

## Цветомедитация

*Один из способов лечения цветом - цветомедитация. Она снимает стрессы, позволяет забыть о проблемах и неприятностях, наладить связь со своей внутренней сущностью. Состояние медитации – это и концентрация, и расслабленное психическое состояние одновременно.*

### Энергия белого шара

Очень важно, чтобы условия для первых попыток цветомедитации были наиболее благоприятными. В дальнейшем это не будет так важно. Итак, нужно выбрать спокойное, уединенное место. Медитировать можно и при тихой музыке, и в полной тишине – как вам больше нравится. Для особого настроения можно зажечь свечу или ароматическую курительную свечку. Вам надо принять удобное положение, положить руки на колени ладонями вверх и расслабиться. Для начала лучше настроиться на белый цвет (он объединяет в себе все остальные). Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. На медленном вдохе представьте, что в ваши легкие из окружающей атмосферы проникает энергия. Задержите дыхание – и вы почувствуете, как живительная сила воздуха помогает вам. Затем выдохните – и освободите себя от напряжения.



Вдохните и представьте себе белый цвет в виде большого шара. Задержите дыхание и почувствуйте, как цвет проникает в ваше тело, дает вам силу, наполняет все тело целиком, до последней клеточки, светом и энергией. Затем направьте этот светящийся шар к голове, почувствуйте, как лицо освещается изнутри, как под действием света исчезает напряжение.

Дальше перемещайте шар: от плеча к плечу, от головы к позвоночнику до таза и обратно. Почувствуйте каждый позвонок! Теперь мысленно разделите один шар на два. Пусть они спустятся вниз по ногам, вначале расслабляя, а затем наполняя энергией цвета ваши стопы, голени, колени... Пусть перемещаются через плечи по рукам до каждого пальца.

**Так энергия цвета гармонизирует вашу ауру. Но не забывайте, пожалуйста, что долгая медитация может вас утомить, привести к нервному перенапряжению.**

---

### **Целительный голубой**

Он вызывает ощущение свежести, способствует сужению сосудов, успокаивает боль, подавляет воспаление, обладает антисептическим действием. Голубой цвет помогает при нервных расстройствах, усталости и бессоннице.

**Установка на медитацию – я помогаю себе вылечиться!**



**Голубой – это цвет высокого, чистого неба. Поэтому сконцентрируйтесь на макушке, глубоко вдохните и почувствуйте, как луч яркого, чистого голубого цвета медленно проходит через все ваше тело и успокаивает боль, снимает напряжение. Вы почувствуете, как уходит нервозность, замедляется ритм сердца, как прохладное дыхание освежает все ваше тело. Поблагодарите голубой цвет и мысленно вернитесь в обычное состояние.**

### **Целительный желтый**



Желтый цвет очищает органы пищеварения, кожу, снижает кислотность, способствует удалению желчи, восстанавливает уровень минеральных веществ. Он стимулирует интеллектуальные способности.

**Установка на медитацию – я очищаю организм!**

Представьте, что вы находитесь в потоке солнечного света, ощущаете его тепло и силу. Глубоко вдохните и представьте, как сила солнца наполняет вас целиком, как в сияющем потоке исчезает все темное. Никакая сила не может этому противостоять. Солнечные лучи очищают все на своем пути. По позвоночнику сила желтого цвета проникает в мозг – теперь он будет работать лучше. Вы

чувствуете живительную свежесть и чистоту. Поблагодарите желтый цвет за его целительную энергию и возвращайтесь в обычное состояние.

### **Целительный зеленый**

Этот цвет освежает и успокаивает. Он стимулирует работу гипофиза, укрепляет мышцы и ткани, обладает антисептическим и противомикробным действием.

#### **Установка на медитацию – я успокаиваюсь и обретаю равновесие!**

Представьте энергию зеленого цвета в виде потока. Почувствуйте, как он проникает в середину вашей груди, чуть ниже сердца. Вы чувствуете, как он очищает весь организм, как ваши внутренности становятся чистыми, а дыхание – ровным и спокойным. Зеленый поток энергии циркулирует сверху вниз по всему вашему телу. Вас охватывает приятное чувство свежести, бодрит и успокаивает одновременно. Поблагодарите зеленый свет и возвращайтесь в обычное состояние.

### **Целительный красный**

Этот цвет помогает мышечному расслаблению, выделению тепла, стимулирует сексуальную активность. Он регулирует работу печени и почек, органов кровообращения, повышает содержание гемоглобина в крови.

#### **Установка на медитацию – моложе, сильнее, активнее!**

Медитация на красный цвет поможет при нарушениях менструального цикла. Нельзя медитировать на красный цвет при повышенной температуре или воспалительных процессах.

Мягкий и пушистый коврик под вашими ногами — красная цветовая энергия. Она наполняет всю комнату красными цветовыми бликами. Глубоко вздохните – и почувствуете, как энергия красного цвета через подошвы ног проникает в ваше тело. Вы чувствуете, как красный цвет медленно поднимается по вашим ногам, наполняет все тело теплом и жизненной энергией. Вот она распространяется в нижней части живота, заполняет почки, печень, всю пищеварительную систему. Почувствуйте, как красный цвет достиг сердца, смешался с кровью и потек по сосудам, наполняя их здоровьем и стимулируя кровообращение. Вы чувствуете себя моложе, сильнее, активнее. Эту энергию излучает все ваше тело. Поблагодарите за это красный цвет, а затем медленно возвращайтесь в обычное состояние.

## **Целительный оранжевый**

Он повышает жизнеспособность всего организма, нормализует работу селезенки и поджелудочной железы. Оранжевый цвет благотворно влияет на органы дыхания, а при бронхиальной астме полезно сочетать цветомедитацию с ритмической гимнастикой.

### **Установка на медитацию – я даю себе свободу!**

Представьте, что у вас под ногами сердолик – круглый, яркий и теплый, как само солнце. Вы чувствуете, как он проникает в тело через подошвы и поднимается все выше – и вы начинаете ощущать легкость в ногах...Достигнув таза и живота, он очищает все внутренние органы, на уровне груди его лучи заполняют легкие, очищают их, и ваше дыхание становится спокойным и глубоким. Цвет заполняет вас целиком, и вы чувствуете приятную расслабленность. Оранжевый цвет покидает физическое тело и наполняет вашу ауру.

Энергетическая оболочка и физическое тело находятся в гармонии и равновесии, и вы это чувствуете.

Насладитесь этим состоянием и поблагодарите оранжевый цвет.

## **Целительный фиолетовый**



При бессоннице, мигрени, депрессии вам поможет фиолетовый цвет. Он снизит температуру, уменьшит боль, поможет лучше

Установка на медитацию – я восстанавливаюсь и изменяюсь!

переносить напряженный ритм жизни.

### **Установка на медитацию – я восстанавливаюсь и изменяюсь!**

Представьте шелковую подушку интенсивного фиолетового цвета, на которой лежит крупный аметист. Наслаждайтесь красотой камня, который вызывает доверие, несет вам

спокойствие и огромную силу. Почувствуйте, как фиолетовые лучи аметиста проникают в ваше тело через макушку и наполняют голову – снимают головную боль, приводят в порядок мысли. Затем они опускаются в горло, заполняют грудную клетку, снимая напряжение на своем пути. Энергия фиолетового цвета наполняет вас силой и мужеством. Вы чувствуете глубокий покой и всеохватную любовь. Поблагодарите фиолетовый цвет и вернитесь в обычное состояние.

