Упражнение для снятия усталости

Подготовка
Можно выполнять сидя или лёжа, в тихом удобном месте.

Практика

Данное упражнение позволит вам после сложных рабочих дней выдохнуть, расслабиться и моментально перейти в спокойное состояние.
Присядьте или устройтесь лежа, расслабьтесь, устройтесь максимально удобно, чтоб вам было хорошо и спокойно, закройте глаза. Представьте себе картину. Перед вами берегне глубокого, но очень чистого озера, вода прозрачная, в ней видны все камушки, а на другой стороне озера бьет водопад. Сделайте шаг и войдите в эту прозрачную воду, чувствуйте ногами эти круглые камушки. Вода не холодная, а приятно прохладная,именно такой температуры, какой бы вам хотелось. Вы шагаете через озеро, это совсем безопасно, и оказываетесь прямо под струями водопада. Чистая вода льется на вас сверху, в какой - то момент вы понимает, что она не простая, а волшебная. Бережно проникать внутрь тела она вымывает все напряжения, всю боль, всю усталость до которой она может дотянуться. Эта чудесная вода заполняет ваши ступни, все напряжения из них просто смывается. А вода продолжает прибывать, заполняет ваши голени, и вся боль и усталость от ходьбы смывается, ваши ноги расслабляются. А вода поднимается выше, доходит до области бедер, и теперь уже все ноги расслаблены и свободны, пропадает напряжение и боль. Расслабляется и перестает болеть поясница. Если вы находите источники напряжения, представляете, как поток воды устремляется туда и смывают это напряжение.Вода достигла живота, поднимается выше, заливает область сердца, смывает все обиды и всю злость, раздражение, которые скопились за долгое время. Вода все выше, заливает плечи, и они тоже становятся свободными и расслабленными. Чистая прохладная вода поднимается выше к вашему горло, омывает связки. Дальше заполняются водой ваши руки, пальцы рук, шею, голову. Вы чувствуете, как промываются ваши мысли, как они укладывается, становятся спокойными и приятными. Водопад льется вам на плечи, и все ваше тело изнутри промыто и наполнено этой волшебной водой. Теперь можно отправляться обратно, и вы возвращаетесь через озеро по гладким красивым камушкам. Чувствуете себя спокойным и обновленным. Теперь нужно немного пошевелить руками и ногами, и выйти из этого упражнения.