

ЛИНГВА РЕЙКИ (с)

Краткое руководство по применению энергетического потока Лингва Рейки.

Вначале было слово.

Речевая коммуникация - один из основных видов взаимодействия людей друг с другом. Мысль формирует реальность. Слова выстраивают отношения и доносят наши идеи (мысли) до других людей. Слова имеют смысл.

Что дает Лингва Рейки:

- способность к коммуникации (общение, публичные выступления, литературное творчество)
 - изложение идей словами
 - понимание сказанного, прочитанного, усвоение и осознание
 - способность к изучению как родного языка, так и иностранных
 - очищает речь от слов -паразитов (типа, как бы, и т.п.)
 - наполняет речь энергетикой, что позволяет избегать применение матерных слов
 - на тонком плане выстраивает гармоничное сочетание движений тела и произносимых слов, при активных занятиях ЛР возникает согласованность движений с речью. Это позволяет контролировать себя, чтобы движениями не выдавать истинных мыслей. Убережет от необдуманных слов и действий.
- Сеанс перед общением с кем-то настроит на волну оппонента и построит беседу в благоприятном для всех русле.

Метод работы Лингва Рейки:

Поток Лингва Рейки работает на активизацию 5 чакры (в основном), солнечное сплетение и 6ю чакру, с гармонизацией всех чакр.

Занятие с применением потока Лингва Рейки способствуют снятию блоков в этих чакрах, снятию блоков в физическом теле (основные проявления – обострение ЛОР-симптомов – кашель).

При проведении сеанса Лингва Рейки (с) возможны активные физические движения руками, телом, лицом.

Дополнительные упражнения к энергетическому сеансу:

Помимо движения энергетического потока в медитативном состоянии полезно сопроводить сеанс физическими упражнениями.

Поза льва (рот открыт широко язык резко выдвигается изо рта, рычим, руки выбрасываются вперед и тянется).

Эта поза также известна как Симхасана – асана практики йога (симха – лев). Подробное описание и выполнение (допускается и простое выполнение как описано выше):

Назначение:

- Создать мощный прилив крови к гортани, носоглотке и лимфатической системе глоточного кольца.
- Для активного выталкивания воздуха гортани с находящимися в его аэрозольной составляющей микробами и бактериями.
- Для укрепления мышц шеи, гортани, языка, лица и затылка.
- Для улучшения слюноотделения, голоса и слуха.
- Для перезарядки горлового энергетического центра.

Противопоказания: отсутствуют.

Исходное положение: сидя на пятках или по-турецки лицом на север (женщинам - на юг), пальцы рук в Джнани-мудре, кисти тыльной стороной лежат на коленях.

Правила выполнения:

I часть:

- выполнить полный вдох;
- на задержке после вдоха завернуть кончик языка назад в горло как можно глубже и упереться нижней частью языка в нёбо;
- с силой прижать язык к нёбу, стараясь как бы выбросить язык вперёд, преодолевая сопротивление твёрдого нёба;
- не выдыхая, выполнить «змеевидные» движения головой в одну сторону, затем в другую.

II часть:

- на той же задержке дыхания после вдоха, с силой прижать подбородок к груди, максимально высунуть язык вниз, глаза закатить вверх, приподнять напряженные руки с коленей, выпрямить и растопырить пальцы рук;
- с выдохом произвести утробный рык льва.

III часть:

- со вдохом принять И.П. и на задержке дыхания после вдоха повторить I часть упражнения;
- с выдохом принять И.П.

Выполнять 4 раза.

Активное проговаривание гласных букв с выраженным движением губ А О У И У И О А. Проговаривание этих букв способствует очищению легких. Если присутствуют заболевания легких (бронхиальная астма, плеврит), то можно расширить спектр произносимых звуков: р, ж, ш, щ ,з, с и гласных звуков - у, о, а, е, и. Для облегчения воспроизведения целесообразно соединять выговаривание указанных гласных звуков с согласными: бр, ж, к, х, причем последние произносятся быстро, а затем следует длительное звучание выбранной гласной. Например: бр - у-у-у-у...; бр-о-о-о-о-о...; бр-и-и-и-и-и...; ж-у-у-у-у-у.....; ж-о-о-о-о-о...; ж-и-и-и-и-и. При воспроизведении упражнений с согласными звуками р, ж выдох в самом конце целесообразно заканчивать произношением слога «ох»;. Например: ж-ж-ж-ох, р-р-р-ох. В начале тренировки можно произносить звуки в течение очень непродолжительного времени - 5-7 секунд, но в дальнейшем время выговаривания постепенно увеличивается и доводится до 30-40 секунд, поскольку в процессе тренировки постепенно возрастает жизненная емкость легких и улучшается функционирование диафрагмы. В занятия дыхательной гимнастикой необходимо также включать самые простые, легко выполняемые гимнастические упражнения в виде сгибаний, разгибаний, отведений, приведений, вращений конечностями, упражнения на разгибание туловища, наклоны вперед, в стороны. Упражнения же со значительной нагрузкой, вызывающие учащение дыхания, а также связанные с усилием и задержкой дыхания, непригодны.

Лошадиное прррпрпр губами. Данное упражнение расслабляет мышцы лица и шеи. При выполнении надо потрясти лицом, щеками, и издать фыркающий звук, как издает лошадь. Воздух активно выходит между расслабленными губами и создается характерное «прррпрпрпррр».

Вращательные движения кистями рук. Выполнить по 6 раз в каждом направлении.

Пальцы: каждым пальцем постучать о большой, будто стряхиваешь что-то.

В завершении занятия встряхните руки, потрясите головой с «пррпрп», встряхните тело.

Практика

На начальном этапе - очистительные сеансы (проработка блоков, мешающих коммуникации), настройка тонких тел, гармонизация организма в целом. Начальный этап должен длиться не менее 7 дней. Ежедневно (но не менее 3 раз за 7 дней) провести сеанс очищения с Лингва Рейки и выполнить все упражнения.

Для изучения языков: перед занятием открыть поток "Я нахожусь в потоке Лингва Рейки. Язык, который я изучаю мне понятен. Я осознаю смысл и структуру". Ощутить себя в потоке Лингва Рейки. После занятия

закрывать поток словами: "Я осознаю все, что услышал на этом занятии по иностранному языку" (сказать свой язык).

Для общения с другими: «Я открываю канал Лингва Рейки. Я нахожусь в гармонии с таким-то. Я осознаю. Наша беседа на благо.»

(Все формулы вы можете придумать сами, соблюдая основное - открываю ЛР-гармония-осознание-благо).

Главное во всех формулах - открываю - гармония (настраиваюсь) - осознаю - получаю благо.

Для начала использования необходима основа - минимум Первая ступень Рейки Усуи (либо опыт в энергетических практиках и пройденный этап очищения по методу применения рейки Микао Усуи).

Передача настройки

Передается как правило теми, кто имеет мастерскую ступень в Рейки Усуи Риохо (либо мастерскую ступень в других подобных практиках семейства «рейки», позволяющих передачу инициации).

Методика передачи настройки может быть такая же, какую вы используете для передачи инициаций Рейки Усуи Риохо или той практики, где вы являетесь мастером-учителем.

Основной акцент при передаче настроек сделать на горловую чакру, сердечную и «третий глаз».

Формула для получателя: «Я принимаю настройку на гармонизацию коммуникативных свойств моих тел Лингва Рейки от Мастера имярек».

Сертификация

Настройка делается один раз, но возможно усиление через каждые 7 дней до трех раз.

После третьего усиления можно передавать настройку другим.

Сертификат не предусмотрен, но по желанию можно выдавать.

В случае публикации данной настройки на других сайтах, а также использования в своей практике обязательно указывать ссылку на сайт ИАЦ СветРейки.ру и авторство настройки «Мастер Настасья Сяо Лун» (как в текстах на сайтах, форумах, так и на выдаваемом вами сертификате).

Текст копирайта: «Лингва Рейки (с) Мастер Настасья Сяо Лун ИАЦ СветРейки.ру».