РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

КОГДА ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ НА ВСЕ

Натали Любимова

ЭТИЧНЫЕ ТЕХНИКИ НАБОРА ЭНЕРГИИ

ЗАЩИТА ОТ ВАМПИРИЗМА

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Натали Любимова

Ресурсное состояние, когда есть энергия на все. Этичные техники набора энергии. Защита от вампиризма. Практические упражнения

«Автор»

2022

Любимова Н.

Ресурсное состояние, когда есть энергия на все. Этичные техники набора энергии. Защита от вампиризма. Практические упражнения / Н. Любимова — «Автор», 2022

Из этой книги Вы узнаете, какие бывают основные причины утечки энергии и как их избежать. Также узнаете какие виды вампиризма существуют, поймете принципы и законы того, как устроен вампиризм, а также изучите работающие методы, как прекратить утечки энергии к вампирам. Также Вы изучите практические упражнения по набору энергии различными этичными способами. Сможете обучить этим техникам своих родных и близких. Умение быстро набирать энергию в любом месте, в любое время, в неограниченных количествах позволит Вам всегда пребывать в ресурсном состоянии и иметь всегда достаточно энергии для общения, для отношений, для работы, для любой активности, для учебы, для хобби, для реализации заветных мечт и желаний. Способность в любое время пополнять энергию в необходимых количествах даст Вам возможность жить столько сколько Вы захотите сами и для этого у вас всегда будет достаточно энергетических и психологических ресурсов. О том, как это сделать - читайте на страницах этой книги.

© Любимова Н., 2022
© Автор, 2022

Натали Любимова
Ресурсное состояние, когда есть энергия на все. Этичные техники набора энергии. Защита от вампиризма. Практические упражнения

Сердечно благодарю всех светлых учителей йоги и целительства, обучавших меня и помогавших мне на моем пути.

Благодарю моих дорогих любимых читателей за то, что оказали мне доверие и использовали свой шанс обрести ресурсное состояние, в котором все возможно и все получается легко…

Человек-Любовь Натали Любимова

ГЛАВА I. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТОЙ С ЭНЕРГИЯМИ?

ЧАСТЬ 1. О ЧЕМ ЭТА КНИГА И КОМУ ОНА БУДЕТ ПОЛЕЗНА

Как известно, дети приходят в этот мир с огромным потенциалом энергии, который затем они расходуют всю жизнь. Как говорят в Китае – человек жив пока в нем есть Ци (жизненная энергия). Когда у человека заканчивается Ци, заканчивается и сам человек. Пока у человека есть Ци – человек будет жить.

Куда же уходит Ци? Очевидно, что мы ежедневно тратим свой энергетический потенциал на работу, на заботу о себе и окружающих, на свои повседневные дела и выполнение своей ответственности в жизни. Также значительная часть энергии тратится на общение и мысли, особенно мысли с негативной окраской просто “съедают” нашу жизненную силу.

Пополняем мы энергию тоже ежедневно через сон, из пищи, через дыхание, из общения с заряжающими людьми, слушания музыки и просмотра заряжающих видео и передач.

Но не всегда потери энергии полностью восполняются этими источниками. Если энергии расходуется больше, чем получается – со временем наступает энергетическое истощение.

У таких людей может возникнуть синдром хронической усталости. Некоторые люди от стресса перестают есть и доходят до полного физического истощения. Некоторые же, наоборот, начинают “заедать” свой стресс, неосознанно пытаясь получить энергию из вкусной калорийной пищи и сильно толстеют.

В этой книге я научу Вас различным способам набора энергии, которые позволят всегда полностью восстанавливаться после энергетических потерь. Особенно эта книга актуальна для тех, кто работает с людьми – психологов, целителей, менеджеров, консультантов, врачей, учителей и для всех, чья работа связана с общением с людьми для тех, у кого тяжелая нервная работа.

Ценность этих техник в том, что они абсолютно этичны и ничего общего не имеют с вампиризмом. При этом они 100% эффективны и просты в применении.

ЧАСТЬ 2. ПРИЧИНЫ УТЕЧКИ ЭНЕРГИИ

Чтобы правильно устранить утечки энергии – давайте для начала разберемся – куда энергия утекает? Как мы ее теряем? Тогда будет понятно как ее не терять и как восполнять.

Вот причины утечки энергии, которые я знаю:

1) Стрессы пережитые в прошлом, из-за которых образовались пробоины в биополе человека и туда ежедневно утекает жизненная сила.

2) Энергетические застои, пробки, блоки в чакрах, каналах, меридианах, из-за которых нарушается естественное течение энергии. Некоторые органы остаются без энергетической подпитки и очень скоро заболевают.

Больные люди часто неосознанно вампирят энергию из окружающих, поэтому так тяжело находиться в обществе пожилых больных людей и хочется поскорее уйти.

3) Порчи, темные знаки, метки. Через них обычно энергия уходит к низшим мирам, к которым подключили человека через колдовство.

Особенно сильно забирает энергию кладбищенская магия. В этом случае практически вся жизненная энергия уходит в могилу, в которую зарыли образ

(фотографию, куклу) порченного человека.

4) Негативные, мысли и слова могут съедать практически всю жизненную силу человека.

Сюда относятся:

– Депрессивные мысли, грусть, уныние.

– Тревожные мысли, внутреннее беспокойство.

– Гнев и злоба. Во время приступа злобы и ярости обычно бывает сильный выплеск энергии, за которым следует энергетический спад и опустошение.

– Ненависть / нелюбовь к человеку или группе людей. Ссоры, конфликты.

– Апатия, отсутствие интереса к жизни, неверие в себя, неверие в успех, “обломовщина”.

– Критика, осуждение, обвинение партнеров, коллег, родственников, знакомых, начальства, правительства и т.д.

Все эти мысли и слова превращают наш запас жизненной силы в

негативную энергию и опустошают нас.

Также от этих энергий болеют и те, на кого они направлены, и мы сами.

5) Посторонние сущности и подселенцы живут на жизненной энергии человека и часто просто выматывают его, как бы выедают изнутри.

6) Покойники и остатки их мертвых тел могут питаться жизненной энергией живых и с таким “компаньоном” мы сами превращаемся в ходячий труп.

7) Пожилые больные люди и энергетические вампиры, часто сами того не осознавая умом, забирают жизненную силу из окружающих.

8) Тяжелая работа, особенно нелюбимая работа связанная с низкими вибрациями и тяжелыми энергиями забирает нашу жизненную силу и просто выматывает нас.

Сюда же относится и работа с большой ответственностью, управление большим количеством людей, постоянная нервотрепка на работе.

9) Искусственное разделение с природой особенно в крупных городах: любые металлические конструкции, например, такие как транспорт забирают энергию, особенно метро. Проживание в многоэтажных домах, оторванность от земли. Отсутствие контакта с землей потому что она вся закатана в асфальт.

10) Физические причины утечки энергии в организме. Зашлакованность организма, холестериновые бляшки, кальциевые и натриевые отложения, камни в почках, печени, желчном пузыре.

Травмы, переломы.

Любые боли.

Все это отнимает жизненную энергию. Организм направляет все силы на борьбу с болезнью, но часто боль съедает всю нашу жизненную энергию, мы чувствуем усталость, апатию, потерю сил из-за боли.

11) Эгрегоры. Являясь членом какого-либо сообщества, мы на тонком плане платим “членские взносы”, отстегиваем туда энергию. При выходе из сообщества на тонком плане энергия перестает туда утекать.

12) Погодные условия. В холодное и пасмурное время года мы не получаем достаточно энергии от нашего важнейшего космического источника энергии – от солнца. А также при минусовых температурах природа не дает человеку энергию, а, наоборот, отбирает энергию у человека.

В практической части этой книги я расскажу как справиться с этим и как быть энергетичным в холодное время года.

Возможно, существуют и другие каналы и причины утечки энергии. Но мы в этой книге будем рассматривать все вышеперечисленные причины и разбираться практически как их устранять.

Практика показывает, что, если устранить все вышеперечисленные причины – этого достаточно, чтобы повысить свой энергетический потенциал в несколько раз и всегда иметь достаточно жизненной силы на все свои нужды и задачи.

Итак, в следующей главе мы переходим к практической работе по устранению утечек энергии.

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАБОРА ЭНЕРГИИ ИЗ ПРИРОДНЫХ СТИХИЙ

ЧАСТЬ 1. РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Все мы видим как бодры и энергетичны маленькие дети. Они бегают, прыгают, резвятся и шалят без устали. Часто мамы и бабушки говорят им: “У тебя моторчик в заднице” не успевая за ними уследить и быстро уставая от их непоседливости.

Почему так происходит? И откуда дети берут столько энергии? Во-первых, они приносят с собой колоссальный запас энергии, который накапливают их души из общего энерго-информационного поля, когда задумываются и планируются их новые воплощения в предвоплощении. Во-вторых, мы получаем огромную энергию при зачатии. А, кроме того, в детстве мы все умеем брать энергию из общего природного энергетического поля.

Обратите внимание как мало еды нужно детям. Перехватил кусочек и уже сыт и бежит играть дальше. И это несмотря на то что дети – растущий организм.

Логично предположить, что дети восполняют свои запасы энергии из какого-то другого источника помимо пищи. А именно – из общего энергетического поля природы.

Среди взрослых людей также есть люди, которые сохранили способность набирать энергию из общего природного поля. Такие люди обычно мало едят, много работают на работе. И им хватает сил еще что-то делать по дому и еще и общаться с детьми, родственниками, друзьями, заниматься любимыми хобби и т.д..

Другая часть людей в процессе эволюции по каким-то причинам теряет связь с общим полем и такие люди становятся либо зависимыми от пищи, либо энергетическими вампирами. А часто – и то, и другое одновременно.

О том как восстановить связь с природой и научиться брать энергию из природы я расскажу в практической части этой книги.

По моим наблюдениям очень мало кто занимается вампиризмом сознательно. 99% вампиров, которых я лично видела, подпитываются энергией от других людей совершенно неосознанно. Их подсознание стягивает энергию с других людей, а умом они это абсолютно не понимают.

Очень часто учителя, врачи, психологи, различные консультанты, которые много энергии отдают клиентам на работе, приходя домой – восполняют свои жизненные запасы энергии стягивая ее со своих близких.

Также часто начальники, руководящие большим количеством подчиненных, люди, у которых очень нервная ответственная работа, теряют много энергии на работе и потом, приходя домой – стаскивают энергию со своих близких.

При этом, как мы уже говорили, никто из них не понимает что они вампирят умом. Это делает их подсознание, не видя другого источника как восполнить потери энергии.

Хорошая новость заключается в том, что энергию можно брать не только из людей. Существует множество техник этичного пополнения энергии. И этим техникам я обучу Вас в этой книге.

ЧАСТЬ 2. ОТДЫХ И НАБОР ЭНЕРГИИ ИЗ СТИХИИ ЗЕМЛИ

Когда человек очень устал – ему ни до чего. И в том числе не до набора энергии. Поэтому первое что нужно сделать когда Вы сильно устали – это хорошо отдохнуть..

В этом мне помогают различные медитации. Я очень люблю медитацию “Под землей”. Она позволяет глубоко отдохнуть и восстановиться в стихии земли.

***

Практика: Медитация ”Под землей”

Представьте, что Вы маленькое пшеничное зернышко, которое находится глубоко в земле и спит в ней.

Если Вам больше нравится какое-то другое растение – можно выбрать для себя зерно любого сорта растений.

Зернышко неподвижно лежит в почве в абсолютной темноте и тишине. Ничего не происходит. Просто спокойно отдыхаем в изоляции от света, звуков, от любых раздражителей.

Только тишина, покой, полная темнота и единение с землей. Растворение в ней.

Вы можете принять позу зародыша, если делаете это упражнение лежа. Либо представить себя лежащим в земле в позе зародыша.

Вам будет очень хорошо и спокойно отдыхать под землей. Никуда не торопитесь. Отдыхайте столько сколько Вам хочется до тех пор пока естественным путем не появится желание проснуться и начать что-то делать.

Тогда потянитесь всем телом, сожмите-разожмите кулачки, пошевелите пальчиками рук и ног и можете приступать к своим делам.

Вам понравится это приятное упражнение. Особенно хорошо оно заходит когда все и всё достало. При этом буквально через 15-20 минут такой медитации уже наступает исцеление и восстановление и Вы снова готовы идти в бой по жизни.

ЧАСТЬ 3. ОТДЫХ И НАБОР ЭНЕРГИИ ОТ СТИХИИ ВОДЫ

Я очень люблю принимать ванны и делаю для себя лечебные ванны для отдыха, восстановления нервной системы и пополнения жизненной энергией.

Для того чтобы ванна обладала лечебным эффектом, я добавляю в нее различные виды добавок.

1) Ванна с **экстрактом хвои** дает глубочайшее расслабление, отдых,

восстановление нервной системы.

После такой ванны чувствуешь себя заново родившимся. Как будто

съездил в отпуск и приехал бодрым, отдохнувшим, полным сил.

Экстракт хвои продается практически в каждой аптеке.

Через 15-20 минут хвойной ванны наступает глубочайшее расслабление,

настолько глубокое, что не хочется ни двигаться, ни думать о чем-то. Организм расслабляется так глубоко, как не расслабляется даже во сне и наступает целительный эффект.

Если по каким-то причинам Вы не можете достать экстракт хвои – можно

сходить в лес или парк и нарвать свежую хвою от елей. Хвою можно залить кипятком и дать ей настояться, а затем добавлять в ванну.

2) Ванна с **морской солью** дарит воспоминания об отпуске, море, хорошо

расслабляет, дарит положительные эмоции, а также заживляет раны, воспаления на коже, лечит респираторные заболевания.

Морская соль продается в любой аптеке и стоит очень дешево. Такая

ванна дарит море блаженства.

3) Ванна с **молоком** дает ощущение детства, безмятежности, расслабляет

и успокаивает. А также разглаживает морщины на коже и, при регулярном применении, убирает признаки старения

По преданию, древняя красавица Клеопатра принимала молочные ванны

для омоложения.

Многие люди, когда слышат о молочных ваннах, почему-то думают, что

всю ванну нужно полностью наполнять молоком.

Возможно у цариц и была такая возможность, но я добавляю в ванну 1-2 ст ложки молока или немного сливок – и этого вполне достаточно.

Молоко прекрасно растворяется в воде, вся вода в ванной сразу же меняет цвет и после такой ванны кожа тела становится нежной и бархатистой, а кожа лица разглаживается и выглядит свежей и молодой.

Женщины, которых я научила этому рецепту – регулярно принимают молочные ванны и даже после 50 не пользуются ни лифтингами, ни ботоксом, ни химией. Молочные ванны – это просто чудодейственное средство от старения, конечно, если принимать их регулярно, хотя бы 1-2 раза в неделю.

В ванну я беру с собой пластиковую **бутылочку с водой** и одновременно делаю **медитации** на снятие стресса и наполнение положительными эмоциями и зарядку энергией, о которой я расскажу в следующей части.

Также с собой в ванну я обычно беру индийские **благовония** или аромасвечи и какой-нибудь **гаджет**, располагаю его в дальнем углу, подальше от воды и включаю **релакс-музыку**. Я очень люблю радио Relax.fm, люблю слушать в ванной звуки природы и любимых исполнителей.

Один из главных секретов лечебной ванны заключается в том, что я принимаю ванну **без света**, в полной темноте. Согласно исследованиям ученых, когда мы находимся с открытыми глазами в полной темноте – зрение отдыхает и восстанавливается, а кроме того, наша нервная система очень хорошо расслабляется и отдыхает.

Когда я впервые попробовала полежать в ванне в полной темноте – поначалу мне стало страшно, было ощущение, что я нахожусь в первобытном мировом океане, когда нет еще ни светил, ничего вообще.

Но ничего ужасного со мной не произошло. Со временем страх ушел вообще. При этом я открыла для себя, что в такой ванне очень легко медитировать и практически ничего не нужно специально делать, чтобы войти в медитативное состояние и пообщаться со своей душой и силами космоса.

В результате мне так понравились такие ванные, что я стала зависать там часами, отдыхая, восстанавливаясь, наслаждаясь музыкой, благовониями и умиротворением.

У меня очень плотный график, насыщенная жизнь. При этом я понимаю, что если не уделять время себе, не восстанавливаться и не отдыхать – можно загнать себя очень быстро. Как говорил Дейл Карнеги: “Люди, которые не умеют расслабляться – умирают молодыми”. А от себя добавлю, что те, кто не умеют расслабляться – либо умирают молодыми, либо очень болеют в старости, если доживают.

Приняв релакс-ванну, Вы выйдете из нее как заново рожденный, почувствуете, что прекрасно отдохнули, восстановились, полны сил, энергии и вдохновения для новых свершений.

Один мой знакомый принимает релакс-ванну 2 раза в день – утром перед работой и вечером после работы. Это помогает ему не сойти с ума от напряженной нервной работы и всегда быть в хорошем состоянии души и тела.

ЧАСТЬ 4. ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ

И еще один способ как использовать прекрасную стихию воды для наполнения жизненной энергией. С помощью этой практики мы сможем напитать каждую клеточку нашего тела целительным напитком.

***

Практика “Волшебный напиток”:

Возьмите стакан или бутылочку с обычной питьевой водой. Держите ее между ладонями, поднесите к губам и проговорите:

*– Наполняю эту воду энергиями **жизни** и **здоровья**, хорошего самочувствия*

И представьте как вода наполняется этими живительными энергиями через Ваши руки

Далее произносите:

*– Наполняю эту воду энергиями **мира** и **покоя***

(и представляйте как вода наполняется этими живительными энергиями через Ваши руки)

*– Наполняю эту воду энергиями **гармонии** и **радости***

(и представляйте как вода наполняется этими живительными энергиями через Ваши руки)

*– Наполняю эту воду энергиями **счастья** и **позитива***

(и представляйте как вода наполняется этими живительными энергиями через Ваши руки)

*– Наполняю эту воду энергиями **везения, успеха, открытия всех путей** в жизни*

Затем пейте, представляя как этот живительный напиток разносится по всему организму и исцеляет каждую клеточку тела.

Попробовав сделать такой напиток хотя бы один раз, Вы с удивлением обнаружите, что он отличается от простой, незаряженный воды. Он очень вкусный и обычно хочется пить его еще и еще. После него появляется беспричинная радость и прилив жизненных сил.

У некоторых возникает прямо жажда, “жор” на волшебный напиток. В этом нет ничего плохого – просто Ваш организм изголодался по положительным эмоциям. Вы “затравили” его отрицательными эмоциями во время стресса и сейчас организм таким образом лечится после стресса.

Ничего не стесняйтесь и пейте столько сколько хочется. Вы полюбите этот напиток и будете с удовольствием баловать себя им еще и еще.

Я, например, стараюсь начинать каждый день с волшебного напитка и беру с собой заряженную бутылочку, когда иду куда-нибудь. И весь день проходит под знаком плюс.

Я называю этот напиток “моя водочка”. Если Вы хотите избавиться от алкогольной зависимости – заряженная водичка сослужит Вам добрую службу и, чем больше Вы будете ее пить, тем меньше будет тяга к зеленому змею.

У волшебного напитка нет абсолютно никаких противопоказаний.

Также можно заряжать чай, кофе, соки, травяные настои, любые напитки, которые Вы пьете. И таким образом можно улучшать вкус и полезные свойства напитка и с помощью него заряжаться энергией на весь день.

Единственное, чего я не рекомендую делать – это заряжать таким образом алкоголь. Вы можете испытать такой драйв, что забудете про меру и потом будет плохо на следующий день.

Если же Вы начнете заряжать алкоголь регулярно – то можете не заметить как свалитесь в зависимость.

Я лично заряжаю любые напитки кроме алкоголя.

Любую жидкость, которая есть под рукой, можно превратить таким образом в энергетик и восстановить запас жизненных сил за несколько минут.

ЧАСТЬ 5. НАБОР ЭНЕРГИИ ОТ СТИХИИ ВОЗДУХА

Следующий источник энергии, который мы рассмотрим – это ВОЗДУХ.

Каждая молекула воздуха живая и обладает запасом кислорода и жизненной силы. С помощью дыхательных техник (пранаям) можно набирать из воздуха неограниченное количество жизненной силы и восполнять любые потери.

При этом нет необходимости воровать энергию у окружающих людей. С моей точки зрения, вампиризм – это воровство чужой энергии и это является нарушением законов природы.

Каждый человек вкладывает время и совершает усилия для того, чтобы пополнить свои запасы жизненной энергии. Все мы зарабатываем деньги на еду, покупаем, готовим ее. Все мы спим, отдыхаем, развлекаемся, общаемся с природой и друзьями, чтобы пополнить свои запасы жизненной силы.

И у каждого человека ежедневный запас ограничен.

Вампиря энергию из других людей – мы обкрадываем их жизненный капитал. Как бы воруем их энергетические деньги.

Так бы они могли использовать свою энергию на работу, заработок, творчество, учебу, общение с близкими и множество интересных и полезных занятий в жизни. Если же мы их отвампирили – они остаются пустыми, выжатыми как лимон и ничего уже не могут делать. Лежат на диване без сил и болеют. Кроме того, когда организм лишается праны (в йоге праной называется жизненная сила) – все органы начинают болеть, хиреть и чахнуть на глазах.

Вампиризм – крайне неэтичный метод пополнения энергии.

При этом для восполнения энергии нам природой дан воздух. Это колоссальный, буквально неограниченный потенциал энергии, который всегда в нашем распоряжении (по крайней мере до тех пор пока человечество не отравило полностью воздух ядовитыми газами и выбросами).

Вот техника, которая позволит Вам набирать энергию из воздуха в любое время, когда Вам нужно и в любом количестве.

***

Практическое упражнение 1. ЭКСПРЕСС-НАБОР ЭНЕРГИИ “ЕЖИК”

В детстве у нас на даче часто приходили в гости ежики. И мы наблюдали как они смешно сопели носиками, часто-часто дыша, особенно когда их пытались взять в руки.

Практика:

Подышите через носик как ежик, БЫСТРО и ЧАСТО набирая прану (энергию) носиком.

На ВДОХЕ представляйте как набираете с дыханием жизненную энергию.

На ВЫДОХЕ представляйте как эта жизненная энергия наполняет весь организм.

Можно представить, что внутри у Вас НАСОС, который быстро и мощно накачивает в себя кислород и содержащуюся в нем жизненную силу.

При дыхании Ваша грудная клетка и живот должны интенсивно ПОДНИМАТЬСЯ и ОПУСКАТЬСЯ, позволяя пране полностью заполнить их.

Буквально 5-6 мин такого интенсивного дыхания – и Вы уже в форме – бодры, энергичны и можете продолжать работу дальше.

Людям, которые принимают клиентов и пациентов одного за другим, нон-стоп, я рекомендую набирать таким образом энергию перед каждым следующим пациентом. А также по дороге домой, чтобы не вампирить своих близких – тоже можно набирать таким образом энергию.

Очень хорошо, если форточка в помещении будет приоткрыта хотя бы немного или можно иногда проветривать помещение в перерыве между пациентами, чтобы в воздухе было много свежего кислорода.

Также между приемом пациентов и клиентов хорошо пить горячий чай с лимоном, с натуральным шоколадом и с любимыми фруктами.

Также йоги сочетают эту дыхательную технику набора энергии с позой Удияна-бандха. На Ютюбе можно посмотреть видео как выполнять Удияну-бандху. Я стараюсь делать это упражнение каждое утро и в течении дня по мере необходимости когда нужно набрать энергию для какой-то важной работы.

Почему я назвала это упражнение экспресс-набором энергии? А потому что с помощью техники “Ежик” можно набрать энергию очень быстро. Буквально несколько минут такого дыхания – и Вы в норме и можете продуктивно работать дальше.

Большинство же пранаям занимают более длительное время для выполнения.

При этом дают очень мощное и глубокое восстановление и пополнение жизненного потенциала на весь день.

***

Практическое упражнение 2 “ПОЛНОЕ ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ”

Это упражнение занимает больше времени, чем предыдущее, и его удобно выполнять по пути на работу или с работы домой. Оно дает мощное расслабление, успокоение нервной системы, хороший отдых и огромный прилив жизненных сил.

Также помогает остановить внутреннюю мысленную “болтушку”, обрести порядок в мыслях и покой в душе.

Для выполнения этого упражнения нам нужно научиться дышать диафрагмально, то есть животом.

Я помню, в свое время, когда ходила на уроки вокала – никак не могла поначалу понять – как это дышать животом? И тогда опытная вокалистка спросила меня: “Кто Вы по профессии?” Я говорю: “Переводчик”. -”О, отлично” – отвечает она. Достает с полки такие пыльные большие английские словари несколько томов, говорит: “Ложитесь” и кладет мне на живот все это добро.

“Теперь” – говорит “попробуйте без дыхания просто поднять животом эти книги и опустить их. И так несколько раз”

“А теперь совместите подъем и опускание книг с дыханием. Когда поднимаете – одновременно.делайте вдох. Когда опускаете – делайте выдох”.

И дала мне подышать таким образом с книгами несколько минут.

А потом сняла с меня книги и предложила подышать точно также животом, но уже без книг.

И у меня все получилось.

Потом она дала мне задание разговаривать из живота и из матки. И распеваться тоже.

На дом она задала мне задание разговаривать таким образом, чтобы голос шел из матки и из живота в повседневной жизни, постоянно. И очень скоро я научилась этой технике и у меня и в жизни, и в пении стал красивый поставленный голос

Практика:

Итак, давайте ляжем на полу или на диване, примем удобное положение и потренируемся дышать животом.

Если не получается дышать животом – потренируйтесь как я Вам рассказала только что поднимать и опускать живот с помощью любимых книг.

Я не знаю как это работает, но важно, чтобы книги Вам нравились. В этом случае получается у всех. Если же книги Вам неинтересны – может и не получиться, возможно, из-за внутреннего отторжения.

Научившись дышать ЖИВОТОМ – переходите к ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ. Положите книги на грудную клетку и поучитесь дышать ею.

Затем тоже самое проделайте грудной клеткой, но уже без книг.

Затем переместите книги еще выше – в район между КЛЮЧИЦАМИ у ОСНОВАНИЯ ШЕИ – и подышите этим местом и с книгами, и без книг.

Затем попробуем СОВМЕСТИТЬ все эти 3 вида дыхания:

Брюшное

Грудное

Ключичное

Вдыхайте животом, затем вдох плавно переходит в грудную область, и затем в ключичную.

Выдох – в обратном порядке: выдыхаем ключицами, затем грудью, затем животом.

Между вдохом и выдохом можно делать паузы (задержки дыхания).

Начните тренироваться с самого простого счета:

1 секунда вдох : 1 сек пауза : 1 сек выдох : 1 сек пауза

Затем можно увеличивать интервалы и менять длительность вдохов, выдохов и пауз по Вашему личному усмотрению.

Разные Школы йоги рекомендуют различный ритм дыхания.

Мое мнение – ищите тот ритм, который будет Вам приятен и комфортен и мягко и постепенно увеличивайте длительность вдохов, выдохов и задержек. Тут нет правильных и неправильных способов дыхания. Правильно – так как комфортно и полезно Вам самому.

Есть еще один способ Полного йоговского дыхания – когда выдох начинается с живота, также как и вдох, затем выдох плавно перетекает в грудную клетку, и затем в ключицы.

То есть СХЕМА ПОЛНОГО ЦИКЛА такая:

Вдох животом – вдох грудью – вдох ключицами -

Пауза (задержка)

Выдох животом – выдох грудью – выдох ключицами -

Пауза (задержка).

Это упражнение не рекомендуется выполнять меньше чем за 2-3 часа до сна, так как оно дает бодрость и большой прилив энергии и потом трудно уснуть.

***

Практическое упражнение 3 “СВЯЗАННОЕ БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ”

Суть этого упражнения в том, что с помощью специальной техники дыхания отключается сознание и мы входим в легкий транс. По мере выполнения упражнения, из подсознания начинают всплывать воспоминания о пережитых стрессах и зажатые эмоции. Стрессовые записи в клетках памяти организма оттягивают на себя жизненную силу и в них ежедневно ухает море энергии, независимо от того, как давно они произошли. Продышивая эти воспоминания, мы излечиваем их, залатываем “черные дыры” в нашем биополе и энергия перестает туда утекать..

***

Практика “Связанное брюшное дыхание”:

Лягте на коврик для йоги или на диван и примите удобную позу. Предварительно желательно проветрить помещение.

На вдохе напрягите все мышцы тела, на выдохе расслабьте. Проделайте так несколько раз пока не почувствуете, что все тело полностью расслабилось.

Дышите брюшным дыханием. Вдох и выдох производятся животом.

Дышите без перерыва. Глубокий вдох плавно переходит в выдох без перерыва.

А выдох сразу же переходит во вдох…

Через некоторое время из глубин подсознания начнут подниматься воспоминания о пережитых стрессах: просто продышивайте их.

Наполняйте эти образы кислородом во время дыхания и они начнут исцеляться, таять и исчезать.

Минут через 20-30 такого дыхания Вы почувствуете себя бодрым, окрепшим. Произойдет восстановление психики и физики.

Я делаю такую технику каждый вечер перед сном и она помогает мне не только избавляться от стрессов и утечек энергии, но и выглядеть моложе своих лет и быть всегда спокойной.

Также эта техника очень эффективна при бессоннице. Освоив ее, Вы забудете про проблемы со сном.

Если во время выполнения данного упражнения Вы заснете – это очень хорошо. Это значит, что Вам удалось глубоко расслабиться, а организм лечится во сне. Когда проснетесь – Вы будете себя чувствовать заново рожденным, бодрым, посвежевшим, энергичным.

***

Практическое упражнение 4 “Дыхание с удовольствием”

Никто из нас по большому счету не ценит то, что у нас есть относительно чистый воздух и мы можем им дышать. Мы это все воспринимаем как должное и как само собой разумеющееся.

Пожалуй, по-настоящему ценили возможность дышать чистым воздухом только жертвы фашистских концлагерей, которых отправляли в газовые камеры и их легкие разрывал ядовитый газ от которого они умирали в муках.

Достаточно хотя бы раз в жизни представить, что Вы дышите отравленным газом в газовой камере концлагеря, который разрывает и отравляет Ваши легкие. И после этого чистый воздух кажется таким вкусным, таким благом. Мы начинаем наслаждаться каждым вдохом.

Есть предсказания Нострадамуса и Ванги о том, что в будущем человечество настолько отравит воздух выхлопными газами и разной химией, что воздух станет непригодным для жизни. Он будет отравлять людей и вызывать аллергию. Воздух будут привозить в баллонах из горных экологически чистых районов для городского населения.

Быть этому или не быть решать только нам и наш личный вклад в экологию может как приблизить, так и помочь избежать эко-катастрофы.

Но если представить, что все же это уже случилось и воздух весь отравлен и непригоден для дыхания – какое же удовольствие начинает приносить каждый вдох и выдох. И как начинаешь ценить то, что имеешь еще пока сейчас.

От дыхания можно получать еще больше удовольствия, если представить, что вдыхаете положительные эмоции вместе с каждым вдохом.

***

Практика 1 “Дыхание радости и счастья”

: Подумаем о том периоде в жизни, когда мы были радостны и счастливы и испытывали положительные эмоции от жизни.

Потрем друг о друга руки, представляя как входим в этот энергетический поток из нашего прошлого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.