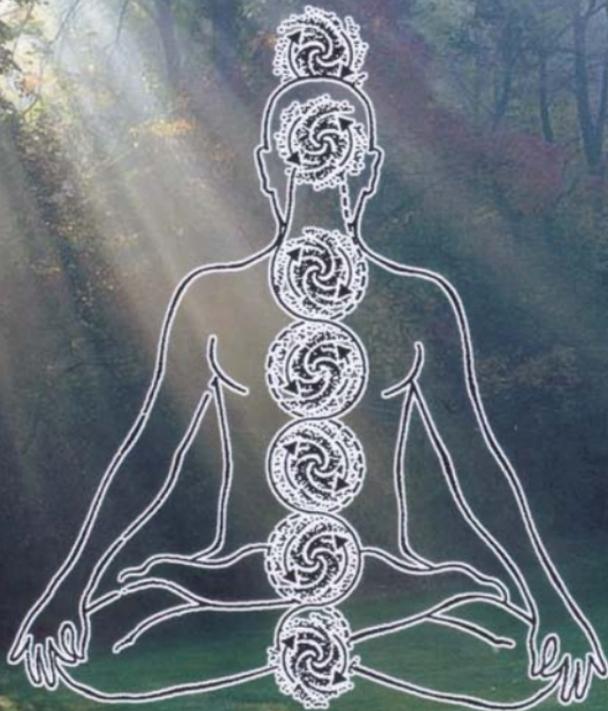


Аутогенная тренировка № 3

# ЗАРЯДКА ЧАКР



# СЕРИЯ "ЦЕЛЕБНАЯ МУЗЫКА" НА CD

## ЗВУКИ ПРИРОДЫ

- CD 1. СОЛОВЬИНАЯ РОЩА  
(12 песен соловья)
- CD 2. ПРОГУЛКА ПО ЛЕСУ
- CD 3. ЛАСКОВЫЙ ПРИБОЙ
- CD 4. УТРО ПЕВЧИХ ПТИЦ  
(кукушка, дятел, зарянка,  
пеночка и др. птицы)
- CD 5. ВЕСЕННИЙ РУЧЕЙ
- CD 6. ДОЖДЬ И ГРОЗА

## ЗВУКИ ПРИРОДЫ И МУЗЫКА

- CD 7. ОЧАРОВАННЫЙ  
СОЛОВЕЙ
- CD 8. МОРСКИЕ МЕЧТЫ
- CD 9. МОРЕ ЛЮБВИ  
(акустическая  
гитара, шелест прибоя и  
19 любимых мелодий)

## РЕЛАКСАЦИЯ

- CD 10. ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ (композитор Карунеш)
- CD 11. КЛАССИКА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА-1  
(Массне, Дебюсси, Рахманинов, Чайковский,  
Пуччини, Григ и др.)
- CD 12. КЛАССИКА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА-2  
(Шуберт, Брамс, Шопен, Сати, Бах и др.)

## АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ - МЕДИТАЦИИ (сеансы с голосом ведущего)

- CD 13. РАССЛАБЛЕНИЕ И РЕЛАКСАЦИЯ (А.Т.-1)
- CD 14. УРАВНОВЕШЕННОСТЬ И  
УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ (А.Т.-2)

**ОПТОВАЯ ПРОДАЖА: (095) 763-62-30**

# ЗАРЯДКА ЧАКР

- |                          |              |
|--------------------------|--------------|
| <b>1. Вступление</b>     | <b>02.28</b> |
| <b>2. Первая зарядка</b> | <b>14.30</b> |
| <b>3. Вторая зарядка</b> | <b>14.30</b> |
| <b>4. Третья зарядка</b> | <b>14.30</b> |
| <b>5. Безмолвие</b>      | <b>10.10</b> |
| <b>6. Разминка</b>       | <b>03.40</b> |

**Общее время звучания: 60 мин.**

**Музыка - Китаро (1988),**

**Карунеш (1992)**

**Всероссийский Центр**

**"ПСИХОПЕДАГОГИКА"**

**Текст - проф. Табидзе А.А.**

Эта аутогенная тренировка является наиболее простой и мощной современной методикой набора психической энергии - основы здоровья человека.

Ею овладели сотни тысяч людей по всему миру.

Основная цель тренировки - научиться удерживать внимание под музыку в тех областях тела, которые соответствуют 7 чакрам. Это - кончик, лобок, живот, центр груди, гортань, переносица и темя.

В процессе тренировки голос ведущего помогает возвращать Вам рассеивающееся внимание.

Со временем, для повышения результативности метода, полезно научиться удерживать ощущение собственного пульса в каждой чакре.

*Прослушивать желательно в наушниках*

*Всероссийский Центр "ПСИХОПЕДАГОГИКА"*

*ООО "ЦЕЛЕБНАЯ МУЗЫКА"*

*www.relax-cd.ru (495) 763-62-30*

*Текст проф. Табидзе А.А.*

Серия "Целебная Музыка" рекомендована Центром  
Восстановительной медицины Министерства Здравоохранения РФ  
для снятия стресса, отдыха и оздоровления  
в рамках программы "Здоровье здорового человека"  
Лицензионное разрешение РАО 1609 от 14.08.2001

МЗ -11/151/2001

© РАО 2001

