

Игорь Тютюкин
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ СТИХ

(версия от 05.03.2019 г.)

(даёт успокаивающий и расслабляющий эффект)

Следует читать 1-ю часть каждой строчки на быстром вдохе (носом) беззвучно (не вслух).

А 2-ю часть стиха читать на медленном выдохе (ртом), произнося по слогам слово вслух.

НА ВДОХЕ:

НА ВЫДОХЕ:

Я	...	у-спо-ка-и-ва-юсь.
И	...	рас-слаб-ля-юсь.
На радость	...	на-стра-и-ва-юсь.
И	...	об-нов-ля-юсь.
Себя	...	ис-це-ля-ю я.
И	...	о-чи-ща-ю.
И царство	...	сво-бо-ды
Внутри	...	о-щу-ща-ю.
Я к свету	...	бла-жен-ства
Душой	...	у-стрем-ля-юсь.
И	...	у-спо-ка-и-ва-юсь
И	...	рас-слаб-ля-юсь.

(Из книги Игоря Тютюкина «ЦЕЛЕБНЫЕ СТИХИ»)

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>