



***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, плотність 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, 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 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 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 свою увагу на Аджну, чакра між брів'я, третє око



Відчуваємо Аджну, між брів'я, концентруємо свою увагу на ній

І ніби робимо крок уперед у тіло інтуїції, цінностей

Відчуваємо цей простір тіла

Адаптуємося у ньому з станом

Я єсьм ... той хто єсьм

Відчуваємо свою вищу крапку вібрації

Ніби піднімаємося на ліфті високо, високо верх

Відчуваємо це відчуття, піднесення у просторі на верхньому поверсі, високо в горах

Відчуття нового простору, нових відчуттів

Заглиблюємося у свій світ моралі, етики, виборів від серця

Відчуваємо їх серцем

Відчуваємо для себе найвищу позицію буття, етику Духа

Через. що ти ніколи не переступиш

Що займає першу позицію для тебе ?

Ти на високій сходинці, позиції

Відчуваємо зустріч з собою

Відчуваємо енергію, вібрацію

Запитуємо себе про циність свого буття

Що є найциннішим для тебе

На першій сходинці буття

Відчуваємо її, циність

Знайди її, відчуй

Проживай у тилі, кожне слово

Кожне значення за словом

Відчувай...

Що передає твоя циність навколо

Відчуй її як опору свого життя у тилі

Відчуй її як природу твого проявлення у цей Світ

Відчувай...

Скажи її в голос, проговори її зараз:

Моя цінність це

Я бачу, я знаю тебе

Я пробуджую тебе у кожній частинки мого тіла

У кожній клітинці мого тіла

Активую у кожному сенсі мого життя

Я це і є ти, ти мій принцип, моя мораль і природа, мій захист, моя сміливість і бажання руху

Відчувай...її зараз

І прямо зараз Я активувала/вав тебе у своєму тілі, тому, що пізнала, знайшла, побачила

Я єсьм той хто Я єсьм

Глибокий вдих, фіксуємо у тілі ...

Проживаємо і зливаємося зі своєю цінністю, природою

Видих в тіло....

Відпускаємо концентрацію і виходимо з практики