

Девиз: «**Почувствовать облегчающую прохладу и освежиться**».

Голубой цвет ассоциируется с состоянием полного покоя, поэтому он оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему. При необходимости можно снизить давление, уменьшить частоту пульса и дыхания, чтобы восстановить организм.

Голубой цвет связан с деятельностью следующих органов и систем: нервами, гортанью, придатками, глазами, ушами, носом.

В лечебной медитации голубой цвет:

успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие;
подавляет воспалительные процессы, оказывает антисептическое и жаропонижающее действие;
оказывает благотворное влияние при нервных расстройствах, усталости и бессоннице.

После предварительной подготовки к медитации сфокусируйте свое внимание на голубом цвете, представив его в виде абсолютно чистого высокого неба. Пусть этот цвет прольется на вас в форме голубого луча.

Теперь сконцентрируйтесь на своей макушке. Глубоко вдохните и почувствуйте, как одновременно со вдохом голубой луч входит в вас через макушку. Голубая энергия медленно растекается по вашему телу, и по мере ее продвижения исчезают нервозность и беспокойство. Замедляется ритм сердца, голубой цвет дарит вам равновесие и гармонию.

Голубые частицы проникают в каждую клетку вашего организма, и вы чувствуете, как утихает боль, как спадает напряжение, как прохладное дыхание голубого света освежает вас. Попытайтесь на какое-то время удержать это состояние и прислушайтесь к себе, чтобы определить, в какие еще части вашего организма следует направить целительные волны голубого цвета.

Как только вы почувствуете, что пора прервать медитацию, медленно вернитесь в обычное состояние.

Прислушайтесь к своему дыханию, охватите взором окружающие вас предметы. Насладитесь ощущением гармонии с самим собой и с окружающим вас миром.

Из новейшей медицины