

Лой-Со

Чакры – источники внутренней силы

Аннотация

Чакры – энергетические центры нашего тела. Их проекции связывают нас с потоками энергии во Вселенной. Каждый человек черпает через чакры энергию для здоровья, активности, творчества, отношений и развития. Полнота физических, душевных и духовных сил зависит от того, насколько чисты наши чакры и как гармонично они работают.

Давайте начнем с того, что узнаем, где расположены наши чакры, как они работают и какие орган от них зависят. А затем начнем делать комплексы упражнений по очищению каналов чакр. Уже после первых попыток вы почувствуете прилив сил и оздоровительный эффект. Методика хороша тем, что можно работать со всеми чакрами в комплексе, а можно поочередно, обращая внимание на самые острые проблемы.

Гармония чакральных энергетических потоков – это ваше здоровье, удача источник новых идей.

Лой-Со

Чакры – источники внутренней силы

© Лой-Со, 2009

© ООО «Издательство „Вектор“», 2010

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Предисловие. Чакры – как много в этом слове...

За последние несколько лет упражнения с чакрами стали неотъемлемой частью моей жизни. В возрасте 56 лет меня, конечно же, никто не назовет молодым человеком, однако мой энергетический потенциал и мое физическое состояние, без сомнения, куда лучше, чем у большинства моих ровесников мужчин.

Правда, так было далеко не всегда. В сорок с небольшим я отчетливо понял: мне стыдно моих жалких бранных оболочек. И уж если я собираюсь дотянуть до ста... После двадцати лет жизни на беговой дорожке у меня были ни к черту ни спина, ни ноги. Да что там говорить, еще немного, и я мог бы навсегда потерять возможность двигаться. В метро я выдерживал на своих двоих минут пять, не больше, а потом меня тянуло сесть и никому не уступать место. Надо было что-то предпринимать, что-то коренным образом менять в своей жизни. А я в то время как раз встретил свою будущую жену и немислимо хотел понравиться этой молодой, привлекательной женщине.

В поисках единственно верного решения я взялся за восточные учения и заинтересовался всей информацией, которая так или иначе была посвящена работе с чакрами человека. Постепенно в голове рождалась целая программа упражнений, которой впоследствии было

суждено перевернуть все мое существование.

Благодаря данным упражнениям мне удалось вернуть утраченные физические силы, подвижность и выносливость и обрести четкое осознание иных плоскостей бытия: ментального, эмоционального и духовного. Я пережил небывалый подъем энергии – той самой энергии, с которой человек приходит в этот мир и которая скрывается в его теле и душе и только и ждет благоприятного момента для раскрытия.

Упражнения с чакрами стали для меня идеальным способом борьбы со всевозможными стрессами. Нет лучшей возможности раз и навсегда избавиться от боли – в спине, в суставах, в каждой косточке тела, которому «хорошо за тридцать».

Для каждого, кто собирается взять собственную жизнь под уздцы и поменять вектор своей судьбы, более подходящей программы просто не придумаешь. Проверено на собственном опыте и собственных чакрах!

Так что же это такое?

В буквальном переводе с санскрита слово «чакра» означает «круг, диск, колесо».

Этим понятием обозначают особые энергетические центры в тонком теле человека.

В тайных учениях Востока с каждой из семи чакр связана своя определенная тема, которая позволяет нам научиться контактировать с соответствующим видом энергии.

Согласно древним восточным текстам, чакры «живут» в энергетическом теле и «пронзают» нашу физическую оболочку. Чаще всего называют семь основных энергетических узлов.

1. Чакра корней, или основная чакра, скрывает в себе все возможности физического состояния. Здесь находится наше бытие, здесь накапливается потенциал всей человеческой жизни. Мы заземлены и укоренены в жизни благодаря основной чакре (на санскрите данную чакру называют муладхарой). Сама чакра расположена между анусом и гениталиями.

Символически она обозначается в виде темно-красного лотоса с четырьмя лепестками и буквами «Вам», «Шам», «Ссам» и «Сам» на них. В центре лотоса – желтый квадрат, эмблема элемента Земля, в который вписан треугольник с вершиной, направленной вниз, символ Кама-йони. В центре треугольника – лингам, который обвивает в три с половиной оборота спящий змей – Кундалини. Иногда здесь также изображают слона, символ силы и прочности.

Аффирмация данной чакры: я инкарнируюсь.

2. Чакра сексуальности. В данном случае речь идет о перетекании энергии между притягивающимися друг к другу силами. На уровне данной чакры учатся гармонии отдачи и взаимодействия. В древних восточных учениях эту чакру называют «Опора личности», а на санскрите – «свадистхана». Речь идет о том, как научиться быть опорой самому себе и другим, как научиться накапливать энергию. Локализуется вторая чакра на ладонь выше половых органов.

Чакра сексуальности изображается в виде лотоса с шестью лепестками светло-красного цвета. В лотос вписаны санскритские буквы «Бам», «Бхам», «Мам», «Йам», «Рам» и «Лам». В середине лотоса – белый полумесяц, мистически сопоставленный с Варуной и стихией воды. Варуна изображается верхом на белом крокодиле Макара. Биджа-мантра (то есть семенная мантра) этой чакры – Вам. На некоторых янтрах можно видеть также бога Вишну в объятиях свирепой Чакини-Шакти.

Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я создаю.

3. Чакру солнечного сплетения на Востоке называют «Город драгоценных камней» (на санскрите – «манипура»). Находится она между ребрами и пупком. С помощью находящейся в ней энергии можно активно проявлять себя в нашем мире.

Манипура изображается в виде голубого или ярко-желтого лотоса с десятью лепестками. На лепестках санскритские буквы «Дам», «Дхам», «Нам», «Там», «Тхам», «Дам», «Дхам», «Нам», «Пам» и «Пхам». В центре лотоса – красный треугольник со свастиками, а в его середине – красный Рудра на быке (или баране-Агни) вместе с Лакини-Шапти, «чья грудь красна от крови, которая течет изо рта».

Аффирмация данной чакры: я действую.

4. Чакра сердца. Именно в сердце сосредоточены любовь и доверие, все чувства и ощущения, отдача и самопожертвование. С помощью данной чакры мы учимся чувствовать, воспринимать и познавать все живое.

Чакра сердца изображается в виде голубого (или золотого) лотоса с двенадцатью лепестками и буквами на них: «Кам», «Кхам», «Гам», «Гхам», «Нам», «Чам», «Чхам», «Джам», «Джхам», «Джнам», «Там» и «Тхам». В середине его – два перекрещенных треугольника. Треугольник с вершиной, направленной вверх, символизирует духовный путь развития (Шиву), а треугольник с вершиной, которая направлена вниз, – путь материального упадка (Шапти). Перекрещенные треугольники символизируют «среднюю точку» духовного развития. В центре этой фигуры изображен сияющий баналингам. Над ним – Ишвара с красной Какини-Шапти «в гирлянде из человеческих костей, чье сердце смягчается питьем нектара».

Аффирмация данной чакры: я люблю.

5. Чакра шеи, горла. Чакра гармонии. Здесь живет наш внутренний голос: благодаря данной чакре мы учимся слышать его и развивать собственную интуицию.

В тайных учениях Востока данную чакру называют «чистой», а на санскрите – «висхуддха». Умение сосредотачивать внимание на чакре висхуддха дарит нам ясность высказываний и умение прислушиваться к другим людям.

Чакра изображается в виде шестнадцатилепесткового лотоса с буквами Ам, Ам с придыханием, Амх, Аам, Им, Иим, Ум, Уум, Рим, Риим, Лрим, Лриим, Эм, Аим, Ом и Аум.

В центре лотоса – капля нектара, который стекает в вишуддхи из бинду. В капле написана мантра «Хам». Под ней – Акаша в белых одеждах на белом слоне. Считается, что божественный нектар стекает к горловой чакре с места, расположенного немного выше и названного Бинду. Этот символический нектар олицетворяет истину и образуется в Сахасраре. Это центр, где Шива поглощает нектар и яд.

Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я обретаю опыт.

6. Чакра «Третий глаз». Это самое настоящее средоточие свободы, умения действовать, не ожидая награды, и способности обрести высшее духовное Знание.

На Востоке данную чакру называют чакрой власти, приказов и авторитетов (на санскрите – «аджна»). Работая с энергией «Третьего глаза», мы учимся обретать ясность духа и отличать добро от зла и усиливаем наше умение принимать единственно верные решения.

Пробуждение «Третьего глаза» – это чрезвычайно популярный в огромном количестве религиозных и психических традиций мотив, и соответствующие методики находят широкое отображение в самой разной литературе. В частности, статуи Будды часто делают с драгоценным камнем в области межбровного центра. Этот центр так или иначе обозначен и у многих божеств индуизма (и не только), и у мифических героев.

Аффирмация данной чакры: я познаю.

7. Седьмая, теменная чакра помогает нам понять собственное предназначение, почувствовать наше призвание в этом мире.

В тайных учениях Востока данную чакру называют «тысячелистный лотос», а на санскрите – «сахасрара». Благодаря работе с энергией данной чакры нам открыты все дороги.

Седьмая чакра изображается в виде лотоса с тысячью лепестков. Внутри лотоса изображают полную луну, которая заключает в себе треугольник. Символично здесь достигается полное слияние Шивы и Шакти, это конечная цель духовной эволюции, здесь Кундалини заканчивает свой путь, пройдя сквозь все шесть чакр. Согласно некоторым комментариям, здесь находится Нирвана, и тот, кто познает сахасрару полностью, не вернется больше в колесо сансары, а достигнет освобождения.

Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я есть.

На физической плоскости чакры питают жизненной энергией все энергетические меридианы (это понятие происходит из древней китайской медицины). Они воздействуют на функции всех органов тела. Особенно интенсивно реагируют на вибрации чакр различные железы.

Чакра	Органы тела	Жел
Чакра корней	Позвоночник, кости, ноги, кишечник, кровь	Надпочечники
Чакра сексуальности	Половые органы, почки, пищеварительные органы, жидкость в теле	Половые железы, простаты, яички,
Чакра солнечного сплетения	Печень, желчный пузырь, желудок, вегетативная система	Поджелудочная железа, печень
Чакра сердца	Сердце, легкие, кровеносная система, кожа, руки	Зобная железа

Чакра шеи	Горло, бронхи, легкие, голосовые связки	Щитовидная железа
«Третий глаз»	Глаза, нос, уши, лицо, мозжечок	Лобные и височные доли
Теменная чакра	Черепная коробка, головной мозг	Шишковидная железа

В физическом теле чакры поддерживают поток жизни как таковой. Чем гармоничнее и уравновешенней будет этот поток, тем более здоровым, сильным и энергичным окажется человек. На тонкоматериальной плоскости чакры воздействуют на наше настроение, эмоции, мысли и стереотипы мышления, а также, в частности, на нашу духовную направленность.

Работа с чакрами – дело для настоящего мужчины

Вообще-то, изначально упражнения с чакрами в восточных учениях были сугубо «мужским делом». Воины прежних времен пользовались комплексом подобных упражнений, чтобы тренировать свои силы, выносливость и подвижность. По этим же причинам упражнения с чакрами в наше время могут оказаться полезными для многих профессиональных спортсменов, например для звезд большого футбола или же игроков в гольф. Сам бы я назвал данные упражнения «медитацией в движении». Если вы, стоя на одной ноге, пытаетесь удержать равновесие, то, поверьте, ни о чем другом в этот момент вы думать уже не сможете. Я же предлагаю вам с помощью упражнений для чакр научиться и этой, и многим другим премудростям.

Тихая, умиротворенно-благостная медитация превосходно подходит для служителей буддистских храмов, не обремененных семьей, о которой следует заботиться, и занимающихся в нашем суетном мире лишь созерцанием Всеединого и приведением храма в порядок. А активный путь, комплексная работа с чакрами, идеально подходит для человека, вынужденного каждодневно иметь дело с агрессивным и несовершенным миром. Уж давайте признаемся: нынешнее время кишмя кишит всевозможными стрессами, кризисами и проблемами, которые угораздило придумать в процессе эволюции нашему беспокойному человечеству. Работа же с чакрами дает нам самое эффективное оружие против всяческих неприятностей. Эти упражнения помогают человеку поднять свой энергетический потенциал на небывалую высоту и дают ему реальную возможность активно участвовать в процессе под названием жизнь.

Программа упражнений с чакрами для начинающих включает в себя самые разные (я бы даже сказал, разнокалиберные) элементы. Кто-то обнаружит определенную аналогию с йогой, кто-то – с... муштрой новобранцев на плацу в воинской части. Все так и есть. Я отбирал в программу лучшие упражнения из всех тех, что реально работают в разных системах. Так, к примеру, чередующиеся между собой упражнения для ног и рук являются великолепной тренировкой системы кровообращения, а также подпитывают нашу способность к концентрации. Вместе с тем с помощью этих упражнений меняется наше сознание, вернее, наша способность к познанию, где наше место в мире, к пониманию того, как мы сами встречаем этот мир. А ведь все это так важно для полнокровной, успешной

жизни!

Жан Цю сказал:

– Не то чтобы мне не нравился ваш путь, но сил моих недостает.

Учитель ответил:

– В ком сил недостает, на полпути бросают. А ты еще не начинал идти!

Часть первая. Чакры для человека

Когда-то древние мудрецы говорили: «Человек окружен Ци, и Ци в человеке. Ци природы в нас, и мы живем в Ци природы. Ци космоса в нас, и мы содержимся в Ци космоса».

Энергия Ци есть жизнь, Ци – повсюду. Она устремляется в нас вместе с пищей, мы обретаем Ци как наследство наших родителей. В зависимости от того, где мы родились – на море или в горах, – мы получаем в дар от природы различные виды жизненной энергии. С каждым новым вдохом мы получаем новый глоток Ци. Мы можем нарисовать ее перед своим внутренним взором благодаря силе нашего воображения.

С помощью данного понятия китайская философия жизни описывает динамичную движущую силу всех физиологических функций и жизненных процессов в человеческом организме. У японцев эта сила получила название Ки, а в индуизме – прана.

Если данные понятия перевести на русский язык, мы получим в итоге обозначение «жизненная сила». Однако при переводе теряются многие элементы истинной сущности данного понятия. Я, например, никак не мог понять, что именно, собственно говоря, подразумевается под словом «прана», пока однажды не «завис» в пробке на выезде из Петербурга. Лето в тот год выдалось нестерпимо жарким, градусники почти зашкаливали, вот и устремились тысячи упрямых садоводов на свои приусадебные участки. И я застрял крепко и безнадежно в металлической массе автомашин. Хорошо хоть, что в салоне у меня предусмотрен кондиционер. Я в тоске поглядывал по сторонам. Внезапно мой взгляд упал на три тоненькие маленькие березки, упрямо пробивающихся сквозь асфальт. Да, они росли не из земли, а именно из асфальта! В этих юных деревцах было столько жизненной силы, что это позволяло им тянуться к небесам, невзирая ни на какие преграды. Вот это и было настоящей, неподдельной праной! В каждом живом существе таится подобная сила. Сила нашего самого глубинного естества. Только благодаря ей мы приходим в этот мир. Мы живем, питаемые водой, воздухом и пищей земной, однако все это подобно полену, подброшенному в костер. Энергия же рождается из пламени костра, из огня нашей души. Это и есть жизненная сила. Вместе с душой попадает она в тело младенца и вместе с ней же с последним вздохом покидает физическую оболочку на закате жизни. Проблема большинства из нас заключается в том, что мы ощущаем эту энергию не так остро, как в детстве, поскольку на протяжении длительного времени она блокируется, перекрывается по самым разным причинам и поток ее практически иссякает. Описываемые в данной книге упражнения с чакрами как раз и высвобождают прану из плена, снимают целый ряд блокад и позволяют изначальной энергии свободно циркулировать по телу.

Способность сосредотачиваться

Наверное, наша душа – это самое эффективное оружие, дарованное нам в этой жизни, а способность контролировать силы нашего духа открывают перед нами просто необозримое поле возможностей. Чем-то все это напоминает управление автомобилем: если вы постоянно будете вертеть головой по сторонам и не следить за тем, что происходит на дороге, валяться вам, к сожалению, в кювете. Если же вы внимательно следите за дорогой, то ни с машиной,

ни с вами не произойдет никакой трагедии.

В комплексе упражнений с чакрами концентрация ни в коем случае не является окаменелой неподвижностью. Отнюдь, выполняя упражнение, мы фиксируем взгляд на определенной точке пространства, но продолжаем отдавать телу команды, а оно продолжает терпеливо их выслушивать и выполнять.

Красивое слово «асана»

Красивое слово «асана» означает всего лишь позу положение тела во время упражнения. Центральной же точкой концентрации при этом является чakra сердца.

Разница между восточным и европейским образом мышления заключается в первую очередь в том, что европейский человек уверен: существует только один путь обретения истины. На Востоке же твердо убеждены, что истина обретается меж противоположностей – как раз где-то посередине. Этот стиль мышления закодирован и в упражнениях с чакрами.

Контроль за дыханием во время работы с чакрами

Дыхание... Для нас это нечто само собой разумеющееся. Вдох, выдох, вдох, выдох... Легкие наполняются воздухом без какого-либо усилия с нашей стороны и вновь опустошаются. Нам нет нужды думать об этом.

Насколько важно дыхание, в основном становится понятно только тогда, когда возникают какие-либо проблемы. Частенько довольно одного только легкого насморка, и весь процесс дыхания превращается в страшную муку и пытку. Проблемы с дыханием изматывают нас, мы чувствуем себя бессильными и жалко влачимся сквозь наши дни. Только тогда мы постигаем, насколько важно для человека свободное дыхание.

Дыхание – это связь духа и материи. Оно сделалось ключом к внутреннему пространству. Оно, и только оно, является мощнейшей и одновременно самой нежной поддержкой, необходимой для того, чтобы слиться с процессом преобразования и одухотворения жизни.

Более того, дыхание непосредственно связано с нашими мыслями и чувствами. Все то, что прокручивается у нас в голове, все, что мы проживаем в наших чувствах, оказывает непосредственное влияние на наше дыхание. А все, что происходит с нашим дыханием, влияет на наши мысли и чувства. Если мы испуганы или нервничаем, мы дышим судорожно, неравномерно, а если спокойны и расслаблены, наше дыхание становится мягче, ровнее, умиротвореннее. Соответственно этому мы можем успокоиться душой лишь в том случае, если будем дышать медленно и ровно. Каждому хотя бы раз доводилось слышать подобный совет: «Если ты на взводе, дыши ровно и сосчитай до десяти». Таким способом вполне возможно успокоиться и не натворить ничего, о чем придется пожалеть впоследствии. С другой стороны, мы можем энергетически подпитаться и с помощью быстрого, даже «резкого» дыхания, особенно если чувствуем себя скверно и совершенно измотаны делами и проблемами.

Существует два основных способа дыхательных упражнений, которыми можно воспользоваться при работе с чакрами: глубокое дыхание полной грудью, способное нас успокоить, и так называемое огненное дыхание, «пробуждающее» нас.

Глубокое дыхание

Как становится понятно уже из названия, речь идет об «эксплуатации» всего объема легких. Большинство людей по обыкновению дышит неглубоко и задействует при этом только верхнюю часть легких. Во время же упражнений с чакрами нам необходимо дышать подобно оперным певцам. Сначала при вдохе мы выдавливаем воздух в нижнюю часть

легких, а затем позволяем ему устремляться в их верхнюю часть. На выдохе же мы буквально выжимаем легкие, подбирая в себя живот.

Как же вы дышите? Глубоко и «сознательно»? Если так, то, следовательно, и объем ваших легких будет больше, и осанка прямее, и плечи будут гордо расправлены. Ваш организм в избытке получит кислород. Только вдыхая воздух полной грудью, мы получаем более чем достаточно космических сил для того, чтобы создавать жизнь и общаться с миром наших собственных чувств. «Умное», глубокое дыхание облегчает нам общение с высотами и пропастями жизни. Человеческое тело и окружающий мир воспринимаются как вызов, необходимые изменения порождают надежду. Если мы дышим судорожно и слишком глубоко, это только подтверждает то, что мы чересчур активны и даже лихорадочны. Золотая середина нами пока еще, увы, не найдена, вот мы и стреляем мимо цели. Если вдохи и выдохи становятся слишком ярко выраженными, это означает неуравновешенность. И конечно, с глубоким дыханием мы вбираем в себя то, что идет к нам, принимаем это в себя, а потом вновь отпускаем. Мы прозрачны для всевидящего ока Бога и отдаемся жизни. Мы сами решаем, насколько живыми хотим быть. Мы ведь не только жертвы божественных обстоятельств. Большая часть наших слишком тесных границ придумана нами же самими. Господь даровал нам дыхание жизни. Так чего же мы ждем? Начнем мы или не начнем жить на самом деле?! Начинать надо прямо сейчас и всякий раз по-новому с нуля и набело. Каждый вдох дарует нам новый шанс. Свободное дыхание означает участие в созидании жизни. Возможности бесконечны и ничем не ограничены. И зависят только от нас.

«Огненное дыхание»

«Огненное дыхание» также часто называют «дыханием спортсмена».

Важно понять принцип так называемого «огненного выдоха». Сядьте удобно. Поднесите ладонь к губам и выполните медленный и легкий выдох, чтобы согреть руку выдыхаемым воздухом. Если вы сделаете все правильно, ваша ладонь нагреется и вспотеет.

Именно так вам нужно «выдыхать» внутри тела, стараясь вызвать нагрев того или иного энергетического центра или наполняя определенную область энергией. Воздух, конечно, при этом выходит через рот, но вы представляете, что выдыхаете внутрь себя, и ощущения выдоха внутри появляются вполне реальные...

Теперь попробуем выполнить «огненное дыхание» уже внутри тела. Положите себе ладони на живот и сделайте при этом глубокий вдох. Закройте глаза. Начинайте медленно выдыхать внутрь, в область низа живота – то есть в область чакры сексуальности. Добейтесь того, что за счет таких выдохов вы разогреете весь низ живота, заполнив его теплом.

Поэкспериментируйте еще. Намотайте на запястье теплый пуховой шарф. Пусть это будет даже просто шерстяной шарфик, лишь бы он пропускал воздух. Теперь приблизьте губы к шарфику над рукой и начните выдыхать «огненное дыхание» как бы в сам шарф. У вас появится ощущение горячего компресса, а тепло проникнет внутрь и согреет вам руку. Внутри руки станет тепло.

Это и есть секрет «огненного дыхания». Внешне вы можете проникнуть своей энергией выдоха как в свое тело, так и внутрь участка тела другого человека. «Внутренний» выдох «огненного дыхания» довольно быстро наполняет энергией любой участок тела, любой энергетический центр.

Погружение в себя, или Медитация

Считается, что мы используем только девять процентов нашего духовного потенциала. Медитация помогает нам находить доступ к нашему подсознанию и пользоваться «услугами» оставшегося 91 % ресурсов духа.

Само слово «медитация» довольно многогранно. Попробуем вначале дать определение этому термину. Например, в Толковом словаре Ожегова понятие «медитация» определяется так:

«Медитация – состояние глубокой умственной сосредоточенности на чем-либо одном, отрешенность от всего остального; действие, приводящее в такое состояние. Вообще глубокие размышления, сосредоточенность на чем-либо».

Ну, а энциклопедия «Кирилл и Мефодий» термин «медитация» трактует следующим образом:

«Медитация (от лат. *meditatio* – размышление) – умственное действие, цель которого – приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов».

А вы знаете, что скрывается в слове «медицина», например? Латинское *mederi* – «измерять, находить нечто наиболее приемлемое». Уходя в медитативное состояние, человек тоже ищет нечто наиболее приемлемое. Например, какое-либо жизненно важное решение.

Иными словами, медитация является погружением. Когда мы абсолютно углублены во что-то, мы находимся в медитативном состоянии. Каждый из нас способен время от времени на спонтанную медитацию. Многие – во время работы, некоторые – при прослушивании музыки, а кто-то даже при поездке в автомобиле. Работая с чакрами, мы медитируем осознанно. Медитация является превосходным помощником в понимании этого мира, особенно в наше богатое на стрессы время.

Существует огромное количество методов, помогающих освободить человека от внутреннего давления. По большей части методы эти очень отличаются друг от друга. Но большинство убеждено в том, что медитация – единственный способ, приводящий человека к верному решению через ощущения счастья и блаженства.

Одному из моих друзей однажды посчастливилось побывать в Индии. Он специально отправился к знаменитому гуру поучиться медитировать. По прибытии в ашрам он во время первой встречи с Учителем спросил, какую форму медитации тот считает лучшей. Гуру удивленно взглянул на моего приятеля и проговорил: «Форма, форма? Ты сидишь. Ты медитируешь». А мы все усложняем...

Медитация – это абсолютная свобода. Свобода от сопротивления. И именно эта свобода позволяет нашему внутреннему «Я» безболезненно перестроить наше сознание на новый лад, чтобы в реальной жизни наши дела и поступки приводили бы к желаемому результату.

Многие выдающиеся исторические деятели верили в «подсказки Небес», а не только в собственные интеллектуальные способности.

О кардинале Ришелье, например, известно, что он, перед тем как принять какое-либо решение чрезвычайной важности, закрывался в одиночестве примерно на час. И... медитировал. Уходя от внешнего мира и его фактов с аргументами, просто прислушиваясь к голосу собственной души.

Медитация позволяет найти нам то решение, которое мы подчас безуспешно ищем во внешнем, таком реальном мире. Например, она может указать путь, как заработать приличные деньги.

Во время медитативных упражнений человек проходит все стадии своей духовной эволюции. Он лучше начинает понимать себя и окружающих. Медитация раскрывает неведомые нам грани нашей собственной личности.

Не случайно в свое время Игнаций Лойола, основатель иезуитского ордена, настаивал на том, чтобы его монахи... медитировали. И во время медитации переживали путь Христа на Голгофу.

Я не предлагаю вам во время медитаций отправляться на Голгофу. Наша цель совершенно иная. С помощью медитаций действительно можно построить модель своего денежного будущего, своего благополучия. Медитируйте, и вам откроется удивительный мир! Поверьте, вас ждет пещера с сокровищами Али-Бабы. Так что: «Сезам, откройся!»

Четыре шага осознанного выхода из медитации

Шаг первый. Вернитесь из мира фантазий к исходной картинке вашей медитации.

Шаг второй. Позвольте этой картинке растаять у вас перед глазами, причем вместе с ней должны исчезнуть и звуки, возможно, звучавшей где-то вдалеке во время медитации музыки.

Шаг третий. Сделайте глубокий вдох, а затем выдох.

Шаг четвертый. Пошевелите пальцами ног и рук. Возможно, вам следует немного потянуться, чтобы размять тело. Так вам легче будет ориентироваться в реальности и в собственном теле. И только после этого открывайте глаза, возвращаясь в ваше время и пространство.

К последнему пункту я вам посоветую вот какое упражнение.

Все еще не открывая глаза, медленно поднимите руки к голове и захватите мочку уха большим и указательным пальцами. Помните и понажимайте на мочку уха, пока она чуть-чуть не нагреется, а затем помассируйте всю голову. После этого потрите указательным и большим пальцами внешний край ушной раковины.

По большому счету данный массаж мочки уха является своего рода частью ритуала возвращения из медитации.

Дело в том, что благодаря рефлекторным зонам на ушах человека можно «разбудить» любой из органов тела.

Через несколько минут такого массажа можно спокойно открывать глаза и возвращаться.

Релаксация и регенерация

Что бы мы ни делали, мы никогда не должны забывать, что и тело, и душа должны время от времени отдыхать. Нам обязательно необходимы паузы. И если у нас вечно не хватает времени на отдых, чтобы «подзарядить» собственные батарейки, ничто в нашей жизни не сможет работать отлаженно и идеально. Рано или поздно механизмы нашего тела предательски откажут, а организм износится до срока. Во сне мы отдыхаем. Сон вообще подобен волшебству: мы прячемся в него от внешнего мира, погружаемся в пространство души, а когда просыпаемся, чувствуем себя словно заново родившимися. Это и есть самые настоящие релаксация и регенерация.

Сон-отдохновение важен не меньше, чем пища, вода, воздух и движение. Без него все идет немного не так, как хотелось бы. Большинство медиков рекомендует нормальный восьмичасовой сон. Некоторым людям необходимо чуть больше, некоторым – немного меньше сна. Я, к примеру, с удовольствием дремлю днем. После часового послеобеденного сна чувствуешь себя прекрасно до самого позднего вечера. И вот что любопытно: я заметил, что после того, как посплю днем, ночами мне тоже лучше спится. Тогда все наши энергетические каналы как будто приоткрываются навстречу потоку жизненной силы.

Так что отнеситесь к себе по-человечески, позвольте себе выспаться и отдохнуть время от времени, особенно после напряженных дел. Отдых и релаксация являются неотъемлемой частью нашей жизни – точно так же, как и все остальное. Расслабьтесь, отдохните, чтобы потом вновь вернуться к активному существованию.

Упражнение по релаксации «После работы»

Вы пришли с работы безумно уставшим и разбитым? Найдите несколько минуток, чтобы в буквальном смысле слова отряхнуться, освободить свое сознание от прошедших часов и рабочих проблем. Лягте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и... начинайте дышать.

Да-да, ничего не делайте, а только дышите: вдох – выдох, вдох – выдох... Чувствуете, как трепещут ноздри, как отстраняется тело от любого проявления внешней активности? На вдохе в вас устремляется поток свежей энергии, а на выдохе вы избавляетесь от всего накопившегося в вас за день. Помните, каждый новый выдох избавляет вас от кусочка застарелых проблем и расчищает пространство для новой энергии. Делая вдох, подумайте, что вам действительно ни к чему, а на выдохе избавьтесь от ненужного балласта. Учитесь прощаться с возом ненужного – прощаться на нежном выдохе, уносящем напряжение в ничто.

Каждый новый вдох расширяет вашу грудь, наполняя ее свежей энергией и силой. С каждым новым вдохом энергетический поток устремляется в вашу спину и растекается по позвоночнику. Ваши мускулы расслабляются, забывая о том, как реагировали на проблемы дня. Вы осознанно переживаете, как ваша спина с облегчением реагирует на помощь вашего дыхания.

Энергия вдохов-выдохов распространяется по всему вашему животу и сердцу, открывая вас для всего нового, освежающего. Она циркулирует по вашим ногам, избавляя их от усталости и подготавливая к прохождению новых путей.

С каждым новым вздохом вы чувствуете, как встречаются в потоке дыхания ваши душа и тело, как они беседуют друг с другом... Вы полностью погрузились в путешествие в мир релаксации, вы чувствуете себя отдохнувшим и посвежевшим.

Сделайте глубокие вдох и выдох, пошевелитесь, откройте глаза и оцените это чувство рождения заново. Осознайте, что вы вернулись в ваше время и пространство, вернулись с плоскости релаксации и отказа от всего наносного.

Князь Шэ спросил Цзылу о том, что за человек его Учитель. Цзылу не ответил.

Учитель сказал:

– А почему ты не сказал: «Вот это человек какой – не помнит в горестном порыве о еде, испытывая радость, забывает все печали и не замечает подступившей близко старости?»

Часть вторая. Упражнения для начинающих

Сразу должен предупредить всех желающих заниматься упражнениями с чакрами: совершенно не обязательно «набрасываться» на все чакры сразу. Работайте с программой постепенно, поэтапно изучая упражнения для разных чакр.

В идеале следует заниматься ежедневно, в целом по полтора часа, но для начала вам хватит и пятнадцати минут. Для выполнения упражнений вам понадобится небольшой коврик и удобный спортивный костюм свободного покроя. Некоторые упражнения в начале могут показаться вам чересчур сложными. Не насилуйте тогда собственное тело и отложите их выполнение на время. Успех всегда приходит при поэтапной работе.

И поскольку программа упражнений требует некоторой затраты физических сил, никогда не забывайте о том, что предварительно следует разогреть тело, раскрыть его навстречу потоку космической энергии.

Упражнение «Открыться»

Открыться... Вот только что это значит? Вероятно, всегда быть готовым к каким-то изменениям. Попробуем?

Раскидывая руки в стороны, вы приветствуете любую энергию, которая соприкасается с вашим энергетическим полем и идет от земли и из космоса.

А затем вы начинаете кружиться. Кружиться с правой стороны налево означает, что вы

впитываете энергию в свое тело. Было немало споров о вращении в левую и правую стороны. Один из основных законов обретения энергии, уважаемый целителями и знахарями всего мира, гласит: «Кружение в правую сторону приносит в тело созидательную энергию, кружение в левую – выводит из тела блокирующую энергию». Если вы хотите закончить ваш ритуал под названием «Открыться энергии», прекращайте кружиться, остановитесь и скрестите руки в области сердца. С помощью данного жеста вы открываете сердцевину вашей личности, дверцу к вашей душе и сердцу.

Благодаря этому ритуалу мы открываем нашу седьмую чакру – чакру головы, пополняем силой связующие каналы между землей и небесами и раскрываем наши тонко-материальные центры. Раскинув руки, кружась, мы притягиваем к себе энергию.

Делая круговые движения, вы можете использовать следующие аффирмации.

Я ОТКРЫВАЮСЬ КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ.

Я ГОТОВ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ.

Я – СОСУД ДЛЯ БОЖЕСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ.

Я ГОТОВ К ПРИОБРЕТЕНИЮ НОВОГО ОПЫТА.

После окончания этого упражнения постоит еще какое-то время, приготавливаясь к следующему упражнению.

Корневая чакра, или Все для разогрева

Материальная база нашего бытия нашла себе «место» в чакре корней. Для восточных мудрецов данная чакра всегда означала основу всего, укорененность в земном и материальном.

Для того чтобы поработать с чакрой корней и ее энергией, необходимо сосредоточиться на копчике и кишечнике. Сядьте, лучше всего на пол или на землю, и постарайтесь почувствовать, как данный участок тела – копчик – соединяет вас с землей.

А теперь вообразите желтый цвет, либо какой-нибудь предмет желтого оттенка. Пусть данная краска от копчика «разольется» по всему вашему телу. Дайте себе отдохнуть во всех оттенках желтого цвета.

Воспримите первоэлемент Земля, попытавшись вообразить квадрат. Квадрат в учениях Востока символизирует не только Землю, но и четыре направления света на нашей планете.

Теперь глубоко вдохните воздух носом и обратите внимание на то, какие запахи вы чувствуете и что они вам напоминают?

Почувствуйте всем телом «крепь земную», первоэлемент Земля. Почувствуйте твердь нашей планеты и ее величины в сравнении с объемами всей Вселенной. Погрузитесь с головой в земные фантазии.

Есть ведь что-то, что вы можете пожелать земле?

И наверняка есть что-то, что вы хотели бы у нее попросить?

Либо вы хотите за что-то поблагодарить землю?

Вспомните о своем детстве, о ваших тогдашних желаниях. Вспомните о счастье, которое переполняло вас тогда. Оживите в душе все эти ощущения.

Земные желания, говорят на Востоке, могут вращаться вокруг материального, касаться вашей стабильности и уверенности в грядущем дне. С помощью чакры корней мы соединяем себя с тем, что держит нас на ногах. В прямом и переносном смысле этого слова. Мы и впрямь начинаем понимать, что несет на своем теле земля. А сила притяжения планеты

удерживает нас «на плаву».

Земля – наша родина, у нас есть, по сути, только она. Именно она дарит нам почву под ногами, дает пищу и дарует защиту. Земля – это центр всего сущего, она позволяет нам почувствовать свои корни. Без силы ее притяжения мы не смогли бы существовать.

Физическая разминка перед началом работы с чакрами. Этап 1

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч.

В течение одной-двух минут проделайте бедрами вращательные движения. Делая это, постарайтесь представить, что где-то на уровне вашего копчика находится ярко-красный шарик. Удерживайте образ шарика в сознании на протяжении всей разминки. Представляйте, что, пока вы делаете вращательные движения, их физическая энергия перетекает в воображаемый вами красный шарик.

Закончив данное упражнение-разминку, переходите к следующему этапу.

Физическая разминка перед началом работы с чакрами. Этап 2

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Сосредоточьте внимание на копчике, опять «нарисовав» расположенный там ярко-красный шарик.

Начинайте приседания. Приседайте медленно, плавно, так, чтобы не почувствовать усталости. При этом старайтесь присесть как можно ниже. Делайте данное упражнение в течение двух-трех минут.

Приседая, старайтесь вообразить, как физическая энергия ваших приседаний перетекает в вашу первую чакру и наполняет собой ее пространство.

Ну, что же, теперь можно сказать, что вы вполне разогрелись и можете переходить к упражнениям по работе с чакрами.

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Успокоившись и расслабившись, сосредоточьте все свое внимание на корневой чакре. Представьте ее водоворотом красного цвета. Наблюдая за чакрой, вдыхайте ее красный цвет, визуализируйте его, а потом делайте выдох и смотрите, какого цвета он у вас получился. Повторяйте упражнение до тех пор, пока стабильно не будете видеть красный свет как на входе, так и на выдохе.

Первое упражнение для активизации корневой чакры

Примите удобную позу, расслабьтесь.

Сосредоточьте свое внимание на копчике. Чтобы точно локализовать место визуализации, дотроньтесь до копчика пальцем.

А теперь представьте, как ярко-красный шарик размером с кулак начинает вращаться против часовой стрелки.

Мысленно наполните красный цвет данного шара волей к жизни и мудростью, так сказать вдохните в него пылающий ярко-красным огонь жизни.

После этого старайтесь представить, как вы дышите корневой чакрой. Как это сделать? Вообразите, что при каждом вашем вдохе корневая чакра увеличивается, а при каждом выдохе – уменьшается. Воздух как бы проходит через красный шар. Помните, что дыхание –

это поглощение информации из окружающей нас среды. Следовательно, вдыхая воздух через красный шар, вы поглощаете информацию из окружающей среды именно с его помощью.

Основная ваша задача – «поймать волну», то есть настроиться на собственное тело таким образом, чтобы при каждом вдохе и выдохе у вас появлялось ощущение, что вы действительно дышите именно этим энергетическим сгустком силы.

Чтобы лучше настроиться на ощущения, попробуйте варьировать огненное и глубокое дыхание полной грудью.

Помните, что, активируя данную чакру, вы целиком и полностью блокируете любые негативные энергетические воздействия, направленные против вас.

Для начала уделите внимание упражнению по активизации корневой чакры в течение пяти минут. Достаточно натренировавшись в выполнении данного упражнения, вы сможете явственно ощутить корневую чакру в своем теле и уже сами будете регулировать время, выделенное вами на упражнение.

Пока вы работаете с данной чакрой, кровоток в ее зоне значительно улучшается и организм усиленно снабжается кислородом и извлекает огромное количество полезных веществ из окружающей среды.

Второе упражнение по активизации корневой чакры

Данное упражнение похоже на предыдущее, с тем отличием, что при работе с корневой чакрой в данном случае вы работаете также и с вашим подсознанием.

Примите удобную позу, способствующую вашему расслаблению.

Постарайтесь локализовать внимание на копчике, вообразив ярко-красный светящийся шар, вращающийся против часовой стрелки. Подарите шару два важнейших свойства корневой чакры – волю к жизни и мудрость.

Начинайте вдыхать эти свойства всей корневой чакрой, обращая при этом внимание на то, как красный шар в вашем копчике уплотняется.

Выберите темп и глубину дыхания, при которых произойдет максимальное насыщение чакры необходимой ей энергией.

После этого аналогично с предыдущим упражнением начинайте вдыхать в чакру информацию окружающей вас среды в том темпе и ритме, который вы выбрали для себя.

Как это выглядит на практике? Сделайте медленный и чрезвычайно глубокий вдох. После этого постепенно начинайте ускорять темп дыхания. А в завершение упражнения перейдите снова на медленное, неторопливое дыхание.

Упражнение «Пылающий огонь»

При выполнении данного упражнения не забывайте, что чакра обладает определенными свойствами и вращается против часовой стрелки.

Приступая к выполнению упражнения, сосредоточьте внимание на красной корневой чакре.

Используйте для разогрева первое или второе упражнение по активизации чакры мулдахары в зависимости от того, которое из них у вас лучше всего получается.

Почувствуйте пульсацию в чакре.

Представьте, как в ней пылает ярко-красный огонь. И по мере того как вы будете это представлять, его температура будет становиться все больше и больше.

Довольно скоро вы почувствуете исходящее из чакры тепло или даже жар.

Упражнение «Осознать землю»

Встаньте как можно удобнее.

Чувствуете ли вы свою связь с землей? Представьте, что поток вашего дыхания опускается к ногам, вообразите собственные корни.

Что происходит при этом с вашими коленями?

Можете ли вы сказать, что уверенно стоите на земле, уверенно двигаетесь по ее поверхности?

Упражнение «Мандала»

Постояли в удобном, так сказать, «уютном» положении? А теперь встаньте в широко популярное положение гимнастов – ноги вместе, руки врозь.

Чуть согните ноги в коленях.

Слегка пошевелите бедрами.

Держа руки врозь на высоте плеч, сделайте глубокий-преглубокий вдох. Почувствуйте, как воздух очищает легкие и растекается по грудной клетке. Это действительно очень важно. Дело в том, что за грудной клеткой расположена зубная железа, имеющая крайне важные, но еще мало изученные функции иммунной системы. В древности на Востоке зубную железу называли жилищем настроения.

А как вы держите голову? Осторожно проделайте следующие движения: сначала наклоните голову вправо-влево, затем – вперед и чуть назад.

«Мандала» считается подготовительным упражнением, необходимым для осознания того, как человек умеет осознанно стоять на земле. Внимательно вслушивайтесь в ваше тело. Почувствуйте землю у себя под ногами. Откройте свое место на земле.

По сути, мандами называют образы, которые помогают нам лучше понять собственную сущность, свою душу. В упражнениях Древнего Востока – это еще и положение тела, способствующее лучшей духовной концентрации.

В упражнении «Мандала» мы находим наши корни.

Кроме всего прочего, «Мандала» укрепляет наши органы дыхания.

Упражнение «Танец дикарки»

Встаньте прямо, широко расставив и чуть согнув в коленях ноги. Кончики пальцев сцепите друг с другом на уровне груди, напрягите мускулы живота, таза и бедер. Голову чуть опустите вниз, чтобы подбородок почти упирался в грудь.

Затем подпрыгните, встаньте в только что описанное в упражнении «Мандата» положение «ноги вместе, руки врозь», а после этого чуть присядьте и откиньте голову назад.

Поэкспериментируйте с обеими позициями. Как только вы их досконально запомните, начинайте «танец». Делайте вдох в положении «ноги вместе, руки врозь» и выдыхайте в исходной позиции.

Благодаря подобным, крайне несложным упражнениям мы открываем наши корни, учимся удивляться жизни и чувствуем свою взаимосвязь со всеми существами и сущностями нашей земли.

Мы чувствуем силы наших далеких предков. А это дорого стоит.

Упражнение «Ветряная мельница»

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки расслабленно лежат вдоль туловища.

Начинайте поочередно вращать тело слева направо, слегка размахивая руками. Постарайтесь при этом оставаться в расслабленном состоянии.

Повторяйте данное упражнение в течение одной минуты.

Это наиболее простое упражнение с чакрой корней, которым пользуются практически все спортсмены. Оно неплохо тренирует ноги, спину, руки и плечевой комплекс.



Внимание! Вращение и раскачивание тела не должны быть слишком судорожными. А слегка согнутые в коленях ноги обезопасят спину от нежелательных проблем.

Трава на ветру

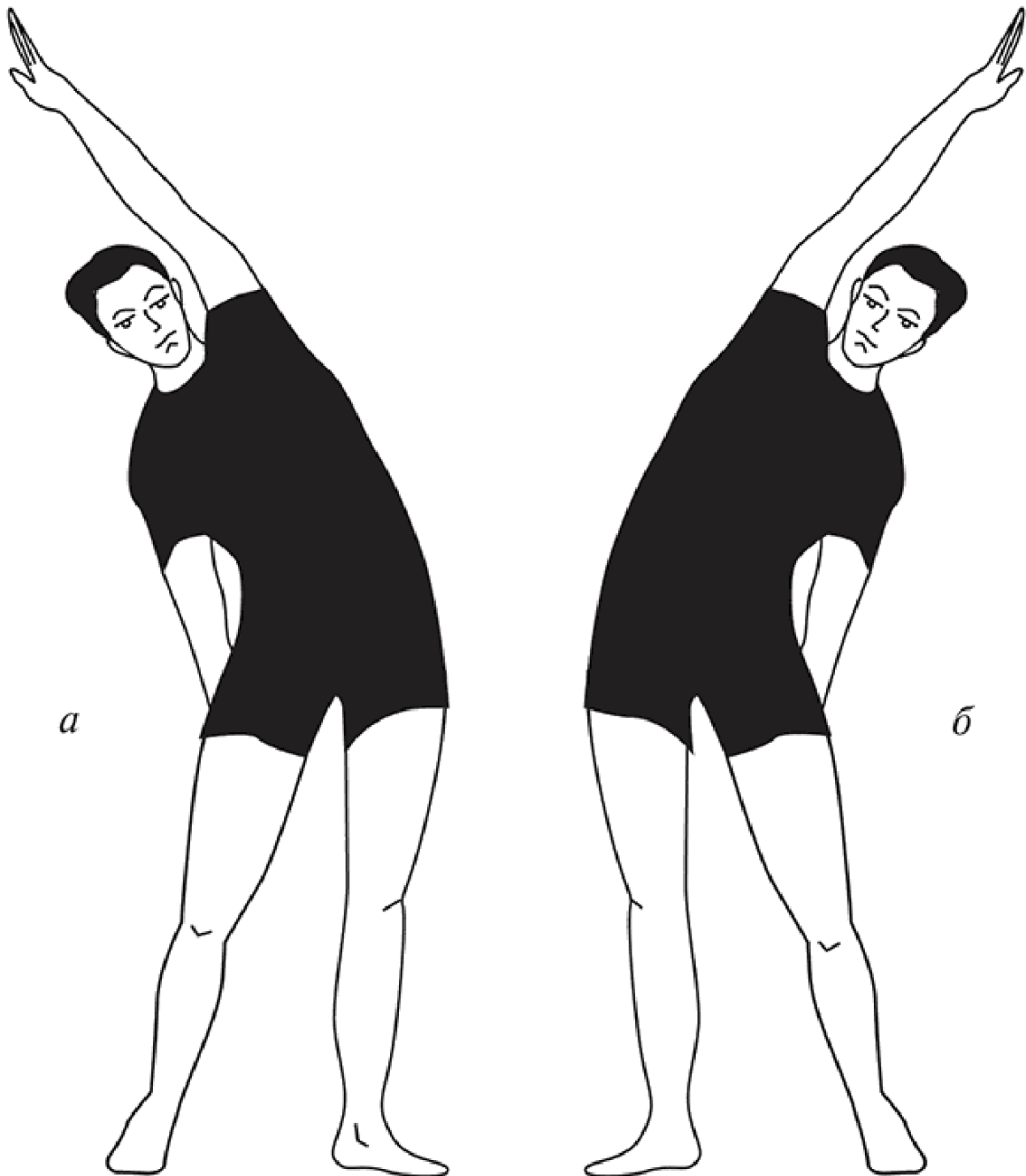
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

Начинайте поочередно поднимать руки вверх, слегка наклоняя при этом тело то влево, то вправо. При этом слегка сгибайте колено левой, а затем – правой ноги.

Поднимите после этого обе руки вверх и в таком положении наклонитесь сначала в левую, затем в правую сторону.

Повторяйте данное упражнение в течение минуты.

Упражнение «Трава на ветру» идеально тренирует ноги и поясницу. Кроме этого, оно оказывает благотворное воздействие на мускулатуру ног и рук.



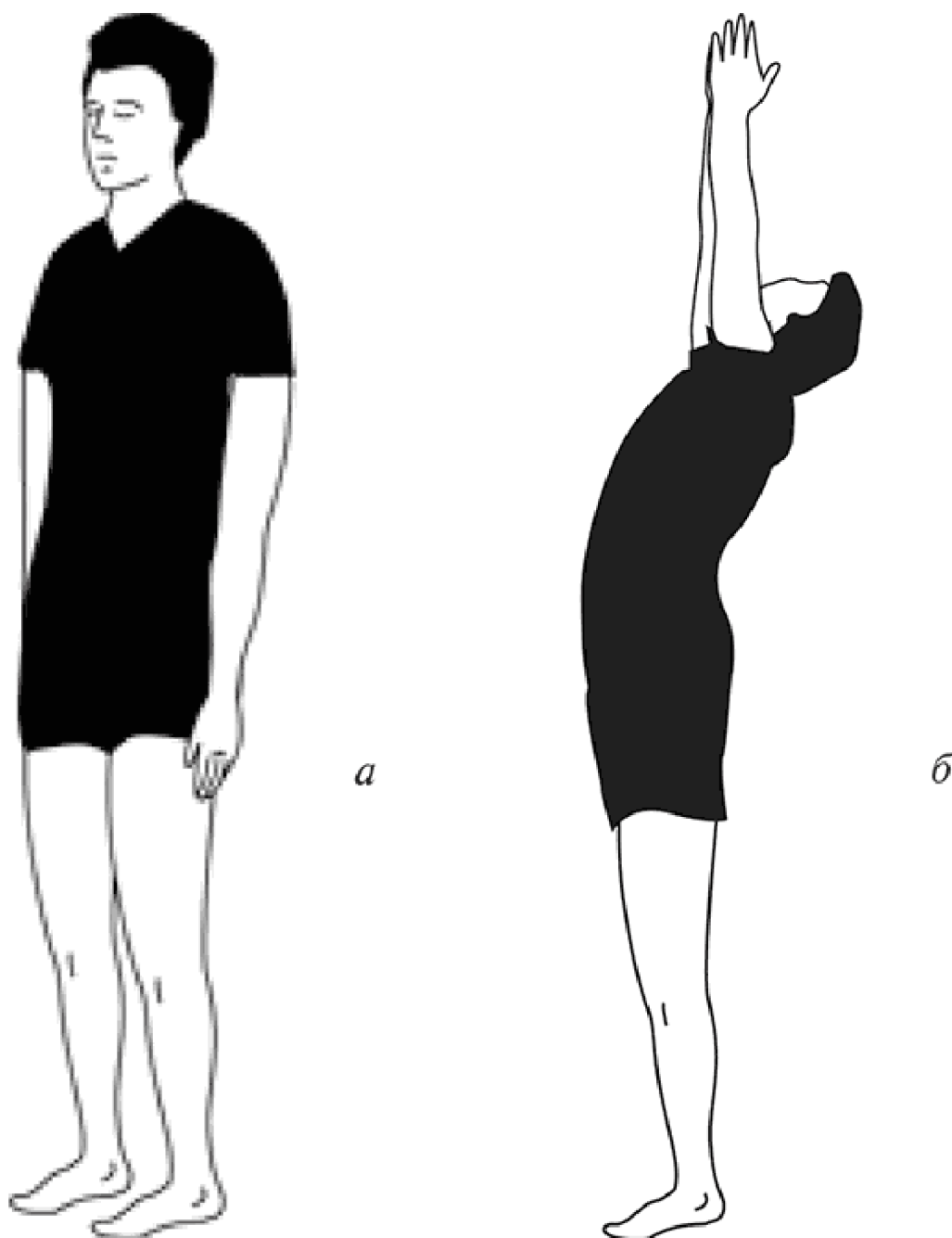
Внимание! Во время упражнения ноги обязательно должны быть слегка согнуты в коленях. Таким образом вы обезопасите вашу спину.

Упражнение «Гора»

Встаньте прямо. Ноги плотно прижаты друг к другу.

Сведите плечи в лопатках, грудь выпятите вперед, руки свесьте вдоль туловища.

Затем вскиньте руки над головой, ладонями наружу. Со всей силой потянитесь всем телом.



Соедините ладони вместе, закиньте голову назад и посмотрите вверх.
 Выполняя данное упражнение, вы поймете, что значит стоять прямо. Для большинства людей это будут странные ощущения, поскольку чаще всего мы привыкли «горбатиться» и «обвисать пыльным мешком».

Ежедневные упражнения для зарядки чакр

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Как можно сильнее выверните наружу носки ног, но так, чтобы при этом не испытывать дискомфорта в области коленей. Как можно сильнее согните ноги в коленных суставах. Несколько раз присядьте и поднимитесь.

Получилось? Тогда попробуйте чуть раскачивать в подобном положении бедрами. Двигайте ими вперед и назад с максимально возможной амплитудой. Приседаете и покачиваете бедрами. Повторите трижды данное упражнение.

Дыхательные упражнения для зарядки чакр

Сядьте на пол на пятки. Ладони положите на бедра. Сделайте вдох, наклонившись вперед и согнув поясницу. Затем сделайте выдох и откиньтесь назад. Несколько раз повторите данное упражнение.

Делаем упражнения – пропеваем мантры

Как известно, мантра – это священные слова, порождающие божественные вибрации. В индуизме и буддизме мантры повторяют для того, чтобы очистить дух от всех мирских мыслей и настроиться на божественную энергию. Наиболее известная мантра – ОМ, мантра Творца, первозвук, благодаря силе которого, по представлениям индуистской философии, возник мир. Мантра ОМ, или АУМ, уже не одно тысячелетие подряд играет большую роль в духовном развитии человечества.

На протяжении многих тысячелетий духовно совершенные люди знают о силе мантр. С их помощью удастся успокоить душу и отвлечь внимание от шумного внешнего мира.

Управляя энергией словами, например, пропевая мантры, можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонко-материальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки. Мы расширим наше энергетическое тело во всех направлениях, чтобы обрести новый, весьма полезный для нас опыт.

ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ ЧАКР ПРЕДНАЗНАЧЕНА СВОЯ СОБСТВЕННАЯ, ОСОБАЯ МАНТРА.

ДЛЯ ЧАКРЫ КОРНЕЙ (МУЛАДХАРА) – МАНТРА «ЛАМ».

ДЛЯ ЧАКРЫ СЕКСУАЛЬНОСТИ (СВАДХИСТАНА) – МАНТРА «ВАМ».

ДЛЯ ЧАКРЫ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ (МАНИПУРА) – МАНТРА «РАМ».

ДЛЯ ЧАКРЫ СЕРДЦА (АНАХАТА) – МАНТРА «ЙАМ».

ДЛЯ ГОРЛОВОЙ ЧАКРЫ (ИЛИ ВИШУДХА) – МАНТРА «ХАМ».

ДЛЯ ЧАКРЫ «ТРЕТИЙ ГЛАЗ» (ИЛИ АДЖНА) – МАНТРА «ВОМ».

ДЛЯ ТЕМЕННОЙ ИЛИ КОРОННОЙ ЧАКРЫ (САХАСРАРА) – МАНТРА «СО-ХУМ».

КАК РАБОТАТЬ С МАНТРАМИ И ЧАКРАМИ ОДНОВРЕМЕННО?

Следует полностью расслабиться и успокоиться, устроившись в максимально удобном для вас положении. После этого переведите внимание на чакру и пропойте в нее мантру. Внимательно вслушайтесь в ту вибрацию, которая возникнет при этом в чакре. Пение мантры способствует очищению чакры, ее развитию.

Несколько раз пропойте мантру в чакру.

Это одно из самых простых упражнений с чакрами. Желательно выполнять его каждый день.

Уравновешиваем чакры и элементы

Данное упражнение состоит из двух этапов.

Сядьте, выпрямив спину, и на вдохе сожмите паховые и ягодичные мышцы. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем сделайте выдох и расслабьте мышцы. Данное упражнение уравновешивает, гармонизирует мужскую и женскую энергии. В результате энергия не застаивается в теле и не расходуется вонне.

Следующий этап упражнения: встаньте прямо. Раскиньте руки в стороны, повернув правую руку ладонью вверх, а левую – ладонью вниз. Совершите полный оборот на месте по часовой стрелке. Только-только приступая к занятиям, выполняйте по три-четыре оборота. Затем постепенно можете начать увеличивать их количество до десяти – двенадцати вращений. И пропевайте при этом в корневую чакру мантру ЛАМ.

Данное упражнение как бы запускает вращательное движение энергии из корневой чакры по всем семи чакрам и гармонизирует, уравновешивает в вашем теле элемент Земли. Но старайтесь не переусердствовать с вращениями – в противном случае упражнение может вызвать головокружение.

Ощущения в чакрах

В зависимости от того, насколько активными будут процессы в области чакр, в них могут возникать самые разные ощущения. Данные ощущения зависят от вашей физической формы, естественных способностей, степени концентрации внимания и степени расслабления. Вы можете почувствовать слабое тепло, давление в той или иной области, дрожь или даже озноб, пульсацию либо комбинацию вышеперечисленных ощущений. Чем они сильнее, тем активнее работает чакра.

Кроме этого, разные чакры вырабатывают свои собственные, особые, свойственные только им ощущения.

Так, в корневой чакре поначалу могут возникать легкое жжение, покалывание и даже судороги, словно вы совершили длительную велосипедную прогулку. Затем на смену данным ощущениям приходит сильная пульсация.

Аффирмации для работы с чакрами

Надо сказать, что очищают чакры, восстанавливают их функции и заряжают их жизненной силой не только упражнения, но и утверждения, так называемые аффирмации. Это позитивные утверждения, помогающие изменить наш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому мы стремимся. Произнесение аффирмаций является эффективным способом достижения своей цели, счастья, любви, внутренней гармонии, здоровья и благополучия.

Все дело в том, что наши мысли и эмоции формируют нашу жизнь и наше окружение. Важно помнить выражение «подобное притягивает подобное». И это правда: негативные мысли притягивают в нашу жизнь негативные события, а то, чего мы боимся, к сожалению, обязательно воплотится, ведь мы сами «породили» эти страхи. Положительные же мысли и эмоции любви, счастья и удовольствия, наоборот, притянут в нашу жизнь счастливые события и нужных нам людей.

Так что аффирмации – это очень сильное и действенное средство для изменения негативного восприятия жизни на позитивное. Их можно повторять где угодно, сколько угодно раз и как угодно: мысленно или вслух, на прогулке или на работе. Сначала вам придется прикладывать усилия, чтобы помнить о них, но затем это перейдет на подсознательный уровень. Вскоре вы начнете замечать, что ваши желания стали исполняться, вы стали оказываться в нужное время в нужном месте и так далее. И вы

измените свою жизнь! Но только нужно хотеть этого, нужно иметь желание работать над собой, не останавливаться и тем более не возвращаться назад!!! Ведь жизнь так прекрасна и предлагает нам столько возможностей! Только запомните важное правило: аффирмация является положительным утверждением, и она не должна содержать частицы «не». Желательно формулировать ее как свершившийся факт. Если вы скажите: «Я хочу быть счастливым», ответ будет: «Ну, да, ты хочешь быть счастливым» (по принципу «вот и хоти себе дальше»), а если произнесете: «Я счастлив/счастлива», то и в ответ получите: «Ты счастлив/счастлива», «Ты здоров/здорова» и тому подобное. И помните, все ваши намерения должны быть направлены только на благо.

Я старался подобрать все аффирмации в соответствии с каждой чакрой. Попробуйте!

Я СИЛЬНЫЙ (СИЛЬНАЯ) И СПОСОБНЫЙ (СПОСОБНАЯ)!

Я С ЛЕГКОСТЬЮ ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ НЕГАТИВНОГО В ПРОШЛОМ, ОТ ГНЕВА, ЧУВСТВА ВИНЫ И БОЛИ.

Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ!

Я С ЛЕГКОСТЬЮ ПРЕОДОЛЕВАЮ ПРЕПЯТСТВИЯ, ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ, Я ВСЕГДА ЗНАЮ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ.

У МЕНЯ ДОСТАТОЧНО ЭНЕРГИИ ДЛЯ ВСЕХ СВЕРШЕНИЙ.

Если благородный муж не думает во время трапезы о насыщении своего желудка, не помышляет, живя дома, об уюте, проявляет расторопность в деле, осторожно говорит и исправляется, сближаясь с теми, у кого есть путь, он может называться любящим учиться.

Конфуций

Чакра сексуальности

Второй энергетический центр нашего организма способствует полноценной работе половых органов и надпочечников.

Древние восточные сказания называли данную чакру «Обителью личности».

Представьте ослепительно-голубой цвет. Выкупайте себя в водоеме этой окраски, напитайте каждую клетку своего тела различными оттенками голубого цвета. Освежите свой организм краской элемента Вода.

Первоэлемент Вода является квинтэссенцией нашей жизни. А источник творческих сил можно найти в чакре сексуальности.

Символом данной чакры является серпик луны. Он символизирует творческие возможности и растворение твердой Земли в элементе Вода.

Именно вода необходима для нашего существования. Три четверти нашей планеты покрыты водой, и мы, люди, по большей части тоже состоим из воды. Наша пульсирующая кровь, колебания потока лимфы, межклеточная жидкость, слезы, которые мы проливаем время от времени, – во всех этих соках содержится информация нашей жизни. Слюна, например, транспортирует память тех или иных вкусов.

Луна, как и вода, сродни нашим чувствам: все время находится в изменении.

Прежде чем приступать к упражнениям данного комплекса, задайте себе следующие вопросы.

Вот как я обхожусь со своими творческими сокровищами?

Верю ли в себя, открыто ли проявляю свои способности?

Чего хотите вы от Воды?
 Куда направите поток ваших творческих сил?
 Что сами передаете Воде?
 Что желаете первоэлементу Вода?
 За что хотели бы поблагодарить его?

Если мы научимся осознанно работать со второй чакрой нашего тела, мы воспримем сексуальность как творческое начало, как энергию жизни в наших клетках.

На Востоке считалось, что во втором энергетическом центре человека сосредоточены все наши желания личных, интимных отношений.

Воде необходимо течь, струиться: когда она оказывается в запруде, то покрывается тиной и медленно умирает.

Задумайтесь над вопросами.

Какими я вижу мои отношения с партнером?

Готов ли я позволить энергии течь подобно воде?

С любовью ли я отношусь к самому себе и своим способностям?

Что означает для меня контроль над собственными чувствами?

Как я ощущаю собственную сексуальность?

Уважаю ли я чудо силы жизни?

Как бы я хотел обходиться с моими сокровищами – талантом, дарованным мне природой?

Выполняя все упражнения по работе с чакрами, помните, что ваше сознание и ваша энергия постоянно гармонизируют и укрепляют физическую среду вокруг вас.

Физическая разминка перед началом работы с чакрами

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Постарайтесь представить, что в самом низу живота у вас находится пылающий шарик.

Начинайте приседания. Приседайте медленно, плавно, так, чтобы не почувствовать усталости. При этом старайтесь присесть как можно ниже. Делайте данное упражнение в течение двух-трех минут.

Приседая, старайтесь вообразить, как физическая энергия ваших приседаний перетекает в вашу чакру сексуальности и наполняет собой ее пространство.

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Полностью успокойтесь и расслабьтесь. После этого сконцентрируйтесь на чакре сексуальности. Представьте два водоворота: один впереди тела, другой – со стороны спины. Посмотрите, как они вращаются, отливая красновато-оранжевым цветом. Вдохните этот свет. Выдохните его. Затем повторите упражнение.

Осознать первоэлемент Вода

Встаньте перед зеркалом и осмотрите себя с ног до головы, задержав при этом взгляд дольше всего на бедрах. Видите, что они напоминают серп луны?

Глубоко вздохните, направляя поток дыхания к половым органам, «заполните» воздухом пространство ваших бедер.

Упражнение «Серп луны»

Лягте на бок, стараясь, чтобы тело лежало прямо, не изгибаясь. Почувствуйте форму прямой линии. После этого сосредоточьтесь все свое внимание на бедрах. Дышите ровно и глубоко. Голову можете положить на прямо вытянутую руку либо согните ее в локте.

Чуть приподнимите лежащую сверху ногу.

Почувствуйте, как к бедрам приливает приятное тепло. К половым органам идет прилив крови, поддерживая их функции в нормальном состоянии.

Вариант упражнения «Серп луны»

Вы можете проделывать данное упражнение, чуть приподняв обе ноги вверх. Сделайте в таком положении несколько глубоких вдохов-выдохов, а затем опустите ноги на землю и расслабьтесь, после чего перелягте на другой бок. Повторите упражнение по новой.

Кроме того, вы можете попытаться поднять одновременно обе ноги и вытянуть над головой обе руки, тогда ваше тело и в самом деле будет имитировать серп луны.

Ежедневные упражнения для зарядки чакр

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Слегка согнув ноги в коленях, начинайте двигать бедрами вперед и назад. Повторите это упражнение несколько раз.

Постарайтесь представить себе, что сейчас вы находитесь внутри полого цилиндра. И именно этот цилиндр вам требуется идеально отполировать изнутри. Бедрами. Как?

Положите руки на бедра и начинайте вращать ими так, чтобы отполировать всю поверхность воображаемого цилиндра.

Дыхательные упражнения для зарядки чакр

Сядьте на пол, скрестив ноги. Возьмитесь руками за лодыжки и сделайте глубокий сильный вдох. Выгнитесь вперед, выпятив грудь. Сделайте выдох, наклонитесь как можно ниже. Повторите данное упражнение несколько раз, произнося при этом мантру чакры сексуальности.

Существует еще один вариант дыхательных упражнений для зарядки второй чакры.

Лягте на пол на спину и слегка приподнимитесь на локтях. Поднимите ступни на высоту 30 см от пола. Чуть разведите ноги в стороны и сделайте глубокий вдох. Выдыхая воздух, скрестите ноги на уровне колен: при этом ноги должны быть совершенно прямыми. Повторите упражнение несколько раз. В принципе, его необходимо проделывать до тех пор, пока ваши ноги не окажутся на высоте 70 см от пола. Затем постепенно начинайте опускать ноги, выполняя те же движения.

Отдохните, расслабьтесь, а затем повторите упражнение еще несколько раз.

Делаем упражнения – пропеваем мантры

Управляя энергией словами, например, пропевая мантры, можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонко-материальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки.

Как работать с мантрами и чакрами одновременно?

Следует полностью расслабиться и успокоиться, устроившись в максимально удобном для

вас положении. После этого переведите внимание на чакру и пропойте в нее мантру. Внимательно вслушайтесь в ту вибрацию, которая возникнет при этом в чакре. Пение мантры способствует очищению чакры, ее развитию.

Несколько раз пропойте мантру в чакру.

Это одно из самых простых упражнений с чакрами. Желательно выполнять его каждый день.

Уравновешиваем чакры и элементы

Лягте на пол на спину, упритесь руками в поясницу. Сделайте глубокий вдох, напрягая сфинктер, и поднимайте ноги вертикально вверх, вытянув носки к потолку. Теперь согните ваши руки в локтях так, чтобы они стали опорой для спины и бедер. Прижмите подбородок к груди. Постарайтесь удержаться в такой позе несколько секунд, да еще и так, чтобы спина оставалась прямой. Затем на выдохе медленно опустите ноги и расслабьтесь. Повторите данное упражнение десять раз.

ВОСТОЧНЫЕ ПРЕДАНИЯ ГЛАСЯТ, ЧТО ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДАРУЕТ ВЕЧНУЮ ЮНОСТЬ. СТИМУЛИРУЯ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ, УКРЕПЛЯЕТ ВСЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ. КРОМЕ ЭТОГО, ОНО ИДЕАЛЬНО УРАВНОВЕШИВАЕТ В ОРГАНИЗМЕ ТАКОЙ ПЕРВОЭЛЕМЕНТ, КАК ВОДА.

Ощущения в чакрах

В зависимости от того, насколько активными будут процессы в области чакр, в них могут возникать самые разные ощущения. Данные ощущения зависят от вашей физической формы, естественных способностей, степени концентрации внимания и степени расслабления. Вы можете почувствовать слабое тепло, давление в той или иной определенной области, дрожь или даже озноб, пульсацию либо комбинацию выше перечисленных ощущений. Чем они сильнее, тем активнее работает чакра.

Кроме этого, разные чакры вырабатывают свои собственные, особые, свойственные только им ощущения.

При работе с чакрой сексуальности вы можете ощутить даже возбуждение. Если вы почувствовали нечто подобное, знайте – работа идет в правильном направлении.

Аффирмации для работы с чакрами

Надо сказать, что очищают чакры, восстанавливают их функции и заряжают их жизненной силой не только упражнения, но и утверждения, так называемые аффирмации.

Я НАСЛАЖДАЮСЬ ДАРАМИ ЖИЗНИ И ЦЕНЮ ТО, ЧТО ИМЕЮ.

Я ПРИВЛЕКАЮ К СЕБЕ УДАЧУ И ЛЮБОВЬ.<

>

Я С ЛЕГКОСТЬЮ УСВАИВАЮ ВЕСЬ ОПЫТ ПРОШЛОЙ ЖИЗНИ И ОБРАЩАЮ ЕГО СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ.

Я ГОВОРЮ СВОИМ МЕЧТАМ И ЖЕЛАНИЯМ «ДА!».

Я ОТКРЫВАЮСЬ ЧУВСТВАМ И ЭМОЦИЯМ И ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ПРИНИМАТЬ ДАРЫ ЖИЗНИ, НАСЛАЖДАТЬСЯ И ЛЮБИТЬ.

Лирическая пауза

Дикая вишня в той влажной низине растет,
 Нежные ветви на вишне слабы и гибки...
 Вишня, ты блещешь своей молодой красотой;
 Рад я, что вишня не знает забот и тоски!
 Дикая вишня в той влажной низине растет,
 Нежный, прекрасный на ней наливается плод.
 Вишня, ты блещешь своей молодой красотой,
 Рад я, что вишня не знает о доме забот!

Чакра солнечного сплетения, или Ты – воин

Солнечное сплетение – это центр нашего тела. В древней восточной мифологии чакру солнечного сплетения называли «городом драгоценных камней».

Чакра солнечного сплетения поддерживает работу селезенки и поджелудочной железы.

Символичен для нее красный, солнечный, огненный цвет. Именно он поддерживает огонь пищеварения.

Огонь вообще считается первоэлементом золотой середины.

В наших глазах горит пламя жизни. Оно заставляет их сиять. Огнем горит и наша харизма.

Подумайте, прежде чем приступить к упражнениям, над следующими вопросами.

Что бы вы хотели получить от первоэлемента Огонь?

Чем поделиться с ним?

За что вы можете быть ему благодарны?

Что «воспламеняет» вас в вашей жизни?

Поддерживаете ли вы горящее внутри вас, в вашей душе, пламя?

Не слишком ли расходуете источники вашей энергии, не ощущаете ли себя «перегоревшими дотла»?

Питаете ли вы ваш огонь, поддерживаете ли его ровное пламя?

Умеете ли вы вообще обходиться с тем огнем, что горит внутри вас?

Помните, на Востоке издавна говорили: если мы уважаем себя, то и другие тоже уважают нас.

Как бы вы описали самое себя?

В чем ваши сильные стороны?

Как вы обходитесь с энергией?

Что значит для вас понятие «честь»?

На Востоке считается, что энергия солнечного сплетения учит нас самоуважению и дисциплине, обучает принимать самостоятельные решения и действовать.

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Успокоившись и расслабившись, сосредоточьте все свое внимание на третьей чакре, находящейся в области солнечного сплетения. Визуализируйте два водоворота желтого света. Наблюдая за чакрой, вдыхайте и выдыхайте желтый свет. Повторяйте упражнение до тех пор, пока цвет выдоха не станет таким же, как цвет вдоха.

Осознать Огонь

Неважно, в каком положении вы сейчас находитесь: стоите или сидите. Просто положите руку или же обе руки на живот. Одна рука пусть находится чуть ниже солнечного сплетения, другая – чуть выше.

Почувствуйте пульсацию жил вашего тела, почувствуйте собственное дыхание. Специально сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов в область солнечного сплетения. Почувствовали горящий в вас огонь?

Благодарение солнца и луны

Опустите руки вдоль тела и немного согните ноги в коленях. Сделайте выдох.

Выпрямив ноги, медленно разверните тело максимально влево, одновременно поднимая левую руку в сторону выше плеча ладонью вверх, а правую прижимая к верхней левой части груди у сердца. Голова при этом должна быть повернута влево, а взгляд направлен выше поднятой руки. Растяжение мышц должно быть максимальным. Представьте, что на востоке в небе, куда вы указываете, сияет солнце. Сделайте вдох.

Ненадолго задержите дыхание, а потом вернитесь в исходную позицию. Сделайте выдох.

Медленно поверните тело вправо, поднимая правую руку вверх и прижимая левую к правой стороне груди. Направьте взор выше правой руки и представьте себе полную луну. Сделайте вдох.

Ненадолго задержите дыхание, после чего вернитесь в исходную позицию. Сделайте выдох.

Выполните упражнение шесть раз в каждую сторону. Возвращаясь в исходную позицию в последний раз, расслабьтесь.

Почему данное упражнение надо выполнять столько раз? Дело в том, что на Востоке мудрецы испокон веков знали, что шесть и шесть равно двенадцати, а двенадцать – это число земного круга. Вот они и кланялись шесть раз солнцу, что согревает созданный мир живительным теплом, и шесть раз луне, сообщаящей этому миру силу роста. Восходящее и заходящее солнце для них (утренняя и вечерняя заря) представляются в женском облики, а дневное и ночное солнце (так называли луну) – в мужском. Мужские и женские энергии сосуществуют в союзе друг с другом, образуя священный брак.

Это упражнение полезно не только с сакральной точки зрения. Оно стимулирует работу почек и селезенки, снимает мышечное напряжение и препятствует отложению жира в области поясницы.

Упражнение «Рука-стрела», или «Отдаем лишнее»

Упражнение «Рука-стрела» также называется «Рукой мечника». Занятия проводятся стоя. «Рука-стрела» открывает нам путь отдачи лишней энергии и способствует самоисцелению организма. Благодаря силе нашего воображения свежая жизненная энергия устремляется в наши поры из космоса (так называемое дыхание тела), а переработанная энергия отдается в космос с помощью «руки-стрелы». Все это учит нас сознательно управлять своими силами и отдавать энергию людям или же животным и растениям.

Встаньте прямо (но при физической слабости и недомоганиях можно заниматься данным упражнением, сидя на стуле). Ноги на ширине плеч, шестьдесят процентов веса тела перенесено на пятки. Представьте, что погружаетесь в землю на девятиметровую глубину.

Частично вес тела перенесен на копчик: таким образом мы распрямляем поясничные позвонки.

Плечи расправлены.

Подбородок слегка вскинут, язык упирается в верхнее небо.

Почувствуйте непрерывность линии, идущей от неба по точке промежности к земле. Вы связаны воедино с небом (ян) и укоренены в земле (инь).

В самом начале упражнения слегка выпятите низ живота.

Слегка согните ноги.

Руки становятся стрелами. Указательный и средний пальцы вытянуты вперед. Через подушечки вытянутых вперед пальцев выходит энергия. Большой палец касается ногтя согнутого мизинца и согнутого безымянного пальца.

Вскиньте руки на высоту плеч и отдайте переработанную энергию через ваши указательный и средний пальцы. При блокадах плечевых суставов это может показаться довольно болезненно. Тогда слегка приопустите руки вниз и сосредоточьтесь на отдаче энергии с помощью «руки-стрелы» в землю.

Сосредоточьте все ваше внимание на приеме и отдаче жизненной силы. Представьте, как поток свежей жизненной энергии устремляется из космоса к вашим порам и впитывается всем вашим телом и как вы отдаете переработанную энергию с помощью «руки-стрелы»: вытянутых указательного и среднего пальцев. Если же вы хотите поделиться собственными силами с другим человеком, посылайте ему энергию по пальцам с сочувствием и сопереживанием.

Сохраняйте подобное положение как можно дольше (от десяти до сорока минут).

Для самоисцеления вы можете нацеливать «руку-стрелу» на ослабленные участки тела и тем самым делиться целебной энергией с самим собой.

Упражнение «Отпустить стрелу»

Поставьте ноги чуть шире уровня плеч, разверните тело немного вправо, отведите левую руку в сторону, а правую приблизьте к верхней части груди: так, чтобы ее ладонь находилась примерно у левого локтя. Сожмите пальцы правой руки в полукулак, а пальцы левой руки – в полукулак с поднятым вверх большим пальцем. Посмотрите на большой палец левой руки и представьте, что в кулаке находится древко лука. Правая рука лежит на тетиве и зажимает между пальцами конец стрелы. Сделайте выдох.

Изо всей силы протяните правую руку поперек туловища, как будто натягиваете тетиву очень тугого лука. Полукулак правой руки в конце движения должен находиться у правого плечевого сустава. Смотрите вдаль через большой палец на воображаемую цель. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

Опустите тетиву, одновременно разжимая кулаки, но не убирая вытянутый палец левой руки. Сделайте резкий выдох.

Отведите правую руку в сторону, продолжая смотреть через большой палец на выпущенную стрелу. Сравните свои вытянутые в стороны руки с летящей стрелой. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

Не меняя положения рук и глядя на палец, медленно наклоните тело влево: так, чтобы левая рука коснулась щиколотки левой ноги. Сделайте выдох.

Задержитесь в этом положении и сделайте вдох.

Приложив усилие, начните наклон тела вправо, одновременно переводя руки мельницей так, чтобы правая рука теперь оказалась у щиколотки правой ноги, а левая с вытянутым пальцем – наверху. Выполняя это движение, представьте, что вы вырываете стрелу из земли. Сделайте выдох.

Задержитесь в этом положении и сделайте три вдоха и три выдоха. Представьте при этом, как вырванная стрела отправляется обратно на небо. На третьем выдохе медленно вернитесь в исходную позицию, но в другую сторону.

Натяните левой рукой тетиву лука. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

Отпустите тетиву. Сделайте резкий выдох.

Отведите левую руку в сторону: так, чтобы обе руки находились на одной прямой. Сделайте глубокий вдох и задержите после этого дыхание.

Наклоните тело вправо, увлекая за ним руки. Туловище при этом не должно нагибаться вперед. Сделайте выдох.

Задержитесь в данном положении и сделайте вдох.

Наклоните тело влево, переводя руки мельницей. Сделайте выдох.

Задержитесь в данном положении и сделайте три вдоха и три выдоха, возвращаясь на последнем выдохе в исходное положение.

Повторите упражнение три раза в каждую сторону. Выпрямив тело в последний раз, займите исходное положение.

Упражнение «Мечник»

Поставьте ноги на ширине плеч. Опустите руки вдоль тела и напрягите мышцы спины. Сделайте выдох.

Медленно поднимите руки по сторонам вверх, вытягивая тело. В верхнем положении перекрестите запястья. Для женщин левое запястье должно лежать на правом, а для мужчин – наоборот. Сделайте вдох.

Резко наклонитесь: так, чтобы руки рассекали воздух по вертикали и остановились низко между ног. Представьте, что вы прорубаете этим движением щель или зазор между мирами. Сделайте выдох.

Минуя исходную позицию, поднимите руки по сторонам вверх, одновременно выпрямляя корпус, и вновь нанесите удар вниз скрещенными запястьями. Сделайте вдох и выдох.

Теперь сделайте девять секущих ударов. После девятого удара встаньте прямо (сделайте вдох) и займите исходную позицию упражнения (сделайте выдох).

Это упражнение положительно влияет на работу желудка, кишечника, почек и легких, а также отлично укрепляет мышцы спины, ног и таза.

Упражнение «Моление богам»

Стоя на коленях, без упора на пальцы ног, вытяните руки вперед ладонями вверх. Сделайте выдох.

Разверните руки в стороны ладонями вперед. Пальцы рук должны быть немного растопырены. Сделайте вдох.

Поверните корпус влево. Сделайте выдох.

Снова выпрямитесь. Сделайте вдох.

Наклонитесь вперед, опустив таз на пятки и почти коснувшись головой колен. Одновременно с наклоном согните руки под прямым углом и положите локти на землю так, чтобы они находились на одной прямой с коленями и соприкасались с ними. Ладони должны быть направлены вниз и лежать на земле. Пальцы сомкнуты. Сделайте выдох.

Разогните туловище, вставая на колени и вытягивая выпрямленные руки перед собой. Задержите дыхание.

Растопырьте пальцы и махните руками в стороны. Сделайте вдох.

Поверните корпус вправо. Сделайте выдох.

Еще раз выпрямитесь. Сделайте вдох.

Наклонитесь вперед, сидя на пятках и опустив голову вниз. Сделайте выдох.

Повторите упражнение шесть раз в каждую сторону. В конце выпрямите тело, оставаясь сидящим на пятках. Сделайте вдох. Затем перейдите в исходное положение.

С физиологической точки зрения данное упражнение развивает гибкость позвоночника, улучшает работу сердца, легких, желудка и печени, а также снимает нервное напряжение.

Ежедневные упражнения для зарядки чакр

Для выполнения данного упражнения вам понадобится помощник. Крепко возьмитесь за руки. Один человек должен поддерживать второго, а сам второй в это время – подпрыгивать как можно выше. Во время прыжка постарайтесь прижать колени к груди.

Прыгайте несколько минут без перерыва. Затем передохните и расслабьтесь. Важно, чтобы во время этого маленького отдыха вы не горбили спину. После небольшого перерыва будет прыгать ваш партнер, а вы – его поддерживать.

Дыхательные упражнения для зарядки чакр

Сядьте на пол, скрестив ноги. Пальцами рук возьмитесь за плечи: так, чтобы большими пальцами как бы удерживать плечо со спины. Сделайте вдох и повернитесь всем телом влево. Потом сделайте выдох и повернитесь всем телом вправо. Дышите глубоко и медленно. При этом обязательно удерживайте спину в прямом положении. Повторите данное упражнение несколько раз. Отдохните в течение минуты, расслабьтесь. А затем снова повторите данное упражнение, но уже стоя на коленях.

Существует еще один вариант дыхательных упражнений для зарядки чакры солнечного сплетения.

Лягте на пол. Крепко прижав ноги друг к другу приподнимите пятки над полом где-то сантиметров на двадцать. После этого оторвите голову и плечи от пола, тоже удерживая их на высоте примерно двадцати сантиметров. Посмотрите на пальцы ног. Вытяните перед собой руки, указывая на них. В таком положении постарайтесь медленно, но энергично дышать носом в течение тридцати секунд. Расслабьтесь. Отдохните в течение тридцати секунд. И повторите данное упражнение несколько раз.

Делаем упражнения – пропеваем мантры

Управляя энергией словами, например, пропевая мантры, можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонкоматериальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки.

Как работать с мантрами и чакрами одновременно?

Следует полностью расслабиться и успокоиться, устроившись в максимально удобном для вас положении. После этого переведите внимание на чакру и пропойте в нее мантру. Внимательно вслушайтесь в ту вибрацию, которая возникнет при этом в чакре. Пение мантры способствует очищению чакры, ее развитию.

Несколько раз пропойте мантру в чакру.

Это одно из самых простых упражнений с чакрами. Желательно выполнять его каждый день.

Уравновешиваем чакры и элементы

Встаньте на колени, выпрямите спину и запрокиньте голову. Поддерживая руками ягодицы, чтобы не потерять равновесие, постарайтесь как можно медленнее наклонить голову вперед и прикоснуться подбородком к груди. На вдохе так же медленно поднимите голову, как можно сильнее прогните спину назад и откиньте голову. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.

Упражнение необходимо повторять в течение трех-четырёх раз.

Это упражнение идеально гармонизирует в организме человека такой элемент, как Огонь.

Ощущения в чакрах

В зависимости от того, насколько активными будут процессы в области чакр, в них могут возникать самые разные ощущения. Данные ощущения зависят от вашей физической формы, естественных способностей, степени концентрации внимания и степени расслабления. Вы можете почувствовать слабое тепло, давление в той или иной определенной области, дрожь или даже озноб, пульсацию либо комбинацию выше перечисленных ощущений. Чем они сильнее, тем активнее работает чакра.

Кроме этого, разные чакры вырабатывают свои собственные, особые, свойственные только им ощущения.

Когда работаешь с чакрой солнечного сплетения, иногда может даже возникнуть ощущение нехватки дыхания. Но не волнуйтесь, в дальнейшем, когда чакра стабилизируется, данное ощущение исчезает.

Аффирмации для работы с чакрами

Надо сказать, что очищают чакры, восстанавливают их функции и заряжают их жизненной силой не только упражнения, но и утверждения, так называемые аффирмации.

Я ВСЕ МОГУ!

Я МЫСЛЮ И ДЕЙСТВУЮ, КАК СВОБОДНЫЙ И УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК

Я ЛЕГКО НАХОЖУ САМЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Я ОСОЗНАЮ СВОЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ И ЦЕННОСТЬ И ЦЕНЮ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Я ЛЮБЛЮ И ПРИНИМАЮ СЕБЯ.

Я УБИРАЮ ВСЕ БАРЬЕРЫ НА СВОЕМ ПУТИ К БЕЗГРАНИЧНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ.

Я РАДУЮСЬ УСПЕХАМ ДРУГИХ ПРОЦВЕТАНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ – ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ МОЕГО СОБСТВЕННОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.

Лирическая пауза

Страх перед гневом небес постоянно имей

И предаваться играм не смей;

Бойся, что небо изменит все судьбы людей,

И на погибель страшись погонять лошадей!

Небо державное – это сияющий свет,

Где б ты ни шел, от него не укроешься, нет!

Небо державное – это как солнца восход —

Всюду тебя озарит и найдет!

Чакра сердца

Чакра сердца на Востоке с очень давних пор сравнивалась со звуком, рождающимся в медитации.

Сосредоточьте все свое внимание на сердце и зубной железе.

А теперь представьте зеленый цвет. Цвет первоэлемента Воздух. Именно этот элемент делает нас легкими, невесомыми.

Данный энергетический центр символизирует шестиконечная звезда, гексаграмма.

Мудрецы Древнего Востока никогда не забывали о чакре сердца. Да и как могло быть иначе? Ведь именно сердце рождает все наши чувства и эмоции.

А зобная железа играет очень важную роль в иммунной системе. Согласно же старинным тибетским представлениям, именно она дарит нам мужество.

Приступая к упражнениям для чакры сердца, подумайте над вопросами.

А что бы вы хотели пожелать первоэлементу Воздух?

Что попросите у него?

За что поблагодарите Воздух?

Почувствуйте, как воздух поглаживает вашу кожу постарайтесь воспринять, какую форму приобретает ваше тело в воздухе.

Воздух – это дуновение жизни, в дыхании мы познаем свою неповторимость и в то же время нашу взаимосвязь с великим целым. Мы дышим в нашем собственном ритме: дыхание – это выражение нашей индивидуальности. Но, как говорят, к примеру, на Тибете, мы все дышим одним и тем же воздухом: и так мы сливаемся со всем и всеми.

Почувствуйте свое дыхание.

Возможно, его поток разбередит все старые сердечные раны, ибо сердцу, в которое мы вдыхаем наши чувства, слишком много приходится выносить в жизни. Почувствуйте, где именно находится ваша рана, что именно оскорбило вас. А потом простите себя и тех, кто причинил вам обиду. Рискните стать свободным от обид, рискните начать все заново. Иногда к застарелым ранам и проблемам относятся как к своей неотъемлемой собственности. Вот, мол, что со мной приключилось, вот я какой! Человек живет прошлым и не отпускает свое сердце из плена обид. Как можно культивировать свои собственные болезни? Помните, мы способны отпустить старую боль, чтобы проживать каждый день заново.

«Прошлое – история, будущее – тайна, а настоящее – подарок», – говорят восточные мудрецы.

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Успокоившись и расслабившись, сосредоточьте все свое внимание на чакре сердца. Приглядитесь к вращающимся зеленым водоворотам. Вдыхайте и выдыхайте этот свет до тех пор, пока оттенки цвета вдоха и выдоха не сравняются.

Осознать воздух

Довольно часто говорят: «Положи руку на сердце». Вот и вы так поступите – прямо сейчас положите руку на сердце.

Почувствуйте, как бьется сердце у вас под рукой.

Когда рука лежит в области сердца, это всегда успокаивает: дыхание нормализуется, и чувствуем мы себя как-то надежнее. А еще этот жест является жестом сердечного приглашения и пожелания добра.

Упражнение «Сила белого тигра»

Встаньте на четвереньки. Спину держите прямо.

Поднимите как можно выше ногу, согните ее в колене и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Опустите ногу и чуть передохните в исходном положении.

Затем поднимите другую ногу.

Данное упражнение укрепляет позвоночник и мышцы спины и делает тело более гибким.

Упражнение «Глядящая в небеса собака»

Лягте на живот, всем телом почувствуйте землю, запустите поток вашего дыхания в область живота и вслушайтесь в ритм вашего дыхания. Слышите при этом, как бьется ваше сердце?

Приподнимитесь на руках, упираясь носками ног в землю, поднимите тело настолько высоко, чтобы с землей сообщались только руки и пальцы ног.

Голову вскиньте повыше и взгляните в небо.

Постарайтесь продержаться в таком положении как можно дольше.

Данное упражнение укрепляет позвоночник, а также мускулатуру живота и бедер, стабилизирует дыхание и укрепляет работу сердечно-сосудистой системы.

Упражнение «Оживить сердца»

Медленно поднимите руки и соедините ладони друг с другом на уровне грудной клетки. Пальцы при этом должны «смотреть» вверх.

Слегка присядьте и уже из этого положения чуть сдвиньте сложенные вместе руки влево. Одновременно с этим движением чуть сдвиньте бедра в прямо противоположном положении, то есть вправо. Глаза смотрят в одну точку, прямо перед собой. Затем повторите движение, чтобы сложенные руки сдвигались вправо. Повторите упражнение по восемь раз для каждой стороны.

Избегайте резких, торопливых движений: наоборот, все ваши движения должны быть медленными и плавными.

Как уже было ясно по названию данного упражнения – «Оживить сердца», – оно оказывает благотворное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы.

Кроме этого, благодаря данному упражнению снимаются блокады с области вокруг пятого грудного позвонка. Во время и после упражнения к этой области тела приливает приятное тепло. Оно расходится по всей грудной клетке и спине, «приливает» к лицу. Все это является признаком того, что к заблокированному ранее позвонку вновь открылся доступ энергии.

Ежедневные упражнения для зарядки чакр

Это своего рода позиционное упражнение. Встаньте на четвереньки. Старайтесь при этом, чтобы ваши локти не касались пола. Руки в данном случае служат опорой. Напрягите лопатки. Почувствовав напряжение, прогнитесь вперед, а потом выгнитесь назад. Можно при этом отталкиваться от бедер и голеней.

Данное упражнение идеально заряжает позитивной энергией сердечную чакру.

Существует еще одно упражнение для зарядки чакры сердца. Найдите большой круглый предмет, например, пуфик, чтобы на него можно было опереться спиной. Твердо упираясь ногами в пол, спиной облокотитесь на опору. Расслабьтесь и позвольте мышцам груди растянуться.

Дыхательное упражнение для зарядки чакр

Сядьте на пол, скрестив ноги. Упритесь пальцами в область сердца, широко расставив локти в стороны. После этого начинайте двигать локтями таким образом, словно вы пилите дрова. Подтяните руки к груди. Дышите при этом медленно и глубоко. Повторите упражнение несколько раз. После этого отдохните, расслабьтесь в течение одной минуты. И повторите данное упражнение, уже сидя на пятках.

Данное упражнение идеально повышает уровень энергетики.

Делаем упражнения – пропеваем мантры

Управляя энергией словами, например, пропевая мантры, можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонкоматериальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки.

Как работать с мантрами и чакрами одновременно?

Следует полностью расслабиться и успокоиться, устроившись в максимально удобном для вас положении. После этого переведите внимание на чакру и пропойте в нее мантру. Внимательно вслушайтесь в ту вибрацию, которая возникнет при этом в чакре. Пение мантры способствует очищению чакры, ее развитию.

Несколько раз пропойте мантру в чакру.

Это одно из самых простых упражнений с чакрами. Желательно выполнять его каждый день.

Уравновешиваем чакры и элементы

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. На уровне бедер опустите руки к полу ладонями вниз, пальцами назад. Затем согните колени, не отрывая стопы ног от пола. Опираясь на кисти рук и стопы, осторожно оторвите ягодицы от пола. Запрокиньте голову и приподнимитесь таким образом, чтобы ваше туловище и конечности образовали подобие стола. Сделайте на подъеме вдох и напрягите мышцы. Затем сделайте выдох и расслабьтесь. При этом вернитесь в исходное сидячее положение. Повторите упражнение два-три раза.

В самом начале занятий с чакрами данное упражнение может показаться вам чересчур сложным. Не напрягайтесь и не старайтесь добиться идеальных результатов с наскока. Спокойно и уверенно, но в то же время постепенно продвигайтесь к достижению цели. Потому что она стоит затрачиваемых вами усилий: ведь это упражнение отлично помогает гармонизировать в вашем организме такой первоэлемент, как Воздух.

Лирическая пауза

Надежда есть

Семени зерно,

В пустыню духа занесенное.

Слезы рождают

Великие чувства.

Слабый рыдает.

И сильный рыдает.

Сильный в море слез вырастает.

Слабый в пучине слез утопает.

Великие чувства остаются великими чувствами

Ощущения в чакрах

В зависимости от того, насколько активными будут процессы в области чакр, в них могут возникать самые разные ощущения. Данные ощущения зависят от вашей физической формы, естественных способностей, степени концентрации внимания и степени расслабления. Вы

можете почувствовать слабое тепло, давление в той или иной определенной области, дрожь или даже озноб, пульсацию либо комбинацию выше перечисленных ощущений. Чем они сильнее, тем активнее работает чакра.

Кроме этого, разные чакры вырабатывают свои собственные, особые, свойственные только им ощущения.

Именно в чакре сердца могут возникать особенно сильные, а подчас и пугающие ощущения. При большой активизации сердечной чакры вам может показаться, что сердце бьется с невероятно высокой частотой. Но не стоит опасаться этого очень сильного ощущения, лучше проигнорируйте его и помните, что оно не причинит вам никакого вреда. На самом деле вы чувствуете не удары сердца, а работу чакры. Подобное ощущение связано с недостатком поступающей в сердечную чакру энергии.

Чтобы представить, как работает активная сердечная чакра, я рекомендую выполнять следующее упражнение.

Положите правую руку на грудь: при этом кончики пальцев должны находиться над сердцем. Начинайте кочиками пальцев постукивать по груди в такт ударам сердца. Постепенно увеличивайте частоту ударов, пока не достигнете такого быстрого ритма, на какой вы только способны. При этом реальная частота сокращений сердца едва ли изменится, хотя вам будет казаться, что оно бьется в бешеном ритме.

Аффирмации для работы с чакрами

Надо сказать, что очищают чакры, восстанавливают их функции и заряжают их жизненной силой не только упражнения, но и утверждения, так называемые аффирмации.

Я ПРЕБЫВАЮ В МИРЕ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ.

Я НАХОЖУСЬ В ГАРМОНИИ СО ВСЕЙ ВСЕЛЕННОЙ.

Я РАДОСТНО ВСТРЕЧАЮ КАЖДОЕ УТРО И С БЛАГОДАРНОСТЬЮ ПРОВОЖАЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Я ПРИНИМАЮ ОКРУЖАЮЩИХ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ, И ОТПУСКАЮ ВСЕ ОЖИДАНИЯ.

Я ДОСТОИН (ДОСТОЙНА) ЛЮБВИ.

У Чжуан-цзы умерла жена, и Хуэй-цзы пришел ее оплакивать. А Чжуан-цзы, сидя на корточках, стучал по глиняной кочерге и распевал песни.

– Ты прожил с ней жизнь, – возмущенно сказал Хуэй-цзы, – а теперь, когда она умерла, не только не плачешь, а еще распевашь песни. Это уж слишком!

– Нет, ты не прав, – сказал Чжуан-цзы, – когда она умерла и я остался один, мог ли я не печалиться? Но вот я задумался над ее началом – когда она еще не родилась. Растворенная в мутном Хаосе, она стала преобразаться и обрела ци; ци преобразилось, и возникло тело; тело преобразилось, и возникла жизнь. А ныне вновь преобразование – и смерть. Все следует одно за другим, как времена года: за весной – лето, за осенью – зима. Так зачем же теперь, когда она покоится в мироздании, провожать ее плачем и воплями? Ведь это значит не понимать велений судьбы. Вот я и перестал плакать.

Чакра горла

На Древнем Востоке эту чакру называли колесом энергии, чистым, звонким и громким.

Чакра горла отвечает за жизнедеятельность сонной артерии, горла и щитовидной железы. А символически она окрашена в пурпур.

В данном случае мы имеем дело с таинственным элементом акаша. Что это? Может, звон Вселенной? Пространственно-временные компоненты нашего бытия? Форма? Эфир?

Внимательно вслушайтесь в то, что расскажет вам эта чakra. И тогда вы сами все поймете.

Символически данная чakra изображается в виде полумесяца в полной Луне. Фазы Луны символизируют чистоту, сверхчувственную энергию, ясновидение и молчаливое общение души.

Луна, спутник нашей планеты, связывает нас с трансцендентным, она указывает путь с земли в небеса, во Вселенную.

На Востоке мудрецы и философы всегда считали, что уши и слух говорят столь же много, как и человеческие уста.

Прежде чем приступить к упражнению, задайте себе следующие вопросы.

Что я принимаю, а что отдаю вновь?

Что я хочу сформулировать?

Умею ли я слушать?

Как общаюсь с людьми?

Выкрикиваю ли свои требования одно за другим либо говорю спокойно и ясно?

Сдержан ли я во время дискуссий и дебатов?

Научитесь прислушиваться к голосу своей души. Пусть вас вдохновляет ваше спокойное и ровное дыхание, негромкое и глубокое.

Учитесь разговаривать. И, поверьте, ваши встречи и взаимоотношения с людьми значительно изменятся.

На Востоке советуют в любом возрасте сохранять любопытство и держать сердце открытым.

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Успокоившись и расслабившись, сосредоточьте все свое внимание на чакре горла. Визуализируйте водовороты голубого света. Вдыхайте и выдыхайте голубой цвет вращающихся водоворотов.

Осознать

Задумайтесь над первой пришедшей вам в голову мыслью. И обратите внимание на то, как реагирует на процесс ваших размышлений шея.

Лягте на землю и втяните в себя носом воздух. Проследите затем, что с вами при этом происходит.

Встаньте и сделайте носом вдох. И снова проследите за тем, что с вами происходит.

Затем откиньте слегка голову и сосредоточьте все свое внимание на горле. Дышите при этом носом.

Осторожно положите палец на кадык и попытайтесь теперь сделать ртом вдох-выдох – словно выдыхаете при этом звук «Ха».

Подобный вид дыхания на Востоке называют «дыхание победителя». Оно успокаивающе воздействует на нервную систему человека.

Упражнение «Колесо»

Слегка согните ноги в коленях и опустите руки вдоль тела. Сделайте выдох.

Наклоните тело влево и начните плавное, но с максимальной амплитудой и силой круговое синхронное движение руками по ходу Солнца влево-вверх. Сделайте вдох.

Наклоните корпус вправо и продолжите двигать руками по ходу Солнца вправо-вниз. Сделайте выдох.

Сделайте девять круговых движений по ходу Солнца, следя за дыханием и представляя, что вы запускаете огромное колесо, которое приводит в движение галактики, солнечные системы и планеты.

Остановившись в позиции «руки внизу», произведите девять круговых движений руками против хода Солнца. Движение вправо вверх с наклоном корпуса вправо соответствует вдоху, а движение влево вниз с наклоном тела влево – выдоху. При выполнении упражнения следите, чтобы в области поясницы тело сгибалось только влево или вправо.

Сделав 18 кругов, передохните.

Это упражнение обладает тонизирующим эффектом и укрепляет мышцы поясницы, ног и плеч.

Упражнение «Разгоняем облака»

Опустите руки вниз, скрестив их запястьями у точки чуть ниже пупка ладонями внутрь. У женщин левая рука накрывает правую, у мужчин – наоборот. Согните колени и посмотрите прямо перед собой. Сделайте выдох.

Выпрямляя колени, поднимите широким взмахом перед собой скрещенные руки. В самом верхнем положении как бы вонзите кисти в середину облаков, поворачивая ладони сначала вверх, а потом в стороны. Сделайте вдох.

С силой разведите руки и опустите их через стороны вниз, возвращаясь в исходное положение. Сделайте выдох. При выполнении упражнения нужно следить, чтобы руки совершили круговое движение с центром в плечевом суставе.

Повторите упражнение девять раз. Возвращаясь в исходное положение в последний раз, примите позу начала упражнения.

Ежедневное упражнение для зарядки чакр

Данное упражнение основано на вращательных движениях головой и шеей. Начните двигать головой в разных направлениях. Несколько раз сделайте движение головой вперед, вверх и вниз, потом из стороны в сторону, вверх и влево, вниз и вправо. Повторите данное упражнение в обратной последовательности. Теперь сделайте вращательные движения головой по несколько раз в противоположных направлениях. Горловая чакра отлично реагирует, так сказать, «отвечает» на звуки. А потому пойте! Ну, а если не хотите, издавайте любые другие звуки.

Дыхательные упражнения для зарядки чакр

Сядьте на пол, скрестив ноги. Выпрямите руки в локтях и сожмите колени. Постепенно начинайте наклоняться вперед, а затем назад. При движении вперед вдыхайте в легкие воздух, при движении назад – выдыхайте. Повторите упражнение несколько раз, после чего дайте себе возможность отдохнуть.

Теперь согните спину, одновременно приподнимая плечи на вдохе и опуская их на выдохе. Повторите данные движения несколько раз. Затем сделайте глубокий вдох, приподнимите плечи и замрите ненадолго в таком положении. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Постарайтесь затем повторить весь комплекс упражнения, но уже сидя на пятках.

Делаем упражнения – пропеваем мантры

Управляя энергией словами, например, пропевая мантры, можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонкоматериальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки.

Как работать с мантрами и чакрами одновременно?

Следует полностью расслабиться и успокоиться, устроившись в максимально удобном для вас положении. После этого переведите внимание на чакру и пропойте в нее мантру. Внимательно вслушайтесь в ту вибрацию, которая возникнет при этом в чакре. Пение мантры способствует очищению чакры, ее развитию.

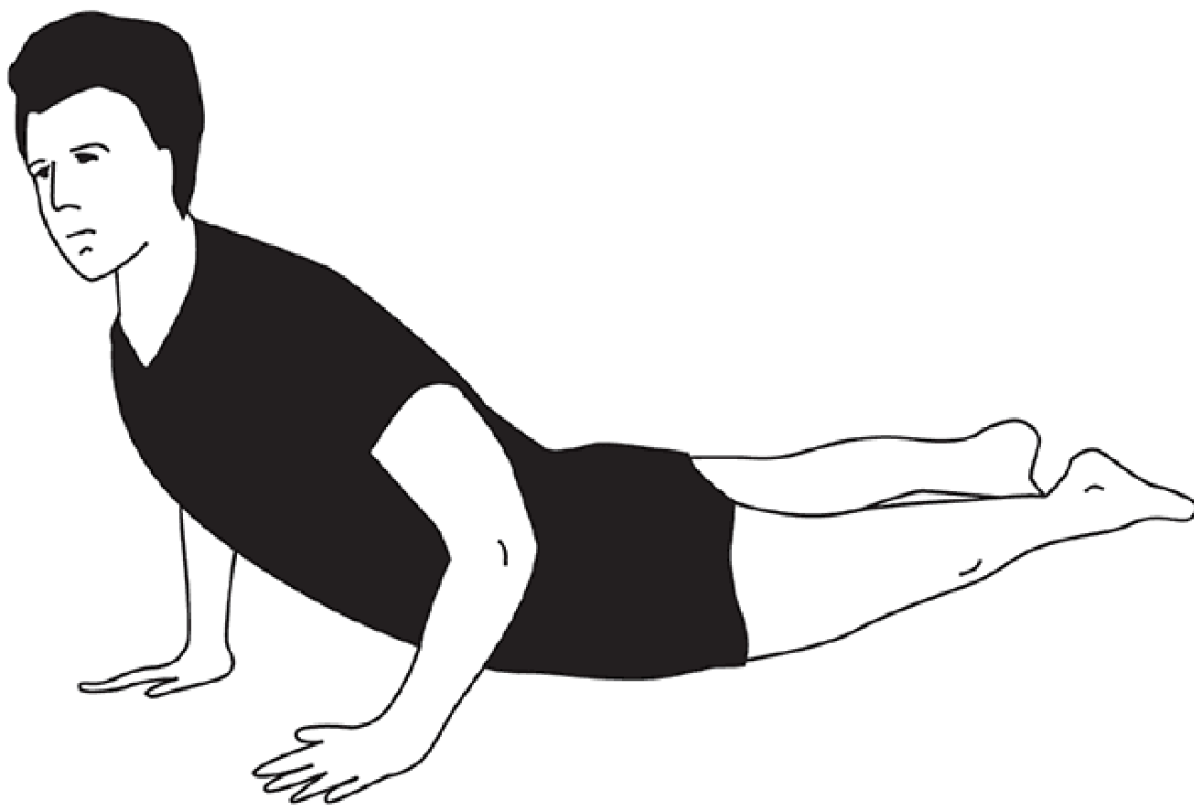
Несколько раз пропойте мантру в чакру.

Это одно из самых простых упражнений с чакрами. Желательно выполнять его каждый день.

Уравновешиваем чакры и элементы

Данное упражнение называется «Поза кобры».

Лягте на живот, положите руки на пол на уровне плеч, немного расставьте ноги. Опираясь на кисти, медленно поднимите голову и прогните спину. На вдохе поднимите подбородок как можно выше. Затем опустите подбородок и прижмите его как можно крепче к груди. Сделайте выдох и вернитесь в исходное положение.



Упражнение «Поза кобры» превосходно стимулирует мозг и идеально уравновешивает в человеке такой элемент, как Пространство.

Лирическая пауза
 Тишина надо мной пролетает,
 Наполняет меня
 До глубинных корней

Моего бытия.
 Тишина надо мной пролетает,
 Не шевельнется она,
 Не позволит шевельнуться.
 Я вижу себя
 В тишине.
 Вижу мир
 В тишине,
 И не больше.
 Я есть Единый,
 Я есть разлад.
 Ты тот Единый,
 Ты тот разлад.
 Я есть жизнь,
 Я есть смерть.
 Ты та жизнь,
 Ты та смерть.
 Я – тот миг,
 Ты – то мгновенье.
 Мы есть сейчас.
 Смотри, как приходит все,
 Смотри, как уходит оно.
 Мнимое приходит,
 Видимое уходит.
 Я остаюсь.
 Я не шевельнусь.
 Тишина надо мной пролетает.

Ощущения в чакрах

В зависимости от того, насколько активными будут процессы в области чакр, в них могут возникать самые разные ощущения. Данные ощущения зависят от вашей физической формы, естественных способностей, степени концентрации внимания и степени расслабления. Вы можете почувствовать слабое тепло, давление в той или иной определенной области, дрожь и даже озноб, пульсацию либо комбинацию выше перечисленных ощущений. Чем они сильнее, тем активнее работает чакра.

Кроме этого, разные чакры вырабатывают свои собственные, особые, свойственные только им ощущения.

Пульсация в области горла может повлечь за собой ощущение легкого удушья либо комка в горле по причине высокой чувствительности этого места.

Аффирмации для работы с чакрами

Надо сказать, что очищают чакры, восстанавливают их функции и заряжают жизненной силой не только упражнения, но и утверждения, так называемые аффирмации.

ЗА КАЖДЫМ НОВЫМ ПОВОРОТОМ МОЕЙ ЖИЗНИ МЕНЯ ОЖИДАЕТ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ.

В КАЖДОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ Я ВИЖУ ШАНС ДЛЯ СЕБЯ.

Я ДЕЙСТВУЮ С РАДОСТЬЮ.

Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ОСУЖДАТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ.

Я ВСЕГДА ПОЛАГАЮСЬ НА СВОИ СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ И С РАДОСТЬЮ ПРИНИМАЮ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ.

Есть три полезные и три вредные радости. Полезно радоваться правильно исполненному ритуалу с музыкой, речам о чем-нибудь хорошем в людях и тому, что дружите со многими достойными людьми. Но вредно предаваться радости тщеславия, безделья и застолья.

Конфуций

Чакра «Третий глаз»

Точка между бровями – это так называемый «Третий глаз», важнейшая точка медитативной концентрации.

Чакра «Третий глаз» поддерживает жизнедеятельность гипофиза и «дирижирует» всем составом гормонов в организме.

Эта чакра излучает лиловато-фиолетовый свет. Общность всех духовных сил, сознание и познание – все это подчинено «Третьему глазу».

Согласно одному из древних сказаний, данная чакра соотносится с пространством. В нашем земном существовании мы вновь и вновь можем придавать бесконечному пространству некие ограничительные рамки.

Приступая к упражнениям, задайте себе следующие вопросы.

Что такое для вас полнота жизни?

Каким вы ощущаете ваше жизненное пространство?

Дайте простор вашей интуиции и научитесь уважать ее негромкие советы. А еще подумайте: готовы ли вы принять дары, приготовленные специально для вас вашей жизнью?

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Успокоившись и расслабившись, сосредоточьте все свое внимание на чакре «Третий глаз». Вам придется представить вращающиеся водовороты на лицевой и затылочной частях головы. Свет водоворотов чакры «Третий глаз» будет фиолетового оттенка. Вдыхайте и выдыхайте этот цвет до тех пор, пока оттенки выдоха и вдоха не сравняются.

Осознать

Как же часто мы, сами того не замечая, поглаживаем себя по лбу, словно хотим спугнуть неприятные мысли, либо сосредоточиться или расслабиться.

Сделайте это хотя бы раз вполне осознанно: нежно погладьте себя кончиками пальцев по лбу. Почувствовали складочку, которую прочертили на вашем лице заботы? Попытайтесь разгладить ее.

А затем, сделав вдох, проведите кончиком пальца правой руки по точке между бровями, поднимитесь к волосам и, сделав выдох, уберите руку от головы. Затем поменяйте руку с правой на левую, тоже касаясь лба. Прodelайте это каждой рукой по несколько раз, а «отдыхающую» во время этого процесса руку обязательно положите на какую-либо другую

чакру.

Дышите медленно и ровно. Движения руки по лбу должны быть мягкими и осторожными.

Упражнение «Бегемот»

Лягте на спину и помашите ногами в воздухе.

Затем обхватите руками ступни ног и потяните ноги на себя. Дышите глубоко, практикуя во время упражнения так называемое «дыхание победителя».

Упражнение «Бегемот» действует одновременно расслабляющее и возбуждающе, активируя поток энергии по всему позвоночному столбу. Стимулируется также и поток пищеварения.

Упражнение «Ракушка на земле»

Представьте себе большую, красивую раковину с закрытыми створками.

Дышите во время этой визуализации ровно и спокойно.

Сядьте на землю, широко расставив ноги, устройтесь поудобнее.

А теперь представьте, как сила земного притяжения тянет и тянет вас вниз. Вытяните вперед руки, а голову наклоните к земле, а потом и опустите на землю лицом вниз. И в таком положении постарайтесь расслабиться.

Медленно вернитесь в исходное положение и лягте на спину, подтяните ноги к животу, обнимите их и немного покачайтесь из стороны в сторону.

Упражнение «Ракушка на земле» оказывает расслабляющее воздействие, улучшает дыхание, дарит телу гибкость, способствует нормализации обмена веществ и согревающее действует на живот и бедра.

Упражнение «Птица солнца»

Лягте на живот. Руки подложите под голову. Ощутите землю, на которой вы лежите. Дышите ровно и глубоко.

Чуть приподнимите ноги и скрестите их, сначала положив правую ногу поверх левой, а затем наоборот.

Упражнение «Птица солнца» гармонизирует все ритмы тела, успокаивает и расслабляет нервную систему.

Упражнение «Феникс расправляет крылья»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки пусть расслабленно свисают вдоль тела.

Поднимите руки на высоту груди, словно вы сжимаете в руках воображаемый мячик. Правая рука при этом должна быть наверху (то есть ее ладонь «смотрит» вниз), а левая – внизу (ее ладонь «смотрит» вверх). Перенесите вес тела на правую ногу, а левой чуть отступите назад – иначе говоря, встаньте в позу лучника. Левую руку плавно поднимите на уровень глаз, чтобы вы могли видеть свою левую ладонь. Правая же рука плавно скользит вдоль тела.

Внимательно взгляните в вашу левую ладонь, как бы согревая ее взглядом, а затем поверните руку так, чтобы ладонь «смотрела», уже не на вас, а вовне. Теперь поверните голову направо и взгляните так же внимательно в вашу правую ладонь, собрав пальцы «в чашечку». Перенесите вес вашего тела на правую ногу. Руки вновь сжимают воображаемый мячик. Правая рука при этом вверху, левая – внизу.

Выполните данное упражнение восемь раз.

Упражнение «Созерцание четырех стихий»

Встаньте прямо и сожмите зубы. Сложите руки внизу за спиной, как крылья, соединив их кистями, ладонями назад. Для женщин левая тыльная сторона ладони должна накрыть правую ладонь, а для мужчин – наоборот. Сделайте полный выдох носом.

Наклоните голову к левому плечу и поверните глаза влево. Сделайте вдох.

Наклоните голову к правому плечу и поверните глаза вправо. Сделайте выдох.

Откиньте голову назад и поднимите глаза вверх. Сделайте вдох.

Опустите голову вперед и посмотрите вниз. Сделайте выдох.

Повторите упражнение девять раз.

Теперь сделайте девять круговых движений головой по ходу Солнца. Дыхание при этом может быть произвольным.

Теперь выполните девять круговых движений головой против хода Солнца. Дыхание также остается произвольным.

Это упражнение укрепляет мышцы глаз, способствует восстановлению зрения, улучшает кровообращение в сосудах головы и шеи, снимает нервные стрессы.

Ежедневное упражнение дня зарядки чакр

Данное упражнение по сути очень похоже на упражнение для зарядки горловой чакры. С той лишь разницей, что вращать на этот раз придется глазами. Начните «водить» глазами в разных направлениях. Несколько раз поведите глазами вперед, вверх и вниз, потом из стороны в сторону, вверх и влево, вниз и вправо. Затем повторите данное упражнение в обратной последовательности.

Дыхательные упражнения для зарядки чакр

Сядьте на пол, скрестив ноги, и обхватите пальцами горло. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягайте при этом живот, стараясь выдавить энергию вверх, как выдавливают зубную пасту из тюбика. Поднимите руки над головой, сплетя пальцы в замок, и выпустите энергию через макушку. Повторите данное упражнение еще раз. Затем отдохните, расслабьтесь.

Повторите весь комплекс упражнения еще раз, но уже сидя на пятках.

Делаем упражнения – пропеваем мантры

Управляя энергией словами, например пропевая мантры, можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонкоматериальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки.

Как работать с мантрами и чакрами одновременно?

Следует полностью расслабиться и успокоиться, устроившись в максимально удобном для вас положении. После этого переведите внимание на чакру и пропойте в нее мантру. Внимательно вслушайтесь в ту вибрацию, которая возникнет при этом в чакре. Пение мантры способствует очищению чакры, ее развитию.

Несколько раз пропойте мантру в чакру.

Это одно из самых простых упражнений с чакрами. Желательно выполнять его каждый день.

Уравновешиваем чакры и элементы

Лягте на спину, опустите руки вдоль тела. На вдохе выпрямленные руки закиньте за голову и вытяните ноги, напрягая спину. Постарайтесь продержаться в подобной позе в течение нескольких секунд, стараясь представить себе, как энергия вращается в каждой чакре подобно колесу, а затем ее лучи устремляются наружу и пронизывают теплым сиянием каждую клеточку вашего тела. На выдохе медленно поднимите руки вверх и плавно опустите их вдоль тела, принимая исходное положение.

В самом начале ваших занятий с чакрами повторяйте данное упражнение три раза. Затем постепенно увеличивайте число повторений. Постарайтесь дойти до шести раз.

Данное упражнение идеально помогает открыть заблокированные энергетические каналы и гармонизирует ум человека.

Аффирмации для работы с чакрами

Надо сказать, что очищают чакры, восстанавливают их функции и заряжают жизненной силой не только упражнения, но и утверждения, так называемые аффирмации.

Я ОСМЕЛИВАЮСЬ НА БОЛЬШИЕ ЖЕЛАНИЯ.

Я ДЕЛАЮ ТО, ЧТО ЛЮБЛЮ, И ЛЮБЛЮ ТО, ЧТО ДЕЛАЮ.

Я ЛЮБЛЮ ПРЕПЯТСТВИЯ И ИСПОЛЬЗУЮ СИЛЫ СВОЕЙ ИНТУИЦИИ ДЛЯ ИХ БЫСТРОГО И ЛЕГКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ.

В КАЖДЫЙ МОМЕНТ ЖИЗНИ ВЫБОР – ВСЕГДА ЗА МНОЙ. Я СВОБОДЕН (СВОБОДНА) ВЫБИРАТЬ.

Я ГОТОВ (ГОТОВА) СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ! И ДЕЛАЮ ЕГО С РАДОСТЬЮ И ЛЕГКОСТЬЮ.

Лирическая пауза

Прошлое

Подобно

Сну.

Каждый из нас

Несет в себе прошлое

Туда,

Куда идет он.

Вспоминает

О сне,

Подобном

Прошлому.

Настоящее

Подобно

Молнии.

Каждый из нас

Живет

Настоящим там,

Куда идет он.

Однако то, что делает он,

Подобно молнии,

Что преходяща.

Будущее
 Подобно
 Облакам.
 Каждый из нас
 Несет будущее
 В себе
 Туда,
 Куда идет он.
 Однако то, на что надеется всегда,
 Мимо облаком
 Проплывает.

Теменная, или коронная, чакра

Как уже упоминалось, на Востоке теменную чакру сравнивают с тысячелистным лотосом. Тысяча лепестков этого священного цветка символизирует полноту, многосторонность и совершенство жизни.

Данная чакра находится на темени и связана с деятельностью шишковидной железы. Слезные железы реагируют на свет и координируют наши внутренние ритмы тела с внешними циклами дня и ночи, временами года и климатом.

Первоэлементом данной чакры является время. Время как плоскость, в которой протекает жизнь, даже если само по себе оно и безвременно.

Прежде чем приступить к данным упражнениям, задайте себе следующие вопросы.

Как вы воспринимаете время?

Какие желания вы посылаете времени?

Что требуете от времени сами?

И за что вы можете испытывать к времени благодарность?

От этой чакры исходит свет, объединяющий в себе все цвета спектра.

По ту сторону чувственного опыта, в трансцендентном, мы познаем суть жизни такой, какова она есть на самом деле, свободно, без каких-либо оценок. Тишина, содержащая в себе всходы всех событий, охватывает нас. Мы возвращаемся в состояние удивительного покоя.

В странах Древнего Востока считалось, что познать счастье без желаний, удовлетворение и гармонию возможно только тогда, когда узнаешь свой собственный путь.

Просветление, так объяснил мне старый настоятель горного монастыря Центрального Тибета, – это просто умение принимать жизнь во всей ее полноте: с горами и долинами, засухами и проливными дождями, днем и ночью, светом и тенью.

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Успокоившись и расслабившись, сосредоточьте все свое внимание на теменной, или коронной, чакре. Вдыхайте и выдыхайте ее белый свет. Повторите упражнение. Понаблюдайте, как энергия во время вдоха входит в вашу ауру.

Осознать

Сядьте прямо или же встаньте, обратив внимание на то, как вы держите голову. Осторожно взъерошьте волосы, ощупайте кожу на голове, нежно простучите по черепу.

Обратите особое внимание на собственные ощущения во время восхода и захода солнца.

Осознанно проживите эти моменты времени.

Упражнение «Ворон»

Поднимите руки на высоту груди, как если бы вы держали на уровне груди воображаемый мячик. Правая рука при этом находится сверху (то есть ее ладонь «смотрит» вниз), а левая – снизу (ее ладонь «смотрит» вверх).

Перенесите вес тела сначала на левую ногу. И, сделав вращательное движение талией, поменяйте местами руки, чтобы левая рука оказалась наверху, «смотря» ладонью вниз. Теперь правая рука сжимает воображаемый мячик снизу, а правая ладонь «смотрит» вверх. Взгляд при этом сосредоточен на левом плече (это очень хорошая точка для концентрации, особенно когда вы представляете, что разглядываете плечевой шов вашей рубашки или свитера).

Теперь перенесите вес тела на правую ногу. При этом вы продолжаете стоять на одном и том же месте, никуда не сдвигаясь. Руки же меняют положение, как бы описав восьмерку на уровне груди.

Пальцы во время движений-«восьмерок» должны быть слегка приоткрыты, а руки немного согнуты в локтях.

Советую в самом начале начинать с небольших движений. Позднее движения рук могут стать более широкими.

Ни в коем случае, совершая кругообразные движения руками и телом, не дергайте резко головой. Движения шеи должны быть плавными: плавно перевели взгляд с левого плеча на правое, и наоборот.

Упражнение «Плавание лягушки»

Встаньте прямо, прижав ноги друг к другу. Руки должны расслабленно свисать вдоль тела. Вскиньте чуть-чуть голову и улыбнитесь.

Вскиньте руки на высоту груди так, чтобы ладони «смотрели» вниз. Между кистями обеих рук должно быть расстояние шириной примерно в ладонь взрослого человека.

Слегка присядьте, перенесите вес тела на пятки, чуть приподнимите пальцы ног, а руками сделайте такое движение, как будто вы плывете по воде по-лягушачьи. Затем руки надо вернуть в исходную позицию, а вес тела распределить по всей стопе.

Повторите данные движения восемь раз, а затем начинайте выполнять это упражнение в противоположном направлении. Вы спросите как?

Когда меняется направление, единственное отличие будет состоять в том, что плыть «по-лягушачьи» придется в другую сторону. Присядьте, и «отгребайте» руками за спину.

Ежедневное упражнение дня зарядки чакр

Данное упражнение для зарядки теменной чакры отличается удивительной простотой.

Просто потрите макушку правой рукой по часовой стрелке. Сделайте вдох и задержите дыхание. После этого потрите макушку левой рукой против часовой стрелки и сделайте выдох.

Дыхательные упражнения для зарядки чакр

Сядьте на пол, скрестив ноги и подняв над головой вытянутые руки. Сплетите меж собой все пальцы, кроме указательных. Указательные пальцы должны быть подняты вверх. Сделайте вдох, втянув в себя при этом живот в области пупка и произнесите САТ. Затем сделайте выдох и произнесите НАМ, после чего расслабьте живот. Несколько минут

подышите таким образом, причем темп дыхания должен быть быстрым.

После этого сделайте вдох и начинайте выжимать энергию из основания позвоночника к макушке, напрягая при этом мышцы живота. Задержите дыхание. Потом медленно, сохраняя напряжение мышц, выдохните. Расслабьтесь. Отдохните. Если вам не нравится мантра «Сат-Нам», вы можете воспользоваться другой, по своему усмотрению.

Повторите комплекс упражнения, но уже сидя на пятках. Вновь отдохните и расслабьтесь.

После этого повторите упражнение, уже не произнося мантру. Вместо этого энергично дышите носом.

Делаем упражнения – пропеваем мантры

Управляя энергией словами, например пропевая мантры, можно активировать и повысить частоту вибрации той или иной чакры. Чакры раскроются, и вибрации распространятся по всей физической плоскости, проникнут в тонкоматериальные слои человеческого тела, в ауру. Таким образом, откроются энергетические врата эмоционального тела, ментального тела и духовной оболочки.

Как работать с мантрами и чакрами одновременно?

Следует полностью расслабиться и успокоиться, устроившись в максимально удобном для вас положении. После этого переведите внимание на чакру и пропойте в нее мантру. Внимательно вслушайтесь в ту вибрацию, которая возникнет при этом в чакре. Пение мантры способствует очищению чакры, ее развитию.

Несколько раз пропойте мантру в чакру.

Это одно из самых простых упражнений с чакрами. Желательно выполнять его каждый день.

Уравновешиваем чакры и элементы

Данное упражнение может быть названо медитацией мантры «Со-Хум».

Выберите тихое, уютное место, где никто не сможет помешать вам в вашей работе. Сядьте на пол, выпрямите спину и закройте глаза. Сделайте медленный, глубокий вдох и сосредоточьте все свое внимание на слоге «Со». Затем так же медленно выдохните воздух из легких, сконцентрировав внимание на слоге «Хум». Повторяйте упражнение в течение одной-двух минут.

Считайте, что, приступив к выполнению данного упражнения, вы прикоснулись к «дыханию Вселенной». Со слогом «Со» мы вбираем в себя энергию Вселенной, а на слоге «Хум» с легкостью освобождаемся от всех эгоистических, отрицательных устремлений. Таким образом нам удастся удалить преграду между своим личностным «Я» и «Я» Вселенной. Благодаря же этому мы приближаемся к идеальной гармонии всех элементов в собственном теле.

Ощущения в чакрах

В зависимости от того, насколько активными будут процессы в области чакр, в них могут возникать самые разные ощущения. Данные ощущения зависят от вашей физической формы, естественных способностей, степени концентрации внимания и степени расслабления. Вы можете почувствовать слабое тепло, давление в той или иной определенной области, дрожь, даже озноб, пульсацию либо комбинацию выше перечисленных ощущений. Чем они сильнее, тем активнее работает чакра.

Кроме этого, разные чакры вырабатывают свои собственные, особые, свойственные только

им ощущения.

Когда теменная, или коронная, чакра полностью активизирована, возникает ощущение, словно тысячи нежных пальцев изнутри массируют вашу голову, сначала корни волос, а затем – центр лба, где расположена чакра «Третий глаз». Именно поэтому буддисты называют теменную, или коронную, чакру «лотос с тысячью лепестков».

Аффирмации для работы с чакрами

Надо сказать, что очищают чакры, восстанавливают их функции и заряжают их жизненной силой не только упражнения, но и утверждения, так называемые аффирмации.

Я есть. И этого достаточно!

Я благодарю силы Вселенной за все, что у меня есть!

Я – чудо Вселенной, я – достояние мира, я – дар Божий.

Я отбрасываю все ограничения. Все возможно!

Конец – это всегда новое начало!

Подарив розу, вы освещаете лицо. Ложась спать с собаками, проснетесь с блохами. Устать можно только от плохой еды. Искусство жить – это еще и нежелание преувеличивать, умение пожинать только то, что сами посеяли.

Часть третья. Энергетические дорожки жизни, чакры и «малый круг циркуляции энергии»

Как известно, энергия распределяется по нашему телу по так называемым энергетическим дорожкам от неба к земле. Энергия перетекает также от неба в землю через человека, по энергетическим линиям в его теле. И точно так же через человека она поднимается обратно – от земли к небу. Данные энергетические дорожки, также называемые меридианами, были впервые увидены ясновидящими людьми десять тысяч лет тому назад, и из их изучения возникли традиционная китайская медицина и акупунктура. Цигун работает именно с энергетическими дорожками, используемыми, кроме этого, и в акупунктуре. В акупунктуре, правда, блокады снимаются с помощью иглоукалываний в энергетические точки, а в цигуне это делается с помощью пробуждения потока жизненной энергии посредством силы воображения.

Королевские линии меридианов

На «лицевой» части тела расположена дорожка инь-меридианов (Рен-Май, «Сосуд слуги»), а на спине, вдоль позвоночного столба проходит ян-меридиан (Ду-Май, «Сосуд вождя»). Их и называют королевскими линиями, подчиненными великому принципу инь и ян.

В нашем теле расположено шесть пар меридианов.

Энергетические дорожки связаны с теми или иными органами тела. По рукам проходят три инь-меридиана:

- легкие (по большим пальцам);
- «Учитель сердца» (средний палец);
- сердце (мизинец).

И три ян-меридиана:

- тонкая кишка (мизинец);

- толстая кишка (указательный палец);
- троичный нерв (безымянный палец).

Точно так же в ногах расположены три инь-меридиана:

- почки («Искрящийся источник»);
- печень (большой палец ноги);
- селезенка (большой палец ноги).

И три ян-меридиана:

- желудок (средний палец ноги);
- желчный пузырь (в четвертом пальце ноги);
- мочевой пузырь (пятка/мизинец на ноге).

Меридианы заканчиваются в кончиках пальцев, рядом с ногтевым ложем. В больших пальцах рук расположен меридиан легких, в указательных пальцах – меридиан толстой кишки, в средних пальцах рук – «Учитель сердца» (то есть меридиан кровообращения и секса), в безымянных пальцах – меридиан троичного нерва (обеспечивающий равновесие тепла в голове, туловище и ногах), на внутренней стороне мизинцев – меридиан сердца, а на внешней стороне мизинца – меридиан тонкой кишки.

Также меридианы заканчиваются и в стопах ног: меридиан почек в центре стопы («Искрящийся источник»), меридиан селезенки и печени – в больших пальцах ног, меридиан желудка – во втором пальце ног, меридиан желчного пузыря – в четвертом пальце, а меридиан мочевого пузыря – в пятке и мизинце.

Упражнения «Малый круг циркуляции энергии»

Упражнения «Малый круг циркуляции энергии» связывает с собой упоминавшиеся в предыдущей главе так называемые великие королевские линии: проходящий по спине ян-меридиан Ду-Май с расположенным спереди инь-меридианом Рен-Май.

Начиная упражнения, мы воображаем, как на нашей коже появляется маленькая тропинка, соединяющая собой девять точек малого круга циркуляции энергии. В результате продолжительных упражнений эта тропинка превращается в улицу, а затем и в широкое шоссе. Сначала результат данных упражнений сказывается на нашей внешности, а при дальнейшей практике меняется и наша душа: восприятие собственной личности становится более глубоким и целостным. Энергия растекается по телу благодаря силе воображения.

Перед началом упражнений рекомендуется достичь так называемого состояния Ци – вы должны обрести покой, стать настойчивыми и веселыми и улыбаться должны самое малое семь раз в течение дня. Благодаря улыбке жизненная энергия легче начинает циркулировать по энергетическим дорожкам, быстрее снимаются различные энергетические блокады. Помните, жизненная энергия должна подчиняться вам.

Малый круг циркуляции энергии насыщается нами с помощью Ци, поэтому лучше всего заниматься этими упражнениями по утрам. В течение моей многолетней практики я, правда, встречался и с людьми, которые предпочитали заниматься ими и перед сном. Но в таком случае вам придется полностью отказаться от выполнения семи заключительных упражнений.

В принципе, комплекс упражнений «Малый круг» можно выполнять повсюду, во время поездки в метро, на велосипеде, в автомобиле, в самолете и так далее. Для них не нужен коврик, как для упражнений по йоге: вы просто стараетесь расслабить верхний Дан-Тьен («Третий глаз»), закрываете глаза (то есть у вас расслабляется вся голова) и слегка приподнимаете вверх уголки рта (тогда расслабляются шея и область груди).

А все ваше внимание сосредотачивается на нижнем Дан-Тьене. Если вы занимаетесь

данными упражнениями на открытом воздухе, закрывать глаза не надо. Тогда вы сможете превратить нетерпеливое ожидание поезда, автобуса или электрички метрополитена в рост энергии и встретите все вызовы жизни и судьбы со спокойствием и хладнокровием.

Я рекомендую также, сидя у телевизора, переключать свое внимание с телепередачи на нижний Дан-Тьен, достигая состояния Ци и отключаясь от проблем, которыми нас «нагружают» всевозможные телепрограммы. А уж по телевидению нас «нагружают» ежедневно, ежечасно, ежеминутно, ежесекундно, да еще как!

Немножко отвлекусь и объясню для тех, кто не совсем силен в восточных учениях, что такое Дан-Тьен. В даосской практике его называют «тигель», а еще «котел». Создается Дан-Тьен из соединения двух энергий инь и ян, и материя его особая. Восточные мудрецы утверждают, что он создан из пустоты. Если переводить дословно, то Дан – это сфера и время, а Тьен – квадрат и пространство. Можно сказать, что Дан-Тьен – это то место, где ваша энергия может достичь совершенного состояния.

Но вернемся к упражнениям. Упражнения «Малого круга циркуляции энергии» можно проводить, сидя на стуле, в позе портного, в позе йога, на коленях или лежа. Лично мне больше по душе в начале упражнений сидеть на стуле, облокотившись на его спинку и чувствуя расслабленность и радость. Только благодаря тишине, покою и веселости в самом начале практики можно научиться воспринимать потоки энергии.<

>

Состояние Ци

Сядьте на стул или кресло и полностью расслабьтесь. Можете абсолютно спокойно облокотиться спиной о спинку стула. Стопы ног должны соприкасаться с полом. Если стул, на котором вы сидите, слишком высокий и ноги не касаются земли, подставьте под них какую-нибудь подставку.

Руки положите на колени, ладонями наружу.

Трижды «поскребите» пальцами ног землю. Таким образом вы открываете доступ энергии к «Искрящемуся источнику» (точке Ян-Хуань), связанному с меридианом почек.

Затем сосредоточьте ваше внимание на точке между бровями, на так называемом «Третьем глазе» или верхнем Дан-Тьене. Постарайтесь представить, как с вашего «Третьего глаза» спадает пелена, и он медленно приоткрывается.

Закройте глаза.

Слегка приподнимите вверх уголки рта, и на вашем лице как бы появится легкая полуулыбка. Эта улыбка «разливается» по всему вашему телу, по всем порам, суставам, костям, мускулам и органам.

Язык упирается в верхний ряд зубов, впрочем, в зависимости от количества жизненной энергии Ци он может подниматься к небу или опускаться вниз.

Внимание на дыхание пока обращать не обязательно: просто спокойно дышите носом, почти полностью закрыв рот.

Все ваше внимание сейчас должно быть сосредоточено на отдельных точках, которые вы постепенно, одну за другой начинаете соединять друг с другом.

Девять точек «Малого круга циркуляции энергии»

Нижний Дан-Тьен (Киа Дан-Тьен)

Сосредоточьте свое внимание на нижнем Дан-Тьене, вашем основном резервуаре энергии в нижней части живота. Он также является центром, серединой пути между небом и землей. Здесь располагается ваш первичный, естественный резервуар сил, в котором заложены все ваши индивидуальные свойства.

Точка промежности (Ху-Инь)

Точка промежности расположена за гениталиями, перед анальным отверстием. Она

является началом оси центрального канала, ведущего к теменной точке. Благодаря этой точке мы связаны с энергией инь Земли, благодаря ей энергия собирается в нашем нижнем Дан-Тьене, нашем основном резервуаре.

Точка копчика (Вей-Лю)

Она располагается под внешним окончанием копчика и важна для жизненной энергии формы ян как у мужчин, так и у женщин.

Врата жизни (Минь-Мен)

Врата жизни находятся в области почек, точно напротив пупка. Название данной точки говорит само за себя, как бы подчеркивая ее огромную значимость.

Точка грудного позвонка (Даз-Ху)

Она находится между первым и вторым грудным позвонками. Если доступ энергии к этой точке свободен, ваши плечи расслаблены.

«Нефритовая подушка» (Мидем)

«Нефритовая подушка» – это область между двумя затылочными костями. Ее доступность энергии очень важна: в этом случае вы смело можете сопротивляться приходу старости. А старость начинается как раз в области шейных позвонков.

Теменная точка, или «Небесные врата» (Бай-Ху)

Теменная точка находится в центре головы. Ее также называют «небесными вратами», поскольку именно через нее мы получаем силу ян с небес. В нижнем Дан-Тьене эта сила смешивается с энергией инь земли.

Верхний Дан-Тьен (Шанг Дан-Тьен)

Верхний Дан-Тьен находится на переносице между бровями. Это высший накопитель жизненной энергии, называемый также «третьим глазом». Интуиция, духовное и сверхчувственное восприятие – все связано с верхним Дан-Тьеном.

Центральный Дан-Тьен (Цонг Дан-Тьен)

Центральный Дан-Тьен расположен на уровне сердца и так же, как и нижний, и верхний Дан-Тьен, является резервуаром жизненной энергии. В его «подчинении» находятся любовь и нежность.

Вновь обратите внимание на нижний Дан-Тьен, и начинайте после этого заново «кружить» от одной энергетической точки к другой.

Если вы занимаетесь упражнениями «Малого круга циркуляции энергии» во время сильных менструаций или же во время беременности (причем только с позволения врача), начинайте и заканчивайте «Малый круг» на уровне центрального Дан-Тьена.

Семь заключительных упражнений

Заключительные упражнения активизируют еще раз все меридианы, поскольку во время упражнений с девятью точками вся жизненная энергия собирается в ладонях ваших рук. Все заключительные упражнения повторяются по несколько раз.

Потереть руки

Нежно потрите руки друг о друга, обратив внимание на то, насколько чувствительны ваши ладони. Средним пальцем проведите по тыльной стороне руки, снимая блокады с запястий.

Растереть лицо и шею

Обеими руками погладьте лицо сверху вниз – спокойно, представляя при этом, что разглаживаете морщины. Не забудьте легонько помассировать шею. На лице также находится очень много окончаний меридианов, через которые идет жизненная энергия.

Массаж кожи головы

Кончиками пальцев помассируйте корни волос сверху головы вниз до затылочной части (к «нефритовой подушке»). Не забудьте помассировать голову от ушей к затылку. Здесь также находятся окончания меридианов, по которым проходит жизненная энергия.

Простучать голову

Сложите пальцы горстью или щепоткой (большой палец соприкасается с указательным). Этой горстью простучите вашу голову сверху вниз, к затылку (к «нефритовой подушке»). Толчки помогут шире «открыть» «Небесные врата» (теменную точку), чтобы вы смогли принять в себя больше ян-энергии неба.

Массаж ушей

Кончиками пальцев помассируйте мочки ушей. Далее займитесь массажем верхнего края, центральной части и мочки уха – массируйте их достаточно сильно, чувствительно. Затем перейдите к массажу ушной раковины и задней стороны ушей. В традиционной китайской медицине ухо сравнивается с формой зародыша человека. Благодаря массажу вы насыщаете все органы вашего тела жизненной энергией.

Потереть грудные позвонки

Поднимите левую руку и с силой потрите грудь между первым и вторым грудным позвонком указательным и средним пальцами. Локоть при этом выдвигается вперед. Поскольку старение организма начинается с шеи, и это место чаще всего плохо снабжается кровью, рекомендуется перед растиранием грудных позвонков с силой помассировать шею и затылок до «нефритовой подушки».

«Журавль пьет воду»

Начинайте вращать подбородком. Эти вращения головы подобны повторению «Малого круга циркуляции энергии». Когда подбородок «смотрит» вверх, мы соединяемся с энергией теменной точки, когда он «смотрит» вниз, мы соединяемся с энергией точки, расположенной на уровне промежности.

Часть четвертая. Расслабиться

Релаксация по иеговскому методу «шавасана»

Лягте на спину, руки положите вдоль туловища, ступни расставьте примерно на ширину ладони, глаза закройте. Сами понимаете, сразу расслабить все мышцы тела довольно трудно, поэтому поработайте с ними поочередно, двигаясь снизу вверх и проговаривая про себя формулы расслабления по три раза каждую. Постарайтесь не думать ни о чем, кроме приятного ощущения неги и расслабленности.

Мое внимание сосредоточено на левой ноге. Все мышцы от лодыжки до бедра смягчаются и расслабляются. Моя левая нога теперь полностью расслаблена.

Мое внимание сосредоточено на правой ноге. Все мышцы от лодыжки до бедра смягчаются и расслабляются. Моя правая нога теперь полностью расслаблена.



Мое внимание сосредоточено на левой руке. Вся рука от плеча до кончиков пальцев расслаблена. Моя левая рука теперь полностью расслаблена.

Мое внимание сосредоточено на моей правой руке. Все ее мышцы от плеча до кончиков пальцев расслаблены. Моя правая рука теперь полностью расслаблена.

Мое внимание сконцентрировано на спине. Все мышцы спины полностью расслаблены.

Мое внимание сконцентрировано на животе. Мой живот полностью расслаблен.

Мое внимание сосредоточено на плечах. Мои плечи расслаблены.

Мое внимание сконцентрировано на шее. Все мышцы шеи полностью расслаблены.

Мое внимание сосредоточено на лице. Лоб мой теперь гладкий, словно поверхность зеркального пруда. Расслаблены щеки, губы, язык.

Все мышцы лица полностью расслаблены.

Признаком полного мышечного расслабления будет ощущение невесомости тела. У вас появится такое чувство, будто вы парите в воздухе. Побудьте в таком состоянии несколько минут, а потом, не меняя позы и не открывая глаз, оставаясь по-прежнему в состоянии релаксации, начинайте создавать в уме образ своей денежной мечты.

Медитация с центрами тела.

Лягте поудобнее и расслабьтесь, пусть ваше тело отдыхает. Вслушайтесь в себя, обратите все ваше внимание вовнутрь. Почувствуйте себя, почувствуйте, что именно сейчас происходит с вами. Вдохните в себя звуки музыки, пусть она звучит во всем вашем теле. Вся тяжесть и омраченность, вся усталость и судорожность спадают с вас, как листья с осеннего дерева, поток дыхания несет вас дальше, вы превращаетесь в воздушную подушку из звуков и музыки.

На потоке дыхания вы оказываетесь в центре груди, и внезапно начинаете жить чувствами этого центра. Вы видите все в его свете, все заботы повседневности чувствуются здесь несколько иначе, чем обычно. Центральные проблемы вашей жизни вы видите сейчас под совершенно иным углом зрения. У вашей жизни теперь совсем другое лицо. Запомните этот опыт и отдайтесь вновь потоку дыхания – он уносит вас дальше, скользит в живот, достигает пупка. Это еще один центр энергии. Вы вновь переживаете жизнь мира вашего тела – ваши мысли и чувства в этом центре тела, вы вслушиваетесь в голос энергии, наполняющей этот центр, переживаете проблемы и заботы вашей жизни из этой перспективы. Из глубин вашего тела раздается голос – голос вашего живота. Задавайте ему волнующие вас вопросы и вслушайтесь в ответы вашей интуиции. Потом поток энергии понесет вас к другому центру тела, к голове – к центру чувств, а затем к рукам, ногам. Вы почувствуете, как ваша кожа загружается энергией: все мысли – это часть энергии, вся боль, все заботы и желания, все счастье, все слезы радости и печали. Все есть энергия. Зачерпните из этого источника, загрузитесь новым ощущением жизни.

Вы можете оставаться в центрах энергии ровно столько, сколько действительно захотите, пока сами не решите с ними попрощаться.

Сделайте глубокий вдох-выдох, пошевелите руками и ногами, разомните плечевые суставы, помассируйте мочки ушей. Затем осторожно откройте глаза и возвращайтесь в ваше время.

Медитация «Парящие круги – звучащие тела»

Лягте поудобнее и расслабьтесь, пусть ваше тело отдыхает. Закройте глаза. Погрузитесь в состояние абсолютного покоя, вслушиваясь в звуки музыки. Время и пространство постепенно теряют для вас свою важность, становятся все безразличнее и безразличнее. Вчерашний день похож на сегодняшний, завтрашний – на вчерашний, сегодня подобно завтрашнему и позавчерашнему дням. Прошлое не находится ни с правой, ни с левой сторон от вас.

Все отчетливее и отчетливее вы чувствуете, как раскрывается ваше сердце. Как цветок открывается утром лучам солнца лепесток за лепестком, так и вы распахиваете душу всему, что сейчас произойдет; звуки музыки текут мощным потоком в пространство вашего сердца и вновь вытекают оттуда – нежно и спокойно. С каждым новым вдохом вы становитесь все больше и больше: ваше сердце и грудь, поток вашего дыхания становятся мощнее, живот, бедра и все тело тоже становятся больше, вы превращаетесь в открытую чашу Грааля, готовую принять и воспринять.

Все, что еще напрягало и мучило вас, уходит – вы выплескиваете это из себя, все наносное опадает с вас, словно старая оболочка. Все жестокое и мучительное вытекает из вашего организма вместе с выдохом, как капли воды с листьев после дождя уходят в землю сомненья.

Дыхание становится еще нежнее: настолько, что грудь поднимается совсем незаметно. Тело спокойно, и дыхание овеивает его свежестью, подобно морскому легкому бризу.

Все части вашего тела сливаются со звуками музыки, которую вы продолжаете слушать. А потом вы начинаете не просто слышать звуки, вы начинаете чувствовать их, ощущать всей своей кожей, всем телом и всеми органами. Каждая пора, каждая клетка вашего тела реагирует на звуки, и каждый новый звук будет заметно отличаться от предыдущего. Вы вибрируете звуками. Все вибрирует вокруг вас. Вы попали в сферу духовных вибраций. Вы есть звук. Не только ваше тело вибрирует звуками, ваши чувства и ощущения тоже начинают звучать и петь. Ваши образы и мысли становятся музыкой. Вы – звучащее тело. Вы – музыкальный инструмент, вы чувствуете и наслаждаетесь гармонией. С каждым новым звуком вы сами становитесь гармонией. Вы и есть музыка, вибрация музыки.

Сделайте пару глубоких вдохов-выдохов и попрощайтесь с вашей личной мелодией. Пошевелите слегка руками, пальцами рук и ног, а затем медленно возвращайтесь в «здесь и сейчас» – откройте глаза.

Медитация «Завеса времени»

Лягте удобнее и расслабьтесь, пусть отдыхает все ваше тело. Закрывая глаза, попрощайтесь со всем тем, что принято называть миром материальных вещей. Теперь все внешнее становится неважно для вас и безразлично вам. Вы отправляетесь в путешествие к собственной душе, в мир фантазий и удивительных картин, снов и звуков. Только тут вы начинаете понимать, насколько здорово просто ничего не делать, когда все происходит как бы само по себе, а время и пространство становятся чем-то малозначительным. Теперь вы открыты для всего удивительного. Звуки музыки наполняют пространство вашей души. Сначала они кажутся чем-то поверхностным, едва касаются вас, а потом превращаются в вашу вторую кожу. В этот момент вы и в самом деле можете воспринимать музыку порами кожи. Они проникают через нее в самую глубину вашего естества.

Внутренние образы постепенно оживают и становятся такими же отчетливыми, как и картины внешнего мира. Представьте, что вы открыли глаза. Где вы? Это старый-старый храм или собор древности. Вы чувствуете его атмосферу, вдыхаете эссенцию удивительного, беременного древностью воздуха и наслаждаетесь исходящими от этих стен вибрациями. Вам очень легко и славно в этом огромном сакральном помещении. Музыка ведет вас к старой каменной лестнице. И вы начинаете спускаться по ней вниз, в загадочное подземелье. Ступенька за ступенькой, медленно и уверенно, как будто вы изо дня в день тут проходите. Вы спускаетесь в одиночку и ничего не опасаетесь. Это спуск в глубины времен. Наконец,

вы оказываетесь в подвале древнего святилища, своеобразной крипте. Почти физически вы чувствуете присутствие бесчисленного количества поколений богоискателей, ноги которых ступали по жестким камням времени. Воздух в этом помещении не похож на воздух нашего материального мира, и тем не менее он очень приятный. От мощных подземных стен веет надежностью и безопасностью. Здесь ни светло и ни темно.

Внезапно от пола начинает подниматься густой туман, придавая открывшейся вам сцене нечто невероятное и фантастическое. Облако тумана скрывает от вас землю, вам начинает казаться, что вы сами стоите на облаке. Вы стоите на другой плоскости реальности, плоскости, расположенной за вещами мира сего. Вас окутывает туман времени, пелена времен. Вы заглядываете за эту завесу, вглядываетесь в то, что сокрыто, и внезапно понимаете, что в святилище вы теперь уже не одни. Из пелены времен вырастает древняя женщина. Она окружена странным голубоватым свечением. Женщина улыбается вам и в то же мгновение молодеет у вас на глазах. Внезапно пелена тумана сгущается, а затем из нее появляется юный мальчик. А за ним древняя старуха и древний старец. Так вы познаете бег времени, знакомитесь с существами, обитающими По Ту Сторону Времени. Возможно, вам встретилась Госпожа Времени, на лице которой отражаются все времена и эпохи.

Вы чувствуете себя неразрывно связанными с ней, почти физически ощущая ее близость и мудрость. Мудрость, которая находится По Ту Сторону любых приговоров и оценок. Она и жрица этого храма, и шаманка, и друид, и маг древних народов. Обратитесь к ней, и она расскажет вам все об иллюзиях времени. Ее можно спрашивать о любой тайне.

Затем пелена времен начнет вновь сгущаться, покрывая пол и Госпожу Времени. Вам пора возвращаться из крипты в ваш мир. Поднимитесь в храм, а оттуда – на место своих медитаций. Сделайте вдох-выдох, пошевелите пальцами, руками и ногами, а затем осторожно откройте глаза, возвращаясь в ваше время. Оказавшись в обжитом пространстве, вы только после этого поймете, какую ничтожную роль играет бег часовой стрелки.

Медитация «Элементы Земли и Огня»

Лягте поудобнее и расслабьтесь, пусть ваше тело отдыхает. И пока длится его отдых, обратите внимание на то, где вы находитесь. Пусть дыхание укачивает вас, словно младенца в люльке, пусть ваши грудь и живот поднимаются и опускаются на волне дыхания. И вы отправляетесь дорогой медитации, когда время и пространство становятся уже чем-то неважным и безразличным, вы погружаетесь все глубже, с каждым новым вдохом-выдохом отдавая земле вес своего тела. Вас окружает мир образов и красок, вибраций и звуков, вы постепенно отстраняетесь от всего внешнего и повседневного. Теперь вы открыты новым впечатлениям.

Вы начинаете чувствовать, что лежите на земле, несущей вас, как и всех остальных живых существ, что с нею вы связаны неразрывными нитями, и не важно, хотите вы того или нет, чувствуете ли вы эту связь или она для вас незаметна. В вас становится все сильнее и ярче чувство земли, великой матери жизни, и вы открываетесь данному опыту. Ваша кожа становится земной корой, мысленно все ваши поры открываются, чтобы вместить в себя все земные силы, ваша душа сливается с праэлементом Земля, ваши кости и ткани становятся крепче – они делаются такими же сильными, как земля. Поток новой энергии проникает в вас, делая вас жизнеспособней, а все старое, использованное и давно ненужное выходит из тканей вашего тела и уходит в царство земной тверди, чтобы там переродиться для новой жизни.

Теперь вы чувствуете себя землей, несущей горы и долины, скалы и маленькие камешки на дороге. Теперь все первоосновы жизни сосредоточены именно в вас, вы сами становитесь матерью-землей, дающей жизнь всем формам и рано или поздно принимающей в себя все отжившее.

Постепенно в вас загорается огонь вдохновения. Энергия земли порождает в вас этот огонь. Вы чувствуете, как припекает вас, землю, солнце. И ваш мир изменяется.

Вы задумываетесь над тем, какую роль играет в вашем существовании праэлемент Огонь? Согревает ли он вас на вашем пути? Энергичны ли вы в повседневной жизни? Сколько силы и огня черпаете из окружающего вас мира? Сколько энергии и огня можете отдать сами? И на что?

А теперь попрощайтесь с полыхающим пламенем и вернитесь в царство матери-земли. Подумайте, какую роль в вашей жизни играет стабильность? Крепка ли ваша душа?

Затем сделайте глубокий вдох-выдох, немного пошевелите пальцами рук и ног, а также плечами и откройте глаза, стараясь сориентироваться в реальном времени и пространстве.

Медитация «Элементы Воздуха и Воды»

Лягте поудобнее и расслабьтесь, руки раскиньте по сторонам и закройте глаза. Вы спокойны, вы совершенно спокойны сейчас, ваше тело способно расслабиться, вы наслаждаетесь чувством покоя, ничего больше не желая и никому ничего не задолжав. Вы просто отдаетесь воле событий, приветствуя их, и вступаете на путь в глубь собственной души.

Прислушайтесь к собственному дыханию, плывите на его волнах, пусть оно несет вас, и вы с каждой новой волной будете освобождаться от всего наносного. Вдыхая воздух, вы вдыхаете новые силы. Вы соприкасаетесь с праэлементом Воздух, вы ощущаете небывалую легкость и сами становитесь воздушнее. Плавание по реке дыхания становится частью вашего путешествия. Дыша, вы начинаете верить этому праэлементу. Поток энергии проникает в ваши легкие, а из них – в кровеносные сосуды и питает все органы и клетки тела. Вам передается сила этого элемента, не знающая границ, вольная и небесная. Дайте себе время сполна насладиться этой силой и тем, что вы сделали легче и воздушнее, ощутите радость от прикосновения ветерка к вашему лицу. Осознайте то, что игра ветра подобна игре мыслей человека, что она столь же стремительна и непредсказуема.

Именно этот ветер подхватит и понесет вас дальше. Вы опуститесь на берег реки. Осторожно коснитесь водной глади, ощутите ее живительную прохладу. Вы соприкоснулись с силой другого элемента – Воды. Войдите в реку и отдайтесь ее ритму. Не похож ли этот ритм на течение вашей собственной жизни? Что вы чувствуете в этот момент?

Умойтесь водой и выходите на берег, возвращайтесь на твердую почву материального мира. Сделайте глубокий вдох-выдох, пошевелите пальцами рук и ног, откройте глаза и сориентируйтесь в своем времени и пространстве.

Зарядка «Силы чакр, или Заряд бодрости»

В данном комплексе упражнений нет ничего сложного, его выполнение займет у вас от силы пять – десять минут. Но благодаря ему вы ускорите кровообращение и увеличите приток воздуха в кровь. Органы вашего тела и чакры получат долгожданный глоток энергии, а вы сами – заряд бодрости. Упражнения эти можно выполнять где угодно и когда угодно.

Первое упражнение. Снимаем усталость с плеч и позвоночника

Откройте окно или включите кондиционер.

Встаньте прямо. Вытяните руки вперед.

Сделайте быстрый и в то же время глубокий вдох. Отведите руки сначала назад, затем в стороны и одновременно с этим движением запрокиньте голову – как если бы вы увидели в небе что-то интересное и теперь пытаетесь разглядеть это получше.

Сделайте быстрый и глубокий выдох. Причем постарайтесь выдохнуть весь воздух из легких. Одновременно на выдохе выгните спину дугой и вытяните руки.

Повторите упражнение десять раз.

Второе упражнение. Снимаем усталость с торса и позвоночника

Встаньте прямо. Вытяните руки вперед на уровне груди.

Сделайте глубокий вдох и на вдохе опишите руками круг вокруг плеч.

Сделайте глубокий выдох, «дочертите» круг и постарайтесь во время выдоха успеть вернуть руки в исходное положение.

Повторите упражнение десять раз.

<

>

Третье упражнение. Снимаем усталость с туловища

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Скрестите руки на груди. Пальцы сожмите в кулаки.

На вдохе повернитесь вправо, а на выдохе – влево. Выполните упражнение десять раз.

После этого на вдохе повернитесь влево, а на выдохе – вправо. Повторите упражнение еще десять раз.

Четвертое упражнение. Поднимаем поток жизненной энергии

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Положите руки на бедра.

Десять раз повернитесь в правую сторону. Представьте, что вы при этом не просто выполняете упражнение, а, например, танцуете зажигательный аргентинский танец.

Теперь десять раз повернитесь в левую сторону.

Пятое упражнение. Очищаем органы от вредных веществ

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Слегка согните ноги в коленях.

Теперь очень быстро и как можно глубже вдохните в себя воздух и при этом выпятите живот.

Сделайте полный выдох и втяните в себя живот.

Прodelайте подобные быстрые вдохи-выдохи животом десять раз подряд.

Но внимание! Данное упражнение по тренировке внутренних органов противопоказано беременным женщинам и людям, страдающим от каких-либо заболеваний внутренних органов.

Шестое упражнение. Выработываем силу воли

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

На уровне груди соедините между собой ладони.

Сделайте глубокий вдох.

Присядьте и с силой вытолкните из легких воздух. Причем выдох вы должны закончить тогда, когда присесть будет дальше уже некуда. Одновременно раскиньте руки в стороны.

Как только вы опуститесь на корточки, сделайте глубокий вдох. Поднимитесь с корточек вверх. Сделайте выдох. Встаньте в исходное положение.

Повторите упражнение двадцать-тридцать раз.

После выполнения заданного количества приседаний примите исходное положение и расслабьтесь. Закройте глаза. Мысленно сосредоточьтесь сразу на двух чакрах – теменной и чакре корней. Отдыхайте.

Думайте о коронной чакре и чакре корней. Дышите медленно и ровно в течение тридцати

секунд.

Но внимание! Данное упражнение противопоказано людям со слабыми или больными коленями.

Седьмое упражнение. Разгружаем позвоночник

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Соедините ладони перед грудью.

Сделайте глубокий вдох. И начинайте поднимать руки вверх, не размыкая ладоней. Тянитесь руками как можно выше. Встаньте на цыпочки и тянитесь, тянитесь вверх. Тянитесь всем телом, словно решили достать звезду с небосклона.

Сделайте глубокий выдох. Выдыхайте, выдыхайте, постепенно возвращаясь в исходное положение.

Проделайте данное упражнение десять раз.

Восьмое упражнение. «Проветриваем» легкие

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Соедините ладони перед грудью.

Сделайте вдох и одновременно поднимите руки как можно выше.

Задержите дыхание. И начинайте выполнять наклоны влево и вправо. Вернитесь в исходное положение и сделайте выдох. Ладони надо снова соединить перед грудью, когда выдох будет закончен.

Повторите упражнение десять раз.

Приложение. Работа с чакрами и диета

Пища – это энергия, которая активизирует жизненные силы внутри вашего тела. Хорошая пища питает вас, вдохновляет и исцеляет. К примеру, в японской медицине пища считается целительной сама по себе и поэтому очень часто используется как лекарство.

Если человеку приходится готовить, когда он чувствует себя не очень хорошо, в пищу попадает, в зависимости от его душевного состояния, энергия разочарования, раздражения или стресса. Последствия будут печальными, если такую пищу придется есть регулярно. Готовьте медленно и щадяще – это создает в пище успокаивающие и уравнивающие свойства. Поджаривание на сковороде стимулирует активную энергию, а легкая пища создает легкость на душе.

Никогда не ешьте в спешке и стрессе. Короткий глубокий вдох перед едой – и прикосновение к пище с благодарностью активизирует пищеварительную деятельность и помогает нам легче ассимилировать жизненную энергию трапезы. Хорошо пережевывая пищу, мы непосредственно поглощаем силу продуктов – через расположенные под языком железы.

От каждого кусочка вы заряжаетесь энергией. Во время упражнений с чакрами следует помнить, что обрести жизненную энергию можно и с помощью поваренных рецептов.

Я специально выбирал поваренные рецепты Японии и Китая – они идеально подходят в качестве диеты для тех, кто увлечется упражнениями с чакрами.

Сначала промойте рис до тех пор, пока вода не станет почти прозрачной. Поставьте его на огонь. Если рис не японский, варите его в соотношении 400 мл воды на 200 граммов риса. Приготовьте уксусную смесь. Если не найдете суси-су (японский уксус), берите обычный. Еще вам понадобятся сахар и соль. Четверть стакана уксуса, столовая ложка сахара и 2,5 чайной ложки соли – вот то, что нужно для сваренных вами двух стаканов риса.

Варите рис, не заглядывая каждые пять минут под крышку. Сначала на среднем огне, затем постепенно его уменьшая. Варите до тех пор, пока рис не станет клейким и вязким. Добавьте в готовый рис уксусную смесь, перемешайте, снова закройте крышкой и поставьте остывать под паром примерно на десять минут.

Смочите руки уксусом и скатайте рисовый колобок.

Нарежьте рыбу на ломтики не толще трех миллиметров. Все ломтики рыбы должны быть одной толщины, одной формы и разрезаны под одним и тем же углом к волокнам рыбьего мяса. Сам разрез должен быть гладким и без заусениц.

На одну сторону рыбного ломтика положите хрен васаби.

Держа рисовый колобок в одной ладони, положите на него ломтик рыбы двумя пальцами другой руки и легонько прижмите, как бы очерчивая рыбой контуры колобка. Нежным сжатием ладони закрепите форму созданного шедевра, но не передавите.

Тэмпура

Для начинки вам потребуются: креветки, кальмары, баклажаны, тыква, морковь, грибы, спаржа или стручковая фасоль, лук, картошка. Для теста возьмите пшеничную муку, яйца, воду, немного льда (примерно в таком соотношении: 50 граммов муки, 25 граммов яиц, 75 мл воды).

Для соуса вам понадобится: соевый бальзам, уксус, бульон. Вместо бальзама можно использовать соль.

Почистите креветки, нарежьте кальмары на небольшие кусочки, а баклажаны разрежьте на четыре равные части, каждую из которых вам придется надрезать еще и по краям. Тыкву разрежьте на кусочки толщиной в один сантиметр. У грибов удалите ножки.

Теперь смешайте муку, яйца, воду и лед. Тесто японцы готовят, слегка охлаждая льдом и перемешивая, а не взбивая.

Высушите овощи. Обмакните их в тесто и жарьте на разогретой до 180 градусов сковородке в большом количестве растительного масла.

Выложите готовую тэмпуру на бумагу для впитывания излишков масла.

Для приготовления соуса смешайте с бульоном – можно рыбным или овощным – соевый соус и уксус.

Как после приготовления такого блюда не пожелать вам приятного аппетита?

Томатный рис

Для приготовления этого кулинарного чуда вам понадобится: 1 стакан длиннозерного риса, 1 1/2 стакана воды, 1 измельченный зубчик чеснока, полчайной ложки оливкового масла, а также 1 столовая ложка томатного соуса.

Теперь приступаем к приготовлению этого блюда.

Смешайте рис, воду, соль, чеснок, оливковое масло и томатный соус в антипригарной посуде. Вскипятите. Теперь убавьте огонь до минимума. Немного перемешайте рис. Накройте его крышкой и тушите до полной готовности.

Перед тем как подать, снова перемешайте рис, чтобы убедиться, что он весь пропитался. Подавайте его с мясом, рыбой или овощами.

Сладкий имбирный соевый соус

Вам понадобятся: 2 зубчика измельченного чеснока, 2 столовые ложки меда, 8 столовых ложек соевого соуса, 2 столовые ложки теплой воды, 1/2 чайной ложки масла, а

также 1 столовая ложка свеженатертого имбиря.

Соус готовится очень легко: просто смешайте в маленькой пиале все ингредиенты.
И приятного аппетита.

Холодная закуска по-японски

Для приготовления этого блюда вам потребуются: 500 граммов говяжьей грудинки, 8 штук китайского салата (пячу), 2 корня петрушки и 1 пучок зеленого лука. Для приправы: кунжут, 5 столовых ложек соевого соуса, 3 столовые ложки кунжутного масла, 2 столовые ложки сахарного песка, немного красного молотого перца, 1/2 яблока и немного имбиря.

Отделите белую часть салата от листовой. Сами листья разрежьте на четыре части. Петрушку разделите на части руками. Чеснок и имбирь мелко нарежьте. Нарежьте два корня лука, один раздавите. Приготовьте на слабом огне кунжутную приправу: разогрейте кунжут до появления жира, добавьте кунжутное масло, соевый соус и сахарный песок и все смешайте. К приправе добавьте имбирь и мелко нарезанное яблоко, а затем снова все перемешайте. Отварите говядину. Разложите на керамическом блюде нарезанное мясо, пячу, петрушку и зеленый лук. На блюде подайте приправу. Говядину с зеленью обмакивайте в приправу и ешьте на здоровье.

Японская куриная грудка в имбире

Приготовить это блюдо довольно легко.

Вам понадобится: полкилограмма нарезанных на кубики куриных грудок, 2 чайные ложки меда и 1/2 чайной ложки соли. А также: черный перец по вкусу, 1 чайная ложка крахмала, 1 столовая ложка масла, 2 зубчика измельченного чеснока, 1/2 стакана воды, 2 столовые ложки соевого соуса и пол-луковицы.

Теперь приступим к приготовлению. Сначала займемся маринадом. Смешайте мед, соль, перец и крахмал, в эту смесь опустите кусочки грудки и оставьте их на пятнадцать минут.

Теперь разогрейте на сковороде масло. Обжарьте чеснок до золотистого цвета. Добавьте маринованную грудку и немного свежего имбиря. Помешивая, доведите грудку до состояния готовности. Затем добавьте воду и соевый соус и тушите десять минут на медленном огне. Добавьте нарезанный лук и потушите еще пять минут, слегка помешивая. Когда смесь станет карамельного цвета, выключите огонь.

Подавайте с томатным или обычным рисом и лапшой.

Жареный рис с зеленью

На четыре порции потребуется: 7,5 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 4 столовые ложки растительного масла, 250 граммов мелко нарезанного весеннего зеленого салата без жилок, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 130 граммов нарезанного окорока.

Теперь, когда все ингредиенты у вас под рукой, сварите рис в большом объеме кипящей воды до мягкого (но не разваренного) состояния. Слейте и промойте рис кипящей водой. Приготовьте омлет и нарежьте его тонкими полосками.

После этого нагрейте одну столовую ложку растительного масла в сковороде вок, положите зелень и жарьте одну минуту. После приготовления выньте и поставьте в теплое место. Положите в сковороду оставшееся масло, чеснок, зеленый лук и жарьте одну минуту, затем всыпьте рис. Все хорошо перемешайте, добавьте окорок, салат, кусочки омлета и соль.

А чего вы ждете? Приятного аппетита!

Жареные кальмары

Приготовление этого блюда не займет много времени – что такое двадцать минут пред лицом вечности?

На четыре порции вам потребуется: 800 граммов разделанных кальмаров, 3 столовые ложки растительного масла, 4 нарезанных перышка зеленого лука, 1 см очищенного и тонко нарезанного свежего имбирного корня, 1 нарезанная соломкой морковь, 5 столовых ложек рисового вина или сухого*~~censored~~*еса и 0,75 стакана куриного бульона.

Вы обзавелись всем этим? Прекрасно! Теперь вскипятите воду в большой кастрюле, положите в нее кальмары и варите при кипении три минуты. Затем слейте воду.

Нагрейте масло в сковороде вок, добавьте зеленый лук, чеснок, имбирь и морковь и пассеруйте их при помешивании в течение двух минут. Влейте вино и тушите все еще одну минуту. Затем добавьте куриный бульон, доведите до кипения и варите до загустения. После этого убавьте огонь, положите кальмары и слегка прогрейте.

После чего мне не остается ничего иного, как пожелать вам приятного аппетита.

Блинчики с начинкой

Для приготовления двадцати блинчиков вам потребуется: 0,8 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана кукурузной муки, 3 столовые ложки растительного масла; 1,75 стакана воды и 2,5 стакана растительного масла для обжаривания.

Ну, приступим!

Смешайте в миске пшеничную и кукурузную муку а затем постепенно добавляйте воду и масло для получения однородного теста.

Нагрейте слегка смазанную сковороду диаметром 15 см, вылейте в центр две столовые ложки теста и быстро поверните сковороду так, чтобы тесто покрыло все дно.

Пеките до тех пор, пока блин не станет сухим (но не румяным), а его края не начнут отставать от краев сковородки.

Испеченные блины прикройте влажной салфеткой.

Разложите блинчики на столе и на каждый из них положите немного начинки.

После этого заверните блинчики в виде конвертиков и смажьте их края взбитым яйцом, чтобы они не разворачивались.

Оставляю вас наедине с этой вкуснятиной.

Жареная утка с луком-пореем

Время приготовления опять же будет совершенно незначительным – вы ведь можете уделить себе и вашим любимым пятнадцать минут? Думаю, что можете.

На четыре порции вам потребуется: 4 столовые ложки растительного масла, 2 тонко нашинкованные луковицы лука-порея, 1 нарезанный красный сладкий перец (без семян), 1 см очищенного и тонко нарезанного свежего имбирного корня, 3 толченых зубчика чеснока, 2 столовые ложки пасты из черных бобов, 500 граммов готового к употреблению утиного мяса, нарезанного на полоски, 3 столовые ложки куриного бульона, 2 столовые ложки светлого соевого соуса, 2 столовые ложки рисового уксуса, 2 столовые ложки коричневого сахара и 2 чайные ложки соуса чили.

Если все это у вас уже есть под рукой, прекрасно! Значит, мы приступаем. Нагрейте масло в сковороде вок до появления дымка и положите на нее лук-порей, перец, имбирь и чеснок. Быстро размешайте и добавьте бобовую пасту. Жарьте в течение пяти минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте утку и остальные ингредиенты и жарьте две-три минуты, пока утка не прогреется.

Так, я не понимаю, а что вы так смотрите? Приступайте, приступайте! И приятного вам аппетита!

Великая кухонная заповедь тех, кто посвятил себя работе с чакрами

Восточные мудрецы всегда считали: надо благодарить Вселенную за всю еду, которая появляется на нашем столе, и Вселенная отблагодарит нас нескончаемым богатством и изобилием, а также «плодами» наших трудов в виде пищи.