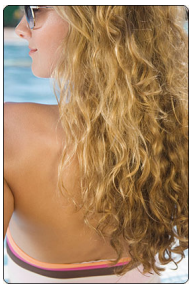
Автор: Ирина Лопатухина
26.04.2011 14:46 - Обновлено 14.07.2011 07:31



Жизнь – это контакт с собой и с миром. Как мы выстраиваем эти контакты? Какую энергию получаем? Какую тратим? Как нам поддерживать свой энергетический и психический баланс в этом постоянном обмене? Как пополнять свои ресурсы? Как защищать себя от перегрузок и истощения?

Предлагаю вам простой и удобный практикум по взаимодействию с Великим Первоэлементом Воды. В томчисле и с использованием СПА–процедур.

1. Для начала попробуйте максимально искренно, для себя, ответить на вопрос, как вы ощущаете свое тело и чем оно для вас является?

Прямо сейчас, когда читаете этот текст, сконцентрируйте внимание на своем теле – поза, в которой вы находитесь. Пройдитесь вниманием по своему телу. Ощутите лицо – как думаете, какое на нем сейчас выражение? Положение рук и ног. На что и насколько уверенно и комфортно вы сейчас опираетесь

?

Понаблюдайте за ритмом своего

В течение хотя бы недели в разных ситуациях попытайтесь вспоминать о теле и улавливать его ощущения. Может быть, в ваших отношениях с телом что-то поменяется. Вы станете чуть более осознанной.

2. Вечерние релаксации. Хорошо бы попробовать поделать их каждый вечер перед сном.

Примите душ. Смойте с себя суету и тревоги этого дня. Медленными глотками выпейте стакан простой воды. Представьте, как она омывает ваше внутреннее пространство

.
Уединитесь
,
устройтесь
с
максимальным
телесным
комфортом
.
Ощутите
всем
телом
поддержку
своего
кресла
, или
дивана
, или
другой
приятной
вам
опоры
.
Несколько
минут
наблюдайте
за
своим
дыханием
.
Вдох
–
выдох
,
вдох
–
выдох
.
Отпустите
ваши
мысли
–
пусть
себе
думаются…
Пытайтесь

просто
БЫТЬ
. В
своем
теле
. В
своем
дыхании
.
Столько
,
сколько
захочется…

Практикуйте ежедневно – хотя бы по 3-5 минут.

3. Энергия – что в этом понятии для вас?

Как вы себе этот феномен представляете? Как его ощущаете? Если вы попробуете пр
едставить
свои
энергии
–
какие
образы
к вам
приходят
?

Энергии Воды

Какие ассоциации у вас с этой стихией? Предлагаю вам настрой на релаксацию с исп
ользованием
ваших
возможностей
пробудить
глубинные
источники
вашего
воображения
.

Вода… Великая Женская энергия

Уединитесь, устройтесь с максимальным телесным комфортом. Ощутите всем телом поддержку своего кресла, или дивана, или другой приятной вашим ощущениям опоры. Несколько минут наблюдайте за своим дыханием. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Представьте себя на берегу реки, или моря, или океана. Постарайтесь ощутить энергию и движение воды. Волны прилива. Ток течения

.
Неизменность
и
постоянство
в
своем
текучем
измерении…
Все
было…
Все
будет…
Все
течет…
Все
меняется…
Станьте
этой
рекой
–
океаном
.
Представьте
, как
вы
наполнены
плавным
движением
и
ЖИЗНЬЮ
.

Какие ощущения к вам приходят? Какие воспоминания? Какие ситуации и связанные с ними эмоции? Что для вас привлекательного в статусе Воды? Какой вы становитесь? Что в себя

добавляете
?
От
чего
избавляетесь
?

Когда почувствуете, что хотите остановиться, – вернитесь к своему телу. Попробуйте войти в него и ощутить ток ваших внутренних вод. Прилив крови к сердцу – отлив по рекам – сосудам… Неспешное, плавное движение лимфы… Сброс токсинов и отходов вашей жизнедеятельности…

Поблагодарите свое тело за непрерывность его ежесекундных усилий сохранять вашу наполненность энергией и жизнью.

Представьте себя под водопадом

Когда почувствуете, что пора заканчивать, медленно выпейте стакан чистой, заранее приготовленной воды, представляя, как она омывает и питает вас изнутри.

Поблагодарите великий элемент Воды. Подышите в спокойном, умиротворенном ключе еще несколько минут.

По желанию, можно добавлять словесные формулы к этому увлекательному путешествию. Например: "Я – Вода. Я – прохлада. Я могу быть послушной и тихой. Я могу быть бурной и непокорной. Я могу питать

. Я
могу
разрушать
. Я
могу
быть
медленной
. А
могу
–
быстрой
. Я
могу
успокоить
. Я
могу
растворить
"…

Антенны восприятия великого элемента Воды – безымянные пальцы рук и четвертые пальцы
ног.
После
окончания
сеанса
можно
легко
помассировать
подушечки
этих
пальцев
.
Представляя
себе
белую
энергию
,
которая
входит
через
них и,
вливаясь
в
центры
ладоней
и

ступней
,
аккумулируется
в
теле
.
Попробуйте
понаблюдать
– в
каких
именно
частях
тела
?

Практикуйте этот настрой в любое удобное для вас время, в том числе – во время вы полнения
СПА–процедур
.

Иллюстрации с сайта: © 2011 Thinkstock .