

Rituál

Uvolnění břemene a návrat k sobě

“

OBJEVTE VNITŘNÍ KLID
A SÍLU





Rituál Uvolnění břemene a návrat k sobě

✿ Pro ženu, která dlouhodobě nesou tíhu zodpovědnosti a touží odložit břemeno, spočinout a znovu se spojit sama se sebou.

Máš bolesti zad, zejména pravé bederní oblasti zad, která přetrvává i po fyzické léčbě (chiropraxe, fyzioterapie, rehabilitace, masáže,...)?

Chronická bolest v pravé bederní oblasti zad, která přetrvává i po fyzické léčbě, může mít hluboký spirituální a psychosomatický význam. Na následujících stránkách je několik vrstev, které se v této oblasti často spojují:





Rituál Vrstvy bolesti a/nebo životních zkušeností



Symbolika pravé strany těla

Pravá strana je spojována s **mužskou energií** (jang), tedy:

- aktivitou, výkonem, logikou, strukturou
- **otcem, autoritou, mužskými postavami**

Potíže na pravé straně mohou naznačovat:

- nevyrovnaný vztah k **mužské energii** (např. přetěžování se, tlak na výkon, vnitřní kritika)
- **nezahojené zranění** v souvislosti s otcem nebo mužskou linií
- přijetí příliš velké zodpovědnosti, především za druhé – na úkor sebe





Rituál Vrstvy bolesti a/nebo životních zkušeností



Symbolika bederní části a pánve

Bedra a pánev nesou téma **stability, bezpečí, opory a přežití**

Jsou spojeny s **kořenovou čakrou (Muladhara)** a také se:

- **penězi, domovem, rodinou, základní jistotou**
- **přijetím vlastního těla, životní síly a sexuality**

Bolest zde může odrážet:

- **dlouhodobý stres, strach o přežití, ztrátu opory**
- **potlačované emoce, hluboký pocit osamění**
- **těžký „životní batoh“, který člověk nese sám, často bez podpory**





Rituál Vrstvy bolesti a/nebo životních zkušeností



Spirituální příčiny, které mohou být přítomné:

- **Ztuhnutí ve starém příběhu bolesti** – tělo si pamatuje, že muselo přežít, být silné, držet vše pohromadě
- **Nemožnost „ulevit si“** – doslova i obrazně
- **Volání těla po odložení břemene** – ale ego/mysl to nedovolí („musím to zvládnout sama“)
- **Neukončené trauma** – zejména v oblasti rodiny a vnitřního dítěte



Co může přinést uvolnění:

- **hluboká práce s tělem a emocemi** (somatika, dech, vědomý dotek, tanec)
- **rituály odložení břemene**, rozvázání energetických pout
- léčení vztahu s otcem (i symbolicky) a přijetí podpory
- meditace, která pracuje s obrazem těla jako bezpečného domova





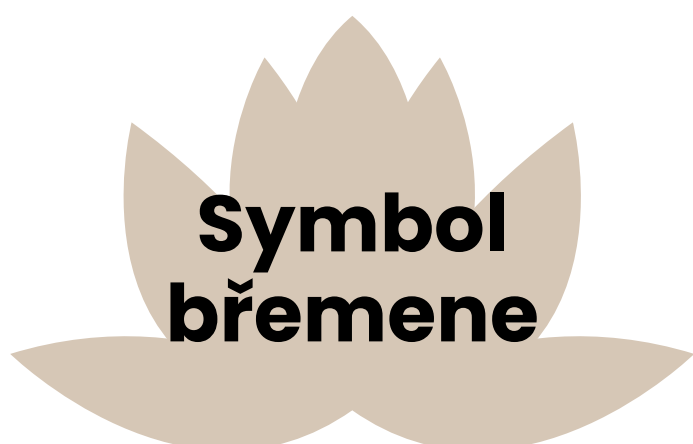
Rituál Uvolnění břemene a návrat k sobě

Tento rituál můžeš provést večer nebo kdykoli, kdy máš klid a nebude tě nikdo rušit. Ideálně si připrav:



Svíčka

nejlépe bílou nebo
světle růžovou



**Symbol
břemene**

malý kámen,
klacík nebo těžký
předmět



**Papír
a tužka**

pro zapisování
slov nebo
myšlenek



Miska

misku s vodou
nebo kousek země
/ kamínek / hlinu





Rituál

Průběh rituálu



1 Zapálení svíčky

Postav ji před sebe a řekni nahlas:
„Přivolávám světlo, které mi pomůže uvidět, co už nést nemusím.“



2 Vezmi do ruky předmět

Podrž ho v pravé ruce a nech do něj přejít vše, co tě tíží:

- odpovědnost, kterou jsi nesla za otce
- bolest z osamělosti
- tlak být silná, když nikdo jiný nebyl
- příběhy, které ti tělo neslo mlčky

Můžeš si říkat:
„Děkuju, že jsi mě chránilo. Děkuju, že jsi to uneslo. Ale už nemusíš.“





Rituál

Průběh rituálu



Zapiš na papír slova:

„Co už nechci nést.“
„Co mě bolí.“
„Čeho se bojím pustit.“



Vhod' předmět do misky s vodou (nebo polož na zem)

Řekni:
„Propouštím, co už mi neslouží. Opírám se o Zemi. Už v tom nejsem sama.“



Akt očištění

Papír můžeš bezpečně spálit nebo roztrhat.





Zůstaň se mnou v **Kontaktu**



www.osobni-promena.cz

