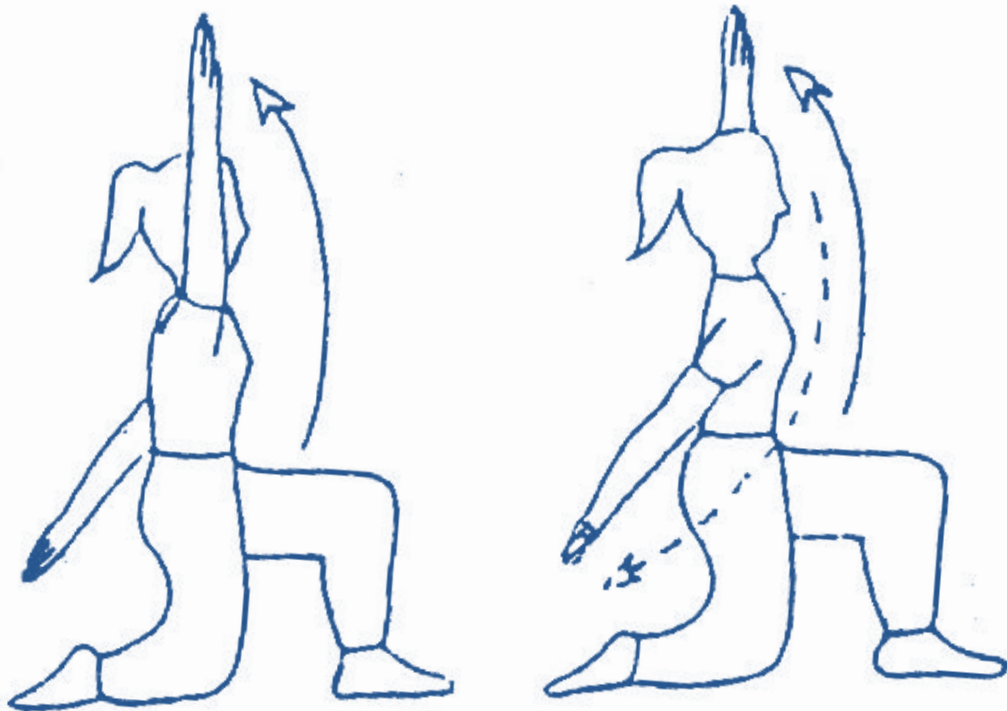




ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ



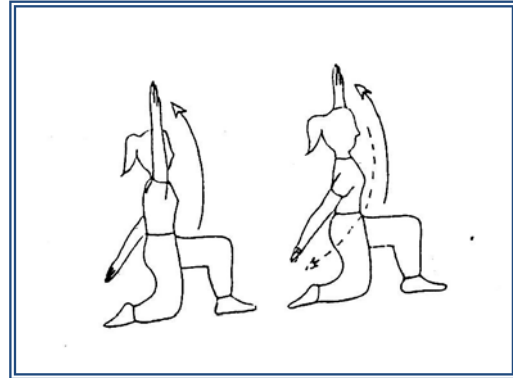
A.Δ. LAKHSMI

www.gnosisellas.gr

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ

ΠΡΩΤΗ ΑΣΚΗΣΗ:

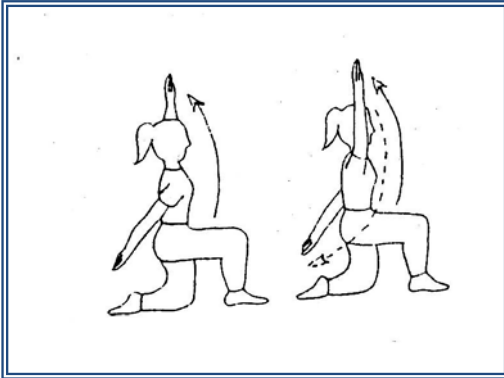
Αρχική Στάση : Αριστερό γόνατο στο πάτωμα και δεξί πόδι λυγισμένο σχηματίζοντας μια γωνία 90 μοιρών, Εισπνέεις καθώς σηκώνεις το αριστερό μπράτσο σε ευθεία με την παλάμη του χεριού να κοιτάζει μπροστά, το δεξί μπράτσο να είναι προς τα κάτω παράλληλα με το σώμα με την παλάμη του χεριού να κοιτάζει πίσω. Στην εκπνοή κατεβάζεις το αριστερό μπράτσο ενώ ταυτόχρονα ανεβάζεις το δεξί. (εικόνα 1).



Εικόνα 1

Ύστερα ξεκινάς με την δεξιά πλευρά την ίδια διαδικασία (εικόνα 2).

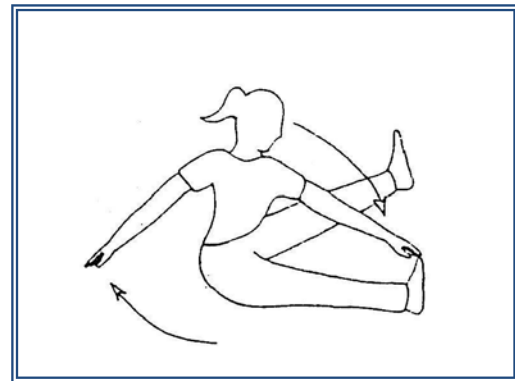
Διάρκεια δύομισι λεπτά για κάθε πλευρά. (περίπου 75 φορές για κάθε πλευρά)



Εικόνα 2

ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αρχική Στάση: Καθισμένος στο πάτωμα με τα πόδια τεντωμένα και ανοιχτά περίπου 50 εκατοστά (αυτή η απόσταση αλλάζει ανάλογα με το ανάστημα κάθε ανθρώπου), εισπνέεις ενώ ταυτόχρονα λυγίζεις το σώμα μπροστά πιάνοντας με το αριστερό χέρι το δεξί πόδι, (προσπαθώντας να αγγίξεις το γόνατο με το μέτωπο) ταυτόχρονα το δεξί χέρι θα γυρίσει σε ευθεία με δύναμη προς τα πίσω. Μετά εκπνέεις φέρνοντας το δεξί χέρι προς το αριστερό πόδι. (εικόνα 3).



Εικόνα 3

Ύστερα ξεκινάς με την δεξιά πλευρά την ίδια διαδικασία (εικόνα 4).

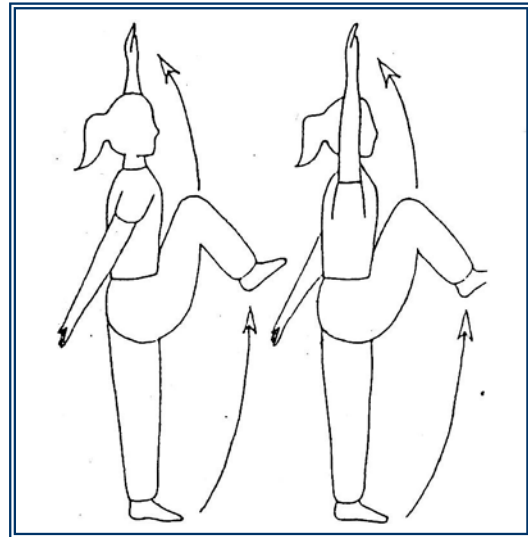
Διάρκεια δύομισι λεπτά για κάθε πλευρά. (περίπου 75 φορές για κάθε πλευρά)



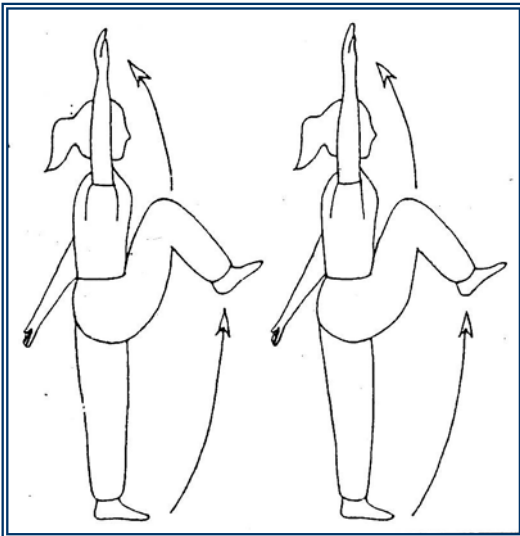
Εικόνα 4

ΤΡΙΤΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αρχική Στάση: Όρθιος εισπνέεις σηκώνοντας το δεξί γόνατο όσο είναι δυνατό ταυτόχρονα σηκώνεις το δεξί χέρι με την παλάμη του χεριού να κοιτάζει μπροστά σε ευθεία, το αριστερό μπράτσο μένει παράλληλα με το σώμα με την παλάμη του χεριού προς τα πίσω, η στάση του κορμού πρέπει να είναι πάντα ίσια. Στην εκπνοή σηκώνεις το αριστερό γόνατο και το αριστερό μπράτσο και την ίδια στιγμή κατεβάζεις το δεξί μπράτσο και το δεξί πόδι. (εικόνα 5)



Εικόνα 5



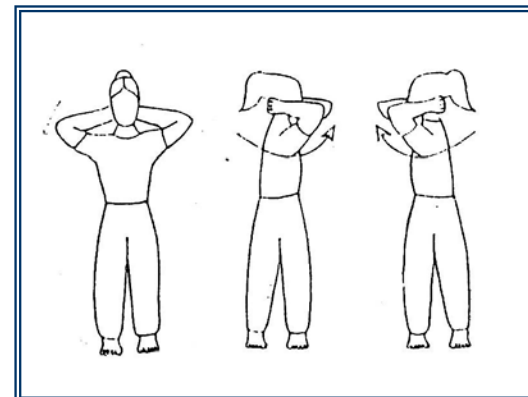
Ύστερα ξεκινάς με την αριστερή πλευρά την ίδια διαδικασία (εικόνα 6). Διάρκεια δύομισι λεπτά για κάθε πλευρά. (περίπου 75 φορές για κάθε πλευρά)

Σημ: αυτή η άσκηση είναι η μοναδική που ξεκινάει από τα δεξιά

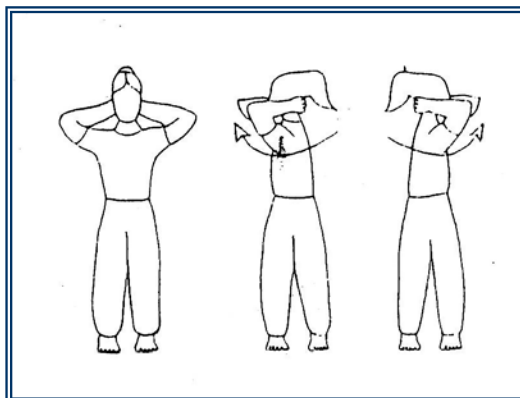
Εικόνα 6

ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αρχική Στάση: Ακίνητος με ανοιχτά τα πόδια, τοποθετείς τα χέρια σταυρωμένα πίσω από τον αυχένα, γυρνώντας τον κορμό προς τα αριστερά εισπνέοντας, μετά στρίβεις τον κορμό στα δεξιά και εκπνέεις. (εικόνα 7)



Εικόνα 7



Ύστερα ξεκινάς με την δεξιά πλευρά την ίδια διαδικασία (εικόνα 8). Διάρκεια δύομισι λεπτά για κάθε πλευρά. (περίπου 75 φορές για κάθε πλευρά)

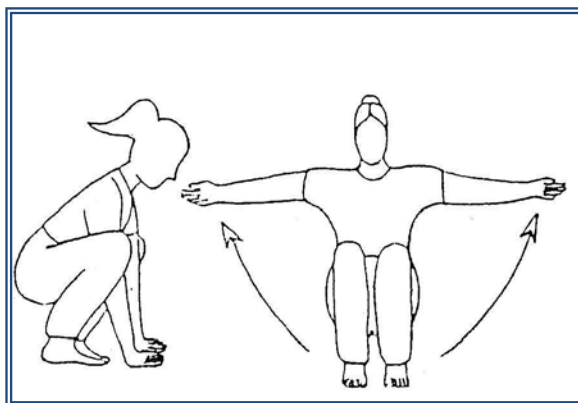
Διευκρίνιση: Πρέπει να διατηρούμε το κεφάλι ίσιο χωρίς να το λυγίζουμε μπροστά. Η στροφή πρέπει να γίνει με δύναμη

Εικόνα 8

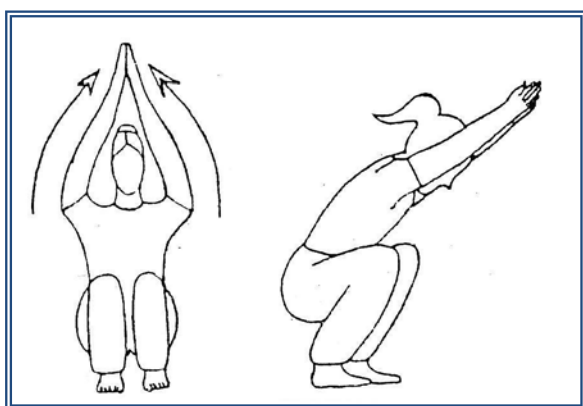
ΠΕΜΠΤΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αρχική Στάση: Σε βαθύ κάθισμα με τις φτέρνες να ακουμπάνε στο πάτωμα, με τα πόδια και τα γόνατα ανοιχτά. Τα μπράτσα παράλληλα, με τις παλάμες σε επαφή να ακουμπάνε στο πάτωμα. Η εισπνοή πρέπει να γίνει σε δύο χρόνους:

1°. Εισπνέεις ανοίγοντας τα χέρια (σε σχήμα σταυρού) με τις παλάμες προς τα πάνω (εικόνα 9)



Εικόνα 9

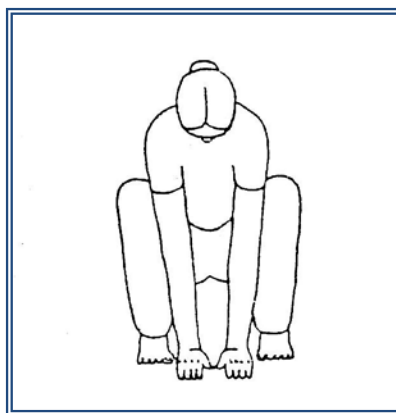


2°. Συνεχίζεις με την εισπνοή ενώ ανεβάζεις τα χέρια προς τα πάνω και μπροστά (πάνω από το κεφάλι), μέχρι να ενώσεις τις παλάμες των χεριών. Εκεί κρατάς την αναπνοή όσο περισσότερο μπορείς ενώ φαντάζεσαι την ενέργεια να ανεβαίνει από τον κόκκυγα ως τον εγκέφαλο (εικόνα 10)

Εικόνα 10

3°. Κατεβάζουμε τα χέρια ίσια τεντωμένα μέχρι την αρχική στάση, όταν τα χέρια ακουμπήσουν το πάτωμα, εκπνέουμε (εικόνα 11)

Διάρκεια: εκτελείται για 5 λεπτά (περίπου 11 φορές)



Εικόνα 11

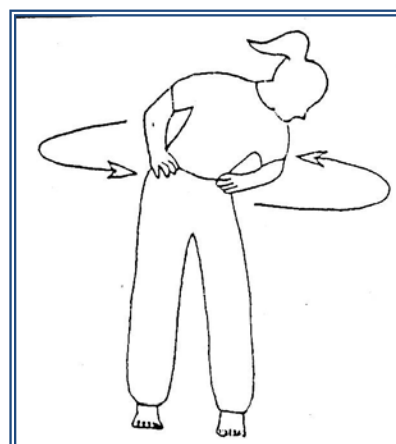
ΕΚΤΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αυτή η άσκηση γίνεται σε 4 φάσεις.

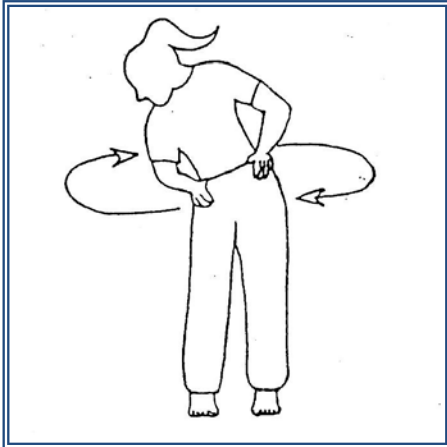
1^η. Στροφή του κορμού:

Αρχική Στάση: Ακίνητος με τα πόδια ανοιχτά ούτως ώστε να διατηρείς την ισορροπία. Τα χέρια είναι στη μέση.

Γυρίζεις τον κορμό μπροστά, ύστερα στρίβεις ανεβάζοντας τον (εισπνέοντας), από τα αριστερά (λυγίζοντας τον κορμό προς τα πίσω όσο είναι δυνατό) και κατεβαίνεις από τα δεξιά ως το σημείο εκκίνησης, εκεί εκπνέεις. (εικόνα 12)



Εικόνα 12

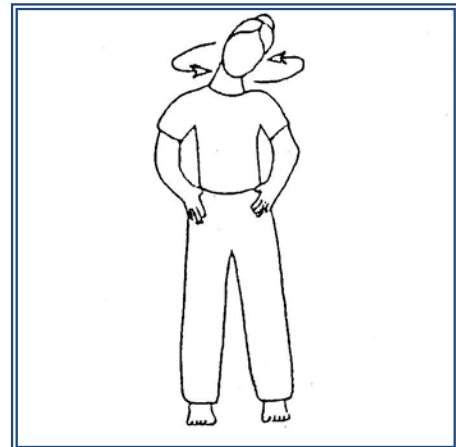


Ύστερα, στην αρχική στάση εκτελείς γύρους ξεκινώντας από τα δεξιά (εισπνέοντας) και συνεχίζοντας με την ίδια διαδικασία όπως προηγουμένως. (εικόνα 13)
Εκτελείται 20 φορές για κάθε πλευρά.

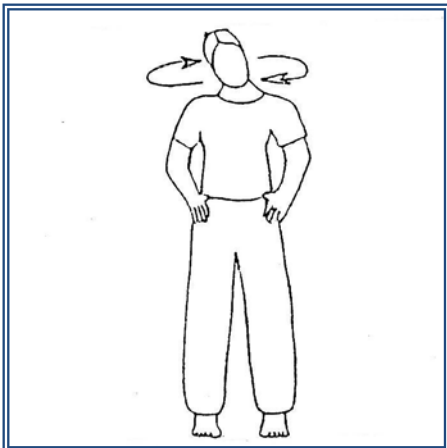
Εικόνα 13

2^η .Στροφή του κεφαλιού:

Αρχική Στάση: Όρθιος με τα χέρια στη μέση, το κεφάλι στραμμένο μπροστά, εισπνέεις και ταυτόχρονα γυρίζεις ελαφριά το κεφάλι ξεκινώντας από τα αριστερά και κατεβαίνοντας στα δεξιά εκπνέοντας φτάνοντας στην αρχική στάση (εικόνα 14)



Εικόνα 14

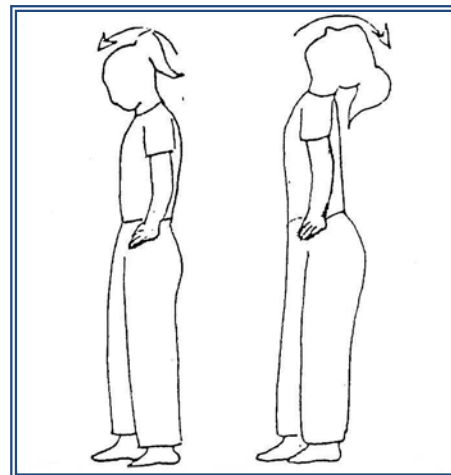


Ύστερα ξεκινάμε από τα δεξιά με την ίδια κίνηση (εικόνα 15)
Εκτελείται 20 φορές από κάθε πλευρά

Εικόνα 15

3^η .Κινήσεις του κεφαλιού:

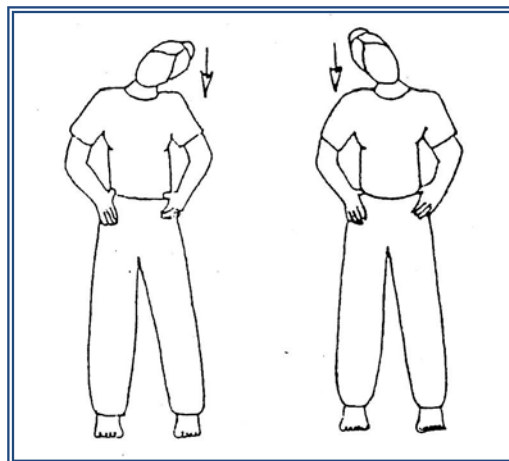
Αρχική Στάση: Ακίνητος με τα χέρια στη μέση, το κεφάλι γερμένο μπροστά (προσπαθώντας το πηγούνι να ακουμπήσει στο στήθος) εισπνέεις πηγαίνοντας το κεφάλι προς τα πίσω (με δύναμη), ύστερα κατεβάζεις το κεφάλι στην αρχική στάση και εκπνέεις (εικόνα 16)
Εκτελείται 20 φορές



Εικόνα 16

4^η .Κινήσεις του κεφαλιού:

Αρχική Στάση: Ακίνητος με τα χέρια στη μέση γέρνεις το κεφάλι στην αριστερή πλευρά ενώ εισπνέεις (προσπαθώντας να ακουμπήσει το αυτί τον ώμο) ύστερα γέρνεις το κεφάλι προς τα δεξιά (με δύναμη) εκπνέοντας. (εικόνα 17)
Στη συνέχεια ξεκινάς την ίδια διαδικασία εισπνέοντας από τα δεξιά.
Εκτελείται 20 φορές για κάθε φορά



Εικόνα 17



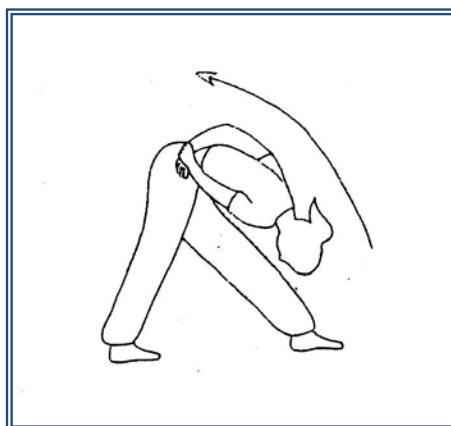
ΕΒΔΟΜΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αρχική Στάση: Αριστερό πόδι μπροστά και δεξί πίσω (οι μύτες των ποδιών πρέπει να είναι στραμμένες μπροστά). Τα χέρια στην πλάτη (το ένα κρατάει το άλλο από τον καρπό) (εικόνα 18)

Εικόνα 18

Ξεκινάς

αγγίζεις
αργά
αρχική
μπροστά
Υστερα
πλευρά.



Εικόνα

λυγίζοντας τον κορμό μπροστά εκπνέοντας ελαφρά, προσπαθώντας να το γόνατο με το μέτωπο, όσο ανεβαίνεις εισπνέεις και κρατάς την αναπνοή στην στάση. Εκπνέεις τον αέρα γέρνοντας (εικόνα 19).

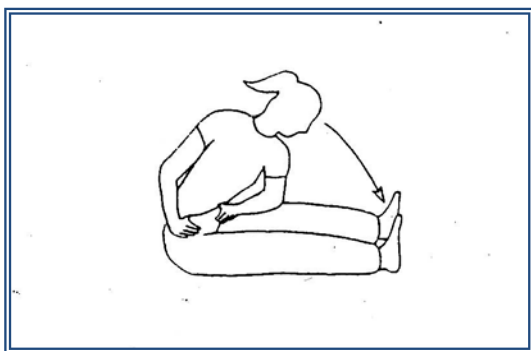
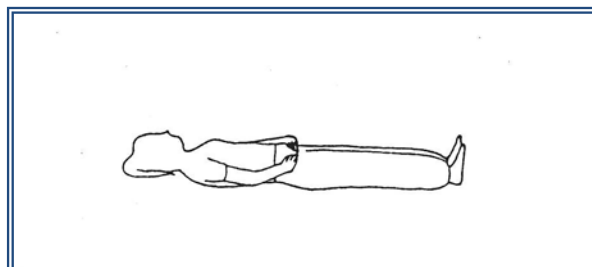
Ξεκινάς την ίδια διαδικασία από τη δεξιά
Εκτελείται 10 φορές για κάθε πλευρά

19

ΟΓΔΟΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αρχική Στάση: Ξαπλωμένος ανάσκελα (οι φτέρνες ενωμένες) πιέζουμε τους βουβώνες με τα δάχτυλα των χεριών με τον αντίχειρα να δείχνει τη λεκάνη (εικόνα 20)

Εικόνα 20



Εισπνέεις και ταυτόχρονα σηκώνεις τον κορμό γέρνοντας μπροστά (πιέζοντας τους βουβώνες), κρατώντας τον αέρα για μια στιγμή.

Επιστρέφεις στην αρχική στάση και εκπνέεις. (εικόνα 21)
Εκτελείται 20 φορές

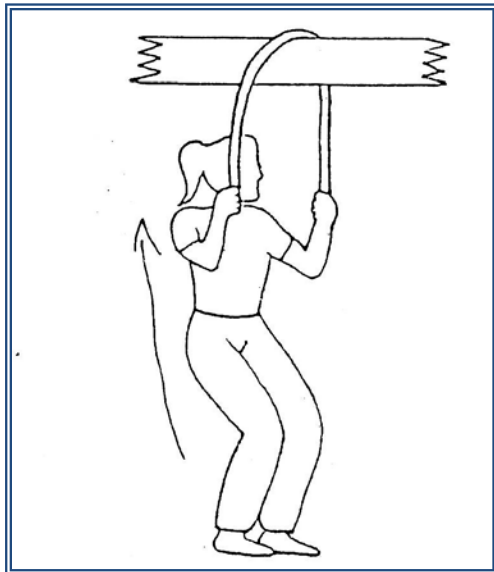
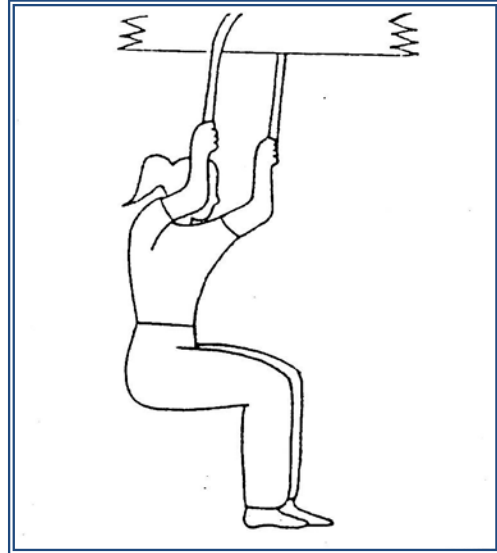
Εικόνα 21

ΕΝΑΤΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Αρχική Στάση: Κρατάς ένα σκοινί στο ύψος των ώμων. Τα πόδια ανοιχτά και τα γόνατα λυγισμένα.

Κατεβαίνεις μέχρι τα πόδια να σχηματίσουν γωνία 90μοιρών (διατηρώντας τις φτέρνες ακουμπισμένες στο πάτωμα). (εικόνα 22)

Εικόνα 22



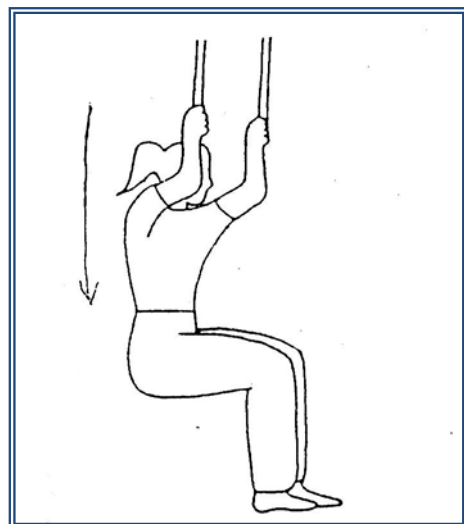
Σηκώνεις το σώμα αργά βάζοντας δύναμη στα χέρια, ταυτόχρονα εισπνέεις ελαφρά. (εικόνα 23)

Εικόνα 23

Όταν θα φτάσεις στην αρχική στάση κρατάς μια στιγμή τον αέρα που έχεις εισπνεύσει και ξεκινάς να κατεβαίνεις αργά εκπνέοντας και προφέροντας το μάντραμ Μ μέχρι να φτάσεις κάτω για να σηκωθείς ξανά εισπνέοντας. (εικόνα 24)

Αυτή η άσκηση εκτελείται αργά.
Εκτελείται 12 φορές

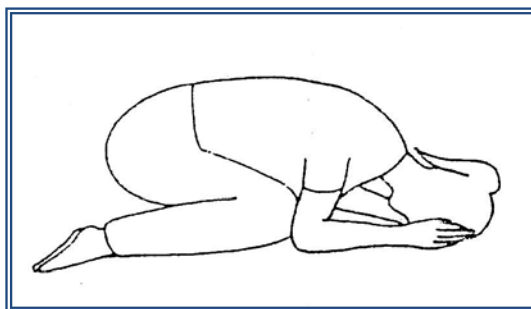
Εικόνα 24



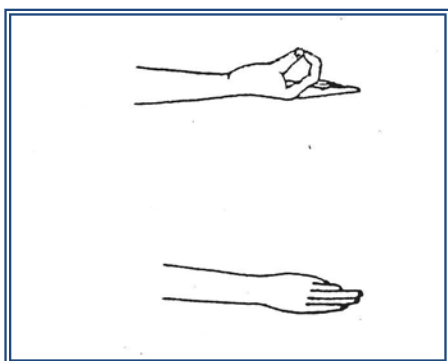
ΔΕΚΑΤΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ «ΒΑΣΙΛΙΚΗ»

Αρχική Στάση: Ανακούρκουδα (εικόνα 25). Ενώνεις τις άκρες των δαχτύλων του αντίχειρα και του δείκτη σχηματίζοντας έναν κύκλο ακουμπώντας στο πάτωμα την πλευρά του χεριού (οι παλάμες των χεριών δεν πρέπει να ακουμπάνε στο πάτωμα) (εικόνα 26).

Τα χέρια είναι ανοιχτά στο ύψος των ματιών για να τοποθετήσεις το μέτωπο στο πάτωμα.



Εικόνα 25



Σ' αυτήν τη στάση γίνεται μια μικρή παράκληση στη θεϊκή Μητέρα και στο Ιερό Άγιο Πνεύμα ζητώντας αυτές οι ενέργειες που έχουν μετατραπεί στις ασκήσεις να εξαγνίζονται(ανυψώνονται) . Μετά λέμε το Πάτερ Υμών προφορικά και τελειώνουμε με την εκφώνηση του μάντραμ INPI 20 φορές τελειώνοντας έτσι τη δουλειά.

Σημ: Αυτή η άσκηση εκτελείται για να κλείνουμε οποιαδήποτε άσκηση που προαναφέρθηκε.

Εικόνα 26

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ (σχόλια)

Ο Α. Δ. LAKHSMI παραδίδει αυτές τις ασκήσεις προκειμένου ο Γνωστικός Λαός να τις χρησιμοποιεί, να θεραπευτεί από τις ασθένειές του και να βοηθηθεί στο Μεγάλο Έργο.

Ο σκοπός των ασκήσεων αυτών είναι:

1. να βελτιώνει την υγεία
2. να επιτυγχάνει τη μετατροπή
3. ο Γνωστικός Λαός της νέας γενιάς να έχει ικανά, ευέλικτα και κατάλληλα σώματα για τη νέα εποχή.

Αυτές οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με δύναμη και ρυθμό για να επιτυγχάνεται μια σωστή εργασία μετατροπής.

Με αυτές τις ασκήσεις οι γυναίκες διατηρούν χάρη και ευκαμψία.

Εάν δεν γίνεται σωστός συνδυασμός μεταξύ των ρυθμικών ασκήσεων και της αναπνοής, αυτά τα όργανα εκφυλίζονται. Το σωστό θα ήταν το σώμα αποκτήσει μεγαλύτερη σκληρότητα και αντοχή.

Η μετατροπή για τους μη παντρεμένους μπορεί να εκτελείται οποιαδήποτε στιγμή, όμως συνιστούμε αυτές οι ασκήσεις να γίνονται μεταξύ 5 και 7 το πρωί, εκμεταλλευόμενοι την ανατολή του ηλίου, γιατί αυτές τις στιγμές οι ενέργειες ρέουν από τη γη προς τα πάνω, υπό την επίδραση του Ερμή.

Ο Α. Δ. LAKHSMI συμβουλεύει όταν εκτελούμε αυτές οι ασκήσεις, να τελειώνουμε πάντα με την άσκηση “REINA”(ΒΑΣΙΛΙΚΗ), διότι αυτή μας επιτρέπει να αποκρυσταλλώνουμε την ενέργεια που έχουμε μετατρέψει.

Σε περίπτωση που δεν μπορούν να εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις, μπορούμε να συνδυάσουμε κάποιες από αυτές, αλλά πάντα τελειώνοντας με την άσκηση “REINA”.

Ο νους δεν πρέπει να είναι διασπασμένος, πρέπει να υπάρχει συγκέντρωση κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Το άτομο πρέπει να φαντάζεται ότι η ενέργεια ανεβαίνει στον εγκέφαλο.

1^η ΑΣΚΗΣΗ: η διάταση και η χαλάρωση σε κάθε κίνηση των χεριών βελτιώνει την κυκλοφορία και την οξυγόνωση στον εγκέφαλο. Η καλή οξυγόνωση μειώνει τη κυτταρική γήρανση.

Η ενεργοποίηση της αναπνοής οδηγεί στο συσχετισμό των ρινικών οπών με το γαγγλιακό σύστημα και τους όρχεις / ή τις ωοθήκες ενεργοποιώντας τα.

Ο σκοπός είναι οι πνεύμονες να οξυγονώσουν όλο το σώμα με την αρμονική κίνηση των χεριών συνδυασμένη με την αναπνοή, πράγμα το οποίο επιτρέπει την άνοδο της ενέργειας από τον κόκκυγα στον εγκέφαλο. Γίνεται έτσι μυϊκό μασάζ στη σπονδυλική στήλη.

2^η ΑΣΚΗΣΗ: η άσκηση αυτή διατείνει τις νευρικές ίνες (χορδές) που συσχετίζονται με τον κόκκυγα και τον εγκέφαλο, οι οποίες ευνοούνται από την ευελιξία του κορμού. Ο κόκκυγας συσσωρεύει την ενέργεια η οποία διαμέσου των νευρικών ιών (χορδών), και συνδυασμένη με την αναπνοή, φτάνει στον εγκέφαλο.

3^η ΑΣΚΗΣΗ: ο σκοπός της είναι παρόμοιος με αυτόν των προηγούμενων ασκήσεων, δεδομένου ότι, λόγω της όρθιας στάσης, όλες οι νευρικές ίνες (χορδές) που ξεκινάνε

από τη φτέρνα, τη γάμπα, των μηρών, τον κόκκυγα και την πλάτη σε συνδυασμό με την αναπνοή προκαλούν την έκταση του θώρακα.

Επίσης, μέσω αυτής της άσκησης πραγματοποιείται μυϊκό μασάζ στη σπονδυλική στήλη.

4^η ΑΣΚΗΣΗ: ο σκοπός της είναι η διάταση όλων των σπονδύλων, των πνευμόνων και του θώρακα, η οποία προκαλεί γενική οξυγόνωση. Η καρδιά είναι η ωφελημένη.

5^η ΑΣΚΗΣΗ: συνεπάγεται τη διάταση των μυών των ποδιών (πάνω και κάτω), καθώς και την ενδυνάμωση των σαλπίνγων, των ωοθηκών και / ή των όρχεων. Λόγω της ολοκληρωμένης κυκλοφορίας, υπάρχουν λιγότερες ασθένειες στα όργανα αυτά. Σημαντική είναι η διάταση που πραγματοποιείται από τον κόκκυγα στον εγκέφαλο. Όταν υπάρχει κυκλοφορία του αίματος σ' όλο το σώμα, το αίμα γεμίζει σίδηρο και οξυγόνο.

6^η ΑΣΚΗΣΗ: διαμέσου αυτής μπαίνει σε έντονη λειτουργία το ιερό οστό, καθώς και η οσφυϊκή μοίρα, η οποία αποτελεί τη ρίζα του γαγγλιακού συστήματος που ωφελείται από αυτές τις κινήσεις.

Χρησιμοποιείται για τη διάταση των οσφυϊκών σπονδύλων, κυρίως σε άτομα που κάνουν καθιστική ζωή, τα οποία τείνουν να έχουν κακή κυκλοφορία.

Διαμέσου της περιστροφής του εγκεφάλου, ενεργοποιούνται εκατομμύρια νευρικές απολήξεις, καθώς και εντολές που ξεκινάνε από τον εγκέφαλο στο μυελό προκειμένου το κέντρο κίνησης να τις διανέμει. Η ευελιξία ενεργοποιεί όλο το νευρομυϊκό και νευρικό σύστημα.

Οι κινήσεις του κεφαλιού έχουν σαν αποτέλεσμα, αυτό να γίνεται διαυγέστερο. Αυτό είναι ζωή.

7^η ΑΣΚΗΣΗ: διαμέσου της τάσης από τη φτέρνα μέχρι τον εγκέφαλο, διατείνεται όλο το σώμα. Αναγκάζει το σώμα να οξυγονώνεται καλύτερα και, κατά συνέπεια, να αποκτά περισσότερη ανθεκτικότητα.

8^η ΑΣΚΗΣΗ: η θέση των χεριών προστατεύει τα σεξουαλικά όργανα, καθώς και από ρήξεις (θλάσεις) όταν σηκώνεται το σώμα. Αυτή η άσκηση βοηθάει να κλείσουμε τους σφιγκτήρες.

Εάν δεν υπάρχει συγκέντρωση, μπορούμε να βλάψουμε το σώμα (από κήλη ή θλάσεις).

9^η ΑΣΚΗΣΗ: ενεργοποιούνται η πλάτη, τα χέρια και ο θώρακας. Ωφελούνται τα σεξουαλικά όργανα, διότι βοηθάει τις σάλπιγγες να κλείνουν.

Διαμέσου αυτής της άσκησης ο οργανισμός μπαίνει σε μέγιστη προσπάθεια. Στις γυναίκες δυναμώνει και τονώνει το στήθος.

10^η ΑΣΚΗΣΗ. ΑΣΚΗΣΗ “REINA”:

Η μυστική στάση οδηγεί στον εξαγνισμό (ανύψωση) της ενέργειας.

Κατά την προφορά του INRI, ενεργοποιούνται οι νευρώνες που συγκλίνουν στο μεσόφρυδο, δίνοντας ενέργεια στον εγκέφαλο.

Αυτές οι ασκήσεις αποτελούν μία πραγματική τελετουργία.



ΓΝΩΣΙΣ ΕΛΛΑΣ

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ