



Átváltás: az elme és a test összpontosítása és egyensúlyba hozása

Alkalmazott módszer: Brain Gym Hook Up és EFT / TFT gyakorlat az energiaáramlás megfordítására

- Üljön kényelmesen, és lélegezzen mélyeket.
- Tegye keresztbe a bal bokáját a jobb bokáján.
- Nyújtsa ki mindkét kezét, és fordítsa meg őket úgy, hogy hüvelykujjai lefelé nézzenek.



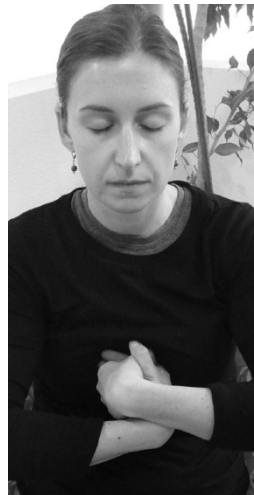
- Keresztezze kezeit úgy, hogy a jobb keze legyen felül, és kulcsolja össze ujjait.

- Összekulcsolt ujjával érintse meg a mellcsontja közepét.

- Csukja be szemét, lélegezzen mélyeket, és lazítsa el az egész testét. Képzeld el, hogy képes mélyen leereszkedni lényé középpontjába. *(Képzeld el egy középpontot a köldöke alatt a hasa közepén. Kínában ezt a pontot Dantiennek nevezik. Indiában ennek a pontnak Hara a neve.)*

- Lazítsa el a nyelvét a szájpadrásán úgy, hogy nyelvének vége érintse meg a felső középső fogai mögötti pontot.

- Lélegezzen mélyeket, és ne gondoljon semmire. • Pihenjen csendben és békésen néhány percig.
- Néhány perc múlva lazítsa el és eressze le kezeit az ölébe. • Lélegezzen be, és lassan nyissa ki a szemét.
- Nyújtsa ki mindkét karját, és óvatosan érintse meg a fejét. Ezzel stimulálja az agyát és az energiáit.



Modell: Janine Laskowski Gallinar—El Paso, Texas

Az átváltás nagyon hasznos gyakorlat, ha szeretne megnyugodni és koncentrálni. Használható meditáció előtt, de segít a depresszió és a szorongás enyhítésében, valamint az elme és a szellem fókuszálásában is. Egyéni vagy csoportos terápia esetén ez a gyakorlat segít megnyugtani a résztvevőt a terápia előtt. Gyermeknek segít összpontosítani a szünet után, vizsga, vagy tanóra előtt.