

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 začiatku pre túto prax si vytvoríme jednoduchý „zázračný pracovný nástroj“ – plechovú pollitrovú banku (medicínske banky sa tu nehodia). Urobiť ju je veľmi jednoduché.

Postup :

- Vezmite prázdnu kovovú plechovku (0,5 l), napr. od vody, piva, atď.
- Nožom opatrne rozšírite (vyrežte) otvor v hornej časti plechovky, ako je znázornené na obrázku nižšie. Je to ľahké, pretože steny plechovky sú veľmi tenké .



Je potrebné pripraviť dve takéto banky, aby sme mohli s nimi pracovať súčasne, a nie „jedna po druhej“. A už budete mať všetko potrebné pre absolvovanie praxe.

Popis postupov

1. Zaujmite pohodlnú polohu. Môže to byť ležiaca alebo čiastočne ležiaca poloha s vystretými nohami. Nohy sú v šírke ramien.
2. Zapáľte sviečku (najlepšie tenkú voskovú sviečku).
3. Otočte nádobu dolu otvorom, a umiestnite ju nad plameň sviečky tak, aby bol plameň v centre otvoru, pričom do vnútra banky vstupujte len špičkou plameňa (je to veľmi podobné príprave vzdušného balóna – zohrievanie vzduchu vnútri balóna). Nedávajte sviečku do vnútra banky, pretože zostup oxidu uhličitého (produktu horenia plameňa) zhasne sviečku.
4. Udržujte nádobu nad sviečkou až do pocitu príjemného tepla. Potom ju umiestnite tesne nad koleno na vnútornej strane (pozri obrázok nižšie) - je tam malý pahorok, tvorí ho svalové tkanivo nad kolenom.



Banka by sa mala „prilepiť“ k telu. Na to je treba jemne zatlačiť dole na banku a podržať ju po dobu niekoľkých sekúnd pre "lepenie" na telo (takto vnútri banky bude vytvorený podtlak – v tomto prípade sa steny banky môžu deformovať do vnútra).

5. To isté urobte aj na druhej nohe (pre to sú potrebné dve banky - lepšie je pracovať na oboch nohách súčasne).
6. Sviečku nezhasínajte, umiestnite ju medzi kolena (samozrejme, v zaistenej stabilnej polohe – napr., vo svietniku, na pohári, držiaku, atď.)

7. Udržujte banky na tele po dobu 10-15 minút. Potom vyberte najprv jednu banku a ihneď 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 udržiajte 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. Odporúča 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