ПРАКТИКИ НА ЧАКРАХ



Муладхара
Цвет - красный. Расположение - основание туловища. Мистическое свойство - власть над стихиями.

Свадхистана
Цвет - оранжевый. Расположение - 1-2 см. ниже пупка. Мистическое свойство - чувство красоты, способность к творчеству.

Манипура
Цвет - жёлтый. Расположение - солнечное сплетение. Мистическое свойство - сила разума, непревзойдённые умственные способности.

Анахата
Цвет - зелёный. Расположение - центр груди. Мистическое свойство - способность создавать вокруг себя атмосферу любви и блаженства.

Вишудха
Цвет - голубой. Расположение - основание горла. Мистическое свойство - способность убеждать, вести за собой, говорить Истину, учить.

Аджна
Цвет - синий. Расположение - центр головы. Мистическое свойство - интуиция, ясновидение, абсолютное знание.

Сахасрара
Цвет - белый или фиолетовый. Расположение - макушка головы. Мистическое свойство - способность менять будущее, исполнение любого желания.

ПРАКТИКА



Первая практика (Волевое усилие)
Необходимо сидеть ровно (на стуле, в позе лотоса (наиболее предпочтительно), по-турецки). Спина прямая, не сутулиться.
Максимально расслабиться.
Концентрируйтесь на выбранной чакре (начинать следует с муладхары, поднимаясь вверх до сахасрары).
Ваши руки должны быть сцеплены. Лучше всего сделать захват левой рукой правой руки, слегка сжатой в кулак, на уровне запястья.
Начинайте медленно и глубоко вдыхать. Вдыхая, представляйте, что Вы вдыхаете энергию Космоса, входящую в тело
через макушку головы. Энергия плотная, насыщенная и концентрированная. После вдоха сделайте короткую паузу и начинайте медленно выдыхать. Выдыхая, представляйте как энергия концентрируется в выбранной Вами чакре. После выдоха - небольшая пауза.

Всё это время держите образ воронки, берущей своё начало в выбранной чакре, и, по мере удаления от неё, расширяющейся до бесконечности.

Вторая практика (Мантра)
Необходимо сидеть ровно (на стуле, в позе лотоса, по-турецки). Спина прямая, не сутулиться.
Максимально расслабиться.
Концентрируйтесь на выбранной чакре (начинать следует с муладхары, поднимаясь вверх до сахасрары).
Ваши ладони выпрямлены и совмещены вместе перед центром груди.
Начните петь мантру "O-O-O-M-M-M-M-M-M" низким голосом (чем громче, тем лучше; но до уровня, пока звук остаётся низким). Звук "O-O-O" очень короткий. Звук " M-M-M-M-M-M " очень длинный и низкий. Он словно исходит изнутри, заставляя вибрировать всё тело.
Всё это время держите образ шара на месте выбранной чакры, цвета данной чакры.

Третья практика (Раскрутка чакр)
Необходимо сидеть ровно (на стуле, в позе лотоса, по-турецки). Спина прямая, не сутулиться.
Максимально расслабиться.
Концентрируйтесь на выбранной чакре (начинать следует с муладхары, поднимаясь вверх до сахасрары).

Далее, продолжая концентрацию на выбранной чакре необходимо смотреть на видео, раскручивающее чакры:

1. **Муладхара**

2. **Свадхистана**

3. **Манипура**

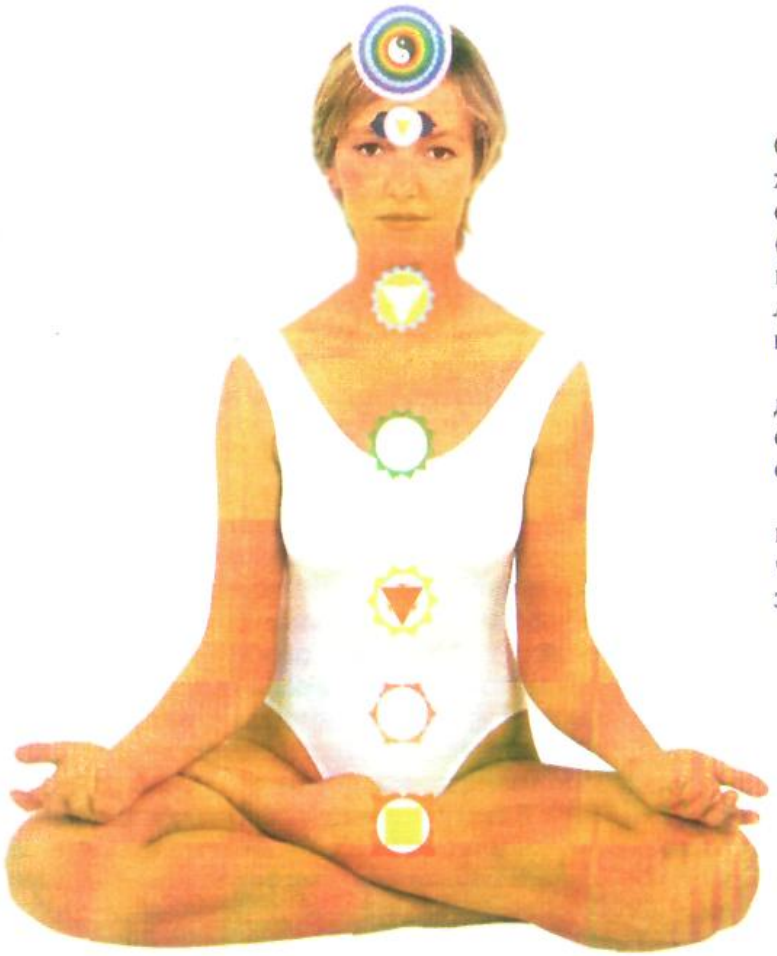
4. **Анахата**

5. **Вишудха**

6. **Аджна**

7. **Сахасрара**

Главные чакры



Семь главных чакр расположены в теле на одной линии с позвоночником. Верхняя (коронная) чакра расположена как ореол (нимб) вокруг головы, *нижняя (корневая)* — в основании позвоночника.

Каждая чакра излучает свой доминирующий свет и связана с одной из желез внутренней секреции.

В рефлексологии воздействие на чакры осуществляется через рефлекторные зоны позвоночника на стопах и руках.



