

Rituál pro ženskou rovnováhu s kontryhelem



Úvod

Tento rituál je jemnou cestou zpět do ženského středu.

Kontryhel — bylina ženské rovnováhy — tě povede k harmonii, klidu a návratu k sobě.

Připrav si:

- šálek teplého kontryhelového čaje
- malý lístek kontryhelu (čerstvý nebo sušený)
- svíčku nebo měkké světlo
- tiché místo, kde tě nikdo nebude rušit

1) Otevření prostoru

Najdi si pohodlné místo k sezení.

Zapálíš svíčku a dovolíš si na chvíli zpomalit.

Polož ruce na podbřišek a třikrát se pomalu nadechni a vydechni.

2) Naladění na tělo

Zavři oči.

Vnímej svůj dech, své tělo, svůj podbřišek.

Nic neměň.

Jen pozoruj, jak se cítíš.

3) První doušek kontryhelu

Vezmi šálek čaje a udělej jeden vědomý doušek.

Nech teplo proudit do těla.

V duchu si řekni: „Dovoluji si vrátit se do rovnováhy.“

4) Dotek kontryhelu na podbřišku

Vezmi lístek kontryhelu a polož si ho na podbříšek. Přilož na něj dlaň.

Vnímej:

- zklidnění
- jemné stažení
- návrat energie do středu
- pocit bezpečí

Zůstaň tak chvíli v tichu.

5) Harmonizační dech

Dýchej pomalu:

- nádech do podbřišku
- výdech do pánve
- nádech do boků
- výdech do celého těla

Nech dech, aby tě jemně vyrovnal.

6) Záměr rovnováhy

Polož jednu ruku na srdce, druhou nech na podbřišku.

V duchu nebo nahlas řekni:

„Vyrovnávám to, co je v nerovnováze.“

Otevírám prostor pro klid, stabilitu a jemnost.

Jsem doma ve svém těle.“

Nech tato slova doznít.

7) Uzavření rituálu

Pomalou dopij čaj.

Poděkuj kontryhelu za jeho podporu.

Sfoukni svíčku.

Zůstaň ještě chvíli v tichu, než se vrátíš do běžného dne.

Závěr

Tento rituál můžeš opakovat kdykoli, když se potřebuješ vrátit do svého středu, zklidnit, sjednotit nebo znovu naladit na své tělo.

S láskou Marta ❤️