

## **Внимание, инстинкт, дыхание**

### **Внимание + инстинкт**

Первая ступень содержит в себе как работу с телом, так и работу с вниманием.

Один из партнеров находится в состоянии погруженности: внимание (вслушивание), через тело. Внимание есть свойство сознания — тренируется качественное изменение сознания, его мобильность.

Характеристика: человек глубокий, не поверхностный.

Другой партнер не мешает действию в себе инстинкта. Инстинкт лучше знает и делает то, что следует делать. Он не интеллектуальная сороконожка, которая задумалась, как надо двигать ногами.

Характеристика: человек решительный, активный.

Две характеристики вместе — это человек принятия решений. Ответственность.

### **Материнское дыхание**

Обе стороны тренинга пробуждают материнское дыхание (дыхание плода в утробе).

Стрессы и депрессии бывают как от ума, так и от тела. В обоих случаях они изменяют ритм дыхания.

Ритм индивидуальности идет еще из утробы (материнское дыхание, матрица «я и ареал»), где плод имел максимальную защиту: единство я и ареала. Видовая память выживания.

После рождения человек несет в себе память этого дыхания. На него накладываются ритмы дыхания во внешнем ареале, программируется личность; создается память, как в уме, так и в теле. Под нею скрыта индивидуальность.

Личное дыхание программируется стрессами, депрессиями (код личности). Итог: единство стрессированного ума и депрессивного тела; дыхание — ключ к болезням. Материнское дыхание под ним погребено.

Пробуждение этого дыхания снимает стрессы и депрессии, омывая тело, омывая сознание.