

Senovės baltų – lietuvių žynių – vaidilų meditaciniai – fiziniai pratimai

energetinio – dvasinio poveikio stiprinimui ir fizinio bei mentalinių -

energetinių kūnų susiliejimui, formavimui ir harmonizavimui.

Norint išsiaiškinti ir suprasti, kaip baltų vaidilos kaupdavo ir panaudodavo žinias, siekiant padidinti savo mentalines ir energetines galias,

o taip pat naudodavo šias galias įvairiems tikslams (pranašavimas, telepatija, bioenergetika – gydymas ir k. t.), pagal baltų žynių sampratą,

pačioje pradžioje žmogus turi įsisąmoninti, kad Jis – Žemės pagimdyta Kosmoso dalelė, susijusi su Visata ir Kosminiais dėsniais.

Žyniai žinojo, kad egzistuoja universali Visatos energija, susijusi su gyvos ir negyvos materijos skleidžiama energija, ir žinojo, kaip tą energiją įvaldyti.

Jiems buvo žinoma, kad ypatingu laiku atliktas tam tikras veiksmas ar išstartas atitinkamas žodis turi ypatingų galių, nes veiksmo ar žodžio energija susijungia su Visatos energija ir tai duoda atitinkamą rezultatą.

Buvo žinoma, kad žmogaus gyvybinė energija nemirtinga, kad miršta tik kūnas, o energija (siela) – nemirtinga, ir ji gali persikūnyti į kitą gyvą objektą.

Kad sustiprinti minties, žodžio, veiksmo galią, buvo naudojami įvairūs simboliai – ženklai, savyje turintys atitinkamą informaciją ir energiją.

Šie simboliai kartu su kitais elementais žyniams padėdavo atitinkamai susikoncentruoti, o taip

pat sukoncentruoti ir panaudoti aukštesniąją energiją .

Vienas iš tokių pagrindinių simbolių yra **baltų Pasaulio Medis**, kuris vienija skirtingas Visatos zonas ir yra jų jungtis.

Pasaulio medis – tai simbolis, rodantis, kad visos, žinomos ir nežinomos žmogui kosmoso plotmės yra susijusios ir pavaldžios vienam centrui.

Pasaulio medžio įvaizdis žymi ir Visatos turinį. Jis padeda atskirti kosminį pasaulį nuo chaoso, suteikti jam sistemą, suvokti žmogaus ir jį supančios aplinkos vietą šioje sistemoje.

Kartu su kitais simboliais Pasaulio medžio įvaizdis buvo naudojamas stiprinant energetines galias.

Atliekant pratimus, ypač pirminėje mokymosi stadijoje, naudojami: simbolis – baltų Pasaulio medis, (žiūrėkite į jį) ugnis,

smilkalai – bendravimui su Dievais ir Kosmosu. Taip pat galima naudoti meditacinę muziką lietuvių – baltų dainų motyvais.(4/4- nių taktas).

Pradžių pradžia

Stovime veidu į saulę. Nusilenkiame į keturias puses – pasveikiname :

dangų,-dievą **Perkūną**

žemę,-deivę **Žemyną**

Vandenį-deivę **Laumę**

Ugnį- deivę **Gabiją**

Kreipiantis į dievus, mintyse įsivaizduojame kiekvieno iš jų mentalinį simbolį – ženklą , ir

žvelgiant į jį – pro jį, tartum pro vartus, ten, kur dievai.

Tai padės mums susikoncentruoti ir palaikyti geresnį mentalinį ryšį.

Kreipiamės į dievą **Praamžių**, kad duotų jėgos, ir padėtų susijungti su Motina **GAMTA**, –
ATLIEKAME MEDITACIJĄ

– mintyse apkabiname baltų Pasaulio medį, susiliegame su juo, tartum įeiname į jį, pajuntame sa
vo ir Kosmoso VISUMĄ.

Pradedame fizinių – meditacinių pratimų kompleksą: -

Judesiai iš pradžių turi būti lėti (įkvėpiant, pradinis judesys, 1 punktas), po to staigūs, atliekami energingai, su jėga.

I ETAPAS

1. □ **Įkvėpiant** rankos lėtai ištiesiamos plačiau pečių, aukščiau galvos atvirais delnais į viršų, pirštai 45 laips. kampu į priekį - šonus.

Įškvėpiant - rankomis paplojame per įsivaizduojamų kūno pečių šonus.

2. Rankos (**įkvėpiant**) grįžta atgal. **Įškvėpiant** paplojame per įsivaizduojamo kūno krūtinės šonus.

3. Rankos (**įkvėpiant**) grįžta į pradinę padėtį. **Įškvėpiant** – plojame per talijos šonus.

4. Toliau – keliai (kojos).

Atlikti kiekvieną pratimą po 12 kartų.

5. **Įkvėpiant** prieš save suploti rankomis – neprisiliečiant prie delnų tris kartus, (tarp delnų susiformuoja energetinis kūnas),

po to iš pradinės padėties [**1 punktas - pradžia**] įvedame įsivaizduojamą kūną į krūtinę. **Atlikti 6 kartus.**

6. **Rankos** – pradinė padėtis.- (**1 punktas**) Įkvėpiant susiliegame su pasaulio medžiu: apglėbiame jį, pajaučiame kaip į rankas teka energija,

ir iškvėpiant lėtai perbraukiame rankomis galvą – veidą – krūtinę – pilvą – viršutinę kūno dalį iki Saulės rezginio, po to –

įkvėpiant rankas nuleidžiame žemyn, pritupiame ir pasiekiame žemę, delnus priglaudžiame prie žemės ir pajutę ios – Žemės, energija,

- iškvėpiant braukiame delnais per kojas į viršų iki Saulės rezginio. Palaikome rankas ant Saulės rezginio.

Pajaučiame, kaip susilieja Dangaus (Saulės) ir Žemės energija mumyse. **Atlikti 6 kartus.**

II ETAPAS.

Rankos – 1 punktas – plačiau pečių, aukščiau galvos, atvirais delnais į viršų, pirštai – 45 laips. į priekį. Rankas lėtai nuleidžiame link sprando (už galvos).

Iš eilės plojame delnu – vyrai kairiu, po to dešiniu, moterys – dešiniu, po to kairiu:

1. Iš už galvos (prie sprando) mostas rankomis – delnai į kaklo pusę ir šiek tiek į viršų – iškvėpiant staigus mostas iki krūtinės

(delnas nukreipiamas į krūtinę) ir įkvėpiant - lėtai atgal (12 kartų kiekviena ranka, po to – 12 kartų – abiem rankom).

2. Rankos sukryžiuotos ant krūtinės delnais į save. Iškvėpiant mojame abiem rankomis į šonus žemyn, delnai žiūri į žemę.

Įkvėpiant į pradinę padėtį. (Daryti 21 kartą)

3. Rankos alkūnėmis prispaustos prie šonų, delnai prieš save, priešais vienas kitą. Rankas (įkvėpiant) lėtai iškeliamo į viršų,

palenkiame delnus į šonus, horizontaliai. Pajaučiame energiją tekant į delnus. Iškvėpiant staigiai suspaudžiame delnus į kumščius,

tartum paimdami į juos tą energiją, ir nuleidžiame rankas žemyn, į buvusią padėtį, po to lėtai atgniaužiame kumščius,

ir delnus priglaudžiame prie saulės rezginio (įvedame gautą energiją į savo kūną.) Atlikti 12 kartų.

4. Stovime nugarą į saulę. (Vyrai – kairė k, moterys – dešinė k.) Sulenkti (įkvėpiant) kairę koją 90 laipsnių kampu ir

(iškvėpiant) smūgiu nuleisti prieš save į dešinę, sukant klubo sąnarį. Po to tai darome dešine koja sukant į kairę. Atlikti po 12 kartų.

5. Pakėlus kairę koją 90 laips, apsukti kelėną 7 kartus prieš laikrodžio rodyklę, ir smūgiu nuleisti. Po to dešine koja –

pagal laikrodžio rodyklę. Po to – keisti sukimo kryptį. Atlikti po 12 kartų.

6. Sulenkti kojas per kelius, įkvėpiant stipriai prispausti delnus prie kelių, iškvėpiant braukti iki juosmens (Saulės rezginio).

Po to įkvėpiant rankos delnais į viršų, pakelti šiek tiek virš galvos – delnais pajusti saulės energiją ir iškvėpiant lėtai perbraukti veidu žemyn

iki Saulės rezginio ir įkvėpiant lėtai grįžti iki kelių. Atlikti 17 kartų. Baigus truputį pritūpti (prisėsti),

nuleisti rankas žemyn ir lėtai keliantis iškvėpti ir įkvėpti 9 kartus, paskutinis – iškvėpimas!

III ETAPAS

Pagrindas – meditacija !

1. Atsigulti ant nugaros, rankos į priekį už galvos plačiau pečių (į šonus apie 45*), delnais į žemę, delnais pajausti kaip sklinda energija iš Žemės, (įkvėpti) pasemti jos, braukti pusiau sulenktais delnais į viršų, kaip turint vandens, pradedant nuo pečių iki pilvo ir (iškvėpti) užpilti ant pilvo ir krūtinės abiem rankom (1k). Po to – pilti kaire ranka, po to dešine ranka, - (kairė-dešinė, kairė-dešinė, viso - 18 kartų). Po to - 9 kartus – abiem rankom. Pajuskite kaip Jus apgaubia Žemės energija.

2. Atsistoti, (įkvėpti) rankos į viršų, paimame delnais Saulės ir lėtai (iškvėpti) uždedame ant veido – krūtinės – pilvo – kojų (iki pat žemės). Pajuntame, kaip į mus įeina ir pasklinda Saulės energija. Atlikti 12 kartų, po to pakratome rankas, kaip nukratant vandenį.

3. Atsistojus pilnai išsitiesti, rankas į viršų, stiebtis į Saulę, stengtis pasiekti saulę, apglėbti ją delnais, pajudinti, pasukinėti, stipriai minti kaire koja į žemę, po to – dešine. Pajuskite, kaip per delnus ateina Saulės energija, po to – per kojas - Žemės, ir susijungia Jumyse ties Saulės rezginiu. Nuleidžiame rankas, ir mintyse paskleidžiame energiją po visą kūną. Pajuntame kaip ji pasklinda po kūną. Susiliegame su Pasaulio Medžiu, pajuntame, kad Mes, Žemė, Kosmosas, aplinkinė Gamta – TAI –VISUMA, VISI - TAI KAIP VIENAS !

IV ETAPAS

Išsivalymas iš negatyvių energijų.

Rankos ant Saulės rezginiu, kairė - apačioje, dešinė – viršuje. Kaire ranka (delnu į saulės rezginį), du kartus apsukti ratą pagal laikrodžio rodyklę apie saulės rezginį ir staigiai dešinę ranką išstumiamo delnu į priekį (12 kartų). Po to – keisti rankas.

Ugnies energija.

Šie pratimai (ugnies energijos) atliekami stovint prie laužo (prie ugnies), toliau pažengus užsiėmimuose – įsivaizduojama ugnis.

Stovint rankos – delnai prie liemens link šonų, įkvėpiant rankos žemyn – į priekį, - ten, kur dega ugnis! iškvėpiant – staigiai atgal (12kartų). Po to – tas pats, tik rankas priekyje apsukti ratu, paėmei ugnies, – delnas į save) kairė – prieš laikrodžio rod., dešinė – pagal laikrodžio rod. (12 kartų)

Vandens energija.

Įsivaizduojamas vanduo!

Rankos į šonus (įkvėpti) ir kaip griebiant vandenį (iriantis) dedam ant sprando ir iškvėpiant lyg ką nuimant staigiai su jėga numetam į priekį . (paeiliui - kairė – dešinė, po vieną ranką) , kiekviena ranka po 12 kartų.

Saulės energija.

Rankos sulenktos per alkūnes, pakeltos į šonus, alkūnės priremtos prie šonų. (Dirbti kiekviena ranka atskirai, po vieną kartą). (Įkvėpiant) pakeliame abi rankas truputį virš galvos, ap sukame du apskritimus – dešine r. – į kairę, kaire r. – į dešinę. Staigiai išmetame rankas (po vieną) į viršų – į šoną, lyg ką pagautumėm, padarius judesį kiekviena ranka po 1 k., grįžtame į pradinę padėtį, rankos viena priešais kitą, tai ką paėmėm, uždedam ant krūtinės. (12 kartų kiekvienai rankai).

Žemės energija.

Rankos sulenktos per alkūnes prieš save, lenkiamės, delnus leidžiame žemyn, 3 kartus kairiu, 3 kartus – dešiniu, energiją imame iš žemės, ir uždedame ant savęs – Saulės rezgins. (12kartų kiekvienai rankai)

Energijos balansavimas.

Rankos ištiestos į priekį pečių aukštyje delnais į viršų. Paeiliui kiekviena ranka (pradėti dešine) imame energiją į save – į Saulės rezginį ir paskleidžiame po visą kūną. (12 kartų kiekvienai rankai).

Rankomis paplojame per Saulės rezginį, (3 k) kaip per tuštumą, po to staigiais plaukiamaisiais judesiais (kairė r. – į kairę, dešinė – į dešinę) apgaubiam šonus. (6 kartus kiekvienai rankai – pradėti dešine)

Paglostome veidą, krūtinę, pilvą, nubraukiame šonus, pakratome rankas (3 k), kaip nukratant vandenį, padėkojame mintyse Dievams už suteiktą Jėgą, Jėgą žinoti ir būti!

Galima pradėti nuo IV etapo, toliau – I – II – III. Taip pat galima atlikti kiekvieną etapą atskirai.
Taip randamas Pasaulio medžio simbolis

Svetainės administratoriaus prierašas:

Nors detaliau neryškinau pratimų vietų tačiau nieks neneigs,kad "Joga" naudoja begales mūsų išminties kažkada vadinusios "Mokša".Taigi,kam pasiduot begalėm sektų kai čia pat turime ir savos išminties?