

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 У НОГИ, ВІДЧУВАЄМО ОБ'ЄМ

Заповнюємо своєю увагою присутністю Я єсь свої ноги

Відчуваємо...

**Починаємо робити практику ніг (Піднімаємо фізично праву ногу в сторону 4 рази)*

Один, підняли ногу в сторону, опустили

Два, підняли ногу в сторону, опустили

Три, підняли, опустили

Чотири, підняли, опустили

*** А тепер піднімаємо ногу ефірним тілом (тобто уявляємо як нога піднімається в сторону) 4 рази**

Один підняли ногу в сторону, опустили

Два, підняли, опустили

Три, підняли ногу в сторону, опустили

Чотири, підняли, опустили

*** Тепер піднімаємо фізичну ногу назад 4 рази**

Один, підняли назад ногу, опустили

Два, підняли, опустили

Три, піднімаємо назад ногу, опустили

Чотори, піднімаємо назад ногу, опустили

*** Та сама вправа ефірним тілом (відчуваємо і уявляємо як піднімаємо праву ногу)**

Один, підняли назад ногу, опустили

Два, підняли, опустили

Три, підняли назад ногу, опустили

Чотори, підняли, опустили

*** Робимо вправу фізичною ногою, піднімаємо вперед праву ногу**

Один, підняли ногу вперед, опустили

Два, підняли ногу вперед, опустили

Три, підняли, опустили

Чотири, підняли ногу і опустили

****Піднімаємо ногу тепер ефірним тілом вперед (уявляємо як піднімаємо ногу вперед)***

Один, підняли ногу вперед, опустили

Два, підняли ногу, опустили

Три, підняли ногу вперед, опустили

Чотори, підняли ногу, опустили

**** Тепер піднімаємо одночасно праву ногу у всі три сторони ефірним тілом, вперед, в сторону, назад (уявляємо, як розкладаємо ногу у всі сторони)***

Один, розклали праву ногу, склали

Два, розклали, склали

Три, розклали ногу, склали

Чотири, розклали ногу, склали

****Продовжуємо практикувати з лівою ногою, фізичним тілом, піднімаємо в сторону ногу 4 рази***

Один, підняли ліву ногу в сторону, опустили

Два, підняли в сторону ліву ногу, опустили

Три, підняли в сторону, опустили

Чотири, підняли в сторону, опустили

**** Тепер робимо вправу ефірним тілом, піднімаємо в сторону ліву ногу (уявляємо практику лівою ногою)***

Один, підняли в сторону ліву ногу, опустили

Два, підняли ліву ногу, опустили

Три, підняли ногу в сторону, опустили

Чотори, підняли ліву ногу в сторону, опустили

****Тепер піднімаємо назад ліву ногу, фізичним тілом***

Один, підняли назад ліву ногу, опустили

Два, підняли назад ліву ногу, опустили

Три, підняли ногу, опустили

Чотири, підняли назад ногу, опустили

А зараз включасмо ефірне тіло, піднімаємо ліву ногу назад (уявляємо вправу)

Один, підняли ногу назад, опустили

Два, підняли ліву ногу назад, опустили

Три, підняли ліву ногу назад, опустили

Чотори, підняли ногу назад, опустили

**Піднімаємо ліву ногу фізичним тілом вперед 4 рази*

Один, підняли ліву ногу вперед, опустили

Два, підняли ліву ногу вперед, опустили

Три, підняли ногу вперед, опустили

Чотири, підняли вперед, опустили

**Ту саму вправу робимо ефірним тілом на ліву ногу (уявляємо)*

Один, підняли ліву ногу вперед, опустили

Два, пвдняли ногу, опустили

Три, підняли ліву ногу, вперед, опустили

** Тепер піднімаємо одночасно ліву ногу у всі три сторони ефірним тілом, вперед, в сторону, назад (уявляємо, як розкладаємо ногу у всі сторони)*

Один, розклали ліву ногу у всі сторони, зібрали

Два, розклали ногу у всі три сторони, зібрали

Три, розклали ліву ногу, у сторони, зібрали

Чотори, розклали ногу, у сторони, зібрали

**Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики.*

