

ЛИНДА АРМСТРОНГ



ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ



СОФИЯ

Линда Армстронг



ОЖО ВОЗРОЖДЕНИЯ
для современной
женщины

«СОФИЯ»  2007

УДК 615.8

ББК 75.6

А83

Армстронг Линда

А83 «Око возрождения» для современной женщины /
Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София»,
2007. — 128 с.

Каждый, кто интересуется вопросами здоровья и долголетия, наверняка слышал о пяти чудесных упражнениях, при помощи которых тибетские ламы испокон веков достигали омоложения тела и ума. Линда Армстронг описывает секреты той же практической системы, но применительно к ЖЕНЩИНЕ, живущей в сегодняшнем динамичном мире. Современную леди, в отличие от тибетских монахов-мужчин, волнует не только здоровье и просветление, но и внешняя КРАСОТА. Живите долго, оставайтесь привлекательной, достигайте великих целей, следуя древней мудрости этой книги, написанной современной женщиной.

УДК 615.8

ББК 75.6

ISBN 978-5-91250-061-9

© «София», 2007

© ООО Издательство «София», 2007

Содержание

Введение	5
Глава 1. Молодость и старость	8
Глава 2. Ритуалы для тела и духа	13
Глава 3. Дыхательная гимнастика йогов	16
Техника дыхания для очищения нервов	19
Техника диафрагмального дыхания	21
Техника полного дыхания	22
Техника очищающего дыхания	26
Техника ритмического дыхания	26
Глава 4. Техники омоложения позвоночника	29
Глава 5. Внутренняя красота	40
Глава 6. Медитативная техника «Позитивное зеркало»	44
Глава 7. Омоложение силой мысли	46
Глава 8. Ментальное очищение	49
Глава 9. Техника релаксации	54
Глава 10. Техника заземления	56
Глава 11. Техника ментальной инвентаризации	65
Глава 12. Техника ментальной постановки целей и установки на их достижение	67
Глава 13. Техника позитивных утверждений	74
Глава 14. Изменение отношения к жизни	78

Глава 5

Внутренняя красота

Душа наша напоминает сосуд с водой, а мысли похожи на свет, падающий на эту воду. Когда в сосуде колеблется вода, кажется, будто колеблется и свет, падающий на воду, хотя это на самом деле не так. Когда душа волнуется, то кажется, будто и мысли расплываются. Но в действительности волнуется лишь душа: успокоится она — и мысли наши тотчас же придут в порядок.

Эпиктет

Любая физическая активность тонизирует мышечные ткани, улучшает кровообращение, обогащает ткани кислородом и приводит организм в состояние равновесия. Формы и пропорции нашего тела создают наш физиологический и психологический микроклимат. Если мы «теряем форму», то ощущаем недовольство по поводу внеш-

него вида. К примеру, тучность не только делает нас непривлекательными, но, по утверждениям современной медицины, укорачивает нашу жизнь.

Но не стоит в погоне за совершенством форм тела попираť законы природы и изнурять себя голодовками, новомодными диетами и упражнениями до седьмого пота. Так вы рискуете не только «получить» дикую усталость, переутомление, апатию, но и впасть в депрессию. Здоровое тело — это необходимое условие полноценной творческой жизни, но вовсе не достаточное.

Если вы не хотите заниматься йогой, избегаете физических упражнений и нагрузок, вам особенно необходимо очистить и оздоровить мысли (см. главы 7–8), поскольку скорее всего у вас низкий уровень энергии и много энергетических блокировок. Если вы не можете себя убедить в необходимости практик, попытайтесь проанализировать и понять причины вашего сопротивления. Физические упражнения должны доставлять радость, как доставляет радость вкусная полезная еда, потому что и то и другое питает наше физическое тело.

Лучше всего выполнять оздоровительные практики ранним утром, когда тело отдохнуло. Количество времени, которое вы готовы потратить на упражнения, зависит от вашей мотивации. Если вам доставляют удовольствие утренние практики и мысль о приносимой ими пользе, то вы без труда сумеете выделить утром полчаса на их выполнение.

Но мы не можем жить только на уровне физического тела. Ежедневное выполнение практик по оздоровлению сознания поможет нам освободиться от ментальных токсинов, неконструктивных мыслей, очиститься от эмоциональной грязи, которая закупорила наше сознание и мешает персональному развитию.

Знаменитый духовный учитель Свами Рама однажды сказал: «Живите в мире, но пребывайте над ним». Другими словами, нам следует жить обыкновенной жизнью, выполнять действия, которые способствуют улучшению качества нашей жизни, но никогда ни к чему не привязываться. Привязанности проявляются в форме гордости, чванства, высокомерия, тщеславия, рвачества, раздражительности, нетерпимости, ревности, зависти, коварства, жадности, обжорства и т. д. Именно эти привязанности порождают все наши болезни. Избавляясь от таких привязанностей, мы обретаем независимость и свободу. Мы освобождаемся от законов кармы, поскольку непосредственно взаимодействуем с причиной и следствием.

Когда мы выбиты из колеи, когда наша жизнь идет не так, как нам бы хотелось, когда нас преследует цепь неудач, а мы, как назло, совершаем сплошные промахи и досадные ошибки, когда нам не удастся наладить контакт с друзьями и родными, когда мы перестаем понимать не только чужие поступки, но и свои собственные, когда мы испытываем острое недовольство собой и тем, как мы живем, вряд ли нам нравится наше отражение в зеркале.

Давайте на минуту задумаемся: неужели наша борьба за красивую внешность стоит тех денег, усилий, нервов и

времени, которые мы на нее тратим? Может быть, разумнее заглянуть в глубины себя и заново открыть внутреннюю красоту, погребенную под слоем жира, косметики и шлаков? Наверняка этот путь будет долгим и трудным, но, терпеливо работая над собой и сознательно выстраивая жизнь, можно извлечь «на поверхность» внутреннюю красоту и обрести красоту внешнюю.

Глава 6

Медитативная техника «Позитивное зеркало»

Когда мы смотрим в зеркало, то сразу видим все достоинства и недостатки в собственной внешности. Мы мысленно критикуем те черты, которые нам не нравятся, и волнуемся, подмечая признаки старения. Даже всемирно известные топ-модели и общепризнанные красавицы часто переживают периоды разочарования в своей внешности и испытывают неуверенность в себе, глядя на собственное отражение.

Упражнение «Зеркало» разработано специально для того, чтобы помочь каждому из нас трансформировать разрушительную самокритику в любовь и уверенность.

Это упражнение надо выполнять в тихом уединенном месте, где вас никто не потревожит. Вы должны находиться в расслабленном состоянии и обязательно с положительным настроением мыслей. Примите ванну или душ и, пока ваши волосы еще не высохли, подойдите к зеркалу, причешитесь и полностью откройте лицо. Стойте прямо, расправив плечи. Поднимите голову и вытяните шею.

Начните выполнять технику диафрагмального дыхания (см. главу 3). Дышите спокойно, размеренно и плавно. Глядя на отражение в зеркале, полностью сосредоточьте внимание на глазах. Не моргайте. Фокусируйте взгляд на отражении глаз как можно дольше (но не переустаньте!).

Вскоре вы заметите, как в отражении начнет проступать прежде неведомая и невидимая вам первозданная свежесть, красота и молодость. Практикуя это упражнение ежедневно в течение нескольких минут, вы научитесь концентрироваться на самых лучших аспектах вашего «я» и позволите выйти на поверхность вашей внутренней красоте.

Технику «Позитивное зеркало» желательно выполнять стоя перед зеркалом в полный рост без одежды. Она окажет вам неоценимую услугу, если вы озабочены проблемой лишнего веса. Эта техника уникальна, поскольку позволяет полностью трансформировать тело без изнурительных голодовок и колоссальных физических нагрузок, которые приводят организм к истощению. В ней используется положительный ментальный настрой и необходимые психологические установки.

К сожалению, большинство из нас считают красивым то, что принято считать красивым в обществе. Однако не стоит идти на поводу у общества и мимолетной моды. Истинная красота идет изнутри и не имеет ни малейшего отношения к мнению и представлениям других людей о том, что красиво, стильно и сексапильно.

Глава 9

Техника релаксации

Расслабление, или релаксация, служит отличной профилактикой стрессов. Научные исследования доказали, что гипертония, мигрень, болезни пищеварительного и кишечного тракта, то есть психосоматические болезни, возникающие в результате длительного стресса, начинают проходить и даже полностью исчезают, когда мы практикуем техники расслабления. Расслабление приносит пользу не только с физиологической точки зрения, но и готовит почву для проведения техник ментального очищения, описанных в последующих главах.

Технику расслабления можно выполнять в любое время. Кроме того, ее можно практиковать перед проведением техник ментального очищения.

Постелите на пол коврик и лягте на него спиной. Слегка разведите ноги в стороны и опустите руки вдоль туловища ладонями вверх. Закройте глаза и начните выполнять технику диафрагмального дыхания. Постепенно расслабляйте тело, начиная с области головы. Расслабьте заты-

лок, лоб, брови, глаза, нос, щеки и рот. Расслабляйте каждую клетку тела, представляя, как вы качаетесь на волнах или парите в небе. Постепенно расслабляйте шею, плечи, предплечья обеих рук, кисти, ладони, пальцы и кончики пальцев. Теперь последовательно расслабляйте грудь, живот, бедра, ноги, колени, голени, ступни и пальцы ног. Повторите эту же процедуру расслабления снизу вверх, от пальцев ног до области затылка.

Чем чаще вы практикуете технику расслабления, тем глубже степень вашего расслабления и тем быстрее вы расслабляетесь. Это упражнение не должно навевать на вас сонливость. Оно должно избавить вас от ментального, эмоционального и физического стресса. Выполнив это упражнение, вы должны почувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

Глава 10

Техника заземления

Состояние «заземления» можно назвать состоянием созерцания, медитации или молитвы, состоянием умиротворения и гармонии. В состоянии заземления мы максимально расслаблены и вместе с тем конструктивны.

Чтобы понять, почему техника заземления оказывает такое сильное воздействие на человека, надо разобраться в механизме ее «работы». Человеческое тело получает информацию через рецепторы нервной системы и обрабатывает в головном мозге. Рецепторы принимают сигналы, импульсы или вибрации и передают их по спинному мозгу в головной мозг. Автономная нервная система в основном находится вне нашего волевого контроля. Она разделена на две части: симпатическую и парасимпатическую нервную систему. Нервы симпатической системы возбуждают произвольные действия мышц; например, чтобы усилить сердечную и легочную деятельность, достаточно пережать кровяные сосуды кожи или сократить мышцы мочевого пузыря, прямой кишки. Нервы парасимпатичес-

кой нервной системы управляют непроизвольной мышечной активностью, но с противоположным результатом: снижают частоту сердцебиения, замедляют дыхание, расслабляют мышцы сфинктера и так далее. Симпатическая нервная система ускоряет непроизвольные действия мышц (Ян-эффект), в то время как парасимпатическая нервная система расслабляет активность этих мышц (Инь-эффект). Каждая из этих систем должна включаться в работу в нужный момент времени. Если эти системы работают несогласованно, одна из них непременно попадает в состояние высокого напряжения, или стресса. Это может вызвать нарушение деятельности любой системы в организме, будь то пищеварительная, дыхательная или кровеносная система.

Нервная система и сознание напоминают радиоприемники, улавливающие сотни тысяч импульсов и сигналов вибраций в минуту. Как любой электронный прибор, сознание человека должно быть соответствующим образом «заземлено». Если, к примеру, телевизор или музыкальный центр не заземлен, непременно возникнет статическое напряжение, а интерференция приведет к появлению звуковых помех или помех в изображении. В динамик или на экран будут поступать искаженные сигналы, и человек не сможет принять и расшифровать переданную ему информацию. То же самое происходит в отсутствие «заземления» сознания. Все колебательные волны, поступающие в мозг, все сигналы, сообщения, интонации и сведения он будет воспринимать в искаженном свете.

Это отлично иллюстрирует следующий график. По вертикали отложены уровни искажения информации. (1) соответствует состоянию блаженства, а (10) — состоянию паники.

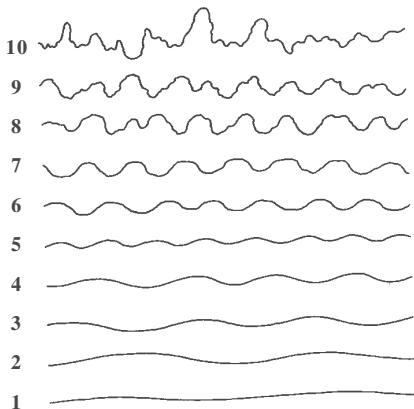


График заземления

В верхней части графика схематически изображены сигналы, принимаемые мозгом, который находится в состоянии повышенного возбуждения, тревоги или просто «не заземлен». В нижней части графика изображены кривые, соответствующие состоянию «заземления». При этом мы видим, что амплитуда и частота колебаний практически сводятся к нулю. В зоне заземления вся посту-

пающая информация воспринимается четко и совершенно адекватно.

Теперь ясно, почему наш мозг должен воспринимать поступающие сигналы на той же частоте, на которой они переданы. Только в этом случае сигналы будут ясными, четкими и последовательными. Другими словами, чтобы «услышать» реальность и принять ее сигнал, надо находиться в состоянии «заземления». В этом состоянии мы расслаблены, а наше восприятие открыто миру. Хорошо это или плохо, но человек может «летать» только тогда, когда он хорошо заземлен. У кого есть корни, у того непременно вырастают крылья.

Процедура ментального очищения начинается с релаксации и выполнения техники заземления. Технику заземления полезно практиковать каждое утро, каждый вечер и перед началом любого важного дела. Мы уже обсуждали значение правильного дыхания. По сути дела, правильное дыхание — это природный транквилизатор тела. Дыхание и ум действуют параллельно, поэтому, если у нас спокойное, размеренное дыхание, это первый признак того, что наш ум расслаблен и мы находимся в состоянии душевного равновесия.

Перед тем как приступить к выполнению техники заземления, уединитесь в тихом и спокойном месте, где ничто не будет отвлекать ваше внимание. Полностью расслабьте тело. Дышите спокойно. Начинайте выполнять технику диафрагмального дыхания без пауз между дыхательными циклами.

Теперь закройте глаза и сосредоточьте внимание на синхронизации дыхания и мыслей. Для этого на вдохе сосредоточьтесь на одной приятной мысли, а на выдохе — на другой приятной мысли. К примеру, на вдохе вы можете мысленно представлять вибрации слов «мир» или «любовь», а на выдохе — вибрации слов «гармония» или «жизнь». Можете сосредоточиться на любой мысли, образе или комбинации слов (звуков), которые вас успокаивают и дают ощущение необыкновенной легкости. В этом состоянии расслабления вы становитесь зрителем спектакля, который разыгрывается в вашем сознании. Перед вами проигрываются сцены, в которых участвуют ваши мысли, поступки и переживания. Вы видите четкое и реальное изображение ваших мыслей. Чем глубже вы расслабляетесь, тем глубже состояние вашего заземления и тем отчетливее проступают картины на экране вашего сознания.

Такая сознательная процедура расслабления должна ежедневно практиковаться в течение пяти минут. Регулярная пятиминутная практика непременно вас «заземлит». Десятиминутная практика заземлит вас еще больше. Чем чаще и продолжительнее вы выполняете эту технику, тем основательнее «заземляетесь».

Изменение наших привычек — процесс длительный и постепенный, поэтому необходимо практиковать эту технику не реже двух раз в день. Первый раз «заземляйтесь» утром. Сразу после пробуждения примите ванну или душ, выполните технику «заземления», и только после этого

садитесь завтракать. Второй раз выполняйте эту технику вечером, перед отходом ко сну. Короткую технику «заземления» полезно выполнять в середине дня. Кроме того, практикуйте ее при смене деятельности и перед тем, как приступить к работе, которая вызывает у вас стрессовое состояние. Заземление поможет вам достойно встретить любое незапланированное событие и отреагировать на любую, пусть даже самую неожиданную ситуацию. Ваша реакция всегда будет адекватной, поскольку вы научитесь принимать весь спектр поступающей информации, полностью ее обрабатывать, интерпретировать и реагировать на происходящее соответствующим образом.

Состояние «заземления» позволяет нам заново увидеть наши мысли, эмоции и установки, под влиянием которых мы совершали определенные поступки. Имея возможность увидеть в ретроспективе прошлую жизнь, можно извлечь много полезных уроков, например, научиться создавать новые, здоровые и гармоничные ситуации в будущем.

Допустим, вы договорились с кем-то о встрече. Вы готовились к этой встрече, строили планы и надеялись на определенный результат. Но тот, кого вы ждали, не пришел. Поскольку вы связывали с этой встречей конкретные надежды, то весьма огорчаетесь, так как ваши надежды не оправдались. Чтобы избавиться от отрицательных эмоций, выполните технику «заземления». Вы расслабитесь и успокоитесь.

Мысленно проигрывая ситуацию, которая вызвала у вас отрицательные эмоции, попытайтесь проанализировать,

почему вы испытали раздражение, разочарование, обиду и другие бесполезные и непродуктивные эмоции. А может быть, восстановив ход событий, вы поймете, что сами все перепутали, недослышали, недопоняли или превратно истолковали смысл сказанных этим человеком слов? А может быть, вы и вовсе приняли желаемое за действительное?

При выполнении техники «заземления» можно заново проиграть это событие, чтобы понять, как вести себя в подобных ситуациях. Ведь надо знать, какие сеять семена, чтобы пожинать сладкие и спелые плоды. Мы должны понять, что нужно делать, чтобы получить желаемые результаты. Только тогда мы ментально вырастем, а ментальный рост — это основа омоложения.

Проанализировав ситуацию с несостоявшейся встречей в процессе «заземления», вы, возможно, поймете, что другой человек пропустил встречу с вами не намеренно. Возможно, его где-то задержали, куда-то срочно вызвали или у него неожиданно сломалась машина. А может быть, он просто забыл об этой встрече в суете и текучке других важных дел. Да разве с вами такого не случилось? А если случилось, значит, вы можете войти в положение этого человека. Ведь в жизни часто случаются несуразные вещи. И в этом нет ничего из ряда вон выходящего. Да, это произошло, ну и что? Ведь это реальная жизнь.

Теперь, когда у вас положительный эмоциональный настрой, перед вами открывается широкая перспектива для саморазвития, поскольку вы вольны исследовать разные пути достижения своих целей в будущем.

Другой пример. Современное общество запрограммировано, что боль терпеть нельзя и нужно непременно пить болеутоляющие лекарства. Но ведь у каждой боли есть причина, и нужно бороться с причиной, а не с ее следствиями. Боль возникает в результате нарушения равновесия в организме. Утоляя боль лекарствами, мы отказываемся от поиска причины возникновения этой боли. Боль — это сигнал о том, что мы в чем-то поступаем неправильно. Игнорируя этот сигнал, мы не извлекаем ценные уроки, которые дает нам жизнь, раскрывая за створками реальности закон причины и следствия. А ведь именно здесь находится отправная точка нашего путешествия самопознания. Именно отсюда начинается истинная духовная эволюция.

Задумаемся на минуту. «Плохое» существует лишь для того, чтобы мы делали только «хорошее». Многие из нас вечно озабочены проблемой «хорошо это или плохо», «правильно или неправильно».

Нам не хватает элементарных знаний, чтобы понять, что «плохое» не менее важно, чем «хорошее», потому что без «плохого» не может быть «хорошего»! Когда мы это поймем, то научимся прощать людей за их ошибки и не принимать ситуацию близко к сердцу. Тогда мы никого не будем обвинять и критиковать. Мы не будем осуждать даже самих себя.

Напротив, мы с благодарностью будем извлекать уроки из наших неправильных намерений или поступков. Как известно, один и тот же стакан с водой можно считать

полупустым или наполовину заполненным. Точно так же можно смотреть на «плохое» не как на наказание или кару, а как на очередной урок, опыт которого ускоряет наш рост.

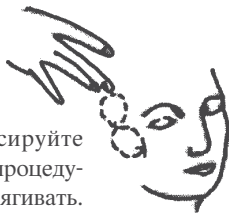
Практикуя технику «заземления», мы безгранично расширяем возможности для духовного развития. Нет ни одной области в жизни, ни одного вида деятельности, ни одного уровня взаимоотношений, которые не поддаются преобразованию, омоложению и оздоровлению. Регулярно практикуя упражнение «заземления», мы вносим во все сферы нашей жизни свежее дыхание и свет.

Глава 16

Массаж лица

Массаж лица расслабляет и тонизирует кожу лица, но почему-то об этой практике часто забывают. Последовательно выполняя массаж лица, который состоит из шестнадцати этапов, подробно описанных и иллюстрированных, вы получите возможность взбодрить и поупражнять лицевые мышцы и ткани всего за несколько минут.

1. Кончиками указательного и безымянного пальцев выполняйте поглаживающие движения кожи, аккуратно описывая восьмерку. Зафиксируйте кожу на виске. Выполняйте эту процедуру три — пять раз. Кожу не растягивать.



2. Кончиком среднего пальца выполняйте поглаживающее круговое движение от внутреннего уголка глаза вдоль скулы к кости за внешним углом глаза. Отсюда кончик пальца плавно скользит в обратном направлении вдоль нижнего века, пока не достигнет исходной точки над внутренним уголком глаза.



3. Зафиксировав кончиком указательного пальца кожу в области лобных пазух, легко прижмите остальные три пальца к линии бровей. Последовательно нажимайте каждым пальцем на точку его соприкосновения с линией бровей, сначала от носа к виску, затем наоборот.



Повторите процедуру несколько раз. Все движения должны быть плавными. Каждый этап плавно переходит в последующий.

4. Плавно переместите пальцы к внешнему уголку глаза и массируйте указанную на рисунке зону подушечками среднего и безымянного пальцев, выполняя вращательные движения против часовой стрелки.



5. Продолжайте выполнять поглаживающие движения кончиками трех средних пальцев, описывая круговые движения на лбу, начиная от переносицы и поднимаясь к волосистой части головы.

6. Продолжая описывать круговые движение на лбу, смещайтесь вдоль поверхности лба в правую сторону, затем вернитесь назад и смещайтесь в левую сторону.



7. Продолжая выполнять поглаживающие движения, перемещайте кончики пальцев по овалу от центра щеки к линии подбородка, а затем от линии подбородка к центру щеки. Нежными поглаживаниями приподнимайте мышцы щеки.

8. Выполняйте плавные поглаживающие движения кончиками пальцев от центра подбородка к ушам вдоль боковой поверхности щек. Повторите 3–5 раз.



9. Кончиками трех пальцев выполняйте поглаживающие движения от центра рта к щекам, приподнимая уголки губ. Указательные пальцы должны находиться над губами, а средние — под губами. Повторите движение с обеих сторон рта.

10. Теперь выполняйте разглаживающие движения от зоны рта к боковой поверхности щек у мочек ушей.



11. Выполняйте вращательное движение от уголков рта к середине нижней губы и обратно. Повторите 5 раз.



12. Выполняйте вращательное движение от центра верхней губы к внешнему уголку рта и поднимайтесь вдоль боковых поверхностей носа. Повторите 3–5 раз.

13. Плавно скользите от середины подбородка вдоль боковой поверхности щек до верхней части скул. Затем выполняйте вращательные движения кончиками пальцев от центра лба к вискам.



14. Массируйте кожу лба спиралевидными движениями. Скользите от середины лба к вискам, то мягко нажимая, то отпуская кожу. Работайте сначала с одной стороны лба, потом с другой.



15. Выполняйте поглаживающие движения, скользя кончиками пальцев от центра лба к виску. Поочередно выполняйте нажим в каждой точке. Проработайте сначала одну сторону лба, потом другую.

16. Постепенно ослабляйте нажим на лоб, пока ваши пальцы перестанут касаться поверхности кожи. Легонько прикройте руками веки и уберите пальцы со лба. Массаж закончен.



Глава 17

Упражнения для лица

I. Упражнения для мышц лица

Упражнения для мышц лица старайтесь практиковать ежедневно на пустой желудок, совмещая с техникой диафрагмального дыхания (см. главу 3). Максимально сокращайте мышцы на выдохе и сохраняйте в этом положении сколько сможете. Расслабьте сокращенные мышцы на вдохе и повторите упражнение снова.

Гармошка

С силой сократите все мышцы лица и удерживайте эту гримасу как можно дольше. Расслабьте мышцы на вдохе.



Терапевтический эффект: усиливается прилив крови к лицу и шее, обогащая кислородом ткани лица. Это тонизирует и расслабляет мышцы лица, уменьшает глубину

имеющихся морщин и предотвращает появление новых морщин. С мышц лица полностью снимается напряжение.

Улыбка

На выдохе весело улыбнитесь, стремясь как можно шире растянуть уголки губ. Сохраняйте эту улыбку как можно дольше. На вдохе расслабьте мышцы.



Терапевтический эффект: расслабляет мышцы лица, тонизирует ткани и мышцы лица. Разглаживает имеющиеся морщины и предотвращает появление новых.

Лев

На выдохе откройте рот и как можно дальше высуньте язык наружу. Сохраняйте это положение мышц как можно дольше. На вдохе расслабьтесь.



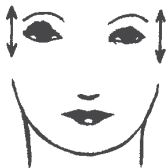
Терапевтический эффект: упражнение помогает при болезнях горла, снимает напряжение с голосовых связок и крайне полезно при вирусных инфекциях. Выполняйте это упражнение после полоскания горла подсоленным настоем мяты, аниса или базилика.

II. Упражнения для глаз

Как и в упражнениях для лица, практикуйте диафрагмальное дыхание. В каждом упражнении до предела растягивайте глазные мышцы и фиксируйтесь в этом положении как можно дольше. На выдохе мышцы сокращаются, на вдохе расслабляются. Повторяйте каждое упражнение по три раза.

Вертикальное смещение взгляда

На выдохе поднимите глаза вверх и зафиксируйте взгляд; на вдохе глаза расслабьте. На выдохе опустите глаза вниз и зафиксируйте взгляд; на вдохе глаза расслабьте.



Горизонтальное смещение взгляда

На выдохе до предела скосите глаза в правую сторону и зафиксируйте взгляд; на вдохе глаза расслабьте. На выдохе до предела скосите глаза в левую сторону и зафиксируйте взгляд; на вдохе глаза расслабьте.



Диагональное смещение взгляда

На выдохе сместите взгляд с верхнего края левого уголка глаз к нижнему краю правого уголка глаз и зафиксируйте глаза в этом положении; на вдохе расслабьтесь. На выдохе сместите взгляд с верхнего края правого уголка глаз к нижнему краю левого уголка глаз и зафиксируйте глаза в этом положении; на вдохе расслабьте глаза.



Вращение глаз

На выдохе опишите взглядом полукруг вправо; на вдохе зафиксируйте глаза в этом положении. На выдохе опишите взглядом полукруг влево; на вдохе зафиксируйте глаза в этом положении.



Терапевтический эффект: все упражнения для глаз очень полезны для укрепления глазных мышц и служат профилактикой ухудшения зрения.

Глава 21

Техники укрепления и защиты ауры

Техника №1.

Замыкание энергетической цепи

Каждому знакомо чувство потери сил после общения с каким-то определенным человеком: вы ощущаете полный упадок сил, энергетический спад, спазмы в желудке и головную боль. Это типичная реакция на потерю энергии.

Некоторые люди «высасывают» вашу энергию, даже не подозревая об этом. Но вы не должны потакать энергетическому «вампиризму». Защититься от этого можно с помощью метода замыкания внутренней энергетической цепи. Никто не сможет «украсть» у вас энергию, если ваши энергетические потоки замкнуты и циркулируют только внутри тела и ауры.

Чтобы замкнуть энергетическую цепь, сядьте, скрестив ноги на уровне голеностопных суставов, и соедините друг с другом подушечки пальцев обеих рук. Можно со-

единить только подушечки большого и указательного пальцев. Так замыкается ваша энергетическая цепь. Вы обезопасили себя от потерь энергии.

В следующий раз, общаясь с энергетическим вампиром, примите это положение. Спокойно сложите руки на коленях, соединяя пальцы рук и скрестив лодыжки. Это обычная, вполне естественная для человека поза, которая не вызовет у собеседника никаких подозрений. Кстати, это полезно делать и при общении с таким человеком по телефону.

Начиная практиковать подобную защиту, будьте готовы к тому, что многие люди, с которыми вы общаетесь, начнут упрекать вас в замкнутости и холодности, хотя вы не утратили дружелюбия и открытости. Просто вы никогда не позволяете красть у себя энергию!

Техника №2.

Техника энергетического дыхания

Для того чтобы аура была сильной и здоровой, необходимы свежий воздух и правильное дыхание. Вдох через нос обеспечивает максимальное поступление энергии в ауру.

Когда человек дышит ртом, его аура теряет энергию. Это вредит всей энергетической системе. Между ртом и легкими нет фильтров, и с воздухом туда поступает пыль, грязь и другой «эфирный мусор». Кроме того, когда человек дышит ртом, в дыхательные пути проникает холодный воздух, и человек заболевает ОРЗ, бронхитами и даже воспалением легких.

Дыхание через нос заряжает наш организм энергией. Внутренняя поверхность носа поглощает из воздуха прану — жизненную силу, которой пропитан воздух. Во многих восточных дыхательных техниках сознательно концентрируют внимание на кончике носа и всей носовой полости на фазе вдоха. Это способствует усиленному поглощению праны из воздуха, подзаряжает ауру и активизирует деятельность всех внутренних систем организма.

Ноздри и носовые протоки покрыты крошечными волосками, фильтрующими и просеивающими воздух. Кроме того, в слизистой оболочке носа происходит подогрев поступающего воздуха. Поступающий в легкие воздух очищается и прогревается, а аура заряжается энергией и укрепляется.

В дыхательной гимнастике йогов лунное дыхание называется *идой*, а солнечное дыхание — *пингалой*. Слияние *иды* с *пингалой* рождает *сушумну*. Наша энергия характеризуется двумя полярностями — положительной и отрицательной, мужской и женской, солнечной и лунной. Техника энергетического дыхания быстро насыщает ауру энергией и нейтрализует поляризованность тела, улучшает память и способность усваивать информацию, а также гармонизирует деятельность обоих полушарий мозга. Если выполнять эту технику перед изучением нового материала, время обучения резко сократится, а материал будет схватываться гораздо легче и быстрее. Если выполнять ее в течение дня, она эффективно восстановит ваши силы.

Основная техника — это попеременное дыхание через нос, когда вдох происходит через одну ноздрю, а выдох — через другую. (Не забудьте, что сознательно фокусируя внимание на кончике носа, особенно на фазе вдоха, вы намного увеличиваете эффективность данной техники). Ритмичная смена «направления» дыхания задается пальцами рук, прикрывающих ту или иную ноздрю.

1. Прижмите к носу большой палец правой руки и выдохните. Упритесь кончиком языка в верхнее нёбо за передними зубами.

2. Прикройте правую ноздрю большим пальцем; медленно на четыре счета выполняйте вдох через левую ноздрю.

3. Продолжая прикрывать правую ноздрю, плотно зажмите четырьмя пальцами руки левую ноздрю и выполните задержку дыхания на шестнадцать счетов. Если вам никогда не приходилось выполнять технику концентрированного ритмического дыхания, то шестнадцать счетов для вас — это слишком много. Тогда уменьшите это число или считайте в более быстром темпе. Со временем вы разовьете в себе способность выполнять задержку дыхания в течение более длительного периода времени. Попробуйте вдыхать на три счета, удерживать дыхание на шесть счетов, и затем выдыхать на три счета. Экспериментируйте, пока не подберете оптимальное время выполнения, на которое будете ориентироваться на начальном этапе выполнения данной практики.

4. Отпустите большой палец, открыв правую ноздрю. Левую ноздрю продолжайте держать закрытой. Медлен-

но на восемь счетов выполняйте выдох через правую ноздрию.

5. Откройте левую ноздрию и уберите правую руку. Теперь поднимите к носу левую руку и большим пальцем прикройте левую ноздрию. На четыре счета выполняйте вдох через правую ноздрию, затем зажмите остальными пальцами левой руки правую ноздрию и удерживайте дыхание, медленно считая до шестнадцати.

6. Откройте левую ноздрию. Правую ноздрию продолжайте держать закрытой. Выполняйте медленный выдох на восемь счетов через левую ноздрию.

7. Повторите этот цикл 4–5 раз поочередно с каждой стороны. Вдох выполняется через одну ноздрию, потом дыхание задерживается, а выдох выполняется через другую ноздрию. Затем эта же процедура выполняется со сменой активной ноздри. Для быстрого восстановления сил выполняйте эту технику по четыре-пять раз для каждой ноздри. При этом происходит быстрое насыщение тела и ауры свежей энергией.

Каждые десять дней увеличивайте количество повторений одно.

Техника №3.

Техника очищающей спирали

Данное упражнение основано на визуализации, оно эффективно очищает и гармонизирует поле ауры. Полезно выполнять его вечером, особенно в те дни, когда вы общались с большим количеством людей. Время выполнения — пять минут.

1. Сядьте поудобнее и выполните технику попеременного ритмичного дыхания через нос. Можно читать мантру или молитву. Затем постарайтесь полностью расслабиться.

2. Представьте, как на высоте шести метров над вашей головой начинает формироваться маленький прозрачный огненно-белый вихрь. Он напоминает небольшую энергетическую воронку. По мере формирования воронки представляйте, что ее диаметр достаточно велик и может вместить вашу ауру. Кончик воронки представляйте очень тонким и маленьким. Он должен свободно входить в макушку головы и спускаться вниз вдоль позвоночника.

3. Визуализируйте, как этот вихрь «духовного огня» кружит и вращается по часовой стрелке. Когда он касается вашей ауры, то всасывает и сжигает весь накопленный вами энергетический мусор.

4. Представляйте, как этот вихрь спускается все ниже, входя в ваше тело и ауру. Он очищает ваше энергетическое поле, освобождая его от чужеродных энергий, накопленных за день.

5. Пусть он беспрепятственно спускается по вашему телу и выходит через ноги в землю.

Техника №4.

Защита ауры с помощью ароматов эфирных масел

Информация, которая записана в клетках растений, передается эфирным маслам. Поскольку растения обладают колоссальным запасом жизненной энергии, то арома-

ты эфирных масел, проникая в ауру человека, эффективно воздействуют на ее электромагнитное поле. Эти ароматы повышают иммунитет ауры, гармонично распределяют энергию, закрывают пробой, трещины, хвосты и прочие дефекты в ауре, возникшие в результате агрессивного воздействия энергии окружающего мира. Иными словами, эфирные масла восстанавливают целостность ауры, уплотняют ее поле и усиливают сияние.

Подберите определенное масло или набор масел, корректирующих вашу энергетическую проблему, о которой вы интуитивно знаете. Можно применять определенные масла и в профилактических целях.

Чтобы ароматы эфирных масел эффективно воздействовали на вашу биоэнергетику, нужно наносить их на активные (акупунктурные) точки на теле. Для этого нужно предварительно подготовить биоэнергетическую смесь. Готовится она так.

Возьмите 5–7 капель выбранного вами эфирного масла и смешайте с 10–20 граммами любого массажного растительного масла. Это может быть масло жожобы, кедра, кунжута, сои, грецкого ореха, авокадо, миндаля, виноградных косточек, абрикосовых и персиковых ядрышек, кокоса, зародышей пшеницы, тыквы и пр. После принятия душа или ванны нанесите приготовленную смесь на следующие точки тела: область «третьего глаза» (между бровями), мочки ушей, затылочную впадину, область, прилегающую к пупку, зону под грудью, локтевые сгибы, запястья, внутреннюю поверхность бедер, голени и центр

ступней. Затем нанесите несколько капель чистого эфирного масла на гребень и расчешите волосы — так вы восстановите энергетический ореол.

Можно также окуривать помещение, в котором находитесь. При этом эффективность очистки энергии в окружающем вас пространстве значительно увеличивается.

Теперь поговорим о том, как конкретные эфирные масла воздействуют на ауру.

Апельсин: уплотняет энергетический слой ауры после тяжелой продолжительной болезни. Открывает каналы поступления позитивной информации.

Бasilik: омолаживает ауру. Эффективный антиоксидант.

Бергамот: нейтрализует агрессивную энергию, поступающую из окружающей среды, усиливает сияние ауры. Помогает добиться творческих успехов.

Вербена: уменьшает размеры дефектов в ауре. Омолаживает и разглаживает кожу.

Гвоздика: укрепляет ауру после травм и операций. Защищает от чужой злобы и энергетического вампиризма.

Герань: восстанавливает правильную форму ауры. Избавляет от комплекса неполноценности.

Горький апельсин: укрепляет ауру, повышает духовность и обаяние личности.

Иланг-иланг: развивает высшие чакры. Усиливает энергетику любви и добра.

Имбирь: устраняет энергетические хвосты и восстанавливает ауру после агрессивного воздействия негативных энергий. Воспитывает цельность натуры.

Каянут: перераспределяет энергию в ауре, подкачивая ее к слаборазвитым чакрам. Защита от зависти.

Кедр: восстанавливает и обновляет энергию ауры после стрессов и перенапряжения нервной системы. Развивает здоровую мотивацию.

Кипарис: способствует гармоничному распределению энергии в ауре. Полная защита от агрессивных внешних энергий.

Корица: регенерирует и уплотняет ауру. Избавляет от жалости к себе и повышает оптимизм.

Лаванда: расслабляет напряжение энергии в ауре и рассасывает аурические узлы. Освобождает человека от желания завидовать окружающим.

Ладан: возвращает черную энергию, вторгшуюся в вашу ауру, тому, кто ее вам послал. Аромат от сглаза и проклятий. «Латает» энергетические трещины в ауре. Повышает свечение ауры.

Левзея: заряжает ауру энергией. Помогает быстро восстановить силы после тяжелой физической нагрузки.

Майоран: укрепляет ауру и усиливает веру в себя и в собственные силы.

Мелисса: регулирует энергетику ауры. Вселяет оптимизм.

Мирра: восстанавливает сияние и симметрию ауры. Воспитывает умение прощать чужие ошибки. Масло любви.

Можжевельник: защищает ауру от агрессивной энергии. Развивает интеллигентность и способность найти правильное решение любой проблемы.

Мускатный орех: усиливает плотность энергии в ауре. Развивает интуицию и терпимость в любви.

Мята: обновляет энергетические слои ауры. Укрепляет духовную близость.

Ореган: «штопает» дыры в ауре, возникающие из-за совершения человеком импульсивных (непродуманных) поступков. Помогает справиться с истеричностью и вспыльчивостью натуры.

Пачули: осветляет и выравнивает ауру. Помогает объективно анализировать любую ситуацию.

Роза: гармонизирует энергию ауры. Трансформирует неконструктивную энергию фрустрации и дурных мыслей в духовную энергию самопознания.

Розмарин: повышает иммунитет ауры к черной энергии. Развивает сердечную чакру и возвращает интерес к жизни после депрессии.

Сандал: уплотняет энергию ауры. Способствует развитию таланта и творческому самовыражению. Масло любви.

Сосна: устраняет застойные процессы в ауре, способствует очищению и обновлению ауры. Освобождает человека от чувства вины. Залечивает эмоциональные травмы и воспитывает философское отношение к жизни.

Тысячелистник: хранитель ауры от агрессии, воровства и травм.

Тимьян: усиливает сияние ауры и повышает ее иммунитет. Устраняет механизмы саморазрушения личности.

Чайное дерево: рассасывает энергетические опухоли, особенно в области энергетического ореола, возникшие в результате непродуктивного мышления и принятия деструктивных жизненных установок.

Шалфей: заживляет и обновляет ауру после обмана в любви. Изгоняет черные энергии. Позволяет реализовать творческий потенциал.

Эвкалипт: заряжает ауру энергией, потерянной в результате болезни, проклятия, ненависти и стрессов.

Обучаясь укреплять и очищать ауру, вы не только разрушаете блокировки в восприятии, но и повышаете порог своей чувствительности. Вы соединяете физический и метафизический миры и начинаете ощущать более тонкие аспекты жизни. Ваша интуиция развивается, а сознание расширяется. Каждый новый день становится необыкновенным приключением, а жизнь становится нескончаемым духовным путешествием. Это и есть путь сохранения молодости, здоровья и внутренней красоты.