

## Pătrunderea cerului

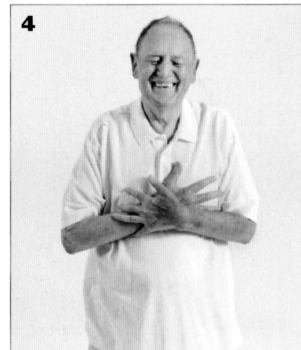
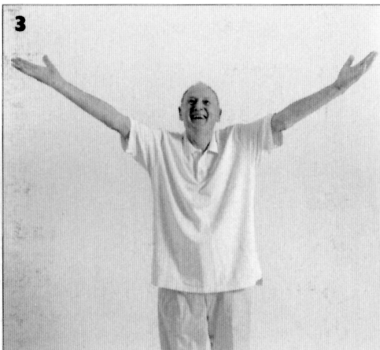
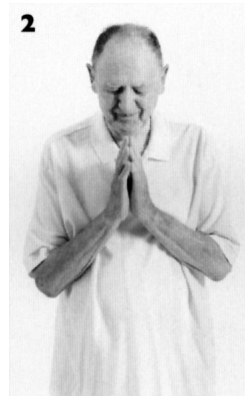
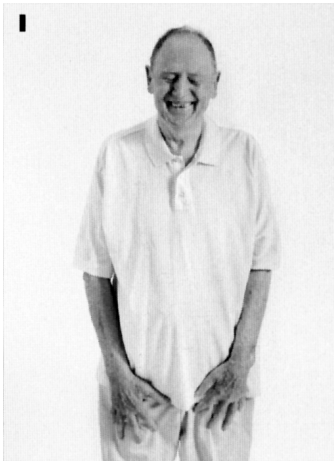
Acest exercițiu vă poate pune în legătură cu forțele superioare ale universului și cu propria spiritualitate.

- Când nu știți ce să faceți, acest exercițiu e un început bun pentru vindecare.
- Vă aduce alinare și vă stimulează intuiția atunci când vă simțiți singur sau sunteți într-o situație disperată.
- Vă permite să vă canalizați energia spre anumite zone din corpul dumneavoastră.

**CUM FUNCȚIONEAZĂ:** În mijlocul pieptului, aproape de inimă, există un vortex numit „pătrunderea cerului”. Energiile vindecătoare puternice pot fi orientate către acest vortex. Atunci când faceți acest exercițiu și simțiți energiile vindecătoare, vi se reamintește că nu sunteți singur în acest univers. Observați energiile care vin către dumneavoastră. Dacă aveți nevoie să vindecați o anumită parte a corpului, luați energia adunată în chakra inimii și, cu ajutorul mâinilor, aduceți-o către zona suferindă. De exemplu, dacă aveți o durere de șold puteți să finalizați exercițiul așezându-vă mâinile pe această parte a corpului.

1. Stați în picioare, drept, cu mâinile așezate pe coapse și conectați-vă cu energia pământului. Inspirați pe nas și expirați pe gură pe parcursul întregului exercițiu.

2. Întindeți mâinile lateral și în sus, apoi apropiați mâinile ca pentru rugăciune.
3. Atingeți cerul cu ambele mâini întinzând brațele și deschizând mâinile. Priviți în sus și conștientizați faptul că nu sunteți singur. Energii și forțe vindecătoare nemărginite sunt pregătite să vă întâlnească de fiecare dată când cereți.
4. Adunați energia vindecătoare cu mâinile și poziționați-o pe chakra inimii, în mijlocul pieptului.



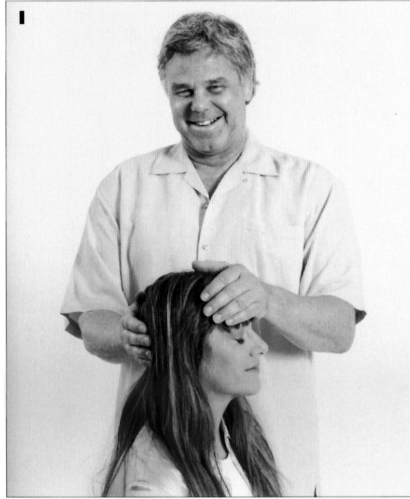
# Atingerea punctelor neurovasculare ale altei persoane

Puteți să țineți singur mâinile peste aceste puncte sau, pentru a vă putea bucura din plin de experiența eliberării de toate grijile, puteți să rugați un prieten să vă ajute.

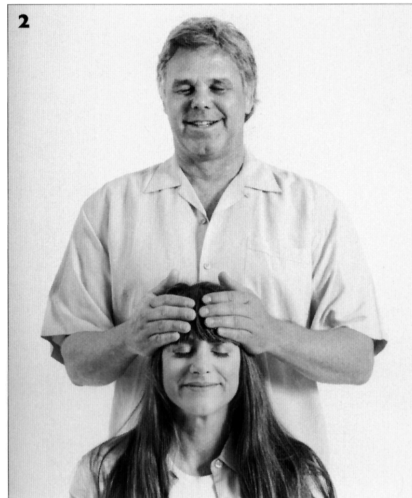
- Vă ajută când sunteți supărat sau trist.
- Vă eliberează de tensiune.
- Vă ajută să vă limpeziți mintea.

**CUM FUNCȚIONEAZĂ:** Atunci când sunteți stresat, sângele se retrage din zona prozencefalului, circulând către trunchi și membre, pentru a veni în sprijinul reacției „luptă-sau-fugi”. Este greu să ai mintea limpede și să faci față stresului în momentul în care nu există suficient sânge la nivelul prozencefalului. În momentul în care țineți mâinile peste punctele neurovasculare, energia electromagnetică din degete redirectionează sângele înapoi către prozencefal. Astfel, vă eliberați de stres.

Așezați-vă confortabil și rugați partenerul să-și așeze o palmă pe fruntea dumneavoastră, iar pe cealaltă pe ceafă. Respirați adânc, inspirând pe nas și expirând pe gură. Partenerul poate menține palmele în această poziție timp de trei-patru minute.



*Variantă* : Rugați partenerul să își așeze vârfurile degetelor pe frunte, atingând zona de deasupra ochilor, și să vă cuprindă tâmpilele cu mâinile.



## Atingerea propriilor puncte neurovasculare

Ținerea mâinilor peste punctele neurovasculare (cele două zone de pe frunte localizate la aproximativ 2,5 cm deasupra fiecărui ochi) este benefică atunci când sângele se retrage din zona prozencefalului. Acest lucru se întâmplă în multe situații, inclusiv în timpul bufeurilor pe care femeile le au la menopauză.

- Previne retragerea sângelui din prozencefal.
- Calmează partea creierului care inițiază reacția „luptă-sau-fugi”.
- Ajută la schimbarea unor obiceiuri nedorite.



1. Așezați-vă ușor vârful de degetelor pe frunte, acoperind proeminențele (acele protuberanțe de la nivelul frunții localizate

exact deasupra ochilor). Poziționați degetele mari pe tâmplă, lângă ochi și respirați adânc. Pe măsură ce sângele va reveni către prozencefal în următoarele minute, veți vedea că începeți să gândiți mai limpede. Este simplu!



2. Așezați una din palme pe frunte, iar pe cealaltă la ceafă. Țineți mâinile în aceste zone timp de 2-3 minute, respirând adânc și ușor. Ținerea mâinii pe punctele neurovasculare de la nivelul frunții ajută la redirecționarea sângelui către prozencefal și echilibrează circulația sângelui din întregul corp. Ținerea celeilalte mâini la ceafă liniștește punctele fricii și calmează hipotalamusul.

**CUM FUNCȚIONEAZĂ:** Atunci când stresul activează o reacție de tipul „luptă-sau-fugi”, aproape 80% din sânge părăsește prozencefalul și circulă către brațe și piept pentru „luptă” sau către picioare pentru „fugă”. Această tehnică simplă de așezare a buricelor degetelor pe frunte și a degetelor mari pe tâmplă influențează circulația sangvină, redirecționând sângele înapoi spre cap. Zonele menționate de la nivelul capului se numesc puncte neurovasculare și atingerea lor ușoară cu mâinile vă poate elibera de stres. Puteți efectua acest exercițiu și atunci când încercați să scăpați de o amintire traumatică.