

## Раскрутка чакры Анахата

До того, как вы начнете выполнять данное упражнение (просмотр видео для раскрутки чакры), прочитайте это:

[Правильная практика чакр](#)

*Для увеличения или уменьшения картинки нажимайте сочетание клавиш "Ctrl" и "+" - для увеличения (или "-" - для уменьшения).*

[Сайт](#)

**Видео по настройке чакры Анахата со звуковым сопровождением:**

{m4v}chakry/page41-movie-0{/m4v}

Человек, который хочет произвести энергетическую настройку, должен прослушать звуковой тон, который по высоте соответствует вибрациям той или иной чакры, а затем попытаться повторить этот звук (пропеть), добиваясь полного с ним совпадения в звучании. Да, это может получиться не сразу, и придется приложить некоторые усилия, чтобы достичь резонанса. Но, как известно, ничего нельзя получить без труда! Когда же человек добивается от своего голоса совпадения в звучании, в этот момент

находящийся в его легких, гортани, во рту воздух вступает в резонанс и начинает вибрировать на частоте прослушиваемого звукового тона. Для того чтобы усилить результат и ускорить процесс настройки, одновременно с «пением» нужно визуализировать настраиваемую чакру. Этот мыслеобраз нужен для того, чтобы можно было сосредоточить внимание на объекте настройки. Ведь как гласит древняя мудрость, куда направлено внимание, туда направляется и наша жизненная энергия. Так, вибрация соответствующей частоты будет передаваться непосредственно в чакру и закрепляться соответствующим визуализированным образом. Как любой энергетический объект, подвергаемый какому-то внешнему воздействию, чакра пытается подстроиться под влияющую на нее частоту и приблизиться к вибрации этого внешнего воздействия. В итоге через какое-то время происходит ее полная резонансная сонстройка.