**Техника глубокого поклона.**

**(для восстановления связи с родителями и силой рода)**

Описывала для клиентки, по этому в женском роде. Но для мужчин тоже самое. Хотя мужчинам это чаще рекомендуется проделать для улучшения отношений с папой и мужским родом.﻿ Каждому всегда виднее чего ему не хватает, поклона маме, папе или обоим родителям сразу.

Итак:

"Лучше делать одной, чтоб никто не мешал.

(Продолжить)

Представляешь перед собой маму и делаешь ей глубокий поклон в знак уважения, что она дала тебе жизнь. Лёжа на животе руки вытягиваешь вперёд, ладонями к верху и лежишь так столько времени, сколько тебе нужно, опустив голову. В общей сложности примерно 20-40 мин (лучше разделить на несколько раз около 10тимин каждый). Прямые руки, лежащие ладонями к верху означают, что ты принимаешь у мамы жизнь, которую она тебе подарила. Тут ещё важно делать это осознанно, и отказываясь от претензий к маме,что она что-то недодала, и заменяя эти претензии благодарностью за то, что она дала тебе эту жизнь. Благодарность в этом случае не за то, что мама сделала после, а прежде всего за то, что она ДАЛА ЖИЗНЬ. Остальное в данном случае не важно."

По времени глубокий поклон может быть в среднем примерно 10-15мин. Это зависит от того, насколько сильно было уважение. Если его совсем не было, то иногда поклон предписывается делать несколько часов (вплоть до суток). Для тех, кто будет работать самостоятельно, рекомендую слушать ощущения. Обычно тело даёт понять, когда поклона достаточно. Тогда есть ощущения завершённости действия.

Технику глубокого поклона так же можно использовать для восстановления связи с родом. В этом случае можно представить перед собой своих предков, всех кого вы знаете и не знаете, и тех, кто исключён и забыт. И сделать им глубокий поклон за то, что они передали Вам жизнь. Это надо делать и как проявление уважения перед их судьбами, какими бы они не были. И как благодарность за то, что они передали Вам жизнь, чего бы им это не стоило. Тогда поклон поможет соединиться с силой рода.

Так же, те, кто недоволен своей жизнью или какими - то событиями, могут сделать глубокий поклон своей судьбе. Это тоже целительно.

Поклон перед родителями и родом является целительным для души и тела и очень сильным движением к счастью и процветанию.

Надеюсь, многим из вас это поможет.

С уважением, Мария Савосина.