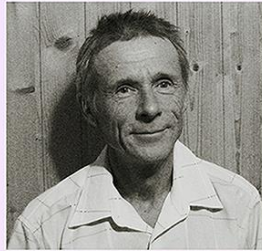


Игорь Тютюкин

РЕЛАКСТИХИ



дают эффект расслабления



Игорь Тютюкин
РЕЛАКСТИХИ

5 СТИХОВ ИЗ КНИГИ:

ЧУДО РАССЛАБЛЕНИЯ

Когда человек напряжён,
Он тот, кем хочет казаться.
И он не способен быть
При этом собой самим.

Когда же расслаблен он,
Не нужно ему притворяться.
Он тот, кто он есть.
И жить легко.
И ему. И с ним.

РАССЛАБЛЯЙСЯ

Словно в грустной
И длительной сказке,
Под влиянием стрессовых токов,
Наши лица
Твердеют, как маски
Напряжений, зажимов и блоков.

На щеках застывают обиды,
Замирают фрагменты страданий.
И на лицах несут индивиды
Все следы своих переживаний.

Что же делать нам,

Братцы, сестрицы?
Как лицом не твердеть,
Обновляться?
Надо нам,
Полюбив свои лица,
Без излишних затей
Расслабляться.

В релаксации мудрая сила.
И к энергиям доступ целебным.
Чтоб лицо процветающим было,
Подружись с расслабленьем
Волшебным.

Но достичь
Вожделенной свободы
Можно лишь,
Убирая зажимы.
Мы копили их долгие годы.
И теперь растворить их
Должны мы.

Мышцы лика напрячь постарайся.
Строй гримасы.
Кричи. Рвись на части.
Болей, страхов своих не чурайся.
С ними слейся.

Отдайся их власти.

Лишь прожив
И прочувствовав ярко
Напряженья, зажатые в теле,
Получаем мы,
В виде подарка,
Расслабленье реально,
На деле.

Научись прорабатывать блоки.
Телом, мимикой,
Ум замедляя.
И, пройдя через эти уроки,
Будешь счастлив,
Себя расслабляя.

УЛЫБАЮЩИЙСЯ СВЕТ

В итоге многих поисков и странствий,
Открыл я удивительный секрет —
Хранится
В нашем внутреннем пространстве
Целебный улыбающийся свет.

Имея опыт бед, болезней, крахов,
Его считать придумкой не спеши.

Он от гордыни, суеты и страхов
Надёжно спрятан в кладезе души.

Он чужд заслугам нашим и победам.
И пораженьям, судя по всему.
И, до поры, до времени, неведом
Тревожному и праздному уму.

Но он реальность.
Свежая, живая.
Целебный улыбающийся свет.
Его спокойным сердцем познавая,
Освободишься ты от груза лет.

И станешь выше славы, денег, знаний.
Для света рамок во Вселенной нет.
Свобода от сомнений и страданий —
Целебный улыбающийся свет.

ЗОВ ОЩУЩЕНИЙ

В век скоростей и пресыщений,
И виртуальностью занятий,
Нам не хватает ощущений.
Прикосновений.
И объятий.

Нам не хватает поцелуев.
Пожатий, лёгких и приятных.
Таких, чтоб жизни вкус почуяв,
Летать
В пространствах необъятных.

В пространствах счастья и свободы,
На крыльях радости янтарной.
Давайте ж этот зов природы
Не подавлять в себе бездарно.

А жить по принципу Вселенной —
Здесь и сейчас,
В краю объятий.
И смело пить напиток ценный
Счастливых чувств и восприятий.

ТАНЦЕВАЛЬНОСТЬ

Станет вкусней реальность,
Если практиковать
Лёгкую танцевальность —
Двигаясь, танцевать.

Танец, на джаз похожий,
Можно дарить себе.
Сидя. И даже лёжа.

Стоя. И при ходьбе.

Танцев таких движенья
Могут нам всем помочь
Блоки и напряженья
Выгнать из тела прочь.

Это такое чудо —
Танец лица и рук.
Сразу из ниоткуда
Свежесть берётся вдруг.

Если игрив и тонок
Мышц наших будет пляс,
Внутренний наш ребёнок
Тут же проснётся в нас.

Чтоб победить рутину,
Мрачности дав пинка,
Надо расправить спину.
И танцевать слегка.

—

Цена электронной версии книги — 222 рубля.

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Альфа-Банка Игоря Юрьевича Тютюкина
2200 1529 9940 7565

О переводе сообщите (указав название книги) на мой электронный адрес
tutukin1@yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, будет выслан файл с текстом книги в формате pdf.
