

84. Упр. «Прочистка каналов».

1. Проработка зрительных каналов.

В течение 5 минут сосредоточиться на какой – либо точке, в которую вы можете смотреть не напрягаясь.

Оставьте свой взгляд в этой точке. А теперь обратите внимание на то, что иного вы можете увидеть – свет из окна... и одновременно..

2. В течение 5 минут слышать ... Если устали глаза, вы можете их закрыть, потому что, вам потребуется много слышать. Вокруг много звуков.

Прислушайтесь и вы удивитесь, как много вокруг вас звуков.

Держите глаза и уши открытыми!

3. Пять минут ощущать. У вас много самых разнообразных ощущений – тепло или холод, тяжесть или легкость, напряженность или расслабленность.