

*Энергетическе практиқи.
Личный путь.
Шайны Востоқа.*

Руслан Вагапов

Руслан Вагапов

**Энергетические практики.
Личный путь. Тайны Востока**

«Издательские решения»

Вагапов Р.

Энергетические практики. Личный путь. Тайны Востока /
Р. Вагапов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986990-6

В данной книге описан личный многолетний опыт в энергетических и телесных практиках. Синтез науки и тайных знаний Востока. Что было раньше тайным и сакральным, то сейчас становится всеобщим достоянием. Чистая практика, подробные инструкции.

ISBN 978-5-44-986990-6

© Вагапов Р.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Техника раскрытия тела. Пошаговая инструкция	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Энергетические практики. Личный путь Тайны Востока

Руслан Вагапов

© Руслан Вагапов, 2023

ISBN 978-5-4498-6990-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В современное время тайные практики Востока проникли в современный мир и медитирование стало обычным явлением в жизни обывателя.

Слово медитация пришло с Запада и означает определенные манипуляции с вниманием. Но на Востоке нет слова медитация. Там есть понятие созерцание.

Сейчас тайные медитативные практики стали всеобщим достоянием. Уже нет необходимости искать учителя, уезжать в монастыри, всё находится рядом. Только протяни руку и возьми.

В этой книге подробно описаны разнообразные медитативные техники. Удачной практики.

Техника раскрытия тела. Пошаговая инструкция

В последнее время появилось множество различных медитаций, которые расслабляют, снимают усталость, наполняют энергией.

Задача этой техники в том, чтобы с помощью внимания раскрыть тело и в конце практики появилось ощущение расслабленности и легкости.

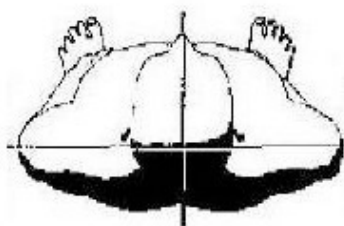
Условно тело можно разделить на шесть участков, по аналогии с индийскими чакрами, начиная от промежности и заканчивая головой. С макушкой в этой технике не работаем.

Можно также тело разделить на внутреннее и внешнее пространство. Пространство на внешнее и внутреннее делит поверхность тела, кожный покров.

И вот эту границу, поверхность тела, нужно вниманием расширить во вне как можно дальше.

Медитация делится на 6 этапов.

С каждым уровнем тела работа производится условно по сто дыхательных циклов. При этом сначала работаем во внутреннем пространстве, а потом поэтапно расширяем границы тела во внешнее пространство.



Техника.

Подготовка к медитации.

Нужно сесть в удобной позе на стуле или на пол со скрещенными ногами с прямой спиной и с натянутой макушкой. Расслабиться и сосознать весь объём ощущений в теле.

1. Работа с первым уровнем. Промежность.

I. Первый этап. Сканирование внутреннего пространства.

– перевести центральное внимание в область промежности и осознать ощущения в этой области.

– начать вниманием сканировать ощущения в промежности слева-направо в такт дыханию. Вдох – движение вниманием слева направо, выдох – движение справа-налево.

– провести пятьдесят дыхательных циклов.

II. Второй этап. Расширение.

– на вдохе захватить центральным вниманием область лобка, а на выдохе с усилием представить, что границы тела расширяются вперед на несколько метров.

– сделать десять дыхательных циклов.

– аналогично расширяем поверхность правого бедра в течении десяти дыхательных циклов, далее область крестца и в последнюю очередь поверхность левого бедра, двигаясь по кругу.

– на последние 10 дыхательных циклов расширяем одновременно весь первый уровень: лобок, крестец и обе поверхности бедер.

Таким образом, сначала практикующий сканирует внутреннее пространство первого уровня (50 вдохов-выдохов), а потом поэтапно расширяет его границы, уделяя каждому участку поверхности тела по 10 дыхательных циклов.

2. Работа со вторым уровнем. Область пупка.

Работаем по той же схеме, сначала вниманием сканируем все внутреннее пространство слева направо и обратно на уровне пупка, осознавая ощущения во всей этой области. Сканирование производится в такт дыханию. Пятьдесят дыхательных циклов.

Потом постепенно расширяем каждый участок тела (поверхность тела спереди возле пупка, боковые части и поясница), двигаясь по кругу. Так же пятьдесят дыхательных циклов. Всего сто.

3. Третий уровень.

Работаем с областью эпигастрия, подреберьями и областью почек, осознавая все внутреннее пространство в этой области, а потом расширяя его во вне. Сто дыхательных циклов.

4. Четвертый уровень.

Далее работаем с областью грудной клетки, сердцем, легкими.

Именно на этом этапе начинает появляться ощущение раскрытия, легкости в теле.

5. Пятый уровень.

Работаем с областью шеи и надплечьев. Сто дыхательных циклов.

6. Шестой уровень.

И в конце работаем с областью головы, лицом, затылком.

Так же сто дыхательных циклов.

По окончании практики в теле появляется ощущение легкости и раскрытия тела. Как будто поверхность тела не заканчивается на коже, а продолжается немного дальше, граница тела размыта, а внутреннее пространство увеличено.

Самый важный этап – это одновременное расширение тела во все стороны, когда с помощью усилия мы расширяем поверхность тела во вне.

Есть определенные правила, которые нужно соблюдать:

- когда практикующий поэтапно расширяет область тела, то вниманием спонтанно захватывает низ лежащую область, поэтому чем выше участок тела, тем больший участок тела расширяется.

Пример.

Когда внимание на первом уровне (лобок), то расширяется вперед только область лобка. Когда работаем с уровнем эпигастрия, то расширяем в воображении вперед всю область живота от эпигастрия до лобка, если назад, то область от поясницы до крестца.

Если расширяемся с шестого уровня вперед, то расширяем спереди все тело;

- на каждый уровень нужно уделять не меньше ста дыхательных циклов. Пятьдесят уходит на сканирование внутреннего пространства и пятьдесят на расширение. По десять на каждую сторону (итого сорок на четыре стороны), последние десять на одновременное расширение определенного уровня во все стороны;

- внимание сканирует внутреннее пространство и границы тела легко и не навязчиво, в игровой форме, без напряжения;

- на болезненные ощущения вне зоны работы, по возможности, не обращаем внимание;

- на дискомфортные ощущения в зоны работы внимания, наоборот, обращаем внимание и с усилием расширяем их в пространство;

- по времени на всю практику уходит около получаса, шестьсот дыхательных циклов;

Пример практики.

Допустим, при одновременном расширении на уровне грудной клетки появилось болезненное ощущение в пояснице. Тогда мы вниманием расширяем все тело от грудной клетки до низу во все стороны, особое внимание уделяя болезненным ощущениям в пояснице, с усилием расширяя их и представляя, что из болезненного ощущения выходит пар или туман наружу. Потом, допустим, боль появилось в низу живота и в шее.

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.