

## Практика 2. Свадхистхана чакра. Медитация. Усиление энергии чакры

Свадхистхана (Собственное место)

Варуна мудра



**Янтра**



## **Расположение и описание**

«Эта чakra расположена в основании лингама (половых органов). Она имеет шесть лепестков: Бам, Бхам, Мам, Йам, Рам, Лам. Цвет ее — кроваво-красный. Владыка ее — Бала, а богиня — Ракини.

Тот, кто ежедневно размышляет над свадхистаной, становится владыкой любви и обожания всех прекрасных богинь.

Он знает наизусть разные шастры, и нет науки, неизвестной ему. Он освобождается от всех болезней и смело движется через мир.

Смерть поглощена им, он же не поглощен ничем. Он приобретает силы (сиддхи), вайю гармонично движется через все его тело, а возможности тела увеличиваются.

Количество нектара, текущего из сома-чакры, возрастает».

«Шива Самхита» (5.75 — 78)

1. Локализация Свadhистаны на физическом плане: основание половых органов.
2. Анатомический коррелят: предстательный плексус (на два сантиметра ниже пупка).
3. Контролируемый орган чувств: язык, вкус.
4. Контролируемая Свadhистаной область и функция: органы брюшной полости, половые органы (болезни желчно-выводящих путей, печени, половых органов).
5. Свойства Свadhистаны в психофизиологическом плане: ограниченность сознания, отсутствие сострадания, желание разрушения, заблуждения, презрение, подозрительность.
6. Желания и препятствия: сексуальность.
7. Качество: воля.
8. Чувство: чистота.
9. Символ: полумесяц.
10. Число лепестков: 6.
11. Цвет энергии: оранжевый.
12. Мантра: ВАМ (.Биджа-слог)
13. Звук октавы: ре.
14. Элемент: вода.
15. Вкусовое ощущение: вяжущий.
16. Запах: ромашка.
17. Дыхание: лунное.
18. Образ: бесконечный океан.
19. Ощущение на ладонях: горячо.

20. Паранормальные способности при активизации Свадхистаны: возросшая интуитивная способность на астральном уровне. Близкое знакомство с Астральным телом. Обостренные вкусовые восприятия, создание вкусовых ощущений для себя и других без употребления пищи. Воздействие на предметы без контакта с ними, психокинез.
21. Особенности: для активизации Свадхистаны рекомендуется вегетарианская диета.
22. Физические ощущения: тепло, покалывание, специфические.
23. Влияние Кундалини: Свадхистана связана с бессознательностью населения (Система Астральной вибрационной памяти) всей планеты, это воздействующая на человеческое поведение групповая коллективная карма, карма других людей. С развитием процесса Кундалини активизируются Энергии Шакти Чакр, что стимулирует физические возможности, которые высвобождают случайным образом информацию из Астральной Плоскости. Информация имеет форму эмоций, картин, звуков совершенно хаотического порядка. Если такая затруднительная фаза не преодолевается индивидом, то процесс Кундалини останавливается, Энергия возвращается к первому энергетическому центру, духовное развитие прекращается. Чтобы выйти из этого состояния, рекомендуется сначала развить шестой энергетический центр, поскольку он в состоянии регулировать информацию через понимание и ответственность.
24. Представляет: чувствительность.
25. Выражает: жизненность.
26. Психологически: соотносится с репродуктивной системой, мочеполовой системой, является основой функций гениталий.
27. Сплетение: связь с подчревным сплетением, сплетением нервов предстательной желез, с Гонадами.
28. Железы: влияет на железу Лейдига.
29. Аспект: психологически относится к эмоциям, возникающим от чувственных удовольствий, к Инстинкту.
30. Чувственный аспект: Свадхистана выражается в качестве чувства к противоположному полу, в возможности воспринять и выразить собственную мужественность или женственность. В возможность дарить и получать сексуальные чувства. Это же касается родительской любви и групповых отношений. Такая чакра называется Хара Чакра, которая является центром силы в Восточных системах боевого искусства.
31. Психические функции Свадхистаны: иррациональность, фригидность, излишняя стыдливость или чрезмерная сексуальность.

32. Волевой аспект: Свадхистана выражается количеством сексуальной энергии, проявляющейся признанием или непризнанием собственной сексуальности, желанием развить способность к синтезу и гармонизации нашей мужской и женской сексуальной энергетике для достижения уравновешенного полового поведения.
33. Энергетические возмущения Свадхистаны: воспринимаются или ощущаются мануально, зона отражает блоки в биополе и соответствующих чакрах. Блоки свидетельствуют о возмущениях в физических органах в данном регионе. Органы подвержены различным неожиданным эмоциональным проявлениям дисфункции сексуальности индивида.
34. Физическая дисфункция, связанная со Свадхистаной: проблемы предстательной железы и рак. Цистит, поражения женских органов, рак яичника. Рак является крайним физиологическим выражением проблем, связанных с чакрами этой зоны. Жизненные невзгоды, проблемы половых органов отражаются на состоянии передней части Свадхистаны. Боли в пояснице или позвоночнике, в почках отражают блоки в корне Свадхистаны.
35. Управляющая планета: Меркурий (Юпитер — по другим источникам).
36. Эффект от работы со Свадхистаной: сосредоточение на этой чакре дает способность использовать созидательную и сохраняющую энергии, чтобы возноситься к чистому искусству и чистым взаимоотношениям с другими людьми; позволяет освободиться от страсти, похоти, гнева, жадности, ревности и зависти.
37. Прана: вяна-вайю.
38. Биджа-слоги на лепестках: БАМ, БХАМ, МАМ, ЙАМ, РАМ, ЛАМ.
39. Оболочка: пранамайя-коша.
40. Измерение: астральный мир (Бхувар-лока).

### ***Марма Басти (Мочевой пузырь)***

Между лобковым симфизом и пупком. 4 пальца.

### ***Медитация***

Найти марму Басти и средним пальцем по часовой стрелке 9 раз.

- Войдите в созерцание покоя и разотрите ладони. Выполните мула-бандху три раза.
- Сделайте вдох, затем полный выдох и задержку на выдохе, втягивайте живот – уддияна бандха, почувствуйте как тазовое дно втягиваются вверх. Выполнить несколько мула-бандх. Выполнить 3 раза.

- Сделайте вдох, затем полный выдох и задержку на выдохе, втягивайте живот – уддияна бандха, почувствуйте как тазовое дно втягиваются вверх. Выполнить несколько мула-бандх + нижний пресс. Выполнить 3 раза.
- Сделайте вдох, затем полный выдох и задержку на выдохе, втягивайте живот – уддияна бандха, почувствуйте как тазовое дно втягиваются вверх. Снова вдох-задержка. Джаландхара бандха. Удара мудра – тужимся нижним прессом + мулабандхи. В конце фиксация. Выполнить 3 раза.
- Расслабьтесь, держа руки на области мочевого пузыря, направьте внимание внутрь в область паха. Используя ум, направьте энергию в паху вращаться по кругу. Играйте легкой мулабандхой.
- Почувствуйте горячую энергию огня в паховой области, в сердце, в пупке и представьте, как огонь опускается к тазу. Мантра ОМ ВАМ ХРИМ. Шакти мантра ОМ ЛАМ КЛИМ.
- Почувствуйте, как под действием огня энергия очищается и поднимается вверх, подобно пару.

Свойства Свадхистаны в психофизиологическом плане: ограниченность сознания, отсутствие сострадания, желание разрушения, заблуждения, презрение, подозрительность.

Эффект от работы со Свадхистаной: сосредоточение на этой чакре дает способность использовать созидательную и сохраняющую энергии, чтобы возноситься к чистому искусству и чистым взаимоотношениям с другими людьми; позволяет освободиться от страсти, похоти, гнева, жадности, ревности и зависти.

Чувственный аспект: Свадхистана выражается в качестве чувства к противоположному полу, в возможности воспринять и выразить собственную мужественность или женственность. В возможность дарить и получать сексуальные чувства. Это же касается родительской любви и групповых отношений.