

Возвращение в тело



Мы привыкли требовать от тела соответствия нашим представлениям. Критиковать. Грустить и злиться из-за его уязвимостей и недостатков. Оно может быть только хорошее или плохое. Но что если просто позволить ему быть?
Сосредоточьтесь на своих ощущениях.

Почувствуйте, как стопы плотно стоят на земле. Перенесите вес с пяток на носочки. Вспомните, как это, ходить босиком по песку, траве, деревянному полу. Почувствуйте ноги, сильные и пружинистые, которые удерживают вас и позволяют двигаться. Как в мышцах зарождается скорость. Сколько напряжения в них накапливается за день и как приятно чувствовать, что оно уходит.

Почувствуйте живот, как в нём разливается тепло и покой. Он окружает вас заботой, защищая внутренние органы. В нём пища превращается в энергию. Попробуйте подышать глубоко, с самого низа живота, где живёт наша первобытная энергия. Почувствуйте эту связь.

Почувствуйте грудь, в которой зарождается ваше дыхание. Как отзывается она на чувства, которые вы испытываете. Как бьётся сердце, гоняя кровь по всему вашему телу, обеспечивая тепло.

Почувствуйте силу спины и плеч, что так много на себе несут. Расправьте плечи и ощутите уверенность, которой наполнено это действие.

Почувствуйте, как эта сила переходит в руки, которые работают каждый день. Они могут обнимать, останавливать, поддерживать, рисовать, лепить, писать. Почувствуйте, какими разными они бывают, как много намерений помогают воплотить.

Почувствуйте, как мысли возникают в голове. Наблюдайте, как они приходят и уходят, словно облака. Почувствуйте запахи, звуки и пейзажи, которые вас окружают. Почувствуйте своё тело, от кончиков пальцев ног до макушки. Почувствуйте, как дышит и бьётся в нём жизнь, переливается сила, зарождаются чувства. Наполнитесь этой энергией и поблагодарите тело за то, что оно помогает вам быть в этом мире, ощущать и изменять его. Напишите 5 действий, которые помогут вам выразить эту благодарность и делайте по одному каждый день.

