

Інструкція до методу “Стихії” ELEMENTS



(с) Вікторія Назаревич

Стихії чи елементи – це те, із чого складаються і потім розпадаються складні тіла. Іншими словами, стихії – це прості початкові субстанції, які, згідно з езотеричними традиціями всіх древніх цивілізацій, лежать в основі і Космосу, і людини.

Дана колода призначена для:

- знайомства з історією життя клієнта;
- діагностики центральних проблем клієнта;
- пошуку некаталізованих ресурсів;
- актуалізації потенціалів та активностей;
- розроблення стратегій подолання;
- розвитку правопівкульного мислення;
- формування творчого мислення;
- тренувань креативності;
- розширення свідомості та подолання стереотипізації мислення;
- формування розуміння ввічливих та внутрішньоособистісних відносин клієнта.

Чому саме “Стихії”:

1. Сприймаються легко і просто для свідомості особистості.
2. Інформація, яку необхідно дістати з підсвідомості, проходить повз усі лабіринти свідомості.
3. Карти “Стихії” формують зв’язок із природними ресурсами як енергії.
4. Допмагають комплексно сприймати свою природу та природу в собі.
5. Уособлюють сприйняття образів зовнішнього світу.
6. Активізують внутрішні картини природи, дають можливість відчути образ.
7. Робота з картами «Стихії» наближає людину до справжньої природи себе.
8. Гармонійне поєднання та взаємозв’язок стихій зі структурними одиницями «Я» створює яскравий та цікавий образ.



Контакт стихій - контакт зі своєю природою. Чотири стихії - Повітря, Вогонь, Вода і Земля, це :

- Духовні субстанції;
- Філософські поняття;
- Енергетичні стани;
- Відчутні фізичні речовини.

Основне завдання роботи зі стихіями в психології – це опис намірів, емоцій, процесів, ідей, станів. Наприклад:

Гнів - вогонь;

Добробут - повітря;

Захист - земля;

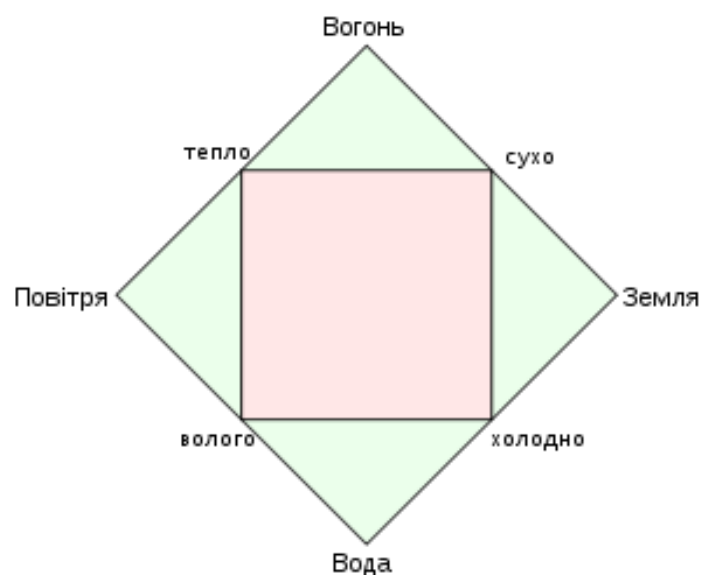
Несвідоме - вода.

Образи природи в арттерапії - це символічне використання механізмів природи, символ і сила. Стихії в межах символіки - це компоненти, з яких усе складається. Система стихій була винайдена в епоху Відродження. Вона може бути розглянута, як зручна система організації різних видів взаємодій.

З якими запитамі можна працювати:

- Аналіз і корекція психологічних станів;
- Загальна гармонізація психоемоційного стану;
- Аналіз і корекція психоенергетичного потенціалу;
- Робота з ресурсами та потребами;
- Контакт із внутрішніми фрустраціями та витісненими бажаннями.

Вікові обмеження: Рекомендоване використання образу стихій з 11 років, оскільки вже з цього віку не виникає труднощів перенесення проєкції на образ.



Типографічні особливості: Карти виготовлені на папері щільності 300, із захисним водним шаром. Зображення чіткі, яскраві. Розмір карт зручний для використання в групі та роботі з шаблоном тіла. Пакування представлено картонною коробкою для збереження набору.

Інструкція до набору

1. Набір карт “Стихії” містить символіку стихій;
2. До набору карт входить 25 вправ;
3. У наборі є 80 спектральних зображень, що відображають прямий посыл на стихії, метаморфози та змішання стихій, контакт різних стихій, форми стихій, різні прояви стихій через прообрази природи, асоціативну групу переходу (вогню в попіл, води в повітря).

Таблиця інтерпретації в роботі з метафорично-асоціативними картами “Стихії”

Стихії	Класична інтерпретація символу під час вибору	Характеристика особистісних якостей клієнта	Можливі проблеми, які відображають вибір стихії
Вода - союз вологи та холоду	Символ відродження, зцілення, родючості, змін, мрії, ясності, інтуїції. Вода - найбільш заспокійлива і спокійна з чотирьох стихій. Її прохолодна і волога природа дозволяє їй заспокоювати розум і тіло.	пасивність, вразливість, висока сугестивність, сприйнятливості і пластичність. Внутрішня мінливість і чистота. Грація, естетичність, емоційна експресія, здатність уловлювати доступну небагатьом внутрішню гармонію, розуміння сутностей предметів, подій і	Емоційна холодність, нечутливість, надмірна сугестивність.

		людей.	
Земля - союз холоду і сухості	Символ стабільності, ситості, безпеки, родючості, здоров'я та домашнього вогнища. Земля є найбільш матеріально заземленою стихією. Це прохолодна і суха природа, що забезпечує комфортний життєвий простір для всіх рослин і тварин.	Непорушність, суворість, почуття відповідальності, зосередженість, раціоналізм, стабільність, логічність, урівноваженість особистості, чудова пам'ять, вміння сконцентруватися, комунікабельність.	Інертність, повільність, пасивність, тривожність, боязкість, нерішучість.
Вогонь - союз сухості та спеки	Символ любові, бажання, гніву, сили, напористості та енергії. Вогонь вважається першою стихією, яка виникла на землі. Вогонь переважно асоціюється з сонцем, є теплою і сухою стихією. Він випромінює світло, яке захищає все живе від нічних тіней. Вогонь є трансформативним, і при злитті з іншими стихіями він може змінюватися і рости. Наприклад, коли	Характерна рухливість, жвавість, внутрішня енергія, наснага, прагнення до влади, жага до перетворень, творче горіння, раптовість, яскравість, яскраво виражене почуття справедливості, великодушність	Надмірна демонстративність, манірність, деструктивна тяга до лідерства, руйнування.

	<p>вогонь стикається з повітрям, він стає більшим, і горить яскравіше.</p> <p>Вогонь асоціюється з літньою порою року, спекотним полуднем і стороною світу - півднем, і зазвичай зображується за допомогою помаранчевого, червоного і жовтого кольорів. Він асоціюється з міфічною істотою - саламандрою.</p>		
<p>Повітря - союз спеки та вологи</p>	<p>Символ знання, сприйняття, комунікації, творчості та стратегії.</p> <p>Повітря є елементом самого життя, оскільки всі живі істоти, як рослини, так і тварини, потребують повітря для життя і процвітання. Повітря тепле, вологе і забезпечує розум і тіло енергією.</p>	<p>Мінливість, інформація, спілкування, активне проникаюче начало.</p> <p>Йому притаманне багатослів'я, легкість, незалежність</p>	<p>Непостійність, поверховість, егоїзм, невміння адаптуватися в суспільстві.</p>

Символіка чотирьох стихій

Вогонь

Божеественна енергія, очищення, одкровення, перетворення, відродження, духовний порив, спокуса, честолюбство, натхнення, сексуальна пристрасть, сильний активний елемент, що символізує як творчі, так і руйнівні сили. Графічно вогонь в алхімії зображають у вигляді трикутника, оскільки вважають субстанцією, що об'єднує три інші: землю, воду і повітря. На побутовому рівні вогонь - захисний, заспокійливий образ (вогонь домашнього вогнища). Але він може бути й загрозливим образом руйнівних сил природи.

Подвійне почуття: шанування і страху - лежить в основі ритуалів поклоніння вогню. У давніх і примітивних культурах вогню поклонялися як самому Богу, а пізніше - як символу божеественної сили. Стародавні люди вважали вогонь живою істотою, яка живиться, зростає, помирає, а потім народжується знову - ознаки, що дають змогу припустити, що вогонь - земне втілення сонця, тож він багато в чому поділяв його символіку. Завдяки тій ролі, яку вогонь відігравав у житті людей, у більшості міфологічних традицій його вважали результатом божеественної діяльності. Тому так часто трапляються легенди про викрадення вогню в небесних богів героями, такими як Прометей, або про хитрощі, за допомогою яких його видобували в підземних богів, як, наприклад, новозеландський міфічний герой Мауї.

Більшість культів вогню були жахливо кривавими, як приклади можна навести ацтекську релігію або ханаанський культ Молоха, в жертву якому приносили дітей. Серед інших ритуалів і культів поклоніння вогню найменш жорстокими виглядають традиції, що існували в Ірані (з яких, зрештою, і походить ведичний культ бога вогню Агні), а також в античному світі, де з вогнем були пов'язані боги з доброю репутацією, такі як Гефест (у римлян Вулкан). У тих традиціях, де вогонь не був предметом прямого поклоніння, він все ж відігравав важливу роль як потужний символ Божеественного Явища (Біблія), у християнстві вогонь вважають втіленням Святого Духа.

У культурі індіанців Північної Америки вогонь шанували як прояв Великого Духа, вони вважали багаття символом щастя і процвітання, а сонце називали Великим Вогнем. У буддизмі вогняний стовп - один із символів Будди, а світло вогню - метафора мудрості. У містичній традиції вогонь часто символізує союз із богом, крихкість людського існування, кінцівку всього суцього.

У християнському мистецтві вогонь - найвище випробування чесноти і віри. Палаюче серце - емблема деяких святих, таких як святий Августин. Впевненість, що вогонь може очищати від зла, призвела до звірств інквізиції в середні віки. В іудаїзмі вогонь також вважається символом відплати або захисту від зла: ангели з вогняними мечами охороняли втрачений рай.

Символ вогню, пов'язаний із воскресінням, персоніфікований образами птаха Фенікса і Саламандри і проявляється у великодніх ритуалах римської католицької церкви та православних церков, під час яких свічки урочисто гасять і потім запалюють "новим вогнем". Традиція новорічних вогнів походить з обрядів магії, вона символізує повернення сонячного світла і тепла. В Японії синтоїстські ритуали запалювання вогню на Новий рік пов'язані зі спробами запобігти руйнівним пожежам у прийдешньому році. У Європі з подібними цілями ганяли через поля лисиць (які також асоціюються з вогнем) з прив'язаними до хвостів смолоскипами. У Китаї значення, що відвертає біду, мають феєрверки, вважається, що вони відлякують демонів.

В основі символізму Вічного вогню лежить турбота про збереження домашнього вогнища, яка з найдавніших часів мала величезну важливість. В античній культурі ця традиція відбилася у збереженні священного вогню жрицями храму богині Вести, нині - у ритуалі запалювання і збереження Олімпійського вогню, що символізує спадкоємність спортивних ідеалів. Символізм вогню, пов'язаний із сексуальністю (вогонь - метафора сексуального бажання), заснований на стародавній техніці отримання вогню за допомогою тертя.



Земля

Значна частина сюжетів за участю обоженної землі міститься в космогонічних міфах, що розповідають про первісну божественну пару - небо і землю, союз яких послугував початком життя у Всесвіті, від якого походять всі інші боги. Персоніфікована в образі богині - дружини неба, земля фігурує в міфологіях майже всіх народів, як виняток - давньоєгипетський (геліопольський) міф про створення світу, в якому землю уособлює бог Геб, чоловік Нут (неба), жіночого божества. Іноді небо і земля самі є породженням попереднього покоління богів: так, у геліопольському міфі вони онуки Атума, у міфології маорі (Рангі і Пана) - діти По (ночі) і Ao (світла) та онуки Вед (корінця). Часто їхнє існування одвічне - у вигляді світового яйця, розбивання якого (відділення неба від землі) являє собою створення космосу. У деяких міфологіях земля створюється не внаслідок розбивання яйця, а завдяки розчленуванню (принесенню в жертву) докосмічної істоти (аккадський Тіамат, давньоіндійський Шуруша, скандинавський Імір, китайський Пань-гу), тіло якої дає початок усім стихіям. Широко поширене уявлення про виникнення землі з вод світового океану, звідки її виловлює той чи інший міфологічний персонаж (скандинавський Тор, давньоіндійський Праджанаті, полінезійський Маці та ін.). У грецькій міфології, земля (Гея), що виникла з хаосу, створює із себе небо (Уран), від їхнього шлюбу походять титани.

Речовими символами союзу неба і землі в архаїчних космологіях є дощ, що дає життя рослинам і тваринам, а також блискавка і удар метеорита. Земля не тільки дружина неба, що бере участь у створенні космосу, а й родюча земля, ґрунт, а також надра, часто співвіднесені з пеклом. Природно, що уособлення землі як стихії родючості виникає лише у землеробських народів. У мисливських племен можна зустріти уявлення про землю як про недоторканну природну істоту, яку забороняється поранити мотикою або плугом (північноамериканські індіанці). У землеробських народів, навпаки, поширена еротична символіка землі. Посів ототожнюється із заплідненням. Як божество родючості земля також іноді представляється дружиною неба, але може мати чоловіком і сонце або будь-якого іншого бога. Іноді зазначені функції поєднані в образі однієї богині, яка зазвичай виступає в ролі жіночого породжувального начала Всесвіту -

богині-матері. Такими є малоазійська Кібела, Тенев стародавніх майя, давньослов'янська "Мати сира земля", культ якої згодом злився з культом богородиці, та ін. Часом функції ці поділяються між кількома божествами, кожне з яких є іпостассю обоженної землі. Наприклад, у шумерській міфології мати-земля Нінхурсаг і небо Ан - прабатьки Всесвіту, проте в пантеоні присутня ще й богиня земних надр Нінсун. Римську матір земля (Теллс) шанували одночасно з Опою, богинею родючості ґрунту і дружиною Сатурна, а божеством земних надр, підземного світу була "німа богиня" Діва Ангерона.

При поділі космосу на небо, землю і пекло, земля (середня зона) розглядається як місце проживання людей, для яких тим самим переміщення в іншу зону обов'язково виявляється подорожжю вгору або вниз. Положення землі, оточеної світовим океаном, виявляється серединним і для горизонтальної проекції космосу. Сприйнята як центр космосу земля характеризується максимальною сакралізованістю і чистотою, оскільки центр розглядався як священний ембріон Всесвіту, своєрідний космос у космосі. Звідси існує в античній міфології ототожнення землі з Гестією, богинею священного вогнища, розташованого в середині світу. Геоцентрична концентрація, що панує в архаїчних культурах, є, мабуть, джерелом повсюдних уявлень про те, що померлого має бути поховано в рідній землі, або під час поховання має бути використано хоча б жменю її. Земля, використовувана в ритуалах поховання, є священною землею, замкненою в певних і завжди сакралізованих межах. Протилежним результатом цих же уявлень була зороастрійська заборона ховати небіжчиків у землі, бо труп оскверняє її чистоту. З іншого боку, у всіх міфологічних системах присутні уявлення про зв'язок землі з різноманітними хтонічними чудовиськами і докосмічними істотами, про близькість землі до первозданного хаосу. В індоєвропейській міфології противник громовержця (упорядника космосу) найчастіше є породженням землі.

Земля часто графічно зображується квадратом, як наприклад, у Китаї. Хоча земля й асоціюється з темрявою, покірністю та стабільністю, її символізм був відокремлений, в уявленнях давніх, від символізму потойбічного світу. Ацтекська богиня землі та дітонародження Сіуакоатль була змушена харчуватися мертвими, щоб дати харчування живим. Однак частіше



символізм богів землі був набагато м'якшим. Можливо, тому були настільки поширеними в давнину уявлення, що в руйнівних землетрусах винна не земля, а дія земних створінь - велетенської риби (Японія), слона, який стоїть на черепасі (Індія та Південно-Східна Азія), або змії (Північна Америка).

Вода

Світовий океан – у міфопоетичній традиції описаний як первозданні води, з яких виникли земля і весь космос. Океан виступає як стихія, і простір, що заповнюється ним. Згідно з архаїчною концепцією океан - одне з основних втілень хаосу або навіть сам хаос; океан був "спочатку", до творіння, яке обмежило океан у часі та просторі, але космос загине внаслідок катаклізму в його водах. І океан знову стане єдиною стихією - субстанцією у світі. Згідно з шумерською космогонією, спочатку весь світовий простір був заповнений океаном. Він не мав ні початку, ні кінця і був вічний. У його надрах таїлася праматір Намму, в утробі якої виникла гора космічна у вигляді півкулі, що в майбутньому стала землею, а дуга з блискучого олова, що оперізує півкулю по вертикалі, пізніше стала небом. Згідно з вавилонською версією міфу про творіння, в нескінченному первозданному океані не було нічого, окрім двох страшних чудовиськ - праотця Апсу і праматері Тіамат. У давньоєгипетській космогонії спочатку існує океан, персоніфікований в образі Нуна. З Нуна створює сам себе владику Атум, який потім творить з Нуна небо, землю тощо. Для багатьох азійських традицій, що виходять з ідей нескінченного і вічного первозданного океану, характерний мотив створення землі небесною істотою, що спустилася з неба і стала мішати воду океану залізною палицею або списом. У результаті виникає згущення, що дає початок землі.

За мотивами тунгуської версії, земля створена небесною істотою, яка за допомогою вогню висушує частину океану. Характерно також, що міфи про світовий океан повсюдно супроводжуються міфами про утримання океану, коли вже створено землю, і міфами про спроби океану повернути собі неподільне панування (китайські міфи про наявність гігантської западини або ями, яка визначає напрямок вод океану і забирає надлишки води, або численні оповіді про потоп). Примітне протиставлення двох типів міфів - про землю, що тоне в океані, і про відступ океану або моря.



Океан у греків - це насамперед найбільша світова річка, що оточує землю, дає початок річкам, морським течіям, притулок сонця, місяця і зірок, які з океану сходять і в нього ж заходять. Річка океану стикається з морем, але не змішується з ним.

Стародавній універсальний символ чистоти, родючості та джерело самого життя. У всіх відомих легендах про походження світу життя відбулося з первородних вод, жіночого символу потенції, позбавленої форми. Книга Буття, описуючи створення світу, використовує дуже стародавній образ - оживлююче проникнення "духа божого" до світових вод, зображуване (в іудейському оригіналі) через метафору птаха, який висиджує яйце. Але водночас вода - плідне чоловіче насіння, що змушує землю "народжувати".

Воду також порівнювали з мудрістю. Так у даосизмі образ води, яка знаходить шлях в обхід перешкод - символ тріумфу видимої слабкості над силою. У психології вона репрезентує енергію несвідомого та його таємничі глибини й небезпеки. Невтомна вода - буддійський символ бурхливого потоку буття. З іншого боку, прозорість спокійної води символізує споглядальне сприйняття. У легендах і фольклорі озера - двосторонні дзеркала, що розділяють природний і надприродний світи. Божества озер і джерел, традиційно юні духи, що володіють даром пророцтва і цілительства, часто заспокоювалися дарами - звідси звичай кидати монети у фонтани і загадувати при цьому бажання. Символізм води як перехідного стану пояснює велику кількість міфів, у яких річки і моря розділяють світи живих і мертвих. Багато божеств були народжені у воді або могли ходити по воді. У забобонах символізм очищувальної влади води був настільки сильний, що вважалося, що вона відштовхує зло. Звідси звичай виявляти відьом, кидаючи підозрюваних жінок у водойму, щоб подивитися, спливають вони чи ні.

Повітря

Одна з фундаментальних стихій світобудови. Як і вогонь, повітря співвідноситься з чоловічим, легким, духовним началом на противагу землі та воді, що належать найчастіше до начала жіночого, важкого, матеріального.



Повітря описується у вигляді дихання, подиху вітру, що мають безліч символічних значень. Подих же, дихання пов'язані з принципом життя, життєдайним духом, еманациєю. Цей мотив представлений у багатьох космогонічних міфах (андаманський Пулуга, уособлення мусонного вітру, творець світу; дух божий, що носить над водами; варіанти міфів про яйце світове, знесене крилатим, тобто повітряним, божеством). У давньоєгипетській міфології бог повітря Шу породжує небо і землю. В індуїстській міфології видих Брахми означає створення світу, а вдих - його знищення. У китайській міфології цей самий образ життєдайного подиху представлений у вигляді небесних воріт, що відчиняються і зачиняються, що відповідає принципам інь і ян. В індуїстській міфології рудри, що мешкають у повітрі, мечуть стріли-вітри, які одночасно служать координаторами створеного фізичного простору. Уявлення про чотири вітри як про координати простору характерні для античної міфології (подібні уявлення в індіанців Північної та Південної Америки).

У Стародавній Греції особливою популярністю (зокрема в поетів) користувалися Борей і Зефір, у римлян - Аквілон і Фавоній, які пов'язувалися з чотирма сторонами світу, порами року, з природними циклами. У давньоіндійській міфології бог вітру Ваю - життєвий подих, і сам виник із подиху Пуруші. В іудаїстичній міфології дихання Яхве позначає безперервне творення світу. Створивши людину, бог вдихнув їй душу. У вужчому сенсі Дух Божий сходить на людину через подих, надаючи їй незвичайні властивості - від надприродної фізичної сили до ясновидіння, здатності пророкування тощо. У Новому заповіті воскреслий Ісус, з'явившись учням, "дмухнув, і каже їм: прийміть духа Святого".

У багатьох міфологіях, зокрема в кельтській, подих наділяється магичною функцією: подих друїда руйнує ворожі укріплення, перетворює ворогів на каміння тощо. Відомо застосування дихання з рота до рота через бичачий або баранячий ріг у магичній практиці безлічі народів з метою вигнання злих духів.

Вітер, як завихрення повітря великої потужності, сам по собі асоціюється в міфологіях із брутальними хаотичними силами, сферою діяльності титанів і циклопів, що відобразилося в грецьких уявленнях про Еолову печеру як про підземне житло вітрів (аналогічна "печера вітрів" у міфології індіанців

Північної Америки). Однак як подих - дихання вітру пов'язане і з протилежного характеру уявленнями. Так, сильний вітер (ураган, буря) є вісником божественного одкровення, - бог відповідає Йову з їхньої бурі, у грозі та бурі отримує одкровення Іоанн Богослов. Традиція ця продовжена і в Новому завіті, де язика вогню-духа приносять апостолам "сильний вітер, що мчить". Символіка подиху вітру як "духовної стихії" взагалі змішується з подібною ж символікою вогню та світла: так, в індуїстській традиції вітер, народжений духом, своєю чергою породжує світло. Повітря, окрім цього, є світлоносним океаном (китайська стихія ци); повітрям як легкою духовною субстанцією прилітають крилаті божественні вісники - ангели, однак те саме повітря слугує в іудео-християнстві місцеперебуванням і демонізованих крилатих істот (уявлення про Люцифера як "Князя повітряного"). Повітря малюється як житло безлічі духів; серед них і поміщають душі померлих людей.

Медитація Чотирьох Стихій

Виберіть момент, коли ви можете побути в спокійному стані.

Переконайтеся, що спина випрямлена, а тіло розслаблене. Дихайте як зазвичай, повільно і легко. З кожним вдихом розслабляйтеся і відпускайте себе. Тепер відправляйтеся в уявну подорож до якогось прекрасного місця на природі. Це може бути місце, де ви вже бували, а може бути місце, яке живе в вашій уяві.

Уявіть, як ви ходите по цьому місцю на природі. Знайдіть містечко, де ви можете спокійно і тихо посидіти. Уявіть, що ви сідаєте і закриваєте очі. Сконцентруйте свою увагу на диханні, дозвольте розуму заспокоїтися. Коли ви відчуєте себе затишно і розкуто, сконцентруйте свою увагу на повітрі навколо вас. Почніть відчувати повітря. Відчуйте шепіт вітру, що пестить вашу шкіру. Прислухайтесь до шелесту вітру в листі. Дозвольте кожному руху повітря, що оточує вас, стати частиною вашої свідомості. З'єднайтеся з повітрям так, щоб відчувати кожен його частину. Відчуйте, як вітер стає вашим другом і навіть продовженням вас самих. Скористайтесь всіма вашими почуттями, щоб усвідомити повітря.

Прислухайтесь до свого подиху, уявіть, що ви відкриваєте очі і можете спостерігати рух повітряних потоків. Уявіть себе повітрям. Спостерігайте, як ви відчуваєте себе, будучи повітрям. Спостерігайте свої емоції і думки.



Дайте собі можливість уявити, як ви піднімаєтеся вгору крізь крони дерев, як проноситься зі свистом вниз по скелястим каньйонам, як крутитеся над просторими луками - станьте повітрям. Тепер вдихніть і поверніться до себе.

Дозвольте собі піти ще глибше в дуже розслаблений стан і зверніть увагу і думки на стихію Води. Уявіть, що ваше містечко на природі знаходиться неподалік від водоспаду, струмка, річки або океану. Дозвольте звуку струмку води текти через вас. Відчуйте дотик дивовижних крапель води до вашої шкіри. Уявіть усе розмаїття форм водної стихії. Уявіть заспокійливі блакитні океанські води. Середземне море.

Уявіть, що ваше тіло занурюється в пахучу, теплу, пінисту ванну, або як ви поринаєте в спадаючий каскадом чистий та прохолодний водоспад. Пам'ятайте, вода має різні форми, вона може бути м'якою і ніжною, дикою і лютою. Вдихайте, відчувайте, торкайтеся води. Дайте їй окропити вашу душу. Подорожуйте всередині водної стихії. Станьте хмарою, уявіть себе проливним дощем, потім станьте таємничим туманом. Уявіть себе єдиним цілим з Водою. Дозвольте собі випробувати тотальну плинність. Потім глибоко вдихніть і сконцентруйтеся на диханні.

Тепер дозвольте стихії Вогню проникнути у вашу свідомість. Уявіть тепло танцюючого по вашому тілу золотистого Сонця. Відчуйте, як сонячне тепло проникає в кожен клітинку вашої шкіри. Уявіть, як Дух Вогню наближається до вас, і відчуйте, як відбувається очищення. Як шаман стає єдиний з Вогнем, так і ви уявіть, як ви зливаєтеся з полум'ям. Злийтеся у відчуттях з теплим дружнім вогнем. Відчуйте дух братства, який народжується біля багаття. Відчуйте всім єством кожен прояв стихії Вогню. Вогонь - це зміна і трансформація. Уявіть, як ви переходите з однієї форми Вогню в іншу, від самотньої свічки в храмі на вершині гори до бурхливої лісової пожежі. Будьте Вогнем, відчувайте його міць і силу, тепло і зцілення, які несе Вогонь. Будьте заодно з тим, що він представляє. Нехай Вогонь стане вами. Стихія Вогню дає світло і життя. Злийтеся з прозоро-золотистими променями Сонця.

Тепер впустіть всередину своєї істоти стихію Землі. Уявіть, як ви оглядає ваше місце і бачите красу, яку являє вам царство мінералів і рослин - все це частини земної стихії. Побачте велич дерев - складні, хитромудрі форми цих повних гідності істот. Відчуйте під собою Землю. Відчуйте її



невпинно відтворювану живильну силу і підтримку. Відчуйте гори і їх силу. Вони були свідками багатьох змін протягом тисячоліть. Відчуйте їх мудрість. Закрийте очі і уявіть, як ви вбираєте силу землі, і ваша самість стає рівною їй. Сконцентруйтеся і дозвольте собі повністю з'єднатися зі стихією Землі. Відчуйте міцну, непохитну енергію Землі.

Поступово виходьте зі стану медитації і усвідомте своє єднання зі стихіями. Повторюйте цю медитацію знову і знову, поки вас не покине відчуття, що стихії - це щось, що існує поза вас.

Вправи до набору карток “Стихії”

Вправа 1. Виберіть карту, яка б відповідала метафорі: Мої думки – повітря.

Аналізуємо обрані карти, відповідаючи на такі запитання:

1. Яка ця карта? (дайте 3 - 5 характеристик)
2. Чому Ви обрали саме цю карту?
3. Що в цій карті про Вас?

Вправа 2. Виберіть карту, яка б відповідала метафорі: Мої бажання – вогонь.

Аналізуємо обрані карти, відповідаючи на такі запитання:

1. Яка ця карта? (дайте 3 - 5 характеристик)
2. Чому Ви обрали саме цю карту?
3. Що в цій карті про Вас?

Вправа 3. Виберіть карту, яка б відповідала метафорі: Мої дії – вода.

Аналізуємо обрані карти, відповідаючи на такі запитання:

1. Яка ця карта? (дайте 3 - 5 характеристик)
2. Чому Ви обрали саме цю карту?
3. Що в цій карті про Вас?

Вправа 3. Виберіть карту, яка б відповідала метафорі: Мої наміри – земля.

Аналізуємо обрані карти, відповідаючи на такі запитання:

1. Яка ця карта? (дайте 3 - 5 характеристик)
2. Чому Ви обрали саме цю карту?
3. Що в цій карті про Вас?

Вправа 4. Користуючись обраними картами, продовжте фрази:

1. Мої думки, як повітря...
2. Мої бажання, як вогонь...
3. Мої дії, як вода...
4. Мої наміри, як земля...

Спробуйте з отриманих фраз вивести єдиний мотивувальний механізм.

Вправа 5. Перемішати колоду і дати клієнтові навмання обрати одну з карт. Далі відповісти на такі запитання:

1. Які емоції та почуття викликає ця карта?
2. Яка стихія в ній найбільш помітна і чому?
3. Яку емоцію відображає ця стихія?

Вправа 6. Пропонуємо клієнту обрати з колоди карту, яка сподобалась йому найбільше, і відповісти на такі запитання:

1. Які асоціації у вас виникає карта?
2. Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
3. Яку назву ви б дали цій карті?

Вправа 7. Клієнту пропонується обрати карту, яка б символізувала наступні емоції:

- карта радості;
- карта суму;
- карта гніву;
- карта умиротворення.

Далі пропонуємо клієнту відповісти на ряд запитань:

1. Чому ви обрали саме ці карти?
2. Що у цих картах асоціюється з конкретною емоцією?
3. Яка карта подобається вам найбільше?

Вправа 8. Пропонуємо клієнту обрати одну карту, яка символізує його основний страх у житті, і описати її. Далі відповісти на запитання:

1. Що втілене на малюнку?
2. Як би ви описали цю карту?
3. Де в тілі знаходиться ця стихія?

Вправа 9. Запропонуйте клієнту поділити картки із колоди на дві групи: ті, які викликають лише позитивні емоції, і ті, які викликають негативні. Із цих двох груп також обрати по одній карті: ту, яка викликає найсильнішу позитивну емоцію, і так само з негативною. Відповісти на запитання:

1. Чому було обрано саме такі картки?
2. Що на них зображено?
3. Яка стихія імпонує вам найбільше?

Вправа 10. Розподіліть всі картки на чотири групи, відповідно до чотирьох стихій. Запропонуйте клієнту переглянути їх і відповісти на такі запитання:

1. Яка зі стихій подобається найбільше? А яка найменше? Чому?
2. Якщо б всі стихії вміли розмовляти, що б вони сказали про себе?
3. Яка стихія імпонує вам найбільше?

