



Switching—Pentru a centra și echilibra mintea și corpul

Adaptat din Brain Gym Hook Up și exerciții EFT/TFT pentru inversarea fluxului de energie

- Așază-te confortabil și respiră adânc.
- Pune-ți glezna stângă peste glezna dreaptă.
- Întinde-ți mâinile în față și întoarce-le astfel încât degetele mari să fie îndreptate spre pământ.



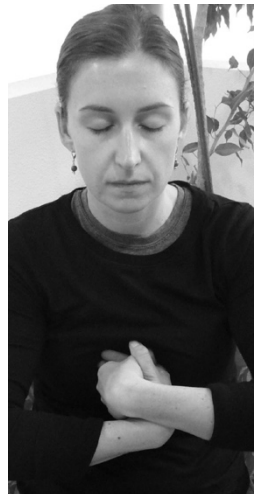
- Pune-ți mâna dreaptă peste mâna stângă și încrucișează-ți degetele.

- Cu degetele încrucișate atinge-ți centrul sternului.

- Închide-ți ochii, respiră adânc și relaxează-ți tot corpul. Imaginează-ți că poți coborî adânc în centrul ființei tale. *(Îți poți imagina un centru sub buric, în centrul abdomenului. Pentru oamenii din China, acest centru se numește Dantien. Pentru oamenii din India, acest centru este Hara).*

- Relaxează-ți limba în cerul gurii, cu vârful limbii atingând spatele dinților incisivi superiori.

- Respiră adânc și lasă-ți gândurile să treacă Odihnește-te fără să te miști, în pace profundă timp de câteva minute.
- După câteva minute, relaxează-ți mâinile în poală. Respiră și deschide-ți încet ochii.
- Întinde-ți mâinile și brațele și atinge-ți ușor capul pentru a-ți stimula creierul și energia.



Model: Janine Laskowski Gallinar—El Paso, Texas

Switching este un exercițiu benefic pentru a te calma și a te centra; pentru a fi folosit înainte de meditație pentru centrare; pentru a atenua depresia și anxietatea; și pentru a-ți concentra mintea și spiritul. Atunci când se lucrează individual sau în grup, această practică ajută la calmarea și liniștirea unei persoane înainte de terapie; sau ajută copiii să se concentreze după vacanță, înainte de un examen sau înainte de a începe o lecție.