

Heartfulness

Релаксация

Закройте глаза. Дышите нормально и спокойно. Расслабьтесь. Не спешите. Делайте паузу после каждой инструкции, делая вдох и расслабляясь на выдохе.

Расслабьте пальцы ног... ступни... щиколотки. Почувствуйте, как расслабляется нижняя часть ног... ноги полностью расслаблены. Расслабьте ягодицы и бедра... мышцы живота... грудь. Отпустите всё напряжение в нижней части спины... в верхней части спины.

Расслабьте кончики пальцев, кисти, нижнюю и верхнюю часть рук. Расслабьте плечи, шею... они полностью расслаблены. Расслабьте лицо, челюсть и губы. Ваши глаза закрыты очень легко и мягко. Позвольте уму расслабиться.

Переведите внимание на сердце, расслабьтесь внутри вашего сердца и остановитесь там некоторое время.

Теперь медленно верните внимание к миру вокруг вас. Пошевелите пальцами ног и медленно, спокойно откройте глаза.

