



L O O N A

PRACOVNÍ LIST PRO PRÁCI S VNITŘNÍM MUŽEM

Blíže ke své celistvosti

Úvodem

Mužský princip, vnitřní muž, Adam, animus.

V naší psýché je nedílnou součástí mužský princip, je to levá hemisféra mozku. Funkce levé hemisféry – analyzování, třídění, hodnocení, rozlišování, posuzování, plánování, myšlení, analyzování, řízení, systematizování, organizace, kontrola, revize, apod.

V psychologii známé jako animus, také více používané slovo vnitřní muž.

V mytologii, ezoterice pojem Adam. Pro prožívání osobní celistvosti je důležité v životě prožívat obě tyto části, mužskou a ženskou a to ve světlé i stínové polaritě. Přijetím světla a stínů obou principů dojdeme k celistvosti, tzv. posvátnému svazku, mystické svatbě, Hieros Gamos. V této celistvosti sama sebe poté vybíráme životního partnera svobodně, žijeme samy sebe - jsme samy sebou i v partnerství. Druhý partner již nemusí pak léčit, sytit, nahrazovat či zrcadlit nás samotné. Vztah se stává svobodným, tvořivým, kooperujícím a naplňujícím.

Mužské archetypy v nás

tak jako má naše vnitřní žena 4 ženské pilíře (archetypy Panna, Matka, Čarodějka Vědma), tak i vnitřní muž je ve 4 základních archetypech, jejich porozumění nám pomáhá ke snadnější orientaci v životě, žití rovnováhy a celkově k vědomému životu a posouváme se tak k vědomému a zdravému ženství. Také mužské kvality jsou stínové. My zde se budeme zabývat kvalitami tzv. dobrými - světlými.

Archetyp Bojovník v čisté kvalitě

reprezentuje v našem životě odvahu a schopnost konat, jednat. Je ctizádnostivý, vytrvalý, odhodlaný, oddaný, aktivní, sportovní, ochránářský, ctnostný, i hravý, jasný/ přímý, cílevědomý a má své hranice a cíle. Ví, co chce a disciplinovaně si za tím jde, je statečný a disciplinovaný. Je sportovcem, bojovníkem, samurajem, vojákem, rytířem. Jeho základním zdrojem síly je element ohně.

1. v každodennosti sleduj u sebe, zda tyto kvality máš žité, aktivované či nikoliv.

Pokud ti v životě chybí, může tato kvalita být zdrojem tvé větší spokojenosti a rovnováhy v životě. A stejně tak i v následujících mužských archetypech.

2. jaké typy mužů nejčastěji potkáváš, líbí se ti nebo tě přitahují nebo naopak odpuzují, štvou tě či nezajímají?

Tam je volání tvé duše po léčení nebo učení a dosycení- dovyživení pozorností a prožíváním této zapomenuté části duše. Uč se od nich.

3. pro spojení se s touto kvalitou, aktivovat ji ve svém životě a použít tuto sílu, když je třeba ti může pomoci domácí intuitivní tanec na tuto hudbu. Poslechni si tuto hudbu, vnímej co s tebou dělá, tzn. jaké pocity a emoce při ní vznikají, jaké myšlenky, hodnocení se vyplavuje z mysli..Ty pouze pozoruj nebo je jakkoliv hlasem či pohybem vyjádři ven. Pusť si hudbu a tancuj, hýbej se jakkoliv na dynamiku, rytmiku a atmosféru dané hudby. Inspirací ti je webinar Sáry Cecavové v Loona Clubu. Pro hlubší nacítní se se obleč do mužského oblečení - džíny, košile, kšiltovka, kravata apod.



Archetyp Milenec v čisté kvalitě

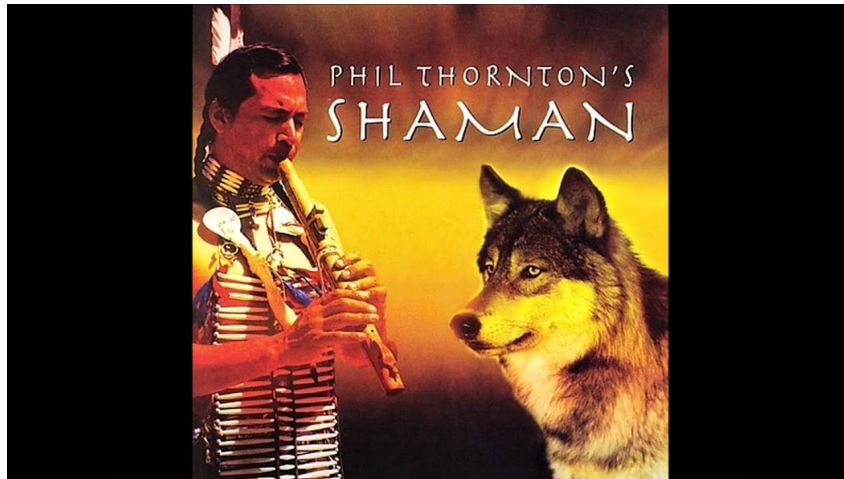
reprezentuje v našem životě lásku, k čemukoliv, k životu - dobrodruh milující život, radost, užívání si každodennosti, smyslnosti, ženské energie, krásy, umění, tanec, zpěv, je vášnivý a soucitný, dokáže prožívat a sdílet bolest i radost, je hluboký jako oceán, vnímavý, citlivý, něžný, jemný a silný ve svém citu, prožívání, pochopení, je umělcem, hudebníkem, básníkem, romantikem, který cítí a vyjadřuje to, vyjadřuje své pocity. Vidí skrytou krásu a oceňuje ji. Jeho zdrojem síly je element vody.

Hudba pro navnímání hloubky duše vnitřního muže Milenec.



Archetyp Mudrc v čisté kvalitě

Reprezentuje v nás moudrost, poznání, vědění. Díky němu poznáváme smysl, hloubku. Nenechá se zlákat pozlátkem, vidí za oponu, za závoje iluzí, za mlhu mysli. Je spojen s intuicí, naslouchá jí, se srdcem, naslouchá mu, spojen s vizemi, kosmickými a zemskými zákonitostmi. Je pravdivý, vědomý a spirituální. Je léčitelem, duchovním mistrem či vůdcem, šamanem, mágem, čarodějem, terapeutem, mentorem, knězem, moudrým bláznem či vědomým byznysmanem. Zdrojem jeho síly je element vzduch.



Archetyp Král v čisté kvalitě

Reprezentuje v nás stabilitu, pevnost, bezpečí, autoritu, disciplinovanost, moudrost. Ukotvuje v sobě všechny kvality třech archetypů - Bojovníka, Mudrce, Milence. Stanovuje řád, je důsledný, důstojný, je milující, pečující, laskavý, srdečný, ochránářský, sebevědomý, velkorysý a odvážný. Je symbolem plodnosti, rozkvětu, tvořivosti. Ví kdo je a kam směřuje, má vizi. Je milovníkem, bojovníkem i mudrcem. Jeho zdrojem síly je element země.



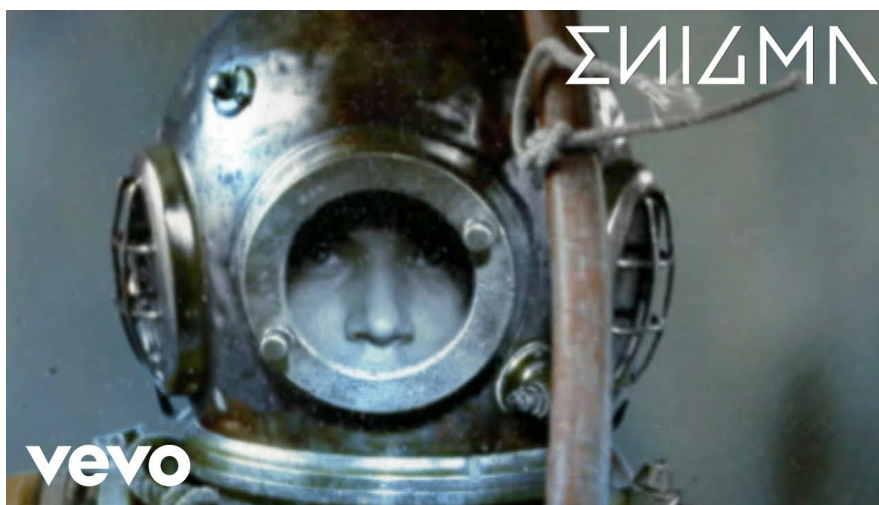
Tanec spojení vnitřní ženy a vn.muže

Pro spojení levé a pravé hemisféry je užitečný tanec rukou.

Nejdříve je postupně obě něžně pohlad' s mantrou hooponopono - "Miluji tě, omlouvám se, prosím odpusť mi, děkuji."

Pusť si níže uvedenou hudbu a tancuj pouze svýma rukama. Sleduj jejich pohyb, jejich přibližování a oddalování, jejich hru, komunikaci, jejich proplétání se, jakoby muž tančil se ženou.

Levá ruka zastupuje zde pravou hemisféru, tedy ženskou kvalitu, a pravá ruka zastupuje levou hemisféru, tvou mužskou kvalitu. Na konci spoj obě ruce na srdci, řekni si "propojuji vás v srdci" a zhluboka do sebe tato slova nadechni.



Milostný dopis

Napiš svému vnitřní muži milostný dopis. Konkretizuj po čem toužíš, co chce tvé srdce sdělit, za co vše se chceš omluvit, za co vše jim chceš poděkovat, jaké jsou tvé touhy k muži, co bys chtěla slyšet, cítit apod.

Poté posypej dopis lístky květin, zapal čajovou svíčku a polož na dopis a nechej působit v poli. A možná tímto fyzickým úkonem se ve tvé realitě leccos změní :-).

Přeji laskavý a užitečný čas spojení se se sebou.

Zpracovala Lucie Kupcova (Loona)

Copyright 2023

www.lucieloona.cz