

"Я є" афірмації
I AM

Сядьте зручно
Sit in a Comfortable Seat

Дихальні вправи
Breathing Exercise

Погляд опущений, руки на ногах
Gaze down, hands on legs

А тепер до останнього фрагмента - дихання
And now to the last piece, which is your Breath

Практика SRR
SRR Practice

Орієнтація
Orientation

Центрування
Centering



Відчуйте свій зв'язок з Землею
Notice your connection with the Earth

Направте увагу всередину
Bring your attention inward

Заземлення
Grounding