

МОЯ СІЛЬНА СТОРОНА



**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 кисті 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, шию, 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 злонамйренного

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 есмь той хто Я есмь

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

Активуємо вібрацію Я єсмь

8. НАПРАВЛЯЄМО УВАГУ З СТАНУ Я ЕСЬМ У 4 ЧАКРУ АНАХАТУ



Відчуваємо своєю присутністю Я єсьм

4 чакру, духовне серце

Робимо крок уперед у простір Ментального тіла

Тіло розширення, думок і форм

Відчуваємо простір

Згадуємо свої моменти перемог, досягнень від маленьких до великих

Концетруємо свою увагу на досягненнях

Відчуваємо і проживаємо знову тілом цей стан, який відчули тоді

Відчуваємо...

Які якості привели вас до цього моменту досягнення

Відчуваємо...

Свою сильну сторону, їх може бути декілька

Відчуваємо цю силу в тілі ...

Дякуємо їй за це

Посміхаємося і відчуваємо вдячність в тілі

Кажемо слова в голос:

Я дозволяю собі розширити цю сильну сторону

Я розширюю і примножую її

Я єсьм той хто Я єсьм

В Дусі Души Тілі

Ми разом примножуємо цю силу і дозволяємо собі розширення кордонів

Посміхаємося і відчуваємо нові можливості і свої дії в цій силі

Відчуваємо...

Посміхаємося і дозволяємо собі нові дії, які раніше ніколи не робили

Уявляємо, відчуваємо свою сильну сторону і розширення у нових діях

Відчуваємо тілом...

Проживаємо це розширення до кінця

Фіксуємо його у тілі, словами:

Приймаю, проживаю, ділюся

Приймаю, проживаю, ділюся

Приймаю, проживаю, ділюся

Відчуваємо Духовне серце і наповнюємо його вдячністю до себе

Відчуваємо...

Відпускаємо концентрацію і виходимо з практики

