



สวิตซ์ซิ่ง (การสลับเปลี่ยน) เข้าสู่ศูนย์กลาง และปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ

ดัดแปลงมาจาก เบนยิม ซูออป และการออกกำลังกายแบบ EFT/TFT เพื่อการไหลเวียนย้อนกลับของพลังงาน

นั่งให้สบายและหายใจเข้าลึกๆ

ไขว้ข้อเท้าซ้ายไว้บนข้อเท้าขวา

ยื่นมือไปข้างหน้าแล้วพลิกมือเพื่อให้นิ้วหัวแม่มือ
ชี้ลงที่พื้น



ไขว้มือขวาไว้เหนือมือซ้ายและประสานนิ้วคุณเข้าด้วยกัน

ใช้นิ้วที่ประสานกันแตะตรงกลางกระดูกหน้าอก

หลับตา หายใจเข้าลึกๆ และผ่อนคลายร่างกาย
จินตนาการว่า คุณสามารถลงลึกถึงศูนย์กลางความเป็นตัวตนของคุณ

(คุณสามารถจินตนาการถึงศูนย์กลางได้สะดวกของคุณ ที่กึ่งกลางท้องของคุณ

สำหรับคนจีนนั้นเรียกศูนย์กลางนี้ว่า ดันเทียน

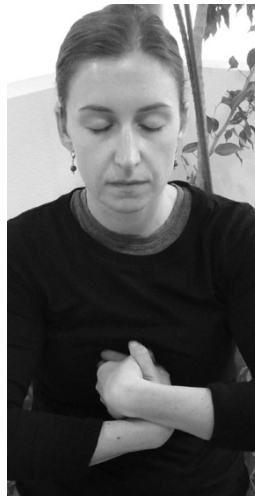
สำหรับชาวอินเดียศูนย์กลางนี้คือ ฮารา)

ผ่อนคลายลิ้นของคุณไว้ที่ผนังช่องปากของคุณ
โดยให้ปลายลิ้นสัมผัสหลังฟันหน้าบน

หายใจเข้าให้ลึกและปล่อยวางความคิดทั้งหมด
อยู่ในความนิ่งและสงบอย่างลึกๆเป็นเวลาสองสาม
นาที

หลังจากนั้นสักสองสามนาที
ให้วางมือลงบนตักของคุณ
หายใจเข้าและค่อยๆลืมตาขึ้น

เหยียดมือและแขน
จากนั้นสัมผัสศีรษะอย่างแผ่วเบาเพื่อกระตุ้นสมองแ
ละพลังงาน



นางแบบ: ชานิน ลาสโกสกี กัณลินาร์—เอล ปาโซ เท็กซัส

สวิตซ์ซิ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์มากในการทำให้ตัวเองสงบและเข้าสู่ศูนย์กลาง ใช้ก่อนทำสมาธิเพื่อตั้งศูนย์
เพื่อลดภาวะความซึมเศร้าและวิตกกังวล และมุ่งความสนใจไปที่จิตใจและวิญญาณ เมื่อทำงานกับบุคคลหรือกลุ่มใดๆ
การฝึกฝนจะช่วยให้คุณสงบและเตรียมความพร้อมบุคคลก่อนการบำบัด หรือช่วยเด็กให้มุ่งความสนใจหลังการพักผ่อน
ก่อนสอบ หรือก่อนเริ่มเรียน