

Nespavost



Nespavost
Florangel Aguirre
Huanuco, Peru
Jižní Amerika

2. 6. 2018

Mám za sebou jeden měsíc nepravidelného praktikování Agnihotry. Ukázalo se, že je to velmi prospěšné. Měla jsem problém, protože moje mysl byla velmi neklidná. Nebyla jsem vůbec schopná se zklidnit. Nemohla jsem kvůli tomu spát. Bylo to velmi obtížné, protože v mojí mysli se točilo tolik a tolik myšlenek. Někdy moje myšlenky cestovaly do minulosti, jindy zase do budoucnosti a někdy jsem měla i špatné myšlenky.

Ale díky Homa terapii a Monkovi Chenovi, který mě naučil Agnihotru, je teď moje mysl mnohem klidnější. Pomohlo mi to odpočívat a dobře spát. Díky praxi Homa terapie jsem dosáhla duševního klidu, který jsem tolik potřebovala. To je moje osobní zkušenost!

Foto: Florangel Aguirre



Poznámka: Agnihotra má významný vliv na mozkové vlny. Uvolňuje napětí a může navodit klidné stavy, které je možné dosáhnout jen v hluboké meditaci.

V roce 2015 Institut pro komunikaci a mozkový výzkum ve Stuttgartu ([Intitut für Kommunikation und Gehirnforschung](#)) provedl měření s velmi citlivými a moderními technologiemi. Fyzik Günter Haffelder provedl během Agnihotry spektrální analýzu EEG. Tato metoda zkoumá a graficky zaznamenává funkční procesy v mozku.

4 minuty po zpěvu manter se na EEG objevily výrazné změny frekvencí delta, což doprovází změnu zpracování vnímání. Stav delta (1,75 - 3,5 Hz) probíhá v nejnižším frekvenčním pásmu, což odpovídá stavům vědomí při hlubokém spánku nebo transu.

Günter Haffelder pozoroval 4 minutový rytmus v oblasti delta, který se po 8, 12 a 16 minutách ještě víc zjemnil na vyšší úroveň vnímání.

Zdroj: <http://homahealth.com/florangel-aguirre-insomnia/#more-547>

Překlad: Jan Běhůnek DiS, <https://www.homaterapie.cz/>