Автор: Kefym
19.06.2014 18:13 -

Внутренняя энергия

Учение йогов о ПРАНЕ. Прана это общее название нескольких видов энергии, скрытой во всех одушевленных и неодушевленных предметах. Она особенно сильно освобождается в живых существах во время опасности, она является стимулом активности, эта энергия созидает, защищает и разрушает. Прана пронизывает всю Вселенную. Обычно ПРАНА переводится как «дыхание», но это лишь одно из ее проявлений в теле человека, ПРАНА означает «дыхание, жизнь, сила, энергия». В других культурах эти энергии называют ЦИ, КИ, ЧИ, энергия жизни, жизненная сила. Один из видов ЙОГИ – Пранаяма – это сознательное продление вдоха, задержек дыхания и выдоха. Вдох есть акт получения первозданной энергии, задержка дыхания – акт консервации этой энергии. С выдохом Прана распределяется по органам, задержка после выдоха есть акт успокоения и умиротворения. Занятия ПРАНАЯМОЙ требуют обязательного контроля со стороны квалифицированного наставника, делать это самостоятельно не следует.
(Афанасьев. П. Йога пранаяма. Ростов-на-Дону. 1990.)
ПРАНОТЕРАПИЯ не есть ПРАНАЯМА, она не требует длительной тренировки и доступна любому человеку для самостоятельно освоения. В основе ПРАНОТЕРАПИИ лежит практика набора тонкой энергии через чакры, методом ВИЗУАЛИЗАЦИИ, синхронизированного с дыханием. Ритм дыхания выбирается произвольно. Любое упражнение начинается с полного выдоха, дышать следует носом, если не оговорено иначе.
ЧАКРЫ. Слово «чакра» означает «колесо». Это энергетические центры эфирного тела человека. Через чакры осуществляется энергообмен человека с окружающим миром и с другими людьми. Основных чакр семь.
1.МУЛАДХАРА чакра (корневая) – расположена у основания позвоночника, ее цвет красный, отвечает за толстый кишечник, мужские половые органы.
2. СВАДХИСТХАНА чакра (половая) – расположена между лобком и пупком, ее цвет оранжевый, отвечает за женские половые органы, почки, мочевой пузырь.
3. МАНИПУРА чакра (солнечная) – расположена выше пупка (Солнечное сплетение), ее цвет желтый, отвечает за тонкий кишечник, печень, желудок, поджелудочную железу.
4. АНАХАТА чакра (сердечная) – расположена в области сердца, ее цвет зеленый, отвечает за сердце, легкие, вилочковую железу.
5. ВИШУДХА чакра (горловая) – расположена на уровне гортани, ее цвет голубой, отвечает за щитовидную железу.
6. АДЖНА чакра (лобная, «третий глаз») – расположена посреди лба, ее цвет синий, отвечает за мозг, гипофиз.
7. САХАСРАРА чакра (венечная, коронная) – расположена на макушке, ее цвет фиолетовый, отвечает за эпифиз (шишковидная железа).
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ. Визуализация – это воображение, фантазирование ментальных

(мысленных) образов.
Пранотерапия – это дыхательно-визуальные упражнения, направленные на координацию энергетических потоков в физическом теле и тонких телах человека. Пранотерапия есть древнейшие упражнения, известные от Тибета до Египта, и их практиковали не только жрецы в храмах, но и простые люди. Эти упражнения забыты, но их необходимо снова ввести в повседневное исполнение, так как сейчас концентрация праны, или энергии жизни в организмах людей уменьшена, и необходимо ее использовать более интенсивно. Когда человек начинает сознательно увеличивать количество праны, у него появляются дополнительные силы, укрепляется иммунитет, отступают хронические болезни.
Тот, кто успешно делает энергетическое дыхание, должен ощутить перемены довольно скоро. Включение всех систем организма в действие постепенно вызывает у человека ощущение соединения с Миром, с природой, с другими людьми. Настроение становится более стабильным, ровным, эмоции более глубокими, и в то же время сдержанными. Человек не испытывает резких всплесков эмоций. Ментальное тело выстраивается в более плотном виде, концентрируется, занимая меньший пространственный объем. Это способствует более интенсивному обмену энергией и информацией м информационными структурами Вселенной. Здоровье укрепляется, хронические заболевания отступают, острые заболевания заканчиваются выздоровлением и наступает положение сбалансированной системы. Этот этап может занимать довольно продолжительное время. Главное – начать, не откладывая на потом. Чтобы ваши организмы были более устойчивыми перед изменениями в окружающем мире, чтобы вы жили в полную силу на всех планах бытия, вам жизненно необходимо научиться наполнению «жизненной силой» - праной. Здоровые дети не испытывают энергетического голода, они переполнены энергией. А люди среднего и пожилого возраста уже утрачивают способность впитывать прану из окружающего мира, вернее, эта способность существенно снижается. Надеюсь, нам удастся убедить вас в необходимости энергетических упражнений. Чтобы вы почувствовали, как меняется сила и способность к физическим нагрузкам, протестируйте себя таким образом: поднимитесь пешком по лестнице, считая ступеньки. Отметьте, когда у вас начинается одышка. Через некоторое время, когда придете в норму, сделайте 7-10 раз энергетическое дыхание с наполнением праной органов грудной клетки, то есть, растворите шар праны в грудной полости. После этого снова поднимитесь по лестнице, считая ступени, одышка наступит позже, вы это ясно увидите.
Дорогие друзья! Энергетическое дыхание даст вам здоровье и силу, уравновешенность и сдержанность, ясность мыслей. Особенно это актуально для пожилых людей. Качество жизни современного человека значительно связано с экологической ситуацией в месте его обитания. Блага цивилизации не всегда повышают это качество. Наличие горячей воды, лифта и теплого туалета не улучшают состояние здоровья, а всего лишь создают комфортные условия. В крупных городах экологическая ситуация очень напряженная. Обилие транспорта, электромагнитный фон, радиационные загрязнения, да и скученность людей в многонаселенных домах не способствуют здоровью. В провинции другая ситуация – безработица и бездуховность, нищета и безысходность. Мужчины, да и женщины спиваются, дети не получают должного внимания и заботы, а зачастую и полноценного питания. И в той, и в другой ситуации энергетическое дыхание улучшает качество жизни, способствует сопротивляемости

организма неблагоприятным внешним факторам, способствует укреплению физического и психического здоровья, духовному развитию и просветлению. Мы усиленно пропагандируем энергетическое дыхание, объединяйтесь в группы и занимайтесь вместе, это будет для вас стимулом, к тому же совместные занятия более эффективны. Дорогие друзья! Постепенно многие из вас обретут гармоничное соединение всех тел в единое многомерное совершенное тело. Такой человек есть человек 6-ой расы, человек будущего, человек Космический, и не важно, сколько вам лет, 20 или 70, никогда не поздно совершенствоваться. Гармоничный человек сам себе целитель, он способен сознательно регулировать процессы в своем организме, бороться с недугами, «жить долго и умереть молодым», то есть, избежать старческой немощи и маразма. Вы не используете скрытые способности своего организма именно потому, что уровень энергии, «жизненной силы» недостаточен. Это издержки цивилизации, издержки нарушенной экологии. Можно значительно улучшить качество жизни, если несколько минут в день заниматься энергетическими упражнениями.
Никакие таблетки, никакие врачи не сделают за вас то, что каждый человек может и должен сделать сам – наполняться «жизненной силой» - тонкой энергией, которая оживляет и одухотворяет каждое живое существо.
Желаем вам Мира, Добра и Любви. Аминь. Вознесенные Учителя.
Аминь. Маинстий.
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ № 1 (базовое).
Вдох. Во время вдоха (через рот) вы «набираете» ПРАНУ через 3 чакру – Солнечное сплетение. Визуализируете прану, как поток энергии белого цвета.
Пауза. Во время паузы вы визуализируете ее белым облачком в животе и «собираете» ее в виде шарика.
Выдох. Во время выдоха (через нос), вы отправляете этот шарик праны во внутренние органы.
Пауза. Во время второй паузы вы ее там растворяете.
Порядок действий таков: Женщины направляют шарик праны в матку, а мужчины в предстательную железу, затем в печень, правое легкое, сердце, голову, левое легкое, поджелудочную железу, и опять в половые органы. Один цикл дыхания, - посыл шарика праны в один орган. Делайте это упражнение утром и вечером, и вскоре вы почувствуете себя бодрее. Если у вас есть хроническое заболевание, делайте это упражнение еще раз с направлением праны в больной орган. Направляя порцию праны в сердце, во время паузы вы разгоняете ее по всем сосудам. С помощью этого упражнения можно быстро снять боль. Попробуйте. Чтобы получить стойкий результат, необходимо выполнять упражнение не менее недели (больше – сколько угодно, будет только польза).
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ № 2.
Это упражнение дает освобождение от отработанных темных энергий и черного эфира. Перед началом упражнения вдох и выдох глубокий.
Вдох через рот. Вы набираете ПРАНУ через 3-4-5-6-7 чакры, это визуализируйте четко (через все чакры сразу).
Пауза. Вы полностью наполняетесь ПРАНОЙ.
Выдох. Выдыхаете через нос и «выпускаете» из себя черное облачко через 1-2 чакры. Такое упражнение делайте утром и вечером по 10 раз.
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ № 3.

Способствует активизации и гармонизации тонких энергий, очень полезно для оздоровления и возникновения новых способностей из области сверхчувствования, противодействует сбоям в организме.
Перед началом упражнения - вдох через нос и глубокий выдох через сложенные трубочкой губы (как для свиста).
Вдох. Вы делаете вдох через нос, надувая живот, и набираете ПРАНУ через 1 и 7 чакры.
Пауза. Вы собираете ПРАНУ в шар в области между 3 и 4 чакрами.
Выдох. Вы выдыхаете через «трубочку», и прана расходится по всему телу, наполняя его до кончиков пальцев.
Делайте это упражнение по 10 раз утром и вечером.
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ № 4.
Энергетическая подпитка жизненно важных органов.
Вдох через рот и набор энергии через 5-6-7 чакры.
Пауза. Формирование шара из праны в голове во время паузы.
Выдох через нос и посыл праны в органы, которые ответственны за жизнь, то есть, в сердце, легкие и голову (попеременно).
Пауза – растворение.
Пользу от этого упражнения невозможно переоценить
Для оздоровления и повышения энергетики необходимо делать разные виды энергетического дыхания, это займет несколько минут в день, это можно делать на ходу, на работе, в транспорте (кроме метро).
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ № 5
Упражнение для улучшения прочищения сосудов от отложений холестерина. Вдохните и выдохните полностью, затем сделайте медленный
Вдох носом, и визуализируйте набор праны через 4 чакру – сердечную.
Пауза – заполните праной полости сердца (ее представьте как бело-золотистый туман).
Выдох через «трубочку», - позвольте сердцу разогнать прану с током крови по всем сосудам.
Пауза – сосуды наполнены праной, визуализируйте ее в самых мелких сосудах. Это упражнение делайте 1 раз в неделю, по субботам, - это день Сатурна, в этот день сосудистая система наиболее восприимчива к вливанию праны.
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ № 6
Упражнение для регулировки гормонального статуса. Это делается так. Вы лежите на спине, ноги раздвинуты, руки немного в стороны от тела («звездочка»). Вдох и полный выдох. Затем вы делаете
Вдох через нос медленно и глубоко, визуализируете набор праны через 3 чакру – солнечное сплетение.
Пауза – вы формируете шар, делите его на 2 шарика.
Выдох через «трубочку» - посылаете шар в надпочечники (на уровне талии).
Пауза – растворение. Снова вдох, набор праны через 3 чакру, посыл ее в поджелудочную железу (левое подреберье).
Вдох, набор праны через 4 чакру (сердечную), посыл ее в щитовидную железу.
Далее, делаете набор праны через 5 чакру, посыл ее в гипофиз (в области затылка).
Далее, набор праны через 6 чакру, посыл ее в шишковидную железу (эпифиз -в глубине головного мозга).
Это упражнение позволит вам гармонизировать ваш гормональный статус, улучшить

обмен веществ. Делайте его 1 раз в неделю, по средам, здоровые, и 3 раза в неделю – понедельник, среда и пятница, те, у кого есть проблемы со здоровьем.
Энергетическое дыхание № 7
Для лечения органов брюшной полости.
Вдох, - набор праны (белая энергия) через 3 чакру (визуализация).
Пауза – формирование белого энергетического шара из праны в области Солнечного сплетения (внутри).
Выдох медленный через губы, сложенные «трубочкой», во время выдоха шар разрастается, занимая всю брюшную полость, к белой энергии праны присоединяется золотистая собственная эфирная энергия, то есть, шар становится бело-золотистым.
Пауза – шар растворяется, энергия впитывается в ткани кишечника.
Далее, массаж области 3 чакры открытой ладонью правой руки по часовой стрелке по 3 минуты утром и вечером. Визуализировать раскрытие 3 чакры (желтая) и ее вращение по часовой стрелке.
Энергетическое дыхание №8
Для лечения органов грудной клетки.
Вдох - набор праны через 3 чакру, пауза - формирование белого шара из праны в области 3 чакры (внутри). Выдох – через «трубочку», переход шара в грудную полость и его рост за счет присоединения к пране золотистой эфирной энергии. Пауза – растворение, энергия впитывается в ткани сердца, легкие, бронхи.
ВИЗУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 1.
Выведите свой фантом в Космос, то есть, представьте свое тело со стороны, висящим свободно в космическом пространстве. Представьте себе, что через 7-ю, венечную чакру, в вас входит поток ослепительно белой энергии – это Энергия Сотворения, она наполняет вас целиком. Затем луч этой энергии закручивается вокруг вас по часовой стрелке, начиная с макушки и заканчивая пятками, и образует вокруг вас белый кокон диаметром около2-х метров. Затем к вам приходит луч фиолетового цвета – это Луч Иисуса Христа, он, таким же образом, как и первый луч, образует фиолетовый кокон вокруг белого. Эти два кокона образуют вокруг вас защитное энергетическое поле и помогают вам противостоять энергетической агрессии окружающих. Это упражнение нужно делать по утрам, коконы сохраняются в течение суток, но, если у вас тяжелый период в жизни, делайте его утром и вечером, это даст вам дополнительные силы и защиту.
ВИЗУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 2.
Если вам предстоит неприятная встреча, или вам приходится общаться с энергетическими вампирами, создайте себе еще одну сферу – зеркальную. Она возникает «из ничего», поверхность ее неровная, подвижная, пусть ее диаметр будет как можно больше. Так как ей придется отражать нападения на вас, она разрушается, приходится ее возобновлять в течение дня.
ВИЗУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 3.
Лежа на постели и, закрыв глаза, вы начинаете визуализировать себя в разных местах – на природе, в городе, в море или на реке. Вообразите активное действие, то есть, вы двигаетесь, например, выполняете какую-то работу. Картина должна быть в движении, а не статика. Полезно еще визуализировать превращения, как в телевизионном клипе, чтобы менялось что-то, – прическа, цвет и длина волос, толщина, одежда (не переодевание, а «перетекание»). Это разовьет способность к трансформационному

видению. Чтобы приобрести новые возможности и способности, необходимо хорошо владеть своими фантазиями, визуализацией. Представляйте себе звуки, не попсовые песенки, а классику или звон колоколов, или пение птиц, голоса знакомых, звон хрусталя, скрип двери, это тоже необходимо. Делайте это ежедневно и настойчиво, наряду с энергетическим дыханием, и через месяц вы научитесь владеть своими энергиями без проблем.
ВИЗУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 4.
Вечером обязательно примите душ (не ванну, а, чтобы вода шла вниз), ноги обмойте под конец горячей и холодной водой. Лягте в постель на высокую подушку и закройте глаза. Представьте себе такую картину: Вы в Космосе, то есть, ваш фантом, и вы смотрите со стороны. Таким образом, вы начинаете работу с Энергией Сотворения, она чисто белого цвета. Через 7 чакру примите луч внутрь, и целиком заполнитесь этим Белым Светом. Представьте себе свои 7 основных чакр, начиная снизу. 1 чакра горит красным светом, 2 – оранжевым, 3 – желтым, 4 – зеленым, 5 – голубым, 6 – синим, 7 – фиолетовым, 8 чакра, – (не удивляйтесь, она на 20 см выше макушки), ее цвет серебристый, и 9 – она на 1 метр выше, ее цвет золотой. Научитесь видеть сразу всю картинку, это сразу не получится, но, через 2-3 раза вы увидите все ясно. Такое упражнение даст вам наполнение энергией и ее равномерное распределение.
ВИЗУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 5.
Вам потребуется помощник. Лягте на живот на кровать, а другой человек пусть «счищает» визуальную «грязь» вдоль спины, руками или расческой сверху вниз. После этого руки или расческу мыть обязательно. Раздеваться необязательно. Можно это сделать и стоя, но лежа лучше расслабление. Это упражнение способствует снятию энергетических «пробок» и лучшему прохождению энергии по центральному каналу эфирного тела (Сушумне).
ВИЗУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 6.
Очень полезно общее обливание делать на природе, когда будет погода теплая. Встаньте босыми ногами на траву или на землю и вылейте себе на голову ведро воды резко, чтобы всего себя облить, и представьте себе, что с водой в землю ушло все плохое, что вас гнетет, что мешает жить.
Визуальное упражнение №7.
Представьте себя сидящим в одиночестве в каком-либо приятном месте, например, на берегу моря, или в саду, или во дворце, кому что больше по душе. Помолитесь, успокойте свои мысли, отбросьте тревоги и заботы. Позовите своего ангела Хранителя, и представьте, что он к вам пришел. Разглядите его, какой он, как выглядит, какого пола, какого возраста, познакомьтесь с ним. Расскажите ему о своих заботах и проблемах, для этого вы должны сами для себя, их четко сформулировать. Можете заранее записать свои проблемы на бумаге, и в своей визуализации передать этот листок ангелу Хранителю. Но не ждите помощи, сидя на диване, действуйте, а ангелы Хранители помогут вам встретиться с теми людьми, которые окажут вам помощь, или помогут вам оказаться в ситуации, которая разрешит ваши проблемы. Научитесь дружить и общаться со своими ангелами хранителями.
Визуальное упражнение №8.
Чтобы вы почувствовали, как наполнение белой энергией гармонизирует ваши тела, проделайте такое УПРАЖНЕНИЕ: визуализируйте себя в приятном вам месте. Вы лежите свободно расслабившись. Вообразите, что сверху, с Неба, к вам спускается

белоснежный поток Света, он окутывает вас целиком, накрывает шатром. Визуализируйте раскрытие чакр, подобно прекрасным цветкам лотоса. Они раскрыты и вращаются по часовой стрелке. Белые лучики наполняют вас, входя через все 7 чакр. Нижние чакры (1-2) просветляются, становятся яркими и чистыми. Верхние чакры (3-7) становятся сияющими и огромными. Затем поток белого света постепенно уходит, вы окутаны аурой, чистой и мощной. Ваши органы напитаны энергией, они восстанавливают свои функции и программу идеального здоровья. Ваше эфирное тело наполнено жизненной силой, вы чувствуете прилив энергии, желание движения. Ваше астральное тело уравновешено и стабильно, вы спокойны, независимы и уверены в своих силах, владеете собой. Ваше ментальное тело наполнено энергией, ваше сознание проникает в информационные структуры пространства-времени, ваша интуиция работает, вы чувствуете правильные направления действия, ваши мысли ясны, сильны и чисты, они обретают силу и действие. Такая визуализация-медитация дает огромное воздействие на гармонизацию всех составляющих частей единого существа – воплощенного человека. Можно записать этот текст на магнитофон и прослушивать в свободное время, желательно лежа или в другой удобной позе.

ОЧИЩЕНИЕ СЫРОЕДЕНИЕМ.

«НЕДЕЛЯ СЫРОЕДЕНИЯ». Лучше всего провести ее в начале сентября, когда наибольшее разнообразие овощей и фруктов. То есть, в течение 7 дней не следует есть пищу, подвергавшуюся тепловой обработке. Такая неделя будет для ваших организмов праздником очищения и поступления даров солнечной энергии. Вы будете есть пищу, которая сохранила в себе всю энергию, полученную из Космоса, вода в которой имеет кристаллическую структуру. Значение такой недели вы почувствуете, когда увидите эффект очищения. Пить во время этой недели рекомендуется только минеральную воду и зеленый чай. Попробуйте обойтись неделю без горячей и вареной пищи, это возможно. Ваш организм наполнится чистой энергией, освободится от шлаков и отработанных энергий. Готовьте всевозможные салаты, ешьте фрукты, орехи, селедку. Единственное исключение, которое возможно – это черный хлеб. Можете есть сметану, сырые яйца. Пить жидкость следует только тогда, когда есть жажда. Начните с понедельника, а в пятницу поголодайте. Вы получите заряд энергии и здоровья.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Встаньте лицом на Запад, руки вверх, ладони параллельно друг другу, вовнутрь. Встаньте на носки и потянитесь вверх, затем «перекатитесь» на пятки и расслабьте руки, но не опускайте, повторите несколько раз. Это упражнение раскрывает эфирные каналы, и назначение его есть регулировка энергопотоков и перераспределение светлого эфирного потока. Оно полезно для общего укрепления организма и еще оно полезно для повышения выработки собственного потенциала эфирной энергии. Лицом на Запад следует смотреть, чтобы возникали проходы через чакры от направления вращения Земли с Востока на Запад. Кто хочет повернуться лицом на Восток, тот получит очень сильный поток, это для начинающих избыточно. После месяца выполнения этого упражнения можно повернуться лицом на Восток.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПРИРОДНЫХ СТИХИЙ.

Очищение водой. Это обычные гигиенические процедуры. Вода – это самое мощное средство очищения, вода смывает не только грязь, но и энергоинформационные загрязнения. Главное, это ежедневное смывание этих загрязнений. Если у вас нет возможности ежедневно принимать душ, хотя бы ноги обмывайте в тазике, и делайте

себе визуальный душ: мысленно купайтесь под отвесными струями водопада, проливного дождя.
Очищение огнем. Здесь вам понадобится помощник. Сядьте на стул, а ваш друг пускай зажжет свечу и «обжигает ауру». Это делается так: совершаются круговые движения свечой по часовой стрелке, потрескивание говорит о том, что вы действуете правильно. Начиная с макушки и до пола, обойдите человека со всех сторон. Если свеча гаснет, начинайте сначала. Свеча обязательно должна сгореть дотла, для этого после окончания очищения закрепите ее в подсвечнике. Расстояние до тела зависит от размеров биополя, обычно это 50-70 см от тела.
Очищение землей. В теплое время года встаньте босыми ногами на землю и просто постойте некоторое время, затем представьте себе, что вы – дерево. Ноги пускают корни, тело – ствол, голова и руки – крона. Напитайтесь энергией земли, проведите ее через ноги, тело, поднимите руки и выведите эту энергию через пальцы. Сделайте это 3-5 раз за лето, и вы будете более сильными и здоровыми.
Очищение воздухом. Здесь есть одно условие – воздух должен быть чистым. Это вы сделаете за городом: в лесу, в поле, у моря, но только вдали от транспорта. Вы встаете лицом на восток, руки в стороны. Делаете выдох, затем глубокий вдох, надувая живот, выдох медленный и полный. Делайте это до легкого головокружения (гипервентиляция), - вы очистились. Это можно делать в любое время года.
Ваши действия по очищению и гармонизации энергетических потоков дадут вам новую энергию и новые силы. Вы сможете противостоять болезням и неприятностям, ваши души обретут мощную поддержку, и вы будете готовы к переменам вокруг вас. Мы очень хотим помочь вам сделаться людьми, готовыми жить в новом мире. Наши намерения чисты и направлены на оздоровление, рост энергетики и духовное развитие наших Братьев в плотном мире.
Желаем вам Мира, Добра и Любви. Ваши ангелы Хранители и Наставники, Вознесенные Учителя. Планета Земля.