

Упражнение «ФОНТАН»

Фонтан позволяет подпитываться от мощных внешних энергетических каналов. Вообще-то через тело человека проходят два мощных потока энергии: один из них течет вверх, а другой – вниз. Вниз идет поток Вселенной, вверх – от нашей матушки Земли.

Ваша цель – сознательно ощутить и усилить оба потока. Для этого встаньте прямо и выпрямите спину. Ноги можно чуть-чуть расставить. Сделайте глубокий спокойный вдох и выдох. И ощутите, как из центра Вселенной на вас (прямо в голову) опускается поток светлой и чистой энергии. Пропустите его и дайте ему спокойно уйти в центр Земли. А потом ощутите, как из центра Земли в ответ поднимается чистая мощная энергия. Попустите ее через себя вверх до головы, потом еще немного выше ...

И представьте, что поток поворачивается и ниспадает, как струи фонтана. И эти струи омывают вас полностью. Вы находитесь, как бы в энергетическом куполе. Разведите руки в стороны, почувствуйте это движение энергии.

А теперь проделайте еще более интересную вещь. Представьте, что поток, который падает на вас сверху, проходит ваше тело и немного ниже загибается, как бы образуя обратный фонтан. И вы оказываетесь в энергетическом коконе, своеобразном яйце.

Постарайтесь как можно глубже и ярче ощутить оба потока. Вы можете даже поиграться с силой струй – усиливая или приглушая их напор. Прогоните эти потоки 5-10 минут и снова отпустите их вертикально течь. Опустите руки, если вы их поднимали и сделайте ряд глубоких вдохов-выдохов. Только потом можете двигаться с места.

Упражнение «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»

Техника напоминает ритуальные действия жрецов и очень важно четко выполнять все движения руками.

Встаньте прямо, спина ровная. Поднимите руки вверх, слегка согните локти, немного разведите руки (чуть шире плеч). Ладони рук направлены вверх и как будто держат большой шар над головой (образуют ковшик). То, что вы ощущаете руками, и есть космическая энергия. Вы ее как бы аккумулируете в этот шар.

Медленно начинаете опускать руки перед собой, ощущая, что вы несете в них свой шар. По мере того, как ваши руки опускаются, шар становится плотнее и меньше. Ваши руки приближаются друг к другу и у горла они образуют “ковшик”. Вы все еще держите шар. Расстояние между ладонями становится примерно 5-8 см. По мере того, как руки продолжают опускаться, ладони еще больше сближаются и на уровне солнечного сплетения между ними остается только 2-4 см. В этот момент шар превратится в очень плотную субстанцию. Плавно и медленно толкаете его вниз к пупку.

А дальше вы просто выливаете из “ковшика” все то, что принесли. Ладони плавно поворачиваются вниз и на уровне пупка они начинают расходиться. В итоге ваши руки опускаются, расходятся в стороны, ладошки тоже смотрят вниз.

Замрите на какое-то время, и вы почувствуете, что Земля впитывает ту энергию, что вы доставили. В какой-то момент вы начнете чувствовать, как направление потока энергии изменяется, и ваши ладони начнут наполняться энергией Земли. Теперь ваша задача – передать ее вверх для Вселенной. Начинайте поднимать вверх руки обратно тому, как вы их опускали. Траектория ваших рук опять повторяет контуры песочных часов.

Попробуйте совершить пять таких движений вверх и вниз по песочным часам. Возможно, в начале ощущение энергии покажется вам слабым. Это говорит о том, что ваши энергетические каналы засоренные. Сразу после процедуры очищения, интенсивность ощущений увеличится.

svekruhaod.com.ua/study/