



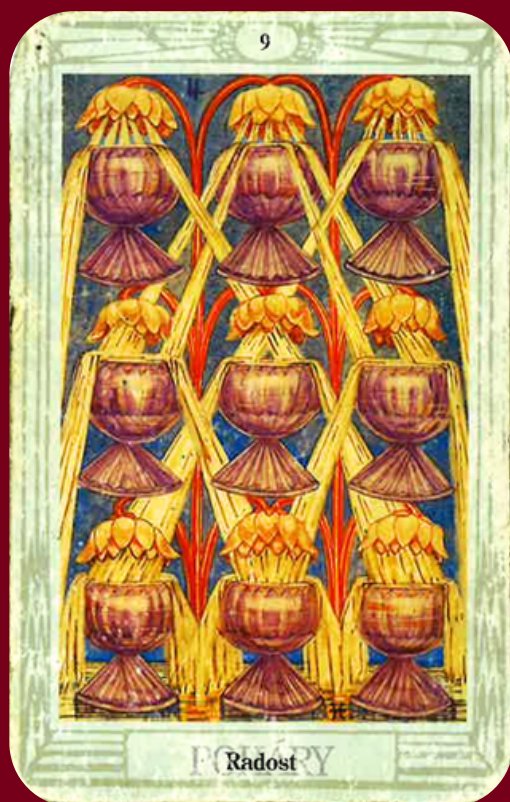
Mastermind call

- **Dotazy?**
- **Týdenní výklad**

TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

27. 7. - 2. 8. 2026

Úplněk ve Vodnáři středa 29. 7.



TÝDENNÍ VÝKLAD KARET
27. 7. - 2. 8. 2026
Úplněk ve Vodnáři středa 29. 7.

- **CO SE DĚJE: Radost, Odvaha**
- **JAK TO OVLÁDNOUT: Uskutečnění**

AKTIVAČNÍ OTÁZKY

- 1. Komu jsem naposledy předal/a právo rozhodnout o věci, která patřila výhradně mně, a co jsem si tím usnadnil/a?
- 2. Kdyby neexistoval nikdo, kdo mi má schválit můj krok, co přesně bych udělal/a jako první?

HYBATELKA REALITY

**„Mám plnou autoritu nad svým rozhodnutím
a mé nohy mě nesou přesně tam, kam jsem
se rozhodl/a jít.“**



JÓGOVÁ POZICE

Natarádžásana (Pán tance)

- Proč právě toto:

Stojíš na jedné noze, držíš nárt, druhá ruka směřuje vpřed. Nemůžeš čekat, až ti někdo zvenčí potvrdí, že držíš stabilitu. Bud' stojíš, nebo padáš. Rovnováha se nedá vyžádat od druhých.

JÓGOVÁ POZICE

Natarádžásana (Pán tance)

- Vliv na tělo a nervovou soustavu:

Otevřený hrudník přepíná nervový systém z ohrožení do klidu. Záklon krku prokrvuje štítnou žlázu. Balanc na jedné noze aktivuje centrum stability, víš, kde stojíš, aniž by ti to někdo musel schvalovat.

JÓGOVÁ POZICE

Natarádžásana (Pán tance)

- **Práce se somatikou:**

Stojná noha drží váhu přesně tam, kde se usazuje napětí týdne: lýtko, kotník, bérec. Zvednutá noha otevírá kyčel, ruka pevně svírá nárt. A hlava v tomto soustředění konečně přestane spřádat hypotetické scénáře.

JÓGOVÁ POZICE

Natarádžásana (Pán tance)

Postup:

- 1) Postav se rovně, váhu přenes na pravou nohu, prsty roztáhni do podložky.
- 2) Levou nohu pokrč vzad, uchop nárt levou rukou zevnitř.
- 3) Nádech, pravou paži natáhni vzhůru a lehce vpřed.

JÓGOVÁ POZICE

Natarádžásana (Pán tance)

- 4) Výdech, tlač nárt do dlaně a nech se tím otevřít v hrudníku. Nohu netaháš silou, ona sama tlačí do dlaně.
- 5) Pohled zafixuj na jeden pevný bod před sebou.
- 6) Vydrž 5 až 8 dechů, pak vyměň strany.

Pokud ztratíš rovnováhu, nevadí. Postav se a jdi znovu. Přesně tak funguje budování vlastní autority.

**Jdu vyplnit zpětnou
vazbu** 

ZPĚTNÁ VAZBA
MASTERMIND

Deadline vyplnění neděle 2. 8.