



*1. Закриваємо очі, розміщаємося комфортно і звертаємо увагу у середину тіла...
(під медитивну ритмічну музику)*

Відчуваємо тіло...

2. ПОЧИНАЄМО ДИХАННЯ

*Глибокий вдих, наповнюємося і піднімаємо увагу вверх, видихаємо вниз ...
(Розгоняємо енергію)*

Увага на диханні (дихаємо, вверх - наповнення, видих - вниз розслаблення)

Відчуваємо тіло і Дихання...

3. РОЗДІЛЯЄМО УВАГУ НА СЕРЦЕ

Дихання + ритм серце

Відчуваємо...

Вдих наповнення, піднімаємося верх Відчуваємо серце Видихаємо вниз, розслаблення

Дихаємо, Відчуваємо...

4. РОЗДІЛЯЄМО УВАГУ НА ХРЕБЕТ

Відчуваємо нижню частину хребта і піднімаємо увагою верх

Дихання + ритм серця + хребет

Дихаємо і об'єднуємо відчуття в одну хвилю Дихання (наповнюємо тіло енергією)

Дихаємо, Відчуваємо...

5. ПЕРЕНОСИМО УВАГУ НА СТОПИ, ПАЛЬЦІ НА СТОПАХ

Відчуваємо...

Починаємо увагою відчувати пальці на стопах, і заповнюємо пальці, стопи, щиколотки, гомілки, коліна

Всю нижню частину тіла до колін

Відчуваємо, пульсацію, вібрацію, щільність і ніби збільшення в об'ємі

Піднімаємо увагу вище колін, бедра, сідниці, низ живота

Відчуваємо, піднімаємо енергію по тілу ...

Заповнюємо увагою весь живіт, спину, хребет

Відчуваємо...

Заповнюємо увагою кисті рук, ладоні, пальці на руках, всю зону рук, до самих плечей

Відчуваємо, увагу в пальцях, пульсацію, вібрацію ...

Заповнюємо повністю руки, грудну клітину, плечі, тепер шия, голова, обличчя

6. РОЗШИРЯЄМО УВАГУ ПОВНІСТЮ НА ВСЕ ТІЛО, ВІД ПАЛЬЦІВ НА НОГАХ ДО ПАЛЬЦІВ НА РУКАХ І ГОЛОВИ

Відчуваємо об'єм, вібрацію, пульсацію

Дихаємо верх вдих, вниз видих...

7.УВАГУ НАПРАВЛЯЄМО НА НИЖНЮ ЧАКРУ МУЛАДХАРУ, МІЖ ПРОМІЖНОСТЕЙ І ВІДАЄМО ЇЇ ЗЕМЛІ

Робимо вдих, і піднімаємо потік Земної вібрації в тіло через стопи, муладхару, все тіло, грудну клітину, шию, в голову до самої маківки верх

Через корону чакру Сахасрара, відаємо її верх

Доторкаємося до самого чистого, інформаційно атманічного потоку, який належить тільки тобі

Вдихаємо кристалічно чистий потік атмана через маківку прямо в тіло

Відчуваємо ...

Як кристалічно чистий потік очищає простір тіла, від всього чужого, набутого і злонаміреного

Вичищає кожну клітиночку, кожну частиночку тіла, зону хребта, спини, нижню частину тіла

Відчуваємо...

І відаємо потік атмана разом з муладхарою у ядро Землі

Відчуваємо...

Робимо вдих і піднімаємо 2 потоки низа і верха до самої середини нашої осі

Відчуваємо вісь ...

Фіксуємо вісь ...

Піднімаємося на рівень серця, заповнюємо простір собою

Відчуваємо себе, свою енергію, об'єм тіла

Кажемо в голос:

Я есмь той хто Я есмь

Відчуваємо свою присутність в центрі осі... наповнюємо духовне серце

Активуємо вібрацію Я єсмь

9. Направляємо Увага на нижню частину тіла Муладхару, вона знаходиться між проміжностей



10. Відчуваємо Муладхару

Своєю присутністю, увагою заповнюємо її ...

Відчуваємо і напроаляємо вниз через стопи

Настільки глибоко у Землю, наскільки це можливо (можна встати, кому так краще відчутти землю)

Відчуваємо Землю, її вібрації, плотність Землі, запах, природу, всі відчуття і асоціації, які пов'язані з нею

Відчуваємо

Наповнюємо тіло землею, проникаємо і зливаємося муладхарою з ядром Землі, з її серцем, плотність, заземленість, живість, енергія, захист, пам'ять, кров як гаряча лава, пульсація в тілі

Вдихаємо її у тіло ...

І Відчуваємо свою реакцію тіла

Як воно реагує, наскільки сильні вібрації Землі в тілі, скільки відчуття Землі в тілі ?

Відчуваємо, фіксуємо свої відчуття в тілі

Відчуття близькості, сили Землі в тілі, як реагує тіло ?

Дайте йому увійти і наповнити вас

Відчувайте це злиття в тілі

Вдих наповнення вібраціями Землі по тілу

Видих фіксуємо ці відчуття у тілі

11. Направляємо увагу у верхню частину живота Манипуру



Відчуваємо свою присутність у Манипури

Відчуваємо тепло у животі, силу у верхній зоні живота

І ніби робимо крок вперед у простір вогню

Це може бути вогнище, свічка, свій образ, відчуття вогню

Відчуваємо

Проникаємо у вібрації сили вогню, відчуваємо в тілі присутність

Бажання, рух, динаміка, інтенсивність, сміливість, імпульс, дія, момент, проявленість, чесність, відкритість, гострість

Відчуваємо, як реагує тіло

Скільки вогню у тілі, наскільки відчуються вібрації в тілі ?

Відчуваємо

фіксуємо свої відчуття в тілі

Відчуття близькості, сили Вогню в тілі, як реагує тіло ?

Дайте йому увійти і наповнити вас

Відчувайте це злиття в тілі

Вдих наповнення вібрацій Землі по тілу

Видих фіксуємо ці відчуття у тілі

12. Направляємо увагу у нижню частину живота Свадхістану



Відчуваємо свою присутність у Свадхістані

Відчуваємо бажання у нижній частині живота

І ніби робимо крок вперед у простір води

Це може бути водоспад, океан, море, річка

Відчуваємо глибину, наповнення

Проникаємо у вібрації сили води відчуваємо в тілі її присутність

Наповнюємо себе водою, зливаємося

Бажання прожити, заглибитися, наповнитися, відчутти, прожити емоції, любов як ковток води, коли хочеться напитися нею, свої люди, зустрічі

Впадаємо у свій потік води

Відчуваємо, як реагує тіло на воду

Скільки води у тілі, наскільки відчуються її вібрації в тілі ?

Відчуваємо

фіксуємо свої відчуття в тілі

Відчуття близькості, сили Води в тілі, як реагує тіло ?

Дайте їй увійти і наповнити вас

Відчувайте це злиття в тілі

Вдих наповнення вібрацій Води по тілу

Видих фіксуємо ці відчуття у тілі

13. Направляємо увагу у серцеву чакру Анахату це - грудна клітина, зона серця.



Відчуваємо свою присутність у серці у Анахати

Відчуваємо простір серця, розкриття і розширення своїх кордонів

І нині робимо крок вперед у простір повітря, відкриваємося, розширяємося

Це може бути висока скала, гора у величезному просторі повітря, полет з висока

Відчуваємо розширення, відкриття кордонів

Проникаємо у вібрації сили повітря відчуваємо в тілі її присутність

Наповнюємо себе повітрям, зливаємося з ним

Розширення, немає кордонів, можеш бути всім чим захочеш, увійти у любую форму життя, надихнути новим, гратися, розширятися, проникати, немає нічого неможливого для вас

Стаємо повітрям, граємося

Відчуваємо, як реагує тіло на повітря

Скільки повітря у тілі, наскільки відчуються його вібрації в тілі ?

Відчуваємо

фіксуємо свої відчуття в тілі

Відчуття близькості, сили Повітря в тілі, як реагує тіло ?

Дайте йому увійти і наповнити вас

Відчувайте це злиття, легкість в тілі

Вдих наповнення вібраціями Повітря по тілу

Видих фіксуємо ці відчуття у тілі

Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики

