

Энергетическое очистительное дыхание

Крайне приятное упражнение. Оказывает несомненную пользу при загрязнении тел человека в результате усталости, восприятия событий, произошедших во время дня, как неприятных, после нахождения в плохих условиях, например, в душном помещении.

Упражнение начинается с того, что вы располагаетесь удобно, сидя на краю кресла так, чтобы подошвы ног плотно соприкасались с полом. Или сидя на полу, на пяточках, или скрестив ноги.

Начало упражнения наиболее интересное: вам предлагается **осознать свою связь с Землёй**. Неважно, на каком расстоянии от земли, на каком этаже вы находитесь, вы эту связь почувствуете. Вы чувствуете эту связь, как движение своеобразной энергии, или в виде тепла, или в виде наполнения чем-то, ваших ног, снизу вверх. Затем эта энергия распространяется выше, поднимается по позвоночнику и достигает головы.

Прочувствовав эту связь, вы переходите к **отслеживанию того дыхания**, которое есть у вас именно в данный момент. Как в упражнении по контролю мыслей, вы просто наблюдаете и констатируете: моё дыхание медленное или быстрое, глубокое или не очень. Но **НИЧЕГО НЕ МЕНЯЕТЕ** в своём дыхании. Просто обратите внимание, что собой представляет дыхание в повседневной жизни. Дальше начинаете обращать внимание на движение воздуха: как воздух проходит через ноздри и проникает в лёгкие. Теперь можно немного углубить дыхание, обратив внимание, что нижние участки лёгких, оказываются, не задействуются. Не сильно усиливаем ток воздуха, так, чтобы воздух дошел до более низкого участка легких.

Обратите внимание на то, что если вы достаточно спокойны, то **дыхание естественным образом перемещается** в центр, который находится ниже пупка. Подышите, наблюдая этот процесс.

И теперь от обычного **перейдём к энергетическому дыханию**. Дыхание остаётся обычным, может лишь несколько глубже.

Собираем энергию пространства, вдыхая воздух **в область головы**. **ВАЖНО** вдыхать воздух сразу со всех сторон. Вдыхаем не только в область головы, но и в область шеи.

Теперь выполним следующую процедуру: на вдохе ощущаем вхождение энергии в область головы, на **выдохе немного наклоняемся** вперёд, задействовав голову и туловище. И возвращаемся в первоначальное положение. Со стороны это выглядит как лёгкое покачивание. На выдохе избавляемся от негативной энергии, полученной в течение дня.

Сделаем всего 3 таких вдоха выдоха в области головы и шеи, и **переходим к области сердца**. Повторяем процедуру дыхания полностью, лишь переместив внимание на процесс дыхания с области головы на область сердечного центра. 3 цикла «Вдох – выдох». На следующем этапе работаем таким же образом с центром ниже пупка. 3 цикла «Вдох – выдох».

Затем дышим, задействовав все три области: область головы, сердца и область ниже пупка.

И, наконец, включаем в дыхательный процесс руки и ноги, всё тело.

Есть **очень важный момент**: во время такого дыхания, если не обратить специального внимания, можно сильно заузить внимание. Это состояние, когда мы вдыхаем воздух как бы с одной стороны, работая с узким участком. Например, с областью носа или лба. Наша же задача расширить себя, заставить энергии течь свободно и ощутить, что помимо физического тела, есть более тонкие энергии, более тонкие составляющие человека. Так, работая с дыханием, вы понимаете, что помимо физического тела есть некий фон- ваши эмоции, которые как более тонкие не всегда осознаются, но часто воспринимаются другими людьми. Поэтому, уделите внимание и осознанию и чувствуемому тому, что вокруг вас есть эмоциональное поле, которое пропитывает физическое тело. Есть и более тонкие энергии, но сначала поработайте с эмоциональным полем. Часто, даже практикующие йогу или цигун люди, не могут работать целенаправленно с эмоциональным полем. Переход внимания с физического тела в эмоциональное сопровождается ощущением расширения, спокойствия и удовлетворенности. Как спец эффект, может появиться ощущение уменьшения окружающих предметов, как будто вы смотрите с более высокой точки.

Таким образом, упражнение состоит из нескольких этапов:

1. Связь с Землей. Работа с энергией Земли.
2. Сознательное отслеживание дыхания.
3. Успокоение, в результате которого дыхание естественным образом перемещается в центр ниже пупка.
4. Работа с эмоциональным полем. Перемещаем внимание от физического тела в более тонкие энергии, тем самым, расширяя своё представление о себе.
5. Переходим к энергетическому дыханию, когда вдох производится со всех сторон сразу. Работаем с областью головы. С областью сердечного центра. С областью нижнего центра в районе пупка. Включаем все три области сразу: голова, сердце, пупок. Переходим на дыхание всем телом, включая руки и ноги.
6. После прекращения упражнения 1 -2 минуты сидим с закрытыми глазами, наблюдая за ощущениями в организме.

Существуют и другие варианты исполнения данного упражнения: сидя «на пяточках» или стоя. Вы можете их посмотреть на фотографиях (исполняет инструктор ци-гун Игорь Москалев)

Вариант сидя



Вариант стоя



Выполняйте упражнения 1-2 раза в день: утром и/или вечером, отдельно от практик предложенных ранее или сразу же после них. Если большая нехватка времени, то практикуйте упражнения хотя бы в выходные дни.