



Perėjimas - sukonzentruoti ir subalansuoti protą bei kūną

Paruošta pagal „Brain Gym Hook up“ ir EFT/TFT pratimus, energijos srauto pakeitimui.

Atsisėskite patogiai ir giliai įkvėpkite.

Sukryžiuokite kairę kulkšnij per dešinę kulkšnij.

Ištieskite rankas į priekį ir apverskite rankas taip, kad nykščiai būtų nukreipti į žemę.



Sukryžiuokite dešinę ranką per kairę ranką ir supinkite pirštus.

- Supintais pirštais palieskite krūtinkaulio centrą.
- Užsimerkite, giliai įkvėpkite ir atpalaiduokite savo visą kūną. Įsivaizduokite, kad galite nusileisti giliai į savo esybės centrą. (Galite įsivaizduoti centrą po bambos pilvo centre. Kinijos žmonės šį centrą vadina Dantienu. Indijos žmonės šį centrą vadina Hara).
- Atpalaiduokite liežuvį burnos viršūnėje taip, kad liežuviu galiukas liestųsi už viršutinių priekinių dantų.

• Giliai įkvėpkite ir paleiskite visas mintis. Keletą minučių pabūkite tyloje ir gilioje ramybėje.

• Po kelių minučių atpalaiduokite rankas pasidėję jas ant kelių.. Kvėpuokite ir lėtai atmerkite akis.

• Ištieskite rankas ir švelniai bakstelėkite galvą, kad paskatintumėte smegenis ir energiją.



Modelis: *Janine Laskowski Gallinar—El Paso, Teksasas*

"Perėjimas" yra labai naudingas pratimas nusiramitimui ir susikoncentravimui; naudojamas prieš centravimo meditaciją; depresijos ir nerimo palengvinimui; ir proto bei dvasios sutelkimui. Dirbant individualiai ar grupėse, pratimas padeda žmogui nusiraminti ir susitelkti prieš terapiją; arba sutelkti vaikus po pertraukos, prieš egzaminą arba prieš pradėdant pamoką.