



*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,
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 живіт, спину, хребет

Відчуваємо...

Заповнюємо увагою кисти 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...

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, шия, в голову до самої маківки верх

Через корону чакру Сахасрара, відаємо її верх

Доторкаємося до самого чистого, інформаційно атманічного потоку, який належить тільки тобі

Вдихаємо кристалічно чистий потік атмана через маківку прямо в тіло

Відчуваємо ...

Як кристалічно чистий потік очищає простір тіла, від всього чужого, набутого і злонамиренного

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

Відчуваємо...

І відаємо 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 єсьм той хто Я єсьм

Відчуваємо свою присутність в центрі осі... наповнюємо духовне серце

Активуємо вібрацію Я єсьм

8. Направляємо увагу з стану Я єсьм у Вишудху. горловий центр



Відчуваємо Вишудху, свою горлову зону

Робимо крок уперед у Кармічне тіло

Тіло причин наслідкових зв'язків

Відчуваємо простір свого тіла

Згадуємо ситуації у житті, які повторюються, ніби ви знаходитесь у часовій петлі

Аналізуємо їх, дивимося на них

З позиції Я єсьм

Втримуємо поглядом

І ніби збільшуємося в об'ємі перед ними

Витримуємо поглядом

Переглядаємо як кино зі сторони

Запитуємо, їх причину і наслідок повторення

Що це ...?

Вибір, страх, не рішучість, не чесність з собою, просто програма, яку ви не помічаєте, не помічаєте своїх дій, реакцій в цей момент, як ви реагуєте або дієте за одним і тим самим сценарієм

Відчуваємо, дивимося, зчитуємо

Ставимо цю програму перед собою

У вигляді ситуації, образи людей

Втримуємо увагою на цьому

Збільшуємося, виростаємо

І кажемо в голос:

Я тебе бачу, я розумію, що ти програма

Я господар свого тіла

Я єсьм

І обираю себе, свою волю і чесність до себе

Я тебе бачу, а значить розумію як я вихожу з тебе

Які, інші дії, реакції роблю для вихода

Фіксуємо ці дії...

Відчуваємо зараз в тілі...

Пропишуємо новий алгоритм, дій і реакцій

Відчуваємо ...

І кажемо в голос:

Я тебе бачу, приймаю, розумію

А значить обираю вихід

Бо маю право вибору волі

Я зцілюю себе від причини

Я зцілюю себе від наслідків

Я зцілюю себе від зв'язків

Робимо глибокий вдих і видих через тіло

Вдих і видихаємо з тіла, очищаємо простір тіла

Вдих і видих, вдих видих, вдих видих

Вдих видихаємо з тіла

Вдих видих

Зтрушуємо тіло, як мокрий пес

Повертаємося увагою у горлову зону

Відчуваємо її станом Я єсьм

І кажемо в голос:

Я єсьм той хто Я єсьм

Все пропущено, прожито і новий час запущений

Разум пробуджений, новий код в тіло назначений, алгоритм нових дій запущений

Відчуваємо ...

Усвідомлюємо і переглядаємо свої нові дії на ситуації

Фіксуємо це в тілі

Вдих видих

Відпускаємо концентрацію і виходимо з практики

