

1 Susiorientavimas ir atvykimas

Kartais mes praleidžiame visą laiką tiesiog atvykdami į naują vietą vietoje to, kad tiesiog pilnai būtume. Kaip susiorientuoti ir atvykti?

Pradėkite stovėdami:

- Pasveikinkite savo seniausią bičiulę, gravitaciją. Kaip savo kūne pastebite svorio pojūtį?
- Patraukite galvą tolyn nuo centro ir stebėkite subtilius pokyčius savo jautriose pėdose.
- Pasivaikščiokite ir pėdomis priimkite žemę. Leiskite žemei jus paliesti.
- O dabar pajudėkite su aktyviomis pėdomis. Leiskite joms vesti jus į erdvę. Ar tai keičia jūsų judėjimą?
- Nukreipkite dėmesį į savo delnus ir priimkite „visatos naujienas“ per delnų odą.
- Įsivaizduokite kokią norite uodegą ir išsiauginkite ją iš savo uodegikaulio: dinosauro, salamandros arba pudelio. Pastebėkite, kaip uodega išplečia jūsų stuburą į erdvę.
- Siekite su viršugalviu link dangaus. Ilgėdami nuo galvos iki uodegos, išpurtykite visas savo stuburo įtampas.
- Energingai pajudinkite savo galvą ir nukreipkite dėmesį į savo vidinę ausį. Vizualizuokite miniatiūrinius ausies kaulėlius, plūduriuojančius skystyje ir pasakojančius jums apie pusiausvyrą. Įsivaizduokite ilgus kabančius auskarus, kurie padidina tempimo žemyn pojūtį. Pagreitinkite ir sulėtinkite savo judėjimą bei stebėkite skirtumą.
- Sutelkite daugiau sąmoningumo į akis. Po pauzės pereikite prie periferinio regėjimo. Įsivaizduokite akis tarsi langus, priimančius pasaulį. O dabar patyrinėkite aktyvų žvilgsnį. Leiskite savo akims vesti jus į erdvę.
- Patyrinėkite savarankiškai, sutelkę dėmesį į plaštakas ir pėdas, galvą ir uodegą, vidinę ausį ir akis. Tai yra jūsų toninės sistemos dalys – gravitacinė sistema jūsų kūne – nurodanti jūsų vietą.
- Patogiai atsigulkite ant nugaros, atiduokite savo svorį žemei. Ką galite paleisti iš to, kas sulaiko jus nuo žemės? Susisieki su gravitacija.
- Kartais atsidavimas juntamas kaip alpimas. Jeigu jaučiate alpimą, persiverskite ant pilvo ir paskleiskite savo svorį ant šio pažeidžiamo paviršiaus. Išsėkitės. Tai darykite tiek, kiek jums reikia, kol pajusite nuoširdų impulsą vėl judėti.
- Kai būsite pasiruošę, sušokite savo pačių šokį, kreipdami dėmesį į svorį ir stimuliuodami gravitacinę sistemą savo kūne, atsakydami į klausimą „kur aš esu“.
- Leiskite savo kūnui jums pranešti, ko jis nori. Kiekvieną akimirką jis tiksliai žino, ko jam reikia tam, kad pailsėtų, atsigautų, reikštųsi, raskite tik laiko jį išklaudyti. Įsijunkite, ne išsijunkite.

Kartais turite giliai nugrimzti į save tam, kad atrastumėte autentišką balsą ir galėtumėte žengti sekantį žingsnį.