

Живіт (третя куля)

Слайд 1

Живіт має інше ім'я-Маніпура,що означає “місто з дорогоцінних каменів”

Слайд 2

Куля знаходиться у пупочному центрі.

Слайд 3

Отримує та передає енергію Сонця та Марса.Є чоловічою кулею.

Слайд 4

Живить енергіями

інтелект,волю,обдарованість,послідовність,проникливість

Слайд 5

Колір -жовтий.Першоелемент-вогонь.

Слайд 6

Має запах м'яти

Слайд 7

Впевненість у собі є особливістю третьої кулі

Слайд 8

Коли чакра збуджена,проявляється прагнення влади

Слайд 9

Коли ослаблена,то виникає почуття провини

Слайд 10

Коли куля пошкоджена,то людина намагається змагатися завжди і з усіма,гнівливість стає основною рисою.

Слайд 11

Щоб упорядкувати кулю,треба займатися діяльністю без прагнення винагороди

Слайд 12

Спираючись на відчуття виявити рішучість

Слайд 13

Щоб відновити силу кулі:

1. Сядьте в зручне положення, випрямивши хребет. Ви також можете лягти, якщо вам так зручніше.
2. Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів.
3. Зверніть свою увагу на чакру сонячного сплетіння. Ця чакра розташована трохи вище пупка, в центрі живота.

4. Візуалізуйте тепле жовте світло, що виходить із вашої чакри сонячного сплетіння. Це світло зцілює та врівноважує цю чакру.
5. Уявіть, що світло стає все яскравішим і яскравішим, поки не заповнить все ваше тіло.
6. Зробіть кілька глибоких вдихів і відчуйте, як тепло світла розливається по вашому тілу.
7. Тримайте цю візуалізацію скільки завгодно довго. Коли ви закінчите, зробіть кілька глибоких вдихів і повільно відкрийте очі.

Слайд 14

Домашнє завдання

Активізувати кулю можна такою вправою:

Знайдіть зручне місце, щоб сісти або лягти. Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів. Коли ви вдихаєте, уявіть, як жовтий колір наповнює ваше тіло. Відчуйте теплу, заспокійливу енергію сонця, яка проникає у вашу чакру сонячного сплетіння.