

Центр Философии Здоровья

**Практика
«ветряная мельница»**

Данная практика есть классический тренировочный элемент восточных единоборств для повышения энергетического заряда тела и скоростной выносливости.

Техника исполнения

Итак, вы находитесь в экологически чистом, комфортном для вас месте. Одну руку поднимите вверх. Другая свободно опущена вниз. Вы делаете шаг и вместе с этим меняете руки местами: рука, которая была внизу, движется назад и вверх; рука, которая была вверху, движется вперёд и вниз. Шаг завершён – руки поменялись местами. Таким образом во время ходьбы вы вращаете в плечах прямыми руками. Руки должны быть свободны и расслаблены. Всё тело движется легко, без напряжения. Пальцы либо сжаты в кулаки, либо ладонь раскрыта, либо применяйте варианты из практик ходьбы и бега.

Для многих это сложная практика. Но сложность её не в синхронизации работы рук и ног – потренируетесь и научитесь. Сложность в её энергетическом действии. Практика показывает вашу энергетическую состоятельность, вашу энергоёмкость. Разъяснить тут нечего. Будете делать – поймёте сами.

Продолжительность исполнения практики 1-2 минуты. По ходу дела допускается интенсивное дыхание, высокий пульс и сильная усталость рук. В данном случае это не критично, так как практика непродолжительна.

Более интенсивный вариант практики – вращение рук в обратную сторону.

Если вы занимаетесь оздоровительной ходьбой, включайте это упражнение в каждый поход. Делайте его 1-2 раза по 1-2-3 минуты.

Метафизика ветряной мельницы

Внешнее, формальное, физкультурное освоение ветряной мельницы полезно само по себе. Но главные эффекты практики в её метафизических аспектах.

Первый вариант.

Вы крутите «мельницу» вокруг головы и позвоночника: в момент практикования будьте полностью сконцентрированы только на головномозговом мозге.

Второй вариант.

Вокруг физического тела находится аура – суперпозиция разнообразных полей, являющих энергетику человека. Практикуя, через ощущения или визуально вы можете наблюдать их резкую активацию. Картина похожа на то, что происходит на поверхности Солнца. Но следует знать (или хотя бы верить, если вы не можете это ни увидеть, ни доказать, ни объяснить), что

- энергетический потенциал человека превосходит энергетику звезды, причём не в только в относительных, а в абсолютных цифрах;
- процессы в нашей ауре могут быть более динамичными, чем в атмосфере Солнца;
- границы ауры как в относительном, так и абсолютном измерении могут простираются гораздо дальше, чем атмосфера Солнца.

Ветряная мельница «прокачивает» ауру – пережигает негативные накопления, растворяет блоки и в целом динамизирует её, что ведёт к энергетической чистке, энергетическому обновлению организма и ускорению обмена веществ.

Вариант третий.

Войдите в разотождествление с телом во время вращения руками. Практика резко упростится.



clck.ru/35y8gM

Оздоровительные и философские начала ходьбы и бега



clck.ru/Vigb3

На поверхности Солнца

И ещё четыре утилитарные пользы

- Ветряная мельница превосходно тренирует и прочищает лёгкие. Рекомендую выполнять эту практику для восстановления после болезней дыхательной системы.
- Слабые, больные, старые структуры от уровня клеток и глубже не выдерживают мощи нагнетаемой энергетики. Молодые, здоровые, развивающиеся – крепнут. Практика стимулирует омоложение тканей и энергетически омолаживает тело.
- Практика имеет антистрессовый, антидепрессивный, сподвигающий к созидательной деятельности эффект.
- Если вы практикуете Хум, но что-то не получается, потренируйте ветряную мельницу. И ваш Хум на телесном биологическом уровне станет более отзывчивым.

3 мая 2017 года

[Кишиневский Сергей](#)

Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.
Обрабатываем звонки и сообщения по будням
с 11 до 19 часов московского времени.

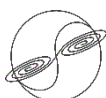
Адрес офиса



64z.ru/contact

Сайт

вся информация проекта



64z.ru

ВКонтакте

клипы, видео и краткие тексты



vk.com/cfz64

YouTube

большие тематические
видео



youtube.com/@cfz64

Instagram

дублирование публикаций
ВКонтакте



instagram.com/cfz.64

Telegram

скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

WhatsApp

чат вопросов и ответов



wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1

Рекомендуем использовать Telegram. Именно в этом мессенджере мы информируем о новых публикациях и о приятных акциях для подписчиков этого Telegram-канала.