

Свойства энергетики элементов.

Все пять элементов проявляются в теле человека как различные свойства и качества, и каждый элемент взаимосвязан с одним из органов чувств.

Ти – Земля имеет свойства устойчивости, непоколебимости и могущества. С помощью энергетики этого элемента можно держать удар, сохраняя свою форму. Земля даёт спокойствие и монотонную, давящую противника, уверенность в собственной победе, терпение и мудрость.

Техника для укрепления элемента Ти: проснувшись, не открывая глаза, мягко втяни в себя воздух, ощущая все запахи. Ты можешь почувствовать, например, аромат кофе или зелёного чая с жасмином, или же тонкие оттенки запаха, исходящие от волос и тела.

Полежи так несколько минут, изучая окружающее тебя пространство ароматов.

Затем, в течение дня концентрируй внимание на окружающих запахах и их оттенках. Не оценивай их, деля на приятные и неприятные, просто запоминай свои впечатления. Исследуй, как пахнут окружающие тебя предметы (например, телевизор, ручка, компьютер) и запоминай свои впечатления. В течение двух дней обращай внимание только на запахи. Активизировав своё обоняние, ты почувствуешь прилив жизненной силы, лёгкость в теле и уверенность в собственных силах.

Суй – Вода – энергетика мягкости, проникновения, обволакивания, податливости и мощного давления. С помощью энергетики этого элемента учишься принимать любую форму, постоянно двигаться и меняться. Вода – самый загадочный элемент. Она имеет три состояния: лёд (беспристрастность), пар (активность), текучесть и впитывание.

Техника для укрепления элемента Суй: проснувшись, не открывая глаз, в течение нескольких минут концентрируйся на своих вкусовых ощущениях.

Проведи языком внутри рта, ощущая зубы и губы, приоткрой рот и попробуй на вкус воздух, который вдыхаешь, коснись кончиком языка своей руки. Лёжа с закрытыми глазами, разбирайся в своих вкусовых ощущениях. В течение двух дней концентрируй своё внимание на них. Ешь медленно, не отвлекаясь на разговоры, жуйте каждый кусочек в три раза дольше чем обычно, а перед тем как отправить в рот, пробуйте его на вкус, касаясь языком. Через некоторое время ты заметишь, как изменилось твоё восприятие вкуса.

Активизированное чувство вкуса раскрывает способность отражать окружающий мир, порождает состояние покоя и внутренней самодостаточности, развивает интуицию и яснознание.

Ка – Огонь – энергетика активная, агрессивная и оптимистичная. С ее помощью происходит быстрая трансформация существа. Её суть – скорость, смысл – постоянное действие.

Техника для укрепления Ка: проснувшись утром, открой глаза и, не изменяя положения тела, поочередно останавливай взгляд на предметах в комнате, внимательно разглядывая их.

Огляди всю спальню, посмотри на свою тень, на одеяло и подушку. Прикрой глаза и проверь, насколько остро твоё восприятие. Сосредоточьтесь на объекте, находящемся на среднем расстоянии от тебя, и рассмотри его как будто видишь его впервые. В течение двух дней концентрируйтесь на зрительных образах, цветах и формах, действуя по принципу «смотри и вижу». Воспринимай окружающие цветовые ощущения, запоминай, пытаясь понять, как влияет на тебя цвет: какие оттенки больше нравятся, какой цвет преобладает в твоём гардеробе. Расслабляй взгляд, рассредотачивая его, воспринимая лишь цветовую гамму окружающего пространства. Постарайся по-новому смотреть на знакомые вещи, отмечая, как много информации ты не воспринимала раньше.

Рассматривай людей спокойным расслабленным взглядом, не привлекая внимания. Глаза – это ростки сердца, они наблюдают за противником.

Сказано: “Сердце – это полководец, глаза – передовой отряд”.

От скорости взгляда зависит быстрота всех прочих действий.

Активизированное чувство зрения дарит способность понимать управлять психологическими состояниями, наполняет динамической силой Огня и пробуждает духовный потенциал. Развивается способность к ясновидению.

Фу – Воздух – энергетика тонкая, проникающая, относится к разряду информативных. С ее помощью можно, находясь далеко от объекта, считывать информацию о нем. Беспрепятственно проникая к цели, безмолвно присутствуя, она воспринимает все.

Техника для укрепления элемента Фу: проснувшись, не открывая глаз, мгновенно оцени свои телесные ощущения. Почувствуй своё тело не шевелясь, сосредоточившись на тактильных ощущениях. Ощути вес органов, положение конечностей, постарайся посмотреть на свое тело со стороны, концентрируясь при этом на своих тактильных ощущениях. На протяжении дня расслабляй лицо, плечи, живот, бедра и запоминай свои ощущения. Постепенно ты научишься расслаблять по желанию любую мышцу. Выполняй эти упражнения на протяжении двух дней, постоянно обращая внимание на свои тактильные ощущения, развивая чувствительность своей кожи.

С помощью этой практики расширяются рамки сознания, способность воспринимать и усваивать все больше полезной информации. У тебя появится умение контролировать свои эмоции и чувства, а в сознании проявится ясность.

Ку – Пустота или Источник, Дух – проявление суб моторной или эфирной субстанции, из которой возникают все формы.

Техника для укрепления элемента Ку: проснувшись утром, оставь глаза закрытыми и несколько минут прислушивайся к окружающим звукам.

На протяжении дня обращай внимание на все звуки, доносящиеся до тебя. Запоминай свои ощущения, возникающие от звука разных голосов, музыкальных произведений и обычных житейских шумов: какова их тональность, эмоциональная окраска, сила. Оцени тональность собственного голоса и сравни его со своими душевными ощущениями. Прислушайся к своим органам, как они звучат? Проводи эту практику в течение нескольких дней.

Уединись в тихом месте, где почти не слышно никаких звуков, расслабившись и закрыв глаза. Попробуй внимательно слушать тишину. С помощью активизированного чувства слуха ты научишься слушать небесную музыку сфер. У тебя появится состояние хладнокровия, безмятежности и чистоты. Элемент Ку уравнивает все элементы в теле, очищая их. Улучшается способность слышать на расстоянии, развивается интуиция и способность к телепатии.

Все упражнения нужно выполнять последовательно: в первый месяц занятий – Ти, Суй, Ка, Фу, Ку.
Затем поменять порядок наоборот: Ку, Фу, Ка, Суй, Ти.