УПРАЖНЕНИЕ "ПОМОЩЬ СТИХИЙ"

(может быть очень актуально для вас именно сейчас, посмотрите!)

Направлено на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы, имеющиеся у человека.

ЧАСТЬ 1. «Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, предплечья, плечи, выдох – и он выходит так же - через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – целительный легкий воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха - теперь и свойства вашего тела и души: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный, легкий воздух.

ЧАСТЬ 2. Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы комфортно растворяетесь в ней. Свойства воды - теперь и свойства вашего тела и души: текучесть, подвижность, всепроникаемость.

ЧАСТЬ 3. А теперь представьте энергичный, жизнеутверждающий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь приятно, комфортно заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены пламенем, которое дает энергию жизни, и свойства огня – отныне и ваши свойства.

ЧАСТЬ 4. Представьте себе прочный и стойкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся и вашими свойствами: прочность и стойкость.

ЧАСТЬ 5. А теперь представьте тяжелую, стабильную и надежную ЗЕМЛЮ. Вы комфортно лежите на поверхности земли и соприкасаетесь с ней всей поверхностью вашего тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю, присваиваете ее. И, наконец, словно растворяетесь в ней, становитесь ею. И свойства земли теперь и ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

ЧАСТЬ 6. И наконец, представьте себе гибкое, грациозное, красивое и прочное ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность и красоту.

Побудьте в каждом из состояний столько, сколько нужно вам.
Возвращайтесь в самого себя, взяв те ресурсы, которые нужны вам именно сейчас