



Переключение — чтобы центрировать и сбалансировать разум и тело.

Адаптировано из упражнений Brain Gym Hook Up и EFT/TFT (терапия поля мысли и техники эмоциональной свободы) для изменения направления потока энергии.

- Сядьте удобно и дышите глубоко.
- Скрестите левую лодыжку над правой лодыжкой.
- Вытяните руки вперед и переверните их так, чтобы большие пальцы были направлены к земле.



- Скрестите правую руку над левой и переплетите пальцы.
- Коснитесь скрещенными пальцами центра грудины.
- Закройте глаза, глубоко вдохните и расслабьте все тело. Представьте, что можете погрузиться глубоко в центр вашего тела. (Можете представить себе центр под пупком в центре живота. Жители Китая называют этот центр «дантиен». У жителей Индии этот центр называется «хара»).
- Расслабьте язык во рту так, чтобы кончик языка касался изнутри верхних передних зубов.

- Дышите глубоко и отпустите все мысли. Отдохните в тишине и глубоком покое в течении нескольких минут.
- Через несколько минут расслабьте руки на коленях. Вдохните и медленно откройте глаза.
- Вытяните руки и легко постучите пальцами по голове, чтобы стимулировать мозг и энергию.



*Модель: Джанин Ласковски Галлинар - Эль-Пасо, Техас*

Переключение – это очень полезное упражнение, позволяющее успокоиться и центрировать себя; сосредоточиться перед медитацией; облегчить депрессию и тревогу; сфокусировать разум и дух. Упражнение помогает успокоить и настроить человека перед сеансом групповой или индивидуальной психотерапии; помогает сосредоточиться детям после перемены, перед экзаменом, или перед началом занятий.