Ruhsal Uyanış®

TOPRAK ELEMENTİ NEFES ÇALIŞMASI



TANUH® ACADEMY

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

(a) Toprak elementine konsantre olun ve vücudunuz ile sandalye veya zemin arasındaki teması hissedin.

- Burundan nefes alıp burundan verin. Bu toprak nefesidir.

(b) Vücudunuzun ağırlığının farkında olun, yerçekiminin etkisi
altında gevşemesine izin verin.

- Kendinizi toprağa kök salmış bir ağaç olarak hayal edin ve her nefes verdiğinizde köklerinizin daha da derine indiğini hayal edin ve nefes aldığınızda dünyanın doğal enerjisi gövdenize ve dallarınıza yükselecek, böylece yapraklar, çiçekler ve meyveler yetiştirebileceksiniz.



(c) Bir süre buna devam edin.

- Nefes verirken toprağın derinliklerine inin ve nefes alırken, tacınızın geniş, güçlü ve sağlıklı olabilmesi için yükselen enerjiyi hayal edin.
- Ağaçla özdeşleşin, köklerinizin toprağa kök saldığını hissedin ve her nefes alışınızda toprakla daha derin bir bağlantı hissini ve her nefes alışınızda genişleme, büyüme, gelişme hissini hissedin.

(d) Toprak nefesiyle devam edin.

- Ağacın görüntüsünü bırakın ama duyguyu içinizde tutun.
- Şimdi dünya ile enerji alışverişine başlayın.
- Her nefes verişte, artık içimizde ihtiyacımız olmayan, varlığımızın tüm durağan enerjisini, toprağa bırakın.
- Sadece temel merkezden, kök çakradan yeryüzüne akmasına izin verin; şükran duygusuyla, toprak onu emer ve onu taze, canlandırıcı enerjiye dönüştürür.
- Nefes alırken her hücre dünyanın canlandırıcı enerjisiyle dolar, zihin temizlenir, kalp tazelenir ve canlanır; biz bu taze enerjiyi varlığımıza çekeriz.



- (e) Şimdi kendimizdeki ve hayatımızdaki toprak özelliklerini düşünelim.
- Toprağın özellikleri bize istikrar, devamlılık, yapı verir ve işimizde, ilişkilerimizde, yaşamlarımızda bizi çapalar.
- Bu özellikleri nasıl geliştiririz?
- Sorumluluk alarak, yaşamda bizim için anlamlı olan bir göreve kendimizi adayarak, yapı ve disiplin yaratarak.
- Ayrıca, ilişkilerimiz aracılığıyla, hayatta belirli roller üstlenerek, bu egomuzun kendini tanımlamasına yardımcı olur.
- Toprak özellikleri bize bir aidiyet, sağlamlık, bir yerimiz olduğu duygusu verir; bizi güvenli ve yaşamlarımızda topraklanmış kılıyor.

Tefekkür için Sorular:

- Hayatımda sağlam bir temel sağlayan nedir, beni destekleyen yapılar nelerdir,
- Beni çapalayan nedir? Hem dışardaki hayatınızı, hem de iç dünyanızı düşünün.
- Hayatım kararsız hale geldiğinde, neye geri dönebilirim ve istikrarımı yeniden kazanabilmek için neye güvenebilirim?
- Dünyayla bağlantım şu anda güçlü mü yoksa zayıf mı?
- Şu anda hayatımda topraklanmış hissettiğim bir konumda mıyım ve eğer dünya ile ilişkim biraz sarsak görünüyorsa, onu dengelememe ne yardımcı olabilir?



Ruhsal Uyanış®

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM

TANUH ACADEMY®