

შიდა ხელოვნების ვარჯიშთა მიმდევრობა მთვარის დღეების მიხედვით

| | |
|----------|---|
| 1 | ამ დღიდან მე-3 მთვარის დღემდე ერთდეთ მძიმე ფიზიკურ დატვირთვას. მოკლე ფორმა (მარცხენა სტილი), გრძელი ფორმა (მარცხენა სტილი) |
| 2 | დილის და შუადღის ენერგო მასაჟი; გრძელი გაწელება; ოთხმომართულიანი ფორმა ფერების გამოყენებით; ოთხმომართულიანი ფორმა თასებით ხელში; მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველის სტილი; მოკლე და გრძელი ენერგო ფორმები (მარცხ.სტილი) მანათობელი სხივის დუმილი; მდუმარება წოლელა მდგომარეობაში; მიკროკოსმიური მდუმარება; გამაჯანსაღებელი ბგერებისა და ჟესტების ხელოვნება; თეორია: აღმოსავლური მედიცინა, ასტროლოგია |
| 3 | ძვლოვანი სუნთქვა, დამჭირხნავი სუნთქვა; ჯაჭვის პერანგი: ფასკუნჯი; ხის გულში ჩახუტება, შიდა ჩასწორების ვარჯიში; ფორმები მახვილითა და ფარ-ხმლით; შებოჭვის ტექნიკა, გდებების ტექნიკა; ენერგო გამოფრქვევის ტექნიკა, ხელით კვრის ხელოვნება; დიდი მდინარის ტექნიკა. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. ენერგო შრეების დუმილი. |
| 4 | ძვლოვანი სუნთქვა; კანურ-ძვლოვანი სუნთქვა; დილის და შუადღის ენერგო-მასაჟი. ჯაჭვის პერანგი: "ფასკუნჯი"; გამაჯანსაღებელი ბგერებისა და ჟესტების ხელოვნება; მდუმარება წოლელა მდგომარეობაში. ენერგიის გამოფრქვევის ხელოვნება; ოთხმომართულიანი ფორმა ენერგო-სფეროთი და სანთლებით ხელში; მოკლე და გრძელი ფორმა (მარცხ. სტილი) |
| 5 | ძვლოვანი სუნთქვა, კანურ-ძვლოვანი სუნთქვა; დამჭირხნავი სუნთქვა; დგომების ხელოვნება; კუნძზე და აგურებზე დგომის ვარჯიშები, გრძელი გაწელება; შიდა ჩასწორების ვარჯიშები; "ჯაჭვის პერანგი": "კუ ფსკერზე ეშვება", ბზრიალის ტექნიკა; მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი; მოკლე და ენერგო ფორმები (მარცხ.სტილი) |
| 6 | ძვლოვანი სუნთქვა, დამჭირხნავი სუნთქვა; გრძელი გაწელება, შიდა ჩასწორების ვარჯიში; "ჯაჭვის ფერანგი": "ფასკუნჯი", "ოქროს თასი"; "მოტივტივე მორი"; გამაჯანსაღებელი ბგერებისა და ენერგო-ჟესტების ხელოვნება; წოლელა მდუმარება; ოთხმომართულიანი ფორმა ფერების გამოყენებით; ხისტი შერკინების ხელოვნება; შებოჭვის ტექნიკა; გდებების ტექნიკა; მოკლე და გრძელი ფორმა; თეორია |
| 7 | ზეცაში ხელების შებიჯება; მუხლუხო, გრეხვითი და მოქანავე ვარჯიშები; სამკურნალო-გამაჯანსაღებელი ბგერებისა და ვარჯიშების ხელოვნება, ბუნებრიობის დუმილის ხელოვნება. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველის სტილი. მახვილისა და ფარ-ხმლის ფორმები. მოკლე და გრძელი ფორმა (მარცხ.სტილი) |
| 8 | დილის და შუადღის ენერგო მასაჟი. მიკროკოსმიური მდუმარება; შიდა ღიმლის ხელოვნება; მანათობელ სხივის დუმილი. ოთხმომართულიანი ფორმა სანთლებით ხელში. სამკურნალო-გამაჯანსაღებელი ბგერები და ვარჯიშების ხელოვნება. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველის სტილი. მახვილისა და ფარ-ხმლის ფორმები. მოკლე და გრძელი ფორმა (მარცხ.სტილი) |

| | |
|----|---|
| 9 | ძვლოვანი სუნთქვა, კუნძზე და აგურზე დგომის ვარჯიშები; გრძელი გაწელება; დგომების ხელოვნება; შიდა ჩასწორების ვარჯიშები. ჯაჭვის პერანგი; "ფასკუნჯი"; "ხის გულში ჩახუტება", "მებრძოლის პოზა". მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველის სტილი, ოთხმომართულიანი ფორმები წყლიანი თასებით ხელში; მთვარის გულში ჩახუტება; "ზეცაში ხელების შებიჯება"; მოკლე და გრძელი ფორმა (მარცხ.სტილი). შორისის ძალის გამოღვიძება. (მასაჯი) |
| 10 | დილისა და შუადღის ენერგო მასაჟი; ძვლოვანი სუნთქვა; ჯაჭვის პერანგი; "ნებივრობაში მყოფი კამეჩი და კუ"; მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველის სტილი; შიდა ღიმბის ხელოვნება; მდუმარება წოლეა მდგომარეობაში; მანათობელი სხივის ღუმელი; "ენერგო შრეების ღუმელი"; "ხუთი პირველელემენტის შედეგების ღუმელი". ოთხი მიმართულების ღუმელი; გამაჯანსაღებელი ენერგო-ვარჯიშები; ბზრიალის ტექნიკა, გდებების ტექნიკა; თეორია |
| 11 | დგომების ხელოვნება; დამჭირხნავი სუნთქვა, კუნთების და მყესების გაკაჟება; ფორმა სანთლებით ხელში; კუნძზე და აგურზე დგომის ვარჯიშები. "ჯაჭვის ხელოვნება": "ოქროს თასები"; "მოტივტივე მორი"; დრეკადი ხიდი"; საცეკვაო ფორმის შეჩერებით შესრულება; ენერგიის გამოფრქვევის ხელოვნება; ხისტი შერკინების ხელოვნება; კვრის ხელოვნება; მოკლე და გრძელი ენერგო ფორმა (მარცხ. სტილი) |
| 12 | დილის და შუადღის ენერგო მასაჟი; დამჭირხნავი სუნთქვა; შიდა ღიმბის ხელოვნება; "მიკრო (მაკრო)კოსმიური მდუმარება; ფორმა ენერგო სფეროთი; გამაჯანსაღებელი ბგერების და ჯესტების ხელოვნება; მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველის სტილი; მდუმარება წოლეა მდგომარეობაში; ხუთი პირველელემენტის შედეგების ღუმელი; "ოთხმომართულიანი ღუმელი"; "ბუნებრიობის ღუმელი"; მახვილისა და ფარ-ხმლის ფორმები. მოკლე და გრძელი ფორმები (მარცხ. სტილი) |
| 13 | გრძელი გაწელება; დგომების ხელოვნება; მთვარის გულში ჩახუტება; "ზეცაში ხელის შებიჯება"; ჯაჭვის ფერანგი; "ხის გულში ჩახუტება"; "დრეკადი ხიდი"; "მებრძოლის პოზა"; შებოჭვის ტექნიკა; ხელის კვრის ხელოვნება; ბზრიალის ტექნიკა; გდებების ტექნიკა; დიდი მდინარის ტექნიკა; ენერგო გამოფრქვევის ტექნიკა; ფარ-ხმლით ფარიკაობის ტექნიკა. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. |
| 14 | დილისა და შუადღის ენერგო - მასაჟი; გრძელი გაწელება, ძვლოვანი სუნთქვა; დამჭირხნავი სუნთქვა; ჯაჭვის პერანგი: "ფასკუნჯი"; მდუმარება წოლეა მდგომარეობაში; ენერგო-შრეების ღუმელი; ხუთი პირველელემენტის შედეგების ღუმელი; "ოთხი მიმართულების ღუმელი"; საბრძოლო ფორმულების წარმოთქმა; ბუნებრიობის ღუმელი; მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. ენერგო გამოფრქვევის ხელოვნება; ხისტი შერკინების ხელოვნება; გდებების ხელოვნება; შებოჭვის ხელოვნება. |
| 15 | დგომების ხელოვნება; ჯაჭვის პერანგი - "ოქროს თასები"; "მოტივტივე მორი"; "შიდა ღიმბის ხელოვნება"; ოთხმომართულებიანი ფორმა სანთლებისა და ფერების გამოყენებით. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. კუნთებისა და მყესების გაკაჟება. საცეკვაო ფორმის შეჩერებით შესრულება. მოკლე და გრძელი ფორმები. შებოჭვის ხელოვნება; გდებების ტექნიკა; ენერგიის გამოფრქვევის ხელოვნება; ბზრიალის ტექნიკა; ხელის კვრის ტექნიკა. |
| 16 | დგომების ხელოვნება. მებრძოლის პოზა. მოტივტივე მორი. დილისა და შუადღის ენერგო მასაჟი. ოთხმომართულიანი ფორმები ძვლოვანი და კანურ-ძვლოვანი სუნთქვა. კუნთებისა და მყესების გაკაჟება. საცეკვაო ფორმების შეჩერებით შესრულება. მახვილითა და ფარ-ხმლით ფარიკაობა. თეორია |
| 17 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. ჯაჭვის პერანგი - "ხის გულში ჩახუტება"; "მებრძოლის პოზა". დამჭირხნავი სუნთქვა. შიდა ღიმბის ხელოვნება. მანათობელი სხივის ღუმელი; მდუმარება წოლეა მდგომარეობაში. მოკლე და გრძელი ფორმა. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. ხელებით კვრის ხელოვნება; დიდი მდინარე. ფარ-ხმლით ხელოვნება. თეორია; შეკრებები |

| | |
|----|--|
| 18 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. დამჭირხნავი სუნთქვა (მოკლე ფორმა); კანურ-ძვლოვანი სუნთქვა; ოთხმიმართულებიანი ფორმა წყლიანი თასებით ხელში. სამკურნალო გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები; შორისის გაძლიერება; გამაჯანსაღებელი ბგერები და ჟესტები; ფორმის მოძრაობების საბრძოლო სახე. |
| 19 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. მღუმარება წოლელა მდგომარეობაში; ოთხი მიმართულების ღუმილი. სამკურნალო ბგერებისა და ჟესტების ხელოვნება. ოთხმიმართულებიანი ფორმები წყლით და ცეცხლიანი თასებით ხელში. ენერგო გამოფრქვევის ხელოვნება. შეკრებები ბუნხართან. გრძელი და მოკლე ენერგო-ფორმები. |
| 20 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. ჯაჭვის პერანგი - "ხის გულში ჩახუტება"; დამჭირხნავი სუნთქვა; "მებრძოლის პოზა"; "ფასკუნჯი"; მღუმარება წოლელა მდგომარეობაში; სამკურნალო ბგერებისა და ფერების ხელოვნება. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. ბზრიალების და გდებების ხელოვნება; გრძელი და მოკლე ფორმები. წინაპართა ტრადიციის დღე; ფარ-ხმლით ფარიკაობა. |
| 21 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. დამჭირხნავი სუნთქვის მეთოდები. შიდა ღიმილის ხელოვნება. სამკურნალო ბგერებისა და ფერების ხელოვნება; ძვლოვანი სუნთქვა. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. ჯოხის ფლობის ხელოვნება. შებოჭვებისა და ხელით კვრის ხელოვნება. |
| 22 | შიდა ღიმილის ხელოვნება; მღუმარება წოლელა მდგომარეობაში; სამკურნალო ბგერებისა და ფერების ხელოვნება; ფორმის შეჩერებით და შემოწმებით შესრულება; ხუთი პირველელემენტის შედეგების მღუმარება; მიკრო (მაკრო) კოსმიური მღუმარება; მზის მღუმარება. ნელი ტემპის ენერგო ფორმები. თეორია |
| 23 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. შიდა ღიმილის ხელოვნება. მანათობელი სხივის ღუმილი; მღუმარება წოლელა მდგომარეობაში. მიკრო (მაკრო) კოსმიური მდგომარება. ენერგო შრეების ღუმილი. მთვარის ფაზის შესაბამისი ცხოველური სტილი. ხუთი პირველელემენტის შედეგება. მახვილიანი და ფარ-ხმლიანი ფორმები. ხელით კვრის და შებოჭვის ხელოვნება. მოკლე და გრძელი ფორმები. |
| 24 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. დგომების ხელოვნება; გრძელი გაწელება. შიდა ჩასწორების ვარჯიშები. მიკრო (მაკრო) კოსმიური მღუმარება. ოთხმიმართულიანი ფორმები. დამჭირხნავი სუნთქვა. კუნთებისა და მყესების გაკაჟება. ენერგო ფორმის შეჩერებებით შესრულება. შებოჭვისა და გდებების ხელოვნება. ოჯახური კერა (ბუნარი). |
| 25 | დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. დამჭირხნავი სუნთქვა. ენერგო შრეების ღუმილი. ენერგო ჯესტებისა და ბგერების ხელოვნება. სამკურნალო ბგერებისა და ფერების შესრულება. ფორმა ენერგო - სფეროთი. ენერგო ფორმების ორივე სტილის შესრულება. ფორმა მახვილით. შებოჭვები; ენერგიის გამოფრქვევა. თეორია; შეკრებები. |
| 26 | დილისა და შუადღის ენერგო-ვარჯიშები. გრძელი გაწელება; შიდა ჩასწორების ვარჯიშები. მაკრო (მიკრო) კოსმიური მღუმარება. გამაჯანსაღებელი ბგერებისა და ჟესტების ხელოვნება. მღუმარება წოლელა მდგომარეობაში. მანათობელი სხივის ღუმილი (მზე, პლანეტები). ენერგიების გამოფრქვევის ხელოვნება. |
| 27 | დილისა და შუადღის ენერგო-ვარჯიშები; შიდა ღიმილის ხელოვნება; მიკრო (მაკრო) კოსმიური მღუმარება. სამკურნალო ბგერებისა და ფერების შესრულება. ოთხმიმართულიანი ფორმები სანთლებით და წყლით. ხუთი პირველელემენტის შედეგების ღუმილი; ბუნებრიობის ღუმილი (ხე, მზე, მიწა, პლანეტები). წყვილური ენერგო-ფორმების შესრულება. თეორია; შეკრებები; კვრების ხელოვნება. |

| | |
|----|--|
| 28 | <p>დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი; შიდა ღიმდლის ხელოვნება; მანათობელი სხივის დუმილი; მდუმარება წოლელა მდგომარეობაში; ენერგო შრეების დუმილი; ხუთი პირველელემენტის შედედების მდუმარება. ბუნებრიობის დუმილი. საბრძოლო ფორმულების წარმოთქმა. თეორია. სამკურნალო ფერები და ბგერები. ფორმა მახვილით; ორივე სტილის ფორმა.</p> |
| 29 | <p>გრძელი გაწელები; შიდა ჩასწორების ვარჯიშები; მდუმარება წოლელა მდგომარეობაში. მიკრო (მაკრო) კოსმიური მდუმარება. ოთხმომართულიანი ფორმები. ოთხი მიმართულების დუმილი. ენერგო შრეების დუმილი. კვრებისა და შებოჭვის ხელოვნება. ენერგო ფორმა საბრძოლო კუთხით.</p> |
| 30 | <p>დილისა და შუადღის ენერგო-მასაჟი. გაწელები; დგომები; შიდა ჩასწორების ვარჯიშები. სამკურნალო ბგერებისა და ჟესტების ხელოვნება. ოთხი მიმართულების ფორმები სანთლით ხელში. ფორმა მახვილით ; ფარ-ხმლით ფარიკაობა; რიტუალის დდე. ჭვრეტა ბუნებისა და სამყარისეულ საგნებზე; ავგაროზის (თილისმას) დალოცვა. თეორია. შეკრებები.</p> |