

Робота з Увагою



Закриваємо очі

ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ

Вся концентрація і присутність в тілі на диханні

ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ

Увага на диханні

Слухаємо як дихаємо

ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ

Відчувиємо тіло

Як дихаємо

ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ, ВДИХ ВИДИХ

А тепер Увага на правій стопі

Відчуваємо, можемо порухати пальцями на стопі

Зараз Увага піднімається вище на щиколотку, гомілку, коліно правої ноги

Відчуваємо, тримаємо увагу

Переводимо Увагу на ліву стопу

Відчувиємо, рухаємо пальцями на правій стопі

І піднімаємо вище, щиколитка, гомілки, коліно

Відчуваємо, тримаємо увагу на лівій нозі

А зараз направляємо увагу на 2 ноги

Праву і Ліву, стопи, щиколотки, гомілки, коліна

Відчуваємо, тримаємо увагу

Тепер, переводимо увагу на праву ладонь руки, рухаємо пальцями

Відчуваємо енергію в пальцях, ладоні

А тепер вище піднімаємо ці відчуття до ліктьового сугаву і вище

Відчувиємо енергію, втримуємо увагу

Переходимо на ліву ладонь, рухаємо пальцями

Відчувиємо увагу, енергію

Піднімаємося увагою вище до ліктьового сугаву і вище

Відчуваємо свою увагу, присутність, енергію в руці

Розділяємо увагу на 2 долоні правої і лівої руки, рухаємо пальцями

Відчуваємо енергію, увагу свою в руках

Відчуваємо

А тепер направляємо увагу на маківку голови

Відчуваємо там увагу, присутність, енергію, свої відчуття

Відчуваємо, втримуємо увагу

І тепер поширюємо увагу на стопи ніг, руки, ладоні і голову, маківку

Втримуємо увагу в тілі, відчуваємо енергію, об'єм тіла, присутність енергії в тілі

І рахуємо до 15 ...

Тримаємо увагу, розширяємо її на тіло

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.

Молодці

А тепер, знаходимо серце в тілі, направляємо увагу, свою енергію, свою любов, вдячність у нього

Відчуваємо, сонце, любов, тепло, вдячність ...

Втримуємо увагу у серці і рахуємо до 15 ...

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.

Вдих і видих, вдих і видих, вдих і видих в тіло

Фіксуємо цей стан присутності енергії, сили любові у тілі ...

Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики