

## **Мантэк Чи – Космические звуки**

### **Введение**

В книге представлена практика Шести Целительных Звуков, которая помогает восстановить, сбалансировать и очистить жизненно важные органы путем коррекции этих факторов. Это также стимулирует течение ци через тело, позволяя укрепить здоровье и жизнеспособность человека. Шесть Космических Целительных Звуков помогают освободить избыточный жар, который может улавливаться охлаждающими мешочками, окружающими каждый орган.

Принимая определенную позу и мысленно произнося звуки, мы позволяем их вибрациям перераспределять избыточный жар в более прохладные области нашего тела, где он может сохраняться или использоваться по назначению. Если энергии органов сбалансированы, у вас существует хорошая база для создания и питания энергий добродетели. Это поможет длительное время поддерживать баланс Ци во всей системе.

Ежедневная практика Шести Целительных Звуков восстановит и будет поддерживать спокойствие и хорошее здоровье. Улучшится пищеварение и усилится сексуальное удовольствие. Можно легко избавиться или предотвратить появление таких незначительных недугов, как простуда, насморк и боль в горле. Многие студенты Вселенского Дао побороли свою длительную зависимость от снотворного, транквилизаторов, аспирина и антацидов. Страдающие сердечными приступами предотвращают дальнейшие приступы. Многие психологи научили своих папиентов использовать Шесть Целительных Звуков для освобождения от депрессии и приступов гнева. Целители, работающие с телом, используют Шесть Целительных Звуков, чтобы помочь ускорить исцеление. Кроме того, целители в этом случае тратят меньше своей личной энергии жизненной силы.

\* \* \* Медитации, практики и техники, представленные в этой книге, НЕ предназначены для использования в качестве альтернативы или замены профессионального медицинского лечения. Если кто-то из читателей страдает заболеваниями, основанными на ментальных или эмоциональных расстройствах, им следует проконсультироваться у соответствующего специалиста. Подобные проблемы должны быть скорректированы до начала занятий. Данная книга не пытается дать вам никаких медицинских диагнозов, лечения, рецептов или корректирующих рекомендаций в отношении каких-либо заболеваний, болезней, недугов или физического состояния.

### **Теория**

Получив знания о Вселенной благодаря внутренним практикам, даосские мастера обнаружили, что каждый здоровый орган ассоциируется с определенным звуком, цветом и качеством энергии. Эмоциональные проблемы, загрязнение, бедная пища, повреждения и перенапряжение могут перегреть внутренние органы, что становится причиной их ослабления. Это изменяет частоту звука каждого органа, его цвет и качество энергии. Практика Шести Целительных Звуков помогает восстановить, сбалансировать и очистить жизненно важные органы путем коррекции этих факторов. Это также стимулирует течение Ци через тело, позволяя укрепить здоровье и жизнеспособность человека.

Шесть Космических Целительных Звуков помогают освободить избыточный жар, который может улавливаться охлаждающими мешочками, окружающими каждый орган. Принимая определенную позу и мысленно произнося звуки, мы позволяем их вибрациям перераспределять избыточный жар в более прохладные области нашего тела, где он может сохраняться или использоваться по назначению. Если энергии органов сбалансированы, у вас существует хорошая база для создания и питания энергий добродетели. Это поможет длительное время поддерживать баланс Ци во всей системе. Что является причиной сбоя работы органов? Существует множество таких причин. Урбанизированное общество создает жизнь, полную физических и эмоциональных стрессов: перенаселение, загрязнение, радиация, плохая пища, химические добавки, беспокойство, одиночество, плохое положение, неожиданность и перенапряжение. По отдельности и вместе, эти стрессы производят напряжение и начинают блокировать свободное течение энергии в теле, перегревая, таким образом, внутренние органы. К тому же, в конкретных джунглях, в которых мы живем, не хватает безопасных природных мест: деревьев, открытых пространств и живой воды,

которые дают нам силу охлаждающей, очищающей энергии. Постоянное перегревание становится причиной того, что органы сжимаются и уплотняются. Это ослабляет их способность функционировать и приводит к болезни. Один из хирургов, работающих в ньюйоркском Центре Вселенского Дао, сделал доклад о том, что сердца людей, умерших от сердечного приступа, выглядят так, словно их сварили! А древние даосы говорили: "Стресс сваривает ваш мозг".

Китайская медицина учит, что каждый орган окружен мешочком или мембраной, что обеспечивает регуляцию температуры. В идеале мембрана выделяет лишнее тепло через кожу, где оно замещается на прохладную энергию жизненной силы природы. Перегрузка физическими или эмоциональными напряжениями приводит к тому, что мембрана или фасция прилипает к органу и не может, таким образом, правильно освобождать лишний жар в кожу и поглощать из нее прохладную энергию. Кожа засоряется токсинами, и орган перегревается. Звуки ускоряют тепловой обмен через пищеварительную систему и рот. Пищеварительная система имеет длину более, чем 20 футов (1 фут = 30,48 см), от рта до ануса, и проходит, как единая трубка, посередине тела между всеми органами.

Она помогает освобождать избыточный жар из фасции, охлаждая и очищая органы и кожу. Когда все звуки и позы проделаны в правильном порядке, тепло во всем теле распределяется равномерно кишечным трактом, и каждый орган имеет свою правильную температуру.

Ежедневная практика Шести Целительных Звуков восстановит и будет поддерживать спокойствие и хорошее здоровье. Улучшится пищеварение и усилится сексуальное удовольствие. Можно легко избавиться или предотвратить появление таких незначительных недугов, как простуда, насморк и боль в горле. Многие студенты Вселенского Дао побороли свою длительную зависимость от снотворного, транквилизаторов, аспирина и антацидов. Страдающие сердечными приступами предотвращают дальнейшие приступы. Многие психологи научили своих пациентов использовать Шесть Целительных Звуков для освобождения от депрессии и приступов гнева. Целители, работающие с телом, используют Шесть Целительных Звуков, чтобы помочь ускорить исцеление. Кроме того, целители в этом случае тратят меньше своей личной энергии, жизненной силы.

Каждый из шести органов в этой практике имеет связанный орган, который реагирует вместе с ним таким же образом. Если орган ослаблен или перегрет, то парный орган подвержен тому же. Более того, практикуя соответствующий целительный звук и позу, вы оздоравливаете и сам орган, и с ним связанный.

Замечание: Типичными побочными эффектами этих практик является зевота и отрыжка, которые являются благотворными и указывают на движение энергии.

## **Практика**

### **Звук легких**

Первый Космический Целительный Звук: Звук Легких

Звук Легких - это звук метала. Он звучит, как вибрация колокола, и активизирует Ци легких.

Связанный орган: *Толстый Кишечник*

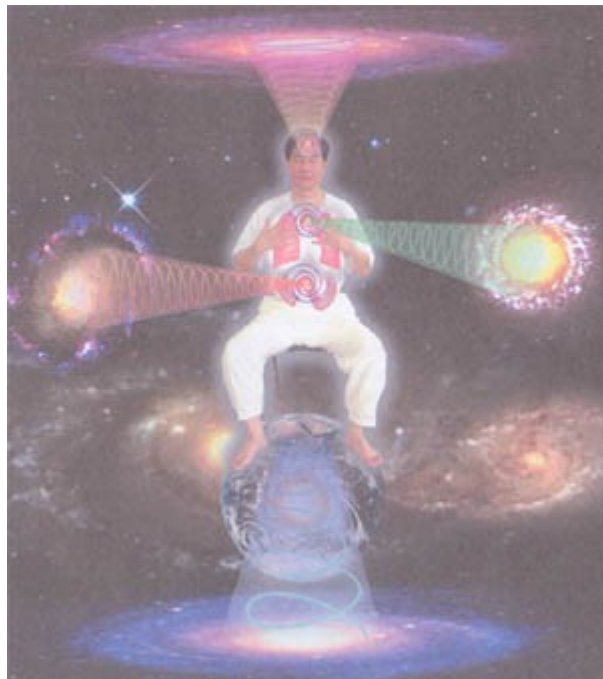
Элемент:	<i>Металл</i>
Сезон:	<i>Осень</i>
Цвет:	<i>Белый</i>
Эмоции:	<i>Печаль</i>
Добродетели:	<i>Мужество и Справедливость</i>
Связанные чувства:	<i>Запах (нос) и Прикосновение (кожа)</i>
Вкус:	<i>Острый</i>

Части Тела: *Грудь, Внутренняя часть руки, Большие пальцы*

**Звук:** *Сссссссс (язык за зубами)*

**Упражнение:**

1. Сядьте с прямой спиной, ваши руки покоятся на легких, глаза закрыты. Улыбнитесь в свои легкие. Осознайте качество энергии в легких. Представьте себе белый свет, свежий и чистый, как энергия гор, и слушайте металлический звук.



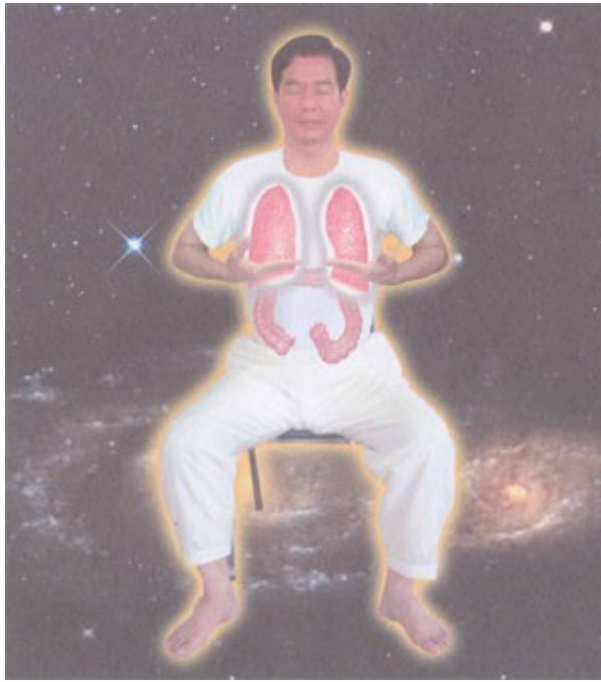
*Осознайте свои легкие*

2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и поднимите руки, направляя ладони к легким. Когда руки поднимутся на уровень глаз, начните разворачивать ладони пока они не окажутся у вас над головой направленными вверх. Пальцы одной руки направлены к пальцам второй. Держите локти округленными, не выпрямляйте свои руки.

Сожмите челюсти так, чтобы зубы едва касались, и слегка разъедините губы. Медленно выдыхайте сквозь зубы звук "Ссссссссс". Вначале вы можете произносить звук громко, но со временем вам лучше практиковать его мысленно.



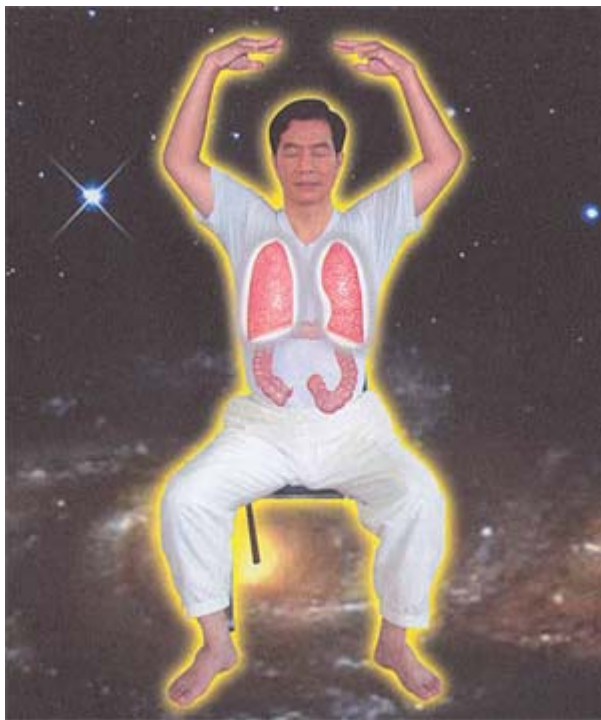
*Положение рта при Звуке Легких. Сожмите челюсти так, чтобы зубы встретились. Оттяните уголки рта назад.*



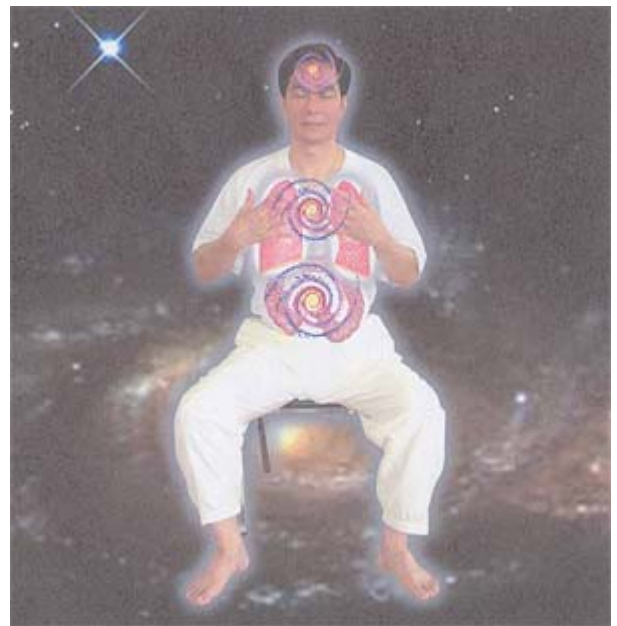
*Соберите энергию в легких*



*Произнесите звук легких*



*Направьте энергию в легкие*



*Держите руки над легкими*

Почувствуйте, что звук начинает двигать Ци в легких, и что любой избыточный жар и токсины выделяются из легких, а мешочки, окружающие легкие, сжаты.

**Замечание:** "Мысленно" означает то, что вы произносите звук так тихо, что только вы можете его услышать и почувствовать вибрацию в легких. Вы должны выдыхать очень медленно и полностью. Слово "мешочки" относится к ткани, которая окружает каждый орган.

3. Когда вы полностью выдохнули, поверните ладони и соберите белый свет. Направьте этот свет от макушки в легкие. Опустите руки и держите их напротив легких, излучая яркий белый свет и мужество в легкие.

4. Отдохните, закройте глаза и осознайте свои легкие. Улыбнитесь в них и представьте, что вы все еще произносите Звук Легких. Чувствуйте вибрацию, приводящую в движение и очищающую энергию в легких. Дышите нормально и наблюдайте, как легкие светятся ярким белым светом. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как свежая белая энергия металла замещает излишний жар, токсины и депрессивную энергию.

5. Подпитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Пусть это займет столько времени, сколько необходимо, чтобы войти в контакт с органами. Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите белому свету металла наполнить ваши легкие, появится достаточно места, чтобы хорошие эмоции могли расти. Трансформируя любую печаль, концентрируйтесь на чувстве справедливости и мужестве. Распрямитесь так, чтобы почувствовать в себе мужество. Постарайтесь продлить ощущение Звука Легких как можно дольше после каждой практики и в своей повседневной жизни.

6. Повторите Звук Легких три или шесть раз. При печали, депрессии, простуде, гриппе, зубной боли, астме или эмфиземе вы можете повторять это упражнение 6, 9, 12 или 24 раза.

## **Звук Почек**

Второй Космический Целительный Звук: Звук Почек

Звук Почек является звуком воды и активизирует Ци почек.

Связанный Орган: *Мочевой Пузырь*

Элемент: *Вода*

Сезон: *Зима*

Цвет: *Темно-Голубой*

Эмоция: *Страх*

Добродетели: *Мягкость, спокойствие, бдительность*

Части Тела: *Стороны ног, внутренняя часть ноги, грудь*

Связанные чувства: *Слух (уши), кости*

Вкус: *соленый*

**Звук:** *Чуууууууу (подобно тому, как мы задуваем свечу: губы формируют "О")*

**Упражнение:**

1. Сядьте с прямой спиной, ваши руки покоятся на почках, глаза закрыты. Улыбнитесь в свои почки. Осознайте качество энергии в почках. Представьте себе голубой свет, солнце, сияющее над океаном.



*Улыбнитесь Почкам*

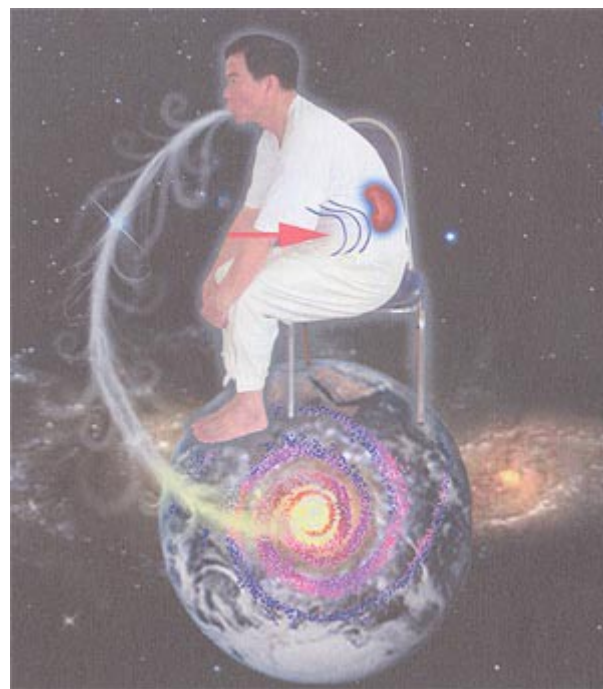
2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и соедините ноги, чтобы лодыжки и колени касались друг друга. Наклонитесь вперед и обнимите руками колени. Тяните свои руки прямо от спины, сгибая торс вперед. Это позволит вашей спине прогнуться в области почек. Одновременно отклоните голову так, чтобы смотреть прямо перед собой, поддерживая натяжение рук от низа спины. Чувствуйте натяжение позвоночника. Округлите губы. Легко выдыхайте со звуком "Чууууууу", словно вы пытаетесь задуть свечу.

Одновременно подожмите живот, подтягивая его к почкам. Вначале вы можете произносить Звук Почек громко, но со временем вам лучше практиковать его мысленно.

Почувствуйте, что звук начинает двигать Ци в почках, и что любой избыточный жар и токсины выделяются из почек, а мешочки, окружающие их, сжаты.



*Округлите губы, произнося звук так, словно вы задуете свечу*



## *Произнесите Звук Почек*

3. Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте ноги, поднимите руки к макушке и зачёрпните голубой свет. Направьте этот свет от макушки сквозь тело в почки. Опустите руки и держите ладони на почках. Излучайте голубой свет, нежность и спокойствие в почки.

4. Возвратите свои руки на почки. Отдохните, закройте глаза и осознайте свои почки. Прислушайтесь к своим почкам. Улыбнитесь им и представьте, что вы все еще произносите Звук Почек. Почувствуйте, как вибрация звука движет и очищает энергию в почках.



*Направьте энергию в почки*



*Соберите энергию в почках*

Дышите нормально и наблюдайте, как ваши почки сияют прохладным голубым светом. Это укрепит ваши почки и активизирует в них нежность и спокойствие. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как яркая голубая энергия воды замещает избыточный жар, токсины и энергию страха.

5. Подпитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Пусть это займет столько времени, сколько необходимо, чтобы войти в контакт с почками. Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите прохладному голубому свету воды наполнить ваши почки, появится достаточно места, чтобы хорошие эмоции могли расти. Трансформируя любой страх, концентрируйтесь на чувстве нежности, спокойствия и бдительности. Почувствуйте, как нежность расслабляет низ вашей спины. Постарайтесь продлить ощущение этой энергии как можно дольше после каждой практики и в своей повседневной жизни.

6. Повторите эти шаги от трех до шести раз. Вы можете повторять это упражнение еще большее количество раз, чтобы облегчить боль в спине, звон в ушах, головокружение, усталость, страх.

## **Звук Печени**

Третий Космический Целительный Звук: Звук Печени

Звук Печени - это звук дерева, активизирующий Ци печени

Связанные Органы:

*Желчный пузырь*







*Выдыхайте звук Шшшшшшшшш*



*Произнесите Звук Печени*

3. Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте руки и зачерпните зеленый свет. Направьте этот свет от макушки сквозь тело в печень. Медленно опустите руки, ладонями наружу, зачерпните еще больше зеленого света и держите обе руки перед печенью. Излучайте зеленый свет, энергию леса и доброту в свою печень.

4. Возвратите свои руки на печень. Отдохните, закройте глаза и осознайте свою печень. Улыбнитесь и загляните в свою печень. Представьте, что вы все еще произносите Звук Печени. Почувствуйте, как вибрация звука движет и очищает энергию в печени.



*Зачерпните зеленый свет, возвращая руки к печени*



*Соберите энергию в печень*

Дышите нормально и наблюдайте, как ваша печень сияет зеленым омолаживающим светом. Это укрепит вашу печень и активизирует в ней доброту. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как яркая зеленая энергия дерева замещает избыточный жар, токсины и энергию гнева, агрессии и разочарования.

5. Подпитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Пусть это займет столько времени, сколько необходимо, чтобы войти в контакт с печенью. Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите теплой влажной зеленой энергии дерева наполнить вашу печень, появится достаточно места, чтобы могла расти доброта. Трансформируя любой гнев и агрессию, концентрируйтесь на добродетели прощения и доброты. Почувствуйте тепло и энергичность. Постарайтесь продлить это ощущение как можно дольше после практики.

6. Повторите эти шаги от трех до шести раз. Вы можете повторять это упражнение еще большее количество раз, чтобы изгнать гнев, очистить красноту в глазах, избавиться от кислого или горького вкуса, очистить от токсинов печень.

## **Звук Сердца**

Четвертый Космический Целительный Звук: Звук Сердца

Звук Сердца - это звук огня, активизирующий энергию сердца.

Связанный Орган:	<i>Тонкий Кишечник</i>
Элемент:	<i>Огонь</i>
Сезон:	<i>Лето</i>
Цвет:	<i>Красный</i>
Эмоции:	<i>Вспыльчивость, высокомерие, жестокость</i>
Добродетели:	<i>Радость, уважение, искренность</i>
Части Тела:	<i>Подмышки, внутренняя часть руки</i>
Связанное чувство:	<i>Язык, речь</i>
Вкус:	<i>Сладкий, нейтральный</i>
<b>Звук:</b>	<b><i>Хауууууууууу (рот широко открыт)</i></b>
<b>Упражнение:</b>	

1. Сядьте удобно с прямой спиной, ваши руки покоятся на сердце, глаза закрыты. Улыбайтесь своему сердцу, пока не почувствуете с ним связь. Осознайте качество энергии в вашем сердце. Представьте себе закат над океаном, красный свет.

2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и займите такую же позицию, как при Звук Печени. Однако, в отличие от предыдущего упражнения, вы будете отклоняться немного вправо, чтобы произвести мягкое растяжение напротив сердца, которое находится слева от центра вашей груди.



*Принесите Звук Сердца*

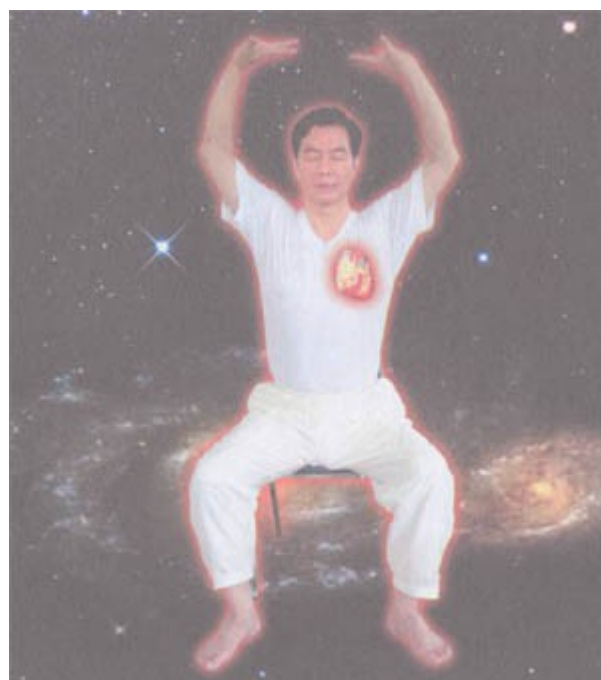
Сфокусируйтесь на вашем сердце, почувствуйте связь языка с открытым ртом, округлите губы и медленно выдыхайте звук "Хауууууу", вначале громко, а со временем мысленно.

Почувствуйте, что звук начинает двигать энергию в сердце, и что любой избыточный жар и токсины выделяются из сердца, а мешочек вокруг него сжат.

3. Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте руки и зачерпните красный свет. Направьте этот свет от макушки сквозь тело в сердце. Медленно опустите руки, ладонями наружу. Зачерпните еще больше красного света и держите обе руки перед сердцем. Излучайте красный свет, любовь и внутреннюю радость в свое сердце.



*Звук Хауууууууууу*



*Соберите энергию в Сердце*

4. Возвратите руки к вашему сердцу. Отдохните, закройте глаза и осознайте сердце. Улыбнитесь своему сердцу и представьте себе, что вы все еще делаете Звук Сердца. Чувствуйте вибрацию, приводящую в движение и очищающую энергию в сердце. Дышите нормально и наблюдайте, как сердце светится красным огненным светом.

Это укрепит ваше сердце и активизирует в нем любовь, внутреннюю радость и искренность. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как теплый красный свет замещает избыточный жар, токсины, вспыльчивость, высокомерие и ненависть в вашем сердце.



*Улыбнитесь в Сердце*



*Обратите чувства к Сердцу*

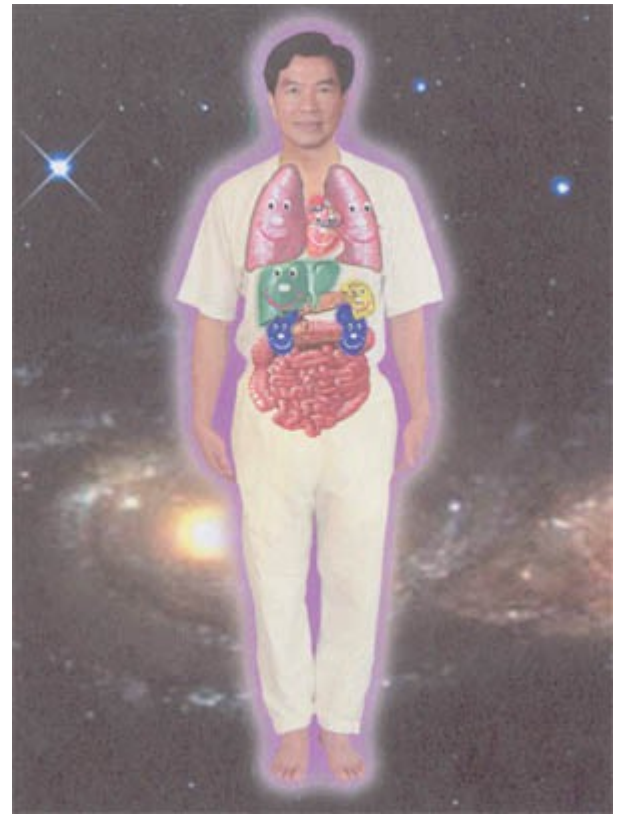
5. Напитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Затратьте столько времени, сколько это необходимо, чтобы наладить контакт со своим сердцем.

Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите красной энергии огня наполнить ваше сердце, появится достаточно места, чтобы хорошие эмоции могли расти. Почувствуйте любовь, радость, почтение и уважение, излучающиеся из сердца.

Почувствуйте, как ненависть, высокомерие или неуважение трансформируются в вашем сердце в любящую энергию искренности, почтения и уважения. Постарайтесь продлить ощущение Звука Сердца как можно дольше после практики.



*Энергия Любви вырастает в Сердце*



*Когда сердце освобождается от ежедневной нагрузки и стресса, все органы улыбаются!*

6. Повторите эти шаги от трех до шести раз. Вы можете повторять это упражнение еще большее количество раз, чтобы облегчить боль в горле, воспаление, опухшие десны или язык, нервозность и болезни сердца.

### **Звук Селезенки**

Пятый Космический Целительный Звук: Звук Селезенки

Звук Селезенки - это звук земли, активизирующий энергию желудка, поджелудочной железы и селезенки.

Связанные Органы:	<i>Поджелудочная Железа, Желудок</i>
Элемент:	<i>Земля</i>
Сезон:	<i>Позднее Лето</i>
Цвет:	<i>Желтый</i>
Эмоция:	<i>Беспокойство</i>
Добродетели:	<i>Бесстрашие, Открытость</i>
Части Тела:	<i>Губы, Рот</i>
Связанное чувство:	<i>Вкус</i>
Вкус:	<i>Сладкий, нейтральный</i>

**Звук:**

*Хуууууу (из горла, гортанный)*

**Упражнение:**

1. Сядьте с прямой спиной, ваши руки покоятся на селезенке, глаза закрыты. Улыбайтесь в свой желудок и селезенку, пока не почувствуете с ними связь. Осознайте качество энергии в желудке и селезенке. Представьте себе желтый свет, насыщенный золотистый свет позднего лета, устойчивый свет.



*Улыбнитесь в Селезенку*



*Выдыхайте звук Хуууууууу*

2. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза, переместите руки вперед и поместите три средних пальца обеих рук прямо под грудиной с левой стороны грудной клетки.

Смотрите вперед и нежно нажимайте своими пальцами под грудной клеткой, надавливая на желудок или селезенку назад к пояснице. Выдыхайте звук "Хуууууу", в начале громко, а со временем мысленно. Этот звук более глубокий, чем звук почек, гортанный. В отличие от задувания свечи, этот звук происходит больше не изо рта, а из груди.

Почувствуйте, как Звук Селезенки вибрирует в голосовых связках. Почувствуйте, что звук начинает двигать энергию в желудке и селезенке, и что любой избыточный жар и токсины выделяются из желудка и селезенки, а мешочки, окружающие их, сжаты.



*Пальцы под левым подреберьем готовы надавить на селезенку, поджелудочную железу и желудок*



*Почувствуйте вибрацию Звука Селезенки*

3. Когда вы полностью выдохнули, сядьте вертикально, раздвиньте руки и зачерпните желтый свет. Направьте этот свет от макушки сквозь тело в желудок и селезенку. Переместите руки к желудку и/или селезенке. Излучайте желтый свет, бесстрашие, открытость и стабильность в желудок и селезенку.

4. Отдохните, закройте глаза и осознайте свой желудок и селезенку. Улыбнитесь им и представьте, что вы все еще произносите Звук Селезенки. Почувствуйте, как вибрация звука движет и очищает энергию в желудке и в селезенке.

Дышите нормально и наблюдайте, как ваш желудок и селезенка сияют желтым светом. Это укрепит эти органы и активизирует в них открытость, бесстрашие и стабильность. С каждым вдохом старайтесь почувствовать, как теплый желтый свет замещает избыточный жар, токсины и все беспокойства в этих органах.

5. Подпитайте хорошие эмоции. Это наиболее важная часть этой практики. Пусть это займет столько времени, сколько необходимо, чтобы войти в контакт с желудком и селезенкой.

Когда вы избавитесь от излишнего жара и позволите желтой энергии земли наполнить ваш желудок и селезенку, появится достаточно места, чтобы хорошие эмоции могли расти. Почувствуйте, как бесстрашие, открытость, уравновешенность и гармония начинают расти в этих органах, трансформируя в них любое беспокойство. Постарайтесь продлить ощущение Звука Селезенки как



*Открытость и бесстрашие вырастают в селезенке*

можно дольше после практики.

6. Повторите эти шаги от трех до шести раз. Практикуйте больше, чтобы устранить расстройство желудка, тошноту и диарею.

### Звук Тройного Обогревателя

Шестой Космический Целительный Звук: Звук Тройного Обогревателя

Тройной Обогреватель соотносится с тремя энергетическими центрами нашего тела:

верхний отдел (мозг, сердце и легкие) горячий;

средний отдел (печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка) теплый;

нижний отдел (толстый и тонкий кишечник, мочевого пузыря и сексуальные органы) прохладный.

**Звук "Хиииииии"** служит для баланса температуры трех уровней путем переноса горячей энергии в нижний центр, а холодной энергии - в верхний. Точнее, горячая энергия из области сердца направляется в более холодный сексуальный отдел, а холодная энергия из низа живота поднимается в район сердца.

#### Упражнение:

1. Лягте на спину или прислонитесь к спинке стула. Улыбнитесь, поднимите руки вверх и соберите Ци. Поднесите руки к своему лицу. Произнося на выдохе звук "Хииииии", позвольте рукам медленно двигаться вдоль тела вниз, перенося энергию вниз от макушки до ступней.



Звук Хиииииии



Отдыхая, дышите нормально и фокусируйтесь на тройном обогревателе



Соберите энергию со всех трех уровней

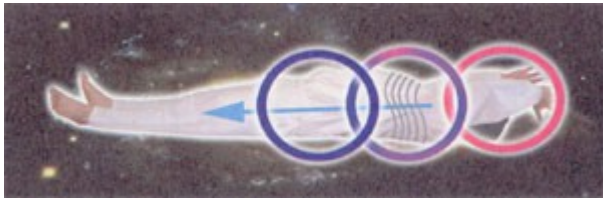
2. Сделайте полный вдох во все три полости: грудь, солнечное сплетение и низ живота. Затем полностью выдохните. Выдыхайте, мысленно произнося звук "Хиииииии", вначале выравнивая грудь, затем солнечное сплетение и, наконец, низ живота. Представьте, как большой вал выдавливает ваше дыхание и движет вниз горячую энергию в то время, когда ваши руки движутся от головы вниз к нижнему Даньтяню.

3. Отдохните и сконцентрируйтесь. Когда вы полностью выдохнули, сфокусируйтесь на внутреннем пищеварительном тракте.

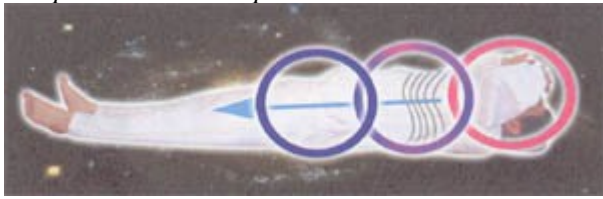
4. Повторите эти шаги от трех до шести раз. Практикуйте дольше в случае бессонницы и стресса.

Замечание: Тройной обогреватель можно практиковать лежа, чтобы способствовать засыпанию.





Направьте энергию вниз по телу



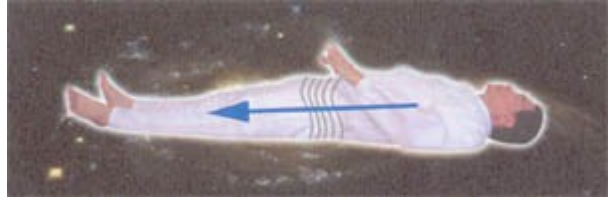
Верхний уровень



Средний уровень



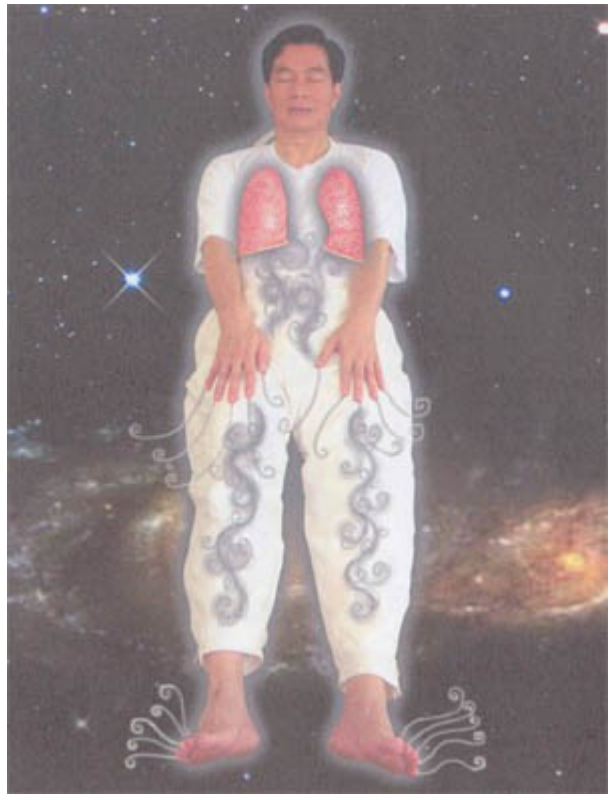
Вниз по всему телу со звуком Хишишии



Нижний уровень



Произведите звук тройного обогревателя



Избыточное тепло истекает из кончиков пальцев рук и ног



*Отдыхайте и поглощайте Космические силы*

### **Ежедневная практика**

1. Мы рекомендуем вам практиковать Шесть Целительных Звуков перед сном, чтобы расслабить тело, обеспечить хороший сон и охладить чрезмерно разогретые органы. Вы также можете делать эти звуки, чтобы усилить любые другие даосские упражнения во время практики. Делайте по три цикла каждого звука, чтобы предотвратить заболевание и поддержать хорошее здоровье. Выучив упражнения, вам понадобится 10-15 минут на всю процедуру.

2. Очиститесь от всех негативных эмоций и позвольте положительным эмоциям вырастать в вас прежде, чем лечь спать. Вы можете ощутить чувство опустошенности, освобождаясь от своей ментальной деятельности и соединяясь с Вселенским Сознанием. Это также поможет вам избежать плохих снов, поскольку через это соединение ваше тело перезаряжается Вселенской Силой. Если у вас есть какие-либо проблемы, стрессы, это наилучшее время для того, чтобы Вселенское Сознание помогло вам найти нужное решение или исцеление. Когда вы проснетесь, улыбнитесь внутри себя и найдите там ответы.

3. Вы можете посвятить больше времени конкретному органу, если чувствуете какие-либо проблемы в нем или связанными с ним эмоциями. Вы можете также уделить большее внимание во время практики органу, соответствующему текущему времени года. Например, весной вы можете больше времени тратить на работу со Звуком Печени.

4. Порядок работы с Шестью Целительными Звуками соответствует следованию сезонов года. Начиная с осени, практикуйте Звук Легких, за которым следуют звуки почек, печени, сердца и селезенки. Заканчивайте Звуком Тройного Обогревателя.

5. Если вы чувствуете во время работы усталость или подавленность, практикуйте Шесть Целительных Звуков. Если у вас не хватает времени сделать практику целиком, практикуйте только Звук Легких и Звук Почек.