

## **Шесть целительных звуков**

### **Выполнение звука Селезенки-пятый целительный звук**

- А. Земля, бабье лето, умеренность, желтый цвет, сладкий вкус, рот, поджелудочная железа, желудок, беспокойство, уравновешенность, открытость.
- В. Медленно вдыхайте, глубоко осознавая Селезенку. Слегка наклонитесь вперед и надавите пальцами под левое ребро. Медленно выдыхайте темную энергию, жар, сырость, беспокойство, тревогу со звуком Хууууууууу.
- С. Вдохните ярко-желтую энергию и трансформируйте ее в уравновешенность и открытость. Выпрямите спину, руки поднесите к Селезенке, а потом положите на бедра. Закройте глаза, улыбнитесь селезенке и ощутите, как внутри вас растут открытость и уравновешенность. (3-6 раз).

### **Тройной обогреватель - шестой целительный звук**

- А. Верхний обогреватель (горячий)-Мозг, Шея, Вилочковая Железа, Сердце, Легкие. Средний обогреватель (теплый)-Печень, Желудок, Селезенка. Нижний обогреватель (холодный)-Кишечник, Почки, Гениталии.
- В. Лягте на спину, закройте глаза, руки по бокам, ладонями вниз. На вдохе направьте энергию в три обогревателя: грудную клетку, солнечное сплетение и нижнюю часть живота. На выдохе произносите звук "Хиииииии", перемещая горячую энергию сверху вниз и выравнивая температуру тела. Отдохните.
- С. Ощутите яркий сияющий свет (3-6х).