

Самостоятельная инициация «Партнёрство с телом»



Инициация применяется в ситуациях, связанных с телом:

- не принятие своего тела
- не любовь к частям тела
- претензии к телу
- зависимость от тела
- не принятие своей внешности
- желание другой внешности
- желание другой ориентации
- физическое состояние тела
- эмоциональное состояние тела
- болезни

Алгоритм инициации:

1. Возьмите 3 листа формата А4. На одном листе напишите «Творец», на другом «Тело», на последнем - «Я или Ваше имя».
2. Разложите листы-позиции на полу в произвольном порядке.

3. Станьте на позицию «Творец». В роли Творца отследите, пожалуйста, свои эмоциональные и телесные ощущения.

- Есть ли образ Творца или нет?
- Как Вы выглядите как Творец?
- Где Вы находитесь как Творец?
- Есть ли у Вас как Творца желания и мечты? Какие?
- Видите ли Вы как Творец позицию «Тела» и как к нему относитесь?

4. Станьте на лист «Тело» . В роли своего Тела отследите, пожалуйста, свои эмоциональные и телесные ощущения.

- Возникает ли образ Тела или нет?
- Как Вы выглядите как Тело?
- Какого Вы пола как Тело?
- Сколько Вам лет как Телу?
- Есть ли у Вас как у Тела желания и мечты? Какие?

5. Станьте на позицию «Я или Ваше имя» и отследите свои телесные и эмоциональные ощущения.

- Видите ли Вы «Творца» и как к нему относитесь?
- Видите ли Вы «Тело» и как к нему относитесь?

6. Если есть дискомфорт на позиции «Я или Ваше имя», то привнесите сюда «целебные» и/или «Божественные» ресурсы до наступления комфорта.

7. Станьте на позицию Творец и почувствуйте, готовы ли Вы как Творец благословить Тело или нет? Если да, то благословите Тело. Например: «Дорогое моё Творение, Тело! Благословляю тебя на долгую, радостную и счастливую жизнь!» Если благословение не возможно, привносите на позицию «Творец» один за другим «целебные/Божественные» ресурсы до момента, когда благословение станет возможным.

8. Перейдите на позицию «Тело». Как Вы чувствуете себя, получая благословение «Творца»?

9. Станьте на позицию «Творец» и почувствуйте готовы ли Вы как «Творец» благословить позицию «Я или ваше имя». Если да, то проведите благословение. Например: «Дорогой(ая)... (назовите имя)! Передаю тебе в дар это уникальное моё создание – твое Тело, твой Дом! Благословляю тебя жить в нём долго, радостно и счастливо! Люби и заботься о нём!»

10. Станьте на позицию «Я или Ваше имя». Что Вы чувствуете, слыша «Творца»? Хотелось бы ответить «Творцу»?

11. Станьте на позицию «Тело». Что Вы чувствуете как Тело, слыша как Вас передают хозяину? Хотите ли Вы как Тело сотрудничать с хозяином?

12. Станьте на позицию «Я или Ваше имя» и почувствуйте:

- Вы готовы быть с Телом на равных?
- Готовы ли учиться понимать своё тело и его сигналы, сотрудничать с ним?
- Готовы ли управлять формой своего тела?

Можно договориться с Телом о каких-то знаках, которые оно будет Вам подавать при необходимости.

13. Завершайте инициацию словами: «Благодарю свой внутренний мир за

эту работу, себя и всех, кто мне помогал».