

Two interlocking golden rings, one slightly behind and to the right of the other, creating a three-dimensional effect. The rings are highly reflective, showing highlights and shadows. The text is superimposed over the rings.

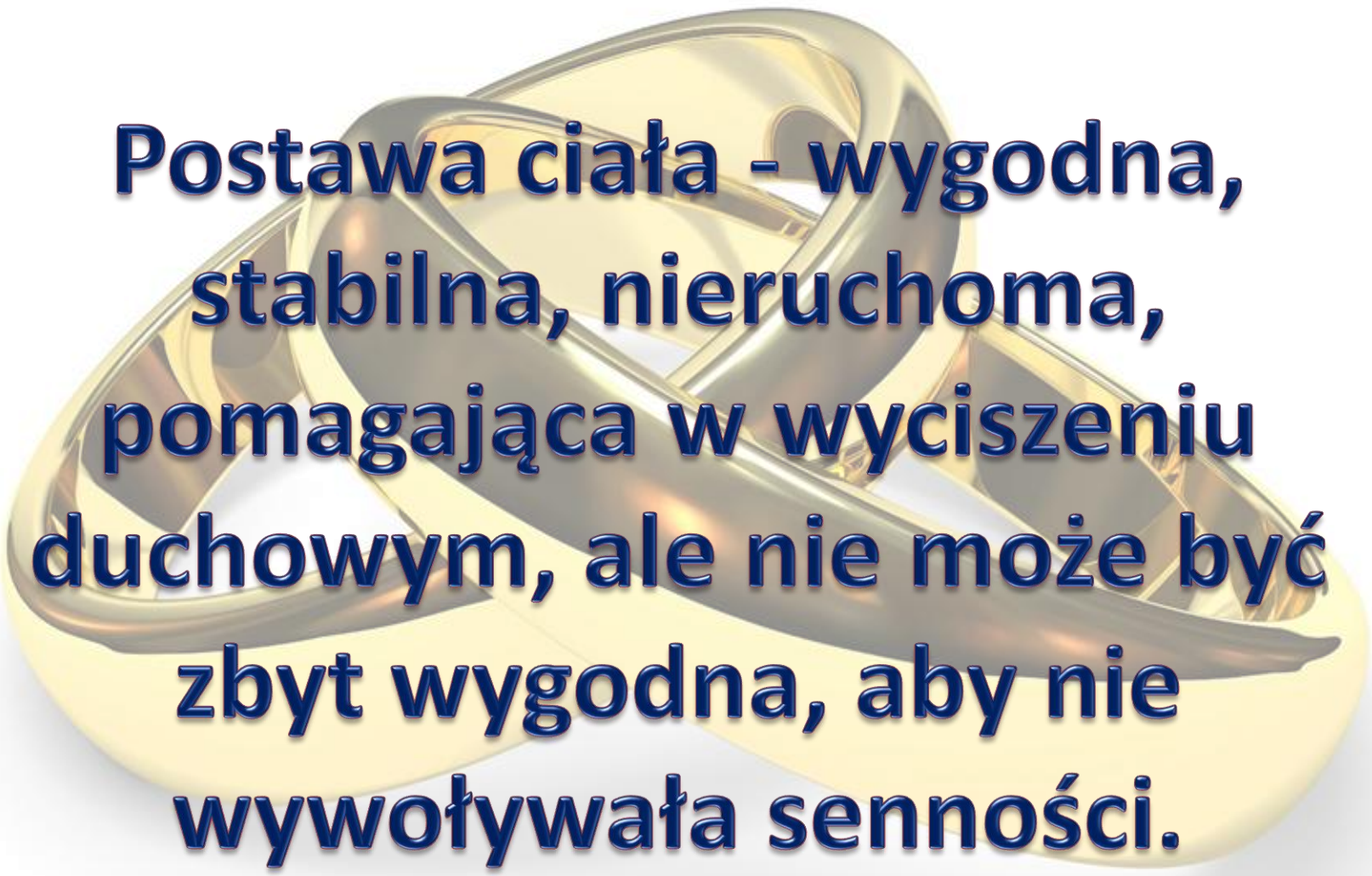
SZKOŁA MODLITWY

Rekolekcje Domowego Kościoła - stopień pierwszy - Kluczbork, niedziela, 27 stycznia 2019

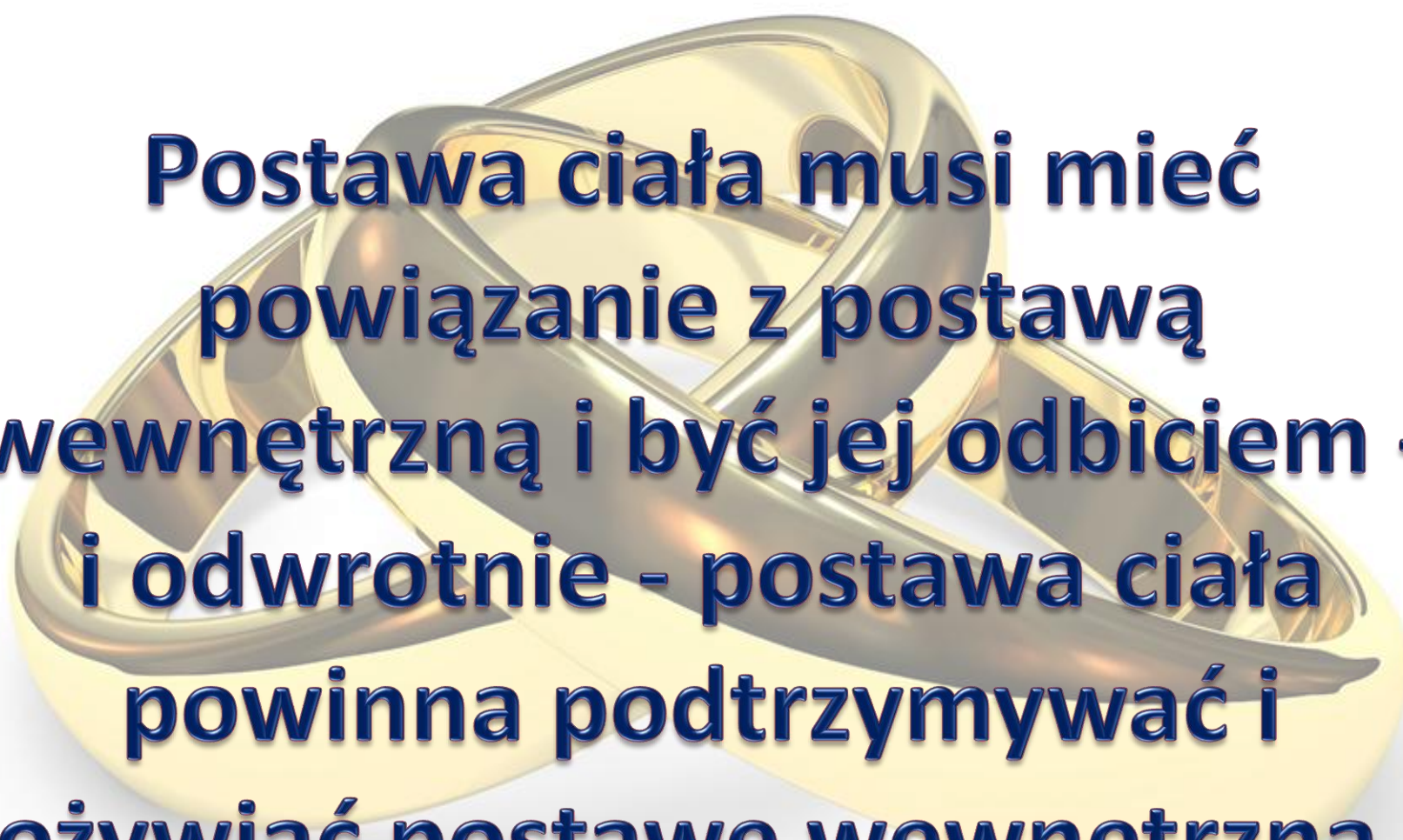
Two interlocking gold rings, one slightly behind and to the right of the other, creating a continuous loop. The rings are highly reflective, showing highlights and shadows that emphasize their metallic texture. They are positioned diagonally across the frame.

POSTAWA CIAŁA A MODLITWA

Rekolekcje Domowego Kościoła - stopień pierwszy - Kluczbork, niedziela, 27 stycznia 2019



**Postawa ciała - wygodna,
stabilna, nieruchoma,
pomagająca w wyciszeniu
duchowym, ale nie może być
zbyt wygodna, aby nie
wywoływała senności.**



**Postawa ciała musi mieć
powiązanie z postawą
wewnętrzną i być jej odbiciem -
i odwrotnie - postawa ciała
powinna podtrzymywać i
ożywiać postawę wewnętrzną.**

Two interlocking gold rings, possibly wedding bands, are shown in a 3D rendering. The rings are polished and reflect light, creating bright highlights and soft shadows. They are positioned diagonally across the frame, with one ring slightly behind and to the right of the other, creating a sense of depth. The background is a plain, light gray.

**Nic nie robić na siłę,
nic nie robić gwałtownie.**





GŁÓWNE POSTAWY CIAŁA NA MODLITWIE

- ❖ **Postawa stojąca**
- ❖ **Postawa klęcząca**
- ❖ **Postawa siedząca**

POSTAWA STOJĄCA

Two interlocking gold rings are positioned behind the text. The rings are shiny and have a polished finish, with one ring slightly overlapping the other.

- wyraża szacunek, czujność, gotowość słuchania, gorące pragnienie wypełnienia Bożych poleceń
- Powinna dawać równowagę stabilność odprężenie

POSTAWA STOJĄCA

- Stopy dobrze oparte o ziemię złączone lub lekko odchylone
- Mięśnie ud i łydek nie skurczone, ale odprężone
- Plecy wyprostowane z uwzględnieniem ich naturalnego pochyleń
- Ramiona powinny swobodnie opadać

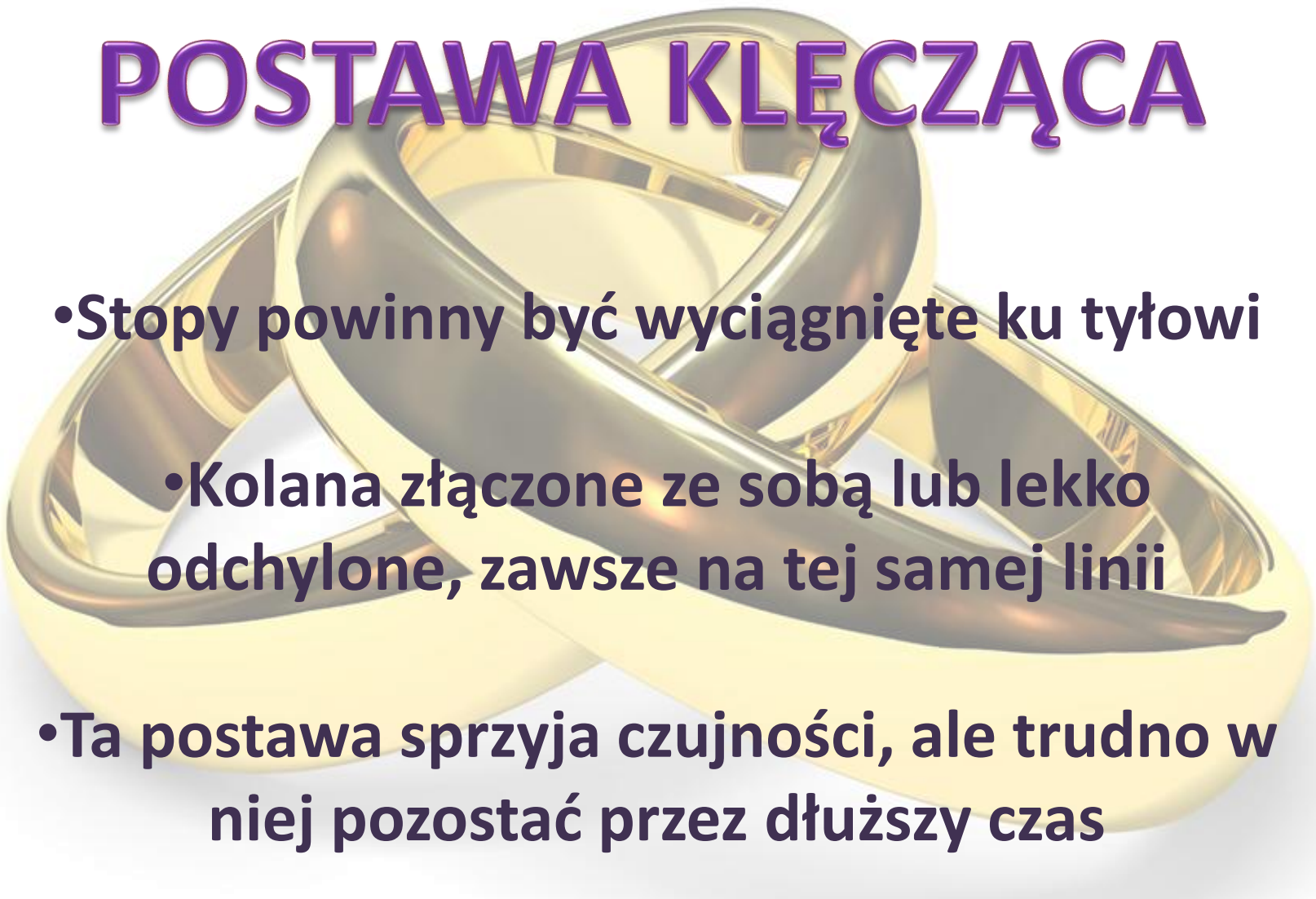
POSTAWA STOJĄCA

- kark wyprostowany, broda lekko zbliżona do szyi - to ułatwia również krążenie i oddychanie
- starać się odczuć, doświadczyć swojej równowagi i odprężenia w całym układzie pionowym ciała

POSTAWA KŁĘCZĄCA

- Wyraża naszą zależność, poddanie, prośbę, błaganie
- Nie jest typową postawą modlitewną
(chrześcijanie pierwszych wieków nie mogli stosować w niedzielę i w okresie wielkanocnym)

POSTAWA KŁĘCZĄCA



- Stopy powinny być wyciągnięte ku tyłowi
- Kolana połączone ze sobą lub lekko odchylone, zawsze na tej samej linii
- Ta postawa sprzyja czujności, ale trudno w niej pozostać przez dłuższy czas

POSTAWA SIEDZĄCA

na krześle

- Wyraża gotowość, prośbę, wypoczynek przed Bogiem
- Stopy ułożone równolegle, podeszwy przylegają do ziemi, ale bez nacisku
- Kolana mogą być lekko odchylone, a pod kolanami musi się tworzyć kąt prosty

POSTAWA SIEDZĄCA

na krześle

- Nogi w pozycji prostopadłej do podłogi
- ramiona powinna opadać ręce ułożone na udach oparte na nogach skrzyżowane lub w innej pozycji

Two interlocking gold rings are positioned in the background of the slide. The rings are highly reflective, showing highlights and shadows that give them a three-dimensional appearance. They are intertwined in a way that suggests a continuous loop or a connection.

POSTAWA SIEDZĄCA

na piętach, po "karmelitańsku"

- wyraża oczekiwanie, uwagę, otwarcie się na przyjęcie, na słuchanie
- Aby przyjąć tę postawę należy uklęknąć i przysiąść na piętach

POSTAWA SIEDZĄCA

na piętach, po "karmelitańsku"

- Palce nóg złączone, pięty lekko odchylone od siebie
- Pomocą może służyć okrągły wałeczek, ławeczka lub sześcian z drewna
- ramiona lekko opadają, ręce spoczywają na udach, dłonie odwrócone ku górze lub w dół, można też stosować inne pozycje rąk

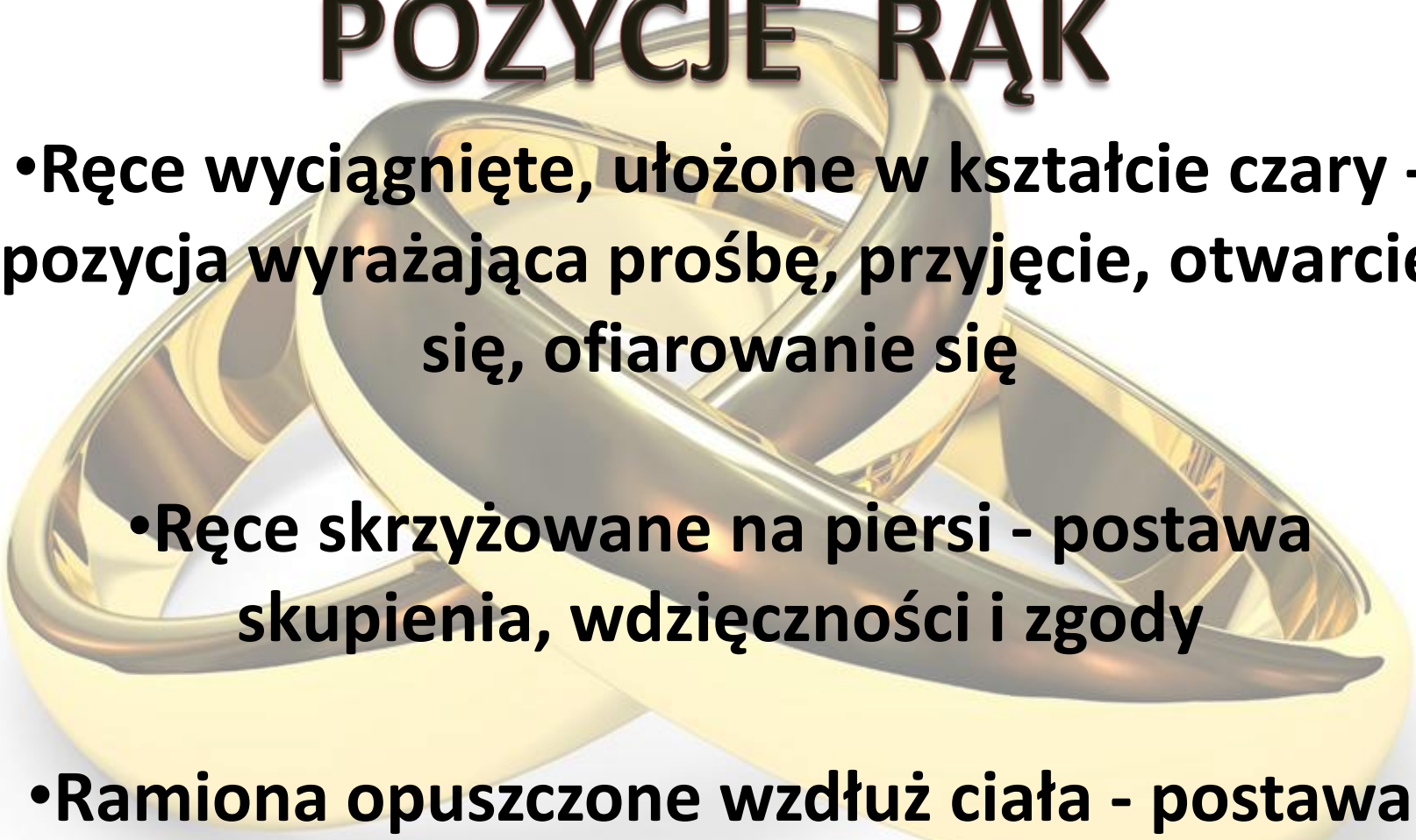
POSTAWY UKORZENIA i POKŁONY

- Wyraża pokorę, uszanowanie i żal
- Ramiona skrzyżowane na piersi i głęboki skłon
- Postawa ukorzenia jeszcze mocniej wyraża to co pokłon
- Jest postawą adoracji i padnięcia na twarz

POZYCJE RĄK

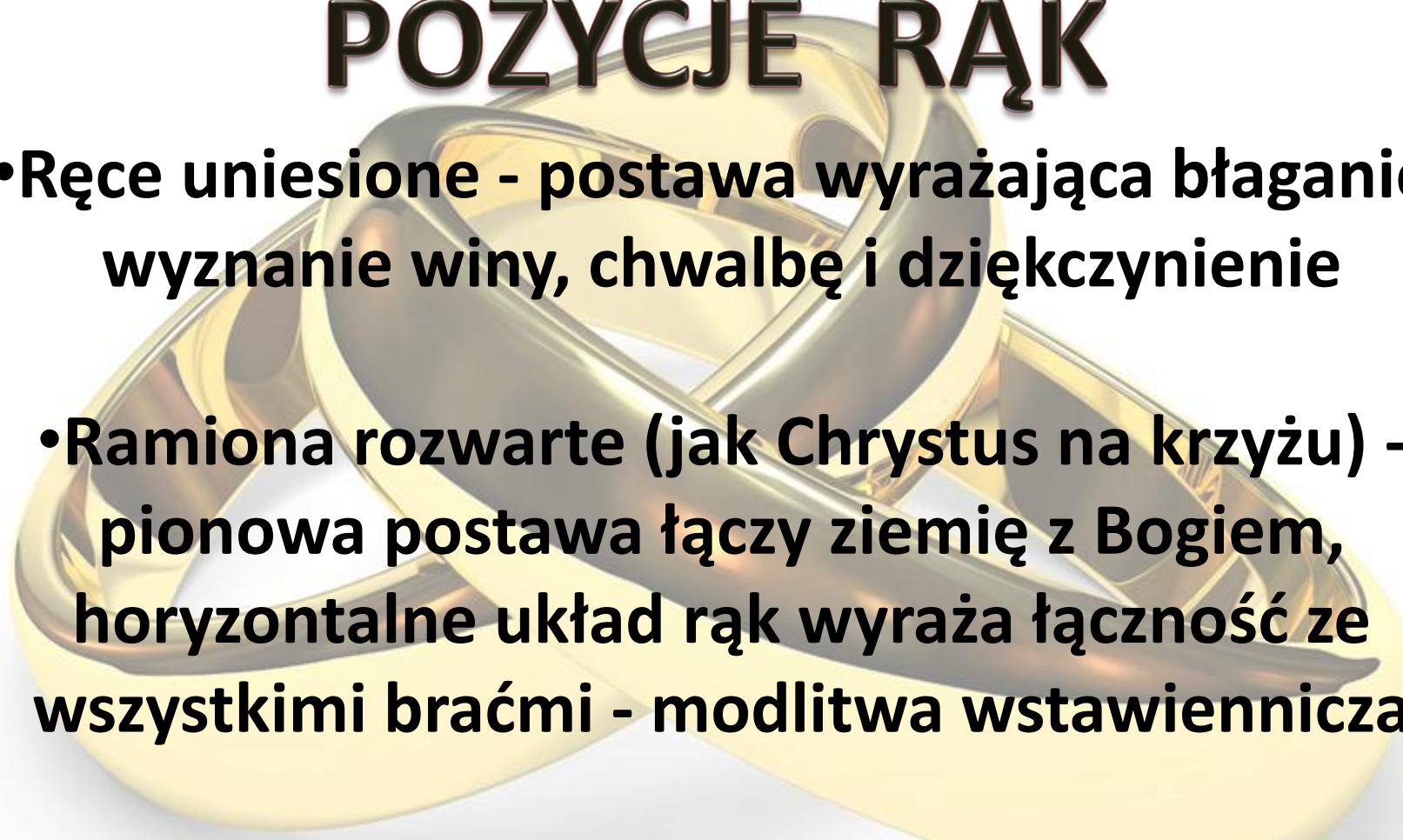
- Ruchy rąk mogą łączyć się z postawą ciała
- ręce złożone, dłonie i palce złączone - gest adoracji i poczucia obecności Bożej
- Ręce złożone, palce skrzyżowane na wysokości piersi - pozycja skupienia, ułatwiająca wyjście w głąb duszy

POZYCJE RAŃ



- Ręce wyciągnięte, ułożone w kształcie czary - pozycja wyrażająca prośbę, przyjęcie, otwarcie się, ofiarowanie się
- Ręce skrzyżowane na piersi - postawa skupienia, wdzięczności i zgody
- Ramiona opuszczone wzdłuż ciała - postawa sługi, który czeka na polecenie Pana

POZYCJE RĄK

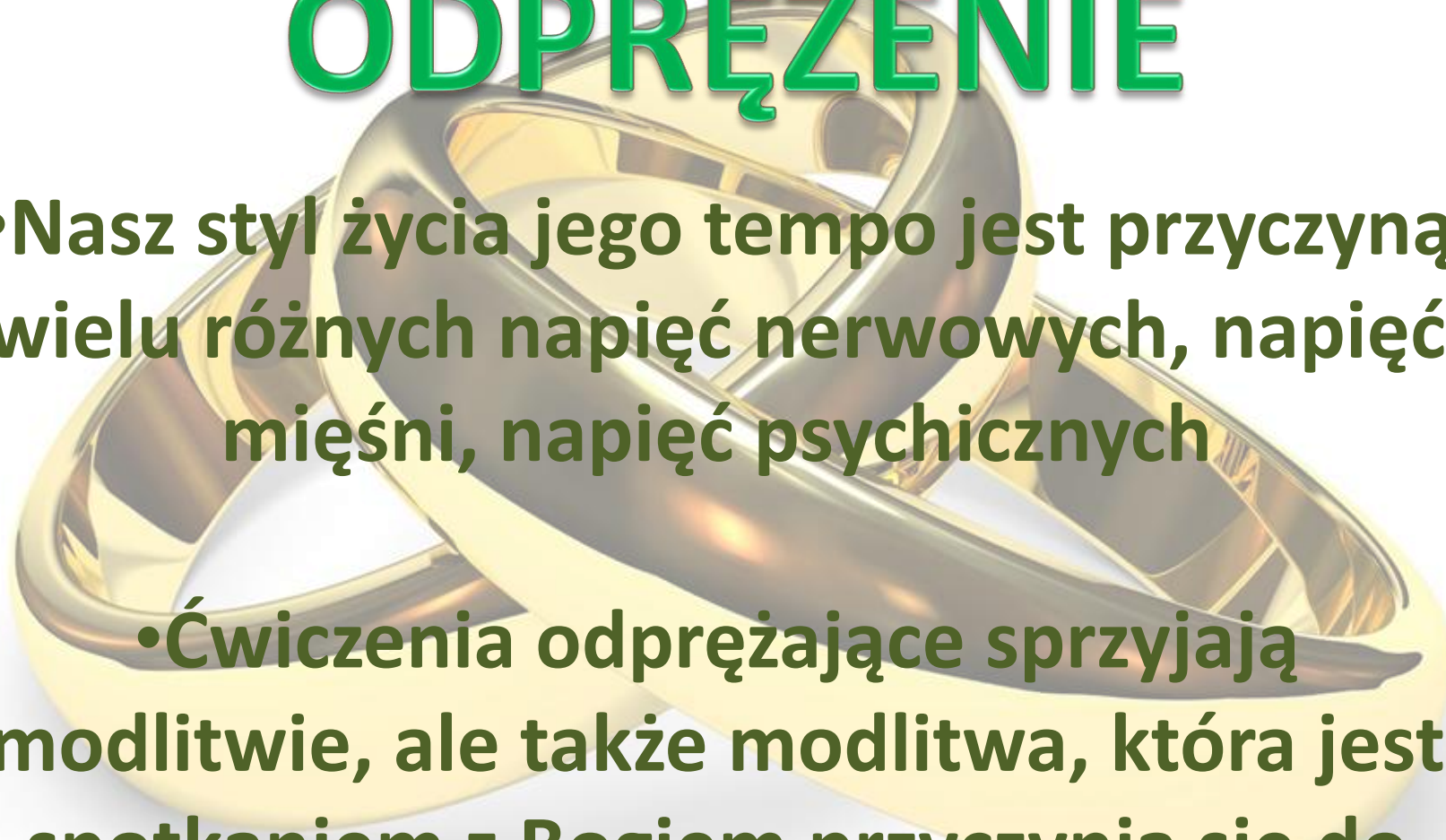


- Ręce uniesione - postawa wyrażająca błaganie, wyznanie winy, chwałbę i dziękczynienie
- Ramiona rozwarte (jak Chrystus na krzyżu) - pionowa postawa łączy ziemię z Bogiem, horyzontalne układ rąk wyraża łączność ze wszystkimi braćmi - modlitwa wstawiennicza
- ramiona i ręce wzniesione ku górze - postawa wstawiennicza, błagalna, intensywna prośba

PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE

- Warunkiem równowagi biologicznej,
ale także i dobrej modlitwy
- Czas wydechu dwa razy dłuższy niż czas wdechu
- Na początku świadome ćwiczenie,
później zapominamy o tej czynności
- Może pomóc również w czasie rozruchów
podczas modlitwy

ODPRĘŻENIE

Two interlocking golden rings are positioned behind the text. The rings are shiny and have a metallic texture, with one ring slightly overlapping the other.

- Nasz styl życia jego tempo jest przyczyną wielu różnych napięć nerwowych, napięć mięśni, napięć psychicznych
- Ćwiczenia odprężające sprzyjają modlitwie, ale także modlitwa, która jest spotkaniem z Bogiem przyczynia się do odprężenia, do ufności i radości człowieka

Narzędzia poprawcze

temblak
korygujący

dyby
pobożne

