

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. НАПРАВЛЯЄМО УВАГУ З СТАНУ Я ЕСЬМ НА ТУЛУП І ВИКОНУЄМО НАХІЛНІ ТУЛУПОМ

Відчуваємо...

**Робимо вправу нахилу ТУЛУПОМ спочатку в лівий бік, фізичним тілом 4 рази*

Один, нахиляємо тулуп вліво, піднімаємо

Два, нахилиємо тулуб вліво, піднімаємо

Три, нахилиємо тулуб, піднімаємо

Чотири, нахилиємо тулуб вліво, піднімаємо

**А тепер робимо ту саму вправу нахил тулуба вліво ефірним тілом 4 рази (відчуваємо)*

Один, нахилиємо тулуб вліво, піднімаємо

Два, нахилиємо тулуб вліво, піднімаємо

Три, нахилиємо тулуб, піднімаємо

Чотири, нахилиємо тулуб вліво, піднімаємо

**Робимо фізичну вправу нахил тулуба вправо 4 рази*

Один, нахилимо тулуб вправо, піднімаємо

Два, нахилиємо тулуб вправо, піднімаємо

Три, нахилиємо тулуб, піднімаємо

Чотири, нахилиємо тулуб вправо, піднімаємо

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

Один, нахилимо тулуб вправо, піднімаємо

Два, нахилиємо тулуб вправо, піднімаємо

Три, нахилиємо тулуб, піднімаємо

Чотири, нахилиємо тулуб вправо, піднімаємо

** Виконуємо вправу тулубом назад, фізичним тілом, відклоняємо тулуб назад 4 рази*

Один, відклонили тулуб назад, повернули

Два, відклонили тулуб назад, повернули

Три, відклонили тулуб, повернули

Чотири, відклонили тулуб назад, повернули

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

Один, відклонили тулуп назад, повернули

Два, відклонили тулуп назад, повернули

Три, відклонили тулуп, повернули

Чотири, відклонили тулуп назад, повернули

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

Один, нахилили вперед, підняли

Два, нахилили тулуп вперед, підняли

Три, нахили тулуп вперед, підняли

Чотири, нахили тулуп, підняли

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

Один, нахилили вперед,підняли

Два, нахилили тулуп вперед,підняли

Три, нахили тулуп вперед, підняли

Чотири, нахили тулуп ,підняли

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

Один, розклали тулуп в сторони,склали

Два, розклали тулуп у всі 4 сторони,склали

Три, розклали тулуп, склали

Чотори,розклали тулуп, склали

**Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики*

