

Гимнастика с солнечным светом. Что это даёт?

Это упражнение делается один раз в день, 10 минут (больше не надо, иначе могут пойти сильные обострения накопленных болячек). Не после еды! Лучше до еды, тогда и кушать гораздо меньше захочется. Если холодно, то можно смотреть через чистое оконное стекло. Смотреть без очков или контактных линз! Идеальный вариант – на природе.

Смотрим в небо утром или днём, пока активное солнце. Выбирайте такой участок неба, чтобы солнце было за спиной, иначе будет сильное напряжение в глазах, а этого не должно быть. Не важно, чистое небо или с тучами, идёт дождь или снег.

Положение тела: удобное, расслабленное, сидя или лёжа. **После смотрения, обязательно 4-5 минуты отдохнуть с закрытыми глазами!**

На время занятия отключайте телефон, телевизор, радио... предупредите близких, чтобы не беспокоили.

В медицине есть такой вид терапии, как цветотерапия. Давно известно, что различные цвета могут оказывать определённое воздействие на человека. Синий или зелёный успокаивают, а красный – возбуждает и т.д. Если взволнованного человека поместить в комнату с обоями зелёных или синих тонов, то буквально через несколько минут он успокоится.

Это применяют и в спорте: в плавании, в беге... На короткие дистанции, где необходимо собраться, максимально сконцентрироваться, спортсмен надевает очки с красными стёклами. На длинные – с синими.

Вернёмся к небу... Хотя, ещё одно небольшое отступление... Часто врачи советуют пациентам для укрепления здоровья принимать витамины. Сами витамины, как правило, производят при переработке различных растений. А растения вырабатывают эти необходимые вещества, получая солнечный свет. Если человек может осознанно воспринимать этот солнечный свет (а в его спектре есть все цвета), то он получает это «витаминное питание» напрямую!

Часто при смотреии в небо отмечают, что меняется цвет участка неба, на который смотрят. Скажем, всё небо голубого цвета, а небольшой кружок вдруг становится оранжевым или жёлтым! А потом цвет меняется на зелёный.

Объяснение в данном случае такое: нашему организму не хватает определённого вида энергии, который несёт в себе тот или иной цвет (из спектра солнечного света).

Известно, что в энергетическом теле человека существуют энергоприёмники и трансформаторы – чакры, которые отвечают за распределение жизненной энергии по всем системам и органам человека, от физиологии до психики, ума и сознания включительно. Каждая чakra имеет свой цвет. Самая нижняя – красная, самая верхняя – фиолетовая (цвета, как в радуге). Нет необходимости здесь описывать, за что конкретно отвечает каждая чakra, на эту тему написано много книг и статей.

Если цвет неба меняется, значит необходимо пополнение энергии в определённом энергетическом центре. К примеру, зелёный цвет, может указывать на некоторые проблемы или нарушение гармонии в области сердца. Воспринимая таким образом этот цвет, мы восполняем недостаток и гармонизируем своё состояние.

Теперь вернёмся к небу... Как выполняется само это **упражнение**.

Перед тем, как начать занятие, сядем (или ляжем) удобно, снимем все напряжения, закроем глаза. Посидим так 1-2 минуты. Просто посидим и послушаем окружающий мир. Не вслушиваясь, не анализируя звуки, не ожидая их... Моё внимание обращено на внешний мир, и я как бы нахожусь в этой среде звуков. Это могут быть крики птиц, где-то играет музыка, ветер шумит... Я просто слушаю окружающий меня мир (одно это, само по себе, уже очень приятное состояние!). И в какой-то момент я почувствую внутреннее успокоение..., тогда начинаю не спеша приоткрывать глаза.

Я не разглядываю края облаков или летящих птиц. Я очень доброжелателен к небу и стремлюсь раствориться в нём..., смотрю как бы в глубину его, сквозь него..., я хочу его услышать..., я слушаю его...

Автор: admin
17.03.2014 12:34 -

Не надо терпеть напряжение в глазах, морщиться! Устали – закройте глаза, отдохните, потом снова не спеша открывайте. Лицо не должно быть напряжённым. Очень хорошо, если присутствует лёгкая улыбка.

Где-то на середине занятия вас может просто склонить в сон – это нормально! Настолько мощно пойдёт наполнение силой покоя.

Обязательно после занятия посидите с закрытыми глазами 3-5 минут, отдохните, послушайте внешний мир. Не вскакивайте сразу!

Регулярно занимаясь, уже через несколько дней вы отметите у себя значительное улучшение эмоционального состояния. Вы заметите, что стали гораздо тише (внутренне), внимательнее и доброжелательнее. Будете чаще улыбаться! Ещё дальше вы начнёте отмечать улучшение самочувствия и здоровья.

Вы можете столкнуться с очищением организма, могут пойти обострения накопленных болезней, которые будут выталкиваться организмом. Это нормально и не должно вас напугать. Если обострение очень сильное, то сократите на этот период время смотрения до 4-5 минут.

Возьмите за правило ежедневно уделять время этому простому упражнению. Это позволит вам быть в жизни более стабильными и сильными, сохранять внутреннюю радость и спокойствие.

Если всё проходит регулярно, без срывов и обострений, то каждую неделю можно добавлять по 1 минуте, доведя в итоге **время смотрения до 15 минут. Не больше!**

При желании ещё больше увеличить это время, возникнет необходимость в разучивании определённых дыхательных и физических упражнений. Удачи!

Автор - **Андрей Башун**
[Источник](#)