

## ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ ПРИ ВОСПРИЯТИИ ЭЛЕМЕНТОВ И ТАНМАТР

Если йогин, очистив нади, открывает чакру и активизирует ее элемент, происходят изменения в течении дыхания, его длине и восприятии мира.

### *Муладхара (земля)*

- ~ ощущается тонкий приятный сладкий вкус,
- ~ духовным зрением видится желтый свет или желтый квадрат,
- ~ дыхание движется ровно по центру ноздрей.

### *Свадхистана (вода)*

- ~ ощущается вязущий привкус, порождающий тонкое удовольствие,
- ~ духовным зрением видится белый свет, дающий радость и ясность, в межбровье видится полумесяц,
- ~ дыхание течет под ноздрями.

### *Манипура (огонь)*

- ~ ощущается сильный острый (жгучий) привкус, дающий удовольствие,
- ~ духовным зрением виден красный свет или красный треугольник,
- ~ дыхание течет через верхнюю часть ноздрей.

### *Анахата (воздух)*

- ~ ощущается тонкий кислый вкус,
- ~ духовным зрением в межбровье видятся зеленый свет или сфера,
- ~ дыхание течет от краев ноздрей.

### *Вишуддха (пространство)*

- ~ ощущается сильный горький приятный привкус,
- ~ в межбровье видится дым или дымчато-голубой свет с точками света,
- ~ дыхание становится едва ощутимым и течет легко.