

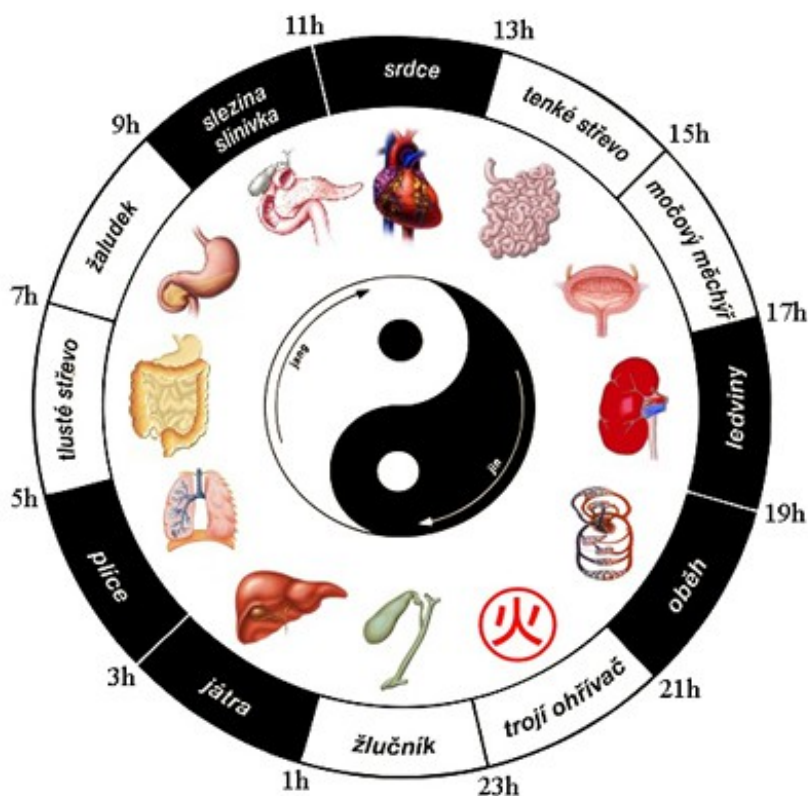
Harmonizační orgánová sestava je sestava 12 cviků, z nichž každý protahuje jednu akupunkturu dráhu a působí zároveň na orgán, který této dráze přísluší. Cvičením postupně pročišťujeme a harmonizujeme jednu dráhu po druhé. Pro dosažení maximálního účinku je vhodné cvičit sestavu 2x denně - nejlépe ráno a večer. Cvičení trvá 10-15 minut.

#### Orgánová sestava ke stažení Taiji Pardubice.

Postup cvičení: Nejprve vždy zaujměte postoj příslušný danému cviku (dráze/orgánu). V této pozici tělo protáhněte tak, abyste vnímali příjemný pocit, ne bolest. V protažení se uvolněte, jak je to jen možné. Po uvolnění se zhluboka nadechněte a protáhněte v této pozici ještě dál. S dalším výdechem se v této poloze znovu uvolněte a s dalším nádechem sval opět protáhněte dál. Po třetím výdechu se pomalu vracíte do výchozí pozice. Celkově zůstaňte v každé pozici alespoň 30 vteřin.

Cviky na sebe navazují tak, jak naším tělem jednotlivými drahami postupně prochází energie ve 24hodinovém rytmu. Každý z 12 orgánů má v uvedených hodinách svůj energetický vrchol (dle následujícího obrázku). Je vhodné (ale není nutné) začít tím cvikem, který právě odpovídá aktuální hodině.

Orgánové hodiny



## AFIRMACE

### SRDCE (11.-13.hod.; jang) OHEŇ-teplo

Mé srdce bije v rytmu lásky.

Radost. Radost. Radost.

Láskyplně nechávám radost proudit mou myslí i mým tělem.

## TENKÉ STŘEVO (13.-15.hod.; jin) OHEŇ-teplo

Jsem schopný přeměnit potravu na všech úrovních svého bytí.  
Moje myšlení je ve všech rovinách jasné, moudré a rozhodné.  
Klidně a radostně přijímám a asimiluji všechny nové prožitky.

## MOČOVÝ MĚCHÝŘ (15.-17.hod.; jin) VODA

Pohodlně a jednoduše odvrhnuji vše staré a vítám nové věci ve svém životě.  
Jsem v bezpečí.

## LEDVINY (17.-19.hod.; jang) VODA

Každá akce v mém životě je správná.  
Z každé životní zkušenosti pochází samé dobro.  
Je bezpečné vyrůst a dospět.

## OBAL SRDCE/OBĚH (19.-21.hod.; jin) OHEŇ-žár

Každou částí mého světa nechávám volně proudit lásku a radost.  
Miluji život.

## TŘI OHŘÍVAČE (21.-23.hod.; jang) OHEŇ-žár

Důvěřuji svému Vyššímu Já.  
S láskou naslouchám svému vnitřnímu hlasu.  
Zbavuji se všeho, co se nepodobá lásce.  
Ve svém světě jsem tvořivou silou.

## ŽLUČNÍK (23.-1.hod.; jang) DŘEVO

S radostí se zbavuji minulosti.  
Život je příjemný.  
Je mi sladce.

## JÁTRA (1.-3.hod.; jin) DŘEVO

Znám pouze lásku, klid a radost.  
Chci žít ve volném prostoru ve svém srdci.  
Hledám lásku a nacházím ji všude kolem sebe.

## PLÍCE (3.-5.hod.; jang/jin) KOV

Přijímám život v dokonalé rovnováze.  
Jsem schopen přijímat život naplno.  
Láskyplně žiji svůj život.

## TLUSTÉ STŘEVO (5.-7.hod.; jin) KOV

Lehce odvrhnuji to, co již nepotřebuji.  
Minulost je za mnou a já jsem zcela volný.  
Lehce asimiluji a absorbuji vše, co potřebuji vědět.

## ŽALUDEK (7.-9.hod.; jang) ZEMĚ

Život mi dělá dobře.  
Neustále asimiluji všechno nové.  
Všechno je v pořádku.  
Snadno a lehce zažívám život.

## SLEZINA A SLINIVKA (9.-11.hod.; jin) ZEMĚ

Mám se rád a jsem se sebou spokojený.  
Důvěřuji běhu života a tomu, že život je tu pro mě.  
Jsem v bezpečí. Všechno je v pořádku.  
Můj život je sladký.

*Afirmace jsou vybrané z knihy Miluj Svůj Život od Luise L.Hay  
Sestavila je Sonia Maria Sophia*