

методическое пособие

Тонкие коррекции с помощью аромамасел по Накшатрам



@irene_provasty

УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. СЛ. АПЕЛЬСИНА

- Развивает чувство радости и бодрости
- Расслабляет атмосферу, когда в воздухе царит беспокойство и нервозность
- Активирует творчество, дает решительность
- Стимулирует коммуникации и любопытство к новому

1. Вдохните масло

2. сядьте в позу лотоса или на стул с прямой спиной, ноги поставьте параллельно

3. Несколько вдохов выдохов, пока дыхание не успокоится

4. представьте. что все пространство залито светом



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ИМБИРЯ

- Восстанавливает энергетические потоки
- Дает чувство свободы и легкости
- Расширяет пространство, дает возможности принимать и отдавать

1. Нанесите масло на солнечное сплетение и ладони
2. Лягте в ШАВАСАНУ
3. Расслабьтесь, наблюдайте спокойное дыхание



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. МАНУКА

- Балансирует нервную систему в случаях страхов, фобий, беспокойств
- Дает самоуважение, внутреннюю силу и веру в себя
- Дает духовную чистоту

1. Вдохните глубоко мануку

2. Нанесите каплю на каждую ступню и на каждую ладонь и потрите руки друг о друга

3. Примите позу медитации

4. Наблюдайте за дыханием пока оно не станет глубоким и ровным

5. Ударяйте кулаком одной руки по другой, повторяя "Я в праве жить на земле, я в праве жить в изобилии, я живу в изобилии"



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ТУЛСИ

- Активизирует и стимулирует, не раздражая
 - Дает настойчивость, смелость, намерение для достижения цели без притеснения других
 - Дает возможность раскрыть свой потенциал и смысл жизни
 - Дает принятие перемен
1. Поставьте ноги на ширину плеч, колени слегка согнуть и держать спину прямо
 2. Почувствуйте энергию земли через руки
 3. Повторите для себя аффирмацию 9 раз
"Я тот, кто я есть. Я в безопасности. Я знаю..."



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. КЕДРА ГИМАЛАЙСКОГО

- Связывает энергию земли и неба
- Борется с психологической или духовной рассеянностью, чрезмерной восприимчивостью
- Помогает сфокусироваться на цели
- Дает устойчивость в различных ситуациях, управление эмоциями
- Позволяет получить уважение от других, достичь компромисса

1. Нанесите каплю кедра на точку над верхней губой, на третий глаз и на коронную чакру
2. Повторите 9 раз ГАЯТРИ МАНТРУ, сохраняя внимание на макушке
3. Делать ритуал 36 дней на рассвете или на закате. если вы чувствуете фрустрацию, стресс, гнев. Если вы хотите быть более значимым.



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ЛИМОНА

- Восстанавливает при психологическом и физическом застое
- Стимулирует концентрацию, способность анализировать
- Помогает принимать решения без лишних эмоций
- Возвращает оптимизм
- Помогает выражаться ясно, понятно и доступно
- Помогает оценивать себя адекватно при циничном и деструктивном отношении окружающих
- Развивает ментальную гибкость и способность адаптироваться

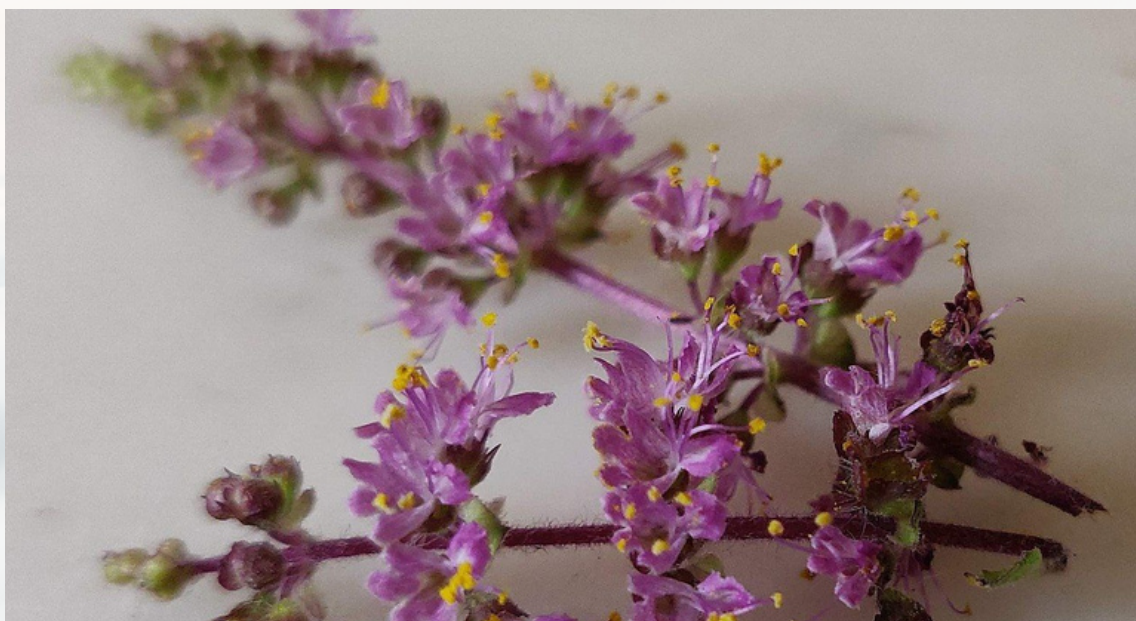
1. Если у вас есть зависшая ситуация, которую вы хотите сдвинуть с "мертвой точки", вдыхайте аромат лимона, представляя эту ситуацию

2. Повторяйте слово "ПРОДОЛЖЕНИЕ"



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ШАЛФЕЯ МУСКАТНОГО

- Восстанавливает, стимулирует, снимает напряжение
 - Создает состояние эйфории
 - Устраняет страхи, заботы, меланхолию, депрессию
 - Помогает легко воспринимать жизнь
 - Идеально для кризиса "среднего возраста"
 - Стимулирует вдохновение и творчество у творческих профессий
 - Дает веру в себя, открывает новые перспективы
 - Открывает подсознание, облегчает толкование снов
1. Если вы ищете ответы на свои вопросы, задайте вопрос громким голосом перед сном
 2. Нанесите каплю масла на ухо
 3. Повторите это несколько вечеров, пока не получите ответ
 4. Положите рядом с кроватью блокнот, чтобы записать сны



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ЛАДАНА

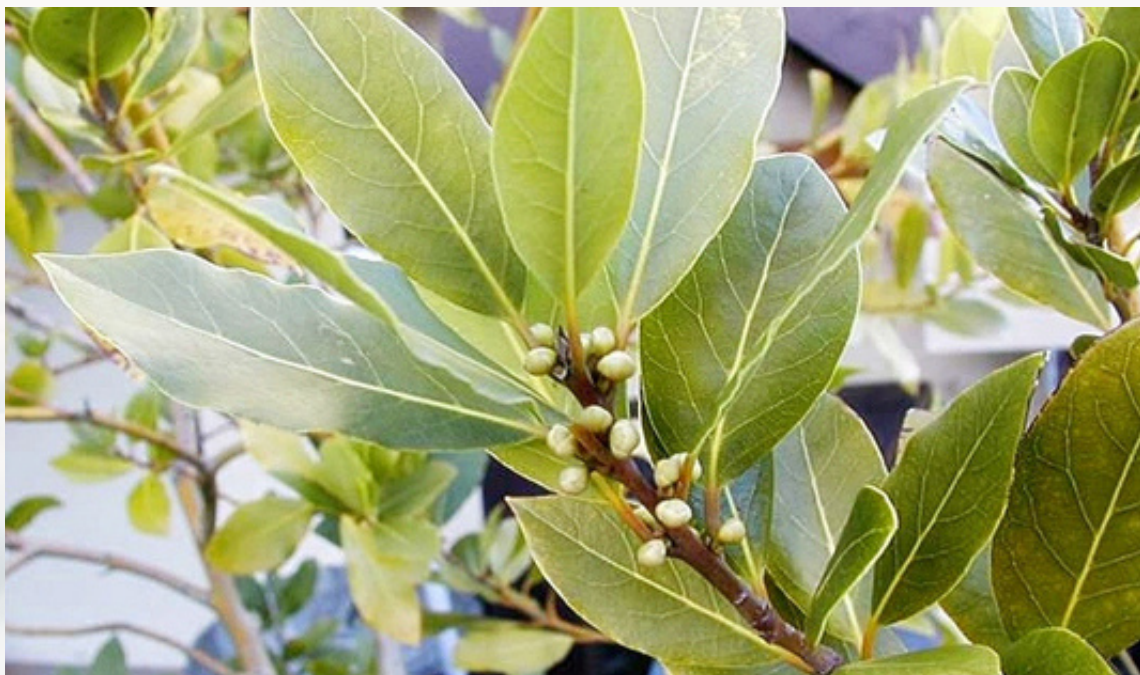
- Помогает при одержимостях. нервной усталости
- Меняет восприятие
- Устраняет страх будущего и кошмары
- Помогает общаться и передавать идеи или информацию на духовном уровне
- Устанавливает связь с высшим Я
- Устраняет внутренний монолог, стресс, раздражительность и беспокойство

1. Нанесите масло ладана на ладони, макушку и третий глаз
2. Вдохните масло
3. Примите позу медитации
4. Повторяйте мантру ХАУМ, протягивая все звуки
5. Делать 40 дней для устранения негативных мыслей, беспокойств прошлого



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ЛАВРА БЛАГОРОДНОГО

- Мягко активирует энергию
 - Усиливает способность концентрироваться и память
 - Развивает вдохновение и творчество
 - Устраняет психозы, фобии, страхи и беспокойства
1. В случае потери веры в себя, страха говорить, страха не реализовать свои цели, наносите каждое утро каплю масла на шейную впадину и на третий глаз
 2. Вдыхайте масло лавра из флакона
 3. Повторяйте аффирмацию "Я свободен от страха. Я выражаю себя свободно в любых условиях"



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ЧЕРНОЙ ЕЛИ

- Регенерация в случае усталости, депрессии, перегорания, апатии
 - Передает силу, настойчивость и уверенность в себе
 - Устраняет страхи
1. В случае потери защитных сил, хронической усталости или процесса реабилитации 3-5 капель масла наносить каждое утро на область надпочечников.
 2. Это дает энергию на весь день



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. КАРДАМОНА

- Связывает чакру солнечного сплетения и чакру Вишудха и очищает их
 - При стрессе, перевозбуждении
 - При внутреннем конфликте
1. Нанесите каплю масла на шейную впадину
 2. Примите позу медитации
 3. Вдохните кардамон из флакона
 4. Сконцентрируйтесь на дыхании
 5. Повторяйте мантру "ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ" 12 мин
 6. Представьте синий цвет, который заполняет ваше горло, тимус и голову
 7. Ложитесь спать в течение 10 минут



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ГАЛЬБАНУМА

- Расслабляет солнечное сплетение и дает свободу суждениям
 - Помогает при ощущении себя жертвой
 - Облегчает примирение и прощение
 - Связывает ритмы природы, Муладхару и Анахату
 - Дает чувство защищенности
 - Помогает справиться с чувством покинутости и злобы
1. Для тех, кто чувствует себя жертвой, применять в течение 9 дней, каплю гальбанума на ступню, 1 каплю в область сердца.
 2. Держите мудру и мантру Ганеши для Муладхары



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ГЕРАНИ ЕГИПЕТСКОЙ

- При стрессах, страхах, фобиях, нервных состояниях регулирует нервную систему
- Помогает найти баланс и оставаться сконцентрированным
- Гармонизирует инь и ян в человеке
- Создает позитивную обстановку, усиливает магнетизм
- Притягивает позитивные ситуации

1. Примите позу медитации сидя
2. Нанесите несколько капель герани на руки
3. Вдохните аромат, глубоко и осознанно
4. Произнесите мысленно мантру ГАМ в течении 20 мин
5. После произнесите 20 раз слово "ПРИГОТОВЛЕНИЕ"

Рекомендовано во время периодов жизни, когда вы сталкиваетесь с противоречиями и сложностями



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. КИПАРИСА

- Приводит мысли в порядок
- Дает структуру, помогает конкретизировать
- Помогает тем, кто рассеян или не следит за собой
- Помогает мечтателям, кот. растрачивают свою энергию или избегают реальности - дает концентрацию и направляет к сути
- Для тех, кто не контролирует эмоции и драматизирует ситуации.
- Помогает экстравертам максимально концентрироваться, противостоять давлению.
- Дает способность к самоконтролю в мыслях и словах

1. Для направления идей и формирование выводов, наносите каждое утро 3 капли масла кипариса на центр ступни, солнечное сплетение, коронную чакру

2. Медитируйте с мантрой ОМ НАМА ШИВАЙЯ 108 раз



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. САНДАЛА

- Снимает стресс, нервозность, нетерпимость, психическую рассеянность, нервное истощение
- Снижает агрессию, эгоизм
- Развивает связи и взаимопонимание с окружающим миром
- Открывает вселенскую любовь
- Помогает найти свой духовный путь, вводит в медитацию

1. Зажгите свечу, сконцентрируйтесь на пламени
2. Нанесите каплю масла на горловую впадину, на третий глаз и на макушку (Сахасрара)
3. Примите позу медитации
4. Произнесите мантру "ОМ АСАТО МА САТ ГАМАЙЯ ТАМАСО МА ДЖЙОТИР ГАМАЙЯ МРИТЬЕР МА АМРИТАМ ГАМАЙЯ"



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ИЛАНГ-ИЛАНГА

- Снимает гнев и фрустрацию
- Снимает напряжение, помогает при стрессе, депрессии, бессоннице. фобиях
- Дает легкость, радость, эйфорию и чувственность
- Дает чувство защищенности и внутреннего покоя
- Пробуждает страсть и желание проживать все аспекты жизни
- Развивает интуицию и творчество
- Облегчает коммуникации

1. Нанесите масло на солнечное сплетение и ладони

2. Лягте в Шавасану

3. Расслабьтесь, наблюдайте спокойное дыхание



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. РОЗЫ

- Гармонизирует психоэмоциональное состояние в случаях нервного напряжения, депрессиях, бессонницы, сильное сердцебиение
- Устраняет блоки на уровне тонких тел
- Нейтрализует негативные мысли и чувства, раздражительность
- Помогает пройти ситуации обиды без чувства мести
- Открывает вселенскую любовь, сострадание и нежность

1. Нанесите масло на руки и вдохните
2. Представьте розовый свет, который заполнил тело
3. Перенесите сознание на область сердца
4. Произнесите мантру "АХАМ ПРЕМА" 8 минут
5. Затем лягте на спину и полежите в тишине



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. НЕРОЛИ

- Помогает найти выход из безвыходной ситуации, выйти из кризиса или печали по ушедшим
 - Моментально выводит из состояния психологического шока
 - Тонизирует психологически
 - Возвращает жизненную силу, смелость и доверие себе
 - Устраняет тоску, депрессии, страхи
 - Освобождает энергию 2й чакры, дает счастье и очищает все чакры
1. Нанесите масло на живот перед сном в течении 40 дней
 2. Повторите 10 раз слово "ОЧИЩЕНИЕ" перед тем как заснуть



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ЦИСТУСА

- Регулирует нейровегетативную систему
- Помогает исправить и исцелить физические и духовные травмы, связанные с показателями второй чакры
- Пробуждает наше внутреннее тепло, расслабляет
- Помогает вывести токсины и очищает тонкое тело
- Усиливает духовные способности

1. Нанесите каплю масла на третий глаз и на энергетическую точку, расположенную между носом и верхней губой
2. Медитируйте с мантрой "ОМ КАМА ПУДЖИ ТАДЖЕ НАМАХА"



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. СОСНЫ

- Антидепрессант, освобождает от зависимостей в сочетании с миртом и бергамотом
- Балансирует нейровегетативную систему
- Очищает и восстанавливает энергетическую оболочку
- Дает энергию, смелость, оптимизм и радость
- Придает любовь к жизни, стимулирует выработку эндорфинов
- Дает физическую силу при умственном истощении и чрезмерном возбуждении
- Увеличивает харизму.

1. В случае возникновения страхов и потери уверенности в себе, утром и вечером наносите каплю масла сосны на точку между бровями и постукивайте указательным пальцем
2. В случае затруднений с выражением эмоций утром и вечером нанесите каплю масла на точку над верхней губой и нажмите на нее несколько раз



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ,М, ЧАМПАКА

- Балансирует мужское и женское начало
- Восстанавливает способность понимать других людей
- Для тех, кто чувствует себя одиноким
- При потере сексуального интереса

1. Примите удобную позу.
2. Нанесите по капле эфирного масла чампака на ступни, солнечное сплетение и "3й глаз"
3. Сконцентрируйтесь на 1й чакре
4. Затем. на коронной чакре
5. Потом на 2й чакре и опять на коронной
6. Прodelайте так несколько раз
7. Вдыхайте эф. м. чампака и глубоко дышите



ТЕХНИКА С ЭФ, М, ЛАВАНДЫ

- Делайте ее для развития интуиции.
 - Для контакта с духовным. Лаванда дает гармонию и баланс, успокаивает, устраняет нервозность, страхи. Снимает нервное напряжение. Устраняет проблемы со сном.
1. Примите удобную позу.
 2. Нанесите по капле эф.м. лаванды на коронную чакру и солнечное сплетение
 3. Зажгите свечу, вдохните лаванду.
 4. Сфокусируйтесь на пламени, представьте фиолетовый свет.
 5. Произнесите 8 раз слово ГАРМОНИЯ



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

- Делайте ее, когда сложно контролировать свои эмоции, когда вам нужно преодолеть страхи, беспокойства, плохие воспоминания.

Упражнение дает конструктивный подход, активность, помогает увеличить уверенность в себе.

Помогает найти любовь внутри себя, когда нет ни желания, ни сил любить.

1. Примите позу медитации.
2. Нанесите каплю эф.м. можжевельника (в смеси с базовым) на ладони и солнечное сплетение.
3. Разотрите и глубоко вдохните.
4. Положите руки на солнечное сплетение.
5. Прочитайте 9 раз аффирмацию:

Я благодарю небо за все, что мне дают, я знаю, что любой опыт помогает мне идти по моему пути.

- Лайфхак: усилить можно, если использовать нить из жемчуга



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. ПАЧУЛИ

- Делайте его, когда сложно выражать свои эмоции, принимать свою индивидуальность и оставаться верным своим убеждениям.

Упражнение дает видеть возможности, выходить за рамки обыденности, развивать мышление предпринимателя. Пробуждает чувственность и фантазию, убирает напряжение.

1. Нанесите 2 к.масла на ладони, потрите их друг о друга и глубоко вдохните
2. Нанесите каплю эф.м. пачули на указательный палец и нарисуйте линию от плеча до кончиков пальцев на руках.
3. Сядьте в позу медитации, разверните ладони вверх, положив их на колени.
4. Соедините большой палец и мизинец и вдыхайте носом, выдыхайте ртом 7 раз.



УПРАЖНЕНИЕ С ЭФ. М. МЯТЫ

- Делайте его, когда хотите понять причины происходящего, разобраться в какой-то ситуации. Эф. масло мяты успокаивает при раздражении, потери терпения. Стимулирует аналитические способности.

1. Нанесите 2 к. масла на ладони, потрите их друг о друга и глубоко вдохните.
 2. Сядьте в комфортную позу и представьте ситуацию, которую хотите понять.
 3. Перенесите себя в эту ситуацию, почувствуйте ее эмоционально и скажите слово ПОНИМАНИЕ 6 раз.
 4. Затем ложитесь спать. Наблюдайте за знаками, которые будут вам приходить.
- Делать так нужно 3 дня подряд.

