

## Приём

### «Радуга»

Результативность этого приема, пришедшего к нам из восточных практик, просто и переоценить нельзя – настолько он быстро и качественно наполняет тело энергией.

И это понятно: приём воздействует на главные энергетические центры (чакры) – и они на такое воздействие мгновенно отзываются: прилив энергии чувствуется практически сразу.

Именно это обстоятельство и является причиной повышения чувствительности восприятия.

Напомню расположение и цвет чакр:



На этой картинке видно, где именно располагаются чакры:

в области позвоночника. Именно позвоночник является генератором энергии: он ее принимает, он же эту энергию распределяет по всему телу.

А вот этот рисунок демонстрирует, как проецируется энергия на переднюю часть тела.



**Нижняя чакра** проецируется на **промежность**

**Вторая снизу** чакра размещена на **2-3 см ниже пупка**

**Третья снизу** расположена на **3-4 см выше пупка**

**Четвертая снизу** проецируется на **центр груди**

**Пятая снизу** имеет проекцию в **центр основания горла**

**Шестая снизу** проецируется в **центр лба**

**Самая верхняя чакра** расположена примерно на **2 см выше** того места, где когда-то был **родничок** (над головой)

Запоминать цвет чакр вам просто и не придется.

Вы ведь знаете считалочку про радугу?

Эта считалочка и про чакры тоже.

При выполнении приема «Радуга» вам, двигаясь мысленно по телу снизу вверх, достаточно повторять:

**Красный** (каждый)

**Оранжевый** (охотник)

**Желтый** (желает)

**Зеленый** (знать)

**Голубой** (где)

**Синий** (сидит)

**Фиолетовый** (фазан)

- и чакры отчетливо проявятся ощущениям тепла (или даже вибрации, гудения)

## Исполнение приёма

### «Радуга»

Прием можно выполнять в любом из трех положений:

- ✓ Сидя
- ✓ Стоя
- ✓ Лежа

Закройте глаза и, двигаясь внутренним взглядом по передней части тела снизу вверх, мысленно останавливайтесь на каждой чакре, вызывая ее наименованием цвета.

Старайтесь при этом визуализировать цвет чакры.

Визуализации очень поможет рисунок:



Не огорчайтесь, если цвет не сразу получится увидеть – чакра все равно отзовется. Мысленно называйте ее цвет – и она проявится ощущением тепла (как минимум).

Остановка на каждой чакре не регулируется временем. Удерживайте свое внимание на месте расположения чакры до тех пор, пока не ощутите в этом месте отзыв – это сигнал перевести внимание на следующую чакру.

Если сигнал чакры не проявляется в течение 15 секунд, то переводите внимание на следующую чакру – и тогда чакра, расположенная ниже, подаст сигнал. Это обязательно.

Когда дойдете до верхней чакры, вызовите во внутреннем зрении полную картину: от нижней чакры до верхней.

При этом НЕ стремитесь разделять цвета друг от друга – достаточно увидеть, что ваше тело наполнено разными цветами.

Зарядку чакр можно считать полноценной, когда вы мысленно пройдете по всем чакрам **три раза**.