

*Серафима Суворова*

*Рейка для  
исцеления. Зрение,  
гормоны,  
позвоночник*

*методы самолечения*

**Серафима Суворова**  
**Рейки для исцеления. Зрение,**  
**гормоны, позвоночник.**  
**Методы самолечения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69251596](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69251596)*  
*ISBN 9785006003934*

**Аннотация**

Данный сборник включает в себя настройку рейки – забота о глазах, забота о позвоночнике и забота о гормонах. Рейки могут успешно использоваться как дополнительный метод исцеления к традиционному лечению.

# Содержание

Исцеление зрения	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Рейки для исцеления.  
Зрение, гормоны,  
ПОЗВОНОЧНИК  
Методы самолечения**

**Серафима Суворова**

© Серафима Суворова, 2024

ISBN 978-5-0060-0393-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Исцеление зрения

Данная энергия рейки **Забота о глазах** – работает в направлении – улучшение здоровья глаз.

После того как вы приняли настройку, через сутки, вы можете начинать давать себе сеансы.

Стоит также учитывать и дополнительные упражнения. Одни рейки не работают в отрыве от всех рекомендаций. Комплекс упражнений для глаз есть далее.

Как принимать настройку.

Для того чтобы принять настройки, останьтесь одни, что бы вас никто не тревожил, отключите телефоны, останьтесь в тишине, сядьте удобно с прямой спиной на стуле или полу, в позе лотоса, по турецки (в любой удобной позе с прямой спиной), закройте глаза, полностью расслабьтесь, трижды глубоко вдохните, затем перейдите на привычный, для вас, ритм дыхания.

Необходимо также снять кольца, цепочки, браслеты, часы и т. д.

Прочтите сначала все инструкции, изучите материал, не кидайтесь сразу принимать настройку. Выберите день удобный и комфортный, выполните все рекомендации.

Все намерения учить не надо. Напишите их на листе бумаге и просто как будете готовы прочтите с листа. Со временем с практикой вы запомните их и так наизусть.

Когда будете готовы! Просто произнесите, вслух или мысленно:

«Я выражаю намерение здесь и сейчас полностью получить мастерскую настройку Забота о Глазах, переданную мне моими высшими учителями и доведенную до совершенства Вечным Священным Источником».

Представьте Шар Света над вашей головой, потоки энергии из которого устремляются в вашу

Просто наблюдайте. Принимайте по ощущениям или 20—30 минут.

Спать нежелательно – поэтому сидите, не ложитесь.

После принятия настройки поблагодарите Учителя и высшие силы так:

Я благодарю Высшие силы за настройку.

При получении настройки, могут возникнуть ощущения движения энергий в теле, дискомфорт или давление на третий глаз... Не беспокойтесь, примите всё, просто расслабьтесь и лежите или сидите, пока настройка не закончится (вы это почувствуете). Но может и не быть ощущений или вы можете заснуть – это не значит, что настройка не прошла, не беспокойтесь.

Принимать настройку желательно сидя. Лечебные сеансы при плохом самочувствии допустимо выполнять лежа, медитации и сеансы сидя с прямой спиной – энергия идет столбом сверху вниз через родничок – поэтому сидя – это самый лучший вариант. Если вы себя плохо чувствуете – сначала поправьте свое здоровье. Исключения – лежа могут принимать лежачие, если состояние хроническое и есть еще какие-то препятствия по принятию сидя. Все остальные – потерпите 20—30 минут.

Как давать себе сеансы:

Просто когда вам требуется скажите вслух или мысленно « Я призываю энергию забота о глазах и прошу помочь мне в исцелении...» и просто расслабьтесь и принимайте энергию. Можете дополнить ее визуализацией потока света идущего сверху и вливающегося в ваше тело.

И надо помнить, что рейки не заменяют стандартное лечение и работу на физическом уровне.

Упражнения для глаз на каждый день. Эту систему упражнений необходимо делать 1 раз в день минимум, а лучше несколько раз в течении дня особенно если вы работаете за компьютером. Вреда точно не будет. Тратаку и пальминг можно делать 1 раз в день.

Комплекс йога практик.

– Брумдхья тратака удержание взгляда на межбровье. Держать взгляд не мигая, пока не начнут слезиться и сильно устанут глаза.

– Касагра дришти удержание взгляда на кончике носа. Аналогично предыдущему.

– Круговые вращения глазами. Делаем медленно по 8 раз в каждую сторону.

– Челночные взгляд в одну сторону и другую. Пока глаза не устанут или минимум 8- 10 раз в каждую сторону туда сюда.

– Рисуйте перед собой глазами букву Ж. Не спешите, де-

айте медленно объединяя с дыханием.

– Закройте глаза и вращайте глазами 8—10 раз в каждую сторону.

– Производите частые моргания, открывания и закрывания глаз, затем зажмурьте пока слеза не пойдут.

– Найдите самый дальнюю точку от себя далеко на горизонте (делать лучше всего на улице) или какую то точку на стене как можно дальше. Теперь переводите взгляд с кончика носа и на выбранную точку. Делайте по ощущениям пару минут.

– Тоже самое только сосредотачивайтесь на точке межбровья.

– Закройте глаза и накройте их нижней частью ладоней, слегка надавливайте, массируйте.

– Пальминг. Накройте глаза ладонями так, чтобы свет не проникал. Пальцы перекрещиваются на уровне лба, а ребра ладоней плотно прижимаются к носу. Глаза открыты и находятся в центре ладоней. Цель увидеть черное зрительное поле. Чем хуже зрение, тем больше будет пятен, точек и т. д. Время выполнения 3—5 мин.

# 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.