



## Джен Тоубер - Балансировка полярности

### Упражнение, данное Джен Тоубер на летней конференции Крайона

1. *Встаньте устойчиво.*
2. *Скрестите руки на плечах. Глубоко дышите. Поменяйте руки местами. Глубоко дышите.* [Это балансирует обе стороны тела. Почти все находится на одной и той же схеме, поэтому, когда вы это делаете, сбалансируется почти все.]
3. *Прикоснитесь тыльной стороной запястий к верхним краям ушей. Глубоко дышите.* [Если при этом вы позволяете расслабиться верхней части тела, то начинаете вращаться по маленьким крошечным кругам. Только что вы сбалансировали свое вращение с вращением Земли.]
4. *Сложите пальцы конусом вокруг большого пальца. Скрестите запястья и прикоснитесь кончиками пальцев ко лбу. Глубоко дышите. Поменяйте руки местами. Глубоко дышите.* [Это балансирует полушария мозга.]
5. *Коснитесь пальцами затылочных костей черепа. Глубоко дышите.* [Это балансирует почки.]
6. *Согните правую руку и положите ее на левое плечо. Соедините вместе большой и указательный пальцы левой руки, немного отведите левую руку в сторону. Глубоко дышите. Поменяйте руки местами. Глубоко дышите.* [Это балансирует щитовидную железу.]
7. *Прикоснитесь пальцами правой руки к левой стороне горла, накройте их пальцами левой руки. Глубоко дышите. Поменяйте руки местами. Глубоко дышите.* [Это балансирует вилочковую железу (тимус).]
8. *Положите правую руку на заднюю верхнюю часть головы, левую руку поместите под правой, слегка ее касаясь. Глубоко дышите.* [Это балансирует шишковидную железу.]
9. *Соедините запястья. Глубоко дышите.* [Это - якорь всей программы. Это заякоривает баланс внутри наших тел, и заякоривает нас прямо в решетку Земли.]

