

Активизация трех энергетических центров

Послан digorne - 26.11.2011 11:02

Активизация трех энергетических центров

Три энергетических центра, или три обогревателя, или три котла (даньтяня в китайском варианте, тандьена - в японском варианте) относятся к структуре эфирного тела. Вы уже познакомились с ними в сеансе энергетического исцеления по трем обогревателям (даньтяням).
Нижний даньтянь: область живота, его центр проецируется в точку на 2-3 пальца ниже пупка.
Средний даньтянь: область грудной клетки, его центр проецируется в центр груди.
Верхний даньтянь: область головы, его центр проецируется в область третьего глаза.

Перед началом целительского сеанса или медитации приятно и полезно активировать все три энергетических центра (три даньтяня), подготовив свое эфирное тело к работе.

Сфокусируйте внимание на нижнем даньтяне (Тандэне). Позвольте ему наполниться энергией. Через нижний даньтянь почувствуйте свою укорененность, свою связь с Землей, с ее силой, с ее животворной и целительной энергией.

Сфокусируйте внимание на среднем даньтяне. Наполните свое сердце внутренней улыбкой, теплой, спокойной, любящей.

Сфокусируйте внимание на верхнем даньтяне. Позвольте ему наполниться энергией. Через верхний даньтянь почувствуйте свою связь со Вселенной, с ее потоком целительной энергии любви, радости и света.

Прочувствуйте это состояние аккорда - одновременной наполненности и активности всех трех центров, как единой структуры, соединенной внутри и соединяющей вас с энергиями Земли и энергиями Вселенной.

Завершите практику, сложив ладони в Гассё с чувством благодарности.

=====