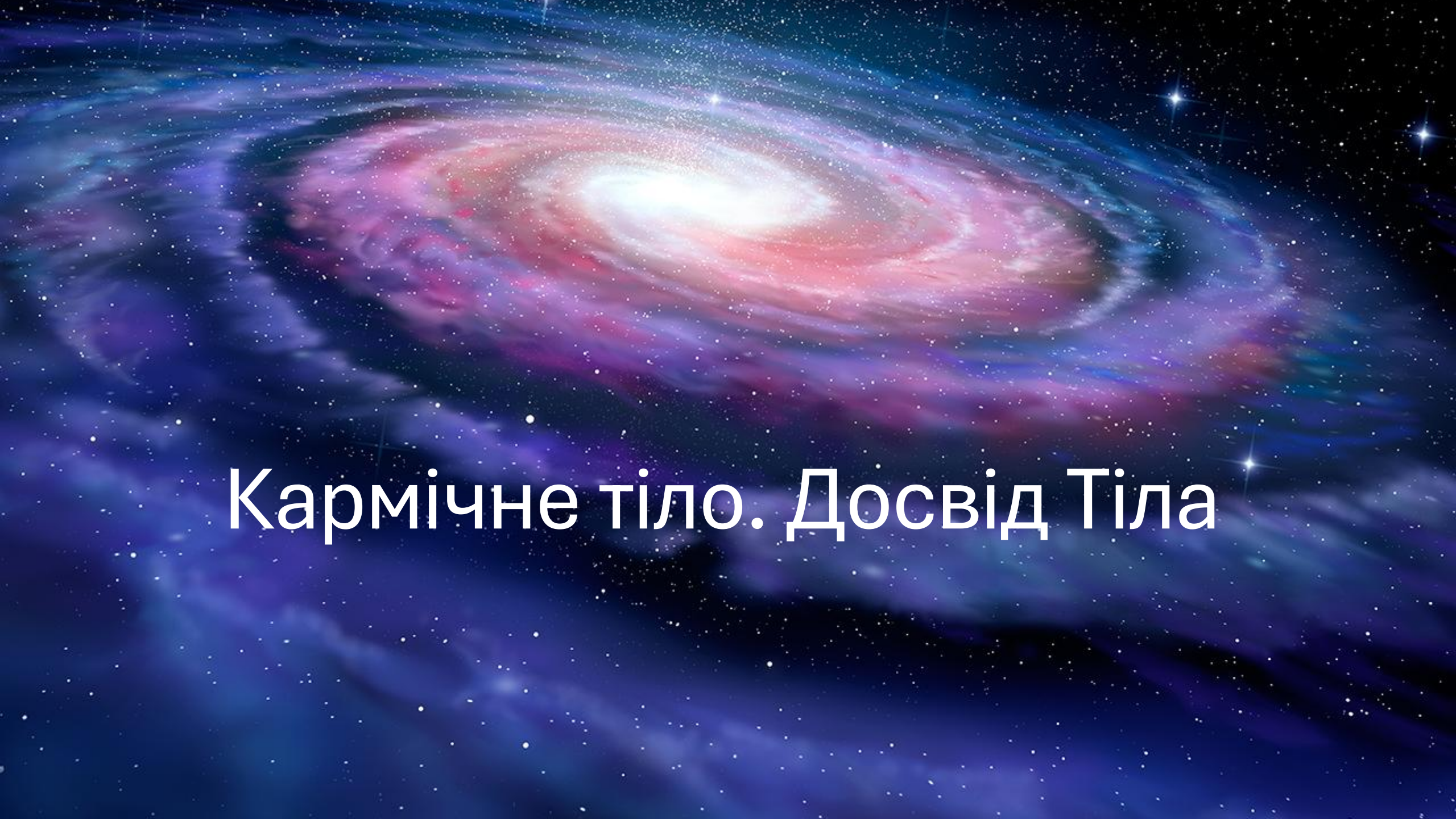




Кармічне тіло. Досвід Тіла

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, щіколотки, 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 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

