



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 том числе 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 поделаться их каждый вечер перед сном

.

Примите душ. Смойте с себя суету и тревоги этого дня. Медленными глотками выпейте стакан прохладной 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 представить свои энергии – какие образы к вам приходят?

Энергии Воды

Какие ассоциации у вас с этой стихией? Предлагаю вам настрой на релаксацию с использованием 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
текущем
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 связаны
е 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. Попробуйт
е войти в н

его

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 ваш
у н

аполненность

энергией

и

жизнью

.

Представьте

себя

под

водопадом

Когда почувствуете, что пора заканчивать, медленно выпейте стакан чистой, заранее
ее
иготовленной
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 . Н
апример
: "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 выполнения

[СПА–процедур](#)

.

Иллюстрации с сайта: [© 2011 Thinkstock](#) .