



Целебные вибрации



Мы живем в мире вибраций.

Мы сами – вибрации.

**Каждый орган, каждая клетка
имеет свои вибрации.**

Каждый звук тоже вибрация.

Вибрации – это волны с определенной длиной и частотой.

При наложении волн наблюдаются различные эффекты вплоть до резонанса, когда обе волны начинают колебаться в унисон и высота новой волны становится значительно больше.

Таким образом одной волной можно заставить другую волну колебаться с другой частотой. На этом основано лечение звуками, ведь звуки это тоже волны (вибрации).



Вибрационная шкала



115 – 250

Гц

*Свыше 250 Гц – кристальные
Божественные вибрации*

Высшие вибрации

26 – 115

Гц

Высоки вибрации

2,7 – 26

Гц

Низкие вибрации

*Нижайшие вибрации находятся в
диапазоне от 0 до 26 ГЦ*

Болезнь — это вибрация,
которая находится не в гар-
монии с другими здоровы-
ми органами. Если изме-
нить эту вибрацию, то изле-
чится и сам орган.



Звуковая волна, которая исходит от самого больного, когда он произносит тот или иной звук, достигает больного органа непосредственно, нейтрализует вибрацию болезни или просто вытесняет ее, и тогда орган начинает функционировать в нормальном режиме.



ЗВУКИ И МОЗГ

Когда мы слушаем музыку, головной мозг реагирует на нее активизацией нескольких областей за пределами слуховой коры, включая те, которые обычно участвуют в других формах мыслительной деятельности. На переработку музыкальной информации оказывает влияние зрительный, осязательный и эмоциональный опыт человека.

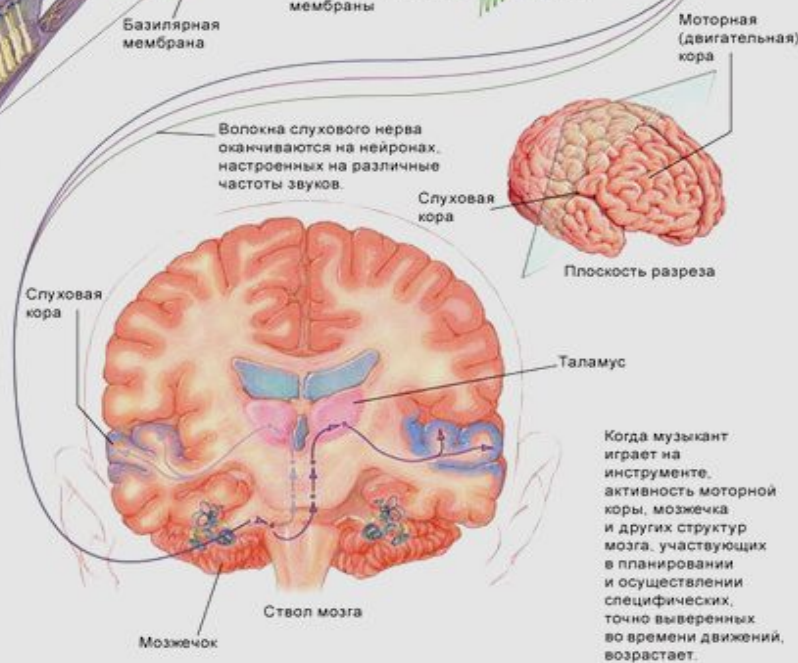


Достигающие человека звуки преобразуются структурами наружного и среднего уха в колебания жидкости во внутреннем ухе. Крошечная косточка среднего уха, стремечко, «сотрясает» улитку, изменяя давление заполняющей ее жидкости.

В свою очередь, вибрации базиллярной мембраны улитки заставляют сенсорные рецепторы уха, волосковые клетки, генерировать электрические сигналы, направляющиеся по слуховому нерву в головной мозг. Каждая волосковая клетка настроена на определенную частоту колебаний жидкости.



Переработка головным мозгом музыки основана на иерархическом и пространственном принципах. Первичная слуховая кора, получающая входы от уха и (через таламус) низших слуховых центров, участвует в начальных процессах восприятия музыки, например, анализе высоты звука (частоты тона). Под влиянием опыта первичная слуховая кора может перенастраиваться – в ней увеличивается число клеток, обладающих максимальной реактивностью к важным для человека звукам и музыкальным тонам, что влияет на дальнейшую переработку музыкальной информации во вторичных слуховых областях коры и слуховых ассоциативных зонах, где происходит переработка более сложных музыкальных характеристик (гармонии, мелодии и ритма).



Когда музыкант играет на инструменте, активность моторной коры, мозжечка и других структур мозга, участвующих в планировании и осуществлении специфических, точно выверенных во времени движений, возрастает.



В древнеегипетском папирусе Эберса, датируемым XVII столетием до нашей эры, рассказывается следующее: «Если произносить гласные нараспев, сильно напрягая и вытягивая мышцы лица, то это действие с успехом заменяет обычное лечение многих органов».

Несомненно, что вибрации звука действуют на наш организм весьма благотворно.

Замечено, что когда у человека хорошее самочувствие, ему хочется петь.



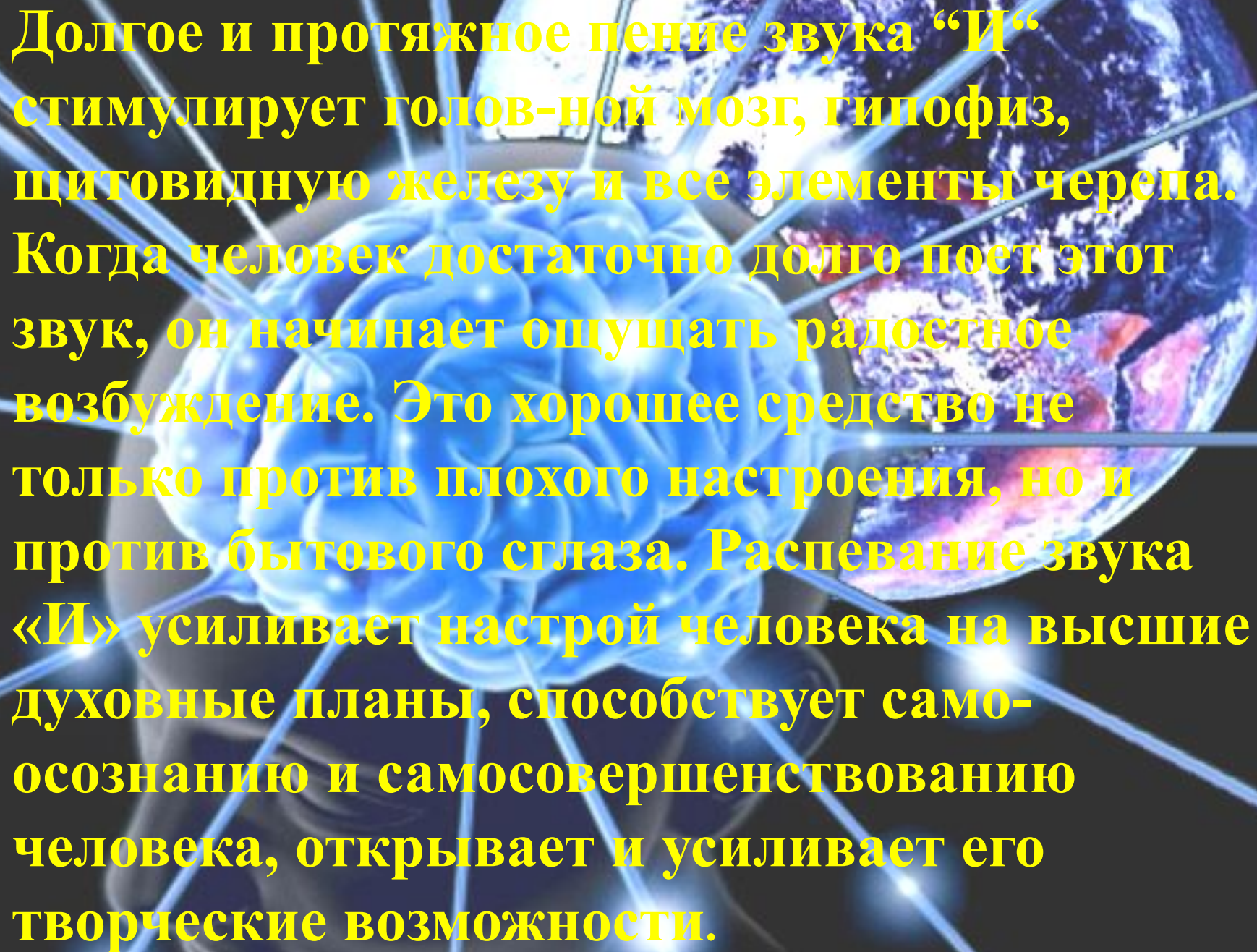
В папирусе Эберса сказано, что звуковые вибрации должны повторяться пять раз в день по 10 минут. Дополнительно для каждого звука указывается время, в которое достигается максимальный лечебный эффект:

для звука «А» — 4 часа утра;
15 часов;

«О-И» — 14 часов;

«О» и «Е» — 12 часов.





Долгое и протяжное пение звука «И» стимулирует голов-ной мозг, гипофиз, щитовидную железу и все элементы черепа. Когда человек достаточно долго поет этот звук, он начинает ощущать радостное возбуждение. Это хорошее средство не только против плохого настроения, но и против бытового сглаза. Распевание звука «И» усиливает настрой человека на высшие духовные планы, способствует само-осознанию и самосовершенствованию человека, открывает и усиливает его творческие возможности.

Звук “А” – звук , дающий и отдающий энергию. Произносить его нужно так, как будто вы укачиваете ребенка. Долгое “А” чистит человека, снимает напряжение и дает почти такой же результат, как и покаяние, снимая с вас накопленную негативную энергию, с его помощью также можно снять сглаз или не застарелую порчу, вызванную завистью.



Звук “У” наполняет человека мудростью, так как в слове «мудрость» этот слог ударный. Распевание звука «У» дает человеку прилив сил и энергии для активной деятельности, усиливает динамику его жизни.

A woman with long, flowing blue hair and a blue dress is shown in a meditative or spiritual pose. She is holding a glowing, translucent globe of the Earth in her hands. The background is a deep blue with a subtle grid pattern. The overall mood is serene and ethereal.

Звук “Э” . Распевание этого звука делает человека коммуникабельным, усиливает сообразительность и предприимчивость.

Звук “Ю” открывает новые горизонты в жизни, способствует благополучию.



Звук “МН” приносит в жизнь благополучие и достаток. Его произнесение упрощает жизнь, в затруднительных ситуациях мы часто лечимся этим звуком. Вибрация этого звука хороша для программирования своей Судьбы с помощью мантр и аффирмаций.



При пении звука “Е“ возникает ощущение зеленого цвета. Зеленый цвет — срединный. В радуге он уравновешивает все остальные цвета и оказывает гармонизирующее воздействие. Это цвет жизни. Распевание этого звука настраивает человека на чувство любви к миру и к людям, оно дает ощущение стабильности, покоя и удовлетворения, что часто используется в практиках белой магии.



Звук **“ОЕ”** - это очень целебный и очищающий звук.

Распевание этого звука улучшает партнерские отношения, дает выход из внутреннего тупика.

Звук **“О”**- это главный гармонизирующий звук , который управляет временем.



Очень важный звук —
“НГ” помогает
настроиться на
информацию,
которая способ-
ствует достижению
поставленной цели.





Звук **“ИЯ”** благотворно действует на энергетическом плане на чакру Анахата, а на физическом плане – на сердце. Распевание этого звука усиливает связь с Ангелом-хранителем, способствует более гармоничному восприятию себя в мире.



Эта мантра помогает обрести нежность, любовь, общение с ангелами хранителями.

Медитируя и читая ее, думайте о своем самом заветном желании и представляйте, что золотая нить соединяет Вас с небесами. Взамен получите радость, у божественную интуицию и исполнение желания.

Произносить ее можно под приятную, мелодичную музыку.

АУМ ДЖАЙЯ ДЖАЙЯ ШРИ ШИВАЙЯ СВАХА



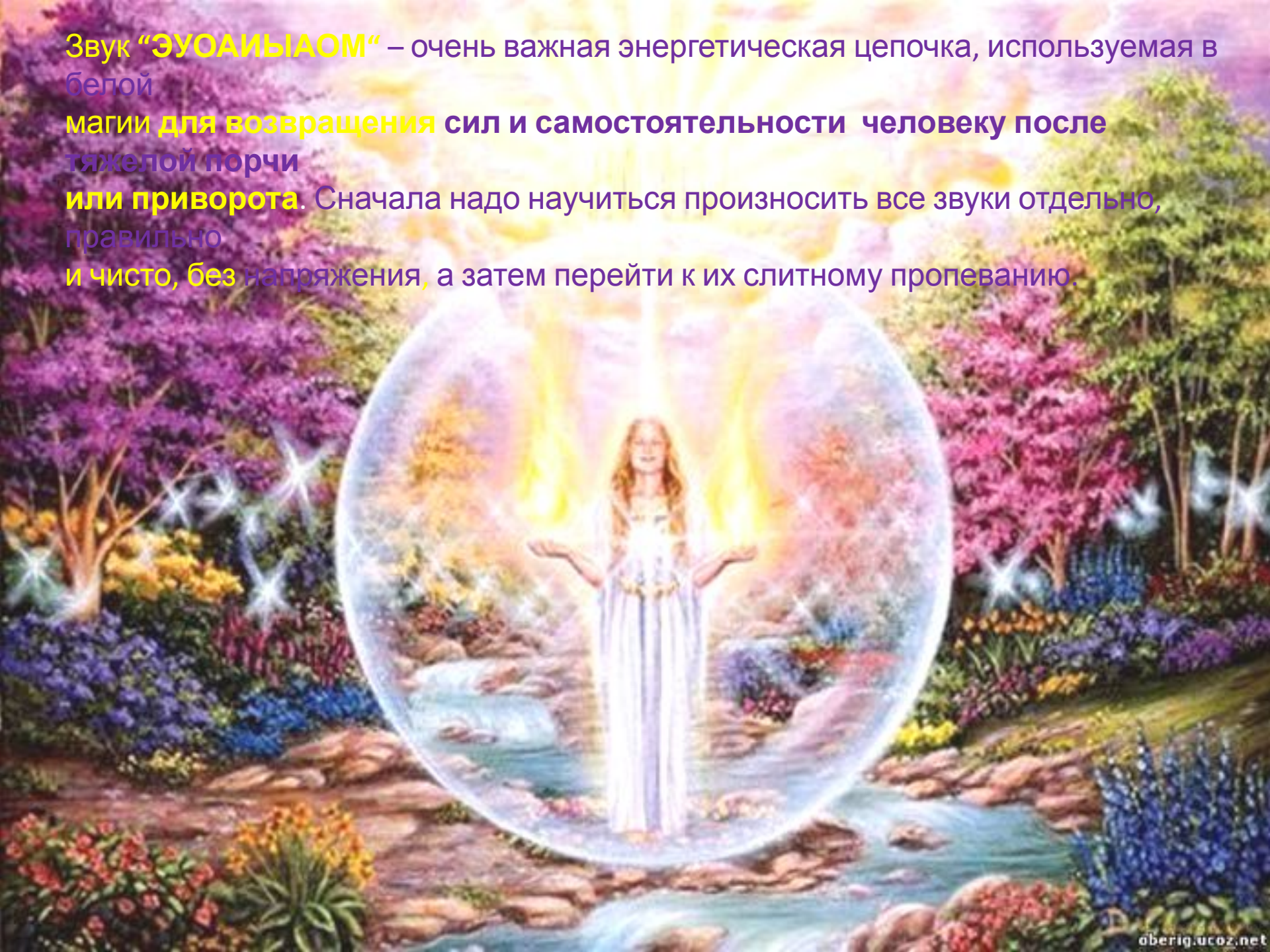


Звук **“ОЙ”** – звук, как вой,
его можно подвывать.
Он структурирует внутреннюю
энергетику и помогает понять
внутреннее состояние в
конкретный момент времени.



Звук **“МПОМ”** – это энергетическая замкнутая цепочка вибраций. Распевание этого звука **создает временную защиту от воздействия черной магии, помогает настоять на своем и использовать возможности настоящего момента.**

Звук “ЗУОАИЫАОМ” – очень важная энергетическая цепочка, используемая в белой магии для возвращения сил и самостоятельности человеку после тяжелой порчи или приворота. Сначала надо научиться произносить все звуки отдельно, правильно и чисто, без напряжения, а затем перейти к их слитному пропеванию.



Звук **“НГОНГ”**. Распевание этого звука помогает улучшить семейные отношения и получить большую свободу в достижении цели.





Когда человек **напуган** чем-то, звук “СИ” снимает напряжение, которое колеблет тонкие верхние оболочки нашего энергетического поля.

Распевание этого звука повышает защиту от сил черной магии и негативных обстоятельств.



МИСТИЧЕСКОЕ СЛОВО «ТАРБАГАН»

Произнесение этого слова способно уплотнять оболочки тонкого тела (повторять по 15 раз ежедневно трое суток подряд рано утром, перед рассветом, монотонно распевая его вслух).

Привязывает астральное тело к физическому. На ночь произносить по четыре раза — тонкие тела не будут ночью улетать от своего «владельца» приносить негативную информацию. Слово открывает ясновидение.

Им нельзя пользоваться высоко в горах или выше уровня четвертого этажа — может остановиться сердце.

Дает неуязвимость в сражении, отводит недобрые помыслы (предварительно наговорить четыре раза на одежду, в которую вы будете одеты).

Если 14 раз наговорить на воду, микробы будут уничтожены и

вода приобретет свойства святой воды, изменив свою структуру. (Воду налить в стеклянную посуду, левую руку держать под посудой, правую — над посудой во время наговора.)

Эту воду применять при болезнях почек, язве желудка, болезнях печени и всех болезнях внутренних органов.



При сглазе ею следует умыться сверху донизу, собирая ее в тазик, а после вылить за пределами своего двора.



Дает защиту от змей и земноводных (перед первой в сезоне поездкой в лес повторить это слово четыре раза вслух).

Графически слово
ТАРБАГАН
можно изобразить в
виде двух переплетенных
восьмерок зеленого цвета.

Это слово замедляет старение, увеличивает продолжительность жизни.

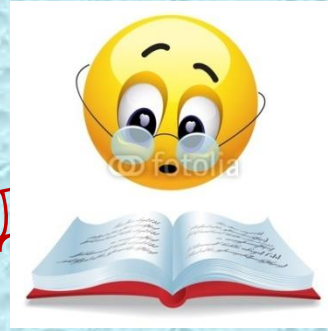
Повторять два месяца подряд по три минуты в день, затем 20 дней перерыв, все повторяется заново, и так до бесконечности.

Amiragis Omi



Существует особая магия звуков, слов согласительных, отрицательных, защитных, каждое из которых имеет свою вибрацию, свой смысл и правила произношения.

Вот как это происходит:



происходить:

Пациент кладет обе ладони на больной орган, левая прижата к телу, а правая сверху лежит на левой ладони. Именно при таком положении рук человек начинает произносить звукосочетание.





А. Чтобы извлечь максимальную пользу, правильно выполняйте позу и точно произносите звук каждого органа.

Б. Во время выдохов нужно смотреть вверх, в потолок, откинув голову назад. При этом образуется прямой проход от рта через пищевод к внутренним органам, что облегчает обмен энергии.

В. Звуки произносятся без голоса, то есть губы, зубы и язык производят звук, но слышите вы его только внутри; так усиливается воздействие звука.

Звуки нужно произносить медленно и плавно.



Г. Выполняйте все упражнения в предложенном порядке.

Этот порядок способствует равномерному распределению тепла в теле. Он соответствует естественному расположению времен года, начиная с осени и заканчивая бабьим летом.

Д. К выполнению Исцеляющих Звуков приступайте не раньше, чем через час после еды. Однако если у вас метеоризм, тошнота или спазмы желудка, можете выполнить звук селезенки сразу после еды.



Е. Выберите тихое место и отключите телефон.



Пока вы не разовьете способность внутреннего сосредоточения, вам нужно исключать все отвлекающие факторы.

Ж. Тепло оденьтесь, чтобы не замерзнуть. Одежда должна быть свободной, ремень ослабьте. Снимите очки и часы.





ПОСЛАНИЕ КЪМЪТЪ НА СЪВЕЩАНИЕТО

А. Сядьте на край стула. Половые органы должны находиться не на стуле; они являются важным энергетическим центром .

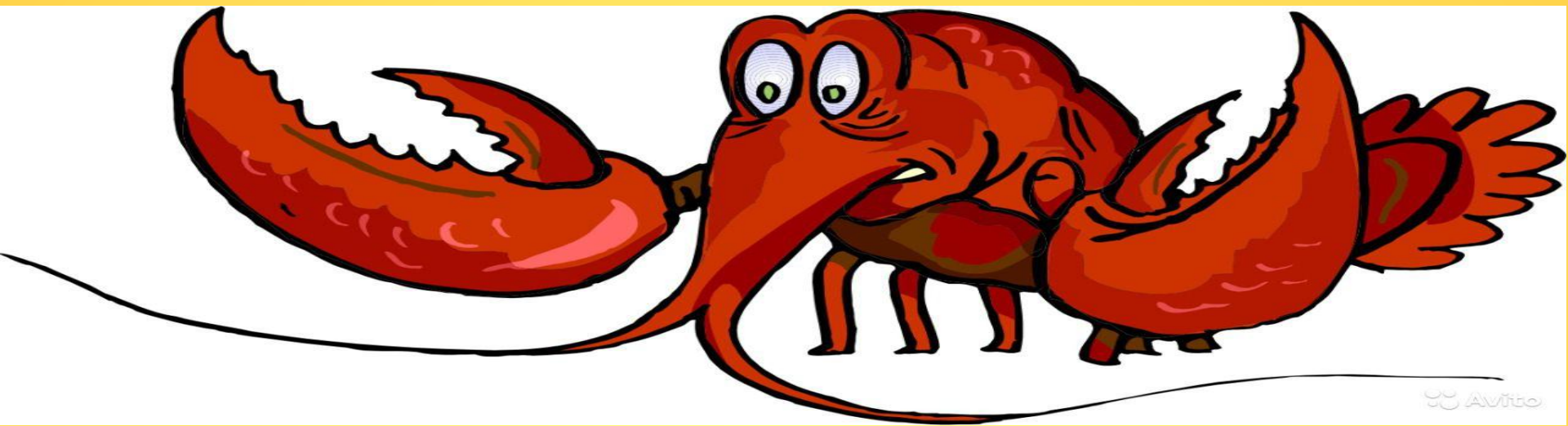
Б. Расстояние между стопами должно равняться длине бедра, стопы прочно стоят на полу.

В. Спина выпрямлена, плечи расслаблены; Расслабьте грудную клетку, пусть она опустится.

Г. Глаза должны быть открыты.

Д. Положите руки на бедра ладонями вверх. Теперь вы готовы и можете приступить к выполнению упражнений.





Начнем с часто встречаемой, но трудно излечимой болезни —
рака.

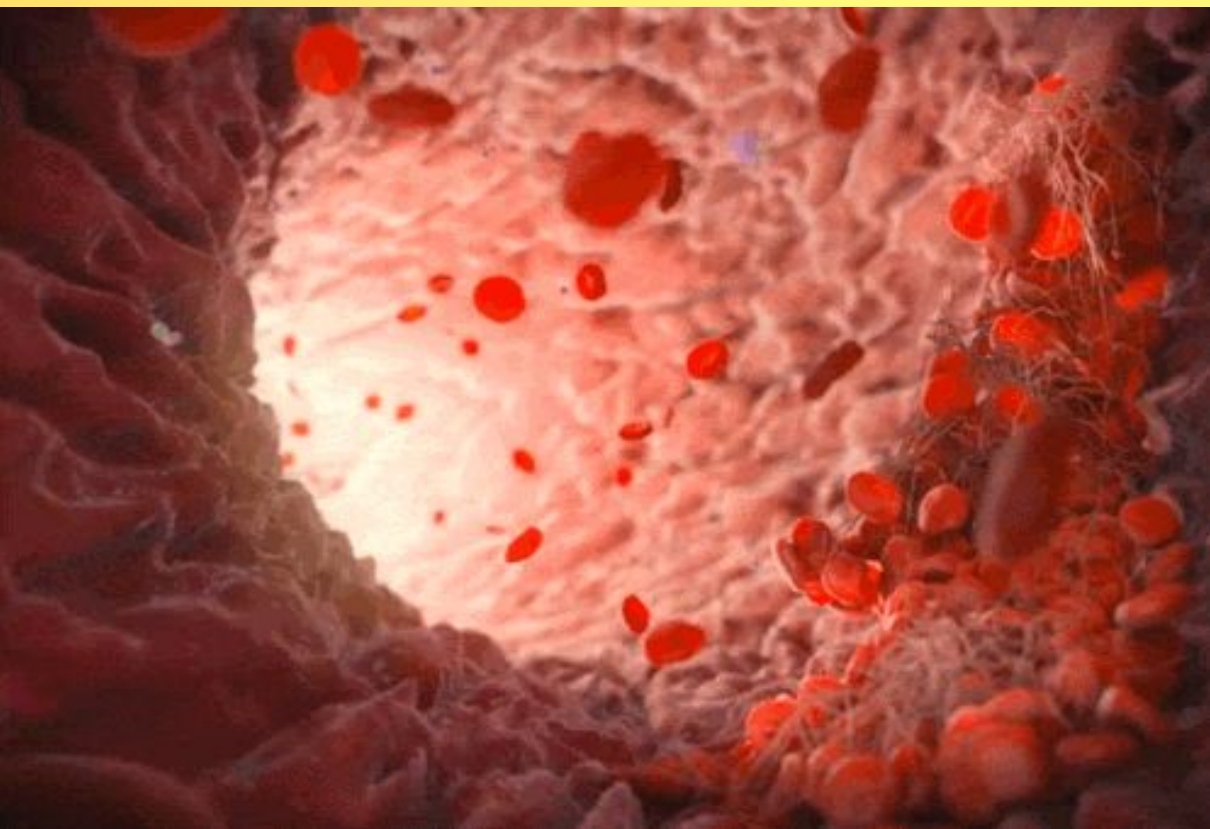
В 11.00 больной раком должен положить свою левую ладонь на
больное место, а правую — крест-накрест на левую ладонь и шесть
минут на выдохе на одной ноте тянуть звукосочетание «СИ».
Повторять это необходимо пять раз в день по шесть минут
(первый раз — в 11.00, второй раз — в 15.00, третий раз — в 19.00,
четвертый раз — в 23.00, пятый раз — в 24.00).

Так делать на протяжении 14 дней подряд.

Таким образом **чистится кровь, проходят ее различные заболевания, в том числе гемофилия, лейкоз.**

Затем **восемь дней подряд монотонно произносить звукосочетание «ХУМ», причем тянуть последний звук М: «ХУ — М — М — М...».**

Благодаря этому **происходит увеличение гемоглобина в крови, останавливается рост раковых клеток.**



Это упражнение надо повторять три раза в день по 15 минут:

первый раз — в 9.00,

второй — в 16.00,

третий — в 23.00.



ДЛЯ Понижения артериального давления

Для того, чтобы понизить артериальное давление, нужно 5-10 минут нараспев повторять **О-Е-О-У-А-Ш**.
«Ш» можно заменить на "М".

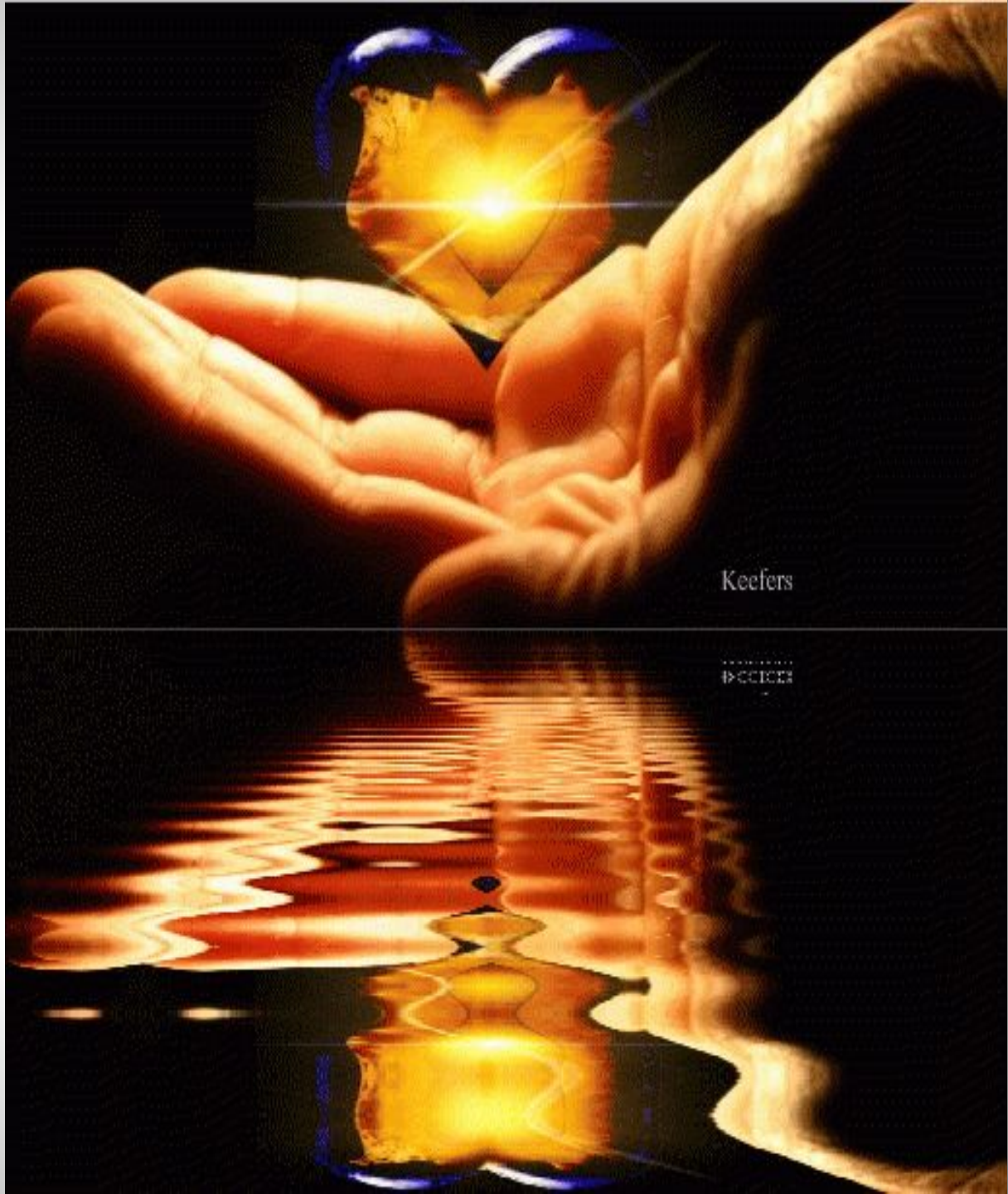
УПРАЖНЕННЯ ДЛЯ СЕРДЦА



**Сердце –
парный орган**



**ТОНКИЙ
кишечник**





Сердце непрерывно работает, совершая приблизительно 72 удара в минуту, 4 320 ударов в час, 103 680 ударов в сутки.

При этом, естественно, генерируется тепло, которое отводится сумкой сердца, перикардом.

С точки зрения даосских мудрецов, перикард достаточно важен для того, чтобы его считать отдельным органом.

Стихия: огонь

Время года: лето

Отрицательные качества: нетерпеливость, раздражительность, поспешность, жестокость, насилие

Положительные качества: радость, честь, искренность, созидательность, энтузиазм, духовность, сияние, свет

Части тела: подмышки, внутренняя поверхность рук

Орган чувств и его деятельность: язык, речь

Вкус: горький

Цвет: красный





Звук:

XXXAAAAAA...

Поза и техника выполнения

Ощутите сердце и почувствуйте связь между ним и языком.

Глубоко вдохните, одновременно принимая то же положение, что и для выполнения Звука печени, но на этот раз слегка наклонитесь вправо.

Приоткройте рот, округлите губы и выдохните со звуком “ХХХАААААА...”, без голоса, представляя, как перикард избавляется от избыточного тепла, нетерпеливости, раздражительности и поспешности.

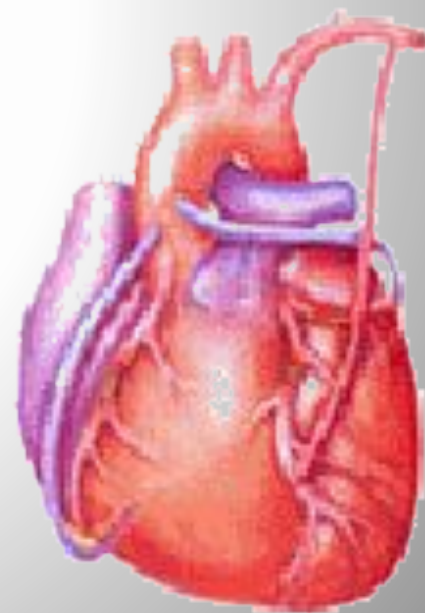


Отдых выполняется так же, как и при выполнении Звука печени, с той лишь разницей, что внимание нужно сосредоточить на сердце и представить, как его наполняет ярко-красный свет и качества радости, чести, искренности и созидательности.

Выполните от трех до шести раз. При больном горле, простуде, опухании десен или языка, болезнях сердца, болях в сердце, нервозности.



Сочетание звуков «ОИ» полезно для **сердца**, так как оно является не просто механическим органом, но и главной железой, от которой зависит работа всего организма. Ровно тянуть на одной высоте «о — и — и...», затрачивая на звук «и» времени в два раза больше по протяженности, чем на звук «о».



При заболеваниях сердца, тонкой кишки, языка необходимо монотонно произносить звуко сочетание «ЧЕН» по три минуты один раз в день сразу по пробуждении, желательно еще лежа в постели, на спине.

Курс лечения — шесть месяцев, затем один месяц перерыв.

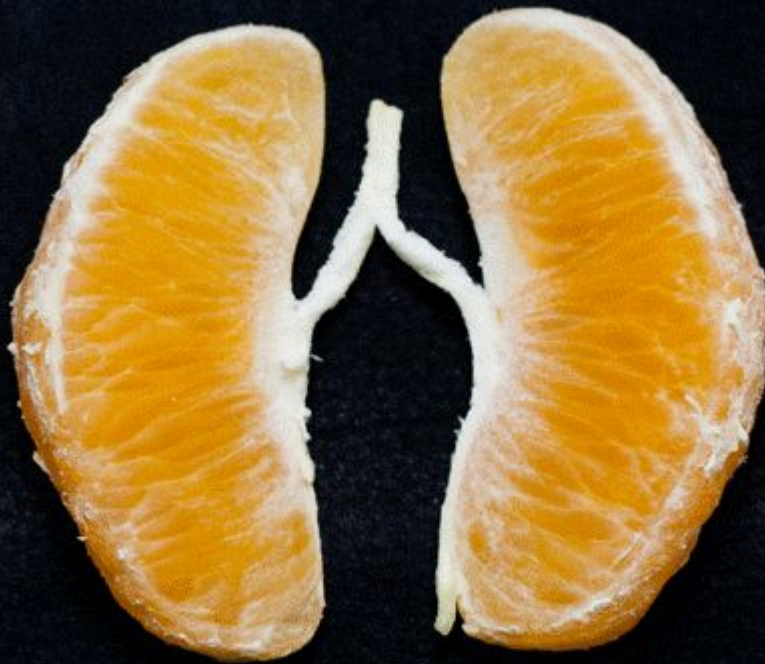




Если **болит голова**, или у вас **стресс**, можно использовать звук «АУМ» или «ПЭМ».

Все

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ БРОНХО-ЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ

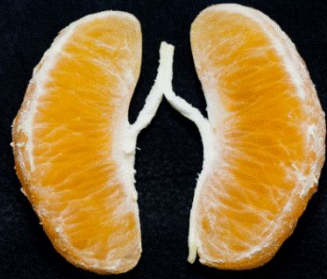


Упражнения с произнесением звуков, цель которых нормализовать продолжительность и соотношение вдоха и выдоха (1:1,5; 1:1,75), увеличить или снизить сопротивление воздушной струе на выдохе, облегчить выделение мокроты. При заболеваниях бронхолегочной системы используются упражнения с произнесением согласных и гласных звуков.

Согласные звуки создают вибрацию голосовых связок, которая передается на трахею, бронхи и бронхиолы. По силе воздушной струи согласные делятся на три группы:
наименьшая сила развивается при звуках «mmm», «rrr»;
средней интенсивностью обладает струя при звуках «б», «г», «д», «в», «з»;
наибольшей интенсивностью - при звуках «п», «ф».

Гласные звуки позволяют удлинить выдох, выровнять сопротивление в ВПП. Их произносят в определенной последовательности: «а», «о», «и», «бух», «бот», «бак», «бех», «бих».

Вибрирующие звуки «ж-ж-ж-ж», «р-р-р-р» повышают эффективность дренажных упражнений.



Легкие - парный орган ↔ толстая кишка

Легкие доминируют **осенью**.

Их **стихия** — металл.

Цвет — белый.

Отрицательные эмоции — грусть и печаль.

Положительные эмоции — мужество и благородство, отказ, отпускание, пустота.

Звук: ССССССС...

Части тела: грудь, внутренняя поверхность рук, большие пальцы рук

Органы чувств и чувства: нос, обоняние, слизистая, кожа

Вкус: острый

Поза и техника выполнения



Ощутите ваши легкие.

Глубоко вдохните и поднимите руки перед собой, следя за их движением глазами.

Когда руки окажутся на уровне глаз, начинайте поворачивать ладони и поднимите руки высоко над головой, развернув ладони вверх.

Локти при этом полусогнуты.

Вы должны чувствовать натяжение, идущее от запястий по предплечьям, локтям и до плеч.

При этом легкие и грудная клетка раскроются, а это облегчит дыхание.

Закройте рот так, чтобы зубы мягко сомкнулись, и слегка раздвиньте губы.

Уголки рта оттяните назад и выдохните, выпуская воздух через щель между зубами, при этом получится звук “ССССС...”, который надо произнести без голоса, медленно и плавно на одном дыхании.

Одновременно представьте себе и почувствуйте, как плевра (оболочка, которая покрывает легкие) полностью сжимается, выжимая из себя избыточное тепло, большую энергию, грусть, печаль и тоску.



ССССС



После полного выдоха (выполненного без напряжения) разверните ладони вниз, закройте глаза и наполните легкие воздухом, чтобы крепить их.

Если вы чувствительны к цвету, можете представить, что чистый белый свет и качество благородства заполняют все ваши легкие.

Мягко расслабьте плечи и медленно опустите руки на бедра ладонями вверх. Почувствуйте обмен энергии в кистях и ладонях.

Закройте глаза, дышите нормально, улыбнитесь легким, почувствуйте их и представьте, что вы все еще произносите их Звук.

Обращайте внимание на все возникающие ощущения.

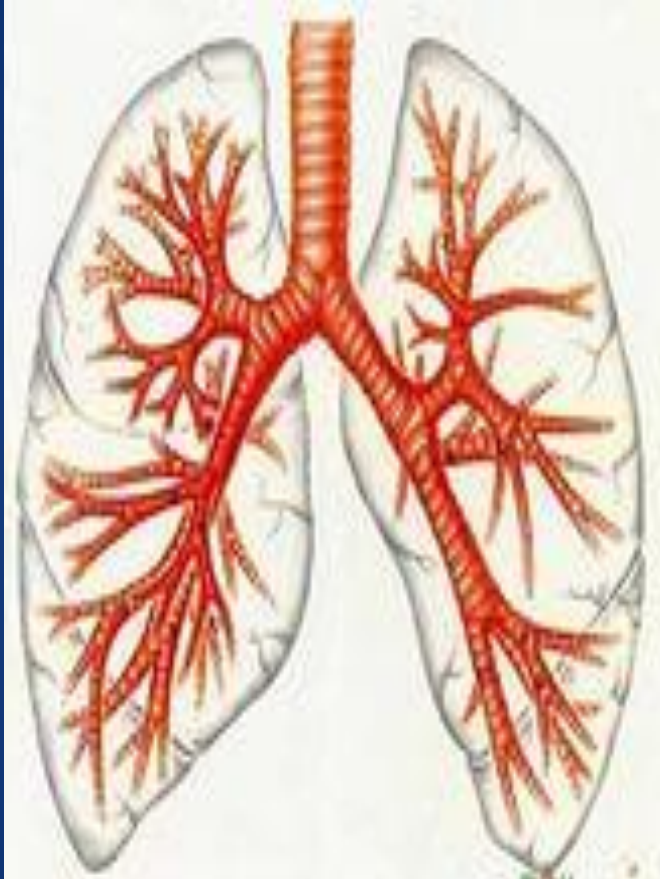
Постарайтесь почувствовать, как свежая прохладная энергия вытесняет горячую и вредную энергию.

После того как дыхание нормализовалось, выполните данное упражнение от 3 до 6 раз.



При заболевании **легких** монотонно произносить «ШЕН» (продолжительность воздействия такая же, как и при произношении «ЧАН» при заболеваниях кожи, толстой кишки и носа).





Для приведения в порядок **нижней трети легких** (часть грудной клетки) необходимо ровно тянуть на одной ноте звук «Е»:

«е — е — е — е — е...».

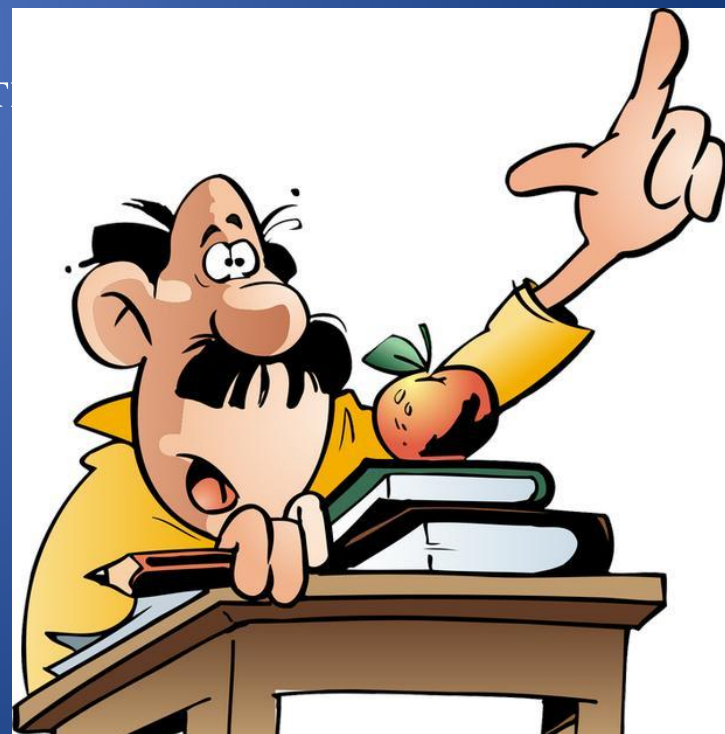


При простуде, гриппе, зубной боли, курении, астме, эмфиземе, депрессии, или когда вы хотите увеличить подвижность грудной клетки и эластичность внутренней поверхности рук, или же для очищения легких от токсинов можете повторить звук 9, 12, 18, 24 или 36 раз.

Звук легких может помочь перестать нервничать если вы находитесь перед большой аудиторией.

Для этого беззвучно и без движений рук выполните его несколько раз. Это поможет вам успокоиться.

Если же Звук легких окажется недостаточно, можете выполнить Звук сердца и Внутреннюю Улыбку.



Для очищения гортани (ОРЗ, ангина, зажимы, пробки горла) ровно тянуть на одной высоте звук «А»:

«а —а — а —а — а...».

Продолжительная вибрация, исходящая от этого звука, способна разрушать оболочки вирусов.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЧЕК

Почки - парный орган ◀ мочевой пузырь

Звук: Вууууу...(wooooooo)

Время года почек — зима.

Их стихия — вода.

Цвет — черный или темно-синий.

Отрицательная эмоция — страх.

Положительная — кротость, бдительность, спокойствие.





Поза и техника выполнения

Ощутите почки.

Сведите ноги, лодыжки и колени соприкасаются.

Наклоняясь вперед, глубоко вдохните и сцепите кисти; захватите замком рук колени и потяните их на себя. Выпрямив руки, почувствуйте натяжение спины в области почек; поднимите взгляд и без напряжения отклоните голову назад .

Округлите губы и почти беззвучно произнесите звук, который получается, если задувать свечу.

Одновременно подтяните среднюю часть живота — между грудиной и пупком — к позвоночнику.

Представьте, как избыточное тепло, влажная больная энергия и страх выжимаются из оболочки вокруг почек.





После полного выдоха сядьте прямо и медленно вдохните в почки, представляя себе, как ярко-голубая энергия и качество кротости входят в почки.

Расставьте ноги на длину бедра и положите на бедра руки ладонями вверх.

Закройте глаза и дышите нормально.

Улыбнитесь почкам, представляя, что вы все еще произносите их Звук.

Обратите внимание на свои ощущения.

Ощутите обмен энергий в области вокруг почек, в кистях, голове и ногах.

После того, как дыхание успокоится, Повторите Исцеляющий Звук от 3 до 6 раз.



Если у вас проблемы с почками, то их работу можно наладить при помощи звука «И»: тяните

«И — И — И — И — И..»

ровно, на одной высоте, останавливаясь немного раньше, чем выдохнете весь воздух.



Для выздоровления **почек, всей мочеполовой системы, костной системы** произносится звук «Ю-У» три раза в день (после восхода солнца в течение светового дня по 15 минут).

Этот звук также уменьшает новообразования больных клеток, прекращает их рост и деление.

А чтобы наладить **функции мочеполовой системы**, надо произносить сочетание «ГУН» по 15 минут два раза в день.

К тому же под влиянием этого звука происходит сильнейшее воздействие на костную систему, поэтому при переломах кости срастаются быстрее обычного в четыре раза.



При болях в спине,
усталости,
головокружении,
звоне в ушах или для
очищения
почек от токсических
веществ
повторите от 9 до
36 раз.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЕЧЕНИ



Печень - парный орган ↔ желчный пузырь

Звук: ШШШШШШШШШШ...

Печень доминирует весной.

Дерево — ее стихия.

Зеленый — ее цвет.

Отрицательная эмоция — гнев.

Положительная — доброта.

Печень имеет особое значение.





Поза и техника

выполнения



Ощутите печень и почувствуйте связь между глазами и печенью.

Опустите руки ладонями наружу. Глубоко вдохните, медленно поднимая руки через стороны над головой. Одновременно запрокиньте голову и смотрите на руки.

Переплетите пальцы и разверните ладони вверх.

Толкните вверх запястья и почувствуйте натяжение мышц рук от кистей до плеч.

Слегка наклонитесь влево, создавая мягкое натяжение в области печени.

Выдохните со звуком “ШШШШШ...”, голосовые связки в этом почти не участвуют.

И снова представьте и почувствуйте, как оболочка, в которой заключена печень, сжимается и избавляется от избыточного тепла и гнева.



После полного выдоха разомкните пальцы и, толкая в стороны нижние части ладоней, сделайте медленный вдох в печень; представьте, как она наполняется ярко-зеленым светом доброты.

Закройте глаза, дышите нормально, улыбнитесь печени, представляя, как будто вы все еще произносите ее Звук. Следите за ощущениями. Чувствуйте обмен энергий .

Выполните от 3 до 6 раз.

Если вы ощущаете гнев, у вас красные или слезящиеся глаза, во рту ощущаете кисловатый или горький привкус, повторите упражнение от 9 до 36 раз.



Даосские мастера говорили по поводу контроля гнева: “Если ты произнес Звук печени 30 раз и ты все еще сердишься на кого-то, у тебя есть право ПОКОЛОТИТЬ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА”.



При заболеваниях печени, желчного пузыря, сухожилий и глаз нараспев произносить «ХА-О» или «ГУ-О» 18 раз ровно в полдень, ежедневно четыре месяца подряд, затем шесть месяцев перерыв и т. д.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ

Селезенка ↔ поджелудочная железа ↔ желудок

Стихия-земля

Время года: бабье лето

Отрицательные эмоции: беспокойство, жалость, сожаление

Положительные качества: честность,
сострадание, сосредоточенность,
музыкальность

Звук: ХХХУУУУУУУ...

Вкус: нейтральный

Цвет: желтый



Поза и техника выполнения

Ощутите селезенку; почувствуйте связь между селезенкой и ртом

Глубоко вдохните, положив руки на верхнюю часть живота так, чтобы указательные пальцы легли на область ниже и чуть левее грудины. Одновременно надавите на эту область указательными пальцами и толкните вперед среднюю часть спины.

Выдохните со звуком “ХХХУУУУУУ...”, произнося его без голоса, но так, чтобы он чувствовался на голосовых связках. Выдохните избыточное тепло, влажность и сырость, беспокойство, жалость и сожаления.

Сделайте вдох в селезенку, поджелудочную железу и желудок или представьте, как ярко-желтый свет вместе с качествами честности, сострадания, сосредоточенности и музыкальности входят в них.

Медленно опустите руки на бедра ладонями вверх.

Закройте глаза, дышите нормально и представьте, что вы все еще произносите Звук селезенки. Следите за ощущениями и обменом энергии .

Повторите от 3 до 6 раз.





Повторите от 9 до 36 раз при несварении, тошноте и поносе, а также если хотите очистить селезенку от токсинов.

Выполненный в сочетании с остальными Исцеляющими Звуками, этот звук действует эффективнее и здоровее, чем любые медикаменты.

Это единственный из Шести Звуков, который можно делать сразу после еды.





При заболеваниях **кожи, толстой кишки, носа** произносить, монотонно повторяя, сочетание «ЧАН» по четыре минуты девять дней подряд, обязательно в 16.00.

Затем 16 дней — перерыв.

Это буквосочетание способствует вытеканию слизи из организма.



При заболевании
ТОЛСТОЙ КИШКИ
можно усилить воздейст-
вие произнесением допол-
нительно буквосочетания

«ВОНГ».

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ



В Тройной Обогреватель входят три энергетических центра тела.

Верхний отдел тела, к которому относятся мозг, сердце и легкие, — горячий.

Средняя часть — печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка — теплая.

Нижний отдел, куда входят тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь и половые органы, — прохладный.

Звук: ХХХИИИИИ...



Звук Тройного Обогревателя регулирует температуру всех трех частей, опуская горячую энергию к нижнему центру и поднимая прохладную энергию к верхнему через пищеварительный тракт.

Такое равномерное распределение тепла в теле обеспечивает глубокий освежающий сон. Выполняя этот звук, многие смогли преодолеть зависимость от снотворного.

Кроме того, этот звук также очень эффективно снимает стрессы.



Тройного Обогревателя нет соответствующих ему времени цвета и качества.



Поза и техника выполнения



Лягте на спину. Если вы ощущаете боль в поясничной области, подложите под Колени подушку.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, без напряжения раздувая живот и грудь .

Выдохните со звуком “ХХХИИИИИ...”, произнося его без голоса, представляя и ощущая, как будто кто-то огромным валиком выдавливает из вас воздух, начиная от шеи и закапчивая в нижней части живота.

Представьте себе, что грудь и живот у вас стали тонкими, как лист бумаги, и почувствуйте внутри легкость, сияние и пустоту .

Отдохните, выполняя нормальное дыхание.



Повторите от 3 до 6 раз или больше, если совсем не чувствуете сонливости.

Звук Тройного Обогревателя можно также использовать для того, чтобы расслабиться, не засыпая, для этого его нужно выполнять лежа на боку или сидя на стуле.





ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Старайтесь выполнять Шесть Исцеляющих Звуков ежедневно

Подойдет любое время суток. Особенно эффективно выполнять их перед сном, потому что они обеспечивают глубокий освежающий сон.

Освоив технику упражнений, вы будете проделывать весь цикл всего за 10—15 минут.



Выпустите избыточное тепло после напряженных упражнений

Выполняйте Шесть Исцеляющих Звуков сразу же после любых напряженных упражнений, таких, как аэробика, ходьба, боевые искусства, или после любых занятий по системе йоги или медитаций, при которых в Верхнем Обогревателе (мозге и сердце) генерируется большое количество тепла.

вы сможете предотвратить опасный перегрев
гренних органов.

принимайте сразу же после энергичных занятий холод-
душ — это слишком большой шок для ваших органов.



Выполняйте Шесть Звуков в правильной последовательности

1. Всегда выполняйте их в следующем порядке:

Звук легких (осень),



Звук почек (зима),



Звук печени (весна),



Звук сердца (лето),



Звук селезенки (бабье лето),



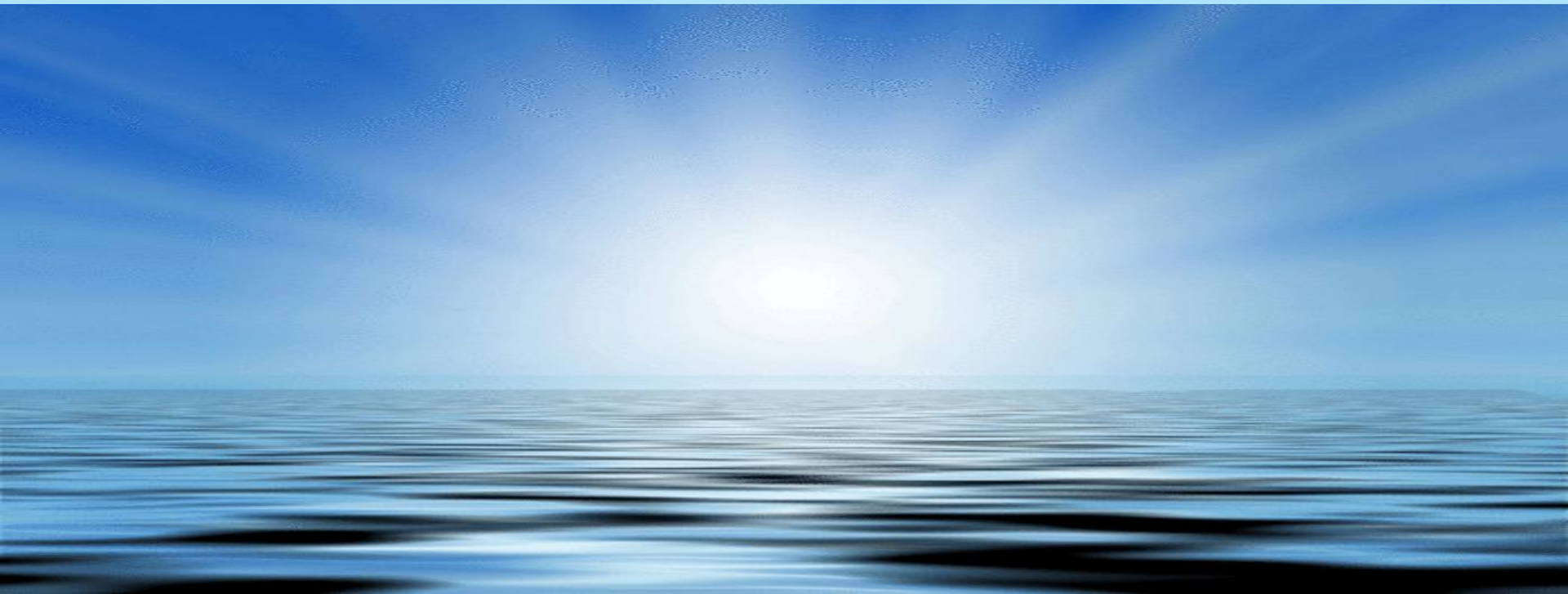
Звук Тройного Обогревателя.

2. Если вас беспокоит какой-то определенный орган или связанные с ним симптомы, просто увеличьте количество выполнения того или иного Звука, не выполняя повторно цикл из всех Шести Звуков.

Время года, орган и звук

Орган работает напряженнее и, соответственно, выделяет больше тепла в то время года, когда он доминирует. Поэтому в этот период, выполняя упражнение, предназначенное для него, увеличьте количество повторений его Звука. Например, весной произносите Звук печени от 6 до 9 раз, а все остальные — от 3 до 6 раз.

Если у вас слишком мало времени или вы очень устали, можете выполнить только Звук легких и Звук почек.

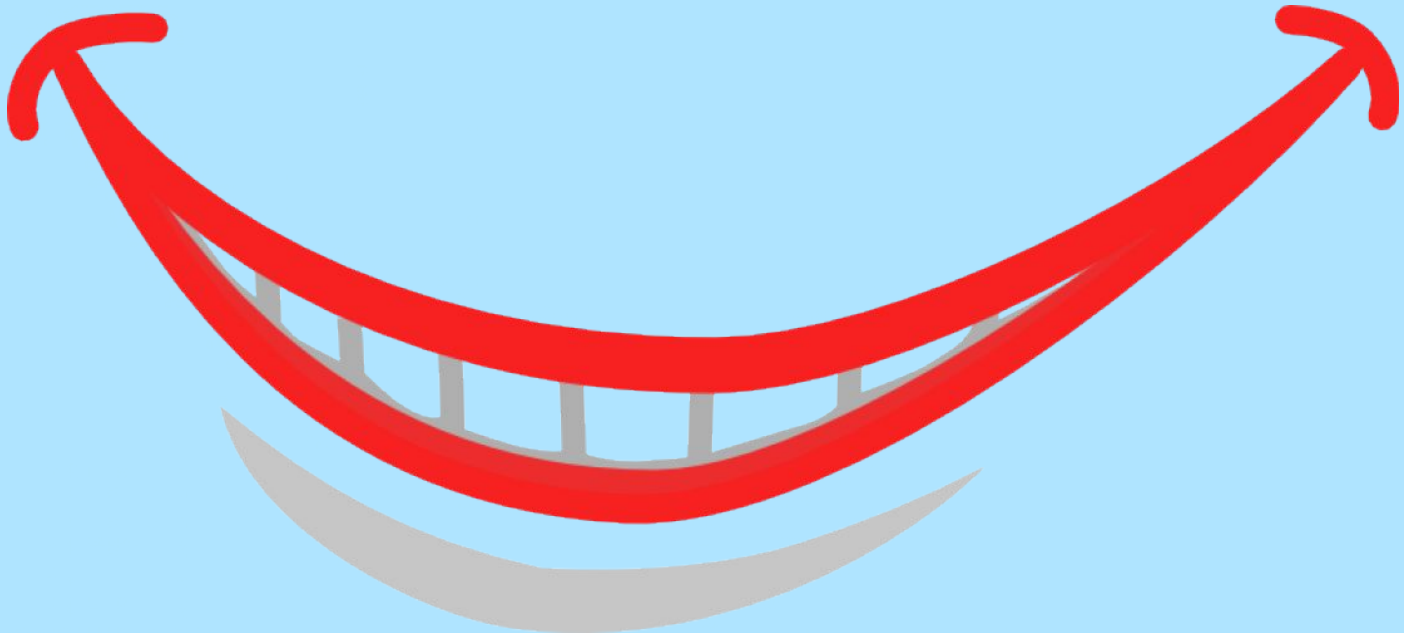


Во время отдыха следите за своим состоянием

Отдых между выполнением Звуков очень важен. Это время, когда вы отчетливее ощущаете свои органы и налаживаете с ними более тесную связь.

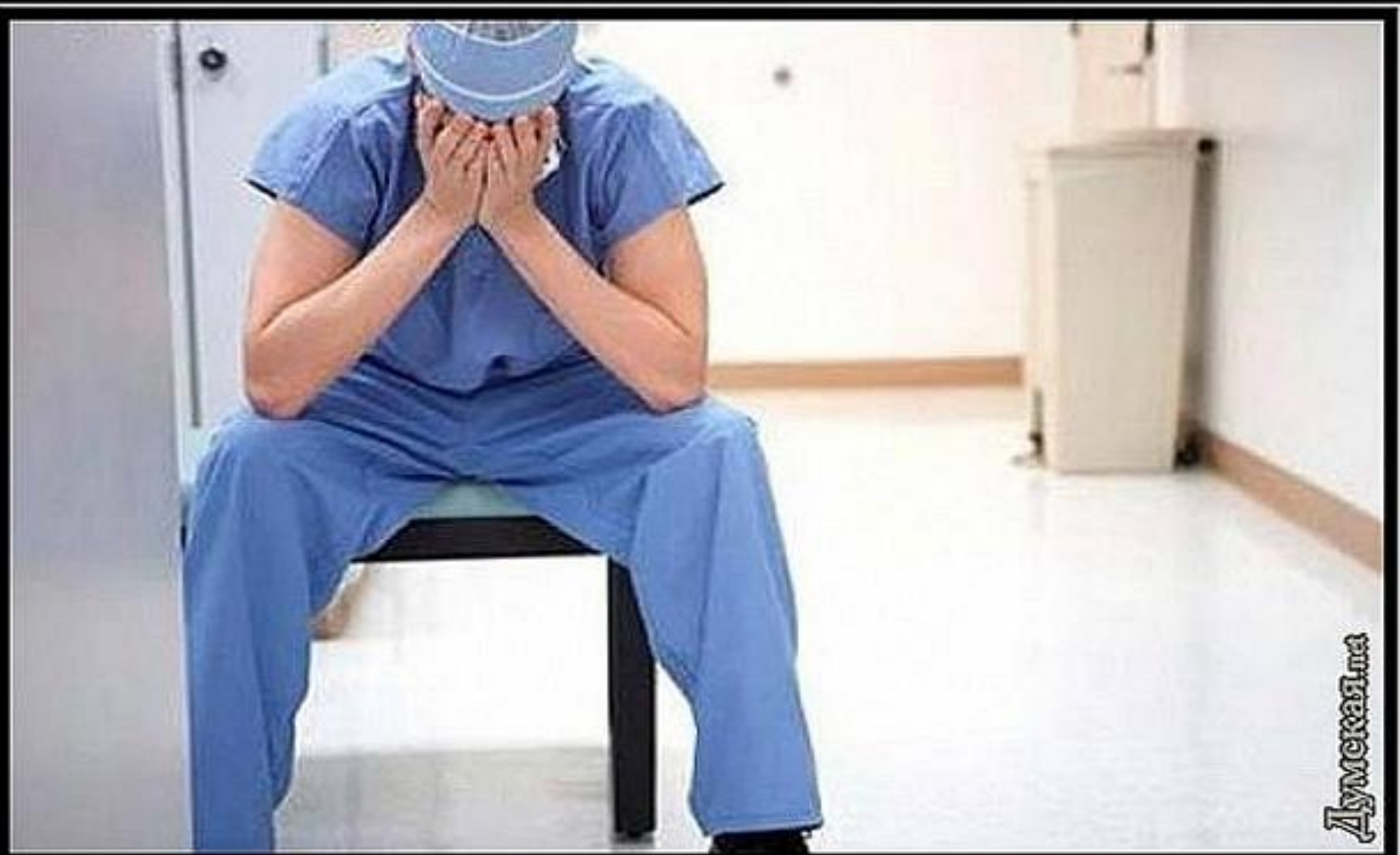
Часто, отдыхая или улыбаясь органу, вы можете почувствовать обмен энергии Ци в этом органе, а также в руках и ногах. В голове тоже можно ощутить поток энергии.

На отдых выделяйте столько времени, сколько вы почувствуете необходимым.





Baccè



Думская.па

все врачи-дураки, взяточники и сволочи?
ну так валя и лечи себя сам, а врач пойдет домой и хоть раз
выспится!