



АКАДЕМИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ 2020-2021

СКОТНЫЙ ДВОР - ЦАРСКИЕ ПАЛАТЫ

1. Разделите пространство комнаты зримой символической границей (ленточками, карандашами и пр.) на две половины.
2. Определите, какая часть комнаты символизирует «Царские Палаты», а какая – «Скотный Двор».
3. Исследуйте пространство «Скотный Двор». Что Вы здесь чувствуете в теле? Что – эмоционально?
4. Исследуйте пространство «Скотный Двор», то приближаясь к границе с пространством «Царские Палаты», то отдаляясь от него. Что Вы чувствуете при этом? Возникают ли какие-либо образы? Если образы возникают, попробуйте определить их возраст, облик, потребности.
5. Какое отношение возникает к пространству «Царские Палаты»?
6. Перейдите на пространство «Царские Палаты». Что Вы чувствуете в теле? Что – эмоционально?
7. Исследуйте пространство «Царские Палаты» как в пункте 4.
8. Постойте до наступления состояния комфорта на границе – одной ногой в одном, другой – в другом пространстве. Поменяйте ноги.

Практику можно делать кратким (3-5 дней) или длительным (10 дней, 21 день, 40 дней; внутри длительных курсов делают перерывы 2-3 дня) курсом, вывесив на видное место график дней работы с практикой и дней отдыха от нее.