Корневая чакра

2. исцеление отношения к физическому телу

Без-граничность. 2021

Мы знаем, что нужно заботиться о своем теле. Но не всегда люди дают ему свою любовь, сочувствие, доброту и уважение, которого оно заслуживает.

Наше тело – это воплощение 1-й чакры. Это наша база, фундамент, на которой строится вся наша энергетическая система. Это наша связь с материальным миром, и наш инструмент для манифестации своих желаний в жизнь.

Быть в теле – значит, присутствовать в настоящем. Тело не бывает в прошлом или будущем, оно всегда здесь и сейчас. Это ощущение, что я живой, здоровый и готов действовать.

Если я «не в теле», то мои мысли хаотично скачут, мое внимание рассеяно, я не чувствую почву под ногами. Тогда я не могу оказывать влияние на мир и реально что-то изменить. Порой люди даже не замечают мое присутствие (потому что я сам не присутствую в себе).

Многие люди любят свое тело, но не принимают некоторые его особенности и характеристики. Но если мы отвергаем хотя бы какой-то аспект своего тела, значит, мы отвергаем свою 1ю чакру и ту силу, которую она призвана нам давать.

Отвержение тела может начаться в любом возрасте. Может, в детстве вас дразнили другие дети, за лишний вес, за то, что вы были непохожи на них или имели физические недостатки.

Может, у вас была в детстве болезнь, травма или хроническая боль, и вы злитесь на свое тело, или грустите и не можете его простить.

Мы будем исследовать ваше отношение к своему телу и, в целом, к своему физическому проявлению на земле. Мы посмотрим на то, что вы осуждаете в себе, чтобы исцелить эту боль, страх и одиночество, которые запечатаны в нашем теле.

Это даст позитивный эффект на вашу способность быть в теле, воплощать свои материальные желания и чувствовать больше энергии. Это также поможет вам лучше слышать сигналы своего тела о том, каковы ваши истинные потребности.

Возможно, вы даже почувствуете себя более красивой и захотите чаще показывать себя на видео.

<u>Визуализация 1.</u>

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Настройтесь на свое тело. И мысленно представьте перед собой зеркало. В этом зеркале вы видите свое отражение, того, кто вы сейчас, в той же одежде. Просто начните внимательно рассматривать свое тело в отражении.

Обратите внимание, есть ли что-то в вашем теле, что вы не принимаете, чем-то недовольны или осуждаете? Может, оно не совсем такое, как вы бы хотели, или кажется вам неидеальным, недостаточно хорошим. Или вы недовольны своей внешностью и красотой.

Также вернитесь мыслями в прошлое и вспомните какие-то ситуации, когда ваше тело подводило вас физически, разочаровало вас, заболело, испытывало боль или никак не могло выздороветь. Это необязательно конечности, могут быть и внутренние органы, или, например, зрение, голос, обоняние.

Мысленно скажите фразу: «Мое тело меня подвело». Насколько это правдиво для вас от 1 до 10 баллов?

И какие еще мысли про тело у вас сейчас поднимаются?

<u>Простукивание #1.</u>

Вот мое тело
Я его вижу
И оно всегда было моим телом
И в нем есть то, что мне не нравится
Я поняла это еще в детстве
Что я не могу принять некоторые части своего тела
Мое тело было недостаточно хорошим
Слабым
Или ущербным
Или некрасивым.
Когда-то раньше я об этом даже не думала
Мое тело было просто частью меня.
Но я было научилась,
Что тело может меня подвести
Что с ним что-то не так
И я получила доказательства
Мое тело действительно меня подвело
То, как оно выглядит
Как оно действует
Это причинило мне боль и страдания
Стыд, унижение, позор.
Надо мной посмеялись, меня осуждали

И я сама стала критиковать свое тело
Оно просто недостаточно хорошее
Некрасивое, испорченное
Не идеальное. Даже близко
И я так ясно все это вижу
Я смотрю прямо на эти несовершенства
Они такие явные
Правда в том,
Что это совсем не то тело, которое я бы хотела
И почему бы я могла хотеть вот это?
Я не хочу быть в этом теле и ощущать его
И я действительно себя так чувствую
Эта правда меня огорчает
Я расстроена из-за этого
Я как будто постоянно сражаюсь со своим телом
Порой даже ненавижу его
Я пыталась с ним договориться
И даже наказывала его
Я старалась его улучшить, починить
Со всей своей силой воли
И другие люди тоже пытались улучшить мое тело
Но ничего не помогло
С моим телом слишком все неправильно
И я просто не могу его за это простить
Это непростительно
Правда в том, что я отвергаю свое тело.
Я не принимаю свое тело таким, какое оно есть.
Я бы хотела его любить
Но мне тяжело любить свое физическое тело
Зачем мне больше присутствовать в своем теле?
Если я его отвергаю
Зачем мне ощущать его, осознавать его нужды?
Я ведь хочу не думать о нем и не смотреть на него.
И я чувствую, что я права и имею на это право.

Глубокий вдох и выдох. И почувствуйте, насколько все это правдиво для вас. Если эти слова для вас правдивы, то сделайте простукивание еще раз. Если вам грустно, то просто будьте с этим, это значит, что внутри вас просыпается сочувствие.

Кажется, что эти слова слишком грубые, но порой очень важно их высказать, ведь они крутятся у нас в голове ежедневно.

Если вы чувствуете себя еще хуже, то продолжайте простукивать и будьте с этими чувствами. Это значит, что вы затронули что-то важное, что вы всеми силами раньше старались не чувствовать. И хотя эмоции вас переполняют, все равно продолжайте простукивать, и постепенно вам станет легче.

Раньше, когда вы удерживали эти переживания внутри, это помогало справляться с жизнью. Но это мешало вам прожить и исцелить боль, которую вы пережили.

Диссоциация

Если вы во время простукивания не чувствовали никаких ощущений, это значит, что вы диссоциировались от них. Как будто ваш разум говорит: «Нет, не иди туда» и заботливо выключает ваши чувства.

Вспомните, как часто в жизни вы так делаете? Возможно, это ваша привычка – покидать свое тело и 1ю чакру и прятаться в безопасности своего ума в голове.

Это наша защита, когда мы ментально отсоединяемся от своего тела и порой даже своей идентичности. Это реакций стресса «замри», когда наше сознание покидает момент настоящего. Чаще это происходит в момент травмы, шока, пост-травматического синдрома. Это помогает нам не переживать заново все эти ужасные переживания.

Сделайте это мини-простукивание.

<u>Простукивание #2.</u>

Я отказываюсь это чувствовать

Я отказываюсь быть в моем теле

Это небезопасно

Я отказываюсь иметь дело с этими переживаниями

Я не хочу иметь тело

Я лучше вообще не буду иметь тело

Я совершенно не хочу быть в своем теле.

Это поможет вам вернуться в тело и понять, почему вы так сильно хотели его покинуть.

Теперь снова оцените, насколько правдивы для вас фразы:

- Мое тело меня подвело.
- Я не могу простить свое тело.

Простукивание #3.

Может, я чувствую себя лучше

Может, я чувствую себя хуже

Это просто ужасно

Ощущать свое тело ужасно

Я не хочу идти туда

Это напоминает мне, что мне не безопасно

На самом глубоком уровне

Что я не имею контроля на самом глубоком уровне

Что я уязвимая и слабая

На самом базовом глубинном уровне

И я не хочу все это чувствовать

Это ужасно

И напоминает мне, какая я слабая

И я легко поддаюсь мнениям и суждениям других людей

О том, что я на что-то неспособна

Не такая сильная, как я бы хотела

Не такая уверенная, как я бы хотела

Не такая умелая, как я бы хотела

Находиться в своем теле

Напоминает мне про мои тревоги

Я такая неуверенная

И внутри меня много стыда

С которым я живу все время.

Я запрограммирована на страх, тревогу и ожидание опасности

И моя нервная система всегда настороже

Поэтому я не хочу быть в своем теле

И чувствовать все это
Все эти эмоции, боль, грусть, море грусти.
Если я настроюсь на свое тело
И позволю себе все это чувствовать,
Это будет море слез, море грусти
Или бездонный колодец страха
Я действительно не хочу все это чувствовать.
Но я все это вижу и признаю сейчас.
И я говорю себе, что это просто энергия в моем теле
Это энергия, и она сейчас движется
Поднимается внутри меня, чтобы освободиться
Покинуть мое тело
Я всю жизнь сжималась и удерживала это внутри себя
Мои мышечные зажимы помогали удерживать все это внутри
Мой мозг помогал мне не замечать все эти чувства
Крышка была плотно закрыта
И я тратила столько сил, чтобы не чувствовать все это.
Но теперь я позволяю этой энергии подниматься
Грусти, разочарованиям, страхам
И это чувствуется хорошо
Мне нравится видеть, что эти энергии стали двигаться
И я полностью уважаю себя за это
Это тяжелая работа, которую я сейчас делаю
И я уже никогда не буду прежней
Я никогда не буду прежней с этого момента
Я позволяю энергии двигаться
И хотя мне сейчас некомфортно,
Но моему телу это нравится
И, возможно, у меня сейчас слезы
Но постепенно эмоции выходят и появляется легкость
Каждый клеточка моего тела освобождается
Наполняется светом и легкостью
Правда в том, что я живая

Я в своем теле и чувствую себя живой

Я рада, что у меня есть тело

И я уважаю его на самом глубинном уровне.

Я уважаю свое тело.

Все эти эмоции поднимаются внутри меня

И я открыта к тому, чтобы их отпускать

Освобождаться,

Отпускать все блоки

Освобождать каналы энергии внутри меня,

В которых была застрявшая энергия

Я позволяю этим каналам освобождаться

И потоку энергии свободно течь через меня

И выходить из моего тела и моих энергетических тел

Моя нервная система и каждая клеточка моего тела полностью освобождается

Прямо сейчас.

Глубокий вдох и выдох. Как вы себя сейчас чувствуете?

Если внутри еще какие-то эмоции, это нормально. Они должны подниматься и выходить из вас. Возможно, вы ощущаете больше присутствия.

Простукивание #4.

Столько сильных эмоций сегодня

Я наконец-то увидела, как много я носила в своем теле

За что я винила его, за что не любила его.

Какая-то часть меня была недовольна моим телом

И носила в себе всю эту боль и старые программы.

Эта часть появилась в прошлом

И звучала как старая пластинка

И там были голоса других людей, разные ситуации

И я никогда раньше не задумывалась,

Насколько эта пластинка правдива,

Не ставила ее под сомнение.

Я просто верила, что это правда.

Но сейчас мои глаза открыты
И я осознаю, что это просто старые истории, которые я себе рассказывала
Что просто какая-то часть меня еще в детстве
Решила отвергать себя и свое тело
Чтобы не чувствовать все эти тяжелые чувства
Чтобы защитить себя
Наверно, я решила
Что если я первая буду отвергать и ненавидеть себя
Это сделает меня не такой уязвимой
Или что я просто не заслуживаю лучшего отношения.
Я все это сейчас вижу и осознаю
И понимаю, как часто включалась эта пластинка
И я раньше верила ей, как будто это чистая правда.
Но теперь я вижу, что это не правда
Что у меня есть выбор.
Когда я смотрю на эти старые истории
Они теряют свою силу
А я становлюсь более осознанной
И могу сделать новый осознанный выбор любить себя
Правда в том, что прямо сейчас
В этот момент
Я не поломанная и не испорченная
Я в полной безопасности, со мной все хорошо, я живая
Моя первая чакра живая, вибрирующая, мощная
Я уважаю свое тело
И нам с ним еще много работы предстоит
И я открыта к тому, чтобы ее делать
Правда в том, что я здесь, сейчас, на этой земле
И это истинное чудо
Я живая, и я хочу быть живой в своем теле
Я раньше не понимала этого
Но теперь я открыта к тому, чтобы чувствовать свое тело
Так, как никогда раньше я не чувствовала

Я открыта к тому, чтобы слышать все его сигналы

Даже самые тихие

С огромной добротой и заботой

И даже чувствовать все свои тревоги и грусть, и слабость

С большой любовью и пониманием.

Вдох и выдох.

Как вы себя чувствуете сейчас?

Обратите внимание на свой внутренний диалог. Как он сейчас звучит? Теперь вы понимаете, что все это было неправдой.

Просто наблюдайте за своим дыханием. Ощутите свои руки и ноги. Может быть, в них пульсирует энергия.

Представьте сейчас какую-то негативную эмоцию, тревогу или грусть, и мысленно представьте, что она поднимается в вашем теле, и вы ее признаете, и постепенно она выходит из вас, и вы ее отпускаете с благословением.

И теперь снова представьте перед собой зеркало. Как сейчас вы на себя смотрите? Что вы видите? Что изменилось. Остались ли какие-то недостатки в вашем теле, которые вы сейчас видите? Или вы видите больше своей красоты и сияния?

Что, если это и есть ваше истинное лицо? Что, если вы были красивой и достойной все это время? Что если ваша красота сейчас будет видна и вам, и всем вокруг?