|  |  |
| --- | --- |
| **ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА** | |
| *«Внутренняя улыбка» - очень мягкий инструмент, которым пользуются для укрепления здоровья и улучшения самочувствия. Она помогает распространить ваше любящее внимание на все тело.* | |
| **Описание:** | **Польза:**   * Усиливает осознание процессов, происходящих в теле * Является профилактикой болезней * Ускоряет исцеление |  |
| http://goldenchild.ru/images/medi.png | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Время:**  Практикуйте «Внутреннюю улыбку» каждый день в любое время и в любом месте. После еды нужно подождать час, а затем начинать медитацию. | **Подготовка:**  Прочитайте или просмотрите анатомический атлас, чтобы узнать, как расположены внутренние органы. |
| http://goldenchild.ru/images/prac.png | |
| **1** Сядьте удобно на край стула, ступни полностью поставьте на пол. Представьте, что примерно в метре перед собой видите свое улыбающееся лицо или лицо человека, которого вы любите и уважаете. (Это может быть и фотография.)  **2** Пусть энергия улыбки аккумулируется у вас между бровями. Теперь позвольте ей стекать вниз по лицу и дальше в шею по линии, проходящей между бровями. Пусть эта животворящая энергия течет вниз в вилочковую железу, которая находится за грудиной. Представьте, как она наполняет ваше тело вибрирующим здоровьем.  **3** Почувствуйте, как поток энергии улыбки входит в ваше сердце. Пусть она смоет и унесет все накопившееся напряжение. Теперь излучайте любовь из сердца в легкие. Ощутите, с какой легкостью стали работать ваши легкие. Теперь улыбнитесь своей печени, которая расположена справа сразу под ребрами. Если ваша печень напряжена, смягчите ее своей улыбкой.  **4** Теперь представьте, как энергия улыбки течет поперек живота в поджелудочную железу, расположенную под левыми ребрами. Поблагодарите ее за работу и посмотрите, как хорошо и правильно она функционирует.  **5** Продолжите поток энергии с левой стороны в селезенку. Поблагодарите и ее за тяжелую работу. Направьте улыбку своим почкам, расположенным в нижней части спины сразу под ребрами по обеим сторонам позвоночника. На верхушке каждой почки расположен надпочечник. Улыбнитесь своим надпочечникам и почувствуйте приток адреналина в крови. И, наконец, направьте энергию улыбки своим мочевым путям, мочевому пузырю, уретре и половым органам.  **6** Закончите медитацию, собрав энергию улыбки внутри тела в пупочной области (примерно на 3 см ниже пупка). | |