



**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 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 кристалічно чистий потік атмана через маківку прямо в тіло

Відчуваємо ...

Як кристалічно 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

Відчуємо свою найвищу цінність і мораль життя

Проживаємо в тілі

Будуємо сенс, який несе цю цінність в маси, в світ ...

Проживаємо, відчуваємо свій сенс

Заземляємо, і матеріалізуємо у світ

Відчуваємо, кожен крок

Прописуємо новий алгоритм життя

Відчуваємо його

Як можна донести свій сенс , передати, проявити

Відчуваємо через тіло

Проживаємо

Ставимо цей сенс або декілька сенсів перед собою

Які несуть твою цінність, твою етику, природу

Зливаємося тілом з ним

Кажемо в голос:

Я емьм той хто Я есьм

Ти і є Я, моя природа, моя проявленність у Світ

Я бачу тебе, Я приймаю і проявляю тебе зараз в моменті кожного дня

Тепер Я і ти разом

Ми природа одна

Ти мій сенс життя, я проявляю тебе

Ти це Я, ти цілісність моя

Право вибору воля моя, у природі моїй

Дух через Душу пропускаю

Природний алгоритм буття запускаю

Новий час у тилі проживаю

Дух Душа у тилі закликаю

Разом свій сенс проявляю

Відчуваю, у тилі проживаю

Вдих видих

Фіксуємо відчуття у тилі

Проживаємо

Відпускаємо концентрацію, виходимо з практики