

## Утренний ритуал «ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ»

**Даже если** ваши биологические часы заведены на режим «жаворонок», вы все равно оцените эту процедуру – гарантирую. Потому что после этой процедуры не только просыпаешься, но и следы сна (припухлости да примятости) уходят быстро и полностью.

**А уж если** вы «сова», то считайте, что душевая процедура «Чистая Энергия» существует в природе специально для вас – туман в голове и во всем теле рассеивается без следа, внутри активизируется батарейка – и вы перестаёте быть ватной и хмурой.

...На Востоке, где знают толк в извлечении из тела тонкой энергии, практикуется специальный утренний ритуал. В различных направлениях он называется по-разному, но исходит из одной-единственной предпосылки:

*сон – это маленькая смерть.*

А пробуждение – заботливая реанимация.

**И проводить ее нужно с умом.** И с вдумчивым пониманием – что и зачем.

В противном случае тело после сна не оживает, не входит в полноценный энергетический режим, а выбрасывает верхний энергетический импульс – и опять просит отдыха.

Отсюда и этот сон на ходу. И ничего на свете не хочется. И все вокруг – не в радость.

**А природная красота** – а ведь мы все красивые! – изуродована завесой серого настроения.

А ведь всего-то и надо – когда проснулись, разбудить и тело.

Как?

# ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ

ИЛИ

## Методика правильного утра

*парафраз восточных техник*

Утренний ритуал «Чистая Энергия» – это 5 обязательных действий.

### Действие 1. Потягиваемся.

Потягиваться лучше в 2 приема:

сначала по-человечьи ☺, а потом по-кошачьи

*Потягушки по-человечьи:* лежа на спине тянемся в длину – да с таким смаком, чтобы прозвучали все позвонки и суставы. Скажите им «доброе утро» и плавно поворачивайтесь на живот – для «кошачьих» потягушек.

*Потягушки по-кошачьи:* встали на четвереньки (грациозно так, медленно, со сладкой негой) – и симитировали кошку после сна:

- сначала спина дугой,
- потом, вытягивая руки, опустили ягодицы на пятки
- и хорошенько потянули позвоночник, стремясь подбородком вверх.

### Действие 2. Будим ЖКТ (желудочно-кишечный тракт)

Стакан теплой воды – самый лучший будильник для ЖКТ. Все другие (чай, кофе, холодная вода – да что угодно) – хуже. Попробуйте – убедитесь.

*И крохотная добавка к теплой воде:* 3 капли 3% перекиси водорода – получится полноценный кислородный коктейль (перекись великолепно насыщает кровь кислородом)

### Действие 3. Оживляем лицо.

Хорошенько покривляйтесь.

Зажмуривайте глаза, поднимайте-опускайте брови, прорабатывайте рот и щеки (поможет артикуляция букв «И», «О», «У», «А» ).

Замечали, какие рожицы строят перед зеркалом ребятишки? Повторяйте в точности – это не только отлично расправляет лицо, но и запускает в работу главные энергетические меридианы (а они расположены *именно на лице*)

### Действие 4. Оживляем тело

Чтобы правильно разбудить тело, нужно пройти 3 этапа - только так можно извлечь энергию, что накопилась во время сна.

#### Этап 1. Массаж ушей.

Ничего сложного: начиная с мочек, двигайтесь вверх, действуя большими и указательными пальцами. Нажим должен быть чувствительным, и сделать нужно 3 круга (подхода)

#### Этап 2. Душ

И тут все предельно просто: хорошенько растереть кожу (сухую кожу!) жесткой щеткой/мочалкой.

Главный упор при растирании – **подошвы ног** - а потом в течение 2-3 минут поливать себя проточной водой. Отлично сделаете, если примените силу слова. Просто повторяйте:

*Мать-Вода, смой с меня всю грязь, как физическую, так и энергетическую.*

*Мать- Земля, прими и переработай все во Благо\**

\* Имени автора этого текста я не знаю. И знал ли автор психолингвистику – тоже не ведаю. Но **фраза выстроена по ее строгим законам** – поэтому и работает обращение к стихиям (*или к самому себе? Да не суть важно. Главное - работает*)

### Этап 3. Оживление почек\*.

Тоже ничего особенного: нужно сесть на корточки (пятки к полу лучше не прижимать) и, держась за опору, посидеть 1-2 минуты. Потом нужно встать и сделать 3-5 наклонов, стремясь достать ладонями (или хотя бы пальцами) пол – и все\*\*

\*Вы знаете, а я просто напомню: энергия вырабатывается в почках и в матке (у мужчин энергетическая система послабее: только почки).

\*\* этот прием отлично убирает отеки. После предложенных упражнений редко когда требуется больше 20 минут, чтобы ушли отеки с глаз. Ноги освобождаются от застойной воды минут через 40.

### **Действие 5. Оживляем волосы**

Мое категоричное мнение: шампунь «2 в одном» - враг красивых волос! (спросите у своего мастера-парикмахера – получите профессиональное обоснование этого заявления)

Лучше всех умеют мыть волосы японки – поэтому и сверкание в их волосах такое, что любо-дорого позавидовать☺.

Ничего сложного:

- ✓ хорошенько прогреть голову проточной горячей (но не обжигающей!) водой
- ✓ нанести шампунь на волосы.
- ✓ тщательно промассировать кожу головы
- ✓ И применить японский секрет: не смывая шампунь, нанести на кончики волос виноградный (можно яблочный или даже обычный) уксус ( если короткие волосы -1/2 чайной ложки) и промыть волосы, пропуская пряди сквозь пальцы.
- ✓ Для финального ополаскивания (это тоже по-японски) сделайте воду прохладной (или чуть теплой)

- ✓ Ополаскиватель (кондиционер) при таком мытье можно не применять (а в общем, как хотите).

Если не можете отказаться от кондиционера, тогда еще одна хитрость: волосы перед его нанесением нужно *хорошо промокнуть полотенцем*, потом нанести кондиционер, подержать 15-30 секунд и тщательно смыть (тоже прохладной водой)

- ✓ Сушка волос тоже имеет свои секреты: нанесите на влажные волосы несколько капель духов\* и начинайте сушить. Замечательно, если ваш фен имеет режим холодного воздуха – начните сушку с него, потом переключите на теплый (не горячий!) воздух, а закончите опять холодным

\*стойкость амбре при таком приеме(нанесение духов на влажные волосы) возрастает в разы.

**Вот, собственно, и весь утренний ритуал «ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ».**

Занимает он 15 минут.

