



***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 верх, видихаємо вниз ...
(Розгоняємо енергію)***

Увага на диханні (дихаємо, верх - 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, плотність і ніби збільшення в об'ємі

Піднімаємо увагу вище колін, бедра, сідниці, низ живота

Відчуваємо, піднімаємо енергію по тілу ...

Заповнюємо увагою весь живот, спину, хребет

Відчуваємо...

Заповнюємо увагою кисті рук, ладони, 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, шия, 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 кристалично чистий потік атмана через маківку прямо в тіло

Відчуваємо ...

Як кристалично чистий потік очищає простір тіла, від всього чужого, набутого і злонамиренного

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 єсь той хто Я єсь

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

Активуємо вібрацію Я єсь

8.Направляємо увагу на Сахасрару, у зону маківки голови



Відчуваємо Сахасрару, маківку голови

Свою увагу і присутність на верху

Розкриваємо її як квітку лотоса

Відчуваємо

І ніби піднімаємося на ліфті на самий високий поверх, настільки наскільки ви можете собі це уявити

Високо, високо в горах

І ніби робимо крок уперед

Відчуваємо свій тманичний простір

Свій Духовний Світ, який належить тільки тобі

Відчуваємо, його вібрації, енергію

Наповнюємося

І ніби закликаємо, зустріти своє

вище Я ...

Відчуваємо присутність, образ, просто знаєте, відчуття присутності

Можна наблизитися, бийняти, доторкнутися

Сказати в голос:

Я тебе бачу ...

Відчуваю, посто знаю

Ти моя творчість, рівновага, мій прорив, моя сміливість, мій захист, мій вогонь, моя зірка, яка веде мене по життю

Прийшов мій час злитися з тобою...

Покажи мені найкращу версію мене ?

Відчуваємо образи

Кращої версії себе

Всі якості, які відповідають твоїм найкращим і найсмеливішим ідеям і фантазіям, самий високий масштаб проявленості

Відчуваємо, проживаємо тілом

Кажемо в голос:

Я знаю тебе, Я бачу себе

Я проявленість твоя

Покажи мені дорогу по якій я йду ...

Відчуваємо, образи, картинки

Відчуваємо, чи це максимальне проявлення мого вищого Я зараз ?

А тепер, покажи мені дорогу кращої версії мене ...?

Проживаємо і приймаємо її

Кажемо в голос:

Я прошу керунку у своїй кращій версії себе

Я прошу максимального злиття з тобою, з собою

Я повністю зараз приймаю себе

Відчуваю тебе

Я це ти...

Проникаємо і зливаємося зі своїм вищим Я

Відчуваємо свій новий образ з тіла

Ніби виростаємо на тонкому плані

Відчуваємо силу, енергію

Відчуваємо і приймаємо свої можливості

Проживаємо і відчуваємо свій стан з середини

Зливаємося з низом і верхом

У відчуття своєї внутрішньої опори з середини

Хто Я відповідаємо на запитання

Цінностями і сенсами вищого Я

Фіксуємо у серці свою внутрішню опору, відповіді у теперішньому часі

Я вже є...цим

Проговорюємо найкращі якості себе:

Я емьмякості

Відчуваємо

Фіксуємо

Вдих видих у тіло

Відчуваємо силу і захист

Себе по середини тіла

Посмішка любові до себе

Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики