Институт Мужчины и Женщины Татьяны Василец, www.inits-terapiya.ru

Самостоятельная инициация “Повышение своей энергии”

Автор –
Ирина Посошенко, США,
специалист по индивидуальным
инициациям м/ж женской зрелости

Человек переживает различные физические состояния, связанные с его энергией:

- неудовлетворенность собой или своей жизнью
- усталостью - физической и эмоциональной
- нерешительностью
- ощущением несвободы
- быстрым “загоранием”, которое исчезает
- позицией “жертвы”
- неверием в себя
- ощущением энергетических блоков
- страхом, что навредят

- отсутствием чувства безопасности
- уязвимостью по отношению к влиянию других
- ощущением «хождения по кругу»
- состоянием безысходности
- и многими другими

Эти сигналы посылает физическое тело, и они говорят об энергии организма. Человек же воспринимает это не как сигналы об энергии, а как своё состояние и направляет внимание на борьбу с ним. Такая борьба бесполезна, ведь сигнал – это “почтальон” с информацией. Он от, что мы примем и правильно поймем. Это информация о причинах (мысли, эмоции, действия), которые привели к изменениям энергии.

Согласно учениям йоги, в теле есть энергетические каналы – Нади. К основным каналам относятся Сушумна, Ида, Пингала, Гандхари, Хасти, Джихва, Пуша, Яшасвини, Аламбуша,Куху и Шанкини. Ида и Пингала – зеркальное отражение друг друга, они спиралевидно завиты вокруг позвоночника от нижней чакры до верхней. Вдоль позвоночного столба расположен центральный канал Сушамна. Вокруг него обвиваются Ида и Пингала. Все они берут начало в Муладхара чакре.

Инициация позволит:

- взять ответственность за своё энергетическое состояние
- изменить отношение к “симптомам” как к сигналам
- научиться партнёрству со своим энергетическим телом
- снять энергетические блоки
- определять причины изменения энергии
- уметь восстанавливать свою энергию
- научиться повышать свою энергию

Версия 1.

1. Возьмите 4 листа формата А4. На одном листе напишите “Сушумна”, на другом “Ида”,на третьем “Пингала” на последнем - “Я сегодня”.
2. Разложите листы-позиции на полу в следующем порядке: справа “Пингала”, слева “Ида”, между ними “Сушумна” и “Я сейчас” положите произвольно.
3. Станьте на позицию “Пингала”. В роли Пингала
   - отследите свои эмоциональные и телесные ощущения.
   - чего Вам хочется? Представьте, что эти желания и мечты удовлетворяются.

4. Станьте на позицию “Ида”. В роли Ида
   - отследите, пожалуйста, свои эмоциональные и телесные ощущения.
   - чего Вам хочется? Представьте, что эти желания и мечты удовлетворяются.
5. Станьте на позицию “Сушумна”. В роли «Сушумны»
   - отследите, пожалуйста, свои эмоциональные и телесные ощущения.
   - чего Вам хочется? Представьте, что эти желания и мечты удовлетворяются.
   - чувствуете ли энергии Пингалы и Иды, которые вливаются в Вас? Если этого не происходит, устраните причины.
6. Станьте на позицию “Я - сегодня”.
   - отследите свои эмоциональные и телесные ощущения,
   - чувствуете ли Вы своё энергетическое тело (каналы – Пингала, Сушумна, Ида)?
7. Завершайте инициацию словами: “Благодарю свой внутренний мир за эту работу, себя и всех, кто мне помогал”.

Версия 2.

1. Возьмите 7 чистых листов и выложите их в центре комнаты на некотором расстоянии друг от друга в линию - «паровозиком». Эти листы – чакры, а линия из них - центральный энергетический канал «Сушумна».
2. Напишите на двух листах формата А4 - “Ида” и “Пингала”.
3. Положите лист-позицию «Ида» справа в начале линии «Сушумны», а лист-позицию «Пингала» - слева в начале «Сушумны».
4. Станьте на позицию «Ида». Что Вы чувствуете в теле и эмоционально? Проходите в роли «Иды» справа и вперед, собираясь пересекать «Сушумну» в каждой чакре (это каждый чистый лист), переходя налево – и так идите по спирали до верхнего листа «Сушумны».
5. Восхождение с одной и другой стороны можно повторить, сколько хочется раз.
6. Инициацию можно делать кратким или длительным курсом.