

## **Цветовое дыхание**

Автор: Administrator

26.04.2011 14:09 - Обновлено 09.05.2011 11:24

---

//

### **Высшее целевое упражнение**

**по набору энергии**

**закрытой школы**

**Магов Зороастра.**

**является базовым упражнением [Кавказской йоги](#)**

**Войти в состояние Мастера.**

(Тайный элемент школы магов зороастризма, кавказкой и иранокурдской эзотерических школ включенный в кавказкую йогу).

Выполняется строго по методике со стержнями силы или без них (брать стержни силы только при непосредственном подходе к упражнению и откладывать их сразу после его

## Цветовое дыхание

Автор: Administrator

26.04.2011 14:09 - Обновлено 09.05.2011 11:24

---

окончания!.

Дает энергетическую зарядку аккумуляционных зон человеческого организма посредством дыхания и визуализации цвета, ментально или физически (наглядно).

Выполняется лежа, сидя, стоя, на бегу с открытыми или закрытыми глазами. В положении «стоя» с использованием стержней силы упражнение выполняется с подъемом на носки и плотным обжимом стержней силы на Вдохе и паузе, равной половине времени вдоха, далее с опусканием на полную стопу и ослаблением сжатия стержней руками при выдохе и паузе, равной половине времени выдоха:

НА третьей фазе:

1 вдох – сделать вдох ритмического дыхания и с усилием расширить брюшную полость, представляя энергию Красного цвета (ярко красный квадрат), которая на вдохе и паузе, равной половине времени вдоха, концентрируется и накапливается в области затылка и сзади на шее.

1 выдох (красный – физический)

– на выдохе энергия красного цвета перераспределяется ниже пупочной впадины, в нижнюю часть тела к органам малого таза и живота, где и концентрируется до конца выдоха и паузы, равной половине времени вдоха.

2 вдох – желтый – ментальный, интеллектуальный

## Цветовое дыхание

Автор: Administrator

26.04.2011 14:09 - Обновлено 09.05.2011 11:24

---

– на вдохе, расширяя только грудную клетку, представлять энергию Желтого цвета (желтый круг или желтый треугольник вершиной вниз), которая на время вдоха и паузы, равной половине времени вдоха, концентрируемая на поверхности лба.

2 выдох – перераспределяем на поверхность грудной клетки (верхняя часть груди), где она концентрируется до конца выдоха и паузы, равной половине времени выдоха.

3 вдох (синий – духовный динамический)

– на вдохе, расширяя грудь и верхнюю часть живота представляем энергию Синего цвета в виде синего круга, которая накапливается на поверхности головы «от уха до уха» за время вдоха и последующей паузы, равной половине времени вдоха

3 выдох – а на выдохе перераспределяется в верхнюю часть живота (диафрагма, солнечное сплетение), выше пупка, концентрируясь до конца выдоха и паузы, равной половине времени выдоха

4 вдох – психическое – цвет серебристо – белый (который есть смесь красного, желтого, синего)

– на вдохе, расширяя вместе грудь и верхнюю часть живота, представляем энергию Серебристо-белого цвета (чистый снег в морозное ясное утро) свободной формы (круг), которая концентрируется на поверхности лица, двигаясь по часовой стрелке на время вдоха и паузы, равной половине времени вдоха

## Цветовое дыхание

Автор: Administrator

26.04.2011 14:09 - Обновлено 09.05.2011 11:24

---

4 выдох – на выдохе это энергия перераспределяется через центр СВАДХИСТАНА к центрам ладоней рук и подошв ног по положительным (внешним сторонам) меридианам, где частично излучается в окружающее пространство, а частично напливается во время выдоха и паузы, равной половине времени выдоха.

На каждый цвет упражнение выполнять не более 3 раз подряд или попеременно и никогда более 1 раза в день в одном занятии. Дыхание только носом ритмически итак: 4 цвета по 3 раза – всего 12 в день.