

## **Odstránenie negatívnej energie z tela**

*Zámerom tohto cvičenia je odstránenie negatívnej energie z tela. Tato energia je príčinou niektorých nežiadúcich javov v našom živote, ako napr., malátnosť, akútne a chronické choroby, nervové poruchy, nervové zrútenia, iracionálny strach, aj pocit „niečo na mňa lezie...“, atď.*

*To znamená, že týmto cvičením sa odstraňuje všetko negatívne, čo už je na našom „materiálnom telesnom obale“ ( v biopoli , vitálnom tele, atď.), čo sa už začalo realizovať vo forme negatívnej karma a práve sa prejavuje v podobe chorôb, únavy, psychických a vzťahových problémov.*

Na zájatkú pre túto prax si vytvoríme jednoduchý „zázračný pracovný nástroj“ – plechovú pollitrovú banku (medicínske banky sa tu nehodia). Urobí ju je ve mi jednoduché.

Postup :

- Vezmite prázdnu kovovú plechovku (0,5 l), napr. od vody, piva, at .
- Nožom opatrne rozšírite (vyrežte) otvor v hornej

7. Udržujte banky na tele po dobu 10-15 minút. Potom vyberte najprv jednu banku a ihne ju podržte hore dnom nad plameňom sviečky (na odstránenie zvyškov negatívnej energie). Potom urobte to isté s druhou bankou.

### **Poznámky**

1. Snažte sa nedotýkať plameňom sviečky na "krk" banky, inak sa môžete mierne popáliť - stále udržiavajte oheň v centre otvoru banky.
2. Je vhodné vykonávať túto prax aspoň tri dni po sebe každý mesiac (najlepšie nerobiť viacmesačné prestávky). V prípade potreby procedúru môžete vykonávať aj častejšie – riadte sa svojimi pocitmi.
3. Odporúčajú sa absolvovať túto prax bezprostredne po horúcom kúpeli alebo sprche.

*Originál: <http://youryoga.org/med/clear-energy.htm>*

*© Autor: Sergey Veretennikov (Om Shanti)*

*Preložila: Tetyana Karásková (Alok Ruhi), 02.10.2013*