

Око возрождения

Послан Ineska - 06/03/2011 17:31

"Око возрождения" или "5 Тибетских жемчужин" это по сути комплекс упражнений, которые омолаживают организм, повышают иммунитет, улучшают общее самочувствие. Информации по этому методу много, пользуйтесь поиском. Советую всем! Практикую уже 3,5 месяца, результат - супер.

=====

Re: Око возрождения

Послан Lehokk - 08/03/2011 17:18

Да, хорошая техника, только лично для меня она была - когда я ее начала практиковать, как бы так сказать - слишком крутой что-ли. Слишком изнутри жгла, энергия мощно так шла. Пришлось мне вернуться на менее энергетически мощные техники йоги. По своему опыту предлагаю внутренне посмотреть, подходит ли пять жемчужин для вас сейчас, или лучше начать практиковать ее позже, когда ваш энергетический уровень и ваше тело, ваш ум и дух будут способны выносить столь высокие вибрации. Так или иначе - решать вам и только вам. Тело и ум сами подскажут вам, ваша ли эта техника сейчас. Или стоит заняться выполнением аналогичных других техник, их сейчас очень много - хатха-йога, лайя-йога, кундалини-йога, цигун, тайцзи и многие другие.

=====

Re: Око возрождения

Послан Розали - 10/03/2011 13:58

Кроме "Око Возрождения" есть еще один комплекс "Приветствие солнцу". Это более мягкий комплекс в плане энергетики, но не менее эффективный.

Если ничем до этого не занимались, то, по моему мнению лучше начинать с "Приветствия".

В любом случае, чтобы не испытывать дискомфорта, нужно просто начинать с малого количества повторений (с двух например, на одну ногу и на вторую) и постепенно прибавлять.

Комплексы очень хороши в плане "разгона" собственной энергии при этом работают практически все необходимые мышцы. Комплекс можно делать в качестве утренней зарядки.

Но внимание! В этих комплексах упражнений очень важное, если не основное, значение имеет правильное дыхание!

=====

Re: Око возрождения

Послан Алена - 12/03/2011 15:24

Согласна полностью с Розой.

Обязательно правильно нужно сочетать упражнения с вдохом/выдохом и задержками дыхания.

=====

Re: Око возрождения

Послан Svet_ta - 16/03/2011 04:14

Эта техника может быть тяжелой не по личной энергетике, а по силе вселенной. Ведь этот комплекс упражнений часть системы духовной и физической практики тибетских лам, которая формировалась не один десяток лет. Главная особенность, что упражнения обращают вспять течение внутреннего времени. Это и есть тот самый омолаживающий эффект практики. Конечно, все индивидуально, но многим кто пробует, очень нравится результат.

=====

Re: Око возрождения

Послан Охана1 - 09/08/2011 15:43

Я выполняла упражнения «Око возрождения» три недели, а потом забросила. У меня после занятий болела голова и появлялось ощущение слабости. Технически я все делала правильно, но, возможно, причина этого состояния скрывается в духовной сфере. Все такие хорошие отзывы оставляют, а я не справилась с этой техникой. Наверное, опять попробую осилить «Око возрождения».

=====

Re: Око возрождения

Послан Оливия - 09/08/2011 17:57

Охана1 написал:

Я выполняла упражнения «Око возрождения» три недели, а потом забросила. У меня после занятий болела голова и появлялось ощущение слабости. Технически я все делала правильно, но, возможно, причина этого состояния скрывается в духовной сфере. Все такие хорошие отзывы оставляют, а я не справилась с этой техникой. Наверное, опять попробую осилить «Око возрождения».

Попробуйте «Приветствие солнцу». Как и писала Роза выше, он более мягкий.

=====