

Йога тепла

Сегодня, когда близится равноденствие, атмосферные процессы на планете значительно нарушены. В Европе царят атлантические циклоны, а Америку накрывают арктические воздушные массы. Скандинавия переживает период потепления, но Гольфстрим начинает изменять свою траекторию, он поворачивает на запад, закручивается у берегов Канады и возвращается обратно, только небольшой его рукав поворачивает в сторону Скандинавии.

Теперь я хочу научить вас устанавливать равновесие температуры в соответствии с температурой окружающей среды. Итак, в нормальном состоянии, то есть, когда в окружающей среде температура воздуха имеет комфортное значение, то есть, для жителей средних и высоких широт это составляет 18-22 градуса, для жителей экваториальных широт это составляет 25-35 градусов, организм производит тепло минимально. При превышении комфортной температуры организм охлаждается за счет испарения пота, выступающего на поверхности кожи. При понижении температуры организм должен включать «тройной обогреватель» - это механизм повышения температуры кожи и образования прослойки теплого воздуха, своеобразной одежды. Этот механизм прекрасно работает у животных и птиц, причем, даже животные, не имеющие густого меха, например, коровы, свиньи не только не замерзают, но и не испытывают дискомфорта.

У человека тоже существует этот обогреватель, но он или совсем не работает, или работает плохо, так как многие тысячи лет человек искусственно обогревается, создает для себя комфортную температуру. Но в последние годы зимой часто случаются сильные морозы, когда температура в жилищах не поднимается выше 10 градусов. При такой температуре воздуха современный человек испытывает дискомфорт, его трудоспособность падает, он замерзает.

Как же восстановить природный механизм естественного обогрева организма в холод? Для этого требуется научиться сознательно включать свой природный обогреватель. Это очень просто. Попробуйте это сделать при комфортной температуре, и вам станет жарко, а в мороз вы согреетесь. Итак, вы опускаете свое внимание в Манипуру. Эта чакра есть ваша энергетическая кухня. Именно она и производит, вернее, извлекает энергию из пищи, из воды, даже из вдыхаемого воздуха. Вы визуализируете огненный шар в области солнечного сплетения. Этот шар нагревается, вы ощущаете тепло в животе, потом это тепло начинает распространяться по всему телу. В первую очередь вам необходимо согреть руки и ноги, так как именно они в первую очередь страдают от холода. Вы представляете себе, как «огонь бежит по жилам», то есть по меридианам он распространяется из Манипуры и накапливается в пальцах рук и ног. Вы обязательно почувствуете, как руки и ноги согреваются. Практикуя сознательно управление своим обогревателем, вы вскоре поймете, что этот древний механизм проснулся от спячки и ваше вмешательство в его работу больше не потребуется.

Как можно согреть маленького ребенка, еще неспособного к сознательной визуализации? Вы делаете ему массаж в области Манипуры, массируя открытой ладонью по часовой стрелке. Это можно делать сквозь одежду, так как энергетическому воздействию одежда не преграда. Когда вы почувствуете, что ваша ладонь ощущает разогревание Манипуры, вы делаете проводящие движения от Манипуры к конечностям, «открываете» каждый пальчик, то есть легко массируете их от основания к кончикам в горизонтальной плоскости, слегка прижимая каждый ноготок, чтобы тепло накапливалось, а не выходило наружу. Постепенно и у ребенка восстановится механизм обогрева.

А можно ли уменьшить производство тепла в случае жары? Это тоже возможно. Для этого вы «закрываете» Манипуру и «гасите» в ней огонь, но не совсем, конечно, обязательно оставляйте небольшую искорку. Можно еще «открыть» выходы меридианов, раскрывая их на кончиках пальцев, массируя их боковые поверхности. Восстановление природного механизма теплообмена поможет вам пережить возможные катаклизмы.

Аминь. Учитель Калитний