



ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ (как описан в книге)

“Сие — великое таинство есть, ибо сколь бы ни было разрушено временем или хворью, невзгодами либо пресыщением тело человека, возродит его взор Ока Небесного, и молодость возвратит, и здоровье, и силу жизни превеликую даст”

Сначала Пять (5) древних тибетских ритуальных практик, с ключами от врат долгой молодости, здоровья и удивительной жизненной силы, потом на нить Осознанности надеваются ещё Две (2) жемчужины ритуальных практик, итого Семь Жемчужин Тибетской Йоги или Тантры в этом комплексе.

Мы по нашей традиции, показываем и раскладываем Око Возрождения с углублениями и расширением этого комплекса.

Так как в каждой жемчужине есть разные варианты исполнения, мы как раз про них и освещаем и вы практикуете Око как основные движения, так и для тренировки, так же и для развития!

Как пример приведём пользу от Упражнения Собака: Вытягивание подобно собаке устраняет заболевания позвоночника и спинного мозга, почек, тонкого и толстого кишечника, изжогу и вздутие живота, опухоли вызванные плохим пищеварением, а также болезни связок, сухожилий и всё что вызвано расстройством функции всепроникающей праны.

Практика ритуальных действий “Ока возрождения” отнюдь не есть просто физическая тренировка и средство самооздоровления, но нечто гораздо более мощное, гораздо

более глобальное — один из инструментов овладения волей.

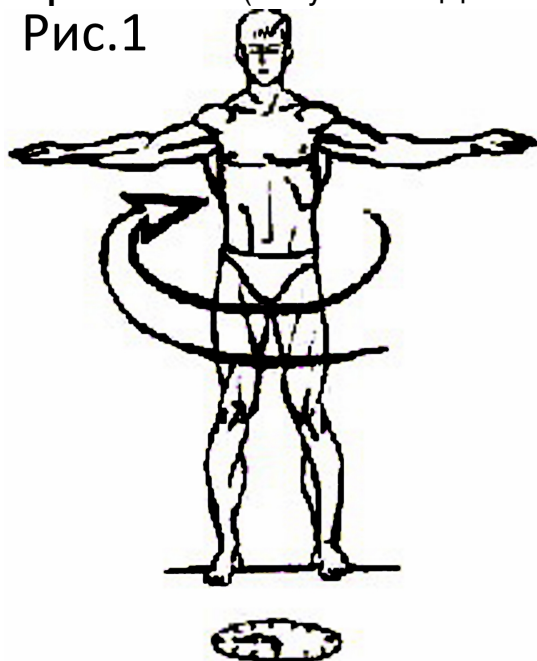
Один из аспектов их воздействия — растягивание тела, придание ему эластичности и повышение общего тонуса мускулатуры. Но главная цель — не в этом — Ключевой эффект “Ока возрождения” — в его воздействии на динамические характеристики вихрей тонкого тела.

Пять первых ритуальных действий - восстанавливают здоровье и жизненную силу. В известной степени они также изменяют внешность человека, позволяя ему выглядеть несколько более молодо, чем он есть на самом деле. Однако для того, чтобы привести тело в идеальное состояние и значительно омолодить его, существует еще одно, Шестое Ритуальное Действие (Упражнение 6, 6 Жемчужина) и Седьмое Ритуальное Действие (Упражнение 7, 7 Жемчужина) и они озвучены здесь.

В этой статье, приведены тексты и выполнение упражнений из книги Питера Кэлдера "Око возрождения — древний секрет тибетских лам", так же мы показываем варианты выполнения, значение и пользу, 7 тибетских жемчужин взяв их из Тибетской Йоги Движения "Янтра-Йога" и Даосской Йоги Дао-Инь. Есть базовое (или как в книге) выполнение упражнений, есть варианты для тренировки, здоровья, а так же для развития, роста духовного. Мы их в статьях так же озвучим с описанием и фото и на практике покажем.

Упражнение 1 (Ритуальное Действие 1, 1 Тибетская Жемчужина)

Рис.1



— Ритуальное действие первое очень простое. Выполняется оно с целью придания вращению вихрей дополнительного момента инерции. Говоря проще, с помощью первого

ритуального действия мы как бы разгоняем вихри, придавая их вращению скорость и стабильность.

— Исходное положение для первого ритуального действия

— Стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками (**Рис.1**).

Приняв его, начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. При этом очень большое значение имеет направление вращения — слева направо. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы по часовой стрелке. Женщины вращаются в ту же самую сторону.

Станьте прямо, разведя руки в стороны. Пальцы соединены, ладони обращены вниз. В таком положении начните вращение по часовой стрелке. Не прерываясь, повторите оборот нужное количество раз (без чувства тошноты). Закончив вращение, станьте прямо, руки — на бедра, ноги — вместе. После этого выполните промежуточное дыхание, повторив его 2 раза.

— В отличие от дервишей, ламы в своей практике никогда не вращаются до полного изнеможения, вращаясь не несколько сотен раз, а всего лишь раз десять-двенадцать — ровно столько, сколько в каждом конкретном случае необходимо для стимуляции вихрей. Максимальное же число оборотов за один раз в большинстве случаев не превышает двадцати одного.

На первых порах будьте осторожны. Если вы боитесь головокружения, попробуйте такой способ: зафиксируйте взгляд на стене или на любом неподвижном предмете, находящемся на уровне ваших глаз, сделайте половину оборота с закрытыми глазами, на противоположной стене (или неподвижном предмете на уровне глаз) снова откройте глаза, зафиксировав взгляд, и таким образом выполните необходимое количество повторов. Со временем благодаря этому упражнению ваш вестибулярный аппарат укрепится, и вращения не будут приносить никакого дискомфорта.

Упражнение 2 (Ритуальное Действие 2, 2 Тибетская Жемчужина)



Чтобы внимание не отвлекалось от внутренних процессов, происходящих в эфирном теле, выполняйте все ритуальные действия, кроме первого, с закрытыми глазами.

Ритуальное действие второе, которое наполняет вихри эфирной силой, увеличивая скорость их вращения и придавая ему стабильность. Исходным положением для второго ритуального действия является положение лежа на спине (**Рис 2**). Лучше всего лежать на толстом ковре или какой-нибудь другой достаточно мягкой и теплой подстилке.

Рис. 26

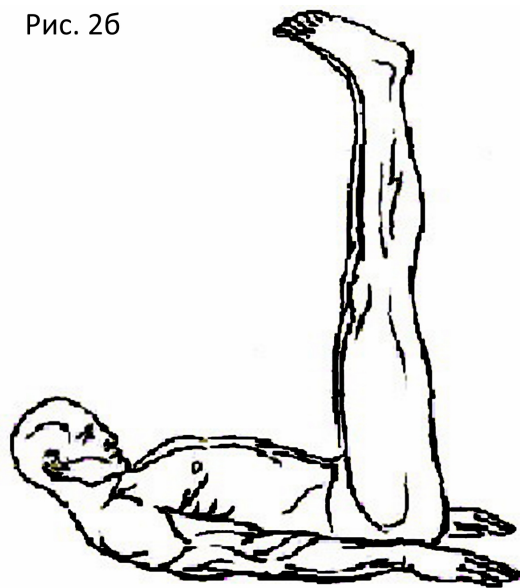


Рис.3



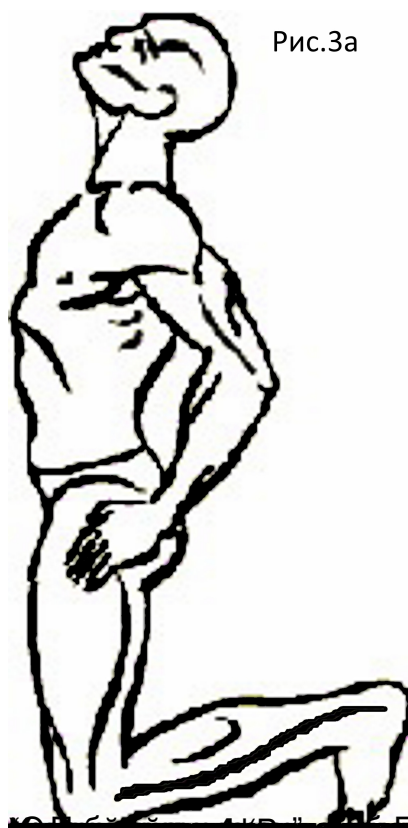


Рис.3а

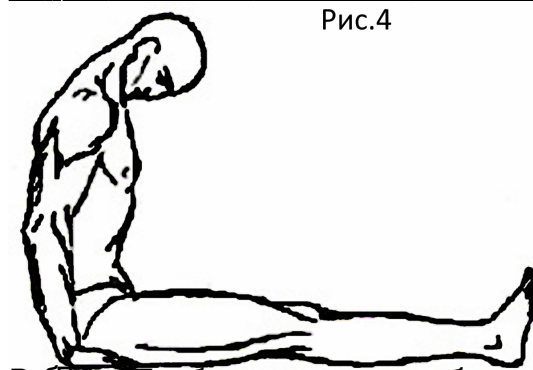


Рис.4

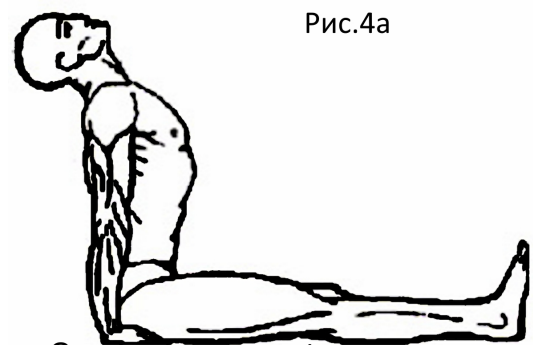


Рис.4а

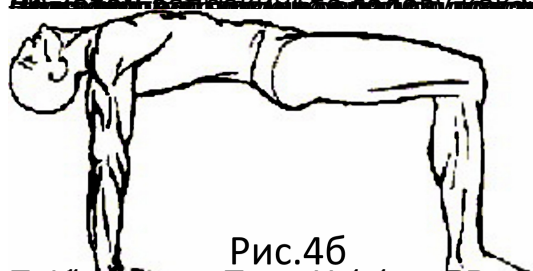


Рис.4б

Рис.5

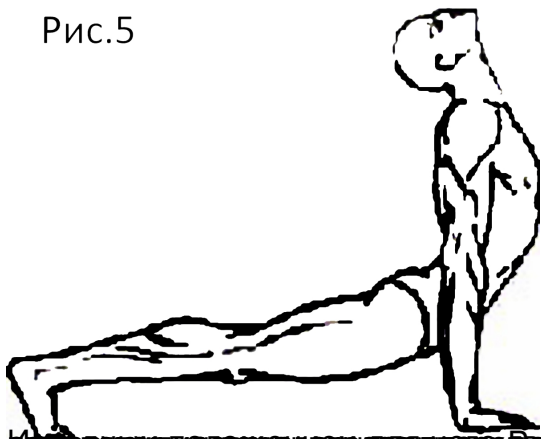


Рис.5а

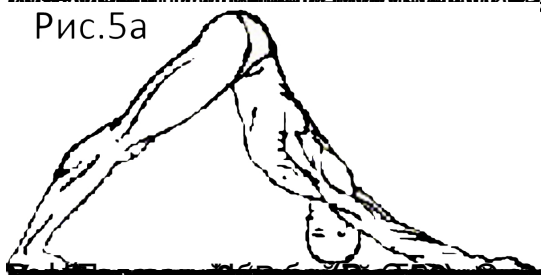


Рис.6

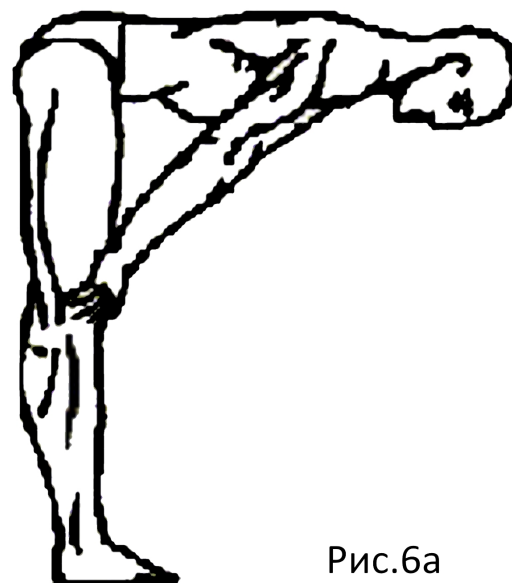


Рис.6а

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

06.02.2021 00:00 - Обновлено 16.09.2021 08:03

Семизнание - это уникальный проект, который объединяет в себе все лучшее, что есть в мире. Это проект, который помогает каждому человеку найти свой путь к себе и к миру. Это проект, который помогает каждому человеку стать лучше, сильнее, счастливее. Это проект, который помогает каждому человеку обрести смысл жизни. Это проект, который помогает каждому человеку обрести себя. Это проект, который помогает каждому человеку обрести мир. Это проект, который помогает каждому человеку обрести счастье. Это проект, который помогает каждому человеку обрести любовь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести жизнь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести все. Это проект, который помогает каждому человеку обрести себя. Это проект, который помогает каждому человеку обрести мир. Это проект, который помогает каждому человеку обрести счастье. Это проект, который помогает каждому человеку обрести любовь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести жизнь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести все.

Семизнание - это уникальный проект, который объединяет в себе все лучшее, что есть в мире. Это проект, который помогает каждому человеку найти свой путь к себе и к миру. Это проект, который помогает каждому человеку стать лучше, сильнее, счастливее. Это проект, который помогает каждому человеку обрести смысл жизни. Это проект, который помогает каждому человеку обрести себя. Это проект, который помогает каждому человеку обрести мир. Это проект, который помогает каждому человеку обрести счастье. Это проект, который помогает каждому человеку обрести любовь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести жизнь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести все. Это проект, который помогает каждому человеку обрести себя. Это проект, который помогает каждому человеку обрести мир. Это проект, который помогает каждому человеку обрести счастье. Это проект, который помогает каждому человеку обрести любовь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести жизнь. Это проект, который помогает каждому человеку обрести все.

