

ДЫХАНИЕ ШИВЫ

Эта медитативная практика оказывает гармонизирующее воздействие на весь организм, приводя в порядок ментальную, эмоциональную и физическую сферы, очищает сознание от ментального мусора (негативные программы, склонность к деструктивному типу мышления), освобождает от эмоциональных блоков (обида, страхи, раздражение), способствует выведению из организма шлаков различного происхождения (последствия радиоактивного облучения, застойные явления, ядовитые продукты жизнедеятельности патогенной микрофлоры и др.), повышает иммунитет.

Общие принципы

«Дыхание Шивы» традиционно выполняется два раза в день.

Утром, а также когда вам нужно почувствовать бодрость и повысить тонус, когда вам необходима энергия для выполнения любой работы, делается солнечное «Дыхание Шивы» – Ян.

Поэтому дыхание Ян используется, когда нужно скорректировать здоровье, пережить болезнетворные вибрации.

При работе с энергией Ян нужно создавать мыслеобраз – как по вашему телу, пронизывая его насквозь, течет горячий, солнечный поток энергии, который отжигает всю негативность. Можно представлять, как через вас струится поток жидкого золота, который несет свет, здоровье и огромную энергию, наполняющую все тело.

Вечером, а также когда вам необходимо успокоиться, расслабиться, обрести ясность мышления, выполняется лунное «Дыхание Шивы» – Инь.

Энергия Инь – это энергия холода, стабилизации. Она помогает успокоить мысли и эмоции, повышает способность организма противостоять различным негативным воздействиям.

При работе с энергией ИНЬ нужно создавать мыслеобраз – как по вашему телу течёт поток холодного, «лунного» серебра; при этом повышается иммунитет, привносится состояние успокоения и уравновешенности.

Даже если вы посвятите выполнению медитации «Дыхание Шивы» 3~5 минут утром и вечером, вы почувствуете, что ваше состояние

станет более гармоничным.

Одним из основных условий эффективности любой ментальной работы является легкое ее выполнение, чтобы было ощущение увлекательной игры и не было ни малейшей тени напряжения.

Техника

Необходимо лечь на спину, закрыть глаза.

Руки располагаются вдоль тела, ладони обращены к небу.

Перед выполнением дыхания Шивы необходимо максимально расслабить тело, уравновесить Дыхание, отслеживая каждый вдох и выдох.

1. Делаем вдох через центр левой ступни (точка Юн-цюань), далее проходя копчик и середину груди, направляем энергию в правую руку, производя выдох через центр правой ладони (точка Лао-гун).

2. Делаем то же, только вдох осуществляем через центр правую стопу, а выдох через центр левой ладони.

3. Делаем вдох через центры обеих ступней. Пропуская эти два потока через копчик и середину груди, делаем выдох через центры ладоней

4. Вдох через область копчика, направляя поток энергии по позвоночнику и выдыхая его в районе макушки (точка Бай-хуэй).

5. Последний этап – вдох через центр лба (6 я чакра) и выдох через макушку (точку Бай-хуэй)

Если ваш опыт в медитативной практике небольшой, то вам проще будет выполнять эту технику, если вы сумеете представить, что внутри вас, от ступней к ладоням и т. д., протянуты трубки и дыхание осуществляется по ним

И ещё: не забудьте, если дыхание утреннее, янское, его нужно повторять нечётное количество раз, если иньское, вечернее – то чётное. По началу утром по 7 раз каждое дыхание, затем переходить к следующему, вечером по 8, при дальнейшей практике утром 21, вечером 24