



Laura Knight-Jadczyk

Przewodnik po programie

Przewodnik po programie

Dziękujemy za uczestnictwo w naszym programie. Mamy nadzieję, że dzięki stosowaniu zaprezentowanych w nim technik osiągniecie zamierzone rezultaty, którymi podzielicie się z innymi, a Wasze życie stanie się pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące.

Ten mały przewodnik pomoże Wam rozpocząć samodzielne praktykowanie programu Éiriú Eolas. Aby w pełni skorzystać z przedstawionych w nim informacji, niezbędne jest obejrzenie wideo lub uczestnictwo w jednym z naszych kursów. W ten sposób zapoznacie się z kompletną informacją oraz z wyjaśnieniem i demonstracją poszczególnych technik.

1. Ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające

Niektóre z tych ćwiczeń przedstawione są na naszym wideo, jednakże tu znajdziesz też kilka dodatkowych. Nie forsuj się, rób tyle, ile możesz. Podczas wykonywania rozgrzewki ważne jest uczucie komfortu. Jeśli masz swój ulubiony zestaw ćwiczeń rozgrzewających, możesz nimi zastąpić nasze i wykonywać je przed rozpoczęciem ćwiczeń oddychania i medytacji.

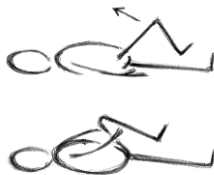
Ćwiczenia rąk i nóg

1. W pozycji stojącej lub siedzącej wyciągnij ręce do przodu i wykonuj powolne krążenie dłońmi, 6 razy w jedną i 6 razy w drugą stronę.
2. Powtórz te same ruchy stopami, najpierw jedną, później drugą.



Ćwiczenie poprawiające obieg krwi

1. Połóż się na plecach albo usiądź na krześle i oddychaj brzuchem. Unieś powoli prawą nogę zgiętą w kolanie i wydychając powietrze ustami przyciągnij kolano do klatki piersiowej. Powtórz ćwiczenie 6 razy.
2. Wykonaj to samo lewą nogą.



Obroty tułowia

1. Opuść i rozluźnij ręce, delikatnie wymachuj nimi wokół ciała, naprzemiennie dotykając pleców raz jedną, raz drugą ręką. Tułów swobodnie podąża za ruchem rąk, obracając się w prawo i w lewo. Powtórz po 5 razy w każdą stronę.





Skłony w bok

1. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia używaj metody Ściśniętego Oddechu. W postawie stojącej, podczas wdechu, unieś wyprostowaną prawą rękę nad głowę. Z ręką w górze, wstrzymaj na kilka sekund oddech.
2. Wydychając powietrze przez ściśnięte gardło pochyl tułów wraz z uniesioną ręką w lewo.
3. Wykonując wdech powrót do pozycji wyprostowanej.
4. Powoli opuść rękę, wydychając jednocześnie powietrze.
5. Wykonaj ćwiczenie po 6 razy w każdą stronę.

Postawa modlitwy

1. Stań prosto ze stopami rozsuniętymi na szerokość bioder.
2. Wdychając powietrze przez nos, powoli unieś ramiona w bok i nad głowę, aż zetkną się dłonie.
3. Na wstrzymanym oddechu opuść złączone dłonie na wysokość piersi i pozostań przez chwilę w tej pozycji.
4. Wydychając powietrze ustami, unieś ponownie ręce nad głowę, nie rozłączając dłoni. Na ile to możliwe wyprostuj ramiona, a następnie powoli opuść je w bok i w dół zwieszając je wzdłuż tułowia.
5. Wstrzymaj oddech i przygotuj się do powtórzenia. Wykonaj ćwiczenie jeszcze 5 razy.

Przy tym ćwiczeniu możecie odliczać: wdech na 6, zatrzymanie na 3, wydech na 9, używając przy tym Ściśniętego oddechu, jeśli chcecie.



Struś

1. Stań w pozycji wyprostowanej, z lekko rozsunietymi stopami.
2. Oddychaj metodą Ściśniętego oddechu. Na wdechu przenieś ręce do tyłu i spleć palce za plecami. W miarę możliwości wyprostuj ręce w łokciach.
3. Podczas wydechu zrób skłon do przodu, starając się trzymać proste plecy, i unieś ręce nieco do góry.
4. Utrzymaj tę pozycję, zrelaksuj się i wykonaj kilka ściśniętych wdechów i wydechów.
5. Na wdechu wyprostuj się, rozłącz dłonie i zrób wydech. Rozluźnij się.



Kot

1. Stań na czworakach, trzymaj plecy prosto, a głowę zwieś swobodnie.
2. Wykonując ściśnięty wdech przez nos, postaraj się wygiąć plecy na ile to możliwe, opuszczając brzuch i zadzierając do góry głowę. W tej pozycji wstrzymaj oddech, licząc do trzech.
3. Wykonując ściśnięty wydech opuść głowę i wygnij plecy w górę, jak kot. Wstrzymaj oddech i odlicz do 3.



Powtórz ćwiczenie jeszcze 5 razy i rozluźnij się.

Królik

1. Uklęknij ze złączonymi kolanami i usiądź na piętach.
2. Powoli pochylaj się do przodu, aż czoło dotknie podłogi.
3. Ułóż ręce po bokach, równoległe do nóg, wewnętrzna część dłoni skierowana ku górze. Rozluźnij się i utrzymaj tę pozycję przez chwilę, oddychając głęboko brzuchem. Skup się na odczuciach ciała.
4. Na wdechu delikatnie się podnoś i prostuj plecy.



Ćwiczenia mięśni szyi

1. Ćwiczenie to wykonuj z prostymi plecami, w pozycji siedzącej lub stojącej. Oddychaj brzuchem.



Na wdechu obracaj powoli głowę w prawo, wzrok skierowany cały czas na wprost.

Podczas wydechu powrót głową do pozycji wyjściowej, patrz na wprost.

Wdech brzuchem (zwykły) i obrót głowy w lewo, wzrok na wprost.

Podczas wydechu obróć głowę z powrotem do pozycji wyjściowej.

Powtórz ćwiczenie jeszcze 5 razy. Wykonuj je powoli i delikatnie.



2. Na zwykłym wdechu brzuchem powoli przechyl głowę w prawo, starając się zbliżyć ucho do ramienia.

Podczas wydechu wyprostuj z powrotem głowę.

Wdech brzuchem, głowa przechyla się powoli w lewo, ucho zbliża się do ramienia.

Robiąc wydech wyprostuj głowę.

Wdech brzuchem, powolny skłon głowy w przód, starając się brodą dotknąć piersi, ale bez naprężania mięśni.

Podczas wydechu wróć do pozycji wyjściowej.

Wdech brzuchem (zwykły) i powolny skłon głowy do tyłu. Wzrok skierowany na sufit albo w niebo. Podczas wydechu powrót do pozycji z wyprostowaną głową.



3. Ostatnie ćwiczenie: rozluźnij się i BARDZO powoli i ostrożnie przetaczaj głowę w koło, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie w przeciwną stronę.

Rozluźnienie

- Położ się na plecach, zamknij oczy i rozluźnij się zupełnie. Wykonaj kilka zwyczajnych oddechów brzuchem. Nastaw się na odbieranie wrażeń płynących z ciała.
- Teraz jesteś przygotowany do ćwiczeń oddechowych oraz do kończącej ten program części medytacyjnej.

2. Trzystopniowe oddychanie

Podczas wykonywania tych ćwiczeń plecy powinny być wyprostowane, a oczy zamknięte. Wdychaj powietrze przez nos, utrzymując lekko zaciśnięte gardło (Oddech ściśnięty), odliczając do 6. Zatrzymanie oddechu na 3, wydech przez usta z odliczaniem do 9, ściśnięty oddech (z dźwiękiem “Haaa”), a przed kolejnym wdechem wstrzymaj ponownie oddech, licząc do 3. Takie odliczanie stanowi jeden pełny cykl Ściśniętego oddychania.

Pierwszy stopień: Ułóż dłonie wokół talii, tuż powyżej bioder, kciuki skierowane do tyłu, czubki pozostałych palców stykają się, a dłonie zwrócone są wnętrzem w dół. Wykonuj ściśnięte oddychanie zgodnie z opisem zamieszczonym powyżej. Podczas wdechu, wskutek ruchu brzucha, czubki palców powinny się nieco od siebie odsunąć, a podczas wydechu powinny się ponownie zetknąć. Pamiętaj, że przyczyną rozsuwania się palców jest oddychanie brzuchem, a nie wypychanie go poprzez napinanie mięśni.

Taka pozycja pomaga rozszerzyć podstawę płuc i przypomina o oddychaniu brzuchem. Wykonaj 12 pełnych cykli.



Drugi stopień: Zaczep kciuki pod pachami, wnętrza dłoni zwrócone w dół, końce palców stykają się, a łokcie w miarę możliwości znajdują się na wysokości ramion. Zamknij oczy. Wykonuj ściśnięte oddychanie. Powietrze powinno najpierw wypełnić dolną partię płuc, tak jak w poprzednim ćwiczeniu, a następnie stopniowo rozszerzyć klatkę piersiową, kiedy napelnia się wyższa część płuc. To ćwiczenie pomaga powiększyć pojemność płuc. Wykonaj 12 pełnych cykli.



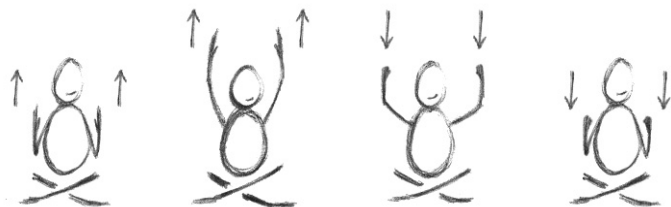
Trzeci stopień: Unieś ramiona nad głowę, a dłonie ułóż na łopatkach, ramionach albo plecach, zależnie od stopnia gibkości. Nie zmuszaj się do przyjęcia niewygodnej pozycji. Wykonuj ściśnięte oddychanie, jak opisano wyżej. Podczas tego ćwiczenia powietrze dostanie się do szczytów płuc dzięki dodatkowemu rozszerzeniu się klatki piersiowej. Pamiętaj, że powietrze musi najpierw wypełnić niższe partie płuc, wypychając brzuch, następnie stopniowo rozszerzając klatkę piersiową, aż w końcu wypełni również najwyższą część płuc. Ponieważ początkowo może to być najtrudniejsza do utrzymania pozycja, proponujemy zacząć od 9 cykli, zamiast 12.



Uwaga: Po każdym etapie odpocznij przez minutę, aby dać nerwowi błędnemu czas na działanie. Zrelaksuj się.

3. Oddech wojownika

Zacznij od oczyszczenia nosa. W tym ćwiczeniu oddychaj normalnie (wdech przez nos, wydech ustami, oddech brzuszny, o ile tylko czujesz się z tym dobrze).



Robiąc wdech energicznie unieś ręce nad głowę. “Chwyć powietrze” w dłonie. Szybko pociągnij ręce z zaciśniętymi pięściami w dół, łokcie przy bokach, wydychając gwałtownie powietrze (jak tłok w pompie albo silniku) i krzycząc “Ha!”

Wykonaj 3 rundy po 10-15 oddechów z minutową przerwą pomiędzy rundami.

Ćwiczenie to pomaga oczyścić płuca z zastalego powietrza i toksyn.

Aby przejść do kolejnego ćwiczenia - oddychania Beatha - oraz do części medytacyjnej, potrzebna Ci będzie płyta CD Éiriú Eolas z nagraniem audio (w wersji oryginalnej), albo dysk 2 (to samo nagranie, ale z polskimi napisami), które poprowadzi Cię przez te części programu.

Zastrzeżenie: Bioenergetyczne oddychanie Beatha przeciwwskazane jest w przypadku ciąży, padaczki, zaburzenia afektywnego dwubiegunowego oraz przy innych zaburzeniach równowagi chemicznej mózgu. Jeśli cokolwiek z tej listy stosuje się do Ciebie, opuść tę część programu i przejdź bezpośrednio do medytacji.

Jak praktykować Éiriú Eolas w codziennym życiu

Jeśli masz tylko 5 do 10 minut wolnego czasu, wykonaj lekką rozgrzewkę i Oddech wojownika, żeby oczyścić płuca z zastalego powietrza.

Jeśli masz 15 minut, zrób ćwiczenia rozciągające, Trzystopniowe oddychanie z trzema cyklami Ściśniętego oddechu dla każdej z pozycji oraz Oddech wojownika.

Jeśli masz 30 minut, wykonaj pełne Trzystopniowe oddychanie i Oddech wojownika. Jeśli zostało Ci jeszcze kilka minut, przeznacz je na Modlitwę duszy.

Staraj się codziennie znaleźć czas na medytację z Modlitwą duszy, zaczynając zawsze od kilku cykli Ściśniętego oddychania. Wzmocni to odtrucie ciała, umysłu i emocji oraz poprawi sen.

Jeśli masz 45 minut, gorąco polecamy wykonanie przynajmniej raz - a jeśli to możliwe, dwa razy - w tygodniu pełnego programu. Najkorzystniej będzie uruchomić wówczas płytę CD z nagraniem audio, które poprowadzi Cię przez wszystkie ćwiczenia.

Na wykonywanie programu możesz wybrać dowolną porę dnia. Rano pomoże Ci on rozpocząć dzień z energią i bez stresu. Wieczorem pozwoli Ci odzyskać dobre samopoczucie po całym dniu i poprawi Ci sen. Najważniejsze jednak jest to, żeby ćwiczyć regularnie - wykorzystasz wtedy maksymalnie działanie programu i jego niezwykle pozytywny wpływ na jakość życia.

Modlitwa duszy

O, Boski Kosmiczny Umyśle
Święta Świadomości w Całym Stworzeniu

Noszona w sercu

Władco umysłu

Zbawco duszy

Zamieszkaj dziś we mnie

Bądź mi Chlebem Codziennym

Jak ja daję chleb innym

Pomóż mi wzrastać w wiedzy

O Wszelkim Stworzeniu

Oczyść me oczy

Żebym mógł widzieć

Oczyść me uszy

Żebym mógł słyszeć

Oczyść me serce

Bym mógł poznać i pokochać

Świętość Prawdziwego Istnienia

Boski Kosmiczny Umyśle

Kilka słów o samym procesie

Chociaż program Éiriú Eolas jest prosty i łatwy do wykonywania, stanowi on silną i skuteczną metodę oczyszczenia ciała i emocji i może przynieść wspaniałe efekty. Nie daj się zwieść jego prostotą - to potężne narzędzie.

Program zapewni Ci to, czego potrzebujesz do odtrucia się, przy czym każdy zareaguje nań inaczej. Dla niektórych działa on pod powierzchnią, a jego efekty uwidaczniają się w stopniowo coraz lepszym radzeniu sobie z życiem i jego problemami. Dla innych droga może okazać się wyboista, kiedy ujawnią się obszary takiego czy innego oporu, z którymi trzeba będzie się zmierzyć. Podczas przepracowywania zagrzebanych głęboko emocji mogą pojawić się intensywne sny, okresy zwiększonej irytacji, ból, wybuchy płaczu, czy podwyższona uczuciowość. To normalne efekty.

Jeżeli jednak zaczniesz czuć, że uwalniasz i przepracowujesz za dużo emocji na raz lub że proces postępuje za szybko, sugerujemy **przerwanie** na jakiś czas wykonywania części Beatha (oddychania bioenergetycznego) i wznowienie dopiero wówczas, kiedy poczujesz się lepiej.

Jeśli masz jakieś pytania w związku z samym programem albo z tym, czego doświadczasz, skorzystaj z forum poświęconego programowi Éiriú Eolas, gdzie ludzie z całego świata dzielą się swoimi doświadczeniami, a instruktorzy służą radą i pomocą.

Forum znajduje się na stronie: www.eiriu-eolas.org/forum.

Przyłącz się do społeczności Éiriú Eolas

Zapraszamy serdecznie do uczestnictwa w lokalnych kursach Éiriú Eolas, gdzie można praktykować program wspólnie z innymi. Jest to dobry sposób na zmotywowanie się do wykonywania pełnego programu oraz na poznanie tych, którzy podobnie jak Ty, chcą poprawić swoje życie.

Zapraszamy Cię również na naszą stronę: www.eiriu-eolas.org oraz do podzielenia się swoimi wrażeniami z programu, zadania pytań jego twórcy i innym praktykującym, uzyskania informacji o kursach odbywających się w pobliżu Twojego domu oraz do poczytania o tym, jak Éiriú Eolas wzbogaciła ludziom życie.

Jeśli chciał(a)byś skontaktować się z europejskim centrum Éiriú Eolas, napisz albo zadzwoń:

e-mail: info@eiriu-eolas.org

Telefon: (00 33) 5 63 04 54 30



Podziel się z nami swoją opinią

Jeśli brałeś/aś udział w kursie, prosimy, wypełnij formularz znajdujący się na naszej stronie

www.de.eiriu-eolas.org

Pozwoli nam to podnieść jakość naszych kursów i uczynić je jeszcze skuteczniejszymi.

Dziękujemy!