

Opis

Uczestnicy zajmują pozycję stojącą. Prowadzący powoli odczytuje kolejne etapy ćwiczenia:

1. Znajdź przestrzeń dla siebie, tak aby poczuć się swobodnie. Postaraj się nie myśleć o innych uczestnikach, każdy robi to ćwiczenie dla siebie. Znajdź wygodną pozycję. Poczuj, jak Twoje stopy dotykają podłoża. Możesz zamknąć oczy. Wyobraź sobie teraz CIENKĄ LINIĘ, która łączy wszechświat nad Tobą z ziemią. Cienką pionową linię, którą łączy wszystko to, co znajduje się nad czubkiem Twojej głowy, z tym, co na dole. Poszukaj swojej równowagi – zobacz, jak to jest być w tym miejscu.
2. Stań teraz na palcach – bujaj się lekko, przenosząc ciężar ciała z palców na pięty. Poczuj GRAWITACJĘ. Poszukaj swojej równowagi. Zwróć uwagę na oddech.
3. Oddychaj spokojnie, zwróć uwagę, jak oddech rozptywa się w Twoim wnętrzu. Skieruj uwagę do swojego środka – poszukaj swojego CENTRUM. Centrum to Twój środek ciężkości. To miejsce nie jest stałe, może być w ruchu. Spróbuj poczuć, gdzie w tym momencie czujesz swoje CENTRUM.
4. Zauważ teraz, jak energia przepływa przez Ciebie. Przypomnij sobie cienką linię łączącą wszechświat z podłożem, przypomnij sobie uczucie grawitacji i równowagi. Spróbuj zauważyć i poczuć, jak ENERGIA spływa w dół do ziemi.

