

تکنیک های تخلیه انرژی منفی

همه انسان ها در زندگی گاهی احساس غمگین بودن و خستگی می کنند، اما اگر احساس شما به طور مداوم منفی باشد باید از تکنیک های تخلیه انرژی منفی کمک بگیرید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از ما گاهی در طول روز یا هفته احساس می کنیم کم آورده و انرژی لازم برای ادامه زندگی را نداریم. یکی از دلایل بروز احساسات ناخوشایند به انرژی های منفی مربوط می شود زیرا انرژی های منفی می تواند شما را هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی خسته کند، به همین دلیل یادگیری مقابله با انرژی منفی برای سلامتی و شادی اهمیت فراوانی دارد، از این رو می توانید در ادامه این مطلب با تکنیک های ویژه تخلیه انرژی منفی آشنا شوید و آنها را بکار ببرید.

تکنیک تخلیه و حذف انرژی منفی از بدن با سجده و...

اگر وجودتان با انرژی و بار منفی پر شده است، برای داشتن سلامت جسمی و روانی تخلیه و پاک نمودن انرژی منفی، از روش های زیر کمک بگیرید.

تکنیک صدای زنبور

این تکنیک جهت تخلیه انرژی منفی و افکار منفی به صورت خیلی ابتدایی و ساده کاربرد دارد. بنشینید و دست هایتان را روی گوش های خود قرار دهید، به طوری که کف دستتان روی گوش های شما باشد، سپس دم بگیرید و بازدم را با صدای اوووم از بینی خارج نمایید. این روش با ایجاد ارتعاش در مغز سبب تخلیه افکار منفی و مزاحم ذهن خواهد شد.

تکنیک آبشار

در این تکنیک شما باید در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید، سپس تصور نمایید آبشاری از جنس نور به رنگ سفید که رگه های طلایی دارد، از بالای سر وارد چاکرای هفتگانه شما می شود و پایین و پایین تر می آید تا به کف پایتان می رسد. همه بدنتان از نورسفید و طلایی پر شده و این آبشار نور از کف پایتان به سمت بالا حرکت می کند. این تمرین را چند بار انجام دهید تا احساس خوبی داشته باشید.

تکنیک ستاره

صاف بایستید، به طوری که پا، کمر و گردن در یک راستا باشند. اگر کفش به پا دارید، درآورید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. دست ها را به موازات شانه باز کنید، طوری که کف دست چپ به سمت بالا و کف دست راست به سمت پایین باشد. در این حالت انرژی از دست شما وارد چاکراهای قلبتان می شود و تمام چاکراها را پر کرده و در هاله چرخش انرژی ایجاد می کند. اضافه انرژی دریافتی از دست راست خارج می شود. این چرخش را در ذهن تصور کنید تا تمرین بهتری داشته باشید.

تکنیک تنفس

تمرین تنفس متناوب، کانال های انرژی را پاک سازی می کند و انرژی منفی را از بین می برد پس در لحظات بحرانی یا هر زمانی دیگری که نیاز به تمرکز و انرژی دارید و برای حفظ آرامش، تعادل و یکپارچگی در عملکرد دو نیمکره راست و چپ مغز، زمانی که در یکی از حالت های راحت مدیتیشن قرار گرفتید، شست دست راست را روی سوراخ راست بینی قرار دهید.

یک دم عمیق از طریق سوراخ چپ بینی انجام دهید و زمان رسیدن به اوج دم، انگشت حلقه را روی سوراخ سمت چپ بینی قرار داده و بازدم را از طریق سوراخ راست انجام دهید. حال دم را از طریق سوراخ سمت راست انجام دهید. با شست دست، سوراخ سمت راست بینی را بگیرید و بازدم را از طریق سوراخ سمت چپ بینی انجام دهید.

روش های دیگر برای پاکسازی انرژی منفی

سجده و قرار دادن پیشانی بیشتر از یک مرتبه بر روی زمین، سبب می شود که بار منفی مضر و امواج الکترومغناطیس مضر تخلیه شوند.

پیاده روی نمودن در طبیعت و... می تواند در پاک نمودن انرژی منفی بدن بسیار مفید باشد.

رقصیدن حرکت دهنده ی انرژی طبیعی می باشد که به شکل قطعی باعث پاک شدن انرژی ها و بار منفی از بدن می شوند.

آیین یوگا روشی مناسبی برای تخلیه بار منفی از بدن می باشد زیرا انجام یین یوگا، وضعیت بدن را در حالتی آرام قرار می دهد.

برای دفع انرژی منفی از بدن صدهای زیر، لرزان و بم ایجاد کنید.

شستن دست و صورت با آب یا دوش گرفتن و حمام کردن با آب ولرم راه و تکنیک مناسبی برای پاک نمودن انرژی های منفی از بدن است.

برای تخلیه بار و انرژی منفی استفاده نمودن از انواع روغن های ضروری روش مناسبی می باشد.

مدیتیشن و مراقبه برای پاک نمودن انرژی های منفی از بدن مفید می باشد.

روشن کردن شمع ساده ترین روش برای تخلیه بار منفی از بدن می باشد.

برای پاک نمودن انرژی های منفی بدن انجام دم و بازدم و همچنین حبس نمودن نفس در حد فاصل آن ها مؤثر می باشد.

برای جذب انرژی های مثبت و تخلیه بار منفی عبادت و راز و نیاز با خدا را فراموش نکنید.

از چیزهایی که در اطرافتان است لذت ببرید و اضافه ها را دور بریزید و همواره مرتب باشید.

نکته مهم

همانطور که کمبود انرژی، فرد را دچار مشکلاتی می کند، انرژی مازاد هم می تواند مشکل زا باشد پس در انجام این تمرینات تعادل را رعایت نمایید.