

# ORHIBA

ORHIBA je velmi jednoduché cvičení prospěšné pro fyzické a duševní zdraví. Pomocí cvičení ORHIBA se navracíme k energii, která tvoří podstatu vesmíru. Díky této energii se cítíme jako znovu nabitá baterie. Orhiba je plná zázraků, které je někdy velmi obtížné pochopit, ale je mnoho důkazů získaných od zcela uzdravených lidí, kteří trpěli různými nemocemi (srdeční onemocnění, diabetes, mrtvice, HIV, vysoký/nízký tlak, rakovina, alergie, astma, nespavost, vředy, atd.). Cvičení pochází z Bali a předsedou Nadace ORHIBA je mistr Made Yastina.



- Cvičíme minimálně 3x denně 210 opakování, při zdravotních potížích zvýšíme četnost dle svých možností na 5-10x denně (rozestup mezi cvičením minimálně 1 hodina). Je vhodné zvýšit i počet opakování.
- Když s Orhibou začínáme, cvičíme podle svého pocitu. Můžete začít třeba jen 20 rotací a postupně zvyšovat.
- Cvičíme ideálně venku, bosí na zemi, bez pokrývky hlavy, bez brýlí, muži vysvlečení do půl těla.

## Popis cvičení

- 1) Postavíme se volně: paty k sobě, špičky od sebe, ruce podél těla, představíme si modrou oblohu a přeneseme ji do svého těla (příp. slunce, měsíc, hvězdy, vesmír...)
- 2) Pomalu láskyplně si pohladíme celé tělo. Soustředíme se na každou část těla a v duchu k němu láskyplně promlouváme. Říkejte vlastní věty, které máte oblíbené nebo si vyberte některou z těchto:
  - „Miluji tě, miluji tě, miluji tě, ...“
  - „Miluji své tělo, miluji každíčkou buňku svého těla.“
  - „Miluji tě, omlouvám se, prosím odpusť mi, děkuji ti“

Při hlazení neoddalujeme ruce od těla, nepokrčujeme při tom nohy v kolenou. Pohladíme si ruce zepředu i zezadu a pak celé tělo zepředu i zezadu. Pohladíme se jen tam, kam dosáhneme. Časem sami uvidíte, jak se tělo uvolňuje. Na konec necháme dlaně kousek před obličejem, díváme se do dlaní a představíme si vesmír ve svém těle. Každý atom je malý vesmír, uvnitř jsme stejní (makrokosmos = mikrokosmos).

- 3) Zpevníme tělo, stáhneme spodní břicho ke kostrči, zpevníme zadeček, otevřeme hrudník, mírně se prohne v bedrech, stáhneme lopatky k sobě, ramena vzad, dáme ruce mírně od těla (napětí až do konečků prstů) a v duchu si řekneme: „Žádám o povolení cvičení ORHIBA. Cvičím mé tělo, aby bylo zdravé, silné, živé, dokonalé“. (nebo můžete být konkrétní: “Žádám o léčivou energii pro uzdravení mého .....“)



4) Upažíme ruce, pootevřeme ústa, zasuneme bradu dozadu, ještě více otevřeme hrudník a začneme kroužit rukama. Ruce jsou propnuté, kroužíme plynule zepředu dozadu, jako když nabíráme energii, nekřížíme ruce, nedotýkáme se rameny uší.

Pomůcka pro počítání:

- Na každém prstu napočítáme 5 kruhů. S každým zakroužením si říkáme: „Mám zdravé (1 kruh), silné (2. kruh), živé (3. kruh), dokonalé (4.kruh) tělo (5.kruh)“
- Postupně použijeme všech 10 prstů, čímž máme odcvičeno 50 kroužení
- Opakujeme 4x, tj.  $4 \times 50 = 200 + 10$  nakonec

5) Po posledním kroužení zastavíme ruce nahoře a pomalu je necháme klesnout dolů, zpevníme je v mírném upažení jako na začátku, pofoukáme si tělo od jednoho ramene k druhému a v duchu poděkujeme za to, že máme tělo. Poté poděkujeme: „Děkuji, že jsem mohl cvičit ORHIBU. Děkuji, nyní je mé tělo zdravé, silné, živé, dokonalé“. Představíme si modrou oblohu ve svém těle, příp. spojnicí od mého srdce do vesmíru.

6) Láskyplně opět pohladíme celé tělo (stejně viz bod č.2),



Pro rychlejší vyléčení nemocí doporučujeme nepoužívat chemické přípravky, tělo se mnohem rychleji vyčistí.



**ORHIBA Plzeň**  
+420 724030833  
[www.orhiba.cz](http://www.orhiba.cz)  
[info@orhiba.cz](mailto:info@orhiba.cz)