

Практика Ефірного тіла (Вітального ритму життя)



***1. Закриваємо очі, розміщаємося комфортно і звертаємо увагу у середину тіла...
(під медативну спокійну 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, щільність 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, шию, в голову до самої маківки верх

Через корону чакру Сахасрара, видаємо 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 злонаміреного

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

Відчуваємо...

І видаємо 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. ОПУСКАЄМО УВАГУ З СТАНУ Я ЕСЬМ НА ГОЛОВУ І ВИКОНУЄМО НАХИЛІ ГОЛОВОЮ

Відчуваємо...

**Робимо практику з ГОЛОВОЮ спочатку нахил у лівий бік*

Один, нахиляємо голову у лівий бік, піднімаємо

Два, нахилиємо голову вліво, піднімаємо

Три, нахилиємо, вліво, піднімаємо

Чотири, нахилиємо голову вліво, піднімаємо

**А тепер робимо ту саму вправу головою у лівий бік ефірним тілом 4 рази (уявляємо, відчуваємо)*

Один, нахилиємо голову вліво, піднімаємо

Два, нахилиємо голову в бік, піднімаємо

Три, нахилиємо, піднімаємо

Чотири, нахилиємо голову у лівий бік, піднімаємо

**Робимо фізичну вправу головою у правий бік 4 рази*

Один, нахилили голову вправо, підняли

Два, нахилили, підняли

Три, нахилили голову вправо, підняли

Чотири, нахилили голову у правий бік, підняли

**А тепер виконуємо вправу ефірним тілом, нахилиємо голову у правий бік 4 рази (відчуваємо, уявляємо)*

Один, нахилили голову вправо, підняли

Два, нахилили, підняли

Три, нахилили голову вправо, підняли

Чотири, нахилили голову у правий бік, підняли

** Виконуємо вправу головою назад, фізичним тілом, нахилиємо голову назад 4 рази*

Один, нахилили голову назад, підняли

Два, нахилили голову назад, підняли

Три, нахилили, підняли

Чотири, нахилили назад голову, підняли

**Виконуємо все те саме ефірним тілом 4 рази (відчуваємо, уявляємо)*

Один, нахилили голову назад, підняли

Два, нахилили голову назад, підняли

Три, нахили, підняли

Чотири, нахили назад голову, підняли

** А тепер, нахилиємо голову вперед фізичним тілом 4 рази*

Один, нахилили вперед, підняли

Два, нахилили голову вперед, підняли

Три, нахили голову вперед, підняли

Чотири, нахили, голову, підняли

** Виконуємо нахил вперед головою ефірним тілом 4 рази (відчуваємо)*

Один, нахилили вперед, підняли

Два, нахилили голову вперед, підняли

Три, нахили голову вперед, підняли

Чотири, нахили, голову, підняли

** Зараз, приготуйтеся будемо розкласти голову як троянду у всі 4 сторони, вліво, вправо, назад і вперед одночасно 4 рази ефірним тілом*

Один, розклали голову в сторони, склали

Два, розклали голову у всі 4 сторони, склали

Три, розклали голову, склали

Чотори, розклали голову, склали

** Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики*

