

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 РУКИ, ВІДЧУВАЄМО І ЗАПОВНЮЄМО
УВАГОЮ РУКИ**

Відчуваємо...

**Робимо практику з руками, спочатку з правою рукою, піднімаємо руку в бік фізично 4 рази*

Один, піднімаємо в бік праву руку, опускаємо

Два, піднімаємо в бік праву руку, опускаємо

Три, піднімаємо руку в бік, опускаємо

Чотири, піднімаємо в бік руку, опускаємо

**А тепер робимо ту саму вправу з правою рукою піднімаємо в бік ефірним тілом 4 рази (уявляємо, відчуваємо)*

Один, піднімаємо в бік праву руку, опускаємо

Два, піднімаємо в бік праву руку, опускаємо

Три, піднімаємо руку в бік, опускаємо

Чотири, піднімаємо руку, опускаємо

**Робимо фізичну вправу правою рукою назад, піднімаємо і опускаємо фізично руку 4 рази*

Один, підняли назад праву руку, опустили

Два, підняли назад руку, опустили

Три, підняли руку назад, опустили

Чотири, підняли руку праву назад, опустили

**А тепер виконуємо вправу ефірним тілом, піднімаємо назад праву руку і опускаємо 4 рази (уявляємо)*

Один, підняли назад праву руку, опустили

Два, підняли руку назад, опустили

Три, підняли назад руку праву, опустили

Чотири, підняли руку назад, опустили

**Виконуємо вправу фізичним тілом, піднімаємо праву руку вперед 4 рази*

Один, підняли вперед праву руку, опустили

Два, підняли руку вперед, опустили

Три, підняли праву руку вперед, опустили

Чотири, підняли руку вперед, опустили

**Виконуємо вправу ефірним тілом, піднімаємо праву руку вперед 4 рази (уявляємо)*

Один підняли руку вперед, опустили

Два, підняли руку, опустили

Три, підняли руку вперед, опустили

Чотири, підняли праву руку вперед, опустили

***Робимо ефірну вправу правої руки, піднімаємо одночасно руку у три сторони, назад, в бік, вперед 4 рази (уявляємо, відчуваємо)**

Один, розклали праву руку, склали на місце

Два, розклали руку, склали на місце

Три, розклали праву руку, склали

Чотори, розклали руку, склали

*** Виконуємо ту саму вправу на ліву руку, піднімаємо фізичним тілом в бік 4 рази**

Один, підняли ліву руку в бік, опустили

Два, пвдняли ліву руку в бік, опустили

Три, підняли руку, опустили

Чотири, підняли руку в бік, опустили

***Робимо вправу на ліву руку в бік ефірним тілом 4 рази (уявляємо)**

Один, підняли в бік, опустили

Два, підняли ліву руку в бік, опустили

Три, підняли ліву руку в бік, опустили

Чотири, підняли, опустили

***Виконуємо вправу фізичним тілом, піднімаємо назад ліву руку 4 рази**

Один, підняли назад ліву руку, опустили

Два, підняли назад ліву руку, опустили

Три, підняли назад руку, опустили

Чотири, підняли ліву руку назад, опустили

**** Виконуємо вправу ефірним тілом на ліву руку, піднімаємо назад 4 рази (уявляємо, відчуваємо)***

Один, підняли назад ліву руку, опустили

Два, підняли назад ліву руку, опустили

Три, підняли назад руку, опустили

Чотири, підняли ліву руку назад, опустили

****Робимо вправу на ліву руку фізичним тілом вперед 4 рази***

Один, підняли ліву руку вперед, опустили

Два, підняли ліву руку вперед, опустили

Три, підняли ліву руку вперед, опустили

Чотири, підняли руку, опустили

****Виконуємо вправу ефірним тілом на ліву руку вперед, 4 рази (уявляємо)***

Один, підняли ліву руку вперед, опустили

Два, підняли ліву руку вперед, опустили

Три, підняли ліву руку вперед, опустили

Чотири, підняли руку, опустили

****Виконуємо вправу ефірним тілом, розкладаємо ліву руку в три сторони одночасно і складаємо 4 рази (відчуваємо, уявляємо)***

Один, розклали ліву руку, склали на місце

Два, розклали ліву руку, склали

Три, розклали ліву руку, склали на місце

Чотири, розклали склали на місце

****Відпускаємо концентрацію і виходимо з практики***

