Упражнение «Полет белой птицы»

Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание.
Сейчас мы отправимся в полет с белой птицей.
Мы лежим на теплом, желтом песке, над нами спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица.
Мы поднимаемся и летим рядом с ней, мы сами - эта белая птица. Мы летим в спокойном, синем небе, под нами спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.
Мы подлетаем, опускаемся на желтый песок, снова превращаемся в человека и ложимся на спину. Мы лежим на теплом, желтом песке, над нами спокойное, синее небо, мы расслаблены, мы отдыхаем.

Самостоятельная работа 10 – 15 секунд.

Пора возвращаться. Отдых освежил вас. Вы хорошо отдохнули. Голова ясная, легкая. Во всем теле нарастает ощущение легкости. Силы приливают к рукам и ногам.
Сознание становится яснее, хочется потянуться. Потянитесь. А теперь глубоко вздохните и улыбнитесь!

Сеанс окончен.