

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
НЕМНОГО О ДУХОВНОСТИ	8
Аффирмации.....	10
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА ИЛИ АУРА ...	16
Что же такое аура?	17
Цвета ауры	18
Связь между слоями ауры и чакрами	22
Расположение чакр на позвоночнике	23
ОПИСАНИЕ ЧАКР.....	24
Первый энергетический центр – Корневая чакра – МУЛАДХАРА	25
Второй энергетический центр – Половая чакра – СВАДХИСТАНА	29
Третий энергетический центр – чакра Солнечного Сплетения – МАНИПУРА	33
Четвертый энергетический центр – Сердечная чакра – АНАХАТА	36
Пятый энергетический центр – Горловая чакра – ВИШУДХА	39
Шестой энергетический центр – чакра Третьего Глаза – АДЖНА	42
Седьмой энергетический центр – Коронная чакра – САХАСРАРА	45
ВОЗРАСТ И АКТИВНОСТЬ ЧАКР	51
ОЧИЩЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ.....	53
Шкала электромагнитных волн (в Ангстремах).....	54
Воздействие цвета на психику человека:	56
ТЕХНИКИ ПО АКТИВИЗАЦИИ ЧАКР	59

Медитация.....	59
Визуализация	59
Активизация чакр с помощью белого цвета	63
Упражнения по управлению энергией чакр.....	65
Упражнение по коррекции чакр.....	67
Дыхательное упражнение Джуал Кхула	68
МУДРЫ.....	71
Мудра «Чаша Чандамана».....	72
Мудра «Знания».....	73
Мудра «Молящегося»	74
Мудра «Черепеха».....	74
Мудра «Земли»	75
Энергия большого пальца.....	77
Энергия указательного пальца	77
Энергия среднего пальца	79
Энергия безымянного пальца.....	80
Энергия мизинца	81
НЕМНОГО О ЙОГЕ, ЕЕ ВИДАХ И ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЯХ	84
1. Асана «Гора» (САХАСРАРА).....	89
2. Асана «Спящее дитя» (АДЖНА).....	89
3. Асана «Поза молящегося» (ВИШУДХА).....	90
4. Асана «Кобра» (АНАХАТА).....	90
5. Асана «Трамплин» (МАНИПУРА).....	91
6. Асана «Гейша» (СВАДХИСТАНА).....	91
7. Асана «Ворон» (МУЛАДХАРА).....	92