

<http://odmage.com/>

Тренинг «Перезагрузка»

Вступление, рекомендации, практики для дома.

Александр Аверин
23.08.2014

ВСТУПЛЕНИЕ

Современная жизнь человека стремительно расходует те запасы внутренних сил, которыми мы владеем. Практически все направлено против нас. Это и темп жизни, где необходимо быстро принимать решения и действовать. Это и социум, когда постоянно ожидаешь очередной каверзы от круга общения (*коллеги, знакомые и т.д.*). Это и капитализация общества, когда без денег и шагу не ступить.

Практически все направлено против естественного существования человека.

Но ничего страшного, и с этим справимся, главное уметь восстанавливаться на всех уровнях.

Данный тренинг будет направлен на работу по всем уровням (*от физического, до духовного*) без четких акцентов.

Давайте слегка отвлечемся и попробуем трезво посмотреть, что же происходит с нами, если неправильно функционирует одно из тел, причем причины будем рассматривать только в рамках этого же тела (!!!).

Исключим из списка интуитивное и духовное начало и постараемся без лишних слов быстро пробежаться по первым пяти:

1. *Страдает физическое тело. Потеря здоровья очень часто сопровождается нарушениями в питании, отсутствии физической нагрузки и неправильной осанке (проблемы с позвоночником).*
2. *Эфирное тело. Энергетика, этим сказано многое, но я выделю одно – неправильное дыхание!*
3. *Тело эмоций (астральное). Неправильный сон, жизненные проблемы (которые вызывают тревогу), негативные эмоции, сглазы и конфликты с другими людьми.*
4. *Ментальное тело. Как правило, причиной «болезни» ментальной составляющей является излишне беспокойный ум. Порядок в мыслях, отсутствие внутреннего рисования «черного будущего», дозированные мечтания и четкое понимание цели в жизни, - все это залог правильного функционирования ментальной составляющей.*
5. *Воля/Карма. Здесь все просто. Делать не то что хочется, а то, что нужно. О кармическом теле даже упоминать не буду, с ним необходимо разбираться долго и отдельно.*

Это был легкий обзор причин и следствий. Как для небольшого вступления – вполне подойдет.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Итак, на ближайшие 9 дней Вам необходимо внести ряд изменений в свой жизненный уклад, а именно:

1. *Не принимать алкоголь;*
2. *Не смотреть агрессивное ТВ (новости, передачи и т.п.)*
3. *С зажженной свечой обойти все комнаты по периметру, постепенно сужаясь к центру (свеча выжигает негатив в диаметре около 30 см);*
4. *Выделять на сон не менее 8, и не более 10 часов на сон;*
5. *Ложиться спать не позже 24-00;*
6. *Исключить из рациона полуфабрикаты и фастфуд;*
7. *Пить не менее 1 литра чистой негазированной воды в сутки;*
8. *Приобрести в капсулах «Лецитин»*, и принимать его по 2 капсулы после еды один раз в день;*
9. *Ежедневно выполнять практики для дома.*
10. *Раз в 3 дня выполнять практики на природе.*

Прочтите еще раз требования и запомните, их не так уж и много.

Обязательно выполните три раза подряд следующую процедуру:

Можно сделать самостоятельно, а можно использовать помощника.

Проверяемый (это Вы) должен стоять в слабо освещенном помещении (не полная темнота). Второй человек (либо самостоятельно) должен зажечь свечу и поднести огонь свечи к глазам проверяемого на расстоянии 15–20 см.

Проверяемый должен поверх огня (соответственно расположить свечу так, чтобы огонь был чуть ниже линии взгляда) смотреть вдаль.

Теперь проверяющий должен внимательно смотреть на зрачки проверяемого.

Могут быть три варианта:

- *Зрачки то расширяются, то сужаются (пульсируют);*
- *Зрачки сузились;*
- *Зрачки расширены.*

Напоминаю! Повторить 3 раза!

Внимание! Если у Вас зрачки будут расширены, напишите мне об этом! В других случаях следуйте уже полученным инструкциям.



* - Лецитин. Необходимое для организма вещество. Лецитин является основополагающим для формирования межклеточного пространства, нормального

функционирования нервной системы, нормальной рабочей деятельности мозговых клеток, служит одним из основных материалов печени. Лецитин необходим организму как строительный материал для обновления поврежденных клеток. Лецитин это также основное транспортное средство для доставки питательных веществ, витаминов к клеткам. Из лецитина состоит 50 % печени, 1/3 мозговых изолирующих и защитных тканей, окружающих головной и спинной мозг. Лецитин является мощным антиоксидантом, предупреждает образование высокотоксичных свободных радикалов в организме. Недостаток лецитина может привести к ухудшению здоровья, вызвать слабоумие, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и прочие нервные заболевания. Является абсолютно натуральной вытяжкой, без сторонней химии.



ПРАКТИКИ ДЛЯ ДОМА

Домашние практики не будут занимать у Вас много времени, собственно их всего две. Причем первая – это основа физического и энергетического здоровья, известная многим, как «Китайская разминка».



Китайская разминка

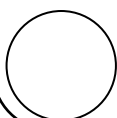
Перед тем как перейти к набору энергии, необходимо привести в норму энергетические потоки в вашем организме. Для этого лучше всего подходит очень известный и эффективный комплекс китайской разминки.

Известно, что закрепощенность тела, скованность движений, перенапряжение мышц мешает циркуляции внутренней энергии. Китайская разминка и служит для того, чтобы стряхнуть это напряжение. Именно поэтому ее взяли за основу и фактически присвоили (*убрав изначальный источник*) все новые методики оздоровления, которые широко рекламируются. Представляю вам ее без изменений, в том виде, в котором она была изначально.

Первые три месяца выполнять ежедневно. Поэтому решите для себя – делать ее с утренним блоком практик или вынести за его пределы. Этот момент целиком и полностью на ваше усмотрение. Вполне нормально, когда китайская разминка выполняется вместо обычной зарядки.

Начальная позиция. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Ниже дан порядок разминки по пунктам.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ. Глаза закрыты. Прodelайте 10 вращений, затем, не открывая глаз, быстро встаньте на носки, сдвинув при этом ноги вместе.



Руки необходимо вытянуть вверх и ладони соединить. В таком положении нужно простоять 10–15 секунд, стараясь сохранить при этом полное равновесие. После этого проделать вращение головой в другую сторону и опять принять ту же позицию. Не брать большой радиус вращения и выполнять его не быстро!

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЛЕЧ. Сначала вращение вперед — 5 раз и столько же назад. Потом одновременно вращение в разные стороны, правое плечо двигается вперед, а левое назад. Через 5 кругов поменять направление.

ВРАЩЕНИЕ КИСТЯМИ. Вытянуть руки перед собой. Старательно делать полный круг кистью. Локти при этом не должны двигаться. 10 вращений внутрь и столько же наружу.

ВРАЩЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ. Локти при этом нужно держать на одном месте. По 10 кругов внутрь и наружу.

КРУГИ ВПЕРЕД И НАЗАД ПРЯМЫМИ РУКАМИ. Делать постепенно, наращивая скорость, руки должны описывать круги как можно большего диаметра. По 15 кругов вперед и назад.

СОЕДИНИТЕ ЛОКТИ НАД ГОЛОВОЙ. Выполнить три раза. Чтобы понять, как должны локти соприкоснуться над головой, сложите руки так, как это делают сидя за партой дети: сделайте руками движения навстречу друг другу до того момента как локти окажутся один на другом.

Вот так они и должны соединиться над головой. Сначала это, возможно, будет затруднительно, но при ежедневной практике успех придет. Просто выполняйте как получится.

Хорошо встряхните руки и ноги.

ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, так, чтобы ноги были на две с половиной ширины плеч друг от друга. Прямые руки разведите в стороны. Медленно начинайте наклон туловища точно влево. Постарайтесь наклониться как можно ниже. Замерьте в этом положении на 15–20 секунд. То же самое повторите в правую сторону.

ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, ноги на ширине плеч. Руки сложите перед грудью (опять же, как за партой). Плавнo начинайте поворот всем корпусом вправо. Ступни ног при этом также будут поворачиваться. Скрутитесь максимально возможно вправо. Голова и глаза тоже должны быть максимально развернуты (смотреть) вправо. Оставайтесь в этом положении 15–20 секунд. Потом то же самое повторите в левую сторону.

ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ ТА ЖЕ, что и в предыдущем упражнении. Начинайте наклон корпуса вперед, прогибая при этом спину. Взгляд устремлен вверх.

Оставайтесь в этой позиции 15–20 секунд. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленно наклоняйте корпус назад до максимального положения. Тело старайтесь держать расслабленным. Оставайтесь так 15–20 секунд.

После этих упражнений отдохните 2–3 минуты. Хорошо встряхните руки и ноги.

ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, ноги на ширине плеч. Руки перед грудью со сложенными ладонями. Начните вращение бедрами. Особое внимание обратите на то, чтобы двигались только таз и бедра. Руки, плечи, ноги и голова должны оставаться при этом неподвижными. Сделав 15 кругов, смените направление вращения.

ПОЗИЦИЯ ТА ЖЕ. Движение бедер в бок. Тело надо держать как можно более расслабленным, слегка перекачиваясь при этом на ребрах ступней. Голова и плечи не должны двигаться. Выполнять плавно, но мощно, 15–20 движений. Упражнения для бедер удобно выполнять перед зеркалом – так легче контролировать неподвижность плеч и головы.

Расслабленно встряхните ноги и руки.

ВСТАНЬТЕ НА ОДНУ НОГУ. Вторая поднята и согнута так, чтобы колено было на уровне пояса. Эта позиция называется «журавль». Начинать вращение ступней поднятой ноги. Старайтесь стоять прямо, сохраняя равновесие. Вращайте ступню по 10 раз, в каждую сторону, стараясь делать круг по полной амплитуде. После этого поменяйте стойку и повторите то же самое с другой ногой.

СНОВА ПРИМИТЕ ПОЗИЦИЮ «ЖУРАВЛЬ». Теперь проводите вращение голенью от колена до ступни. Ступня должна быть зафиксирована в жестком «замке», носок оттянут, но пальцы загнуты на себя. Старайтесь при этом не двигать коленом. Проведите по 10 вращений в каждую сторону, потом поменяйте стойку.

Встряхните конечности.

НЕСКОЛЬКО РАЗ РЕЗКО ПРИСЯДЬТЕ, делая при этом мощный выдох, затем медленный вдох.

Разминка закончена.

Как Вы заметили, в упражнениях мышцы тела были задействованы сверху вниз, от головы до ног. Мышцы расслабились. Если внимательно прислушаетесь к своим ощущениям, то почувствуете прилив тепла к телу.

Разрушились различные блоки, преграждающие путь внутренней энергии, и теперь она свободно циркулирует по телу. Кроме того, определенные упражнения разминки способствуют активизации энергетических центров — чакр.

Разминка является своеобразным энергетическим массажем, потому что происходит интенсивный приток энергии в разные части тела, и это оказывает тонизирующее, оздоровительное действие. Всего китайская разминка должна занимать не более 10–15 минут.



«Эмбрион»

Негативное воздействие, это то, с чем человек вынужден сталкиваться ежедневно. Если ничего не делать, то рано или поздно тяжесть негативной энергии может просто сломать Вашу жизнь. Для этого мы вводим самую простейшую практику, которая подойдет любому человеку. Итак.

Встать лицом на север (или восток), локти прижать к бокам, ступни и колени также вместе. Находясь в таком положении, аккуратно присесть, затем встать на колени, голову наклонить вперед. Кисти рук закрепить в «замок» и положить их на теменную область головы сверху.

Далее необходимо максимально сложиться, приняв позу эмбриона, закрыть глаза и в таком положении пробыть около 2-3 минут.

Ощущения могут быть различные, начиная от явного чувства, как вокруг вас что-то лопается, и заканчивая легкостью внутри.

Этот способ очень действен в плане разрыва всех энергетических привязок. Несмотря на простоту выполнения, эффективность его выше всяких похвал.



Как видите практики совершенно не сложные, и времени много не занимают. Да, делать их нужно ежедневно на протяжении всего тренинга, но это же не сложно?

В завершении хочу еще раз напомнить о необходимости выполнения всех рекомендаций (10 пунктов).



С уважением, Александр Аверин.

<http://odmage.com/>

