

## Упражнение «Родительское благословение»

Автор: Anisah Fayzova



Ложись в Шавасану. Сделай несколько мягких спокойных вдохов и выдохов. Дыхание естественное, спокойное. Теперь постепенно расслабь лицо: расслабь лоб, верхние/нижние веки, отпусти напряжение в щеках, мягко разожми челюсть. Почувствуй, как всё лицо становится мягким и тёплым. Представь, как тело тяжелеет и как будто проваливается в пол.

Вспомни себя, каким ты был/а ребёнком, примерно в возрасте пяти лет. Посмотри на этого ребёнка. Как он выглядит? Какие у него глаза? Как он стоит или сидит? Позволь себе почувствовать нежность к этому маленькому человеку. Теперь представь рядом **родителей** или тех взрослых, которые давали тебе **заботу** — это могут быть бабушка/дедушка, прабабушка/прадедушка или любые фигуры поддержки. Они стоят рядом спокойно и доброжелательно. Один из них **мягко кладёт руку тебе на голову**. Почувствуй это прикосновение. Тёплое. Поддерживающее. Через руку словно передаётся энергия заботы, доброты и жизненной силы.

И они говорят тебе слова благословения:

- **Живи долго.**
- **Пусть тебе сопутствует удача.**
- **Пусть твоя жизнь сложится хорошо.**
- **Будь счастлив(а).**

Позволь этим словам **медленно входить в тебя**. Как будто они становятся частью **твоего тела и сердца**.

Обними их, почувствуй, как они передают тебе уверенность в том, что твоя жизнь сложится хорошо. Почувствуй тепло объятий. Почувствуй, что они искренне хотят для тебя хорошей жизни. Они на твоей стороне.

Позволь себе принять от них чувство: **поддержки, защиты, уверенности**. Как будто они передают тебе свою уверенность в том, что: **у тебя есть право быть счастливым(ой)**.

Сделай несколько спокойных вдохов. Почувствуй, как это ощущение поддержки остаётся внутри тебя — в груди, в животе, во всём теле. Поблагодари их. И мягко возвращай внимание к дыханию, к телу, к комнате вокруг. Когда будешь готов/а, медленно пошевели пальцами рук и ног и открой глаза.

Используй средства обхода:

<https://www.anisa-studio.com/>

Связаться со мной: [https://t.me/Anisah\\_Fayzova](https://t.me/Anisah_Fayzova)