

Авторская ПРАКТИКА «ДВА РОДИТЕЛЬСКИХ КРЫЛА»

Это драгоценное наследие, заложенное в каждом из нас с самого рождения. Это – **два родительских крыла**, которые готовы нести вас, если вы позволите им расправиться!

Даже если ваша история с родителями кажется непростой, именно от них – от ваших мамы и папы – вы унаследовали уникальные ресурсы, удивительные качества и внутреннюю мудрость. Эти **неоценимые дары** – ваша истинная опора, которую важно заметить, принять и начать опираться на неё с полной уверенностью.

✦ **На этой практике, используя авторские метафорические карты «Деревья как люди» – мощный инструмент для работы с подсознанием – мы вместе:**

- **Глубоко исследуем свои внутренние опоры**, те невидимые, но нерушимые стержни, что делают нас сильными.
- **Осознаем, какие сильные качества, таланты и дары** передали нам родители (и их родители, 3-4 поколения), ставшие вашими двумя крыльями.
- **Почувствуем небывалое равновесие и спокойствие** внутри, обретая свой центр и гармонию.
- **Восстановим живую, питающую связь с корнями рода**, позволяя себе смело расти вверх и расцветать.
- **Расширим понимание о себе**, через принятие величественной силы прародителей, той, что течет в ваших венах.

Инструменты: лист А3 или А4, цветные карандаши или восковые мелки, МАК-колоды «Деревья как люди» и «Сила рода», музыка (по желанию) для знакомства со своим деревом.

Алгоритм работы:

1. Человечество на протяжении всей своей жизни связано с деревьями. Они дают тень, плоды, которыми можно утолить жажду и голод, тепло для дома и предметы быта, без которых невозможно было жить раньше, а сейчас это эксклюзивные вещи. Корабли и дома, храмы и музыкальные инструменты, лыжи и бумага, украшения и спички — все это деревья. Так же в традиции многих народов существовал обычай закапывать плаценту после родов под Родовое дерево, или сажать на этом месте дерево, что символизировало связь ребенка с землей, и у человека было СВОЕ дерево, место силы. Вопрос: каким было бы ваше дерево?
2. Я готова провести вас через это медитативное путешествие. Устройтесь поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. (Голос будет спокойным, размеренным)
Сделайте еще один глубокий вдох и выдох.
Перед вами тропинка, уходящая вглубь. Сделайте шаг по ней... и еще один. Вы идете по мягкой земле, усыпанной хвоей и прошлогодними листьями. Воздух здесь другой — свежий, прохладный, наполненный ароматами мха, влажной коры и лесных трав.
Вы идете дальше и замечаете деревья вокруг. Они все разные: стройные березы с белой корой, могучие дубы с узловатыми ветвями, пушистые ели. Между стволами мелькают тени зверей: вот белка перепрыгнула с ветки на ветку, вот промелькнул заяц. Вы не пугаете их, они просто часть этого мира.

Над головой слышно пение и щебет птиц — звонкое, переливчатое. Солнечные лучи пробиваются сквозь листву, рисуя на земле узоры из света и тени. Тропинка начинает светлеть впереди. Вы выходите на солнечную поляну. И в центре этой поляны стоит Одно Дерево. Вы сразу понимаете — это ваше дерево.

Подойдите к нему ближе.

Взгляните в него.

· Какое оно? Высокое и прямое или раскидистое, с мощной кроной? Может, оно гибкое или плодовое, усыпанное яблоками?

· Рассмотрите его ствол. Какова его кора? Глубокая, бороздчатая или гладкая и прохладная? Какого она цвета?

· Потрогайте его. Подойдите и прикоснитесь ладонью к коре. Что вы чувствуете? Шероховатость, тепло древесины, нагретой солнцем или прохладу в тени его ветвей? Ощутите его силу, его возраст.

· Уловите запах. Вдохните аромат, исходящий от него.

Постойте так немного. Просто будьте рядом со своим деревом.

Оно — часть этого места, и сейчас на мгновение вы — тоже.

Запомните все эти детали: его образ, ощущение от прикосновения, звук и запах.

Пришла пора возвращаться. Мысленно попрощайтесь со своим деревом.

Поблагодарите его за встречу.

Развернитесь и пойдите по той же тропинке через лес. Лесные звуки снова окружают вас, но теперь они знакомы.

Вы выходите на опушку, с которой начали свой путь. Сделайте глубокий вдох... и на выдохе откройте глаза.

Возвращайтесь в комнату, сохраняя внутри ощущение покоя, силы и связи с природой, которые подарило вам ваше дерево.

3. На листе бумаги цветными карандашами или восковыми мелками нарисуйте то дерево, с которым вы встретились на поляне. Оно может быть похоже на существующее в природе или возможно фантазийным, таким с которым вы встретились там, на поляне. Поделитесь эмоциями и чувствами, с которыми вы встретились в процессе работы

4. Возьмите МАК «Деревья как люди» и подумайте о своих родителях, о тех, кто привел вас в этот мир.

Подумайте о маме, вспомните какие-то моменты связанные с ней и вытяните карту вслепую, из колоды с картинкой, положите с левой стороны в корни вашего дерева. Посмотрите на карту, что в этом дереве напоминает вашу маму, что совершенно не про нее. Какие еще детали вы увидели?

Подумайте о папе, вспомните какие-то моменты связанные с ним и вытяните карту вслепую, из колоды с картинкой, положите с левой стороны в корни вашего дерева. Посмотрите на карту, что в этом дереве напоминает вашего папу, что совершенно не про него. Какие еще детали вы увидели?

Если есть желание взять что-то из родительских деревьев в свое — смело дорисовывайте!

5. Так же можно дополнить смыслами, если взять карты из второй колоды «Деревья как люди» высказывания писателей и поэтов о деревьях. Можно взять те же номера, что и у деревьев, а можно любые на ваш выбор.

6. Далее по такому же алгоритму, можно вспомнить про родителей каждого из родителей, а так же вспомнить их характеры, черты личности, какие-то истории связанные с ними, даже если вы их не знали и не видели, важно

взять себе их сильные личностные качества, они принадлежат вам по праву рождения.

7. Какой ресурс дал мне мой род? Мы знаем, что наша семья не только дает негативные установки, но и дает ресурс. Сейчас важно этот ресурс обнаружить и понять какие силы рода уже есть, то, что пришло к вам через родителей, бабушек и дедушек и прародителей, и смело взять это себе!
8. Можно дополнить общую картину посланиями МАК «Сила рода»
9. Дорисовать на своем дереве что-то, если появилось желание это сделать.
10. Повторить медитативное путешествие (повторить пункт 2), но встретиться с уже своим знакомым деревом. Вы можете возвращаться к этому образу в памяти в любой момент, когда вам нужна опора и спокойствие.
11. По окончании путешествия, поделиться своими эмоциями и ощущениями.