ženy pre harmonický vzťah, aj v oblasti sexu.
- Aktivuje hormonálny, endokrinný, srdcovo-cievny a lymfatický systém.



- Odstraňuje bloky, spazmy, stuhnúta.
 - Vyrovnáva pravú a ľavú mozgovú hemisféru.
 - V žene harmonizuje ženskú a mužskú energiu.
 - Akýmsi zázračným spôsobom pomáha vytvárať priaznivé okolnosti a udalosti podľa vášho priania.
 - Prináša vnútorný pokoj a dôveru vo vlastné sily a vo vnútornú, čisto ženskú silu.
 - Podporuje mäkkosť, jemnosť, ľadnosť a ženskosť v pohyboch a komunikácii.
 - Zlepšuje a harmonizuje vzťahy s milovaným mužom, rodinou, deťmi, blízkymi a s okolím.
 - Harmonizuje na všetkých úrovniach – fyzickej, materiálnej, duchovnej a duševnej.
 - Prebúdza a rozvíja intuíciu.
 - Priťahuje do života ľúbosť, súlad a harmóniu.
 - Prebúdza umenie byť šťastnou.
- Okrem staroslovanských sakrálnych prvkov a aktivácie ženských hormónov, lymfatického,

endokrinného či srdcovo-cievneho systému obsahuje toto staroslovanské a výsostne ženské cvičenie tiež veľmi jemné, jednoduché, avšak veľmi účinné precvičenie všetkých svalov, šliach. Táto pradávna a na dlhú dobu zabudnutá technika je jednoduchým, ľahko zvládnuteľným a veľmi efektívnym variantom jogy, ktorá nie je zameraná iba na telo ženy. Súčasne je energetickou a psychoemocionálnou prácou na sebe, spojením s prírodou, jej silami. Vďaka tomuto jogu pripomínajúcemu, avšak predsa úplne odlišnému a jednoducho zvládnuteľnému pohybovému systému môžete veľmi skoro precítiť, čo znamená byť skutočnou ženou, ktorá priťahuje iných a fascinuje ich svojou vonkajšou a vnútornou krásou, ktorá plne prijíma a miluje samú seba, stará sa o seba so zdravou sebaláskou a hrdosťou na to, že je ženou, plní si svoje sny, učí sa o sebe veľa prekvapivých, príjemných a povznášajúcich vecí, zdieľa s ostatnými ženami svoju jedinečnosť, svoju ženskú spolupatričnosť a sesterstvo.

My, ženy dokážeme precítiť ľudí naším telom a pochopiť, či budú naše vzťahy harmonické. Dokážeme precítiť svojho milého maternicou, srdcom a jemným zrakom. Čítanie vlastného tela nám dovoľuje byť v harmónii s vesmírnymi cyklami a so zemou. Keď cítime vlastné telo, tak začíname precitovať čas, počasie, dokážeme predpovedať udalosti, byť na správnom mieste v správnom čase. Pretože keď cítime, vnímame svoje telo a sme vo svojom tele vedome, tak nikde nelietame a stávame sa vodičom energie – materiálnej a duchovnej – a všetky informácie matky zeme prúdia cez nás.

Vedomý pohyb, pocit relaxácie, sústredenie sa a uvoľnenie tela, precítenie prirodzenosti a harmónie samotného pohybu rozvíjajú schopnosť uvedomovať si svoje pocity, cítiť svoje telo a ovládať ho. Pravidelné cvičenie obnovuje prirodzenú ženskú intuíciu, pomáha získať vnútornú silu a vnútorný pokoj, čo podporuje celkový vnútorný rast ženy, jej rozvoj. **Buďte pripravené na zázraky v živote! ■**

Lunárny kalendár

Vysejte cibuľu určenú na prezimovanie. Včasný výsev rozhoduje o úrode. Vyberajte a uskladnite koreňovú zeleninu. Kopte jamy na jesennú výsadbu ovocných stromov, pripravte koly a úväzky. Zbierajte kel a kapustu, strúhajte a nakladajte ich. Vysádzajte hyacinty, hľbka aj vzdialenosť výsadby 10 až 15 cm.

Ešte stále môžete vysievať redkovicu a žeruchu, šalát do pareniska a vysadiť predpestovaný neskorý šalát. Vysádzajte ovocné dreviny a cesnak. Starý trávnik pokoste na optimálnu výšku 4 až 6 cm a prihnojte – podporíte hlbšie zakorenenie.

Presádzajte trvalky, vysadte jesenné debničky. Ak je vhodné počasie, vysadte na jar kvitnúce dvojročné rastliny – tulipány, narcisy, modrice, nezábudky, aby mali dostatok času zakoreniť (len veľké cibule pokvitnú). Do nádob zasadte vybrané prepracované cibuľoviny, pokvitnú na Vianoce. Delením alebo odrezkami si namnožíte obľúbené trvalky – muškáty, pakost, fuchsie.

Pozbierajte úrodu. Koreňovú zeleninu ukladajte do pivníc alebo piesku (zeler do piesku nedávajte). Vysievajte petržlen a mrkvu – jesenné výsevy sú výhodné. Odstraňujte odkvitnuté stonky rastlín, pretože ich semená by mohli zaburiniť záhony. Kopte jamy na jesennú výsadbu ovocných stromov, pripravte si koly a úväzky.

