

Как Майдану реагировать на Путина? Расслабиться и... Медитация Релакс Гипноз Транс Коучинг Relax

{youtube}mq-LTiBiY-A{/youtube}

Описание:

<http://kichaev.ru> Александр Кичаев, фрагмент видеоверсии книги "Айкидо харизматичного общения". Как войти в транс для снятия блоков, получения энергии. Медитация — это состояние сознания, при котором отключается мышление, отделяющее мир (пространство и время) от собственного я (эго). И это слияние с миром сопровождается ощущением умиротворенности, покоя и блаженства. Слово «медитация» часто расшифровывается как поиск Истины внутри себя (которая всегда рядом, но мы ее не видим, не узнаем, не постигаем), на внутреннем и внешнем дыхании своего Я. Медитация — это раскрытие каналов протекания энергии, когда замедляется ритм внутренней пульсации на вдохе и выдохе, что вводит человека в транс. В индийской йоге и буддизме медитация — одно из основных средств достижения религиозного освобождения, просветления. Медитацию можно обнаружить и в экзерцициях (духовных упражнениях) иезуитов, в еврейской Каббале, в учении о «пути» мусульман-суфиев, и в христианстве (молитвы). Считается, что медитация способствует расслаблению — релаксации, освобождению от негативной энергии, очищению сознания от ненужных мыслей и переживаний, достижению состояния душевного покоя и внутренней гармонии. Так, основа ведийской йоги — аскетическая практика и отречение от мирских благ методом постепенного отключения разума от чувств и от объектов внешнего мира. Для достижения трансa в ряде школ используется практика загадок, подразумевавшая медитацию над специальными формулами или двустигиями, в которых надо найти внутренний смысл. Либо мастер передает ученику огромное количество информации за секунды, вызывая в сознании ученика когнитивный диссонанс и резонанс с сознанием мастера, что ведет начинающего к просветлению или готовит его к озарению.