Автор: admin
16.08.2012 17:30 -

Как выживать в отсутствие Солнца?

Низкое, серое небо, слякоть... Зима для многих трудное время года, но совсем без солнца – просто труба... Как выжить? Чем себя поддержать?

Вот несколько опробованных на себе рекомендаций, которые помогают «держать спину» и избегать уныния.

Для тела

Многие знают, что по энергетике мы напоминаем радугу. В соответствии с духовными практиками индуизма, семь энергетических центров – **чакры** – есть у каждого из нас. Давайте вспомним, где они расположены и какого цвета:

Промежность – **муладхара** – корень жизни, наша связь с энергиями Земли – красная.
На три пальца выше лобка – **свадхистана** – энергии нашей личности, питаемые первоэлементом Воды, – оранжевая.
Солнечное сплетение – **манипура** – наша воля, наша мотивация, наши решения и деятельность, питаемые энергиями Огня, – желтая.
Грудь – **анахата** – сердечные чувства и эмоции, центр нашей идентичности, питаемые энергиями первоэлемента Воздуха, – зеленая.
Шея – **вишудха** – энергии нашего Высшего Я, питаемые первоэлементом Эфира, – голубая.
Лоб между бровями – **аджна** – Самость и третий глаз, позволяющий нам предвидеть будущее с помощью интуиции, – синяя.
Макушка – **сахасрара** – наша связь со Вселенной, тысячелепестковый Лотос, – фиолетовая.

Наше личное Солнце живет у нас в животе (оранжевый и желтый). Когда светила долго нет, эти центры истощаются первыми. А они во многом регулируют наши эмоции. Чем можно подкормить нашу энергетику, соскучившуюся по Солнцу?

Солнечными продуктами:

– апельсины;
– мандарины;
– хурма;
– кукуруза;
– яйца;
– желтый болгарский перец;
– желтые крупы – каши пшенная, кукурузная;
– придумайте, чем из того, что для вас вкусно, можно продолжить список желтых и оранжевых продуктов.

Причем когда будете все это поедать, отвлекитесь, пожалуйста, от газет, журналов и сокрушительных ТВ-новостей – ешьте в хорошо освещенном пространстве и представляйте себе, что ваша еда – кусочки так необходимого вам Солнца.

Включаем воображение

Утром, встав с постели, попробуйте поиграть: закройте глаза, представьте себе, как ваш мысленный луч проникает вверх, за подушку из облаков, и над вами светит Солнце. Все вы хоть раз летали самолетом – вспомните, что с определенной высоты солнце есть ВСЕГДА – вы это можете засвидетельствовать!

Поднимите руки, зачерпните его света и проведите этим сгустком энергии вдоль головы, тела, ног. Его лучи проникают в ваш живот, напитывая его теплом и мягкой, целебной солнечной энергией. Попробуйте держать картинку хотя бы пять-семь вдохов-выдохов. Улыбнитесь!

Вечером, лежа в постели, перед тем, как заснуть, представьте себе, как ваш мысленный луч проникает вверх, за подушку из облаков, и над вами светит Луна. Ее мягкая, женственная энергия желает вам спокойного сна. Этот «ночник» прогонит кошмары и даст вам возможность как следует отдохнуть и набраться сил.

На работе

Если вы много времени проводите за компьютером, поставьте себе яркий, солнечный скрин-сэйвер и обои для рабочего стола. И, между важными таблицами и документами «ныряйте» взглядом в солнечную картинку, представляя, как вы наполняетесь светом и теплом экзотических островов или веселой лесной опушки...

И вообще… Купите себе оранжевый или желтый шарфик и одевайте его почаще в пасмурную погоду. Используйте по максимуму осветительные приборы – в светлое время дня старайтесь жить при максимальном освещении.

Зажигайте свечи – живой огонь – это кусочек Солнца в вашем доме.

Надеюсь, что эти очень простые шаги хоть чуть-чуть облегчат вам такой – увы – долгий переход от лета к весне...

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник