**Kvadrantní dýchání**

Chcete-li se posílit či pomoci tělu se uzdravit, můžete si ve spolupráci s duchovním světem pomoci vědomým dýcháním. Cvičení lze dělat během celého dne, nejúčinnější je však před usnutím a tedy po skončení léčebné koncentrace – viz naše video Probuzení síly vlastního ducha. Pokud jste začátečníci, provádějte toto dýchání maximálně dvě minuty.

**Zahuštění kyslíku**

Požádejte svého duchovního průvodce o pomoc a také o zahuštění kyslíku ve vzduchu na hustotu stejnou, jakou má prána a podpůrná fluida. Vlivem katastrof totiž kyslíku a dalších potřebných substancí ubývá, což organismus zeslabuje. Nabízený způsob dýchání pak umožní vpravit tyto obohacené kosmické substance do duševní struktury těla, tedy do jemnohmotných těl.

**Krátká masáž páteře**

Zahájíme 30 jemnými, krátkými, nahoru směřujícími masážními pohyby po páteři. Přivádějí do těla léčivé energie a podporují léčení pozemských bolestí.

**Kvadrantní dýchání a směrování léčivých proudů**

Dýchání cvičte vleže či vsedě. Představte si krychli.

1. Při vdechu pomalu počítejte do 4. Břicho se vydouvá, až se dotkne přední stěny krychle.

2. S vydutým břichem zadržet dech a pomalu počítat do 4, stoupáme v krychli nahorů.

3. Vydechnout, břicho splaskává, až se dotkne zadní stěny krychle, pomalu počítat do 4.

4. Nedýchat, než napočítáte 4 současně sjíždíme v krychli dolů.

Současně myslete na svého duchovního průvodce a proste ho, aby léčivé proudy zavedl na bolavá místa a do nemocných orgánů. Kdo je pokročilejší, směruje proudění sám.

Rychlost počítání si každý přizpůsobí tak, aby se nezadýchal. To musí mít na zřeteli zejména slabí lidé a pacienti s dýchacími problémy či slabým krevním oběhem.

Kdo již umí léčebnou meditaci, a tedy dokáže aktivovat své duchovní síly, měl by se zaměřit na 11. sílu - vylučování a odříkání a 12. sílu - duchovní sílu života.

**Krátká masáž páteře**

Meditaci skončíme 30 jemnými, krátkými, nahoru směřujícími masážními pohyby po páteři. Rozvedou po těle léčivá fluida, jimiž jsme nasytili hmotné, éterické, astrální i mentální tělo.

**Uzavření aury**

Na závěr poproste svého duchovního průvodce o uzavření aury, jinak byste pociťovali závratě.

Pokud jste začátečníci, provádějte toto dýchání maximálně dvě minuty. Později dobu prodlužujte, nikdy však nepřekročte 8 minut, jinak byste mohli omdlít. Citlivějším sourozencům se tak může stát i dřív, a proto buďte opatrní. Cvičení doporučuje duchovní učitel Emanuel z nefyzické roviny bytí.

Doporučujeme k tomuto tématu zhlédnut naše videa Probuzení síly vlastního ducha - léčebná koncentrace, Autoregenerace nejen hláskováním a Jak správně usínat.