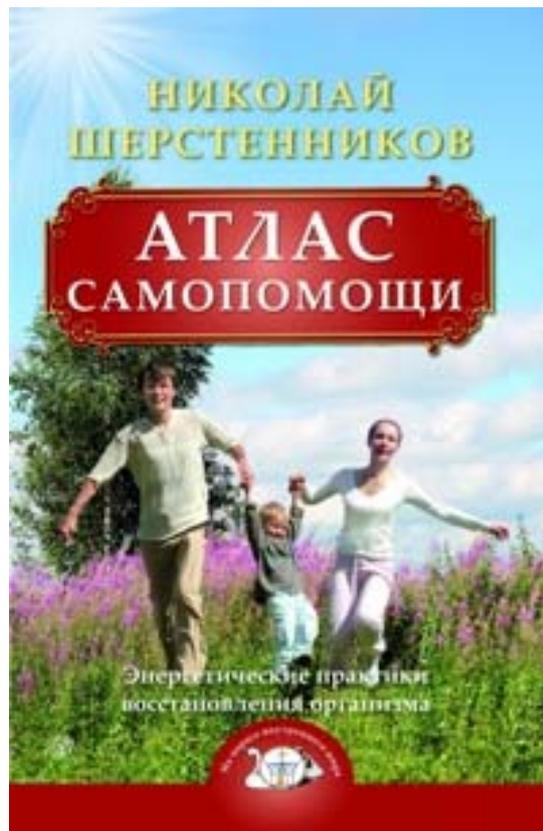


Николай Шерстенников

АТЛАС САМОПОМОЩИ

Энергетические практики восстановления организма



Аннотация

Человеческий организм — уникальная система. Он может противостоять любым заболеваниям. Сроки службы органов и систем тела поистине фантастические. Печень способна нормально функционировать более полутысячи лет. Аналогичные возможности и у других внутренних органов. Однако всего за 50–60 лет человек умудряется довести себя до такого состояния, когда лекарства становятся жизненной необходимостью.

Но даже при тяжелых недугах организм все же имеет шанс для восстановления. Нужно только помочь ему. А для этого важно научиться слушать сигналы внутренних органов, понимать язык своего тела, помогать организму бороться с болезнями. В книге предложены нетрадиционные способы скорой самопомощи.

В системе оздоровления и восстановления организма, приведения его в сбалансированное состояние объединены древние приемы, методы деревенских знахарей, ведунов и целителей, оригинальные авторские идеи. Опыт тысяч людей, освоивших эти практики, показывает, что больные обретают возможность вернуть здоровье, а здоровые — остановить увядание и старение. Системные и последовательные действия человека помогут найти утраченную бодрость, радостное восприятие жизни, активизировать внутренние резервы, наполниться энергией, научиться помогать другим.

«Атлас самопомощи» — практический справочник приемов оздоровления и восстановления организма, приведения его в сбалансированное состояние. Здесь вы найдете опыт деревенских знахарей и оригинальные авторские практики.

Тысячи людей, использовавших эту систему, свидетельствуют, что методы самопомощи **способны вернуть здоровье, остановить увядание и старение, восстановить бодрость, радостное восприятие жизни, активизировать внутренние резервы, наполниться энергией, научиться помогать другим.**

Будьте здоровы и счастливы!

Николай Шерстенников

СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ	6
ТРЕТИЙ ПУТЬ	8
У ИСТОКОВ ЗДОРОВЬЯ.....	9
ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ.....	10
ТРЕНИРОВКА ЧУВСТВ.....	13
УЧИТЬСЯ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ.....	15
ГРУППЫ БОЛЕЗНЕЙ.....	17
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ	18
Каналы рук.....	18
«Котлы» и «умы».....	20
Наполнение «котлов»	24
Загорбники.....	25
Лечебный центр	27
Мировая энергия	29
«Струна внутреннего напряжения»	31
Гормональный столб.....	32
НУТРЯНАЯ ВОДА	35
Носитель жизни.....	35
Принципы влияния.....	36
Круги «нутряной воды»	37
Универсальное самовоздействие	42
Борьба с бессонницей	44
ЗНАКОМСТВО С БИОПОЛЕМ.....	45
Привычное — необычное	45
Биополем — по болезням	46
Тепло дыхания	49
ЖИВАЯ ВОДА.....	51
Сказочная сила	51
Создание «живой воды».....	52
Пошаговые действия по реструктурированию воды	55
Размывание болезни	55
Внешнее очищение	56
Обтирание «живой водой»	57
БАЛАНС БОЛЕЗНИ И ЗДОРОВЬЯ.....	58
БЫСТРАЯ САМОПОМОЩЬ.....	61
Опорожнение кишечника	61
«Плоскость».....	63
«Краб».....	64
Головная боль	65

Умывание.....	66
Стаканчик света	67
Луч энергии с ладоней.....	69
Практика черты.....	70
Зубная боль	72
Узелки с солью	74
Давление на точки.....	75
Обогревание почек.....	76
РЕЛАКСАЦИЯ.....	78
Напряжение — расслабление.....	78
Разогрейте подушечки пальцев	78
Центры напряжения.....	79
Погружение в покой.....	81
Отключение мозга.....	82
ОТО СНА ВОССТАВ	84
Пробуждение	84
Потягивание.....	84
108 шагов	85
Холод и тепло.....	86
ЖЕСТЫ СИЛЫ.....	88
Первый жест	88
Второй жест	89
Третий жест	89
Четвертый жест	90
Дыхание «Лотос»	90
Гиподинамия.....	93
ЖИТЬ БЕЗ БОЛИ.....	96
Сторожевой звонок	96
Противостояние боли	96
Корень боли	97
Точки-«сателлиты»	98
ПОЗВОНОЧНИК И СКЕЛЕТ	100
Растягивание	100
Растяжение.....	101
«Слепой канал».....	105
Каналы «мировых полюсов»	108
Суставные нарушения	109
Восстановление программного шара	111
Шарики внутренних органов	112
Общий шар живота	113
Победитель конкурса	115
Прогревание скелета	116

«Физкультура» для внутренних органов.....	118
СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	121
Единый ритмоводитель	121
Управляемый кровоток	121
Подъязыковый канал	124
Параллельное дыхание	124
ПОМОЩЬ ПРИРОДЫ	127
«Здравные» места	127
Человек и дерево	128
Биоэнергофорез	129
ГАРМОНИЯ ПСИХИКИ.....	130
Убежища внутри нас	130
Пассивная психологическая оборона	133
Активная психологическая защита	133
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ВЛИЯНИЯ	136
Работа с кольцами	136
Замещение	137
Психохирurgia	138
Оболочка и его структуры	140
Место каждой вещи.....	141
Работа с хлебом.....	143
КОСМЕТИЧЕСКИЕ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ	146
Цена рекламных призывов	146
Разглаживание морщин	146
Свежесть лица.....	147
Проветривание рта	148
Крестцовые точки.....	149
Волосы	150
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	152

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Главная задача этой книги — описание приемов и методов самопомощи, которые помогут быстро восстановить здоровье, улучшить самочувствие, дадут возможность эффективно помогать себе и близким.

Многие видят в основе методов самооздоровления и самопомощи лишь воздействие на определенные точки и зоны. К сожалению, только эти действия не могут дать стабильного выздоровления. Снять болезненные симптомы, убрать чрезмерное напряжение — это реально, а вот избавиться от болезни, выбраться из болота плохого самочувствия и дурного настроения, увы, не получится.

Начав применение методов самопомощи, человек быстро чувствует облегчение. Возникает ложное ощущение, что недуг побежден, можно прекратить оздоровительные практики. Но корни болезни остаются. И от них нужно избавляться в первую очередь. В противном случае болезнь найдет слабое место и проявится вновь. Борьба с ней осложнится тем, что апробированные приемы станут малоэффективными. Придется осваивать новые практики...

Где кроются причины недугов? Ответ очевиден: в неправильном образе жизни, в отрицательных эмоциях, которые мы ежедневно испытываем. Конечно, признание того, что жизнь организована неверно и в ней слишком много негатива, не принесет выздоровления, но даст шанс к пониманию. В самом деле, если вы будете нервничать из-за ситуации, которую не в силах изменить, то ваши реакции причинят вред в первую очередь вам. Я не призываю смиряться перед обстоятельствами! Активная жизненная позиция — одно из условий крепкого здоровья. Ведь она является внешним проявлением высокой поисковой активности, определяющей потенциал здоровья человека. Но и впадать в крайность, считать себя ответственным за все, не стоит. Каждый несет свою ношу, и взваливать на себя дополнительный груз не только неразумно, но и чревато последствиями. Ибо в нашей жизни действует неписаное правило: «Кто везет, на того и грузят».

Освоив описанные в книге приемы самопомощи, каждый сможет достичь высоких состояний радости, нематериального счастья. В книге рассказано о древних практиках, которые помогут заинтересованному человеку подняться к вершинам личного развития и научиться управлять собой, своим здоровьем и благополучием. В современном мире это чрезвычайно важно, ибо существующие методы терапии действенны при острых состояниях, когда нужна быстрая помощь. А вот при вялотекущих, хронических заболеваниях нетрадиционные оздоровительные приемы могут оказаться более эффективными.

Дело, прежде всего, в том, что приемы и методы самостоятельной энерголевой работы помогают активизировать все защитные силы организма. Используя их, каждый сможет избавляться от мелких недомоганий, противостоять стрессам, управлять настроением и самочувствием. Важно пользоваться методами не от случая к случаю, а регулярно и постоянно. И главное — не останавливаться на достиг-

нотом результате. Даже хорошее самочувствие является своеобразным прологом к совершенному здоровью. Помочь приблизиться к нему, не отрешаясь при этом от реалий жизни, — цель и задача данной книги. С помощью описанных приемов каждый сможет достичь уровня практического здоровья, открыть в себе неожиданные возможности и способности, которые превратят обыденную жизнь в сияющий красками праздник взаимодействия с Высшим. В этом — личный выбор каждого-

Процесс самосовершенствования бесконечен. Преодоление комплексов и внутренних психологических рубежей позволит человеку взойти к собственным вершинам и, взглянув оттуда на окружающий мир, увидеть новые горизонты развития. Но, повторяюсь, каждый принимает свое решение... А приемы и практики, предложенные в Атласе, помогут избавиться от функциональных недугов и утихомирить хронические заболевания, научиться преодолевать стрессы и другие житейские неприятности с минимальными потерями для собственного физического и психического здоровья.

Учение Великой Северной Традиции, прорвавшее барьер забвения, сегодня распространяется среди людей, готовых принять древнюю мудрость. Простота, эффективность и доступность древних приемов выгодно отличают его от многих иноземных учений, которые пышным цветом расцвели на нашей земле. Надобно отметить, что практики Традиции максимально соответствуют нашим глубинным вибрационным характеристикам, просты в исполнении и помогут всем, кто искренне в этом заинтересован, не хуже восточных или латиноамериканских направлений целительства. А главное, они избавлены от ненужных ритуалов и обрядов, поскольку преследуют конкретную цель — помочь человеку понять, что Истина не в ритуалах, а личном творчестве во имя Высшего в себе.

ТРЕТИЙ ПУТЬ

Народная медицина имеет тысячелетний опыт. Приемы и методы, которыми деревенские знахари врачевали людей, на первый взгляд просты, наивны и до смешного примитивны. Врач, исследующий какое-то заболевание, чтобы подобрать эффективное средство борьбы с недугом, должен ясно представлять влияние болезни на организм, знать сложный рисунок биохимических реакций. Знахарю этого не требуется. Он изгоняет болезнь и создает защитные барьеры с помощью метафизических способов воздействия. Порой народные целители лечили различные заболевания одинаковыми методами. Но не от убогости мышления. Они восстанавливали внутреннюю целостность организма, что позволяло успешно блокировать разные болезни.

Европейская медицина лечит с помощью лекарств и физиотерапевтических процедур. Восточная медицина рассматривает человека как единое энергетическое целое и причину болезней видит в нарушении свободного движения жизненной энергии ци по каналам и меридианам. Третий путь иной — особыми приемами и способами целитель воздействует на так называемую «нутряную воду», которая либо позволяет болезни процветать, либо воздвигает перед ней непреодолимые барьеры. На первый взгляд «нутряная вода» эфемерна и не имеет конкретного проявления. Люди привыкли думать, что потенциал здоровья можно сформировать с помощью закаливания, занятий гимнастикой, соблюдения правил здорового образа жизни.

Третий путь, на мой взгляд, лежит в открытии новых возможностей, обретении навыков самооздоровления и помощи другим. Каждый может разблокировать сокровенное внутреннее пространство, где обитает универсальное изначало здоровья, — своеобразный «эликсир бессмертия».

Но прежде чем добраться до него, нужно обрести силу, знания, создать глубинную опору для личного развития. Предложенные в книге приемы помогут освоить оздоровительные практики, которые являются частью древнего опыта Великой Северной традиции.

У ИСТОКОВ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье — дар бесценный, который дается вместе с жизнью. Но если рассматривать жизнь как возможность ублажения тела, тогда здоровье быстро пошатнется. Тело имеет громадные внутренние возможности саморазвития и самосовершенствования. И это делает его совершеннейшим инструментом познания мира. Когда человек живет в режиме исследования, поиска, оно совершенствуется и сохраняет потенциал здоровья. Но если человек (а значит, и его тело) живет по инерции, избегает творчества, гасит в себе поисковую активность, то неиспользуемые функции атрофируются. И перед болезнями открывается калитка. Поэтому одними из важнейших элементов самопомощи становятся раскрытие личного творческого потенциала, стремление к поиску всегда и во всем.

Для восстановления растраченного здоровья, прежде всего, необходимо ответить на два насущных вопроса:

1. Что определяет уровень вашего здоровья, какова его зависимость от поисковой активности?
2. Как использовать скрытые возможности тела для поддержания здоровья и обретения высокого жизненного тонуса?

Современная концепция психики подсказывает, что за сложностью структур сознания и подсознания стоит общее начало. Пока исследователи не могут до него добраться. Однако определенные закономерности выявить можно.

Если действиями человека управляют вожделение, ярость, гнев, похоть, жадность, ненависть или другое отрицательное чувство, то негатив эмоций не принесет духовных дивидендов. Но если в действиях и поступках человек руководствуется искренним стремлением облегчить чье-то состояние, помочь в преодолении жизненных препятствий и его действия приносят радость, удача к нему обязательно придет. Здоровье — это жизнь, не омраченная болезнями. Вряд ли счастье здоровья наполнит человека, чья душа опалена гневом, завистью или похотью.

Какая связь между внутренней гармонией и здоровьем? Прямая. Недобрый, язвительный человек в любой момент потенциально готов пережить приступ холецистита. Есть такое определение — «желчный человек». Оно соответствует физиологической реальности. Избыток желчи вызывает волну дурного настроения. А последнее провоцирует застой желчи, ухудшение самочувствия и повышенную раздражительность. Спираль негатива раскручивается виток за витком...

Наблюдения ученых и житейский опыт показывают, что тот, кто живет с радостью в сердце, болеет гораздо реже. У него происходит повышенная выработка эндорфинов — внутреннего эликсира счастья. Искренняя радость — это один из ключей, который открывает глубинные «исток здоровья».

ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

Негативные эмоции многолики, они сопровождают человека по жизни и в любой момент могут затянуть в трясины отрицательных переживаний. Трудно вырваться из ее липких объятий.

Каждый внутренний орган имеет энергетического двойника, который располагается сзади и чуть справа по отношению к самому органу. Внутренние органы связаны между собой физиологическими взаимодействиями и системой энергорегулирующих связей подсознания. Через глубинные структуры подсознания физиология контактирует с психикой. Негативные эмоции оказывают мощное отрицательное влияние на здоровье человека. Каждый внутренний орган, система организма подвержены воздействию отрицательных переживаний.

Возьмем, к примеру, испуг. Это психическая реакция, которая влияет и на физиологическое состояние организма. А изменение физиологических процессов провоцирует угнетенное состояние психики или даже депрессию.

Эти разъяснения нужны для того, чтобы понять — негативные эмоции разрушают естественную энергетическую защиту внутреннего органа. Выброс негативного психического импульса заставляет конкретный орган работать с перегрузками, тратить значительную часть силы энергетического двойника. Уменьшение притока питающей силы снижает уровень функционирования самого органа, и начинаются сбои в его работе.

Ниже привожу схему зависимости негативных эмоциональных состояний и заболеваний внутренних органов.

Эмоции	Орган	Влияние
Обида	Почки	Если вы легко поддаетесь обидам, то можно с уверенностью говорить о том, что у вас существуют проблемы с почками. Когда обиды беспочвенны или чрезмерно раздуты, могут появиться кисты. Тяжким грузом на почки ложится желудочно-кишечное. На переработку чрезмерного количества пищи не хватает энергии, и желудок заимствует ее у почек. Болтливость, желание посплетничать, словоохотливость также требуют большого количества энергии, которая изымается из почек.

Эмоции	Орган	Влияние
Раздражение по незначительным поводам, несдержанность, гнев, ярость, ненависть, стремление выплеснуть негодование на других	Селезенка, печень и желчный пузырь	Всем знакомо выражение «держит камень за пазухой». Оно говорит о том, что человек затаил на кого-то злобу и ждет момент, чтобы ударить побольнее. Тогда возникают предпосылки к образованию камней в органах. В тех случаях, когда несдержанность не знает меры, бушующие негативные эмоции туманят разум, т. е. человек «перегибает палку», могут возникнуть перекруты, перегибы желчного пузыря
Отсутствие любви и веры, гордыня и болезненное тщеславие, злорадство, зависть, ревность, уныние и тоска	Болезни сердца	Может появиться порок сердца. Воровство идей и мыслей, плагиат, беспардонная компиляция создают предпосылки к возникновению аритмии
Самомнение, эгоизм, гордыня, напрасные иллюзии. Обиды на судьбу, на жизнь, на окружающих и на обстоятельства, устойчивое раздражение, стремление к «сладкой жизни»	Заболевания эндокринной системы	Угнетенная функция надпочечников. Страх пагубно влияет на гипоталамус. Возможны нарушения в поджелудочной железе, панкреатит, сахарный диабет
Тайная гордыня, чрезмерное превознесение собственного «Я». Самоволие, упрямство	Легкие	Астма, бронхиты. Безразличие, депрессивные состояния, подавленность затрудняют работу легких
Предвзятое отношения к людям, когда человек кого-то недолюбливает	Желудок	Чревоугодие, а также гастриты, плохое переваривание пищи и т. п.
Темные мысли, намерения, дела, поступки, нехорошие замыслы, действия	Кишечник	Жадность приводит к запорам. Осуждение кого-то может проявиться диареей
Похотливые намерения, мысли, мелкие страстишки и тайные желания, нетрадиционные половые потребности...	Половые органы	Нарушения их деятельности свидетельствуют о проблемах в половых отношениях. Могут проявляться простатитом у мужчин, дисфункциями и доброкачественными новообразованиями в гинекологии у женщин

Эта схема описывает наиболее вероятные нарушения деятельности внутренних органов, вызванные отрицательными эмоциями. В каждом конкретном случае существуют свои особенности, поскольку одинаковых людей нет: каждый также неповторим, как и отпечатки его пальцев. В схеме показаны тенденции, а индивидуальные отклонения каждый сможет выявить сам.

Кроме описанных внутренних нарушений существуют еще и ощущения. К при-

меру, человек **небогатый**, у которого нет денег и в обозримом будущем их не предвидится, ощущает пустоту за спиной, словно стоит на пороге в проеме открытой двери. Это свидетельство отсутствия личного тыла.

Человек **неорганизованный, суетливый** испытывает болезненные состояния в коленях. А страдающий от **половой слабости, бессилия**, чувствует пустоту в крестце и затылке. И наоборот, **сексуально неудовлетворенный**, испытывающий постоянное сексуальное желание ощущает болезненное распирание в крестце и затылке. Характерными признаками такого состояния являются скачки артериального давления, сосудистые нарушения.

Схема взаимодействий эмоций и физиологических недугов поможет каждому выявить доминирующее состояние, которое стало причиной заболеваний внутренних органов. Но повторяюсь: здесь приведена примерная схема, а индивидуальные особенности каждый может определить сам.

ТРЕНИРОВКА ЧУВСТВ

Органы чувств работают в узком диапазоне возможностей, с небольшим набором переживаний. Повседневный фон звуков, запахов, тактильных ощущений и вкусов сознанием почти не регистрируется. Вокруг нас десятки, а то и сотни оттенков привычных ощущений. Для достижения внутреннего равновесия важно научиться их различать. Тренировку органов чувств надо начинать с разделения информационных каналов, по которым поступает обонятельная, вкусовая, тактильная, зрительная и слуховая информация.

Поочередно концентрируйте внимание на одном чувственно-информационном канале. Закройте глаза, рот и слушайте звуки вокруг. В реальной жизни человек привычно выделяет из общего звукового фона все, что непосредственно его касается или может заинтересовать. Остальные звуки — это фон, на который не обращают внимания. А для тренировки нужно слушать именно фон. Сначала фиксируйте знакомые звуки, а потом каждые несколько секунд добавляйте новые слуховые ощущения. К примеру: в комнате работает радио, тикают часы, за стеной шумят соседи, из крана на кухне ритмично капает вода.

Из многообразия звуков ухо выделяет только вызывающие осознанный интерес. Остальные же сливаются в общий фон. Постарайтесь услышать каждый из звуков фона в отдельности... В течение нескольких секунд слушайте радио. Потом добавьте к этим звукам те, что доносятся из-за стены. Еще несколько секунд — и «начинаете слышать» тикающие часы... Еще пару секунд — и отдельно услышите звук капающих из крана капель...

Для тренировки обоняния почувствуйте общий букет запахов помещения. Потом выделите из него самые сильные запахи, но продолжайте привыкаться. Постепенно сильные и яркие ароматы словно бы отойдут на второй план, и вы ощутите более тонкие запахи.

После нескольких дней такой тренировки вы сможете улавливать запахи обеда в соседней квартире. А запахи собственного жилища откроются перед вами как огромный, таинственный мир, на который раньше вы и внимания не обращали.

Тренировка тактильной чувствительности также строится по принципу переноса внимания от сильных ощущений к слабым. Сильное осязательное ощущение — боль от удара. А более тонкое — например, когда вас гладят по руке. Еще более тонкое — прикосновение к коже ветерка из форточки. И самое тонкое, но вполне ощущаемое — прикосновение взгляда. Это реальное ощущение, и тренировка поможет его ярко пережить.

Тренировка зрения заключается в произвольном изменении глубины резкости взгляда, объема наблюдаемого пространства. К примеру, вы беседуете с кем-то и поглощены разговором настолько, что не замечаете ничего вокруг. Ваше внимание сконцентрировано на собеседнике, и глубина резкости взгляда невелика, ибо охватывает вашего собеседника и то, что происходит в непосредственной близости от

него. А тренированный взгляд фиксирует сотни деталей вдалеке, по сторонам и рядом.

Зафиксируйте взгляд на предмете перед собой. Внимательно рассмотрите его, чтобы составить яркий визуальный образ. Потом снова смотрите на предмет, но уже рассеянным взглядом: внимание фиксируйте на задних и боковых планах. Затем переведите взгляд на предмет перед собой и фиксируйте изменения, происходящие на заднем и боковых планах.

Например, вы рассматриваете цветок. Сначала просто общий вид, затем его детали: лепестки, стебель, тычинки в чашке, как насекомое ползет по листочку... А теперь изучите структуру заднего фона. Это сочная зелень кустов. А между кустами и цветком — лужайка. На ней видны яркий цветной мячик и чьи-то тапочки. Вы видите задний фон, но перестали обращать внимание на цветок. А теперь постарайтесь видеть одновременно и цветок, и задний фон. Так, чтобы отслеживать любые перемены. Когда удастся фиксировать одновременно передний и задний фон, сконцентрируйте внимание на боковых планах... Словом, тренировка доступна любому, нужно только поверить в возможности своего глаза.

Для тренировки вкуса старайтесь различить ингредиенты, из которых состоит блюдо. Основа тренировки — внимание к внутренним ощущениям. Важно научиться слушать свои внутренние переживания, воспринимать их не как общий фон, а разделять на составляющие.

УЧИТЬСЯ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ

Тренированные органы чувств способны улавливать тонкие нюансы событий вокруг человека. Но при этом внутренние переживания могут остаться без внимания. Важным для действенной самопомощи является умение концентрировать внимание на своих ощущениях, создавать их и управлять ими.

Тренировка органов чувств, описанная в предыдущей главе, значительно расширила диапазон восприятия, способствовала развитию внутренней чувствительности. Но воспринимать тонкие внутренние состояния без специальной подготовки сложно. О методах наработки внутренней чувствительности речь пойдет ниже.

Если внутри что-то не в порядке, то боль и дискомфорт невольно привлекают внимание. Но задолго до болезни появляются слабые ощущения дискомфорта. На них, как правило, не обращают внимания... Хотя своевременная самопомощь может остановить болезнь и предотвратить ее. Нужен наработанный ОПЫТ тонких самоощущений.

Возьмите шариковую ручку, заостренную палочку или нечто подобное. Надавите острым концом на кожу ладони. Боль при этом отчетливая... А теперь легонько коснитесь кожи кончиком предмета. Прикосновение едва заметное, но все же ощутимое.

Пристально смотрите на ладонь. Ваш взгляд касается кожи, и это вызывает тонкое ощущение. Отследить его трудно, но можно. Нарисуйте фломастером на ладони кружок и сконцентрируйте взгляд внутри рисунка. Сначала не будет никаких ощущений, но постепенно проявится тонкое, едва заметное чувство прикосновения к коже.

Следующий ваш шаг таков: вы накладываете руки на живот и «слушаете», как тепло от них разливается по коже, проникает внутрь брюшной полости. Тепло в животе способствует концентрации внимания на этой области.

Теперь установите руки над кожей живота в области правого подреберья. Повторяю, руки не касаются кожи, отстоят от нее примерно на 5-10 см. Тепло рук проникает внутрь живота. Но разливается не по всему его объему, а концентрируется в локальной области правого подреберья, а именно в зоне расположения печени.

Переведите руки в область пупка и также установите их на некотором расстоянии от тела. Сначала тепло будет ощущаться на поверхности, затем оно проникает внутрь, и вот уже в середине живота возникает локальная область тепла. Это тонкий кишечник отозвался на ваши тепловые прикосновения.

Рука лежит на столе, и вы внимательно слушаете ее ощущения. Сначала участками: от плеча до локтя, от локтя до запястья, а потом и по всей длине — от плеча до кончиков пальцев. Важно не отвлекаться на посторонние впечатления.

Ощущения от разных участков руки будут отличаться друг от друга. Словами описать эти различия непросто.

Переведите внимание внутрь тканей. Для этого не нужно каких-то особых дей-

ствий. Мысленно произнесите: «Хочу почувствовать мышцы... или кости... или кожу...» Этого пожелания будет достаточно для того, чтобы ваше внимание сконцентрировалось на мышцах, костях или же коже... Когда внимание сосредоточится на локальных ощущениях тканей, внимательно слушайте их. Если на коже есть какие-то царапины, то в ваших ощущениях это отзовется чем-то неприятным. Нечто подобное вы почувствуете и в том случае, когда в тканях мышц или костей присутствуют нарушения.

Опыт чувствования тканей важен для того, чтобы впоследствии вы смогли улавливать ощущения внутренних органов, систем или энергетических каналов и меридианов.

Опыт тонких ощущений накапливается и закрепляется в бессознательной памяти. И когда появится необходимость почувствовать свое состояние, вам удастся проделать это без излишних усилий.

Добавлю к сказанному, что умение чувствовать себя открывает огромные возможности. Сначала чувствование распространяется только на физиологические ощущения, а потом открывается пласт более тонких состояний. Например, становится возможным чувствование энергетических потоков. Постепенно появится возможность ощущать и понимать тонкие состояния других людей, их замыслы, сокровенные переживания. В нужный момент вы сможете правильно понять информационные знаки и сделать верный выбор!

ГРУППЫ БОЛЕЗНЕЙ

Условно болезни можно разделить на несколько больших групп:

- 1) заболевания желудочно-кишечного тракта;
- 2) заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 3) заболевания нервной системы;
- 4) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 5) заболевания мочеполовой системы.

Такая классификация приближительна и условна, но она важна для личной практики. Не существует каких-то отдельных болезней. Недуг, поразивший орган или систему, обязательно отражается на всем организме, нарушает его целостность, энергетический баланс, углубляет общее нездоровье...

Поэтому важно осваивать не только необходимые при конкретных заболеваниях практики самовоздействия, но и восстанавливать спровоцированные недугами локальные энергетические, психологические и физиологические нарушения.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ

Каналы рук

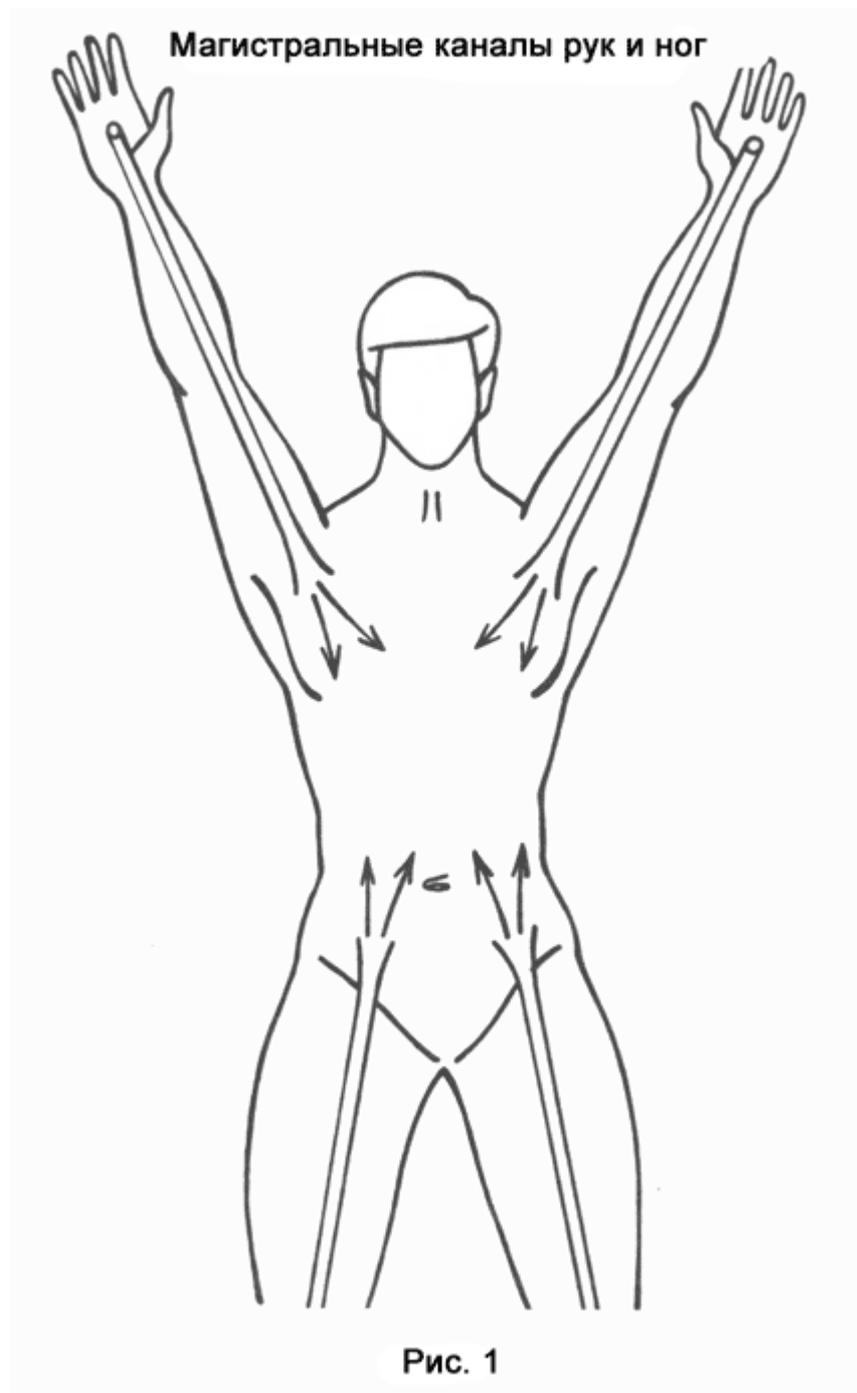
Быстро восстановить энергетический баланс организма помогут магистральные каналы рук. Для их активизации подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев одной руки установите в центре ладони другой руки. Медленными круговыми движениями по часовой стрелке разомните ткани в центре ладони. Появится ощущение пустоты под кожей. Это входное отверстие канала руки.

Вытяните руку горизонтально в сторону. Сделайте медленный вдох и представьте, что втягиваете воздух сквозь отверстие канала. Второй рукой сопровождайте движение вдоха по руке от кисти до плеча. В руке появляется ощущение трубочки, по которой вместе с вдохом движется поток энергии. Повторите это действие с другой рукой. Потом опустите руки и медленно выдохните через каналы. Возникает ощущение, что рука вместе с выдохом удлиняется.

Аналогичные каналы энергообмена существуют и в ногах. Чтобы активизировать их, лучше всего использовать дыхание. Стоя с прямыми ногами, медленно вдохните и представьте, что вдох поднимается по ногам вверх, к животу.

Поднимите руки вверх и откройте ладони к небу. Вдохните и представьте, что втягиваете энергию и по каналам, будто по шлангам, струится волна силы. Она достигает плеч, проникает в туловище и наполняет пространство живота.

Потом вместе с дыханием по каналам ног встречный поток направьте в живот. Там волны энергии из ног и рук смешиваются. Появляется чувство легкого распира-
ния (рис. 1).



С помощью магистральных каналов рук и ног можно **быстро восстановить растроченные силы организма, повысить жизненный тонус.**

Иногда, для того чтобы **снять острые проявления болезни, достаточно пополнить энергетический баланс организма через каналы рук и ног.** К примеру, возникает **чувство слабости в сердце**, пустоты в груди. «Мотор» работает с перебоями, появляется **аритмия**. Можно принять какой-нибудь кардиостимулятор, а можно, подняв руки к небу, раскрыть каналы и наполниться потоками энергии сверху и снизу. Дискомфорт исчезнет, сердце заработает ровно и устойчиво.

«Котлы» и «умы»

Состояние физического тела зависит от эмоциональных реакций, окружающих условий, гиподинамии или гиперподвижности и т.п. Для обеспечения комфортного существования люди переделывают окружающий мир под себя. Но технологические достижения лишают человека многих возможностей, призванных обеспечить выживание в естественной среде обитания.

Целенаправленная системная работа по активизации сверхспособностей даст **возможность накопить значительный потенциал жизненной силы и улучшить качество жизни**. А практики работы с энергетическими структурами помогут **достичь практического здоровья**.

Главные энергосиловые концентраторы организма — котлы силы (рис. 2а; 2б).

Вверху располагается **котел разума** (рис. 3).

Пространство грудной клетки занимает **котел любви**. В нем есть два храма. Справа — **храм воли**, слева — **храм любви** (рис. 4).

Пространство от солнечного сплетения до таза занимает **котел силы** (рис. 5).

«Котлы силы» — это особые энергетические структуры, которые помогают использовать потенциал внутренней энергии для оздоровления и поддержания высокого жизненного тонуса.

У каждого **котла** есть свой **ум**, который служит в том числе и для энергетической подзарядки «котлов силы».

«Умы» топографически соответствуют «котлам силы» и называются по-разному: **ум мудрости, ум любви, ум силы**.

На поверхности тела «умы» представлены тонкими горизонтальными и вертикальными полосками на спине и затылке.

Мысленно спроецируйте солнечное сплетение на спину и в зоне его проекции проведите перпендикулярно позвоночнику горизонтальную линию. Это «ум силы» (рис. 6).

Зону расположения «ума любви» на поверхности тела можно определить, если мысленно соединить горизонтальной линией внутренние углы лопаток (рис. 7).

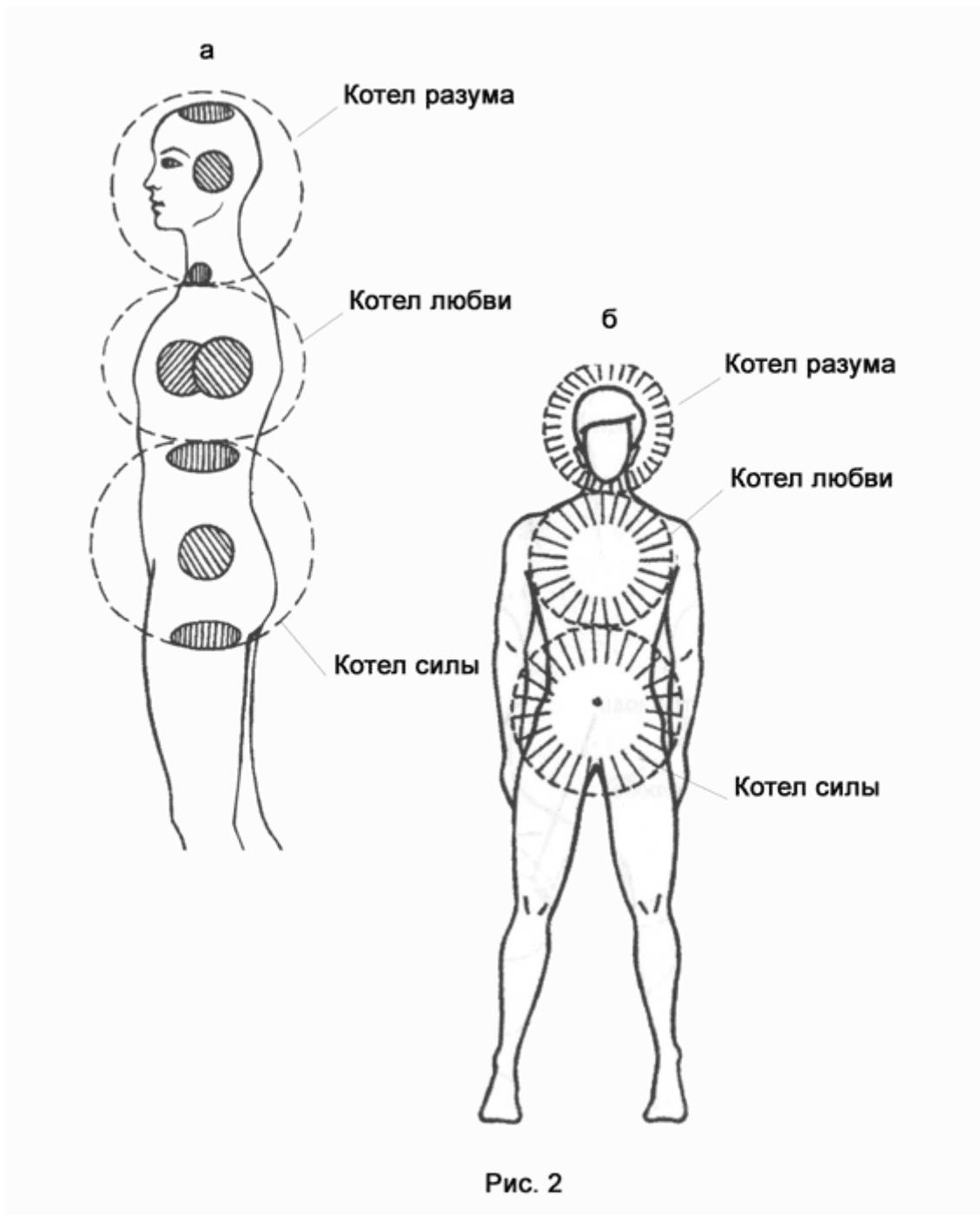




Рис. 3

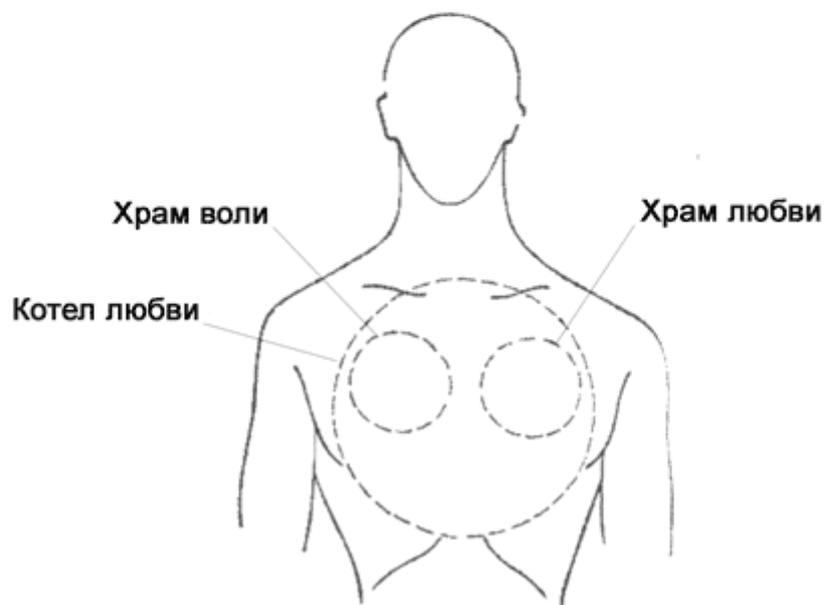


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

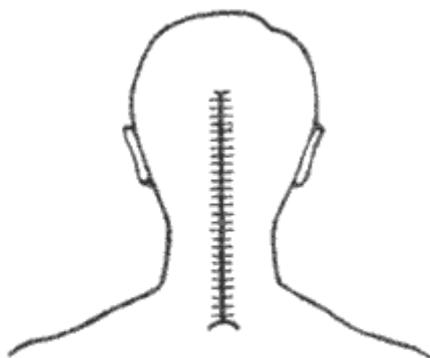


Рис. 8

«Ум мудрости» управляет верхним «котлом разума». Он представляет собой вертикальную линию от затылка до седьмого шейного позвонка (это небольшой бугорок в том месте, где шея соединяется со спиной) (рис. 8).

Наполнение «котлов»

Восстановление комфортного внутреннего состояния напрямую зависит от энергетической наполненности «котлов». Это действие требует высокой чувствительности и умения переживать воображаемые состояния. Навык тонких ощущений поможет прочувствовать состояния, созданные мыслеобразами.

Потрите полоски «умов» рукой и запомните место их расположения на спине и на затылке. Представьте, как в полоску «ума» вливается энергия.словно свежий ветерок дует. Возникает ощущение, что «ум» покрыт коростой и не пропускает энергию. Это грубые эмоции и переживания, которые сопровождали вас по жизни. Постепенно «короста» растворяется, и щель «ума» впитывает энергию, как пересохшая губка воду.

Когда «ум» наполнится энергией, он приоткроется, будто губы в улыбке. Образуются щель, через которую в пространство «котла» вливается поток энергии. «Котел» наполняется силой, появляется чувство легкого распиравания в той зоне тела, где он расположен.

После первого заполнения «котла» может появиться легкая дурнота и зевота. Это нормальная реакция организма на приток энергии извне. Регулярное наполнение «котлов» улучшит самочувствие, в теле появятся бодрость, готовность к действию. Настроение станет солнечным и радостным... Наполнение «котлов силы» **повышает жизненный тонус, помогает восстановить здоровье, обеспечивает эмоциональную устойчивость человека.**

За годы жизни в «котлах силы» скапливается много своеобразных психологических отходов. Они превращаются в информационные сгустки, тормозят работу внутренней энергетике и в конечном итоге могут спровоцировать болезнь. Для наполнения «котлов силы» свежей энергией нужно **освободить их от многолетней энерге-**

тической грязи.

Представьте, что в «котлах» вращается стержень и наматывает на себя грязь, психологические шлаки. Они прилипают к стержню, и возникает ощущение, что стержень намотал на себя клубки внутренней грязи. Если вся внутренняя грязь прилипла к стержню, то в «котлах» появятся легкость и ощущение чистоты. Теперь подпрыгните и резко ударьте ногами в пол. От удара стержень с прилипшей ему грязью выпадет из тела вниз. Таким способом вы избавитесь от многолетних накоплений. Появится легкость, словно вы сбросили груз, который долго таскали в себе. Прием нужно **повторить несколько раз**, ибо сразу, одномоментно от многолетних напластований не избавиться.

Загорбники

Взаимодействие «котлов силы» между собой обеспечивают особые структуры, которые называются «спинными мешочками» или «загорбниками». Они располагаются по обе стороны позвоночника и занимают пространство от лопаток до пояснично-крестцового сочленения (рис. 9).



Рис. 9

Поднимите руки вверх, **кисти рук держите прямо, чтобы обеспечить свободное движение энергии**. На запястьях есть тонкие энергетические каналы — так называемые «руслица».

Сделайте медленный вдох и представьте, что поток энергии через запястья проникает внутрь и струится по рукам. Энергия вдоха проходит по плечам, между позвоночником и внутренней границей лопаток и вливается в пространство «спинных мешочков» (рис. 10).

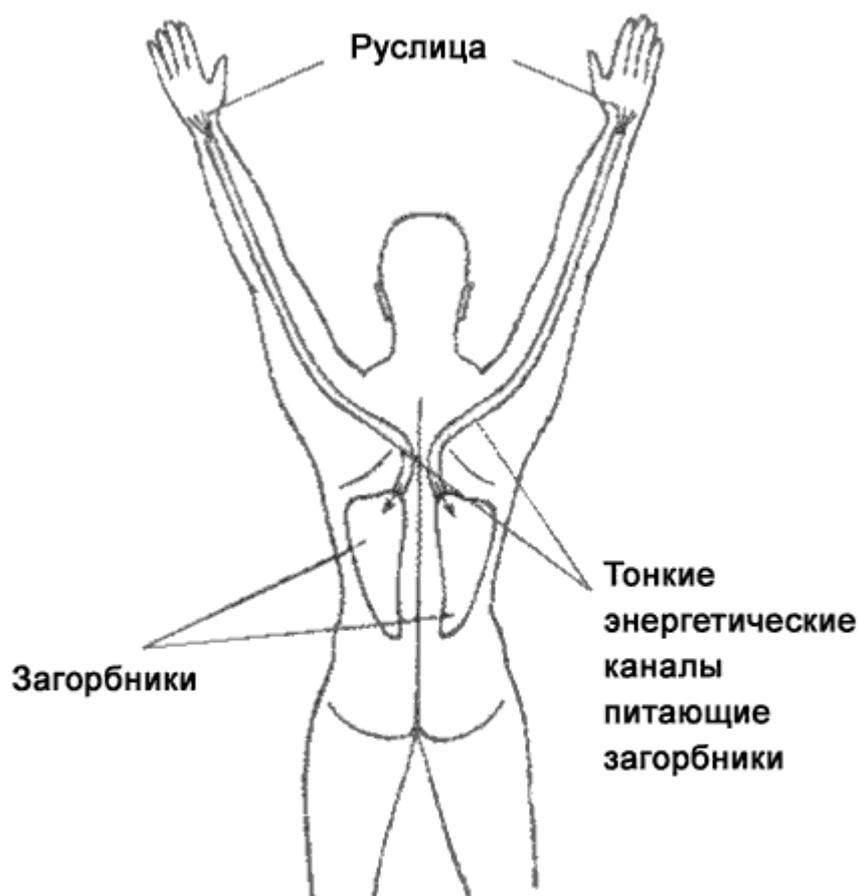


Рис. 10

В обыденной жизни человек ярко чувствует «спинные мешочки», когда начинает заболевать. *Неприятные тянущие ощущения ниже лопаток показывают, что спинные мешочки опустели, иммунитет ослаб* и организм погружается в болезнь. Остановить развитие недуга можно, накачав «загорбники». Дыхательные упражнения помогут наполнить эти структуры.

Активизация «загорбников» **укрепляет энергетику тела, создает за спиной энергетическую подушку. Вместе «котлы силы» и «загорбники» создают энергоинформационное облако вокруг тела.** Ну а если работать с этими структурами системно, то скоро появятся **внутренний комфорт, психологическая и физиологическая устойчивость.**

Лечебный центр

Потоками энергии через каналы рук и ног наполняйте точку на острие мечевидного отростка грудины (солнечное сплетение). В ней разгорается огонек, похожий на яркий световой шарик (рис. 11). Потоками энергии из каналов рук и ног накачивайте его до легкого распирающего. Установите ладони следующим образом: одну — на солнечном сплетении, другую — как точную проекцию первой, на спине. Тепло от ладоней проникает в глубину тела. Когда почувствуете тепло внутри, одновременно резко надавите ладонями на поверхность тела. Импульс давления активизирует «лечебный центр» в солнечном сплетении. Структура готова к активной работе.

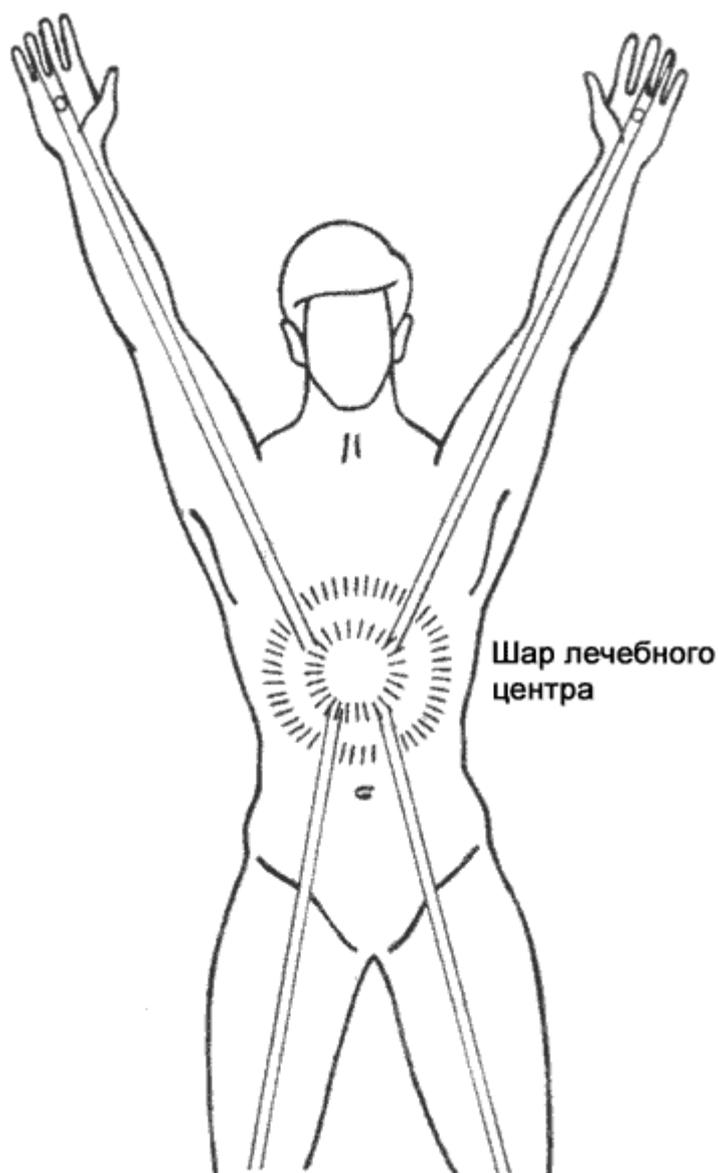


Рис. 11

К примеру, вы почувствовали головную **боль**. Она локализуется в какой-то точке или зоне. Представьте, что луч энергии из солнечного сплетения освещает точку боли. Чаще всего боль воспринимается как бесформенно-темный сгусток.

Луч энергии соприкасается со сгустком боли и выжигает его. Бесформенно-темное образование превращается в черный дым, потом — в серый пар и исчезает окончательно (рис. 12).

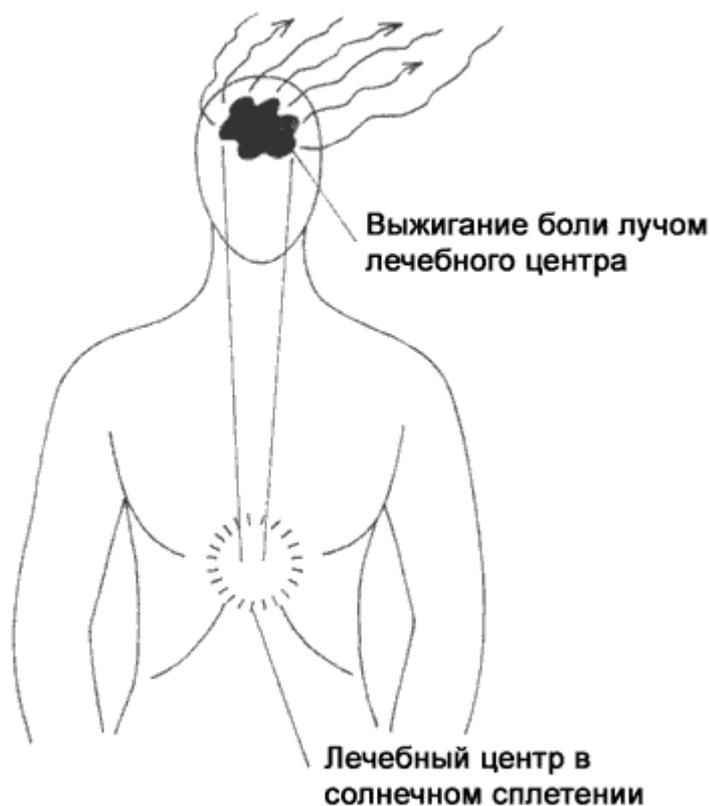


Рис. 12

При помощи «лечебного центра» можно **бороться с различными болезненными проявлениями, мелкими недомоганиями.** Важно сформировать мыслеобраз и почувствовать воздействие луча.

Мировая энергия

Взаимодействия с **рассеянной вокруг нас энергией** необходимы для **повышения жизненного тонуса, умения справляться с житейскими трудностями и пребывать в здравии.**

Существуют как минимум четыре варианта взаимодействия с **мировым энергетическим потоком.** Они разделяются по степени встроенности человека в поток.

Первый: я неподвижен, а вокруг меня струится река энергии.

Второй: я плыву вместе с рекой энергии.

Третий: я — это первая, постоянно бегущая к горизонту волна, за которой находится вся сила мирового потока.

Четвертый: я — река энергии. Я ощущаю себя мировым потоком энергии. Я везде, я теку в нужном мне направлении...

Первый вариант: расслабьтесь и представьте, что в спину вам дует сильный теплый ветер и вы пропускаете его сквозь себя, управляете его силой и направлением.

Второй вариант: вместе с энергетическим ветром вы двигаетесь в нужном направлении. Этот вариант особенно хорош при ментальном контакте с людьми по телефону или на больших расстояниях.

Третий вариант: мощный энергетический ветер дует вам в спину, проникает внутрь, в руки и к передней поверхности тела. Вы направляете этот поток.

Четвертый вариант: мир вокруг вас течет, движется в избранном направлении. Конечно, материальный мир остается на месте, перемещается энергия, которой он пронизан.

Поток мировой энергии движется во всех направлениях одновременно. А по сути находится в состоянии хаотического равновесия. **Умение волевым усилием упорядочивать движение потока дает человеку огромные возможности.** Прием создания направленного движения прост. Представьте, что перед вами преграда, которая тормозит вас, а поток струится свободно. Тогда он будет пронизывать вас со спины и двигаться вперед. Если такое же препятствие представить сзади, то поток будет пронизывать вас спереди.

Можно представлять тормозящие препятствия сбоку, сверху, снизу и т. п. А если вообразить, что **препятствие окружает вас наподобие шара — со всех сторон, — то поток потечет со всех сторон одновременно и в считанные мгновения наполнит тело** (рис. 13).

Можно пользоваться потоком как **оздоровительным инструментом для помощи близким.** *Мысленно поставьте преграду за спиной человека, которому хотите помочь. Сквозь него потечет поток энергии.* Вы размываете потоком очаги

недомоганий, и самочувствие вашего партнера улучшается.

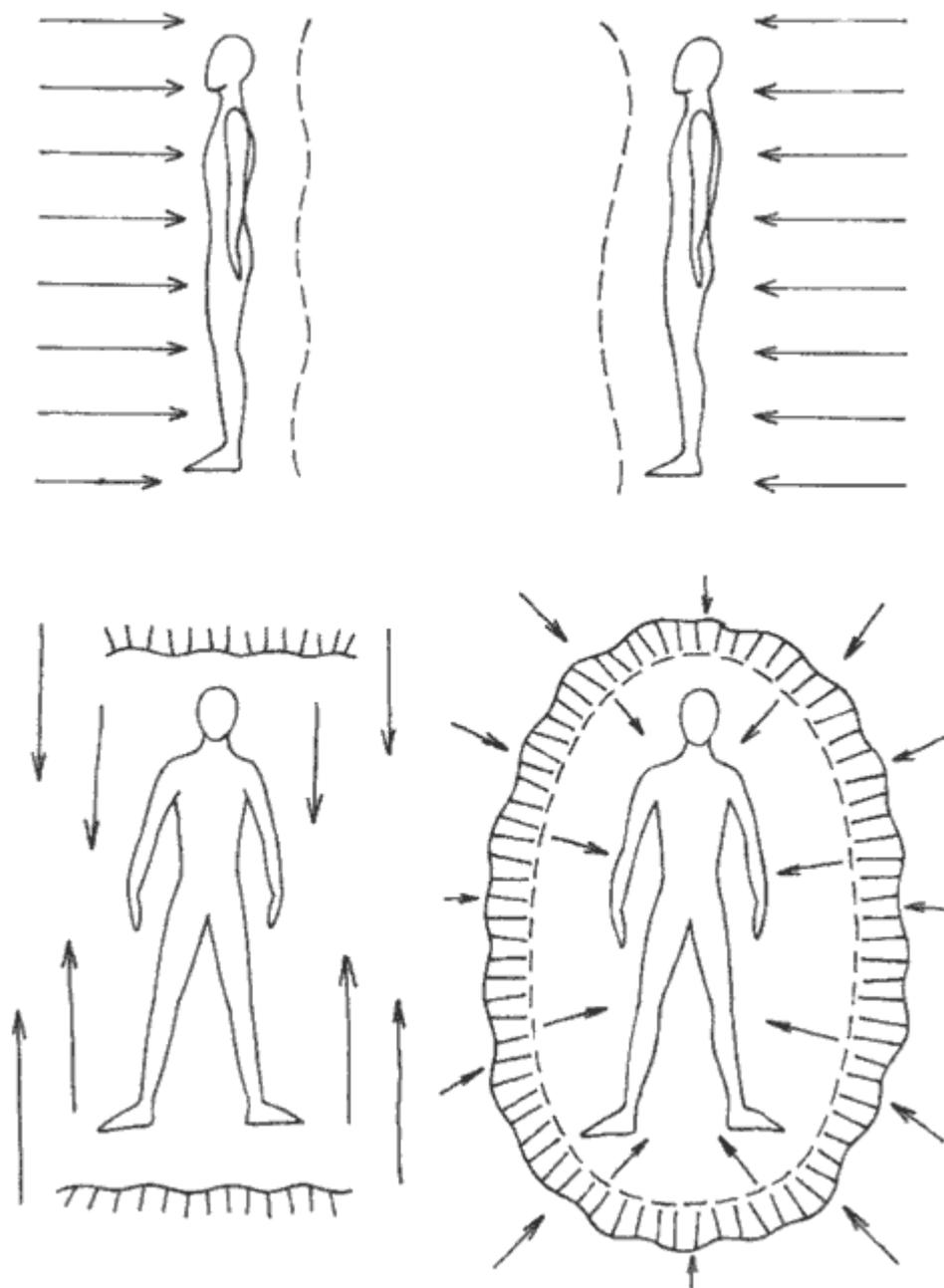


Рис. 13

Представьте ветер, дующий в спину. Мысленным усилием сожмите поток перед собой в конус. Возле вашего тела располагается широкая часть, а в отдалении поток сужается и превращается в острое конуса (рис. 14). Проникаете острием конуса в зону нездоровья. Струи потока как чувствительные провода передают состояние больного органа или участка.

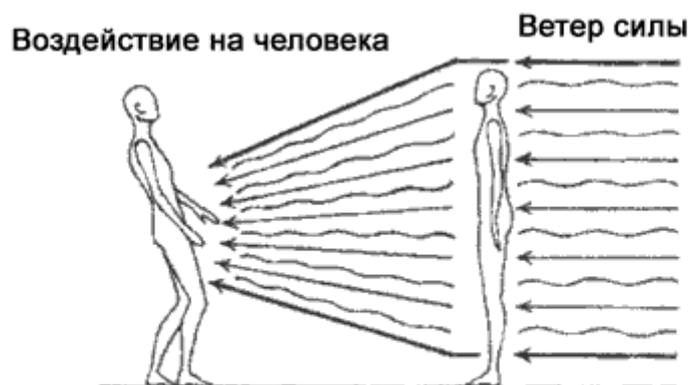


Рис. 14

Теперь поговорим об использовании энергии для **дистанционного контакта**. К примеру, кто-то позвонил вам по телефону, жалуется на плохое самочувствие. Телефонная трубка становится символом контакта. Представьте своего собеседника как виртуальный сгусток, отвлеченный образ. Направьте на него один из вариантов потока. Человек, которому поток адресован, получит энергетический импульс.

«Струна внутреннего напряжения»

Определите ось внутреннего напряжения. На макушке головы и внизу, на промежности, располагаются точки, между которыми и натянута «струна внутреннего напряжения». **Натяжением и ослаблением управляют эмоции**, порожденные бессознательными реакциями психики. Любое событие в жизни отзывается особыми колебаниями этой структуры. Самопомощь заключается в умении осознанно воздействовать на степень напряжения и расслабления внутренней оси. **Для быстрого успокоения ее нужно расслабить**. А можно внутреннюю струну подтянуть, как на гитаре. **Расслабление** «струны внутреннего напряжения» способствует быстрому успокоению, а натяжение может вызвать **нервозность**.

Оглаживание струны мысленными прикосновениями поможет **успокоиться и снять чрезмерное напряжение**. А оглаживание разных участков **расслабит соответствующие им внутренние органы**.

Натяжение **поднимет тонус, укрепит и активизирует психологический потенциал**.

Управление «струной внутреннего напряжения» **быстро снимает психологи-**

ческие напряжения (рис. 15).

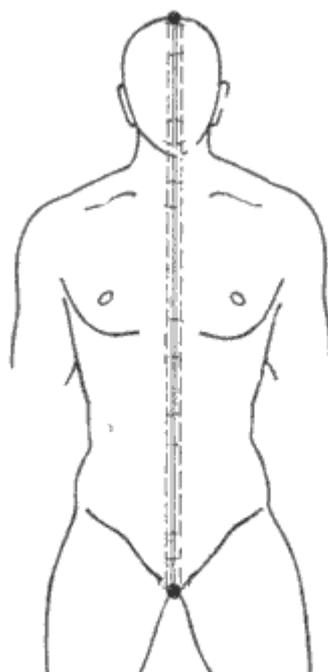


Рис. 15

Гормональный столб

Гормоны инициируют физиологические и биохимические процессы, сохраняют энергетическое и эмоциональное равновесие, продлевают молодость или, наоборот, провоцируют быстрое увядание человека.

Гормональный столб назван так потому, что органы эндокринной системы располагаются вертикально по ходу «струны внутреннего напряжения» от головы до промежности. Эндокринная система включает в себя **гипофиз, щитовидную, паращитовидную и поджелудочную железы, надпочечники, придатки у женщин**. У мужчин в области таза располагаются **предстательная железа и яички**.

Органам эндокринной системы соответствуют разные участки «струны внутреннего напряжения». Проекция гормональных органов на ось и называют гормональным столбом. Можно представить такую модель: «струна внутреннего напряжения» натянута от макушки до промежности. А проекции органов эндокринной системы располагаются вокруг «струны», словно оболочка. В целом получается вертикальная конструкция, стержнем которой является «струна», а внешняя оболочка — это энергоинформационные проекции гормональных органов (рис. 16).

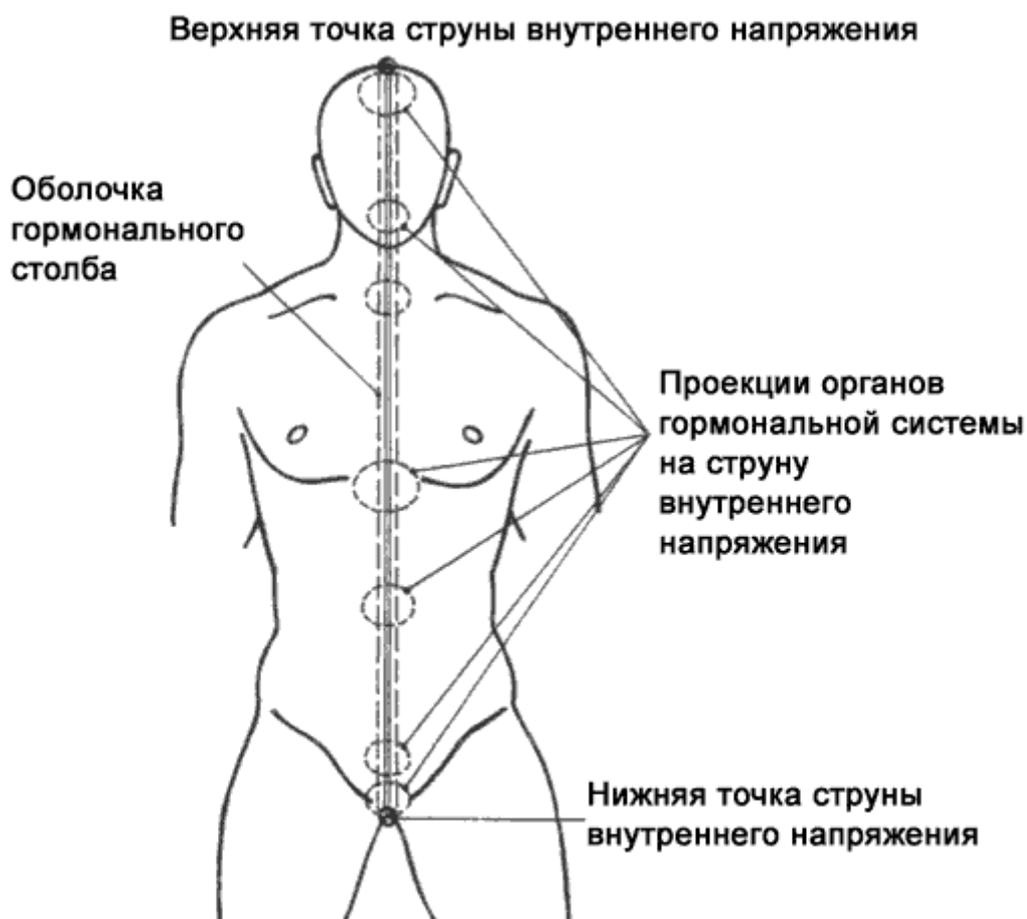


Рис. 16

Для восстановления нормальной деятельности «столба» используйте дыхание. Настройтесь на «струну внутреннего напряжения», почувствуйте ее. Сделайте медленный вдох и представьте, как он струится по «струне» сверху (от макушки головы) вниз (к точке в промежности). Когда вдох прокатится до промежности, медленно выдохните вниз. Теперь снова вдохните, представляя, что энергия вдоха поднимается от точки в промежности к макушке головы. Под влиянием вдохов «струна» превращается в энергетический канал.

Функциональные нарушения в деятельности органов эндокринной системы вы ощущаете как дискомфорт на определенном участке «столба». Это может быть чувство пустоты или распираия, а может, и просто ощущение неблагополучия.

Сконцентрируйте внимание на гормональном столбе и мысленными руками разомните верхнюю и нижнюю точки: на макушке и в области промежности. Ваши действия освободят верхушку и основание столба от энергетической грязи. Вдохните, представляя, что в столб сверху и снизу вливается энергия дыхания. Удерживайте внимание на гормональном столбе. С каждым вдохом его состояние меняется. **Повторять дыхание нужно до тех пор, пока дискомфорт не сменится спокойным равновесием. Это займет время, но бросать упражнение нельзя, ибо «гормо-**

нальный столб» может разбалансироваться, а это обострит уже существующие проблемы.

Общая гармонизация гормонального баланса организма активизирует ген молодости, даст толчок внутренней программе общего оздоровления и омоложения организма.

НУТРЯНАЯ ВОДА

Носитель жизни

Человек на 80 % состоит из воды. Переход природной воды из одного агрегатного состояния в другое значительно влияет на физическое и психическое состояния человека. Феномен сезонных обострений болезней хорошо знаком практикующим врачам. На Востоке нарушение циркуляции в организме энергии ци считают первопричиной любых болезней. В Традиции существует понятие «нутряная вода». Жизненная энергия ци — синоним «нутряной воды».

Известны четыре состояния «нутряной воды», которые соотносятся с определенными возрастными периодами в жизни человека.

1. «Бурливый родник». Детство. «Нутряная вода» очень активна, находится в постоянном движении, наполняет собой каждую клеточку тела. Феномен «бурливого родника» проявляется в активном познании мира. Малыш лезет в запретные места, которые он воспринимает как сокровенные тайны взрослой жизни. Иначе и быть не может. Ведь в ребенке кипит сила «бурливого родника».

2. «Великая река». Она течет ровно, спокойно, и нет преград, способных остановить ее движение. Мощь неукротимого движения обеспечивает высокий энергетический уровень, стремление к постижению мира, желание продвинуться в избранном направлении и достичь высот. Это **зрелость**. Течение «великой реки» смывает болезни. Современные молодые люди неосознанно направляют энергию «великой реки» на карьерный рост, достижение высот профессионального мастерства.

3. «Тихая заводь» или «стоялая вода» («омут»). Это **начало пожилого возраста**. Канули в прошлые годы активного движения «нутряной воды». Сейчас милее тишина и покой, которые не потревожат «тихую заводь». «Нутряная вода» еще свежа, но с каждым годом становится все медленнее и спокойнее. На ее поверхность уже ложатся желтые листья увядания, и сама вода делается холодной и «нежной».

У людей среднего и начала пожилого возраста стремление к покою превалирует над другими состояниями. «Нутряная вода» замирает в «тихой заводь», и проявляются болезни. Сначала осторожно, но с каждым прожитым годом они становятся активнее. Это следствие застоя «нутряной воды».

4. «Гнилое болото». Старость. Стоялая «нутряная вода» протухает. Стремительно снижается поисковая активность, угасает интерес к активной жизни, появляется букет болезней. Человек уходит в себя и просто доживает свою жизнь. Это обычное для большинства стариков состояние. Но так ли оно неизбежно? И вообще, возможен ли возврат «нутряной воды» к активному движению «великой реки»?

Возрождение движения «нутряной воды» приводит к быстрому улучшению внутреннего состояния и внешности. Косметический эффект достигается без операций.

В древности считалось нормальным доживать до «тихой заводь» и потом

менять состояние «нутряной воды» на «великую реку». Продлевался активный период жизни, а старость отодвигалась на многие годы. Но и с ее наступлением человек мог управлять «нутряной водой». Старость становилась возрастом мудрости, порой наставничества и воспитания молодежи.

Практики работы с «нутряной водой» могут показаться очень простыми, даже примитивными. Но не спешите с выводами. В канонах Традиции есть такое изречение: **«Силу жизни ищи в простоте, не исхитряйся в ложных построениях».**

Важно понять, что от разового исполнения приемов толку не будет. **Результат достигается систематическим и регулярным повторением упражнений.**

Принципы влияния

Для начала нужно усвоить два главных принципа, которые лежат в основе управления «нутряной водой».

Первый — **«Отворить ворота».**

Второй — **«Растопить ледышку».**

Поясню это на примере. Чтобы заставить «нутряную воду» активно двигаться в теле, нужно воздействовать на определенные точки. Но сначала нужно обязательно расслабить дальние точки, открывающие каналы оттока «нутряной воды», а потом перейти к центральным, которые запирают воду и провоцируют возникновение застоев.

У людей старшего возраста часто бывают застои в голове и шее. Повышается давление, могут возникнуть нарушения мозгового кровообращения, ухудшается общее самочувствие и т. п. Чтобы избавиться от застойных явлений в голове, нужно снять мышечные зажимы с плеч и задней поверхности шеи. При расслаблении точек влияния на «нутряную воду» появляется чувство освобождения, легкости, спокойствия. Если систематически расслаблять эти точки, то состояние покоя закрепится, и вы сможете постоянно в нем пребывать.

Круги «нутряной воды»

Точки влияния на «нутряную воду» располагаются на поверхности тела **по трем кругам: верхнему, среднему (или грудному) и нижнему.**

Первая группа точек расположена на плечах и шее (рис. 17). Вспомните: нужно «отворить ворота». Это значит, что сначала нужно расслабить удаленные точки, а затем постепенно переходить к расположенным на шее и голове.

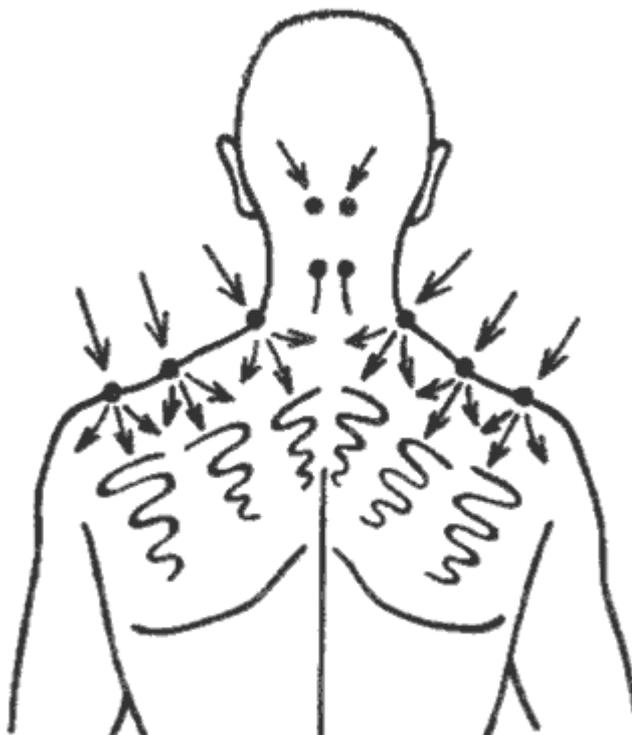


Рис. 17

Воздействие из точки начинается с расположенных на средней линии плеча, возле костных бугорков, образованных соединением ключиц и плечевых суставов. Если следовать по средней линии плеча в сторону шеи, рядом с костными бугорками можно заметить небольшие ямочки. Поставьте в них подушечки средних пальцев и представьте, как под пальцами тает «ледышка» узла напряжения. В этом — суть второго принципа «растопить ледышку». Держите пальцы на точках и скоро почувствуете, как они погружаются в мышцу.

Медленно проведите подушечками средних пальцев по трапециевидной мышце, и вы почувствуете, что примерно в середине расстояния между костными бугорками и основанием шеи пальцы словно зацепляются за невидимую преграду. Это и есть следующая группа точек. Поставьте на них средние пальцы и ждите, когда под ними «растает ледышка» и они погрузятся в глубину мышц. Воображаемое действие расслабляет узел напряжения.

Следующие точки расположены справа и слева у основания шеи. Метод воз-

действия прежний: установите подушечки средних пальцев и представляйте, как под ними тает «ледышка».

Когда расслабите точки в основании шеи, найдите аналогичные точки по обе стороны костного бугорка седьмого шейного позвонка (костный бугорок на позвоночнике в основании шеи). Прием расслабления описан выше.

Наклоните голову вперед. Мышцы шеи напрягутся. Проведите по ним подушечками средних пальцев от основания черепа до седьмого шейного позвонка. В зонах мышечных зажимов на шее вы почувствуете, что пальцы натываются на зоны напряжения. Прикасаться пальцами надо легко, тогда вы безошибочно определите точки напряжения.

Поставьте на них подушечки средних пальцев и представьте, как ледок тает, а пальцы медленно погружаются в расслабленную мышцу.

Последняя пара точек располагается там, где шея соединяется с головой. Проведите пальцами по позвоночнику от седьмого шейного позвонка вверх, к основанию черепа и почувствуйте по обе стороны от линии позвоночника точки напряжения. Легкое прикосновение к ним создает ощущение, что под пальцами тает напряжение и они медленно погружаются в глубину точек...

Следующий шаг в активизации движения «нутряной воды» — **стимулирование среднего (грудного) круга**. Для этого нужно расслабить точки, которые вкпе с пунктами первого круга стимулируют работу органов и систем в голове, груди и животе.

Первые точки располагаются под ключицами, примерно на середине расстояния от межключичной ямки (область щитовидной железы) до примыкания ключиц к плечевым суставам (рис. 18). Найдите подушечками средних пальцев ямки под ключицами, установите их на точки и представьте, как тают ледышки узлов внутреннего напряжения. Точки расслабляются, и пальцы медленно в них тонут.

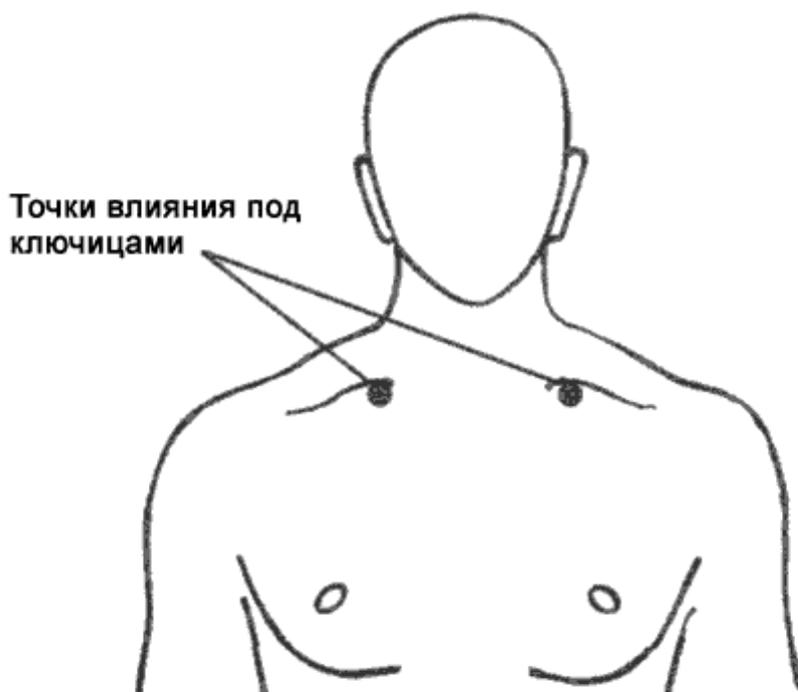


Рис. 18

Следующая точка среднего круга находится на мечевидном отростке грудины, более известном как солнечное сплетение. Ладони обеих рук с плотно сжатыми пальцами устанавливаете так, чтобы подушечка среднего пальца одной руки была слегка прижата к мечевидному отростку (солнечное сплетение). А средний палец другой руки фиксирует точку проекции солнечного сплетения на позвоночник. Однако это возможно только в случае работы с другим человеком. При самостоятельной терапии надо прижимать подушечки средних пальцев обеих рук к точке солнечного сплетения.

Ледышка в верхней части живота медленно тает, и руки словно погружаются в глубину тела. Напряжения в верхней части живота и в груди исчезают (рис. 19).

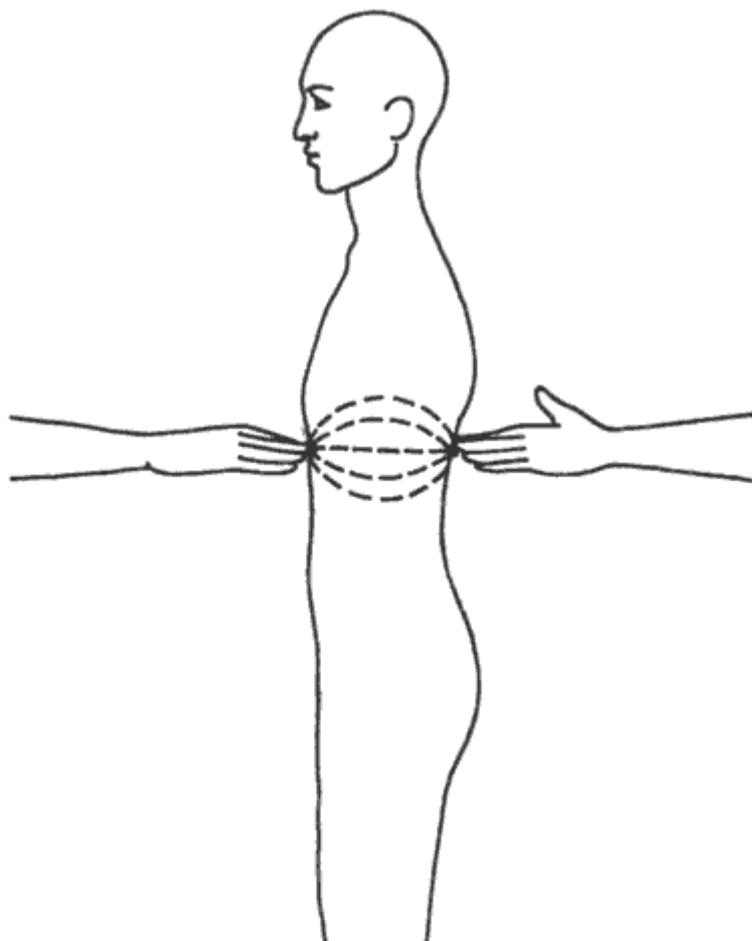


Рис. 19

Последняя точка среднего круга располагается в пупке. Обе руки нужно установить так, чтобы средние пальцы находились внутри пупка, тогда указательный и безымянный прижмут точки по сторонам пупка. Воздействие такое же, как и во всех предыдущих случаях. Погрузив подушечки средних пальцев в пупок, представляйте, что в животе тает ледышка напряжения и пальцы погружаются в глубину. Расслабление точек среднего круга открывает путь свободному движению «нутряной воды» в животе. Она проникает в органы брюшной полости, почки, надпочечники, снимает спазмы гладкой мускулатуры, зажимы (рис. 20).

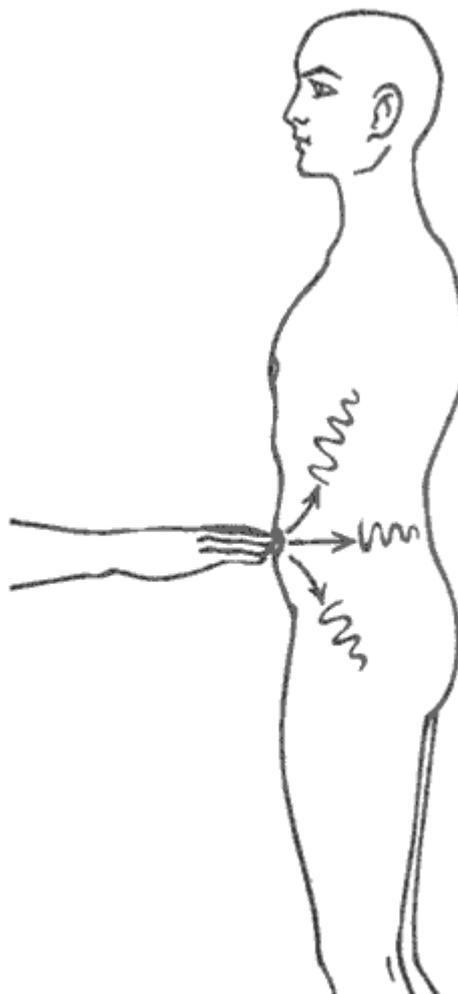


Рис. 20

Точки, которые восстанавливают движение «нутряной воды» по «**нижнему кругу**», расположены на копчике и возле начала ягодичной складки.

Указательные и большие пальцы обеих ладоней установите на точках по обе стороны от начала ягодичной складки на крестце. Под пальцами тает лед внутреннего напряжения, и они погружаются в глубину точек. Уходят напряжения из органов малого таза, «нутряная вода» свободно движется в «нижнем круге», **поднимается вверх и заполняет почки**. Ощущение при этом такое, словно в них заливается теплая вода.

Восстановление движения «нутряной воды» в теле **убирает блоки, устраняет мелкие недомогания и улучшает самочувствие**. Если работать с тремя кругами движения «нутряной воды» **систематически, то можно избавиться и от серьезных заболеваний**. А разовые воздействия принесут лишь временное облегчение.

Универсальное самовоздействие

Описанные приемы помогут вам почувствовать движение «нутряной воды». Системности в управлении «нутряной водой» можно добиваться с помощью универсального способа. Он прост, но требует внимания, сосредоточенности и желания выздороветь.

Точка на макушке головы, от которой начинается «струна внутреннего напряжения», станет для вас ориентиром. Представьте, что от нее сквозь тело вниз, к ступням, струится ручей. Важно, чтобы ваш визуальный образ сопровождался ощущением внутреннего движения.

Поначалу может показаться, что ручей свободно пронизывает тело и без помех течет сверху вниз. Это впечатление и справедливо и ошибочно одновременно. Ручей действительно свободно пронизывает тело и смывает внешние, рыхлые наслоения психической и энергетической грязи. А когда он очистит внутренние структуры, вы почувствуете свое реальное состояние. Застои превращаются в плотины, сквозь которые не может пробиться поток «нутряной воды», и она циркулирует по трем кругам, не переходя с одной орбиты на другую. А это начало «тихой заводи».

Представьте преграды на пути «нутряной воды» как темные и неподвижные куски льда. Лед сковал воду, связал ее и удерживает в неподвижности. Быстро избавиться от кусков льда не получится. Для достижения результатов надо концентрировать внимание на своих ощущениях.

Мысленными усилиями вы помогаете ручью «нутряной воды» обтекать ледяные запруды. Лед постепенно плавится, и вода струится более свободно и легко. Таяние внутреннего льда (избавление от застоев) проявляется в ощущениях как легкость в голове, груди, животе (рис. 21).

Практиковать это лучше всего по утрам. Поначалу времени на ликвидацию внутренних ледышек уходит много. Но, работая системно, вы растопите ледышки, добьетесь свободного движения «нутряной воды», и ее утренняя активизация будет **занимать всего несколько минут.**

Ликвидация внутренних застоев и очистка путей движения «нутряной воды» для людей с ограниченной подвижностью **может заменить активную физзарядку.** Совмещение активизации «нутряной воды» и гимнастики дает прекрасный результат. Если сложно выполнять физические упражнения, **избавление от энергетических застоев** принесет значительное облегчение.

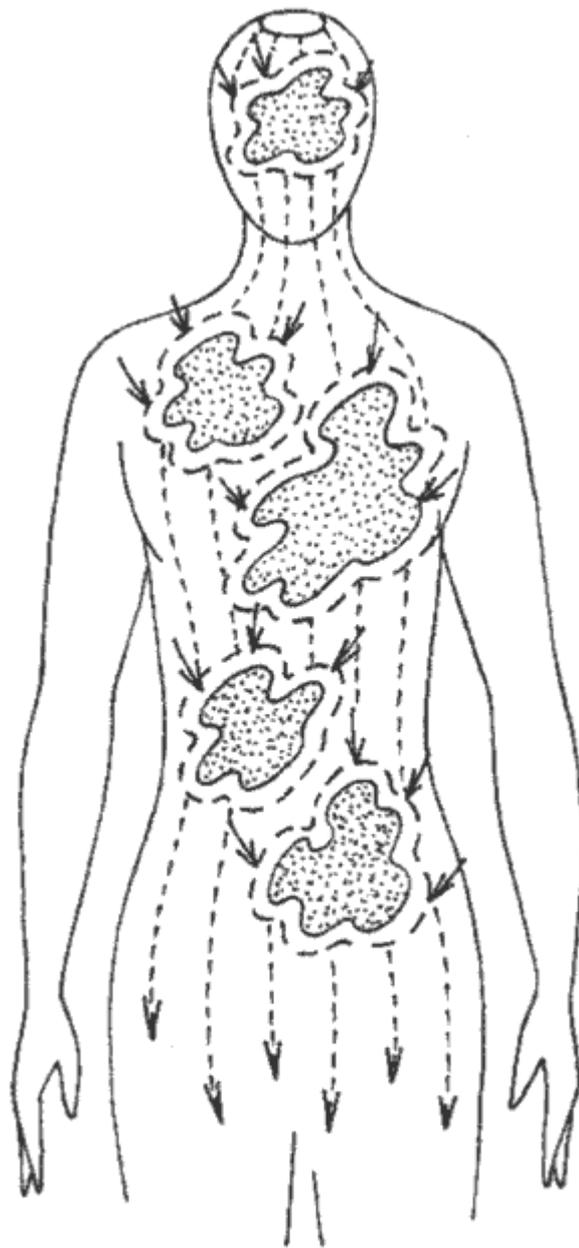


Рис. 21

Борьба с бессонницей

Частенько бывает так, что человек не может заснуть с вечера. Еще хуже, если он просыпается среди ночи и ворочается до утра без сна. В таких ситуациях управление «нутряной водой» поможет вам заснуть быстро и спокойно.

Сядьте так, чтобы ягодицы опирались на краешек кровати или стула. Соедините подушечки пальцев обеих рук перед собой, а руки положите на бедра. Глаза закрыты. Слушаете ощущения в голове. **Чаще всего бессонница является следствием застоев «нутряной воды» в голове.** Они могут возникнуть из-за каких-то не реализованных желаний, мыслей, забот. Представьте, что запертая в голове «нутряная вода» оттекает от нее и струится по телу. Поначалу движение медленное, тягучее, но с каждым мгновением оно усиливается. В голове появляется пустота, легкость и дремотное состояние. Обычно для ликвидации застоев хватает нескольких минут. Незаметно для себя человек проваливается в сон. Поэтому при первых признаках расслабления в голове лучше всего лечь в постель...

ЗНАКОМСТВО С БИОПОЛЕМ

Привычное — необычное

Биополе — это обычное для любого человека явление. Оно есть у каждого. Его можно тренировать, расширять, сжимать, наращивать или терять его силу. Словом, с биополем происходят те же метаморфозы, что и с самим человеком. Всякое изменение внутреннего состояния немедленно отражается на биополе.

Приведу несколько упражнений, которые помогут почувствовать свое биополе. Соедините ладони и упритесь подушечками пальцев друг в друга. Разводите ладони в стороны так, словно между ними небольшой круглый мячик. Когда ладони разойдутся в стороны, а подушечки пальцев останутся сомкнутыми, в пространстве между ладонями может возникнуть одно из предусмотренных состояний: тепло, холод, покалывание, притяжение, отталкивание. Возможны их комбинации (рис. 22).



Рис. 22

А теперь медленно разведите руки до ширины плеч... По мере отдаления рук друг от друга возникает ощущение, что между ладонями натянуты невидимые нити.

Правая рука остается неподвижной, а левую медленно двигаете вверх-вниз. Это движение отзывается ощущениями в правой руке.

Проделайте то же, поменяв руки: левая остается неподвижной, а правая медленно двигается вверх-вниз.

Сближайте ладони. Возникает ощущение, что между ладонями течет плотный воздух. Когда ладони приблизятся одна к другой на расстояние примерно 7-10 см, ощущения изменятся. Появится чувство, что между ними перекачивается невидимый мячик упругого воздуха.

Установите ладони параллельно друг другу, пальцы при этом смотрят вверх. Двигайте ими во встречном направлении вверх-вниз. Почти сразу вы почувствуете, что руки скользят по силовым линиям, как два магнита, поднесенных одноименными полюсами. Это проявления вашего биополя — естественной жизненной энергии человека.

Биополем — по болезням

Возникает вопрос: а что можно делать с помощью биополя? Использовать его можно для **самодиагностики и самооздоровления**.

Делается это так. Поставьте ладони над тем участком своего тела, где вы чувствуете боль или дискомфорт. Подержав ладони подольше, вы ощутите струящийся от них сквозь тело поток. Воздействие биополем на зону дискомфорта поможет избавиться от болезненности и внутренних нарушений. Практика показывает, что человек, освоивший приемы работы с биополем, способен освободиться от многих недугов. Важно поверить в свои силы и понять, что «Я способен исцелить себя!». Эту формулу самовнушения нужно произносить как заклинание.

Вызовите ощущение биополя между ладонями и приложите руки к телу. Медленно отводя их от тела и приближая к нему, установите энергетический контакт ладоней и кожи. Может возникнуть одно из предусмотренных состояний: **тепло, холод, притяжение, отталкивание, покалывание или комбинация из нескольких ощущений**.

Рассмотрим такое самовоздействие на примере работы **с печенью**: правая рука на расстоянии нескольких сантиметров от тела скользит по линии ребер от грудины вниз и обратно, а левая — по срединной линии живота от солнечного сплетения до пупка. Движение выполняйте медленно, внимание сосредоточено на ощущениях в животе. Вслед за движением ваших рук в животе тоже возникает движение. Медленно двигайте руками по линии правого подреберья до появления ощущения легкости. Это первый признак **расслабления желчного пузыря**. Если тяжесть в правом подреберье не проходит, боли не затихают, продолжайте воздействие энергией рук **минут пятнадцать — двадцать**. Для начинающих такая работа утомительна. Как правило, после нее появляется усталость и человек засыпает. Это нормально. Описанный прием поможет **снять спазм**.

Холецистит (воспалительные процессы в желчном пузыре и протоке) сопровождается **панкреатитом — воспалением поджелудочной железы**. Полевая работа в этом случае также весьма эффективна.

Прикладываете левую ладонь к правой стороне живота так, чтобы указательный палец был прижат к правому нижнему ребру, а угол между большим и указательным пальцами соответствовал реберному закруглению у солнечного сплетения. Пальцы при этом плотно сжаты. Начальная **точка воздействия на поджелудочную железу** находится под основанием мизинца, примерно на ширине ладони от границы ребер (рис. 23).

Следующая точка воздействия — слева. Для ее определения прижмите указательный и средний пальцы правой руки к левому подреберью, а угол между указательным и большим пальцами должен соответствовать реберному закруглению слева.

Тогда вторая точка будет соответствовать суставу первой фаланги среднего

пальца. Или, что наиболее точно, согнутому в среднем суставе безымянному пальцу (рис. 24).



Рис. 23



Рис. 24

Воздействие на точки: приложите сложенные щепоткой подушечки пальцев обеих рук к указанным точкам и зафиксируйте их. Приятное тепло от пальцев разливается сначала по коже, а затем проникает внутрь брюшной полости и растекается в поджелудочной железе. Время воздействия каждый определяет индивидуально, но оно должно быть **не менее пяти минут**. В начале работы **могут возникнуть легкие боли, но скоро железа прогреется, расслабится, и боли пройдут**. В животе появится ощущение покоя, комфорта. **Активизация перистальтики проявляется бурлением.**

Важным условием нормальной жизнедеятельности организма является устойчивая **работа толстого кишечника**.

В организме он играет роль магистрали для удаления шлаков, остатков. Кроме того, это своеобразная печка, согревающая почки и другие внутренние органы. Если шлаки из толстого кишечника вовремя не удаляются, **начинается внутренняя интоксикация, организм отравляет сам себя**.

Для **активизации толстого кишечника** есть прием, который надо исполнять **систематически, курсами по десять дней с недельным перерывом**. Повторять действие стоит до избавления от неприятных состояний.

Приложите ладони к зонам толстого кишечника — по бокам живота, справа и слева. Ладони смотрят пальцами вниз. Установите энергополевым контакт между ладонями и телом и начните двигать ими: правую ладонь опускайте вниз к тазу и оттуда медленно поднимите вверх к ребрам. Левую ладонь, наоборот, поднимайте к ребрам, а потом медленно опускайте вниз — к тазу. Причем левая ладонь внизу живота отклоняется по горизонтали к пупку, повторяя ход сигмовидной кишки, а от пупка движется вниз, по ходу прямой кишки (рис. 25).

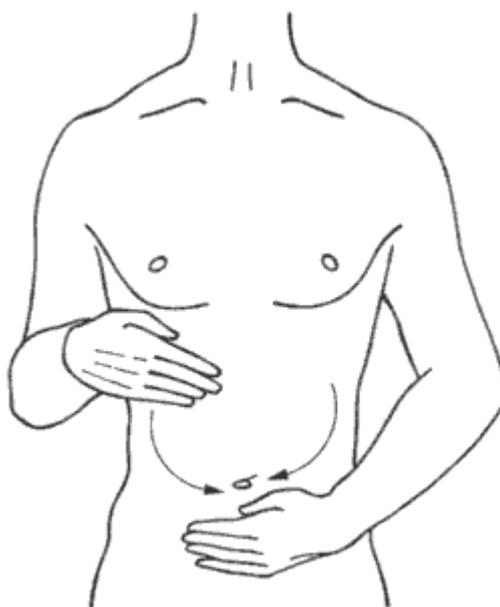


Рис. 25

После нескольких движений ладонями (обычно после десяти) по боковым поверхностям живота, соответствующим восходящему и нисходящему отделам толстого кишечника, два-три раза проведите руками, повторяя ход физиологического движения внутри кишечника. Для этого обе ладони переместите направо, примерно на зону аппендикса, и установите энергетический контакт с телом. Медленно двигайте ладони вверх, к правому подреберью. Затем в верхней части живота горизонтально от правого подреберья к левому проводите руками по ходу поперечно-ободочной кишки. От левого подреберья медленно опускайте руки по левой стороне живота. А в конце пути закругляйте движение к пупку и опускайте вниз (рис. 26). На рисунке показан ход физиологического движения в жулудочно-кишечном тракте. Начало дви-

жения — зона аппендикса (располагается в нижней правой части живота).

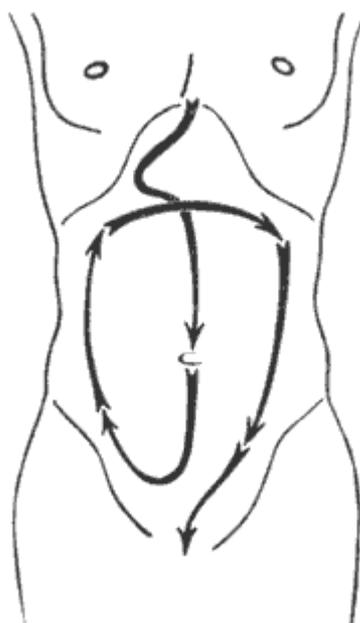


Рис. 26

Тепло дыхания

Этот прием **сочетает энергию рук, силу воображения и возможности дыхания**. У каждого случаются функциональные нарушения во внутренних органах, которые проявляются дискомфортом. Если не принять срочных мер, то **запас внутриклеточной энергии скоро закончится и дискомфорт усилится**.

Представьте, что **вдох** светящимся облачком **концентрируется в межключичной ямке, в области щитовидной железы**. А с **выдохом** облачко энергии **направьте в солнечное сплетение**. Снова сконцентрируйте вдох в области щитовидной железы, а с выдохом опустите облако энергии в солнечное сплетение. Энергия накапливается в солнечном сплетении и превращается в сияющий шар. От него протягивается светящаяся нить (луч) в зону дискомфорта или боли. Луч касается больного места, ткани впитывают энергию из солнечного сплетения. Скоро дискомфорт сменяется мягким теплом. Подобным энергетическим воздействием можно влиять на любой орган, кроме сердца. Важно ярко представлять, как тепло из солнечного сплетения обволакивает больное место...

Использование личного биополя повысит эффективность воздействия. Установите ладони над больным местом. Тепло от них проникает сквозь кожу внутрь и обволакивает пораженный болезнью орган. Прижмите ладони к поверхности тела и согревайте больное место теплом рук.

Направьте луч энергии из солнечного сплетения в то место, которое вы прогреваете руками. Тепло рук пронизывает покровы тела и проникает в орган снаружи. Энергия из солнечного сплетения наполняет орган изнутри. Два энергетических потока усиливают друг друга и разогревают ткани внутренних органов (рис. 27).

Упражнение выполняйте до исчезновения дискомфорта. С каждым новым повторением продолжительность процедуры будет сокращаться, так как внутренние структуры наполняются и накапливают запас жизненной силы.

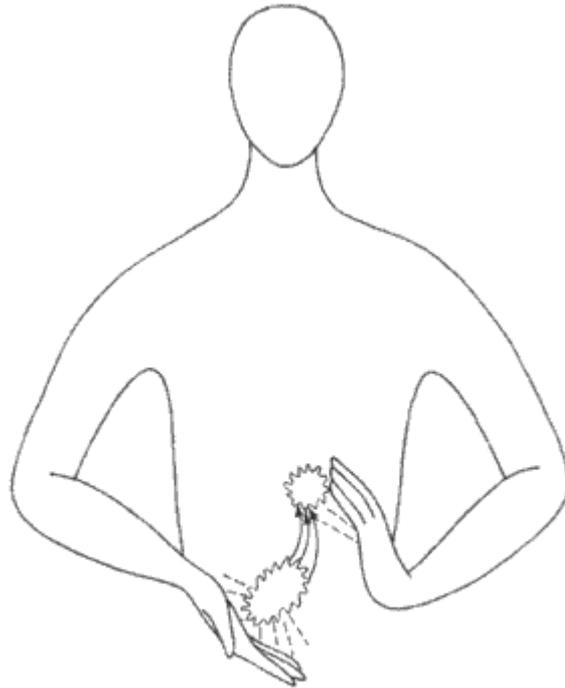


Рис. 27

ЖИВАЯ ВОДА

Сказочная сила

Смена времен года переводит воду из одного агрегатного состояния в другое. Лед, снег — это твердое состояние. Жидкость — непосредственно вода. Газообразное состояние возникает при испарении. Когда вода вскипает, она превращается в пар. Но в процессе нагревания она проходит через четвертое агрегатное состояние — через так называемую «критическую точку». Это состояние, когда она уже не вода, но еще и не пар. Теоретически рассчитанные свойства «критической точки» показывают, что вода в этом состоянии способна творить чудеса. В теле циркулирует субстанция, которая переносит от органа к органу таинственную жизненную силу. Это «нутряная вода», которая пребывает в состоянии «критической точки». Можно переструктурировать воду так, что она обретет многие свойства «нутряной воды».

Такую жидкость в легендах и сказках называют «живой водой». Создание «живой воды» доступно даже начинающим. Главное при этом — умение генерировать мыслеобразы и транслировать их в жидкость.

Сотни опытов по переструктурированию обыкновенной водопроводной воды в разных регионах и странах всегда давали прекрасный результат. Под наблюдением одного или нескольких недоверчивых людей в две банки заливали воду из-под крана. Воду в одной банке переструктурировали, а вторую емкость не трогали. Она была контрольным образцом. После переструктурирования водопроводная вода меняла вкус и становилась похожей на чистую родниковую.

Оздоровляющее воздействие такой воды на человека состоит в том, что она **постепенно проникает в клеточные структуры и устраняет информационные искажения**, которые нарушают нормальную деятельность клеток и тканей. Если **пить переструктурированную воду регулярно**, то постепенно она **заменит внутриклеточную жидкость, встроит программу практического здоровья в «нутряную воду»**.

Создание «живой воды»

Практика создания «живой воды» состоит из восьми, а в некоторых особых случаях — из семи этапов:

- 1) уравнивание;
- 2) энергетическое насыщение жидкости;
- 3) второй этап уравнивания повышения энергетического потенциала глубинных уровней воды;
- 4) введение «кода жизни»;
- 5) разложение «кода жизни» до первичных энергетических состояний;
- 6) разрыв психоэнергетических связей внутри жидкости;
- 7) введение лечебного кода.

Первый этап. Установите руки по сторонам сосуда с водой и направьте потоки энергии из ладоней в воду.

Мысленно сделайте ныряющее движение, и ваше внимание войдет в жидкость. Вы почувствуете, что в налитой из-под крана воде бурлят внутренние вихри, она переполнена хаотическим движением. В житейской практике такую воду несколько часов отстаивают. Но можно уравновесить ее за несколько минут.

Энергетический контакт ваших рук и жидкости установлен. Представьте, как хаотическое движение в воде успокаивается. Направьте силу мыслеобраза по рукам, как по шлангам, в воду. Жидкость успокоится, кавитационное движение постепенно затихнет. Уравновешенную спокойную воду уже можно использовать **для промывания ран, ожогов, нарушений кожного покрова. Восстановление тканей происходит гораздо быстрее. Появляется эффект заживлявшей раны сказочной «мертвой воды»** (рис. 28).

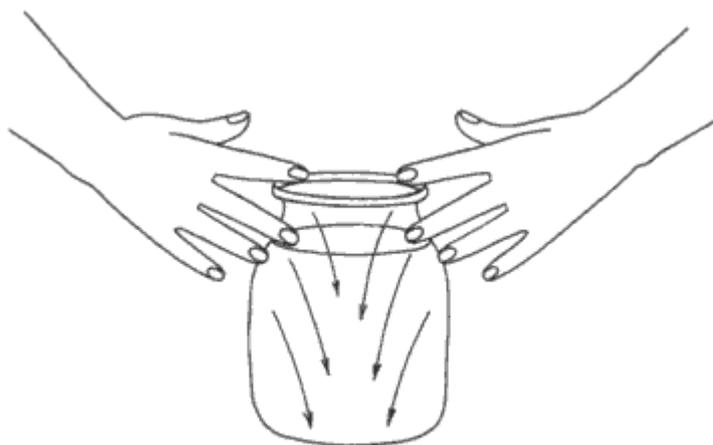


Рис. 28

Второй этап создания «живой воды» — ее энергетическое насыщение. Уравновешенная вода активизирует регенерацию клеток. А наполненная энергетическим зарядом, она обретает свойства исцеляющей жидкости.

Энергетически активная вода является прототипом «живой воды». Пока она «слепа» в воздействии на организм. Проникая внутрь, питает своим зарядом все клетки, органы и ткани. **Поэтому и болезнь может с успехом черпать ее силу.** Но энергетическое насыщение — необходимый этап создания «живой воды», **способной адресно воздействовать на очаги неблагополучия.**

Выполняется это действие так: установите руки над горловиной банки с водой. Пальцы замкнуты в кольцо (практика работы с кольцами описана в разделе «Универсальные влияния»). Представьте, что сквозь внутреннее пространство кольца в сосуд нисходит поток энергии. Он пронизывает воду, насыщает ее (рис. 29).

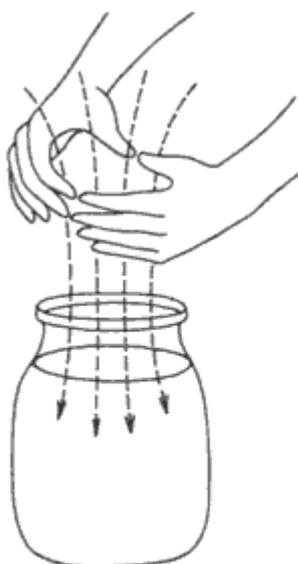


Рис. 29



Рис. 30

Третий этап. Новое уравнивание. Энергетическое наполнение отражается на воде нарушением баланса. Она снова наполнена вибрациями, пребывает в состоянии неравновесия. Как и в первом случае, установите руки по сторонам сосуда с водой и направьте потоки энергии с ладоней в воду. Мысленно сделайте ныряющее движение и войдите вниманием в глубину жидкости. Вы почувствуете глубинное дрожание. Волевыми усилиями остановите его. Нужно добиться ощущения спокойной уравновешенной жидкости.

Четвертый этап — введение «кода жизни». Более всего код жизни похож на спелый хлебный колос. Представьте такой колос и мысленно поместите его в воду. Накройте горловину банки руками и немного подождите: колос напитается водой, разбухнет, сонастроится с энергетикой воды (рис. 30).

Пятый этап. «Кодом жизни» нужно наполнить **каждую молекулу воды.** Поэтому большой хлебный колос надо раздробить на множество маленьких и встроить их в молекулы жидкости. Сделайте ладони ковшиком и резко хлопните ими над горловиной банки. Вибрация «объемного» хлопка перетряхнет воду и разобьет образ

колоса на множество маленьких колосков. Вода станет похожей на густой кисель (рис. 31).

Энергетически активная, наполненная «кодом жизни» вода все же остается пока водой. А ее нужно превратить в **сверхтекучую жидкость**, способную **вытеснить из клеток отрицательную информацию**. Для этого следует **убрать из воды энергетический стержень, удерживающий молекулярные связи**.

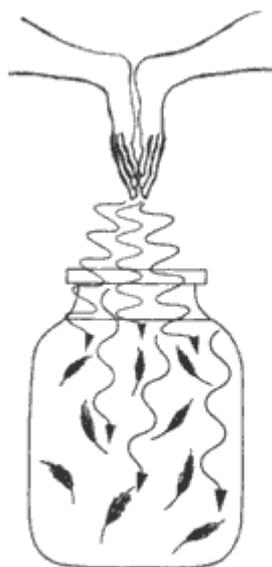


Рис. 31



Рис. 32

Шестой этап. Открытой ладонью правой руки проведите над горловиной банки. Поначалу никаких особенных ощущений не возникнет. Еще раз повторите движение. Появится слабое чувство, будто что-то легонько царапнуло по коже ладони... Из банки выступает удерживающий структуру энергетический стержень заряженной воды. Обхватите его щепоткой пальцев и с усилием вытяните. Мышцы руки напрягаются. Медленно, по миллиметру, стержень выползает из воды. Когда выдернете стержень, встряхните рукой, словно сбрасываете с нее грязь (рис. 32).

Снова установите ладони по сторонам банки и обхватите ее энергетическим полем рук. Появится новое ощущение: в сосуде находится подвижная, текучая субстанция... Попробуйте жидкость. Водопроводная вода на вкус стала похожей на родниковую. Если человек мучается **изжогой**, то даже однократное употребление такой воды способно снизить остроту болезненных переживаний.

Седьмой этап — введение лечебного кода

Сложно представить лечебный код в виде какой-то конкретной структуры. Но у каждого есть внутренняя ассоциация болезни. У одного в воображении она представит в виде лохматого темного сгустка, у другого — как серая пелена... Словом, сколько людей, столько и особенностей образа болезни.

Установите ладони ковшом перед грудью. Представьте, что образ болезни ложится в ладони и вы погружаете его в банку с водой. По мере погружения лохматый, неопрятный клубок болезни тает, растворяется и становится сияющим и прозрачным. Во взаимодействии с «живой водой» болезнь растворяется, меняет знак с

минуса на плюс. В процессе создания кода антиболести мысленно проговаривайте словесные формулы здоровья. Например: «Голова ясная и легкая. Сосуды мозга чистые, кровь свободно струится по ним... Я избавляюсь от болезни, изгоняю ее... Я отвергаю боль... Я — здоров!»

Пошаговые действия по переструктурированию воды

Первый шаг — уравнивание воды, остановка хаотического внутреннего движения. Энергетической силой мысли вы проникаете в глубину воды и уравниваете ее.

Второй шаг — энергетическое наполнение жидкости потоком, пропущенным через «линзу» кольца.

Третий шаг — в воде, насыщенной энергетическим зарядом, возникает хаотическое движение. Поэтому после энергетической накачки необходимо провести новый этап уравнивания.

Четвертый шаг — введение «кода жизни». Визуальный образ этого кода похож на хлебный колос. Представьте в воде колос, который стоит вертикально на дне банки и достигает кромки воды.

Пятый шаг — сильный хлопок ладонями над горловиной банки разбивает единый «колос» «кода жизни» на множество крохотных колосков, встроенных в молекулы воды.

Шестой шаг — для переструктурирования необходимо выдернуть из воды энергетический стержень. Вода становится восприимчивой для энергетической информации.

Седьмой шаг — встраивание в воду лечебного кода (кода антиболести).

Размывание болезни

Практические приемы использования переструктурированной воды многообразны. Начните с того, что просто сделайте маленький глоток и прислушайтесь к своим ощущениям. Удивительно, но *глоток заряженной воды даже не доходит до желудка. Он словно рассасывается в верхних отделах пищевода, впитывается тканями...*

Внимание сконцентрируйте на глотках воды и **представляйте, как из воды высвобождается сверкающее энергетическое облачко аккумулятивной энергии. Мысленными усилиями направьте его в больной орган или в зону дискомфорта.** Это действие можно повторять многократно.

Внешнее очищение

Каждого человека окружает энергоинформационный **оболоч**, в котором сконцентрированы энергетические проекции внутренних недугов. С помощью активной воды можно эффективно его очистить. Наберите в ладони переструктурированной воды, немного подержите (несколько секунд) и **подбросьте воду над головой так, чтобы она падала на вас**. Со стороны заметно, что падающая вода словно огибает тело по невидимым силовым линиям энергоинформационных оболочек. **Активная вода скатывается по ним и смывает накопленную грязь, уносит энергетические и информационные шлаки**. После такого очищения **возникает чувство свежести и чистоты в пространстве вокруг тела** (рис. 33).

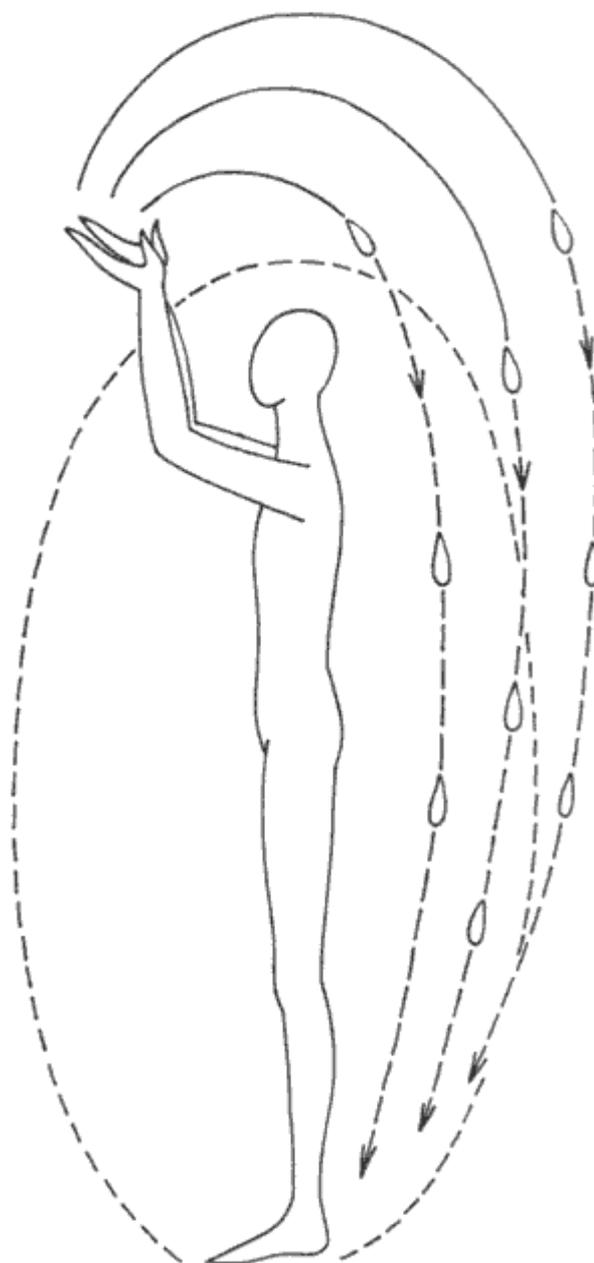


Рис. 33

Обтирание «живой водой»

Итак, опыт переструктурирования воды вы уже обрели, а возможности ее применения безграничны. Одна из них — обтирание. Необычность этой процедуры заключается в том, что вам не потребуется много литров «живой воды». Обычно под обтиранием понимают обильное смачивание тела водой либо из-под крана, либо из какой-то емкости. В нашем случае для обтирания понадобится совсем немного воды — примерно стакан. Но эффект, который при этом достигается, значительно выше, нежели обтирание в привычном понимании.

В пригоршни, сложенные ковшом, налейте немного переструктурированной воды. Тщательно разотрите ее между ладонями и ею же оботрите предплечья. Затем наливайте в пригоршни новую порцию «живой воды» (10–15 г) и растирайте ее по телу. Обтираете мокрыми руками грудь, плечи, живот и т. д.

Завершаете процедуру обтиранием лица. **Не умыванием, а именно обтиранием.** Влажными ладонями оглаживаете кожу лица, сначала от лба к подбородку, а потом от носа к ушам.

Яркий эффект воздействия «живой воды» проявляется через несколько мгновений. **Внутри появляется свежесть, а лицо сияет чистотой.** Обтирание переструктурированной водой **убирает с кожи заряд негативных энергий, которых за день на человеке накапливается немало.** Если проделывать это упражнение **вечером после трудового дня, то вы избавитесь от усталости и восполните растраченные силы.** Но это не мешает вам **спокойно и глубоко заснуть.**

Указанную процедуру хорошо выполнить и **утром.** За ночь накопленный в подсознании негатив выходит наружу и оседает на коже. Поэтому утреннее обтирание **избавит вас от дурного настроения, сонливости, прибавит сил, бодрости и энергии.**

БАЛАНС БОЛЕЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

Энергия негативных эмоций наносит удар в слабое место организма, а конкретные болезни являются следствием этого... Когда человек преодолевает недуг, возникает риск появления другого заболевания. **Негативная энергия болезни осталась внутри и продолжает разрушительную работу.** К примеру, восстановлена нормальная деятельность ЖКТ. А через некоторое время вдруг появляется другое заболевание. В этом заключается **проявление устойчивого патологического состояния** (УПС). Термин «УПС» был создан академиком Н. Бехтеревой, я лишь использую его как наиболее уместный в данном случае.

Негативная энергия болезни формирует в подсознании особую энергетическую программу, которая в любой момент может спровоцировать недуг. Тот найдет слабое место и проявится в виде болезни... Недуги будут следовать один за другим, а человек будет постоянно бороться с ними. Причина этого заключается в устойчивой программе болезни. УПС внедряется в систему энергоинформационных взаимодействий организма и поначалу провоцирует только функциональные расстройства. Но это лишь прелюдия. *Бессознательная программа готовности к болезни преодолевает рубежи естественного сопротивления, изменяет внутренние ориентиры так, что болезнь становится ценностью, а здоровье воспринимается как некое досадное отклонение. УПС меняет не только внутренние ориентиры, но и стандарты восприятия.*

Поэтому важно предупредить развитие болезней, нейтрализовать энергетическую программу нездоровья. **Аккумулированную негативную энергию можно превратить в безобидный выплеск, а для этого нужно изменить ее заряд с минуса на плюс.**

Конечно, описание глубинных бессознательных процессов я привожу приближенное, в нем нет множества нюансов и индивидуальных особенностей, присущих каждому человеку. Но главное — это коррекция бессознательной патологической программы болезни. Изменение энергозаряда, достижение внутреннего равновесия не оставляет места для болезни. Баланс болезни и здоровья заключается в том, что позитивные силы здоровья и негативные бессознательные программы уравновешивают друг друга. Человек в таком состоянии не должен болеть.

Активное переживание негативных эмоций является одним из мощных дестабилизирующих факторов. К сожалению, их преобладание в реальной жизни провоцирует предрасположенность человека к недугам. Поэтому нужно убрать уже существующее УПС и создать внутри такую систему мировосприятия, которая встанет перед эмоциональным негативом как баррикада и остановит болезнь на дальних подступах.

Вся система оздоровительных практик ориентируется на преобладание у человека положительного эмоционального настроения. Но для усиления результата и создания внутреннего равновесия нужно освоить особую практику, сформировать про-

грамму внутренней целостности и заполнить ею освобожденное от УПС пространство.

Избавление от УПС начните с концентрации внимания на «струне внутреннего напряжения». Почувствуйте ее по всей длине — от макушки до промежности. Представьте, что от нее расходятся круговые волны расслабления, которые снимают напряжение.

По достижении глубокого расслабления прислушайтесь к ощущениям от «струны внутреннего напряжения». Она словно облеплена грязной грубой корочкой. Это **программы нездоровья**. Их нужно разрушить. А для этого разломайте корочку, разбейте ее. Мысленно натяните струну, и корочка, как пересохшая глина, начнет отваливаться кусками.

После освобождения струны мысленными руками уберите остатки грязи негатива. А потом снова представьте круговые волны — они удаляют остатки негатива из организма.

Когда завершите это действие, представьте в своей груди улыбку — будто внутри грудной клетки воображаемые губы растягиваются в доброй и нежной улыбке. Сначала это будет образ вашего воображения, но скоро появится реальное ощущение мягкого, ласкового тепла в груди. Вместе с круговыми волнами мысленно распространите ее во все стороны. Пусть она заполнит собой внутреннее пространство (рис. 34).

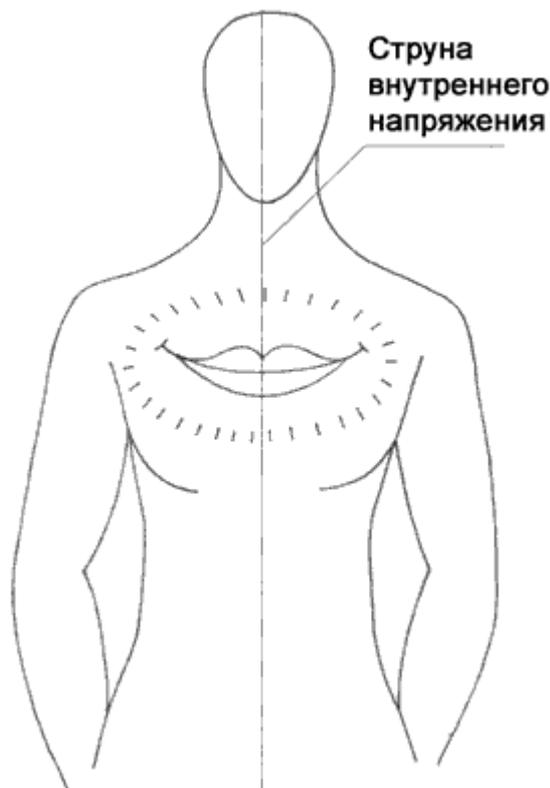


Рис. 34

Мысленная работа требует концентрации внимания и для кого-то может показаться сложной. Но попробуйте, и скоро вы поймете, что эта практика проста и эффективна. Важно захотеть, и вы сможете **сформировать внутри непреодолимую преграду для болезней и неприятностей!**

Внутреннее пространство заполните светом улыбки. Это создаст дополнительные силы для противодействия болезням.

БЫСТРАЯ САМОПОМОЩЬ

Для управления самочувствием и быстрого восстановления здоровья есть эффективные приемы лечебного воздействия. С их помощью можно **справляться с головными и зубными болями, выравнивать артериальное давление, очищать организм**. Описанные приемы **ускорят самовосстановление** после болезней, помогут обрести навыки **подавления недугов в зародыше**.

Опорожнение кишечника

Приготовьте два стакана теплой, чуть подсоленной воды (несколько кристалликов соли на кончике чайной ложки). Воду нужно выпить мелкими глотками и слушать, как она проходит по пищеводу и наполняет желудок. Правую руку поднимите вверх так, чтобы ладонь нависала над головой. А левую руку установите внизу, в области лобка, ладонью вверх. Между ладонями возникает поток энергии (рис. 35). Он пронизывает тело от макушки до таза и активизирует деятельность кишечника. Эту процедуру выполняйте в течение нескольких минут. Каждый сам определит необходимое для себя время. Упражнение помогает **активизировать кишечник и опорожнить его естественным путем**.



Рис. 35

Если возникают какие-то **сложности с опорожнением**, нужно **плавно и глубоко надавить несколько раз точку**, расположенную на ширине ладони ниже пупка.

После еды можно в течение нескольких минут **оглаживать живот**.

Делается это так: правую руку вы кладете на солнечное сплетение и начинаете движение чуть вправо и вниз до пупка. От пупка движетесь вниз к лобку и снова вправо до зоны аппендикса. Далее, **оглаживая живот ладонью**, перемещаете руку снизу вверх до правого подреберья. Проводите рукой поперек живота справа налево и от левого подреберья опускаете руки вниз (на ширину ладони ниже пупка). А уже с этой точки проводите ладонью к пупку и вниз (рис. 36). Это имитирует естественное движение переваренной пищи в кишечнике.

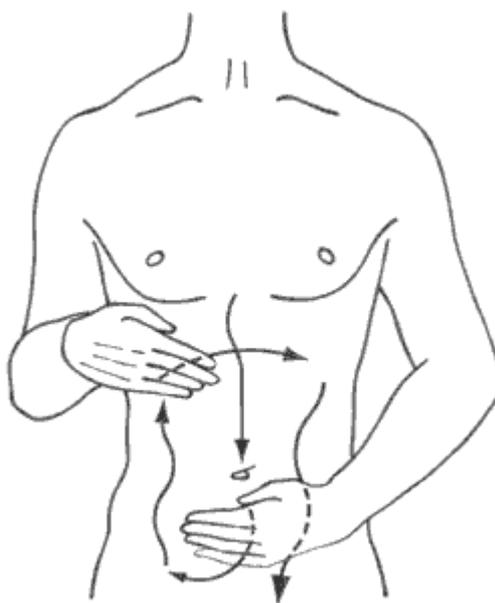


Рис. 36

«Плоскость»

Это упражнение эффективно для **выравнивания артериального давления**. Главное — соблюдать меру. Были прецеденты, когда человек за полчаса снизил давление со 190 до 90. Такое *стремительное изменение может спровоцировать негативные реакции, поэтому нужно соблюдать осторожность*.

Примите удобную позу (сидя или лежа). Представьте над головой прозрачную плоскость, расположенную перпендикулярно центральной оси тела. Глубоко вдохните и вместе с **выдохом** мысленно двигайте плоскость сквозь тело вниз. Поначалу концентрация внимания рассеивается, поэтому про себя проговаривайте: «Плоскость прошла голову, миновала плечи, грудь, живот», и так далее — до ступней.

Вы почувствуете, что на каких-то участках плоскость проходит с трудом, а какие-то проскакивает быстро. *Замедление движения связано с энергетическими застоями, а ускорение — с энергетической пустотой*.

Вдох выполняйте произвольно, а выдохом давите на плоскость и толкайте ее вниз. Не старайтесь на одном выдохе провести плоскость от головы до ступней. Сделайте вдох... а с выдохом проводите плоскость сквозь голову, потом грудь... и т. д. (рис. 37).

Этот прием эффективно блокирует **начальные проявления ОРЗ**. Как только возникает предвестник болезни — щекотание в носу, першение в горле, — несколько раз проведите плоскость через голову и грудь (от макушки к солнечному сплетению). Внимание фиксируйте на тех участках, где проявляется дискомфорт. Плоскость **очищает слизистые носоглотки от возбудителей инфекции**. Вы можете представлять, что плоскость стирает болезнетворную грязь, как пыль со стекла...

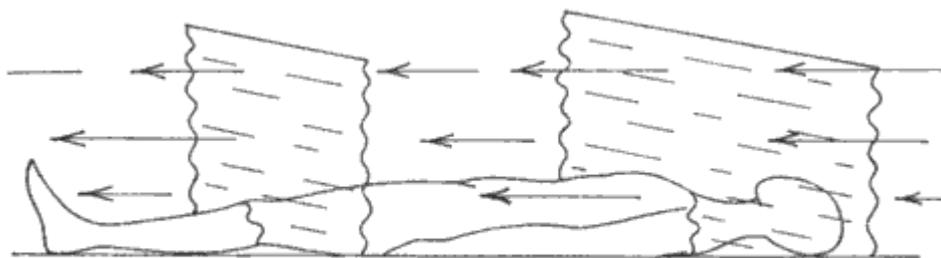


Рис. 37

Прием можно выполнить и в обратном направлении: если плоскость со вдохом поднимать от ступней к голове, то можно **повысить давление, снять мышечный спазм**, в том числе **и в гладкой мускулатуре внутренних органов**. Лежа на спине, представьте плоскость, расположенную за ступнями перпендикулярно телу. **Со вдохом поднимайте ее** сквозь тело вверх, к голове. Ощущения тела за плоскостью слабеют, почти исчезают.

По мере продвижения плоскости от ступней вверх ощущения исчезают, и появляются **блаженное тепло, покой**. Когда плоскость пройдет через голову, возникнет **глубокое расслабление и может навалиться забытие**. Это благотворное состояние. Лучше всего практиковать упражнения с плоскостью **перед сном**, когда **глубокое расслабление естественно перейдет в сон**.

«Краб»

Этот прием самолечения эффективен **при заболеваниях бронхов, легких, при инфекциях верхних дыхательных путей, простудах и т. п.** Например, у вас может появиться **выматывающий сухой кашель**. Наряду с ингаляциями и лекарственными средствами используйте энергетическую силу рук.

Правую ладонь вы накладываете на грудь, пальцы растопырены в разные стороны (рис. 38).

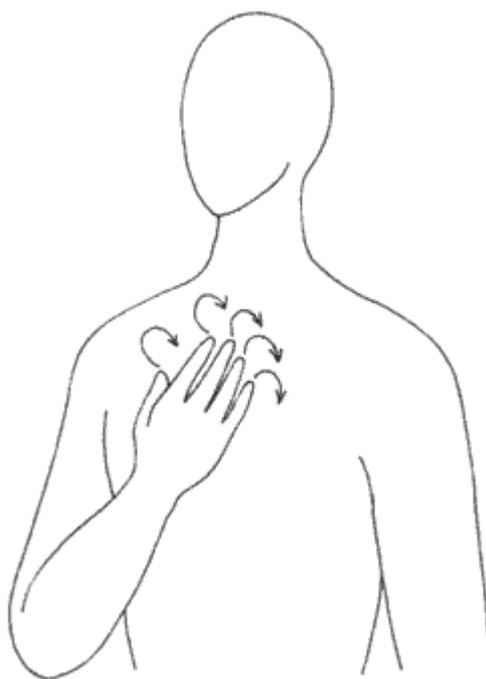


Рис. 38

Медленно выдыхаете, представляя, как вдох струится сквозь ладонь и энергия из пальцев, изгибаясь как крючочки, проникает внутрь и горячим потоком согревает бронхи и легкие, восстанавливает циркуляцию энергии по каналам и меридианам.

Важно добиться ощущения проникающего тепла, от рук в грудь и бронхи. Лечебный эффект достигается за счет того, что энергия идет не только от ладони, но и точно — от пальцев.

Головная боль

Избавиться от головной боли можно многими способами. Один из дошедших до нас древних методов весьма эффективен при облегчении страданий, вызванных энергетическим неравновесием. Для снятия головной боли наши предки держали над головой **обычное сито** для просеивания муки. И боль проходила. В этом методе нет ничего загадочного. Ведь сито — это кольцевая ячеистая структура.

Чаще всего головная боль становится **следствием застойных явлений в сосудах головы и переизбытка энергии**. Внутри сита находится огромное количество мелких колечек — ячеек сетки. Поток энергии, проходя сквозь кольцо обода сита, дробится в ячейках и в виде множества тонких энергетических струй **пронизывает голову, активизирует внутреннюю энергию, делает ее текучей и подвижной**.

Избавление от головной боли с помощью сита — это первый шаг к выздоровлению. А если водрузить сито на голову и сконцентрировать внимание на потоке энергии, нисходящем сквозь него в тело, то появится ощущение омывания мозга. Тонкие потоки энергии текут по позвоночнику, и в зонах неблагополучия появляется напряжение. Но скоро оно исчезнет, и **позвоночник наполнится силой**.

Подержите сито на голове примерно полчаса, и вы почувствуете, как поток энергии выявляет «энергетические пустоты» внутренних органов, заполняет их. Внутри **рождаются расслабление, покой, тишина.**

Снять головную **боль у другого человека** можно при помощи **кольца из пальцев.** Установите его над затылком вашего партнера и медленной струйкой направляйте в кольцо выдох. Представляйте, что ваше дуновение проникает сквозь кости черепа внутрь головы и омывает мозг. Как правило, сначала поток энергии и ваше дуновение наталкиваются на невидимую преграду. Это головная боль сопротивляется воздействию. Но постепенно сопротивление ослабевает... Боль тает, как кусочек сахара в воде. Появляется ощущение, что ветерок вашего дуновения омывает мозг партнера и свободно истекает через глаза или нос.

Умывание

Чаще всего этот способ используют **при головной боли и (или) недостаточном снабжении тканей головного мозга кислородом, при сосудистых нарушениях.**

Установите правую руку ладонью перед лицом пальцами вниз. Середина ладони — на уровне носа. Медленно вдыхайте через нос и одновременно проводите рукой от подбородка вверх ко лбу. Представляйте, как рука подхватывает струю воздуха и проводит ее внутри черепа над обоими полушариями мозга. В области затылка вдох омывает мост (переход головного мозга в спинной) и проникает в шейные мышцы и сосуды. Возникает ощущение, что внутри головы струится свежий ветерок. Затем рука опускается над задней поверхностью шеи вниз и в сторону — над плечом. Это движение сопровождается выдохом. Вдох вливается в голову, смывает с мозга энергетическую грязь, а выдох уносит ее из головы (рис. 39).

Это упражнение **выполняется до исчезновения головной боли.** Можно правую руку проводить над левой стороной головы и вдыхать через левую ноздрю. А левой рукой — над правой стороной головы и вдыхать правой ноздрей. Другую ноздрю на вдохе зажимайте пальцами свободной руки.

На выдохе делайте наоборот: открывайте ее, а пальцами зажимайте противоположную ноздрю.

При длительном исполнении этого упражнения (5-10 минут) обязательно делайте *перерывы, иначе может наступить гипервентиляция мозга, что приведет к нежелательным осложнениям.*



Рис. 39

Стаканчик света

При нормальном умеренном питании человек не испытывает тяжести, легче реагирует на внешние события. Когда желудочно-кишечный тракт хронически перегружен, возникают лень ума, неустойчивость психики. Однако привычку переедать можно изменить и перейти к умеренному режиму питания. Для этого нужно **соблюдать несложные правила**.

Нельзя приступать к еде голодным. Чувство голода — одно из самых мощных в эмоциональном арсенале человека, и когда вы садитесь за еду, то можете проскочить рубеж достаточности. Поэтому, как бы голодны вы ни были, сначала съешьте небольшой кусочек хлеба с солью. Как говорится, «заморите червячка», и аппетит уменьшится. **Порция**, необходимая для утоления голода, **сократится раза в два**.

В промежутке между первым кусочком и основным приемом пищи погладьте глазные яблоки через закрытые веки. За ними расположены **зоны, регулирующие аппетит**. Массировать надо мягко, медленными круговыми движениями (по часовой стрелке).

Для утоления голода меньшим количеством пищи во время еды нужно **концентрировать внимание на ощущениях языка и нёба, жевать долго и тщательно**. Обычно люди за едой разговаривают, читают, слушают радио, смотрят телевизор, и потоки внешней информации *приглушают слабые сигналы рецепторов сытости*. За сытость принимают тяжесть и распирающие желудок. А это уже сигнал переедания. Излишки пищи идут либо в шлаки, либо в жировые депо и заставляют работать желудочнокишечный тракт с перегрузкой. При концентрации внимания на ощущениях языка и нёба съеданная порция уменьшается вдвое, и этого

количества хватает, чтобы утолить голод.

Откажитесь от привычки завершать еду чаепитием. Для наглядности **сравните свои ощущения: когда плотно пообедали, но сразу не употребляли жидкость**, то нет тяжести в желудке, голова ясная. А когда попили чайку, обед тяжелым грузом давит на стенки желудка, и переварить съеденное трудно.

Усиливается приток крови к желудку, появляется тяжесть в голове, возникают сонливость, вялость.

Чувство жажды, возникшее после приема пищи, скоро пройдет. Нужно потерпеть несколько минут. А для ускорения переваривания можно использовать несложный психофизический прием. Возьмите пустой стакан, поставьте его на левую ладонь. Правую поместите сверху над стаканом, пальцы направлены внутрь посуды. Представьте, что с пальцев правой ладони в стакан стекает густой свет (рис. 40). Емкость наполняется воображаемым светом. Но при этом пустой стакан (или чашка) вполне ощутимо тяжелеет. Поднесите стакан к губам и, делая реальные глотательные движения, выпейте этот свет. Одновременно поглаживайте рукой область желудка. Регулярное «выпивание» после еды «стаканчика света» **активизирует пищеварение, повышает усвояемость пищи.**



Рис. 40

Луч энергии с ладоней

Правую ладонь наложите на левую и зафиксируйте взгляд в ее центре. Устанавливаете ладони под углом к лицу. Энергия взгляда отражается от них и концентрированным потоком вливается в переносицу.

Поток через переносицу входит в голову и размывает внутренние структуры, снимает напряжение. Направьте поток с ладоней в голову и на переносицу — представляйте, что внутренний негатив тает, словно кусочек сахара в воде. Когда сгусток растворится, переведите внимание на область таза. Поперек него практически у каждого человека есть горизонтальная заслонка, которая делит тело надвое. Кровоток и грубые энергии свободно проникают сквозь нее, **а вот тонкие потоки «нутряной воды» останавливаются и не могут свободно струиться по ногам.** Когда заслонка будет размыта, поток тепла потечет по ногам. Ступни согреются внутренним теплом, и вы почувствуете, что «нутряная вода» свободно циркулирует по телу. После устранения блока в середине тела (область таза) переведите внимание на проблемные места и размывайте их потоком энергии с ладоней (рис. 41).



Рис. 41

Практика черты

После болезни, как правило, возникают слабость, дефицит сил. Организм потратил энергетические запасы на борьбу с недугом. Но упадок сил, нехватка внутренней энергии проявляются не только после болезни.

Стресс, негативные переживания, мучительное ожидание какого-то важного события съедают внутреннюю энергию человека. *А когда в организме не хватает энергии, кажется, что все идет наперекосяк. Настроение плохое, самочувствие плохое, дела идут плохо... Словом, куда ни кинь — везде клин.* **Восстановить энергетический потенциал организма** можно разными способами. Но большинство из них требует определенной подготовки. А как быть людям, которые не владеют практиками психоэнергетического самовоздействия?

Существует простая, но очень действенная **практика восстановления энергетического равновесия в организме**. Она связана с использованием черты. Сразу хочу отметить — **черта должна быть реальной**. Например, это может быть щель между досками на полу, или край паласа, или какая-то иная черта, которая существует реально. Я подчеркиваю это, так как часто возникает вопрос: а можно ли создать такую черту в воображении? Нет, ибо важно, чтобы существовал реальный знак черты.

Для того чтобы освоить практику черты, встаньте в проеме двери с таким расчетом, чтобы порог проходил под серединой ступней. Спинай вы стоите к открытому проему. Внимание сконцентрируйте сначала на ощущениях спины. Почти сразу возникает неприятное, тянущее ощущение пустоты. Она высасывает энергию, порождает неуверенность, тревогу...

А теперь встаньте на черту так, чтобы она проходила посередине стопы. Сосредоточьте внимание на спине. В отличие от переживаний в дверном проеме, в спине возникнет ощущение, что сквозь нее внутрь вливается сила. Ноги наполняет поток прохладной энергии... Когда вы почувствуете это, переведите внимание на переднюю часть тела.

Через грудь и живот внутрь вливается теплая энергия. Потоки сзади и спереди смешиваются, и возникает чувство наполнения тела. Два встречных потока — спереди и сзади — вливаются внутрь, впитываются тканями и органами, аккумулируются во внутренних энергетических структурах.

Когда **энергия наполнит внутренние аккумуляторы**, настроение **заметно улучшится, тонус повысится и жизнь заиграет яркими красками** (рис. 42).

Практика черты усиливает все приемы психоэнергетического самовоздействия.

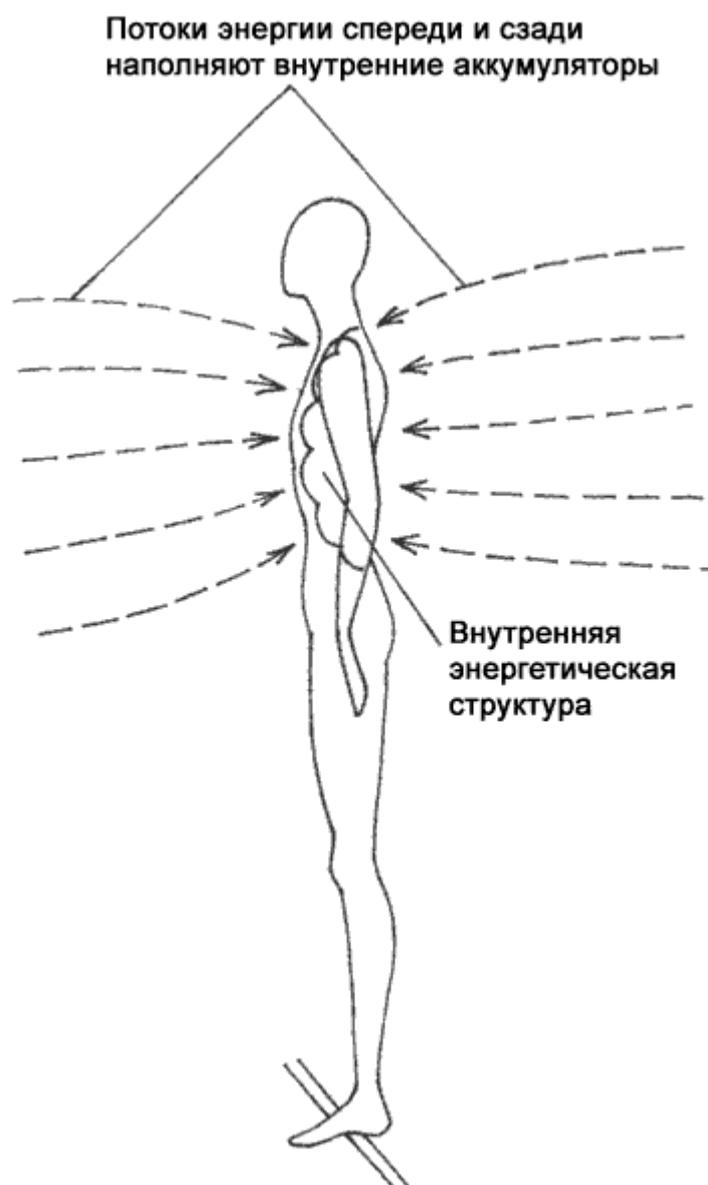


Рис. 42

Зубная боль

При зубной боли обычно советуют применять проверенные народные средства вроде чеснока на запястье или полоскания различными травяными отварами и настоями. Однако комплекс действий, включая энергетическое влияние, поможет гораздо эффективнее и быстрее избавиться от болевых ощущений. Я опишу прием, с помощью которого можно снять зубную боль. Впрочем, такое **обезболивание не означает излечение**. В любом случае поход к стоматологу неизбежен, а пока важно просто избавиться от страданий.

Повторюсь: **наиболее эффективно сочетание** известных методов обезболивания и энергетического самовоздействия.



Рис. 43



Рис. 44

Когда возникает боль в зубах верхней челюсти, подушечкой пальца нащупайте небольшую впадину возле бугорка, прикрывающего входное отверстие ушной раковины. Она расположена в точке совмещения верхней и нижней челюстей. Поставьте в эту впадину палец так, чтобы он был перпендикулярен щеке. Мягко, без надавливания помассируйте это место круговыми движениями по часовой стрелке, а потом оставьте палец неподвижно. Появится ощущение, что через него внутрь вливается энергия, которая проникает к очагу боли и размывает его. Боль в данном случае воспринимается как темный сгусток, который под воздействием энергетического потока из пальца постепенно светлеет и растворяется (рис. 43).

Такие зоны воздействия расположены с двух сторон головы, и через точки возле ушей можно воздействовать на зубы правой и левой стороны верхней челюсти.

Если разболелись зубы нижней челюсти, можно помочь себе так: подушечкой пальца (я пользуюсь средним, но это индивидуально, и каждый может использовать палец, который более удобен) проведите по углу нижней челюсти и обогните его. Палец словно проваливается в небольшое углубление. В этой впадине располагается точка воздействия на зубы нижней челюсти (рис. 44). Воздействие производится тем же способом, что и при влиянии на точки верхней челюсти. Сначала необходим мягкий массаж круговыми движениями по часовой стрелке, а потом установите палец так, чтобы он располагался перпендикулярно точке воздействия. Через него словно по трубочке внутрь войдет энергетический поток и размочит очаг зубной боли.

Сразу нужно оговориться: *не ждите мгновенного результата. Потребуется некоторое время, чтобы поток энергии от пальца размыл болевой очаг и боль успокоилась. Если воздействовать только энергетическими методами — процесс будет более длительным, но сочетание полосканий, компрессов и энергетики позволит снять боль быстро и надолго.*

Еще раз хочу подчеркнуть: это самопомощь, а не лечение. Вы избавляете себя

от ненужных страданий, а вылечить больной зуб сможет только стоматолог. Поэтому, когда боль утихнет, не откладывайте поход к зубному врачу.

Узелки с солью

В древних канонах говорится, что **соль является одним из эффективных средств противодействия направленным на вас дурным намерениям людей.** Она может противостоять даже некоторым магическим атакам. Хотя, конечно, соль не является такой уж мощной защитой, и опытные маги и колдуны могут преодолевать ее барьеры. Впрочем, она может оказаться очень действенным средством в борьбе с недомоганиями. К примеру, **скакнуло артериальное давление, заболела голова, колено, плечо или внутренний орган** — в любом из этих случаев соль может сыграть **роль болеутоляющего средства.**

Конечно, соль не лекарство, да и не нужно рассчитывать на нее, как на панацею. Иной раз важно **успокоить боль, убрать неприятные ощущения, чтобы взяться за лечебные процедуры.** В таком случае соль способна оказать быструю и эффективную помощь.

Одним из наиболее действенных способов применения соли является использование тряпичных кулечков. Приготовьте несколько лоскутов холстины или ситца. Материал обязательно должен быть **натуральным**, без добавления синтетики. Размер куска ткани — примерно 10 x 10 см. В середину лоскутка насыпьте пару чайных ложек соли и аккуратно заверните соль в тряпочке так, чтобы все концы материи были собраны в узелок. Чтобы ткань не распадавалась, перевяжите горловину толстой ниткой (желательно, чтобы нитка была обычная, не синтетическая). Узелок с перевязанной горловиной готов к использованию

При подъеме **артериального давления** нужно иметь три таких узелка. Один вы кладете себе на теменную часть головы, два других — на область соединения шеи и основания черепа. Указательным и средним пальцами придерживайте кулечки соли на шее. Сядьте расслабленно, спокойно, чтобы узелок на темени не смещался от положения тела, и скоро почувствуете, как давящее чувство в голове ослабевает, боль постепенно стихает и наступает **приятное расслабление шеи, а потом и спины.** Сколько времени держать кулечки соли на указанных точках — каждый определяет по своему самочувствию (рис. 45).

А вот другой прием: например, у вас **болит сустав или участок тела, присутствует боль во внутреннем органе** и т. п. В этом случае узелок с солью прикладываете к точке сильного проявления боли и медленно двигаете его по спирали от основной болевой точки к периферии проявления боли.

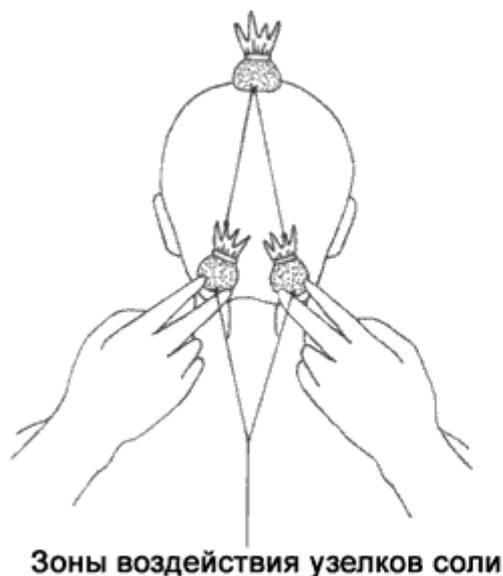


Рис. 45

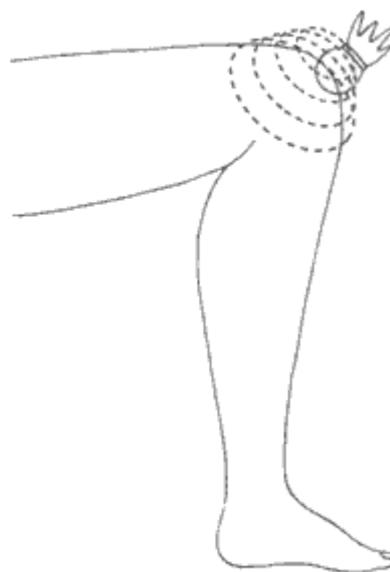


Рис. 46

Когда спираль от центра к периферии будет пройдена, начинается обратное движение. Рукой с узелком соли медленно закручиваете обратную спираль — от периферии к центру. Так проделайте несколько раз до успокоения неприятного ощущения (рис. 46).

После этих действий узелок с солью как в первом, так и во втором случае надо выбросить. Идеальный вариант — на землю, под ракитовый куст. Ну а в обычных условиях можно просто убрать отработанную соль из жилища.

Давление на точки

Часто случается, что ноющая боль вызывает странное желание — надавить на больное место. Впрочем, ничего странного в этом нет. Через желания, идущие из подсознания, организм подсказывает, как можно быстро справиться с тянущей, ноющей болью.

Например, вы чувствуете **очаг тупой, ноющей боли**. Определите точку наиболее яркого проявления боли, своеобразный центр болевой зоны, и установите на нее подушечку указательного или среднего пальца. Пальцы нужно держать перпендикулярно поверхности тела.

Быстро и сильно нажмите пальцем на центральную точку боли. Боль становится резкой, острой. Задержите палец в глубине тканей на секунду-две и медленно ослабляйте надавливание.

Острая боль стихает и снова превращается в тупую, ноющую. Но она уже значительно меньше, чем была до начала давления. Надавливайте несколько раз, пока боль не успокоится. Как правило, значительное облегчение наступает уже после первого надавливания, а их серия приведет к ослаблению и постепенному исчезновению боли. В этом приеме сочетаются психоэнергетические и рефлекторные воз-

действия (рис. 47).



Рис. 47

Обогревание почек

Почки являются главным энергетическим аккумулятором тела. Во всех учениях самооздоровления им уделяется повышенное внимание. По представлениям наших предков в почках накапливается **сок жизни**, который расходуется на нужды организма. Для работы с ними существует несложный прием. При регулярном исполнении он оказывает благотворное влияние и на почки, и на весь организм в целом.

Приложите ладони к области почек на спине и держите там до возникновения тепла. Потом переведите ладони со спины на живот и медленно опустите по ходу мочеточников: от нижней границы ребер справа и слева к волосистой части лобка, мочевому пузырю. Задержите ладони на лобке до появления тепла. Затем медленно проведите руками по ходу мочеточников справа и слева вверх, к нижней границе ребер и вновь установите ладони на спине, в области почек. Первые повторения этого упражнения нужно делать в контакте с телом, а затем можно переходить к бесконтактному методу воздействия на почки. Но само обогревание почек обязательно осуществляется контактно, наложением рук на соответствующую зону спины (рис. 48).

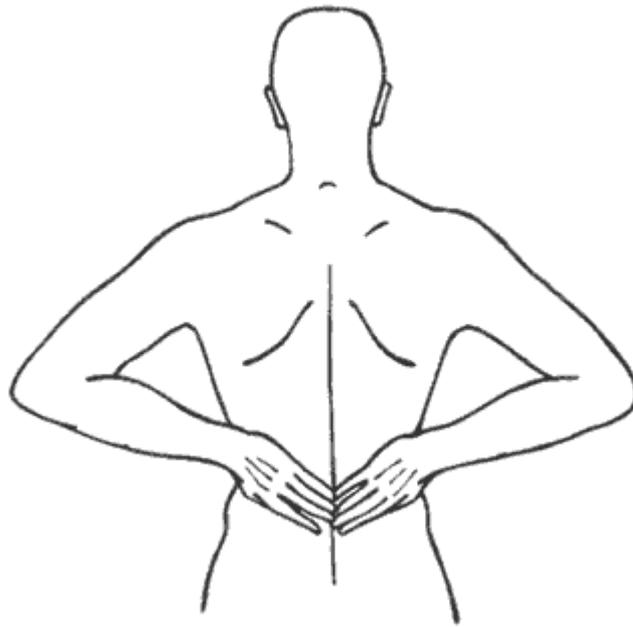


Рис. 48

РЕЛАКСАЦИЯ

Многие люди не умеют расслабляться. А ведь **расслабление является основой самооздоровления. Иной раз достаточно снять глубинные физиологические и психические напряжения, и болезненные состояния пройдут.**

Напряжение — расслабление

Не испытав сильного напряжения, не ощутишь и глубокого расслабления. Поэтому **нужно напрячься**. Сядьте на стул, руки поднимите над головой и соедините ладони. Колени сведите вместе, а ступни раздвиньте на ширину стопы. В таком положении сильно сожмите ладони и колени: сначала медленно считая до трех, затем на каждый счет от трех до восьми увеличивайте силу сжатия. На счет «восемь» — максимальное сжатие ладоней и коленей. Теперь резко сбросьте напряжение. Предельное напряжение **сменяет блаженное расслабление**. Но то, что вам удалось пережить, лишь внешняя мышечная релаксация. Чтобы **сочетать мышечное и глубинное энергетическое расслабление**, нужно научиться расслаблять внутреннюю ось тела.

Разогрейте подушечки пальцев

Подушечками пальцев правой руки энергично потрите левую ладонь, а потом подушечками пальцев левой также энергично потрите правую ладонь. Постучите подушечками пальцев обеих рук друг о друга, снова потрите ладони. Повторяйте это действие до тех пор, пока не почувствуете в пальцах пульсирующее тепло. Разогретые подушечки пальцев обеих рук накладывайте на макушку головы и «слушайте» свои ощущения. Тепло от пальцев проникает внутрь головы, движется вниз. Это напоминает медленное течение теплой воды сверху вниз. По мере распространения тепла появляется внутреннее расслабление, которое заполняет сначала голову, затем шею, плечи, руки, туловище и распространяется вниз — до кончиков пальцев ног.

Начните оглаживать голову от макушки вниз. Этим движением вы помогаете теплу распространиться на все части тела и расслабить их. Двигайте руками сверху вниз, не прикасаясь к телу. Тепло, идущее от ладоней, постепенно расслабит тело. Мышцы станут тяжелыми и теплыми, словно обвиснут на костях, а кости наполнятся приятным теплом. Из глубины тела поднимаются блаженная истома и покой.

А теперь прогрейте руками область пупка. Для этого прижмите ладони к животу и «слушайте» тепло, разливающееся от них по брюшной полости. Тепло в животе усиливает общее расслабление.

Переведите ладони на грудь, почувствуйте тепло от рук. Сердцебиение успокаивается, дыхание замедляется и становится поверхностным, еле слышным.

Поднимите руки к затылку и «прислушайтесь» к теплу, проникающему от ладоней в голову. Голова расслабляется, мысли становятся вялыми, тягучими, медленными и ленивыми.

Прижмите подушечки пальцев к закрытым векам. Появляется тепло, и глаза расслабляются. Проходит напряжение, усталость глазных мышц отступает, глаза отдыхают. Держите пальцы прижатыми к глазам до наполнения теплом глазных яблок. После расслабления глаз круговыми движениями подушечек пальцев мягко помассируйте виски, стараясь не сдвигать кожу.

От висков руки опускаются вниз, и подушечки пальцев скользят возле ушей, огибают мочки и останавливаются в заушных впадинах. Задержите пальцы в этом месте, затем медленно проведите ими по нижней челюсти, огибая челюстной угол, и далее — до подбородка. Короткая задержка пальцев на подбородке, и начинается обратное движение по кромке нижней челюсти вверх к заушным впадинам.

Проделайте так несколько раз до появления приятного расслабления костной ткани челюсти.

Завершите расслабление головы поглаживанием горла и боковых мышц шеи. В очередной раз проведя пальцами от заушных впадин к подбородку, продолжите движение пальцев от подбородка вниз по горлу к межключичной впадине, а оттуда по ключицам до боковых мышц шеи и по ходу мышц вверх — к нижней челюсти.

Завершив весь цикл движения рук и расслабления, медленно опустите руки на бедра. Оставайтесь в состоянии покоя до тех пор, пока не почувствуете, что тяжесть и усталость ушли.

В завершение процедуры с удовольствием потянитесь и обязательно улыбнитесь, ибо **улыбка рождает импульс хорошего настроения.**

Центры напряжения

Управление центрами напряжения **позволяет достигнуть глубокого и полного расслабления.** Усилий на релаксацию потребуется гораздо меньше, чем при других способах расслабления.

Центров напряжения пять. Они располагаются на вертикальной оси тела.

Первый центр находится в пункте пересечения прямой, проведенной от точки между бровей к затылку, перпендикулярно к вертикальной оси. Не каждый сможет легко представить ось и найти на ней центр напряжения. Но задача решается просто: все центры напряжения имеют проекции на поверхности тела. Первый центр напряжения — это точка между бровями.

Второй центр — точка в основании черепа. Вы найдете ее в ямочке под основанием черепа. Если чуть откинуть голову назад, то эту ямочку можно нащупать пальцем.

Третий центр — точка, расположенная в углублении между ключицами (в области щитовидной железы).

Четвертый центр — точка на острие мечевидного отростка срединной кости грудины (солнечное сплетение).

Пятый центр — точка на пересечении вертикальной оси тела и прямой, проведенной от копчика до лобковой кости. Внешне этот центр представляет собой точку на промежности, но для упрощения можно представить, что он занимает всю зону половых органов. Эффект будет тот же.

Шестой и седьмой, дополнительные центры напряжения, расположены в подколенных впадинах (рис. 49).

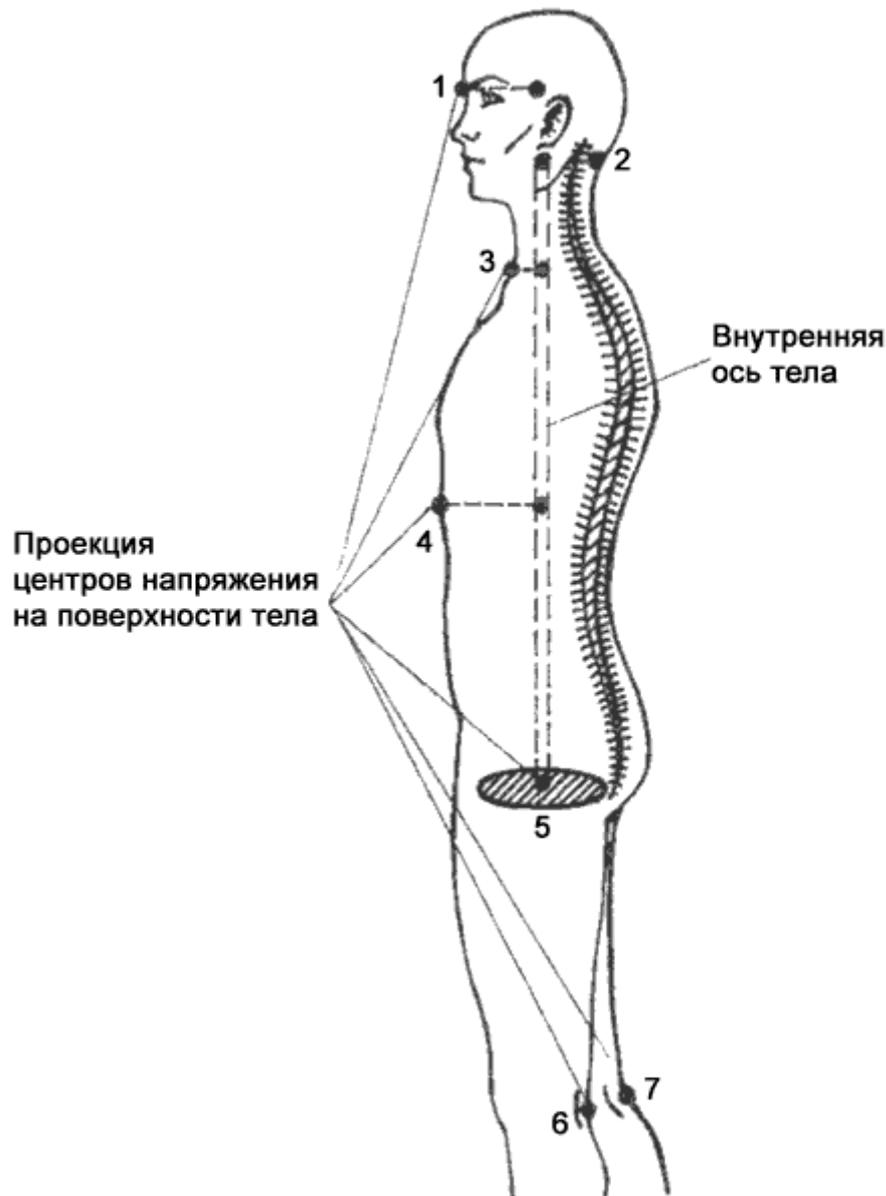


Рис. 49

Расслабив эти центры, вы сможете **быстро избавиться от внутреннего напряжения**. Подушечками пальцев поочередно касайтесь точки центра на поверхности тела (топография описана выше). Тепло от пальцев проникает внутрь центра напряжения и наполняет его.

Представьте, что от центров напряжения во все стороны разбегаются волны расслабления, как от брошенного в воду камня.

После того как импульсы от центров расслабили тело, переведите внимание на переносицу и мысленно произнесите: «Расслабляется кожа, костная ткань, носовые ходы». После расслабления переносицы расслабятся и прилегающие к носу лицевые кости.

Теперь представьте, что вы лежите в теплом, прозрачном ручье и поток струится сквозь тело от головы к ногам. Поначалу с созданием образа могут возникнуть трудности. Но постепенно концентрация внимания на «ощущении ручья» размывает тело. Вода пронизывает кожу, мышцы, кости и внутренние органы, вымывает грязь и темноту.

Когда в струях воображаемого ручья растворятся остатки внутренних напряжений, появятся покой и равновесие. **Это состояние наиболее эффективно для быстрого восстановления сил, энергетической подпитки органов и систем.**

Погружение в покой

Умение расслабить центры напряжения поможет освоить и более глубокие ступени релаксации.

1. **Внешнее расслабление** включает в себя мышечную релаксацию, снятие зажимов с мышц, суставов, костной ткани.
2. **Безмыслие.** Достижение этого состояния позволяет остановить поток мыслей, прервать бесконечный внутренний диалог.
3. **Оцепенение.** Образуется за счет перевода внешнего расслабления внутрь и достижения безмыслия.
4. **Пустота** наступает, когда в оцепенении угаснут остатки самоощущений и мыслей, ощущения тела, сигналы личности.

Устройтесь поудобнее. Важно, чтобы вам ничто не мешало.

Первый этап. Это расслабление центров напряжения (описан выше). Следующий шаг в глубины расслабления — мысленное раздевание. Одежда является одним из барьеров, отделяющих человека от окружающего мира. Мысленно раздеваясь, вы убираете внутренний барьер, отделяющий тело от внешних энергетических потоков.

После ментального избавления от одежды на теле остается тонкая грязная пленка эмоций и отрицательных переживаний. Представьте, что она полосами отслаивается от кожи. Появляется чувство избавления от внутренних напряжений и болезненных реакций.

На этом завершается первый этап расслабления.

Второй этап — достижение безмыслия. Нужно отключить внутренний диалог и расслабить мозг.

Отключение мозга

После расслабления тела переведите концентрацию внимания на точку третьего центра напряжения — в основании шеи. Удерживайте внимание на этом участке и мысленно считайте сначала до 12, потом до 18, а затем до 36. Концентрация внимания в основании шеи рождает ощущение мягкого облака на плечах.

Внимание! Это «пространство ваших мыслей».

Представьте, что голова — это орех. Кости черепа — скорлупа, а мозг — ядро. И скорлупа надежно отделяет ядро от внешних влияний. Образ вызывает ощущение, что мозг живет сам по себе, и вы чувствуете его объем и даже тяжесть.

Следующий шаг — отключение мозга. В точке между бровями, под основанием черепа и на макушке головы расположены три виртуальных рубильника (рис. 50). Мысленно поворачивайте выключатели и представляйте, что в голове размыкаются энергетические цепи. После выключения рубильников возникает неожиданное ощущение: мозг замер, прекратилась постоянная работа, которую вы считали мыслительным процессом. Однако никаких неприятных переживаний это не вызывает. Голова пустая, и вы чувствуете вес собственного мозга. Мысли текут ровным потоком в облаке на плечах. Для возвращения в реальность нужно лишь открыть глаза. Мозг включится сам.

После отключения мозга вы, быть может, впервые почувствуете, что **тревоги и заботы остаются в стороне**.

В теле — покой, пустота и безмыслие. Это второй этап расслабления.

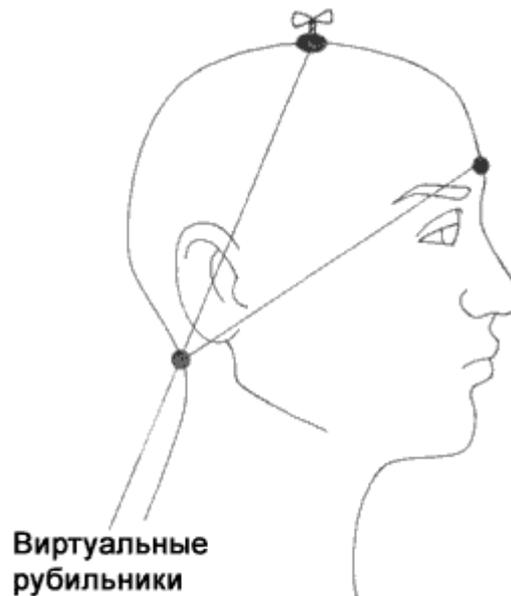


Рис. 50

Третий этап — оцепенение. Считается, что кости — твердые образования. Но они, как и мышцы, способны напрягаться и расслабляться. Только амплитуда напряжения — расслабления незначительная, и почувствовать ее можно лишь при сосредоточенном самонаблюдении.

Сконцентрируйте внимание на ощущениях **костей ног**. Вдохните, представляя, что вдох наполняет ступни, голени, бедренные кости... Костная ткань подобно сухой губке вбирает вдох.

Кости ног расслабляются, наполняются теплом. Вместе с ними расслабляются и прилегающие ткани.

Сосредоточьте внимание на **костях таза**. Вдохнув, представьте, что вдох сквозь кожу и мышцы проникает внутрь и наполняет кости таза.

Переведите внимание на **позвоночник**. Сделайте нескольких вдохов-выдохов, представляя, что вдох через затылок волной вливается в позвоночник, прокатывается по всей его длине и выходит вниз через копчик.

Теперь вдыхайте через копчик и поднимайте волну вдоха вверх, до затылка. Это дыхательное упражнение поможет почувствовать свой позвоночник по всей длине: от затылка до копчика.

Волны вдохов накапливаются в позвонках, заполняют костную ткань. Позвоночный столб расслабляется, тело цепенеет в истоме, волна релаксации наполняет ребра, кости плеч, рук...

Сконцентрируйте внимание на затылке. Вдохните и представьте, что вдох заполняет кости головы и по ним разливается расслабление.

Мысли струятся в облаке на плечах, а голова — как воздушный шарик на ниточке. Она стала легкой, пустой и покачивается на стебельке шеи. Расслабленные клетки мозга впитывают живительную силу покоя.

Расслабление тела, головы, мозга рождает внутреннюю гармонию. *В ней нет места для болезней. В подсознании создается программа, когда расслабление активизирует защитные силы организма и усиливает противодействие болезни. Теперь достаточно глубоко расслабиться, чтобы создать перед болезнью защитный барьер.*

И последний — **четвертый этап**. Сознание расслабляется вместе с телом. Со стороны может показаться, что человек просто заснул. Во сне организм ремонтирует сам себя, восстанавливает хорошее самочувствие.

Но сон — это пассивное состояние. Важно удержаться на зыбкой грани между засыпанием и отстраненным наблюдением за собой. Для начинающих характерно такое состояние: **сознание отключается, и человек словно проваливается в темноту бессознательного, а потом выныривает на свет.** Это так называемые «качели» — переходное состояние между глубоким сном и пустотой безмыслия. Нужно фиксировать выныривание из сна и мысленно отмечать, что наступает период проявленного восприятия.

**Глубокое расслабление поможет восстановить
внутреннее равновесие и гармонию!**

ОТО СНА ВОССТАВ

Пробуждение

Утром, просыпаясь, человек расслаблен, пребывает в сладкой истоме. Но надо вставать, новый день требует активности... Обычно после сна тело затекшее, но каждый знает, что постепенно расходитя, сонливость, расслабленность пройдут сами собой.

Многие по утрам, чтобы взбодриться и разогнать кровь, занимаются физзарядкой. Безусловно, это рациональное и полезное начало дня. Но, как правило, находится немало причин, которые помогают убедить себя, что сегодня зарядку можно и отменить.

В этом случае активные физические упражнения можно заменить специальными приемами самовоздействия. **После пробуждения** сядьте и разотрите пальцами ушные раковины, словно перетираете тонкое полотно. Растирание стимулирует активные точки, во множестве присутствующие на ушах.

После растирания несколько раз надавите и отпустите козелки — хрящевые бугорки, прикрывающие ушные отверстия.

Следующий шаг — массаж глаз. Наложите подушечки пальцев на закрытые веками глаза и мягко разгладьте их, массируйте, осторожно надавливая на глазные яблоки. Это упражнение **стимулирует зрение**, а заодно **отрегулирует аппетит**, так как на веках расположены точки управления им.

Потягивание

Потягиваться надо уметь. Основная задача — натянуть мышцы, активизировать кровотоки, избавиться от застойных явлений. Глубоко вдохните и **вместе со вдохом** поднимите руки через стороны вверх.

Ладони поднятых рук соедините и представьте, что за руки вас тянут вверх, а ступни приклеены к полу. Мысленное действие сопровождается реальным физическим напряжением, которое поможет растянуть мышцы тела, позвоночник, грудную клетку, брюшной пресс...

Мышцы корпуса и ног натягиваются, а вы медленно выдыхаете в пространство перед собой. И вместе с выдохом опускаете руки до уровня плеч. Удерживаете их горизонтально, параллельно полу.

На вдохе раздвиньте грудную клетку в стороны и, одновременно преодолевая мысленное сопротивление, с усилием опустите руки через стороны вниз.

Вдох и движение рук вниз завершаются одновременно. Грудная клетка наполнена вдохом, а руки соприкасаются подушечками пальцев в области таза (рис. 51).

Вновь поднимите руки через стороны вверх и повторите первый этап упражне-

ния.

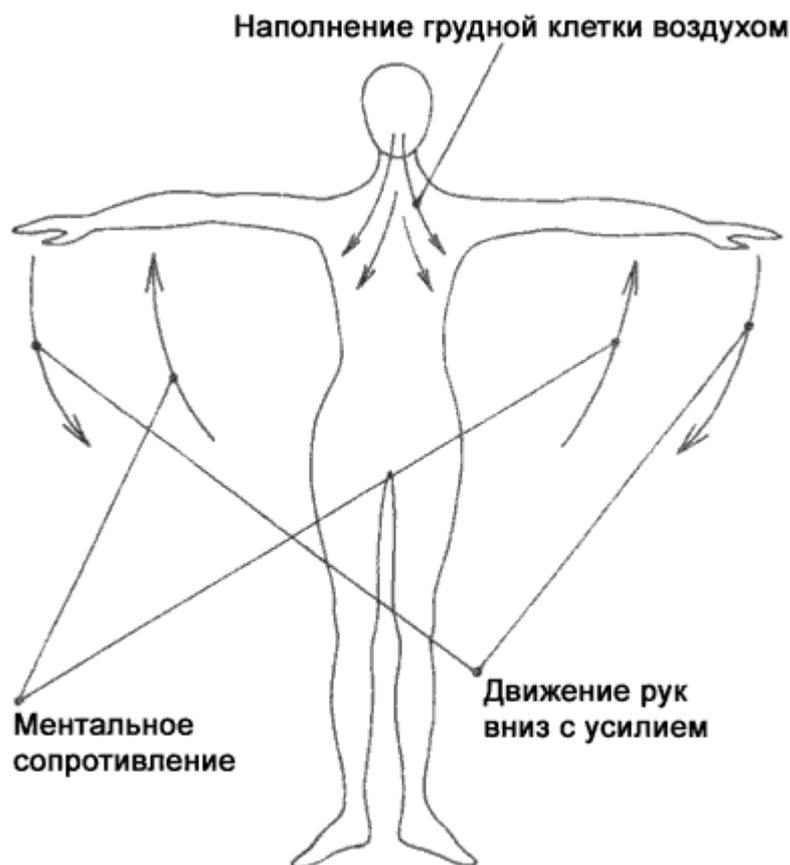


Рис. 51

Весь цикл потягиваний можно повторять несколько раз. Контролируйте свое самочувствие, при первых же признаках дискомфорта в голове или груди остановитесь и медленно спокойно подышите.

Для этого руки установите на уровне таза ладонями вверх и сделайте полный вдох в несколько приемов. Первый короткий вдох и подъем рук от таза к пупку. Следующая порция вдоха — и руки поднимаются до солнечного сплетения. Завершается вдох, и руки поднимаются до уровня ключиц. Задержка дыхания на 5–8 ударов сердца и медленный выдох. Руки опускаются к тазу.

Повторять это упражнение можно 5–7 раз. Темп исполнения медленный.

108 шагов

Это действие, на мой взгляд, является одним из самых эффективных способов активизации внутренней силы и закаливания организма. Пустите струю холодной воды так, чтобы она не сразу утекала в сливное отверстие, а задержалась в ванне слоем примерно в толщину стопы. Конечно, ванна есть не у всех, но это не является препятствием. Можно просто налить холодной воды в какую-то плоскую емкость. В воде нужно сделать 108 шагов. Причем не частить, а шагать размеренно и спокойно. И мысленно повторять про себя словесные формулы типа «Я здоров,

болезни уходят, исчезают, я избавляюсь от недугов...». Впрочем, формулы словесных самовнушений каждый может сочинить сам.

Омовение во здравие

Утреннее умывание можно проводить как традиционную процедуру, а можно превратить его в особый очищающий и оздоровительный ритуал. В этом случае водные процедуры принесут наибольшую пользу. Запомните **основное правило: с каким настроением вы начинаете мыться, таким ваше настроение будет весь день.** *Мистическая сила воды закрепляет в информационных структурах психики то физическое и духовное состояние, с которым вы начали омовение.*

Обычный прием душа не даст желаемого очищения, но если вы представите, что заботы и тревоги стянулись на макушку, и под душем будете думать о том, что струи воды смывают психологическую и информационную грязь, то эффективность мытья возрастет многократно. Верующие люди могут прочесть молитву, чтобы превратить мытье в омовение, сделать эту процедуру ритуалом очищения. Но читать надо не скороговоркой, а **сердцем, чувствуя каждое произнесенное слово.** Ну а те, кто стремится к возрождению древнего знания и опыта предков, могут воспользоваться древним приговором, который создает нужный настрой:

Вода, водица, смой дурницу,
Умой красницу, очисти главицу, напой матицу...
Укрой сердечко, омой крылечко.
Ручьем сердящим отбрось напасти,
Плесни в ворота и смой икоту,
Болезни всяки сними, как накипь.
И солнца лучик — ко мне, как ключик.
Пусть добро вскроет, а зло запрет.

Заговор рождает **ощущение, что вода вымывает из тела и разума черноту, грязь, дурные эмоции и внутри появляются чистота, радость и легкость.**

Холод и тепло

Энергия тепла и энергия холода в равной степени могут оказывать на человека благотворное воздействие. Нужно **запомнить правило.**

Обжигающий холод и проникающее тепло — лечат. Проникающий холод и обжигающее тепло — убивают.

Обжигающий холод — это кратковременное холодовое воздействие, как, например, при обливании ледяной водой. В свое время появилось немало приверженцев учения П. К. Иванова, который считал, что жизнь в гармонии с природой позво-

лит человеку легко переносить и холод, и жару. И своим примером доказывал это. В летнюю жару или в лютую зимнюю стужу он всегда ходил обнаженным.

Я не призываю следовать его примеру. Но уверен, что завершение утренних омовений холодным ударом укрепляет иммунитет, повышает тонус и благотворно сказывается на общем самочувствии человека.

Зимой лучше всего воду, предназначенную для утреннего обливания, выносить на мороз. В квартирах — на балкон, а в своих домах каждый сам сможет найти для этого подходящее место. **За ночь под воздействием зимнего холода вода переструктурируется, насыщается энергиями неба и земли. Летом воду также можно выставлять на ночь под открытое небо, а незадолго до обливания стоит бросить в нее несколько кубиков льда.**

Нельзя сразу опрокинуть на себя ведро воды. Толку от этого мало. Может приключиться сосудистый спазм или иная неприятность. Начните с обливания ног от бедра вниз. Вес тела перенесите на одну ногу, а другую расслабьте и полейте на нее сверху холодную воду. *Расслабленные мышцы реагируют на холод гораздо спокойнее, чем напряженные.* Потом поменяйте ногу.

Теперь облейте руки от плеча до кисти. Напомню, что они должны быть расслаблены.

После того как вы облили руки и ноги, плесните пару пригоршней воды на область сердца. И после этого можно вылить на себя ведро холодной воды. Но не так, чтобы вода ухнула вниз, а с растяжкой, чтобы ведро вылилось за несколько секунд. Дыхание, конечно, перехватит. Но не спешите хвататься за полотенце. Пойдите спокойно, слушая свои ощущения. Из глубины тела к внешним покровам поднимается волна тепла, энергия мощной волной прокатывается от ног к голове и обратно.

Можно соединить подушечки пальцев перед грудью: локти разведены в стороны, глаза закрыты. Внимание сконцентрируйте на ощущениях. Появляется чувство, что волна внутренней энергии и тепла подчиняется вашей воле и вы можете направлять ее в тот или иной участок тела. Это **упражнение помогает тренировать клетки кожи, гладкой мускулатуры, сосудов на сжатие — растяжение.**

Перед обливанием можно **провести мысленную самонастройку.** К примеру: «Сейчас я почувствую прикосновение к коже обжигающего холода, и это принесет мне радость и здоровье... Сосуды очищаются, их стенки упругие, сердце работает уверенно и устойчиво. Тело наполняется внутренней силой, бодростью и здоровьем...»

В таких текстах простор для личного творчества огромный. Каждый может создавать свои самонастройки.

Важное дополнение: после обливания холодной водой нужно обязательно активно подвигаться. Лучше всего походить минут 20, полчаса... Кровь, после холодного удара прилившая к коже, постепенно будет оттекать к внутренним органам, и может появиться чувство замерзания. **Энергичная активная ходьба разгонит тепло по телу, и оно сохранится в нем на весь день.**

ЖЕСТЫ СИЛЫ

В практиках самосовершенствования разных народов особое место занимают жесты силы. Их набор многообразен. Язык жестов, которые на Востоке называют мудрами, многолик. **Используя их, можно концентрироваться на мысленных или физических действиях, достигать глубокого расслабления и т. п. Можно быстро восстанавливать силы, избавляться от мелких недомоганий, поднимать жизненный тонус. Тонизирующие и оздоровительные жесты особенно важны для использования в повседневной жизни. Несколько таких жестов описаны ниже.**

Первый жест

Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, локти разведены в стороны. Пальцы согнуты, прижаты подушечками к ладоням. Легко соприкасаются только подушечки больших пальцев обеих рук. Глаза закрыты. Внимание сосредоточено на подушечках больших пальцев. После соединения подушечек больших пальцев начинается спонтанное раскачивание тела вперед назад наподобие маятника. Вы отрешаетесь от внешних раздражителей, ощущаете тепло.



Рис. 52

Сначала оно чувствуется в точке соединения больших пальцев, а затем распространяется по рукам до плеч, а следом в теле появляется приятное, расслабляющее тепло, в ступнях ног — жар. Он тем сильнее, чем дольше вы стоите в позиции первого жеста. Когда жар в ступнях станет сильным, упражнение прерывается (рис. 52).

Второй жест

Исходное положение то же, что и для первого жеста. Ладонь правой руки накрывает сверху **сжатые в кулак пальцы левой руки**. Локти разведены в стороны, глаза закрыты, подушечки больших пальцев соединены, и оба пальца направлены на грудину. Внимание сосредоточено на ощущениях **левой** стороны тела. Во время исполнения этого жеста силы появляется ощущение, что в левой стороне тела открываются энергетические каналы, мягкое живительное тепло волной течет по левому боку и руке, наполняет левую сторону шеи и левую половину головы.



Рис. 53

Когда тепло заполнит левую половину головы, вы почувствуете: левая половина тела наполнена пульсирующим ручьем «нутряной воды», текущей по энергетическим магистралям. Левая половина тела согрета движением энергии, а правая остается обычной. Возникает ощущение свободного движения «нутряной воды» в левой половине тела. Сердце работает легко, ритмично (рис. 53).

Третий жест

Он является повторением второго, с той разницей, что ладонью левой руки вы накрываете сжатую в кулак правую. Волна ощущений справа повторяет те, что вы чувствовали в левой половине тела.

Теперь обе половины тела — правая и левая — наполнены движением и теплом. Но между ними есть барьер. Будто тонкая прозрачная плоскость разделила тело надвое.

Четвертый жест

Руки согнуты в локтях, ладони плотно прижаты одна к другой. Подушечки пальцев смотрят вверх. Глаза закрыты, внимание сосредоточено на ощущениях срединной линии тела. Оно снова раскачивается, и внутри наступает покой. В груди появляется тепло. Оно тонкой струйкой течет вверх и вниз по срединной линии тела. Внизу тепло достигает лобка, уходит в глубь тела, наполняет промежность и поднимается по позвоночнику. Когда энергетические ручейки сверху и снизу соединятся на позвоночнике, ощущение преграды, разделяющей тело на две половинки, исчезает. Остается общий ритм пульсации энергии, струящейся по каналам и меридианам (рис. 54).



Рис. 54

Дыхание «Лотос»

Освоение практик самоисцеления поможет человеку укрепить внутреннюю энергетику. **Чтобы всегда быть в хорошей форме, поддерживать высокий жизненный тонус, нужно научить организм пополнять энергетические ресурсы, закрывать лазейки для болезней.** Простой, доступный каждому и весьма эффективный способ энергетической подзарядки — дыхание. Предлагаю проверенную опытом тысяч практикующих людей дыхательную технику, которая называется дыханием «Лотос». Упражнения **укрепляют энергетику тела, нормализуют сосудистые реакции, улучшают сердечную деятельность, укрепляют диафрагму, стимулируют работу легких и бронхов, восстанавливают хорошее самочувствие, работоспособность.**

- Исходное положение для начала цикла дыхания «Лотос»: ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях, спина прямая, ладони повернуты к животу, кончики указательных и больших пальцев обеих рук сложены так, чтобы между ни-

ми образовался неправильный ромб, вытянутым острым углом направленный вниз. Этот ромб из пальцев устанавливаете на уровне солнечного сплетения в нескольких сантиметрах от тела. Руки согнуты в локтях, локти разведены в стороны (рис. 55).

- Начинайте делать медленный вдох, тонкой струей втягивая воздух, и одновременно поднимайте раскрытые ладони к плечам. Руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти подняты к плечам, пальцы вверх, ладони развернуты назад. Это завершающая фаза вдоха (рис. 56).



Рис. 55

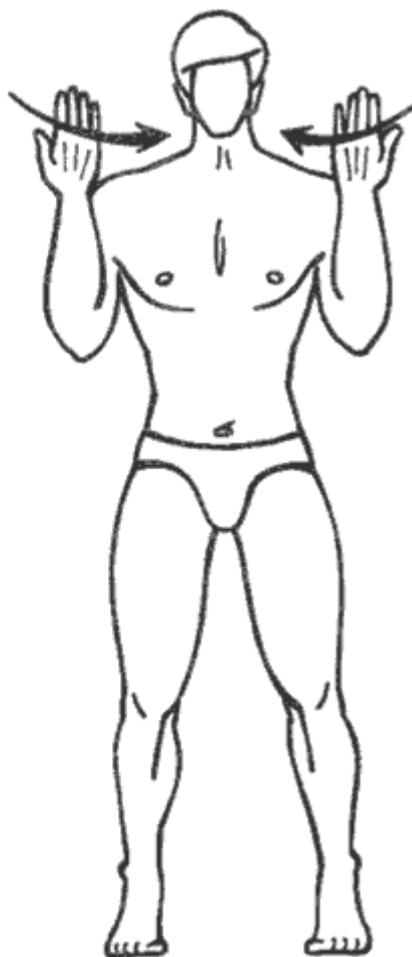


Рис. 56

- Расслабьте мышцы живота, надувая его, втяните дополнительную порцию воздуха и почувствуете напряжение в верхушках легких. Ненадолго задержите вдох. Идеальный вариант задержки — отсчитать 5–8 ударов сердца.
- Затем сделайте медленный, плавный выдох, направленный вниз. Сопровождайте его руками и сжимайте в тугий упругий мячик внизу живота, чуть выше лобка (рис. 57).
- Новый вдох. Представьте, что зацепляете руками шарик выдоха и натягиваете его на сердце (рис. 58).



Рис. 57



Рис. 58

- Завершение цикла: руки вместе с вдохом поднимаются к основанию шеи, крестообразно соединяются в запястьях на уровне щитовидной железы (рис. 59).
- Последняя фаза: плавный выдох со звуком «Сю-ю-у». Для этого язык сворачивается в трубочку и прижимается к нёбу, губы округляются, и звук напоминает тонкий свист. Выдох направлен вниз. Руки сопровождают выдох и выпрямляются вперед, ноги слегка сгибаются в коленях, и конечная позиция выдоха выглядит так: руки вытянуты вперед, параллельно земле, ладони повернуты вниз, ноги чуть согнуты, ступни параллельны. Эта позиция напоминает стойку гимнаста в момент приземления после опорного прыжка (рис. 60).
- **Запомните правило:** количество циклов повторений обязательно должно быть **нечетным**.
- Сжимая воздух в легких, представляйте, что собираете в него грязь, темноту и удаляете из тела вместе с выдохом.
- Если **начинать день с дыхания «Лотос»**, доводя общее количество циклов вначале до 5, а затем прибавляя по 3–5 циклов каждую неделю (максимально возможное количество повторений — не более 30 в течение дня), скоро вы почувствуете **значительное улучшение общего самочувствия**.



Рис. 59



Рис. 60

Гиподинамия

Современный человек страдает от гиподинамии. *Сидячая жизнь, малая подвижность, нежелание заниматься даже простой физкультурой приводят к общему ослаблению всех функций организма, а также к снижению мышечной активности, появлению застоев и, как следствие, к возникновению букета заболеваний.*

Я предлагаю простые и действенные упражнения, которые **помогут восстановить активность позвоночника, избавиться от мышечных застоев, справиться с последствиями малоподвижной жизни.**

Конечно, эти упражнения не панацея, но при регулярном исполнении они дают замечательный оздоровительный эффект, важно делать...

УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ЗАСТОЕВ, НАКОПЛЕННЫХ В ТЕЛЕ

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки над головой, согнуты в локтях, пальцы переплетены. Медленно разворачивайте корпус вправо и локтем согнутой руки тянитесь вверх. Натягиваются все мышцы правой половины тела. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение и поворачивайтесь влево. Тянитесь локтем левой руки вверх до натяжения мышц левой половины тела (рис. 61).
- Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Вы поворачиваете корпус вправо и локтем правой руки тянетесь к пятке левой ноги до натяжения мышц левой половины тела. Фиксируете это положение и возвращаетесь в исходное. Теперь совершаете поворот корпуса влево и локтем левой руки тянетесь к пятке правой ноги. Прodelываете это до натяжения мышц правой половины тела. Фиксируете положение и возвращаетесь в исходное.
- **Важно:** во время исполнения упражнений поворачивать голову и фиксировать взгляд в локтевой ямке сгиба руки, которой вы тянетесь либо вверх, либо к пятке противоположной ноги. Это помогает глубоко проработать шейные мышцы, убрать напряжение и внутренние зажимы (рис. 62).



Рис. 61

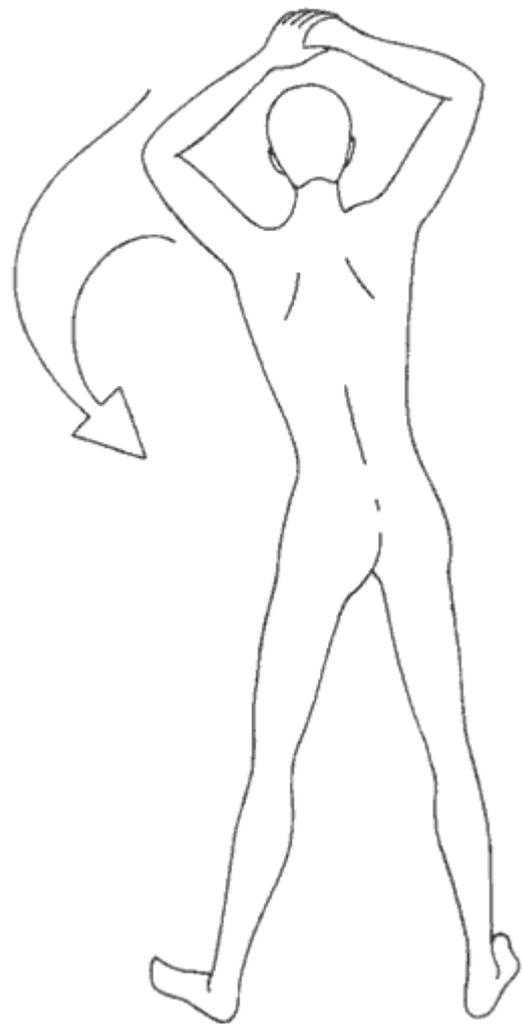


Рис. 62

ЖИТЬ БЕЗ БОЛИ

Сторожевой звонок

Боль — это универсальный сигнал угрозы здоровью. *Сила боли говорит о степени опасности. К сожалению, человек быстро привыкает терпеть боль. И даже если она становится постоянной спутницей его жизни, сигнализирующей об устойчивой внутренней проблеме, часто предпринимаются лишь полумеры вроде использования обезболивающих средств.* Важный элемент восстановления здоровья — отказ от смирения перед болью, ее блокирование...

Отрицание боли становится мощным оружием борьбы с ней. Останавливать боль можно и на дальних рубежах. Проведите такой эксперимент: двумя пальцами зажмите ноготь мизинца и надавите до появления сильной боли. А теперь **создайте волевой барьер отрицания боли.** Для этого мысленно или вслух произнесите фразу: «Я не хочу боли! Я отрицаю боль!» **Представьте, что нежелание боли, словно ручеек, течет ей навстречу, гасит неприятные ощущения.**

Создание внутреннего барьера перед болью меняет отношение к ней. Раньше вам приходилось терпеть, а теперь вы ее отрицаете.

При отрицании боли нельзя допускать негативных эмоций вроде раздражения или гнева.

Глубинное расслабление, снятие зажимов в теле и психике, концентрация внимания на отрицании боли — главные условия борьбы с ней.

Противостояние боли

Правила противостояния боли

1. Найдите место проявления боли, определите его границы, поймите, что боль рождает в вас: слабость, раздражение, опустошенность, депрессия или желание противостоять ей, стремление вновь обрести комфортное состояние...
2. Поймите, почему вы терпите боль. Волевым усилием создайте ощущение мощного внутреннего протеста.
3. Отбросьте гнев и раздражение. Расслабьте заднюю поверхность шеи и затылка, и вы почувствуете, как затухают негативные эмоции. Время от времени возвращайтесь вниманием к этим зонам, ибо они могут самопроизвольно напрягаться, что спровоцирует усиление раздражения и гнева.
4. Не ждите мгновенной удачи. Тогда будет и результат.
5. Слушайте больное место. Начните мысленно расслаблять его и помогайте себе словесными формулировками: «Точка боли расслабляется, боль проходит, затухает...» Чем больше личного творчества вы проявите

в создании словесных формул, тем быстрее они помогут.

6. Расслабив больной участок, импульсом отрицания боли выстрелите в очаг неблагополучия. Повторяйте это действие столько, сколько нужно...
А в завершение процедуры расслабьтесь...

Предупреждение!

Предложенные практики позволят усмирить боль **в период послеоперационной и посттравматической реабилитации.**

Этими приемами ни в коем случае нельзя гасить боль, которая сигнализирует об угрозе жизни или возможных травмах. Нельзя применять методы самоанестезии при внезапном возникновении сильных резких болей неизвестного происхождения. Они свидетельствуют о стремительном нарастании разрушительных явлений в организме. В этом случае требуется экстренная помощь.

Корень боли

Причины, породившие боль, могут быть разными. Их роднит одно обстоятельство — **наличие корня боли.**

С момента появления **боль формирует питающий корень, пронизывая им окружающие ткани.** Ярко выраженное ядро боли окружено своеобразным ореолом менее интенсивных болевых ощущений. Если не остановить боль, она будет распространяться, захватывая новые участки тела.

С болью обычно борются болеутоляющими средствами. Но большинство из них лишь останавливает боль. **А причина и корень боли остаются нетронутыми.** Корень боли не имеет анатомического проявления, а убрать его надо!

Представьте энергетические лучи из подушечек пальцев. Медленно введите их в зону боли. В глубинах тканей вы почувствуете узел боли. Лучами-пальцами ощупайте его. Чаще всего он воспринимается как прохладный, скользкий сгусток.

Определите границы сгустка боли, затем лучами-пальцами соберите его, спрессуйте в небольшой комочек.

Потом запустите пальцы-лучи под комочек боли, и там вы почувствуете корень. Он словно ниточка уходит в глубь тела. Потяните его. Руки напрягаются, корень с трудом вытягивается из тканей. Зацепите его покрепче и резко выдерните (рис. 63).

После выдиранья корня боли появляется ощущение, что к пальцам прилипли комки невидимой грязи. Избавиться от нее можно, **поставив руки по сторонам струи холодной воды из крана.** Поток холодной воды унесет энергетический корень боли...

Эффективность выдиранья корня боли и удаления его из организма тем выше, чем ярче образы и точнее соблюдается последовательность всех этапов работы.



Рис. 63

Точки-«сателлиты»

Определите на поверхности тела точку — выход активной боли. Поставьте на нее подушечку большого пальца, а подушечкой среднего слегка согнутого пальца опишите окружность. Пальцы действуют как циркуль, в котором большой является опорной ножкой, а средний проводит окружность (рис. 64). Двигайте средним пальцем вокруг точки боли. Внимание сконцентрируйте на ощущениях подушечки среднего пальца. Если палец двигать медленно и внимательно слушать ощущения, вы почувствуете, что палец словно цепляется за невидимую преграду. Это точки-«сателлиты». Они связаны с основной точкой проявления боли энергоинформационными каналами.

Терапевтическое воздействие осуществляется так: поставьте подушечку большого пальца на главную точку боли, а подушечкой среднего пальца определите точку «сателлит». Соедините обе точки дугой из пальцев. Представьте, что по пальцам, словно по трубочкам, энергии боли из основной точки и «сателлита» ручейками текут навстречу друг другу, встречаются внутри пальцевой дуги. **Два встречных ручейка взаимно нейтрализуются.**

Появляется **энергетический вакуум**, который вытягивает новые порции из очагов боли... Боль нейтрализуется. Подержав пальцы несколько минут, вы почувствуете, что боль в «сателлите» исчезла, а в основной точке значительно ослабла.

Двигайте средний палец по окружности до следующей точки-«сателлита». Остановите его там и направьте ручейки боли от основной точки и «сателлита» на-

встречу друг другу. Через несколько минут боль в основной точке уменьшится, а в «сателлите» исчезнет.

Затем нужно описать средним пальцем полный круг, находя новые точки-«сателлиты» и нейтрализуя болевые проявления. **Обычно на окружности бывает до шести точек «сателлитов».** Когда приходится выворачивать руку, чтобы довести окружность до конца, можно поменять пальцы местами. Средний палец встанет на основную точку, а большой будет двигаться по окружности. После завершения полного оборота боль в основной точке практически прекратится.

Важно точно определить основную точку боли. К примеру, при болях в суставах она разливается пятном, и трудно сразу понять, где ее центр. Энергетическое вскрытие по методу психирургического вмешательства (эта практика описана в разделе «Универсальные влияния») поможет определить корень боли и найти ее отголоски.

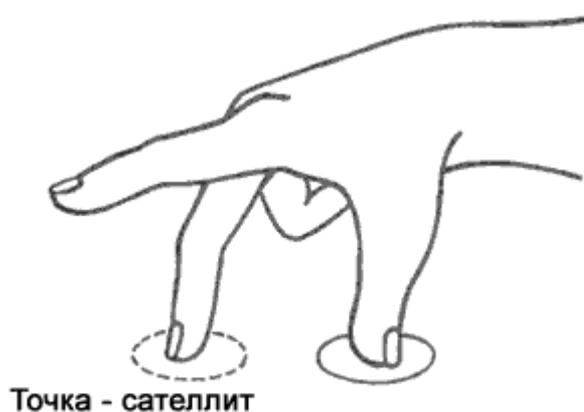


Рис. 64

ПОЗВОНОЧНИК И СКЕЛЕТ

Растягивание

Больной позвоночник — это плата человека за прямохождение. В этом, на мой взгляд, заключается причина многих заболеваний позвоночника. В самом деле, когда он подвержен постоянной почти круглосуточной сжимающей нагрузке, то неизбежны деформации и болезненные проявления. Как помочь себе? Ведь избавиться от силы земного тяготения мы не можем, а хочется, чтобы позвоночник оставался здоровым и гибким, как в детстве.

Приемы и методы вертеброневрологии и мануальной терапии помогают избавиться от болей и других симптомов болезней позвоночника. Но они не решают главного вопроса: как **снять хроническое напряжение с костных структур и расслабить позвоночник**, дать ему отдых, **помочь восстановиться?**

Приемы, которые будут описаны ниже, действительно **помогут избавиться от болезней позвоночника, предотвратить патологическое развитие функциональных нарушений**. Начну с описания приемов помощи заболевшему человеку. Это поможет практикующим ощутить растяжение, научиться регулировать усилия и выполнять приемы так, чтобы добиваться максимального эффекта.

Начинать работу по восстановлению позвоночника другого человека лучше всего с расслабления. Ваш партнер лежит на животе. Вы кладете руку ему на крестец так, чтобы сустав мизинца, примыкающий к ладони, был у начала ягодичной складки. Ладонь нужно держать на крестце, **представляя**, что она прилипает к тканям, погружается в глубину, срастается с ними.

Начните медленно двигать руку вперед-назад. Рука слилась с крестцом партнера, и его таз следует за вашей рукой. Получается мягкое медленное покачивание таза из стороны в сторону. Оно расслабляет пояснично-крестцовое сочленение и мышцы спины. Мышечная релаксация распространяется на позвоночник, и постепенно он расслабляется. Покачивание вы проделываете правой рукой. А левая в это время фиксирует грудной отдел позвоночника (просто лежит на нем). Но даже такое легкое прикосновение к спине удерживает грудной отдел в неподвижном состоянии, тогда как нижние отделы позвоночника расслабленно покачиваются из стороны в сторону.

Растяжение

- Правая рука упирается в поясничный изгиб позвоночника. А левая лежит чуть ниже седьмого шейного позвонка. Делаете руками незначительное растягивающее усилие в стороны. *Сильное давление вызовет у вашего партнера непроизвольное мышечное напряжение, и растяжение прекратится, не начавшись.* А если усилие будет легким, незначительным, мышцы останутся в расслабленном состоянии, а вы почувствуете, что позвоночный столб начинает медленно растягиваться, словно резиновый. Это же чувствует и ваш партнер. Возникает реальное ощущение растяжения позвоночника.

Все деформирующие напряжения отпускают, и постепенно позвоночник вытягивается, расслабляется, болезненные проявления исчезают.

- Следующий шаг в этом упражнении — диагональное растягивание. Левая рука фиксирует лопатку, а правая — дальнюю от вас половину крестца. И так же, как при горизонтальном воздействии, начинаете растяжение слабыми, едва заметными усилиями. Тянуть надо до появления у партнера чувства приятного расслабления в спине. Потом поменяйте положение рук: правая фиксирует ближнюю к вам половину крестца, а левая лежит на противоположной лопатке. Постановка рук позволяет создавать диагональное растягивающее усилие.

- **Длительность** такого сеанса — до десяти минут (в зависимости от напряжения и усталости). Встает партнер медленно и осторожно. А когда встанет, даже появится чувство, что **стал выше ростом.**

- Конечно, один сеанс болезненных нарушений не исправит, хотя и принесет временное **избавление от неприятных ощущений и непривычную легкость в позвоночнике.** Для реального выздоровления **важны системность и последовательность действий** (рис. 65).

Итак, **помощь близким** вы оказать смогли, а как **помочь себе?** Начну с описания диагонального растягивания. Оно выполняется так: встаньте на одно колено. Например, правая нога на колене, а левая стоит на полной стопе. Очень медленно поворачиваетесь влево. Руки соединены. Ваша задача — правым локтем коснуться левого колена.

Человек со здоровым позвоночником удивится: велика ли трудность! А когда позвоночник болит, то даже это простое действие может оказаться сложным (рис. 66).

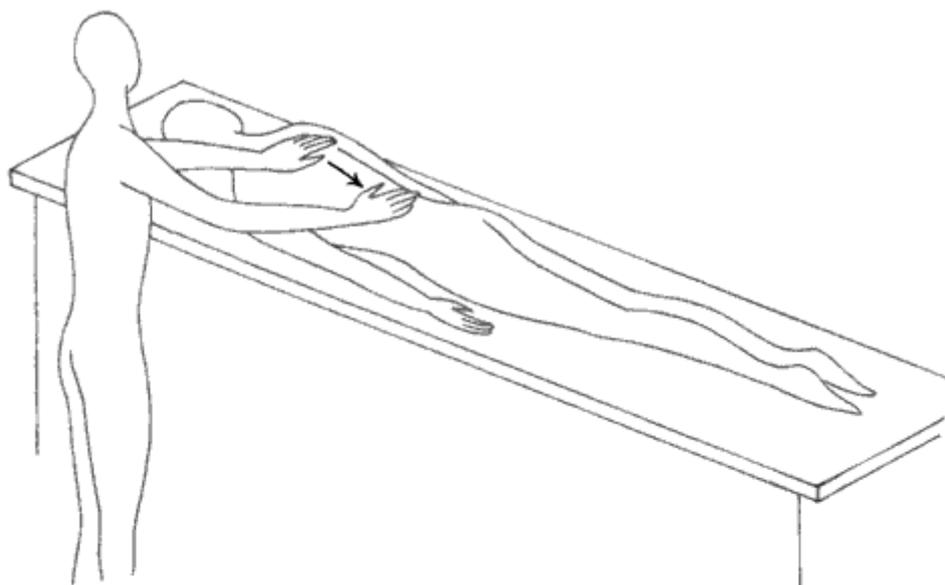


Рис. 65



Рис. 66

- Это **первый этап** упражнения. Медленное исполнение позволит постепенно **избавиться от болевых ощущений**. Когда вы сможете выполнять диагональное растягивание с помощью скручивания, упражнение можно усложнить. Упритесь левой рукой в бедро стоящей на стопе левой ноги. После того, как правый локоть коснется левого колена, левой рукой давите на левую ногу, а локтем правой руки старайтесь дотянуться до максимально удаленной от вас воображаемой точки. Поясню на примере: вы выполняете упражнение по диагональному растягиванию и мысленно определяете себе ориентир: хочу дотянуться локтем до предмета, стоящего за спиной. Одной рукой давите на бедро, локтем другой руки тянетесь к намеченному ориентиру, и в результате позвоночник

скручивается, а мышцы спины растягиваются по диагонали.

- **Необходимое условие:** упражнение нужно выполнять медленно, плавно и при возникновении болевых ощущений прекратить. *Всякая попытка преодолеть боль может привести к осложнениям*, а вот **постепенное диагональное растягивание поможет снять мышечные напряжения, устранил болезненные функциональные расстройства позвоночника.**

- Теперь самый сложный элемент — вертикальное растягивание. При исполнении упражнения важно помнить, что **постепенность и ровный медленный темп — ваши союзники.** И наоборот, *любая попытка проделать упражнение быстро и с усилием приведет к обратному результату.* Вспомните, что во время работы с партнером даже незначительное увеличение растягивающих усилий приводит к непроизвольному напряжению мышц спины и остановке расслабления позвоночника. При самостоятельной работе принципы остаются теми же, только действие нужно исполнять с помощью мыслеобраза.

- Сядьте у стены или другой ровной вертикальной поверхности. Прижмитесь спиной к ней так, чтобы позвоночник выпрямился и держался ровно. А теперь представьте, что ваша голова — как детский надувной шарик, наполненный легким газом. Шарик рвется вверх, а позвоночник становится ниточкой, которая удерживает шарик. Позвоночник вытягивается, становится ровным. Важно проделывать эту процедуру постепенно и многократно, ибо *всякое интенсивное воздействие может только обострить положение*, а вот медленное и мягкое растягивание принесет реальное облегчение (рис. 67).

- **Возражения** вроде тех, что можно просто висеть, ухватившись руками за перекладину и растягивать позвоночник весом собственного тела, несостоятельны. **При таких нагрузках мышцы спины непроизвольно напрягаются и блокируют полноценное расслабление.** А когда вы тянете позвоночник с помощью мыслеобраза, спинные мышцы не напрягаются, а натягиваются. Усиливается кровоток, повышается тонус, мышечная активность помогает восстановить правильное положение позвонков и удерживать его.

- Создание работающего мыслеобраза многим может показаться сложным. На самом деле никаких чрезмерных усилий не потребуется. Действительно, поначалу трудно представить вместо головы надутый легким газом шарик. Впрочем, вместо мыслеобраза вы можете сделать на стене (или на другой вертикальной поверхности) какую-то отметку, например черту в нескольких сантиметрах выше головы. Сядьте, плотно прижавшись спиной к стене, и тянитесь макушкой головы к этой отметке. Эффект будет таким же, как при использовании мыслеобраза.

Разница в том, что при такой работе мышцы все же напрягаются, а с использованием мыслеобраза они натягиваются. Этот опыт поможет вам почувствовать внутреннее движение в мышцах и позвоночнике, а ощущение поможет освоить работу с мыслеобразом.

Натягивание мышц спины и растягивание позвоночника — весьма эффективное средство помощи **при функциональных нарушениях деятельности позвоночника, болях в нем**. Повторюсь: важно работать системно, последовательно. Тогда болезнь отступит, позвоночник **освободится от зажимов, болей, вернется былая гибкость и легкость**.



Рис. 67

«Слепой канал»

Позвоночник — главная энергетическая магистраль организма. Строение его сложное. Кроме физиологических структур в нем пролегают и энергетические каналы. Для здоровья человека важен так называемый слепой канал. Если смотреть на позвоночник из тела, то канал располагается с внутренней стороны хребта. «Слепым» он назван потому, что не имеет выходов из тела (рис. 68). **Он концентрирует и перерабатывает накопленную в организме негативную информацию.**

Современный человек испытывает такой информационный прессинг, что часто устает от переизбытка информации больше, чем от физических нагрузок. **Справляться с потоками негативной информации помогают железы, желчный пузырь и аппендикс.** Эти анатомические структуры выполняют функции защитных энергоинформационных барьеров. **Железы, желчный пузырь и аппендикс сбрасывают переизбыток информационного негатива в «слепой канал»,** который перерабатывает ее окончательно. После удаления одного из органов защитная информационная система ослабляется. Впрочем, сейчас информационный поток стал настолько интенсивным, что органы-фильтры уже не справляются, и у большинства наших современников «слепой канал» перегружен негативной информацией.

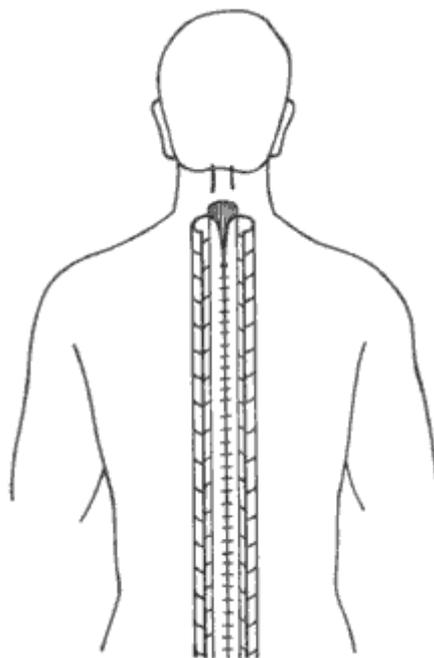


Рис. 68

Поскольку этот канал примыкает к позвоночнику, **при его переполнении неминуемо возникают нарушения в самом позвоночнике.** Сначала появляются функциональные расстройства, а затем и органические изменения позвоночного столба.

«Слепой канал» проходит по всей длине позвоночника и **влияет на все органы тела: от головного мозга до малого таза.** Зашлакованность энергоинформационной грязью превращает его в источник болезней. **Очищение «слепого канала»** по-

может **избавиться от множества недугов, в первую очередь облегчить болезни позвоночника, создать внутри комфортную психоэнергетическую среду.**

- **Для самостоятельной энергетической очистки «слепого канала»** прижмитесь позвоночником к выступающему углу. Подойдет любой: от косяка до угла стен в дверном проеме. Покачайте корпусом так, чтобы почувствовать давление угла на позвоночник. Это поможет запомнить ощущения. Идеальный вариант — стоять спиной к солнцу, но это возможно лишь в безоблачные дни. Если же день пасмурный, просто повернитесь спиной к свету или к тому месту, где в этот час находится солнце. Самое удачное время для работы со «слепым каналом» — **восход, когда энергия светила еще нежная и тонкая.**
- Сконцентрируйте внимание на позвоночнике. Представьте от затылка до копчика замок-молнию. Мысленно расстегните ее. Когда края молнии разойдутся, появится ощущение, что **во внутреннее пространство позвоночника вливается энергия солнца.** Мысленное действие может сопровождаться неприятными «астральными запахами». («Астральный запах» — запах, не имеющий реального источника. Как правило, он исходит от негативных энергетических образований. Обычно окружающие этот запах не чувствуют.)
- Внутри позвоночника находится серый туман. Это ваше нездоровье. Если нет активной, прогрессирующей болезни, то туман в позвоночнике просто серый. При заболевании канал заполнен густой, плотной чернотой.
- В открытый позвоночник врывается ветерок. Он выдувает серый туман, заполняет внутреннее пространство позвоночника свежестью и чистотой. Внутренняя поверхность позвоночника впитывает энергию ветра, как сухая губка воду. Держите позвоночник «распахнутым», пока он не наполнится свежестью и чистотой.
- Теперь необходима прочистка «слепого канала». На внутренней поверхности канала позвоночника мысленно расстегните еще одну молнию, которая и скрывает «слепой канал». Ее края расходятся в стороны, словно полы одежды. Продуйте «слепой канал» мысленным ветерком. Если солнце невысоко над горизонтом, можно направить поток солнечных лучей внутрь «слепого канала». Они выжгут грязь (рис. 69).

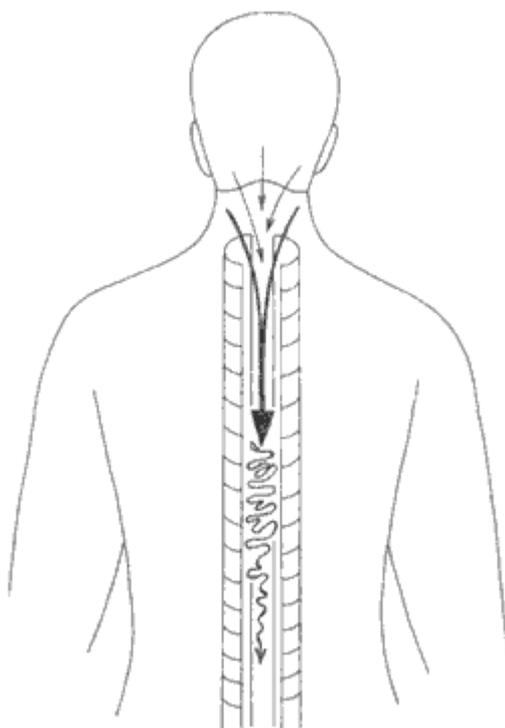


Рис. 69

- Часто возникает **иллюзия быстрого очищения «слепого канала»**. Переключите внимание на что-то другое, а потом вновь переведите его в «слепой канал». Во внутреннем пространстве обнаружатся сгустки черноты — первый порыв воображаемого ветра сдул лишь верхний слой темноты. Предстоит кропотливая, напряженная работа по очистке «слепого канала».
- Потоками света промойте «слепой канал». Оставшиеся сгустки аккуратно выдерните, как больные зубы...
- Случается и так, что «слепой канал» уже очищен, внутри легко и светло. Самочувствие прекрасное... А на следующий день в канале опять появляются темные сгустки, и былой легкости нет... **В пространство «слепого канала» грязь сбрасывают железы, желчный пузырь и аппендикс.** Переполненный «слепой канал» не принимает новых порций грязи. А **в очищенный она выдавливается из органов-фильтров до тех пор, пока те не освободятся от излишков.** Поэтому важно работать со «слепым каналом» системно. *Когда этот канал и органы-фильтры очистятся, самочувствие может ненадолго ухудшиться. Организм привыкает к внутренней чистоте. Обострение длится несколько часов — не больше, а потом начнется стремительное улучшение.*

Каналы «мировых полюсов»

Работа с каналами «мировых полюсов» способствует эффективному восстановлению позвоночника. Каналы расположены вне позвоночника, но оказывают влияние на него и на общее самочувствие человека.

Эти каналы поддерживают в организме баланс великих мировых сил **ян-инь, мужской-женской, светлой-темной**. В практиках Традиции эти силы называются «Сок Земли» и «Свет солнца». Соответственно, каждый из каналов является магистралью, по которой движется определенная энергия. Отсюда и название — «мировые полюса».

Каналы вплотную прилегают к позвоночному столбу. По одному из каналов идет постоянное движение энергии сверху вниз («Свет солнца»), по-другому такое же движение осуществляется снизу вверх («Сок Земли») (рис. 70).

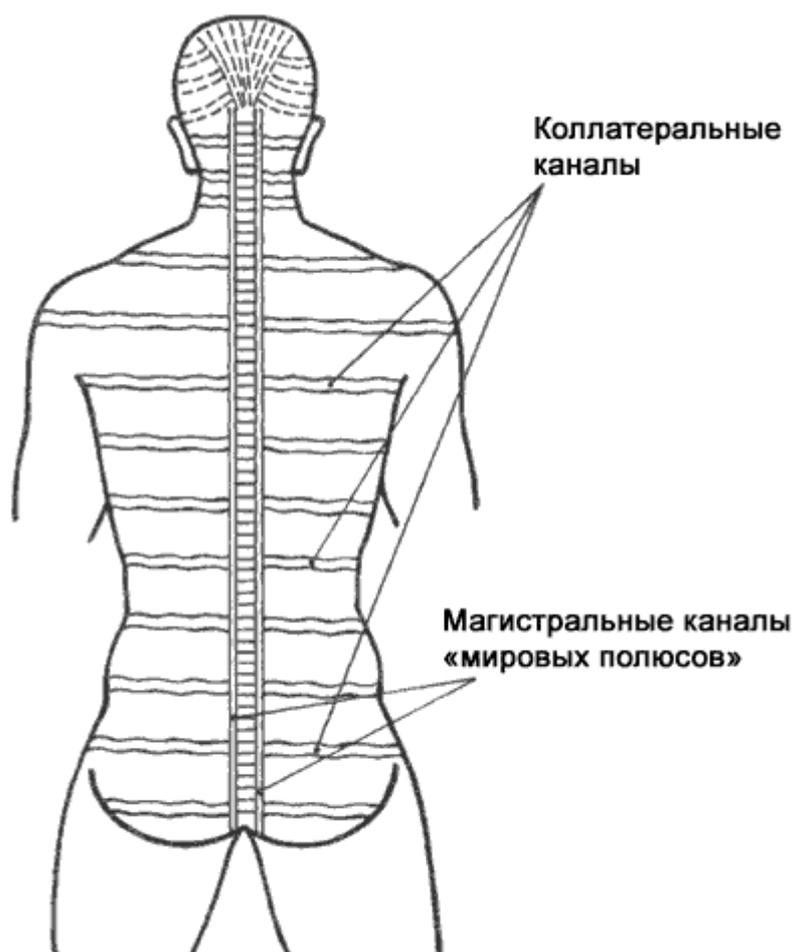


Рис. 70

У мужчин и женщин правая и левая стороны тела соответствуют разным мировым силам. У **мужчин левый канал** пропускает «Свет солнца», а **правый** — «сок Земли». У **женщин** — наоборот. Соответственно, по левому каналу у мужчин энергия «Света солнца» струится от затылка к копчику. По правому каналу от копчика к затылку поднимается энергия «Сока Земли».

Определить каналы можно так: поставьте подушечки пальцев с боков позвоночника лежащего на животе человека вплотную к нему.

От каналов «мировых полюсов» по всему телу расходятся тонкие канальчики, которые обеспечивают энергетическое питание органов и систем. Ухудшение проводимости магистральных каналов замедляет движение энергии в тонких каналах, и здоровье ухудшается. Нарушение баланса мировых сил, преобладание одной над другой также вызывает болезненные состояния, а когда дисбаланс достигает критических величин, возникают серьезные и сложные заболевания.

Болезненные состояния различаются по породившим их энергетическим причинам. К примеру, **«Свет Солнца» — это сухость, жар, горячка, болезненное возбуждение. «Сок Земли» — озноб, потливость, слабость, слизистые выделения, угнетенное состояние.** Чтобы **определить дисбаланс сил**, потяните носом воздух и представьте, что принимаетесь к внутреннему состоянию позвоночника. Гнилостный, затхлый, влажный запах означает, что в организме преобладает «Сок Земли». А сухость, жар, пыль говорят о запахах «Света Солнца».

Самопомощь — восстановление равновесия в каналах «мировых полюсов». Представьте, что **с вдохом по каналу сверху вниз** прокатывается сверкающий энергетический шарик. Завершается вдох, и шарик останавливается на копчике. **Выдох толкает сверкающий шарик по каналу снизу вверх.** Дыханием вы очищаете магистральные каналы и активизируете тонкие канальчики, за счет этого улучшается энергопитание органов и тканей, нормализуется самочувствие.

Сигнал к завершению работы — **ощущение наполненности и пульсации** в позвоночнике.

Суставные нарушения

У человека множество суставных сочленений, которые обеспечивают гибкость и подвижность тела. Но с возрастом даже безупречно работающие суставы дают сбои и могут превратиться в **малоподвижные окостеневшие сочленения**, которые становятся источниками непреходящей боли.

Объяснений этому заболеванию предлагают много, а вот реальных средств помощи, увы, мало. Людей с **вывернутыми, распухшими суставами, страдающих от мучительных болей**, становится все больше. И заболевания суставов уже не только признак возрастных деформаций. Они проявляются и у молодых. Откуда? Объяснения находятся, вот только самим больным от них не легче.

Метод, который будет описан ниже, **помогает справиться с болями и нормализовать суставы.** Конечно, восстановить их до абсолютно здорового состояния не получится, но хотя бы избавиться от болей и малой подвижности — возможно.

Чтобы понять механизм влияния этого метода, нужно **рассказать о том, что обеспечивает нашим суставам подвижность и эластичность.**

Каждое суставное сочленение окружено энергетическим вихрем, напоминающим шар. В нем содержится вся необходимая информация о деятельности каждого

участка сустава. Энергетический шар играет роль своеобразного программного обеспечения для сустава. Как в компьютере сбой программы может привести к неприятным последствиям, так и в суставе **смещение энергетического шарика может спровоцировать заболевания костной ткани и деформацию сустава** (рис. 71).

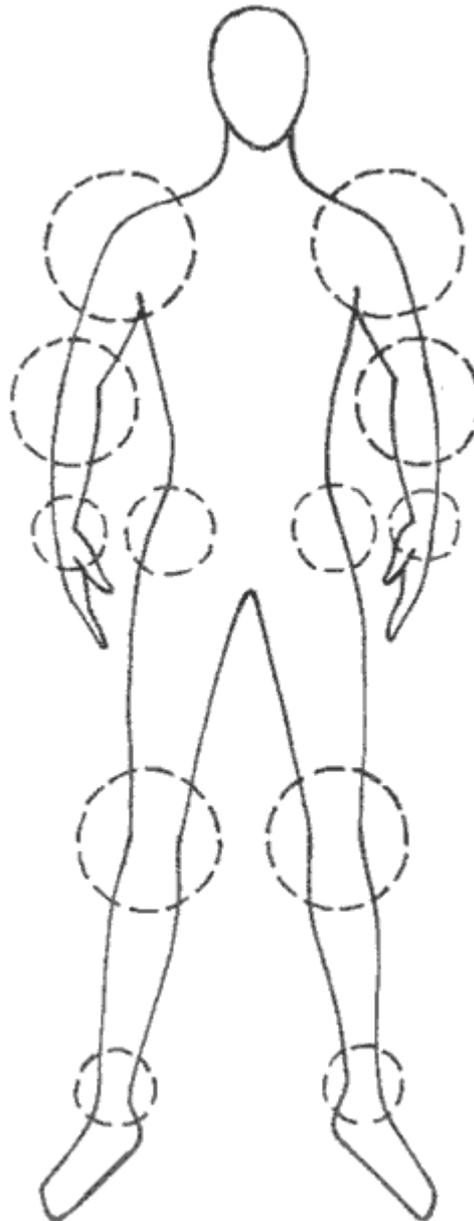


Рис. 71

Представьте вокруг колена невидимый шар. На его оболочке записана информация о том, как должны работать весь сустав и каждый его участок в отдельности. Если шарик не смещен, каждый участок его оболочки соответствует определенному участку ткани сустава, сустав работает ровно, устойчиво, без болей и нарушений.

Но жизнь полна всяческих сложностей и неожиданностей. У человека случаются потрясения (психологические, в первую очередь), которые влияют на сложный рисунок энергоинформационных взаимодействий в организме. Следом происходят изменения в физиологии, появляются функциональные нарушения в деятельности органов, систем, в том числе и суставов.

Полагаю, что эта версия возникновения и развития суставных заболеваний не согласуется со взглядами академической науки. Но, как известно, практика — критерий истины. А практика показывает, что восстановление нормального положения энергоинформационного шара того или иного сустава **приводит к быстрому облегчению и даже нормализации работы сочленения**. Это подтверждено сотнями примеров.

Задача приема в том, чтобы вернуть энергоинформационный шар сустава в определенное положение и восстановить энергетическую программу действия сочленения.

Восстановление программного шара

Я уже рассказывал о приемах работы с собственным биополем. Определение границ энергоинформационных шариков вокруг суставов аналогично вышеописанному.

Повторюсь применительно к конкретному программному шару сустава.

Рассмотрим это **на примере колена** как наиболее крупного и заметного суставного сочленения. Установите ладони по обе стороны колена, медленно приближайте их к коже и так же медленно отодвигайте от ноги. Внимание сконцентрировано на ощущениях ладоней. В какой-то момент вы почувствуете, что при движении «от тела к телу» они преодолевают упругую границу. Это оболочка программного шарика сустава. Почувствовав границу, остановите движение ладоней так, чтобы они касались невидимого, но ощущаемого рубежа. Вы определили энергоинформационный шар сустава.

Установите ладони и разведите пальцы, словно обхватываете шарик. А теперь медленно, едва заметными микродвижениями рук начните покачивать шарик в разных плоскостях, устанавливая его на место. Суть этого действия в том, чтобы восстановить нормальное положение программного шара сустава. Когда он встанет на место, совместятся все точки взаимодействия программного шара и тканей сустава. А у человека возникнет ощущение, что внутри сустава руки или ноги начинается активное движение.

Возникает вопрос: **как определить правильное положение и вернуть программный шар на место?** Самым ярким показателем является боль. Если в суставе произошли патологические изменения, то боль в нем постоянная. Она усиливается или слабеет, но присутствует всегда. Покачивание программного шара сустава отзывается либо усилением боли, либо ее ослаблением.

Усиление происходит в том случае, когда энергоинформационный шарик смещается не в ту сторону. А ослабление боли и даже ее затухание показывают, что шарик встает на место. Есть немало примеров того, когда **после восстановления положения энергоинформационного шарика коленей человек мог свободно присесть несколько раз, не испытывая при этом мучительных болей**.

Самовоздействие на суставы ног каждый может осуществить без всяких слож-

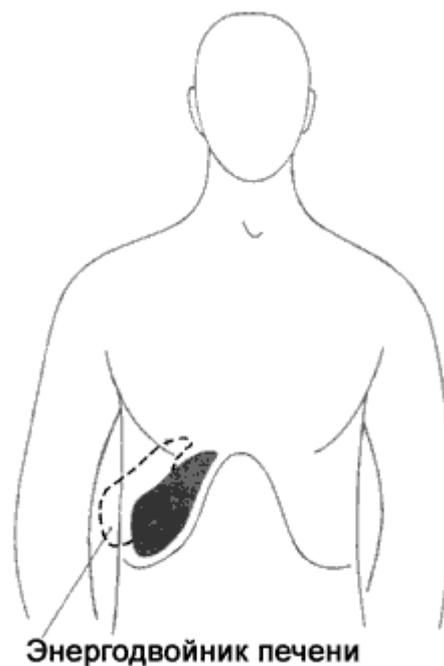
ностей. А вот влиять на суставы рук (запястья, локти, плечи) можно лишь с помощью одной руки. Эффективность воздействия от этого не снижается, сложность только в том, что непривычно выполнять оздоровительные действия одной рукой. Но несколько повторений — и появится необходимый опыт.

Шарики внутренних органов

Описанные выше энергоинформационные шарики определяют нормальную работу не только суставных сочленений. **Каждый внутренний орган имеет энергетического двойника — носителя программ работы органа.** И при житейских потрясениях энергетический двойник смещается, связь между тканями органа и информационными программами искажается, что и приводит к функциональным нарушениям. А при устойчивом изменении энергетических связей **функциональные нарушения могут углубляться и провоцировать органические изменения тканей органа.**

Восстановить нормальные взаимодействия энергетического двойника и внутреннего органа можно с помощью методов, похожих на восстановление положения программного шарика суставов.

Определите границы энергетического двойника органа. Рассмотрим, к примеру, **печень**. Приближая и отодвигая руки от правого подреберья, вы почувствуете, что они преодолевают некие упругие рубежи.



Энергодвойник печени

Рис. 72

Это границы энергетического двойника. Обхватив ладонями сгусток двойника, начните раскачивать его микродвижениями во всех плоскостях. Нарастающая боль показывает, что двойника нужно смещать в другую сторону. А **когда он встанет на свое место, появится чувство внутреннего движения.** Слово тонкий ручеек воды размывает преграду и превращается в активный поток (рис. 72).

В тех случаях, когда руками дотянуться до каких-то органов сложно (например, до почек), можно **восстанавливать их нормальное положение мысленно**.

Сконцентрируйте внимание на внутреннем органе и коснитесь его **мысленными руками**. Справа и сзади от органа вы почувствуете энергетический сгусток двойника. Начните покачивать его так же, как это делали руками.

Мысленные действия исправляют возникшие недомогания не менее эффективно, нежели реальные воздействия руками.

Пример: мужчина заметил, что **кожа** голеней при изменениях температуры окружающего воздуха начинает **нестерпимо чесаться**. Чаще всего это происходило в бане. А он, надо отметить, был поклонник парной...

Кожный зуд был нестерпимым, и человек **расчесывал голени до крови**. Избавился от недомогания он быстро. **Сконцентрировал внимание на почках и понял, что энергетический двойник почек сместился**. Мысленными руками восстановил его нормальное положение.

Через несколько минут **зуд прошел, а в области почек появилось приятное, комфортное тепло**.

Подобная работа с внутренними органами дает хороший результат в тех случаях, когда требуется быстрая самопомощь. **При регулярном исполнении эти действия помогут ослабить симптомы устойчивых недугов или даже избавиться от них**.

Общий шар живота

Прием работы с энергоинформационным шаром можно использовать и для **борьбы с лишним весом и укрепления мышц брюшного пресса**.

Я уже писал, что **каждый сустав, внутренний орган** имеют свой энергоинформационный шар (двойник), в котором заключена информация о том, как они должны работать. **Смещение шара приводит к тому, что нарушается взаимодействие этой структуры с тканями, ухудшается энергии кровоснабжение, обменные процессы либо замедляются, либо, наоборот, становятся слишком интенсивными**. Словом, неприятностей возникает много. А восстановление нормального положения энергоинформационного шара помогает избавиться от недугов.

Накопленный лишний вес, отвислый, дряблый живот и низкий тонус мышц брюшного пресса, по сути, являются проявлениями негативных изменений во взаимодействии общего информационного шара живота и физиологических структур брюшной полости. Восстановление нормального энергоинформационного взаимодействия **принесет заметное облегчение, подтянет живот**. К сожалению, это ненадолго, поскольку восстановление будет разовым и не закрепится в структурах клеточной памяти мышц и внутренних органов. Для достижения устойчивого эффекта надо повторять процедуру **несколько раз в день месяцев пять-шесть**. Тогда новая информация вытеснит прежнюю — негативную — и человек **выправит**

фигуру, избавиться от лишних килограммов. Да и общее его самочувствие значительно улучшится.

Работа с шариками не панацея! Это лишь один из приемов восстановления телесного и душевного равновесия. *Только восстановлением общего энергоинформационного шара живота от ожирения не избавиться. Нужны комплексные усилия.* Но подтянуть живот и с этого начать борьбу с лишним весом — значит сделать шаг к общему оздоровлению.

Сам прием почти не отличается от тех, что описаны выше. Установите руки по бокам живота так, чтобы ладони были открыты к поверхности тела. Пальцы смотрят вниз. Сделайте несколько движений, приближая ладони к поверхности живота и отдаляя их. Почувствуйте границу энергоинформационного шара. Теперь опустите руки к нижней части живота (ниже пупочной горизонтали) и сконцентрируйте внимание на ощущениях энергетической границы общего шара. Покачивая руками шар, установите его так, чтобы в животе появилось чувство «приятно» (рис. 73).

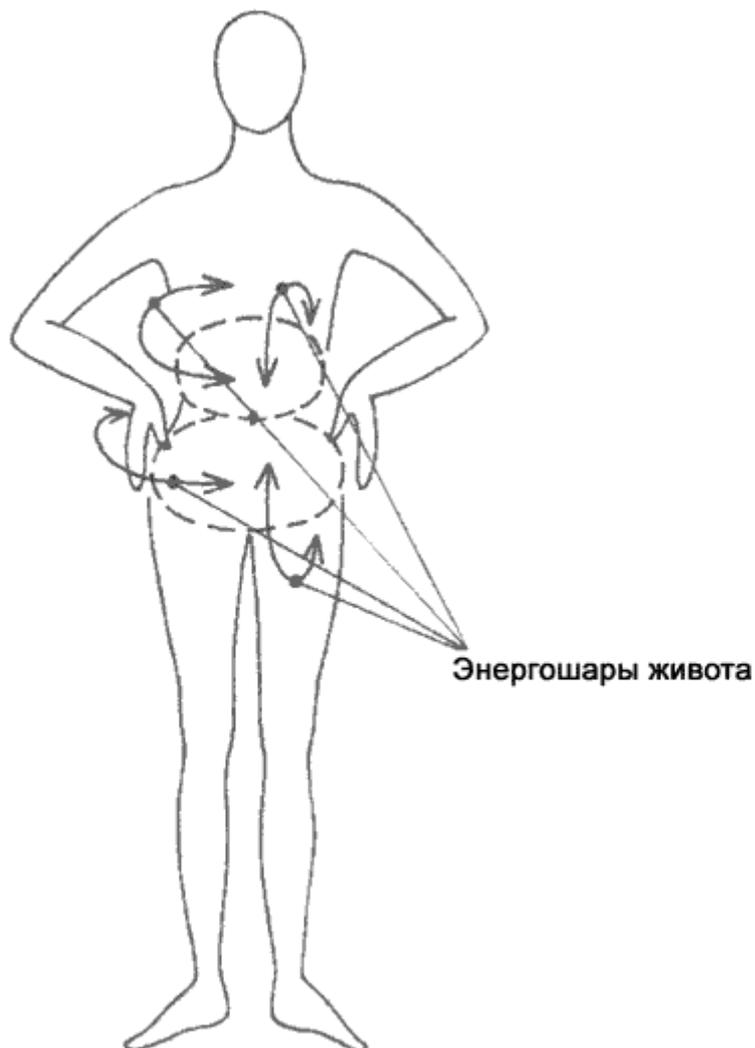


Рис. 73

Рис. 74

После этого микродвижениями покачайте шар во всех плоскостях и почувствуйте, что **внутри словно восстановились разорванные каналы: появилось ощущение активного движения**. Оно освобождает внутреннее пространство живота, и передняя стенка втягивается внутрь. Немного, но все же...

Эти же действия повторите в верхней части живота (выше пупочной горизонтальной). Появится ощущение легкости и подтянутости. Живот заметно уменьшится.

Насколько стойким будет достигнутый эффект, зависит от вас. **Многokrатное повторение в течение дня действий с общим шаром живота укрепит мышцы брюшного пресса, повысит их тонус, подарит значительное облегчение общего состояния**.

Ну а для закрепления эффекта можно проделать **мысленное действие**: представьте, что от пупка к спине сквозь внутреннее пространство живота натянута ниточка. Восстановление баланса энергоинформационного шара помогает подтянуть живот. Руками захватите ниточку от пупка на спине, натяните ее и почувствуйте, как передняя стенка живота подтягивается еще больше. Теперь завяжите ниточку на спине узлом так, чтобы она не давала животу отвисать. Живот подтянется, и даже искусственное расслабление сохранит его прежнее положение. Но, сразу оговорюсь, это лишь внешние косметические меры. А для достижения устойчивого результата эти приемы надо сочетать с другими методами похудения (рис. 74).

Победитель конкурса

С точки зрения эволюционного развития скелет человека неудачен для существующих условий обитания. Однако в жесткой конкуренции с другими видами именно он стал победителем. Почему?

Роль костей в организме до конца неясна. Скелет — это опора для органов и мышц тела. Известно, что кости участвуют в кроветворении и некоторых обменных процессах. Каноны древних говорят о том, что **кости являются энергетическими аккумуляторами тела**. Исходя из этого, становится понятной конструкция скелета.

Костный панцирь черепа окружает мозг со всех сторон и предохраняет его от всевозможных повреждений. И этот же **костный панцирь играет роль питающего аккумулятора**, так как энергетическое обеспечение мозга является основой высокой работоспособности всего организма.

Не менее важными являются органы грудной клетки — сердце и легкие. Они также защищены костной броней, которая обеспечивает энергетическое питание этих органов. **Межреберные промежутки необходимы для отвода излишков тепла от динамично работающих сердца и легких**.

Свободным от костной брони остается живот. В брюшной полости органы пищеварения сжигают и расщепляют пищу. Выделяющаяся при этом грубая энергия частично расходуется на обеспечение терморегуляции, а излишки сбрасываются в органические шлаки и удаляются.

Мощные тазовые кости обеспечивают энергетику зачатия новой жизни.

Крепкие, толстые кости таза накапливают большое количество жизненной энергии и являются нижними аккумуляторами тела.

Хорошо развитые и активно действующие тазовые костные аккумуляторы — это **залог уверенности, внутреннего спокойствия, крепкого физического состояния**. Если в тазовых костях нет необходимого запаса энергии, овладеть скрытым потенциалом внутренней силы затруднительно.

Кости рук и ног являются главными питающими аккумуляторами для конечностей. Благодаря хорошему наполнению костей рук и ног можно избежать таких распространенных заболеваний, как **артрит, ревматизм** и т. п. А научившись наполнять кости конечностей энергией, можно облегчить заболевание или даже избавиться от него.

И наконец, позвоночник — основная энергетическая магистраль организма. **Нарушения проводимости его каналов** неминуемо ведут к появлению физиологических изменений: **смещению позвонков**, возникновению **грыж** межпозвонковых дисков и т. п. А восстановление энергетической проводимости каналов позвоночника постепенно корректирует физиологические нарушения.

Позвоночник связывает два мощных костных образования тела — черепную коробку и тазовые кости. Он балансирует энергосистему, в которой идет накопление и перераспределение жизненной энергии.

Когда человек активно занимается **интеллектуальной деятельностью**, энергия тазовых костей поднимается по позвоночнику вверх и питает мозг. Повышенный расход «нижней» энергии приводит к снижению половой активности. Энергия тазовых костей, обеспечивающая сексуальные взаимодействия и зачатие, расходуется на творческую деятельность и приносит высокое наслаждение от самого процесса творчества. Обычно половой контакт после интеллектуального напряжения приносит расслабление, творческий подъем сменяется чувством внутреннего равновесия и удовлетворения. Значительная часть интеллектуальной энергии в этом случае была использована для сексуальных взаимодействий.

Приемы восполнения энергии костных аккумуляторов помогут поддерживать в устойчивом **равновесии жизненные силы, пополнять растроченные запасы**.

Прогревание скелета

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ КОСТНОЙ ТКАНИ

- Для освоения этого упражнения требуется время, поэтому первые тренировки нужно проводить особенно тщательно, фиксируя внимание на мелочах. Продолжительность тренировки — **20–30 минут в день**, и не обязательно подряд. Лучше выполнять эти упражнения утром и вечером (но не *перед сном, это может привести к перевозбуждению и нарушениям сна*).
- Сядьте так, чтобы спина оставалась прямой. Сконцентрируйте внимание на

позвоночнике. Вдохните и представьте, как вдох волной прокатывается по позвоночнику сверху вниз. Выдох истекает через копчик.

- Смените направление дыхания. Теперь вдыхаете через копчик, волна прокатывается по позвоночнику снизу вверх, и выдох происходит через затылок.
- *Поначалу такое дыхание может вызвать головокружение, болезненные напряжения мышц спины и грудной клетки. При такой реакции прервите упражнение, расслабьтесь. Неприятные ощущения быстро пройдут, и вы продолжите упражнение.*
- Следующий тренировочный этап — движение потоков сверху и снизу. Вдохните, представляя, что втягиваете потоки энергии сверху и снизу (через затылок и копчик). Две волны внутри позвоночника двигаются навстречу друг другу. В середине позвоночного столба верхний и нижний **потоки смешиваются**, и появляется **приятное тепло в спине**.
- С вдохом тепло из точки встречи верхнего и нижнего потоков поднимается вверх к голове. А с выдохом — опускается вниз, к копчику. Костная ткань позвонков расслабляется.
- Костные аккумуляторы изрядно опустошены жизнью человека. Эти пустоты нужно заполнить **энергией дыхания, которая проявляется как тепло**. Его сила проникает в глубины костной ткани и **наполняет ячеистую сердцевину кости, в которой аккумулируется жизненная энергия**.
- Скоро дыхание станет поверхностным и почти незаметным. Возникнет чувство, что **вы дышите непосредственно костной тканью позвонков**. **Представьте** внутри позвоночника раскаленную нить. Ее тепло расслабляет и наполняет позвонки.
- Тепло переполняет позвоночник, струится по ребрам к срединной кости грудины. Ребра и грудина лучатся теплом. Оно опускается по позвоночнику вниз и наполняет кости таза. Костная ткань расслабляется. От костей таза тепло растекается по костям ног: от тазобедренных суставов до косточек ступней и пальцев. Мысленно направьте тепло от позвоночника на лопатки, ключицы. Оттуда — по костям рук от плечевых суставов к локтям и кистям. Сконцентрируйте внимание на **заполнении суставов теплом**. Это означает приток энергии, которая **ослабит болезненные ощущения, поможет блокировать развитие недугов**. Кроме того, **тепло в суставах укрепляет связки**. А крепкие связки — **основа физической силы**.
- Тепло наполнило позвоночник, грудную клетку, таз, ступни и кисти. Еще несколько вдохов костями, и вы почувствуете, как под напором дыхания тепло из позвоночника поднимается вверх и заполняет шейный отдел, затылочные кости черепа.
- Направьте тепло в височные и теменные кости, затем на лицо. Череп наполнился энергией, и мягкое тепло нежно **омывает мозг, убирает спазмы, внутренние напряжения и зажимы**. Мозг насыщается энергией от костей черепа. **Голова становится чистой, легкой и прозрачной**. Будто и нет никаких забот,

царят **тишина и покой**.

- Постепенно тепло от костей заполняет мышцы, внутренние органы. **Тело согревается**. Наступает **общее расслабление, которое помогает восстановить энергетический потенциал костей**.
- **Регулярная подзарядка** костных аккумуляторов **значительно улучшит самочувствие**. Мелкие недомогания, вызванные нарушением энергобаланса организма, **уйдут незаметно, как бы сами собой**.

«Физкультура» для внутренних органов

Часто болезненные состояния являются **следствием застоев во внутренних органах**. Всем внутренним органам требуется определенный уровень динамики. Нужны дополнительные действия, не связанные с выполнением только физиологических функций. Наши предки реализовали такую потребность в постоянном движении. Современный человек с его уровнем гиподинамии все чаще становится жертвой мягких диванов. **Зачастую гиподинамические явления в организме не могут снять ни утренний бег, ни гимнастика**. Движения все равно не хватает, а для того чтобы заниматься спортом или хотя бы увеличить количество тренировок, нет времени. Да и внутренние органы, **накопившие в себе немало шлаков**, при несистематических нагрузках могут взбунтоваться. В условиях гиподинамии особенно важно научить внутренние органы работать так, чтобы они пребывали в тонусе.

Этому способствуют **особые упражнения по напряжению и расслаблению гладкой мускулатуры внутренних органов**. Освоить их по силам каждому.

Особенность упражнений заключается в том, что **их можно делать в любых условиях: в присутствии людей и в одиночестве**, дома на диване и сидя на софле. Словом, можно самостоятельно **избавлять внутренние органы от застоев**.

Напряжение — расслабление следует выполнять медленно, плавно, контролируя свои состояния. При малейших негативных ощущениях нужно немедленно прекратить напрягаться и начать глубокое расслабление.

Дыхание во время занятий медленное, плавное. С ритмом дыхания нужно увязывать процессы напряжения — расслабления.

Если упражнение все же спровоцировало спазм, не впадайте в панику. Искусственный спазм прекратится сам, правда, доставив несколько неприятных минут. Паника может лишь его усилить.

Для избавления от негативных реакций лучше всего **останавливать спазм** при помощи отвлекающих факторов. **Например**, при работе с печенью отвлечься от возникших неприятных ощущений поможет такой прием: согните мизинец правой руки так, чтобы подушечка его касалась основания пальца. Сильно, до боли, надавите с двух сторон на ноготь и основание мизинца. Внимание переключится на боль, и спазм пройдет.

Ни в коем случае нельзя напрягать и расслаблять сердце и легкие. Это

динамично работающие органы, и для их тренировки нужны опосредованные упражнения. Сердце наделено системами саморегуляции и самовосстановления в значительно большей мере, чем другие органы. Для его полного восстановления важно убрать побочные воздействия на сосуды, снизить общий токсический фон, выровнять гормональный баланс.

Для эффективности тренировок нужно хотя бы в общих чертах представлять себе анатомию. Глубоких знаний для этого не требуется, но понимать, что печень находится в правом подреберье, а сердце бьется слева, все-таки нужно.

Для первого опыта лучше всего подойдет **печень**. Это большой орган, расположенный в правом подреберье. Вдохните, представляя, что вдох заполняет канал позвоночника. Этот прием вам уже знаком. Вместе с наполнением позвоночника энергией он выпрямляется, растягивается и напрягается. Костная ткань позвонков наполняется напряжением, оно переходит на ребра, растекается по ним и заполняет срединную кость грудины.

Направьте внимание на нижние правые ребра. Представьте, как волна напряжения от ребер переходит на печень и наполняет ее. Этот чувственный сигнал поступает в подсознание и оттуда в виде программы действия входит в клетки печени. Печень начинает напрягаться. Это весьма необычное ощущение. Не забывайте о контроле над напряжением (рис. 75)!

Ткань печени напряглась, стала тугой, плотной. Вы чувствуете ее комок в правом подреберье. **Остановитесь. Чтобы не вызвать бесконтрольный спазм, продолжать не стоит.**

А теперь пора перейти к расслаблению. Представьте, что в печень со всех сторон вливается ток свежего воздуха. Помогите себе дыханием. Медленно втягивая воздух носом, представляйте, что сквозь покровы тела он проникает в печень.

Ткань печени медленно расслабится, наполнится ощущением свежести, комфорта. *На первых порах цикл напряжения — расслабления нельзя проделывать больше трех раз. Постепенно число повторений увеличивайте до 7–9 раз.*

Напряжение — расслабление — само по себе мощный стимулирующий фактор избавления от застоев. Для повышения эффективности воздействия используйте мыслеобраз очищения. Представьте, что напряжение выдавливает из ткани органа темноту и грязь, а вместе с расслаблением в него вливаются чистота и свежесть.

Схема тренировки других внутренних органов идентична той, что была предложена для печени. Она включает в себя:

- 1) энергетическое наполнение соответствующих участков позвоночника и прилегающих к органу костей; их напряжение;
- 2) перенос напряжения с костей на внутренний орган;
- 3) напряжение ткани внутреннего органа до ощущения тугого, плотного комка;
- 4) расслабление органа;

5) после первого цикла напряжения — расслабления все последующие сопровождаются мыслеобразом: напряжение выдавливает из органа грязь, а расслабление наполняет ткани чистотой и свежестью.

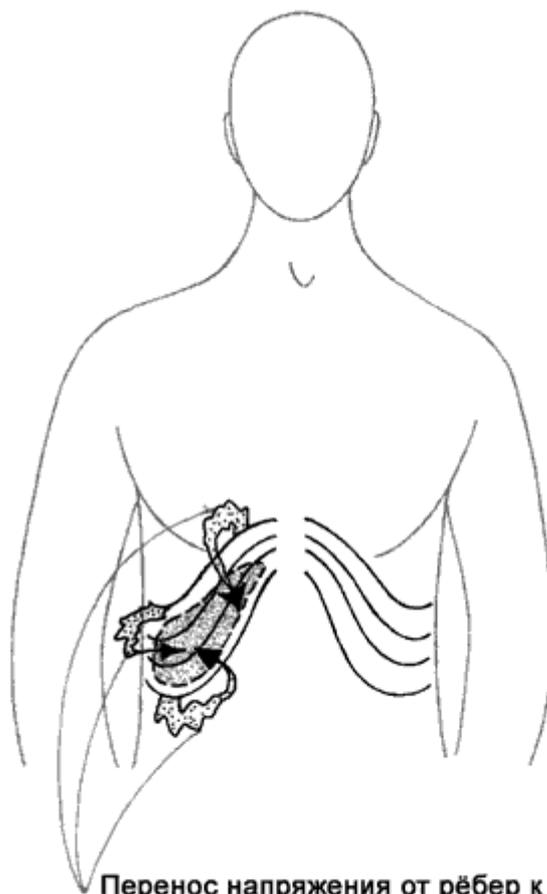


Рис. 75

Соблюдая эту схему, можно очень быстро (в считанные дни) научиться волевыми импульсами напрягать — расслаблять ткани внутренних органов. Это поможет **избавиться от застойных явлений, снизит уровень гиподинамии**. А при регулярных тренировках **восстановит ткани органов**. Сотни практикующих людей избавились от заболеваний, **восстановили работоспособность того или иного внутреннего органа**.

СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Единый ритмоводитель

Традиционная восточная медицина рассматривает болезнь как недостаток или переизбыток жизненной энергии ци на каком-то участке системы каналов и меридианов. Современные технологии биоэнергетического воздействия предполагают, что в каналах и меридианах циркуляция энергии нарушается за счет возникновения своеобразных энергетических пробок. И если в каналах, по которым жизненная энергия поступает ко внутренним органам, появляется пробка, то по одну ее сторону количество энергии увеличивается, а по другую — уменьшается. На мой взгляд, никаких пробок и сгустков в каналах не возникает, а **все дело в локальном нарушении единого ритма биологического времени организма.**

Мы подходим к самому важному вопросу: что, собственно, определяет естественный ритм? У каждого человека в груди бьется **сердце**, которое и **определяет динамику всех процессов, их ритмичность и согласованность в потоке личного биологического времени.** Сердце задает необходимый ритм всему организму.

Управляемый кровоток

Сердце сообщает ритм всем процессам в организме. Его пульсации можно ярко почувствовать в зоне пульса: на запястье или шее. Подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев правой руки нащупайте пульс на внутренней стороне левого запястья. Нельзя слушать пульс подушечкой большого пальца — это приведет к ошибке (рис. 76).

Затем, на запястье тыльной стороны правой ладони найдите точку, в которой слабо прослушивается пульс.

Определить ее несложно: слегка выгните правую кисть вверх. На середине запястья образуется маленькая ямочка. Поставьте в нее подушечку среднего пальца левой руки, и вы почувствуете слабое биение пульса (рис. 77).

Теперь разверните обе руки тыльными сторонами от себя и соедините их крест-накрест так, чтобы точка слабого пульса на тыльной стороне правого запястья легла на зону пульса на внутренней стороне левого запястья (рис. 78).



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

Постепенно пульсация от точки соединения рук растекается по предплечьям. Мысленно помогите ей заполнить руки по всей длине. Она переходит на плечи, голову, тело, ноги... **Когда в теле появится устойчивая пульсация, можно начать работу с внутренними органами.**

Для прочистки забитой грязью трубки вы вставляете в нее поршень и двигаете им вперед-назад, всякий раз проталкивая его глубже. Пульс внутри органа распространяется так же. Только вместо поршня сквозь ткани пробивается энергетическая волна. Вначале она проникает в ткань органа неглубоко. Потом откатывается назад. Новое проникновение в ткань немного глубже. Повторяйте это возвратно-поступательное движение многократно, до тех пор пока пульсация не пробьется сквозь ткани органа. Лечебное воздействие надо осуществлять, соблюдая направление физиологического движения в органах.

Когда пульсация пробьется сквозь внутренний орган, кровоток **унесет из тканей шлаки, физиологическую и энергетическую грязь, снимет напряжения.** В органах активизируется естественный ток крови, питательные вещества и кислород проникнут в отдаленные участки тела, уберут последствия застоев. Этот прием помогает снять спазмы сосудов и гладких мышц, очистить зашлакованные участки, усилить периферийное кровоснабжение тканей.

Использование метода «управляемого кровотока» имеет широкий спектр применения: от **лечебных самовоздействий на внутренние органы до восстановления мышц после больших физических нагрузок.** Этим способом можно прочистить физиологическую структуру больного органа.

Пульсационные взаимодействия со своим организмом можно проводить контактно. Прижмите зону пульса на внутренней стороне левого запястья к левому подреберью, а правой ладонью накройте зону боли (или дискомфорта). Сконцентрируйте внимание на ощущениях **в больном месте. Вы почувствуете его локальную пульсацию. Она не совпадает с общим ритмом организма.** Волевыми усилиями **меняйте локальный ритм так, чтобы пульсации больного места сонастраивались с сердечным ритмом.** Постепенно в зоне неблагополучия восстанавливается естественный ритм организма (рис. 79).



Рис. 79

Возникает вопрос: а как быть, **если сердце нездорово? Сердечная аритмия** сама задает неправильный темп внутренним процессам.

На мой взгляд, любое заболевание сердца является следствием того, что в организме накапливаются нарушения единого ритма. Постепенно их количество нарастает и разрывает единый ритм на множество локальных. **Измененные локальные ритмы негативно влияют на работу главного ритмосоздателя.** Сначала появляются функциональные нарушения, потом изменяются ткани сердечной мышцы, клапанов и т. д. В конечном итоге могут возникнуть органические поражения сердечной мышцы.

Практика показывает, что метод «управляемого кровотока» помогает **улучшить деятельность сердца, стабилизировать его ритм, избавляет от тахикардии, аритмии и других сердечных неприятностей.**

Но **прямого воздействия на сердце надо избегать.** Сонастраивайте больные органы, выправляйте их функциональную деятельность, **и тогда выправится общий ритм.**

Подъязыковый канал

Валидол широко известен и популярен. Обычно таблетку кладут под язык. Однако в валидоле нет лечебных свойств. Оздоровительный эффект достигается за счет раздражения холодком особых рефлексогенных зон под языком. Лекарство можно заменить специальными энергетическими практиками.

Под языком расположено окончание широкого энергетического канала, который питает органы грудной клетки и служит для транспортировки энергии извне к внутренним органам.

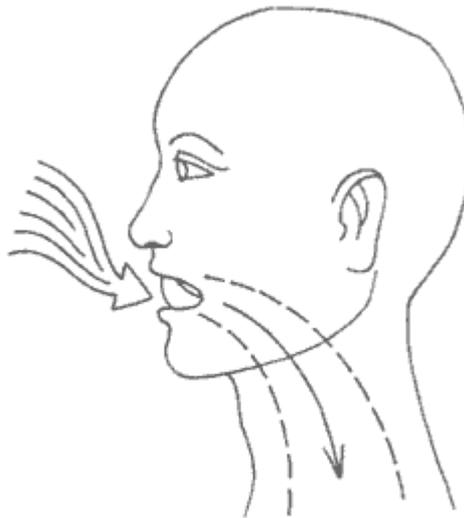


Рис. 80

Если посидеть с широко открытым ртом, подняв кончик языка к нёбу, то почувствуете холодок и пощипывание под языком, как если бы там лежала мятная лепешечка. **Представьте**, что из подъязыковой зоны к сердцу струится ровный, мягкий поток. Через несколько минут «**мотор**» **заработает ровно** (рис. 80).

Параллельное дыхание

В древней традиции самосовершенствования существует особенное упражнение, которое поможет почувствовать и активизировать параллельный дыхательный канал. Древние учения напрямую связывают дыхание и насыщение организма жизненной энергией. Но поскольку дыхание — акт рефлекторный, то и энергетическое насыщение происходит бессознательно. Вы можете проделать наполнение осознанно.

Зажмите нос и рот рукой и задержите дыхание, насколько возможно. Когда нестерпимо захочется вдохнуть, откройте рот и нос, вдохните. Вслушайтесь в это сладостное ощущение: воздух вливается в легкие...

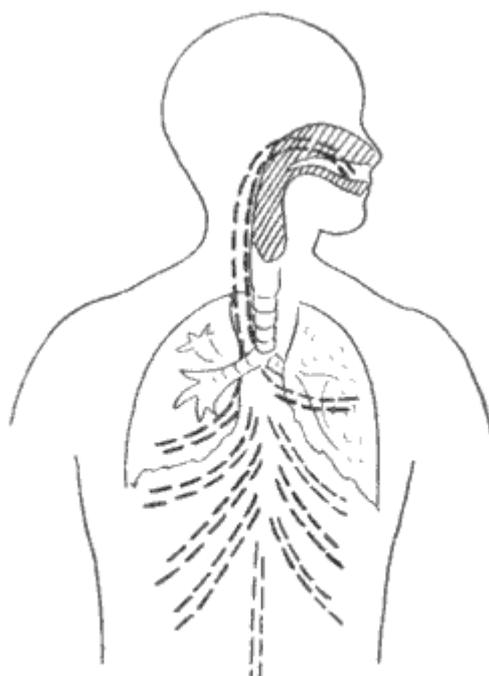
Когда вы зажимали рот и нос реальными руками, возникало ощущение, что дыхательные отверстия напрягаются в стремлении ухватить хотя бы малую порцию

воздуха. А теперь представьте, что вы зажимаете рот и нос мысленной рукой (подчеркиваю — мысленной, а не реальной). В действительности дыхательные ходы свободны, и вы можете дышать. Однако воздуха не хватает! Появляется ощущение, что позади основного дыхательного канала расположен еще один. По нему жизненная энергия вместе с дыханием поступает в организм. Когда вы закрывали рот и нос мысленной рукой, то дышали воздухом, а жизненная энергия задерживалась барьером мыслеобраза. **Мысль может генерировать энергию, а может и останавливать ее** (рис. 81).

Снова закройте рот и нос реальной рукой. Воздух не поступает, зато энергия может свободно проникать сквозь ткани руки в энергетический канал. Представьте, что **дышите нёбом** и **канал параллельного дыхания** превращается в энергетическую магистраль. По нему волной движется энергия. Можно закрыть рот и нос рукой и не испытывать при этом смертельного желания вдохнуть...

Практическое использование этого канала многообразно: **от задержки дыхания**, когда надо перебежать загазованный участок улицы, **до быстрого и эффективного самовосстановления после больших физических нагрузок**.

Если **после перегрузок** у вас возникло **чувство опустошенности**, встаньте рядом с **деревом**. Летом это могут быть **дуб, береза, лиственница**. Зимой — **ель, сосна...**



Пунктиром показан
канал прямого дыхания праной

Рис. 81

Сконцентрируйте внимание на энергетическом дыхательном канале. Медленно вдохните, и вы почувствуете, как по нему течет теплый поток энергии, им наполняются легкие и бронхи. Задержите дыхание, и переполняющая легкие энергия впитается внутренними структурами. Выдохнуть будет нечего: энергия вдоха впиталась тканями легких и бронхов. Можно на вдохе расширить энергетический канал, удли-

нить его вниз — до таза или еще ниже, до ступней. И тогда вдох доставит жизненную энергию к любым участкам тела. Подобное **дыхание «от головы до пят» поможет быстро восстановить растроченные силы, выровнять энергетический баланс организма.**

ПОМОЩЬ ПРИРОДЫ

«Здравные» места

В лесах, где обитали племена наших пращуров, было немало **«здравных» мест**. В современной терминологии их называют **«местами силы»**. К сожалению, большинство людей разучились находить их.

Присмотритесь, как в лесу растут деревья. В местах силы чаще всего они располагаются по кругу, ромбом, четырехугольником. Как правило, это мощные, высокие, здоровые деревья. Они стоят близко друг к другу, земля между ними кажется плотно утрамбованной, на ней не растет ничего, кроме травы.

Войдите в пространство между стволами деревьев. Возникает ощущение, будто вы на пяточке, закрытом от внешних влияний. Если в лесу ветер, то на месте силы его почти не чувствуется.

Высокие стволы деревьев образуют своеобразную трубу, направленную в небо. Замкнутая в кольцо энергетика деревьев фокусирует сверху энергетический поток, который взаимодействует с энергией Земли. Использовать силу таких мест можно для **оздоровления, восстановления жизненного тонуса, подпитки энергией. Лиственные деревья, образующие контур места силы, работают только весной и летом. А хвойные (кроме лиственниц) воздействуют круглый год.**

Места силы бывают разными. Энергетический поток в одних имеет избирательную направленность и воздействует на конкретные органы и системы тела. Существуют места общей подпитки организма, а есть **места с отрицательной энергетикой**. Негативные зоны имеют характерные особенности: когда человек оказывается в фокусе патогенной зоны, он испытывает **неожиданное сексуальное возбуждение. Это кратковременный всплеск, после которого наступают упадок сил, болезненная расслабленность, внутреннее опустошение. Геопатогенная зона опустошает человека, вытягивает из него жизненную энергию. Пребывание в ней сопровождается чувством давления в висках, подташниванием, режью в глазах...** Симптомы напоминают неожиданный скачок артериального давления. Продолжительное пребывание в отрицательном месте силы может вызвать **гипертонический криз.** Поэтому, если на какой-то полянке возникает ощущение неблагополучия, лучше уйти с нее.

Существует несколько правил работы с местами силы.

Приходить на места силы лучше всего **рано утром или после захода солнца.** Днем активность силовых зон компенсируется солнечной активностью.

На местах силы возникает эмоциональный подъем, утрачивается реалистичная оценка своего состояния. Могут возникнуть эйфория и желание подольше постоять там. Это вредно, поскольку переизбыток энергии, полученной в зоне энергетической

активности, может вызвать ухудшение самочувствия.

После энергетического наполнения на местах силы хорошо заняться гимнастикой. **Внутренняя наполненность, свежесть, спокойная расслабленность будут сопровождать вас целый день.**

Человек и дерево

Работа с деревьями интересна и эффективна. У лесных народов часто знахарь передает болезнь человека какому-то дереву в лесу. Дерево быстро засыхает, а человек получает значительное облегчение.

Деревья готовы поделиться с людьми энергией жизни, но принять ее нужно умело. Иначе энергия дерева может обрушиться на вас, как шквал силы, и затопить изнутри.

Встаньте лицом к дереву, так чтобы ноги были прижаты к стволу, а ступни касались корней (или стояли вплотную к стволу дерева). Ладони установите на кору ствола так, чтобы они располагались друг напротив друга. Между ними возникает энергетическая связь, как при работе с биополем.

Сначала вы почувствуете только прикосновение к коре дерева. Но скоро появится ощущение движения внутри ствола, волна энергии снизу заполнит ноги упругой силой. Возникнет ощущение пустоты под ступнями. Это знак, что дерево приняло вас в себя.

Тело встраивается в энергетические структуры дерева, и постепенно телесные ощущения притупляются. Вы сливаетесь с деревом и можете чувствовать ветви, крону, корни, как свои руки, ноги и пальцы.

В единении с деревом вы почувствуете ласковое тепло солнца, ветерок, шевелящий листья, силу, идущую по корням из земли, и т. д. Энергетическая сила дерева наполняет вас, устраняет внутренний дисбаланс, впитывается каждой клеточкой вашего тела.

После контакта с деревом наиболее вероятным **будет ощущение расслабленности и истомы. Мышцы, кости, внутренние органы наполнены жизненной энергией и настраиваются на спокойный, ровный ритм.**

При болях в позвоночнике можно воспользоваться таким приемом: встаньте спиной к стволу дерева так, чтобы позвоночник был плотно прижат к коре. Глаза закрыты, мышцы расслаблены. Скоро почувствуете, что спину отделяет от дерева тонкая пленка. Она мешает энергетическому контакту. Мысленными усилиями уберите ее. Каждый может проявить свое личное творчество. Кто-то будет растворять пленку, разглаживать ее руками, разрывать и отбрасывать куски. Вариантов много. Главное — избавиться от пленки нездоровья, соединиться с деревом. Как только это получится, вы почувствуете в позвоночнике мощное движение, которое растягивает хребет, заполняет болезненные пустоты. Позвоночник выпрямляется, крепнет, как ствол дерева. **Важное условие:** это самовоздействие нужно проделывать с **ровными, прямоствольными деревьями.**

Напомню, что наибольшая активность лиственных деревьев бывает весной, в период активного сокодвижения. А вообще работать с ними можно до середины августа. Лучше даже ограничиться первой неделей августа, поскольку позже деревья начинают готовиться к зимней спячке. А вот вечнозеленые хвойные деревья с успехом работают круглый год. Правда, и здесь есть свои тонкости. Летом лиственные деревья полны силы, а хвойные снижают свою активность. Зато зимой, в мороз, когда все лиственные породы спят, настает пора елей и сосен. Чем сильнее мороз, тем активнее работает хвойное дерево.

Биоэнергофорез

Сила лекарственных трав общеизвестна. Люди привыкли к отварам и настоям. В травах закодирована целебная энергетическая информация. Сконцентрированный в них код здоровья можно использовать для самостоятельного избавления от недугов. Сбор из необходимых трав вы прикладываете к зонам проявления болезни на теле. К примеру, если болит печень или есть проблемы в желчном пузыре, то травы желчегонного сбора распаривают на водяной бане, чтобы они стали мягкими, накладывают их на чистую марлю и привязывают (или приклеивают пластырем) фитонакладку к правому подреберью.

Направьте на травяную повязку поток энергии своих ладоней. Хорошие результаты дает использование потока энергии сквозь пальцевое кольцо (практики кольца описаны в разделе «Универсальные влияния»). Энергия пронизывает распаренные травы, активизирует их лечебные функции, энергетический код здоровья проникает в организм и способствует восстановлению.

Можно усилить воздействие, прижавшись спиной к дереву во время сеанса биоэнергофореза. Энергетический поток усилится, кроме того, вы получите заряд силы от дерева. Эффективность самовоздействия повысится.

ГАРМОНИЯ ПСИХИКИ

Убежища внутри нас

Бывают моменты, когда хочется спрятаться в уютную норку, отдохнуть от проблем. Люди бессознательно ищут отдушину, чтобы хоть на короткий миг расслабиться, уйти от несообразностей жизни. Нужно **успокоить внутреннее кипение и вернуться к реалиям жизни уравновешенным и спокойным**. Иначе может случиться **срыв. Перегруженная негативом психика остро воспринимает любые мелочи**. Человек становится кошмаром для себя и окружающих. Он понимает неадекватность своих реакций и оценок, но не может ничего с собой поделать. Изнутри поднимается волна раздражения, готовности придирааться по пустякам. Ему нужна **серьезная психологическая помощь**.

Метод психологических убежищ поможет спрятаться во внутреннюю норку. При этом человек сохраняет возможность общения, аргументированно спорит, но **внешние события не задевают в нем нежных и ранимых уровней психики**.

В жизни убежища человека — дом или квартира. Но это пристанище, которое могут ограбить, оно может сгореть... Внешнее убежище не гарантирует полной защищенности, хотя для большинства является главным жизненным пристанищем. Защищенность — это категория психологическая. Можно в окружении взвода телохранителей чувствовать себя голым, а можно и в полном одиночестве ощущать себя надежно закрытым со всех сторон. Это уже особенности психологии восприятия.

Вариант, проверенный многолетним опытом сотен практикующих, — **внутренние психологические убежища**. Они находятся внутри нас, и никто не сможет без нашего ведома ворваться в них. Эта практика **поможет пережить эмоциональные шторма в комфортном покое «внутренней норки»**.

Различают психологические убежища трех уровней:

первый — убежище места;

второй — убежище действия;

третий — убежище состояния.

У каждого человека есть воспоминание об уголке, где было очень хорошо и приятно. Вспомните ощущения такого места, обхватите первые две фаланги левого мизинца щепоткой пальцев правой руки и картинку возникшего образа (или его ощущение) по руке, как по шлангу, мысленным усилием направьте в левый мизинец. Волну мыслеобраза,двигающуюся по руке, сопровождайте другой рукой. Проникновение волны образа через палец в структуры бессознательной психики отзовется покоем и расслаблением. Вы сформировали **психологическое убежище места**. Переживая новое ощущение, нужно уверенно и твердо сказать себе: «Я создал убежище».

ще первого уровня!»

После создания этого убежища щепоткой пальцев правой руки вы обхватываете последнюю фалангу мизинца левой руки. Это начало формирования **убежища действия**.

Само убежище второго уровня — это память о состоянии психологического комфорта, покоя. Например, **такое состояние возникает во время искренней, сердечной молитвы**.

Вы обхватываете щепотью пальцев правой руки последнюю фалангу мизинца левой руки, а потом сопровождаете рукой сияющий шар воспоминания от головы к мизинцу. Чтобы закрепить это новое состояние, считайте до пяти, и на каждый счет подгибайте пальцы на обеих руках, начиная с мизинца.

После создания убежищ первого и второго уровня прислушайтесь к себе. Теперь **в любой сложной или стрессовой ситуации вы сможете укрыться в своем убежище, переждать там острый момент, избежать давления на психику, остаться спокойными, не потерять психологическое равновесие**.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Обхватите поочередно щепотью пальцев правой руки фаланги левого мизинца, соответствующие убежищам первого и второго уровней. Это **жест активизации убежищ**. В стрессовой обстановке выполните его, и внутри возникнут покой и комфорт, какие вы испытывали во внутренних убежищах. **Чтобы закрепить программы убежищ, в течение дня несколько раз повторите жест ухода в убежище...** И всякий раз старайтесь пробыть в нем чуточку дольше. Тренировка нужна для свободного, уверенного входа в убежища.

Существует убежище третьего уровня, так называемое **убежище состояния**. Оно отличается от первых двух тем, что позволяет достигать **особого душевного состояния**. Формируется оно по такому же принципу, как и два первых. Нужно вспомнить какое-то состояние, которое случилось, быть может, раз в жизни, но врезалось в память как необычайно приятное и счастливое. К примеру, память о состоянии может быть связана с тем, что во время прогулки по полям или по лесу вдруг накатило безотчетное счастье и появилось чувство внутреннего полета. Полагаю, многие вспомнят такое спонтанно возникшее состояние счастья. Переживают его почти все, только предпочитают оставлять в себе. Когда вы вспомните это состояние, обхватите безымянный палец и мизинец левой руки пальцами правой руки так, чтобы подушечка правого указательного пальца легла на сустав примыкающей к ладони третьей фаланги безымянного пальца. Так вы зафиксируете в памяти убежище состояния.

В сложной стрессовой ситуации можно пользоваться убежищами **всех уровней**: взять себя за первые две или последнюю фалангу мизинца или одновременно за безымянный палец и мизинец и сконцентрировать внимание на прикосновении.

Клокочущие внутри реакции начнут быстро успокаиваться, и постепенно возникнет **внутреннее равновесие**.

Нужно **закрепить состояния** убежищ и научиться пользоваться ими. Используйте **пальцевую закладку**, которая встроит в подсознание определенные программы. А когда появится необходимость войти в убежище определенного уровня, достаточно зафиксировать пальцами правой руки фаланги мизинца и (или) безымянный палец и мизинец левой. Для подсознания эти действия — как пароль-приказ на включение программы убежищ.

Технология формирования пальцевой закладки проста. Нужно расслабиться, сидя. Руки лежат на коленях раскрытыми ладонями вверх. Формировать программу пальцевых закладок нужно самостоятельно. Мысленно произносите ключевую фразу: «Я прошу мое подсознание...», подгибаете мизинцы обеих рук и оставляете их прижатыми к ладоням. Затем про себя произносите слова программной закладки.

Потом вы снова говорите: «Я прошу мое подсознание...», подгибаете и прижимаете к ладоням безымянные пальцы и произносите следующую формулу закладки. И наконец, свободными остаются большие пальцы. Они закрепляют сформированную программу. Ниже предлагаю примерное описание формул закладки.

Я прошу мое подсознание... (в этот момент мизинцы подгибаются и прижимаются к ладоням) закрепить программу покоя, отдыха во внутренних убежищах...

Я прошу мое подсознание... (подгибаются безымянные пальцы) распространить влияние программы покоя и отдыха в убежищах на все клетки, органы и структуры тела.

Я прошу мое подсознание... (подгибаются средние пальцы) включить покой и отдых убежищ в систему реакций тела.

Я прошу мое подсознание... (подгибаются указательные пальцы) распространить влияние программы убежищ на психику и физиологию организма.

Потом вы мысленно считаете до пяти и прижимаете отставленные в стороны большие пальцы. Вы накрываете ими сжатые кулаки и уверенно, с напором произносите: **«Так будет всегда!»** После этого **начинается внедрение программы убежищ в структуры подсознания**. Сжатые кулаки напрягаются, мышцы предплечий стягивает, словно судорогой. Это реакция подсознания на внедрение новой программы. *Не пытайтесь волевыми усилиями расслабить напряженные кулаки. Всякое вмешательство в процесс может привести к разрушению встроенных программ, поэтому нужно дождаться естественного расслабления рук.* У кого-то может случиться так, что кулаки не расслабятся до конца — это не страшно. Можно провести полураскрытыми пальцами по бедру от колена к тазу, и пальцы расслабятся окончательно.

Пассивная психологическая оборона

Методов антистрессовой профилактики много. Но **суть** остается одинаковой для всех. Нужно **привести себя в такое состояние, когда события внешнего мира воспринимаются спокойно**.

Предлагаю два варианта антистрессовой профилактики. Один — собственно профилактический, другой — оперативный.

С точки зрения биофизики и биохимии стресс заставляет гормональную систему работать в режиме гиперактивности, в кровь выбрасывается большое количество стресс-гормонов. Это вызывает повышение давления, учащение сердцебиения.

Когда происходит массиванный выброс стресс-гормонов в кровь, процесс выработки эндорфинов («эликсира внутреннего счастья») затормаживается и вместо «приятно» появляется «тревожно» и т. д. Это лишь приблизительная схема влияния негативных стрессов на человеческую физиологию. Нет нужды подробно описывать биохимический и биоэнергетический механизмы влияния стрессовых нагрузок на человека. Важнее другое — научиться умело противостоять негативному воздействию.

Один из эффективных приемов пассивной защиты — **образ подушки**. Например, вы едете в общественном транспорте, держитесь за поручни, но автобус мотает на неровностях дороги, пассажиров кидает друг на друга. Они больно ударяются о плечи и тела других пассажиров. Для ослабления неприятных переживаний представьте себя подушкой. Ощущения станут яркими, тряска и столкновения с другими людьми не будут причинять неприятностей.

Этот образ поможет **в ситуации морального прессинга, словесной агрессии или крика начальника**. Достаточно представить себя подушкой, и напор ослабеет, агрессия уменьшится. **Они вязнут в мягком...**

Активная психологическая защита

Активная защита — это действия, нейтрализующие психологическое давление. Существуют разные приемы.

ЖЕСТ

Когда кто-то кричит на вас или иным образом оказывает психологическое давление, самый простой вариант — **положить руку на область сердца**. Внешне этот жест может выглядеть так, словно сердце защемило или возникло легкое недомогание. На самом деле рукой **вы перекрываете доступ отрицательным энергетическим импульсам в «котел любви»**. Интенсивность стрессового воздействия снижается.

КИРПИЧ

Сначала представьте вокруг себя грани кирпича, а потом появится ощущение монолитного каменного блока. Если накричать на человека, у него может подскочить давление и усилиться сердцебиение. А вот на кирпич кричать бесполезно. Он как был кирпичом, так и останется им... Грани кирпича **отражают любые агрессивные нападки**. Наступает **состояние совершенного спокойствия и равнодушия**. Вы — кирпич!

ПАЛЬЦЕВЫЙ ЗАМОК

На обеих руках обхватываете мизинцы средним и безымянным пальцами. Активная **энергия психологической агрессии крутится, словно вихрь, вокруг вас, но не может проникнуть внутрь и вызвать нарушения психологического равновесия** (рис. 82).



Рис. 82

ЛЕДОКОЛ

Вообразите перед собой острый нос ледокола. **Волны психологической агрессии разбиваются об него и стекают безобидными ручейками**.

Этот прием хорош, когда нужно **быстро двигаться в толпе людей** (например, в метро, на оживленной улице и т. п.).

Путь перед вами освобождается, люди сами уступают дорогу, хотя и не замечают этого (рис. 83).

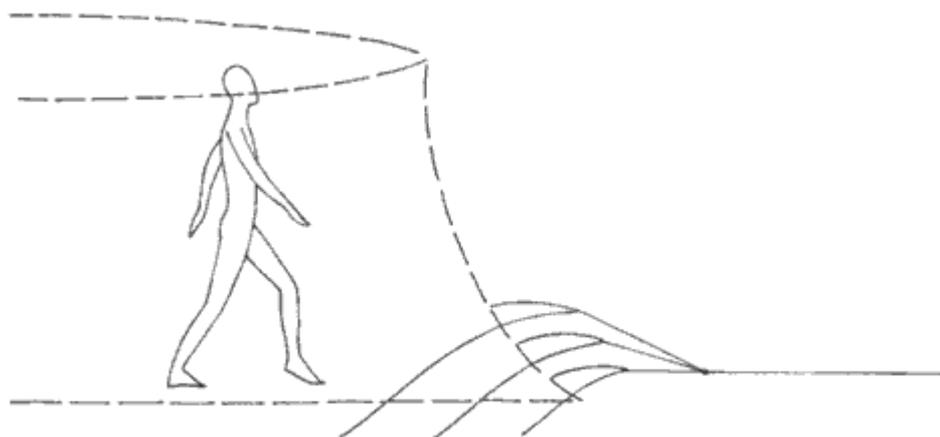


Рис. 83

РАБОТА С СОЛЮ

Соль активно впитывает и блокирует отрицательную энергию. Негативная информация более активна, чем позитивная. Поэтому она опережающим темпом внедряется в свободное пространство. А соль хорошо впитывает в себя негатив и убирает его с информационного носителя.

Если вы будете держать рядом со своим рабочим местом открытую посудину с солью, она воспрепятствует негативной психологической волне, которая может изливаться на вас. Правда, соль приходится часто заменять, но это процесс несложный. Объем соли должен быть не менее 200 г, этого количества хватит примерно на неделю.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ВЛИЯНИЯ

Работа с кольцами

Энергетическое воздействие кольцами эффективно и **дает быстрый результат**. Работа с ними проста и доступна даже неподготовленному человеку. Кольцо работает как **универсальный концентратор рассеянной в пространстве энергии**. Пользуясь им, **можно генерировать силовой поток, наполнять внутренние органы, промывать энергетические структуры и выполнять другие оздоровительные воздействия**.

Накоплен обширный опыт применения колец из разных материалов. Поток энергии сквозь **золотое кольцо** укрепляет кости, усиливает иммунитет. **Серебряное кольцо** помогает при работе с ранами и воспалительными процессами. Применяют кольца из разных пород дерева, камней, металлов и даже тканей. Каждый материал несет особый заряд и оказывает специфическое влияние на телесные структуры.

И все же главным инструментом концентрации энергии остается **кольцо из пальцев**. Оно всегда готово к работе.

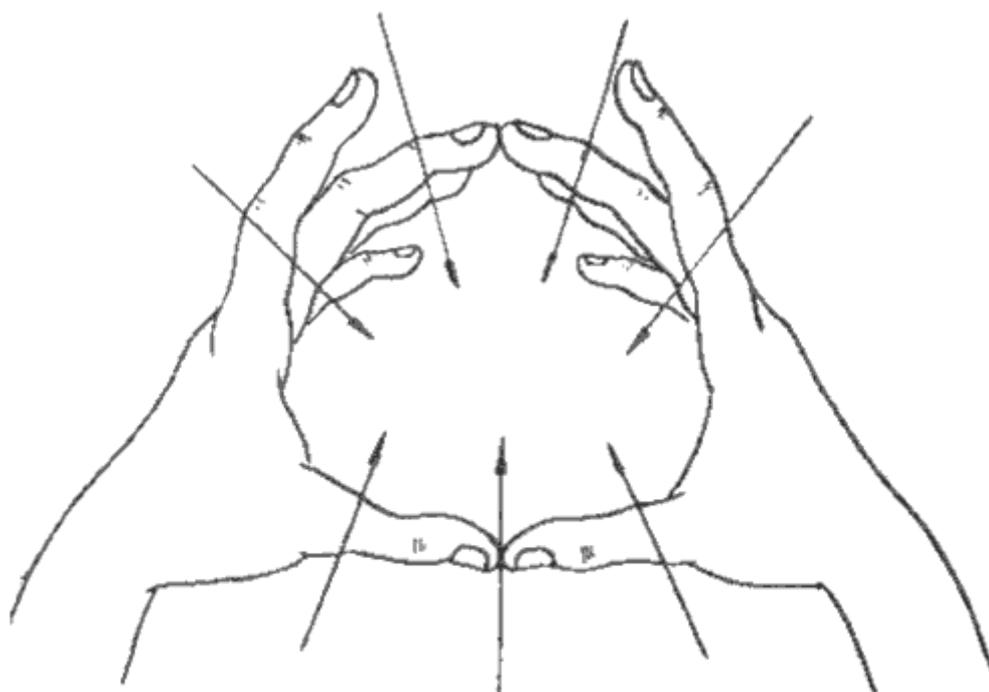


Рис. 84

Активизация кольца проводится так: соедините подушечки больших и средних пальцев в кольцо. Подуйте в его внутреннее пространство, чтобы почувствовать прикосновение к коже ветерка дыхания. Когда вы вспомните ощущение струения ветерка сквозь кольцо, возникает движение потока энергии (рис. 84).

Но не только пальцевое кольцо может исполнить роль **скорой энергетической помощи**. Если вы чувствуете **общий упадок сил, слабость**, можно **соединить руки в кольцо перед собой и подуть во внутреннее пространство**. Следом за вашим дуновением сквозь кольцо польется мощный поток энергии и наполнит телесные структуры.

Похожее действие эффективно **при болях в позвоночнике или спине**. Только **руки соединяются в кольцо позади тела**. Это непривычно, но действенно. Когда сквозь заднее кольцо пойдет **поток энергии, вам нужно волевыми усилиями направить его на позвоночник или болевые зоны спины**.

Весьма эффективна **ментальная работа с кольцами**. Представьте над партнером большое энергетическое кольцо. Направьте сквозь него поток энергии. **Такой же поток энергии польется и на вас**. Здесь действует неписанный закон — **«отдавая, не бойся нарушить гармонию личного мира. Если ты искренен в своем действии, все вернется к тебе сторицей»**.

Замещение

Болезни имеют не только физиологическую природу. Есть **недуги, которые разрушают энергетические связи, разваливают информационные матрицы физического здоровья**. Это широко известные **порчи, сглазы, колдовство**. Порчи, сглазы и другие магические неприятности **воздействуют на человека вне зависимости от того, верит он в них или нет**. К счастью, многие люди **обладают энергетическим иммунитетом**.

Кроме того, любая **болезнь, которую перенес человек, оставляет свой информационный след**. Чем дольше болеет человек, тем мощнее внутренние энергоинформационные блоки. Когда в биополе, окружающем человека, возникает ниша, она заполняется энергетической информацией. **Развитие человека, его здоровье и болезнь зависят от этой информации**.

Представьте болезнь в виде энергоинформационного сгустка, подхватите его ладонями, как ковшиком, повернитесь корпусом (ступни остаются на месте, словно приклеенные к полу) и сбросьте сгусток себе за спину. Стряхните его с рук. Представьте, что он проваливается через дымящуюся трещину в глубины земли. При этом несколько раз мысленно произнесите:

Твердь, отомкнись,

Огонь, всколыхнись,

Прими гадость,

Отдай радость!

Закончив это действие, руки установите по обе стороны головы и сконцентрируйте внимание на ощущениях ладоней. **Если все сделано верно**, вы почувствуете,

что обдувает голову свежестью. словно легкий ветерок налетает. Это **сигнал восстановления программы здоровья.**

Синдром УПС (устойчивого патологического состояния) закладывается при болезнях, стойких нарушениях здоровья. **В основе его — страх перед болезнью.** Человек интуитивно чувствует свою слабость перед заболеванием, не может эффективно противостоять недугу и внутренне капитулирует.

Психологическое отступление освобождает пространство для информационных программ болезни. А когда вы убираете УПС изнутри, освобождается пространство для программ здоровья.

Нужно **укрепить в себе это ощущение свежести здоровья.** Ладонями удерживайте свежесть в голове. Покачивая ее, заполняйте внутреннее пространство свежестью так, чтобы голова освободилась от сгустка УПС. Внутри у вас — **свежесть, чистота и хрустальность мыслей.**

Результат замены УПС свежестью поначалу незаметен. Сказывается физиологическая инерция клеток и тканей. Самочувствие меняется постепенно. Так даже лучше, поскольку плавные изменения не вызывают глубинных стрессов в организме. Но уже в первые часы после нейтрализации локальных УПС самочувствие улучшается.

Нормализуется артериальное давление, проходят боли, дурнота, повышается общий тонус организма. Жизнь начинает искриться радостью.

Психохирургия

Психохирургия — это умение проникать во внутренние пространства сквозь защитные энергетические оболочки всего тела и отдельных органов. Эффективность подобных операций высока. С их помощью **удаётся побеждать сложные болезни.**

Технология «операции» такова: вокруг тела на расстоянии примерно полуметра существует особая оболочка. Встряхните рукой (правой или левой, зависит от того, какая рука у вас ведущая), словно сбрасывая с нее грязь, и представьте, что истекающие из кончиков пальцев энергетические лучи объединяются в сужающееся энергетическое лезвие-луч (рис. 85).

Для первого рассечения руку с энергетическим лезвием установите перпендикулярно телу на расстоянии примерно 30–40 см. Вы вонзаете энергетическое лезвие в оболочку и делаете разрез от головы. Затем снова встряхиваете руками, сбрасывая старое энергетическое лезвие.

Следующий этап: вскрытие покровов тела. Устанавливаете руку с новым энергетическим лезвием перпендикулярно поверхности тела. Представляете, что энергетический скальпель пронзает покровы.

Итак, **первый разрез** — это вскрытие энергетической **оболочки** на расстоянии 30–40 см от тела. **Второй** — рассечение **покровов тела, третий** — рассечение конкретного **органа** для проведения внутренней коррекции. Самостоятельно можно проводить любые психохирургические вмешательства, кроме разве что манипуляций

со спиной и позвоночником. Туда руки не дотянутся...

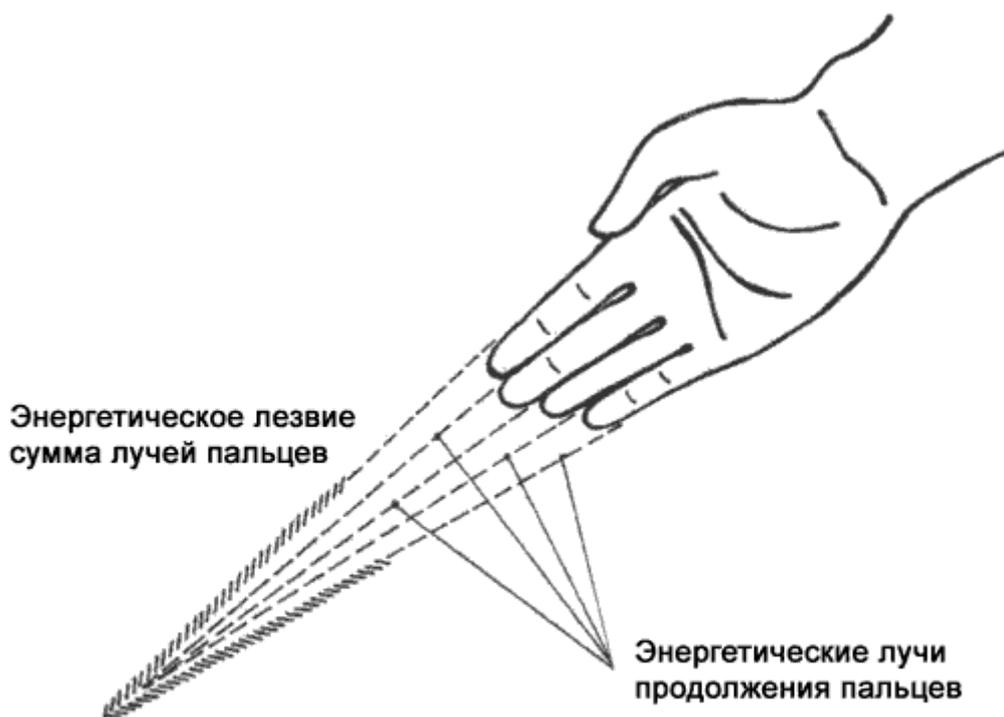


Рис. 85

Покровы тела вскрыты, и вы запускаете энергетические пальцы-лучи в больной орган. Определите, какой он: теплый, холодный, слизистый, сухой и т. п.

Войдя в больной орган энергетическими пальцами-лучами, вы почувствуете нарушение внутреннего баланса. Описать это ощущение словами трудно, но чувства подскажут. Очаг болезни проявляется в воображении как темный, плотный сгусток. **Зацепите его корешок и выдерните.** После избавления от негатива орган быстро восстанавливается, остатки болезни постепенно исчезают.

При контакте с очагом болезни может возникнуть ощущение жара, удушья, покалывания. Или, наоборот, холода, влажности, вялости. В то место, которое вы вскрыли энергетическим скальпелем, нужно **добавить «Свет солнца» или «Сок Земли».**

Хорошо работает **кольцо из пальцев.** Установив его над энергетическим «разрезом», **направьте поток энергии внутрь или вытяните излишки негатива из больного места.**

С помощью психирургических воздействий можно **облегчать самочувствие, убирать боли в животе, суставах, горле** — словом, **в любом месте,** где появляется физиологический дискомфорт.

Особенно эффективны самостоятельное вскрытие полости живота и наполнение энергией с помощью кольца из пальцев. Это действие восстанавливает энергетический баланс организма, улучшает деятельность органов брюшной полости и т. п.

Психирургические вмешательства можно производить практически **на любом органе, кроме сердца.** Ментальный разрез может быть большим — от головы до

лобка, а может быть и маленьким — несколько сантиметров.

Когда лучи-пальцы входят в больной орган, возникает ощущение, что от органа в сторону тянется **корешок боли**. Обхватив его мысленными лучами-пальцами, разотрите или выдерните, сожгите мысленным огнем.

В практиках психохирургии эффективен **прием оптимизации внутреннего ритма**. После рассечения энергооболочек вы проникаете к очагу нездоровья, **сравниваете ритм пульсаций этого участка с сердечными пульсациями**, и если они не совпадают, **сонастраиваете, как две струны**. Оптимизация ритма помогает бороться с **тромбами, уплотнениями** и т. д.

Оболочка и его структуры

Каждого человека окружает энергоинформационное облако — оболочка. **В нем концентрируется негативная энергия, которая может спровоцировать недуги**. Выявить и почувствовать облако поможет такой прием: представьте, что пространство возле тела наполнено чем-то плотным, более густым, чем воздух, например водой. Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к бокам, кисти рук подняты пальцами вверх, перпендикулярно земле. Так, чтобы ладони были развернуты тыльной стороной от тела. Медленно двигайте руками сквозь «плотную среду» от себя, фиксируя внимание на ладонях. Возникает ощущение, что руки преодолевают невидимую упругую границу. Это напоминает упругость энергетического шарика между ладонями, возникшего при знакомстве с личным биополем.

Когда ощущения упругих границ станут яркими, определите «диагностическую» оболочку. Прижмите ладони тыльными сторонами к телу и медленно отодвигайте их. В непосредственной близости от тела руки преодолеют границу первой оболочки. На расстоянии около полуметра от тела вы почувствуете «диагностическую» оболочку.

Двигайте ладонями вверх и вниз, оглаживая ее. Руки скользят по силовым линиям, огибают невидимые **впадины и выпуклости**. Возникают **ощущения шероховатости и пустоты**. Это **сгустки неблагоприятия, которые соответствуют болезненным нарушениям в органах и системах тела** (рис. 86).

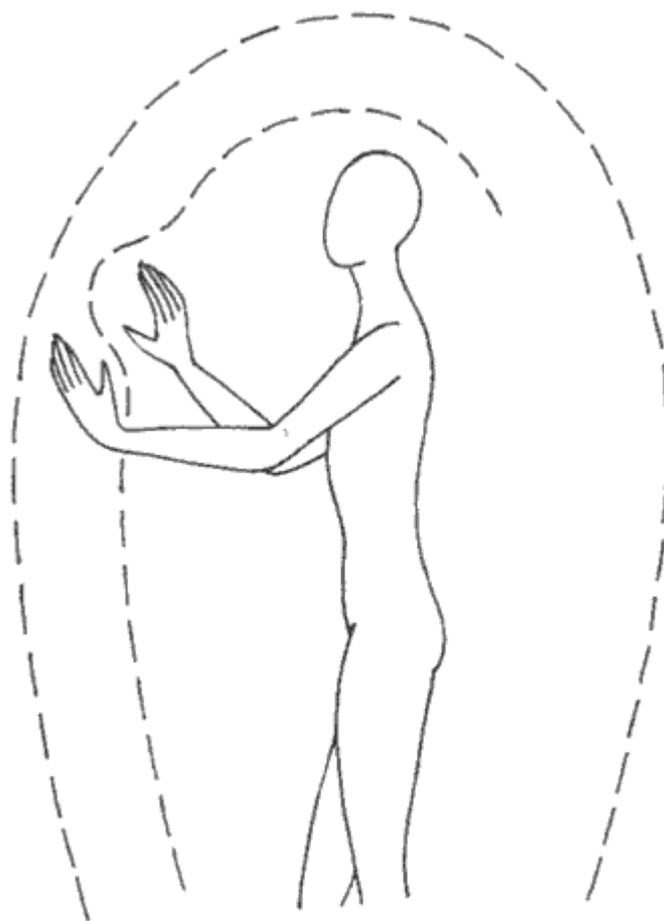


Рис. 86

Место каждой вещи

Внутри пространства, прилегающего к телу, есть много структур, которые играют как положительную, так и отрицательную роль. Отрицательные структуры — это энергоинформационные сгустки, которые являются **внешними проекциями внутренних** болезненных изменений.

Но случается, что энергоинформационный сгусток — это структура, находящаяся не на своем месте. Ошибиться трудно, так как действующие структуры оболочка практически незаметны человеку, а проявляется именно негативный сгусток или энергетический узел не на своем месте.

Проведите ладонями по оболочке, и вы почувствуете зоны энергетических нарушений. Они воспринимаются как выпуклости и провалы. Мысленно проведите линию от зоны неблагополучия на оболочке к телу. **По проекции сгустка** на тело можно понять, какие органы и системы породили нарушение.

Следующий шаг: рукой проведите от зоны энергетического нарушения оболочки к телу, и вы почувствуете там бесформенный сгусток. Прикосновение к негативному сгустку — тонкое ощущение, поэтому **важно удерживать внимание на ладонях**. После нескольких повторений вы научитесь безошибочно определять энергоинфор-

мационные сгустки.

Вы определили сгусток в пространстве возле тела. Правой рукой фиксируете его, а левую ведете от сгустка. Рука расслаблена и совершает неожиданные повороты и зигзаги. Она останавливается на точке, откуда сместился сгусток.

Например, правая рука фиксирует сгусток, а левая ищет его место в пространстве возле тела.левой расслабленной рукой прикоснитесь к сгустку и мысленно сформулируйте задачу: хочу найти место, где он был прежде. Рука словно сама по себе переместится в точку, откуда сдвинулась энергоинформационная структура.

Когда вы нащупали сгусток и определили место его правильного расположения, начинайте перемещение. Обеими руками подхватите сгусток снизу (внимание на тонких ощущениях ладоней) и выдерните его из гнезда, как репку из земли.

Логично предположить, что сгусток проще всего перетащить с места на место по короткому пути — напрямую. Это будет ошибкой. Сгусток должен передвигаться в пространстве около тела по весьма прихотливой и только ему ведомой траектории. Чтобы соблюсти все повороты и изгибы пути, поддерживайте сгусток, и он сам поведет ваши руки по нужному пути. Конечно, это может показаться странным: человек описывает руками вокруг себя странные, запутанные петли. Но результат таких действий — восстановление хорошего самочувствия!

Когда сгусток достигнет своего места, **в ладонях появится пульсация**. Покачайте сгусток, и возникнет ощущение, что он **со щелчком встал на место**. Заняв свое место, сгусток превращается из обособленной энергетической структуры в неощутимо действующее звено единой системы энергоинформационных структур (рис. 87).

Через некоторое время после этого **самочувствие улучшается, и постепенно дискомфорт исчезает**.

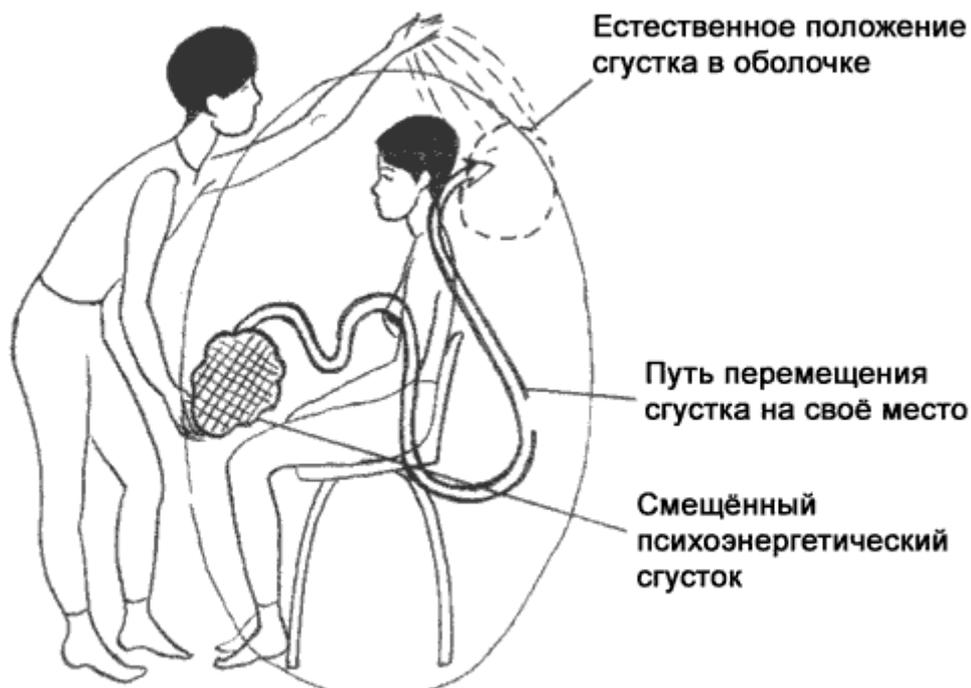


Рис. 87

Работа с хлебом

Хлеб — это продукт, который постоянно присутствует в нашей жизни. Именно в силу этого мы не уделяем ему должного внимания.

Хлеб выпекают из муки, которая образуется при перемалывании зерна. **В зерне заключена таинственная энергия жизни.** К сожалению, люди не задумываются об энергетических возможностях привычного продукта. А хлеб можно активно использовать при самопомощи и помощи близким.

Чтобы почувствовать необычные свойства хлеба, можно проделать такой эксперимент: от буханки хлеба с одной стороны нужно отрезать кусочек, а с другой — отломать. **Попробуйте вкус отрезанного ломтя и отломанного.** На вкус куски отличаются друг от друга.

Понюхайте куски хлеба. Тонкой струйкой втяните запах, и вы заметите разницу. Отломанный и отрезанный куски даже пахнут по-разному.

Резать хлеб не стоит, так как энергия, стекающая с острия ножа, разрывает тонкие связи внутри продукта. Но в большинстве семей привыкли именно резать хлеб. **Не отрезайте кусок до конца, а отрывайте его от буханки или каравая. Оторванный кусок сохраняет энергетические свойства целой буханки.**

Для использования оздоровительного потенциала хлеба нужно хотя бы раз в день съедать отломанный кусок. Долго и тщательно пережевывайте хлеб,

удерживая внимание на ощущениях языка и нёба. Это позволит воспринять хлебную силу, получить максимальную пользу.

Полупрожеванным хлебом можно снять боль в горле. Вязкую массу пропустите к очагу боли. Для этого удержите жевок в горле. **Разжеванная хлебная масса обволакивает больное место и разрушает энергию боли.** Не ждите мгновенных результатов, ведь и **антибиотик действует не сразу.** Для усиления терапевтического эффекта **полупрожеванный хлеб используйте для компрессов.** Размяченную и смоченную слюной хлебную массу заверните в марлю и **прикладывайте снаружи к больным местам.**

Можно на размоченный слюной хлеб **капнуть несколько капель перекиси водорода** и сделать компресс на больное место.

Чтобы **активизировать лечебную силу целого каравая (или буханки) хлеба,** нужно положить его на деревянную дощечку (подойдет декоративная тарелка, разделочная доска и т. п.). На верхней корочке прорежьте острием ножа крест и раз десять — пятнадцать покрутите дощечку с хлебом посолонь (это значит «по солнцу», или по часовой стрелке, кому как нравится).

Теперь ножом вы прорезаете дуги, соединяющие концы креста. Получается круг (рис. 88).

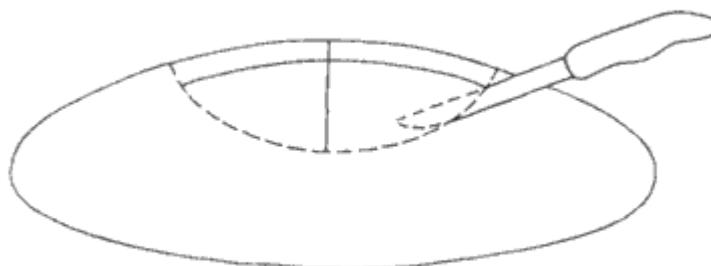


Рис. 88

Нож вонзаете в хлеб под углом так, чтобы после завершения выреза можно было извлечь четыре кусочка хлеба. Вы можете приложить их к больным местам, и почувствуете, как **хлеб вытягивает боль.** А если один кусочек поместить на седьмой шейный позвонок, другой — на середину позвоночника (точка проекции солнечного сплетения), а третий — на середину крестца, между ними возникнет устойчивая энергетическая связь и **позвоночник начнет разогреваться.**

Когда вы уберете из хлебного каравая (или буханки) вырезанные куски, в хлебе останется воронкообразное углубление. Через него можно дышать. К примеру, в носоглотке начинаются **катаральные явления (насморк, кашель, першение в горле).** Воронкообразное углубление поднесите ко рту и носу и подышите сквозь хлеб. Облегчение наступает почти сразу. А если проделывать эту процедуру часто, то вы сможете предупредить начинающиеся проблемы.

Переверните хлеб доньшком вверх и сделайте такой же круговой разрез, как и на верхней корочке. Получится сквозное отверстие, хлеб (если это каравай) превратится в бублик. **При головной боли, скачках артериального давления, других сосудистых проблемах можно надеть этот бублик на голову и расслабленно**

посидеть. Для стороннего наблюдателя это странная картина: человек с хлебным бубликом на голове. Но подобное самовоздействие **помогает быстро избавиться от неприятных состояний и действует не хуже фармакологических препаратов.** И конечно, **не имеет побочных эффектов** (рис. 89).

Хлебный бублик можно использовать и для благотворного воздействия **на другие органы.** Если где-то в теле возникают боль или дискомфорт, установите хлебное кольцо над проблемным местом, и вы почувствуете нежный ток энергии, струящейся сквозь его внутреннее пространство. Постепенно болезненные проявления уходят, и внутри возникает приятное тепло.

Хлебное кольцо можно высушить, и оно прослужит несколько недель, а то и месяцев. **Использованные куски хлеба** лучше всего отдать птичкам. Есть их нельзя.



Рис. 89

КОСМЕТИЧЕСКИЕ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

Цена рекламных призывов

Сегодня реклама убеждает нас, что очередной чудодейственный крем от иноземных производителей способен в считанные недели преобразить человека, сделать кожу гладкой, избавить от морщин и т. п. А рекламируют эти продукты либо молоденькие девушки, которым никакие косметические ухищрения пока не нужны, либо зрелые дамы после пластических операций.

Рядовые потребители хорошо знают цену этим рекламным призывам. Кремы часто вообще бездействуют, а случается, что вызывают и сильную аллергию. Но хочется сохранить молодость не только в душе, но и на лице. Как помочь себе? Существуют действенные методы кожного омолаживания. **Важно пользоваться ими системно. Не от случая к случаю, а постоянно.** Эффект будет, в этом нет сомнений. А **практика такова:** создайте поток энергии между ладонями. Ладони складываете ковшиком, и энергия вашего биополя наполнит пространство между ними. Ковш ладоней поднесите к лицу и умойтесь. Только вместо воды — энергия биополя.

Это упражнение **способствует активизации биоэнергетического потенциала, а также перераспределяет энергию внутри организма.** Энергетическое умывание поможет **укрепить внутренние структуры кожи лица**, чтобы она могла дольше **оставаться свежей и чистой.**

На лице есть представительства всех органов и систем тела. Энергетическое умывание оказывает на них оздоравливающее воздействие. Конечно, от разовых процедур толку мало, но регулярное самовоздействие поможет восстановить не только свежесть кожи, но и окажет благотворное воздействие на общее самочувствие.

Разглаживание морщин

Косметический эффект заключается в том, чтобы почувствовать «струну внутреннего напряжения». Она же гормональный столб. Нужно **наполнить «струну» ощущением легкости, внутренней гармонии.** А потом в основании черепа представить сверкающий шарик, который втягивает в себя морщины и проблемы кожи. **Наполнение гормонального столба помогает перестроить работу организма на режим молодости, а сверкающий шарик убирает из кожи проблемы старения.**

Свежесть лица

В точке между бровями расположены так называемый «третий глаз», центр напряжения, **выключатель отделов переднего мозга...** Словом, эта точка выполняет множество различных функций. Есть среди этого набора и активное косметическое воздействие.

Подушечки трех пальцев (указательный, средний, безымянный) правой руки поставьте на точку между бровями и мягко, почти не сдвигая кожу, начните массировать ее круговыми движениями по часовой стрелке. Три пальца левой руки (те же указательный, средний и безымянный) поставьте на затылок, в точку, симметричную точке между бровями. И тоже медленно и плавно массируйте ее круговыми движениями. **Движение пальцев на лобной и затылочной точках должно быть синхронным.**

Массаж точек расслабляет внутренние структуры головы, и появляется рассеянное тепло. Представьте, что оно уплотняется и превращается в шарик. Шар тепла становится плотным. Мысленно (или реально) хлопните в ладоши. Вибрации вашего хлопка разрывают оболочку шарика внутри головы. Тепло и энергия из него изливаются на лицо. Возникает ощущение, что кожу лица изнутри покалывают мириады иголок, она наполняется теплом и свежестью.

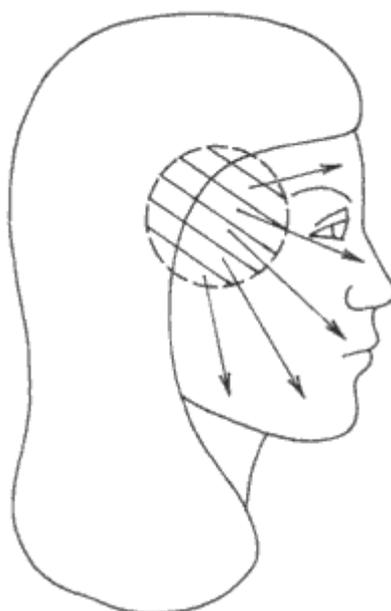


Рис. 90

Посмотрите на себя в зеркало: вы увидите, как **сияют ваши глаза**. Регулярное выполнение этого упражнения поможет **избавиться от морщин, очистит кожу от сконцентрированных в ней энергетических шлаков, укрепит клеточную программу кожной свежести или реанимирует ее в клетках увядающей дряблой кожи** (рис. 90).

Проветривание рта

Ни один из современных освежителей дыхания не может полностью избавить **от неприятного запаха изо рта**. Жевательная резинка лишь на время ослабляет его. Запах вызывается гнилостными бактериями, которые разлагают остатки пищи. Нездоровые зубы, больные желудок, кишечник, печень также могут стать источником неприятного запаха. На слизистых носоглотки часто обитают колонии стафилококков, которые тоже способны вызвать тяжелый запах изо рта.

Конечно, **если запах является следствием болезни, то нужно выявить и лечить основное заболевание**. А как быть с запахом, который мешает нормально общаться каждый день? В конце концов он становится причиной психологического комплекса.

Наши предки **рассматривали тяжелый запах изо рта как следствие застоев и создали метод борьбы с ним**. На мой взгляд, ничего более эффективного не придумано и по сей день. А метод прост — это проветривание рта.

Если чисто убранную комнату плотно закрыть на несколько дней, то в ней появится неприятный запах. Чтобы избавиться от него, комнату нужно проветрить. Наш рот тоже объем, в котором происходит огромное количество обменных процессов, реакций разложения, гниения и распада. Слюна, призванная обеспечивать бактериальную чистоту полости рта, не справляется со своими задачами, потому что ее ферменты не в силах одолеть вредоносную микрофлору слизистой. **Постепенно слюна сама становится болезнетворной**. Нужно омыть десны и язык, уничтожить накопившиеся бактериальные образования. А для этого надо **ускорить выработку свежей слюны**.

На приеме у дантиста человек долго сидит с открытым ртом, слизистые высыхают, и когда рот закрывается, слюнные железы начинают работать в усиленном режиме. Выделение слюны увеличивается, **усиливаются ее бактерицидные свойства, полость рта освежается**. В этом и заключается успех древней практики. Держите рот открытым до высыхания слизистых. Вначале будет неприятное чувство шершавости языка, сухости десен. Но скоро свежая слюна заполнит рот, и появится естественная свежесть. Если взять за правило **три-четыре раза в день** в течение нескольких минут проветривать рот, **то уже через неделю** тяжелый запах исчезнет. Останется естественный запаховый фон. Этот прием **поможет облегчить течение серьезных заболеваний...**

Крестцовые точки

Ощущения тяжести в половых органах и промежности у мужчин — симптом того, что **в гениталиях присутствуют застойные явления**. Причин может быть много: неумелые половые контакты, инфекционные заболевания, малоподвижный образ жизни и т. п. **Нужно избавиться от застоев в малом тазу**. Сделать это с помощью только физических упражнений или медикаментов трудно. Сочетание традиционных воздействий с психоэнергетическими методами дает хороший результат. **Любой застой — это, прежде всего, переизбыток энергии на локальном участке. Ее нужно перераспределить.**

Сядьте прямо, подушечками средних пальцев зафиксируйте точки, расположенные по обеим сторонам начала ягодичной складки. Согрейте их теплом пальцев и медленно, плавно прижмите. Давление должно быть мягким. Скоро появится ощущение, что почки наполняются теплом. Держите пальцы на этих точках до тех пор, пока не почувствуете, что почки раздуваются, словно детский воздушный шарик.

Переместите пальцы **вверх на ширину ладони** от начала ягодичной складки. Там располагается следующая пара точек энергетического перераспределения. Найти их можно так: вверх от первых точек — ширина ладони. От вертикальной средней линии крестца — **ширина двух пальцев**. Точки симметричны и расположены по обе стороны от средней линии. Поставив на них подушечки средних пальцев, прогрейте точки. Если при воздействии на первую группу точек вы наполняли почки, то сейчас появляется ощущение, что от прижатых точек тепло (и энергия) проходит сквозь надпочечники и **заполняет пространство в груди**. Поток согревает грудную клетку, **питает сердце и легкие**.

Третья группа крестцовых точек расположена на линии сочленения позвоночника и тазовых костей. **На ширину трех пальцев** (указательного, среднего и безымянного) в обе стороны от середины позвоночника расположены верхние точки влияния на внутреннюю энергию. Как и предыдущие, их нужно согреть подушечками средних пальцев. Слегка надавив на них, вы почувствуете, как тепло и энергия струятся по боковым поверхностям шеи и наполняют затылок. Держите пальцы на точках до **ощущения наполнения теплом затылка** (рис. 91).

После этого средним пальцем правой руки мягкими круговыми движениями помассируйте копчик. А средним пальцем левой руки слегка прижмите точку у основания полового члена снизу, возле мошонки. Энергия от затылка потечет вниз по позвоночнику.

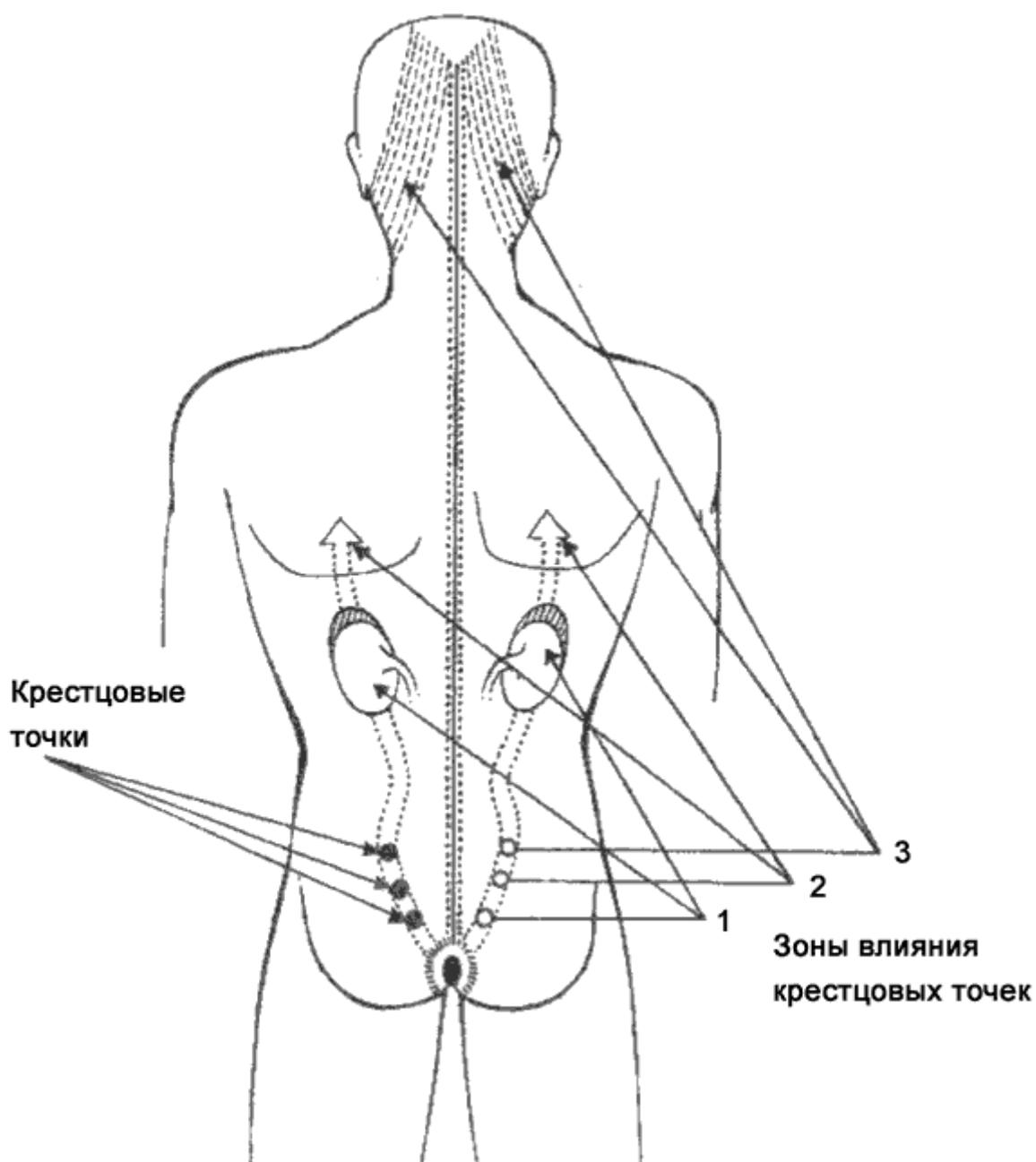


Рис. 91

Волосы

Иногда человек становится своеобразным магнитом, который притягивает к себе негативную информацию и энергию. И дело не в каких-то мистических кознях, а в том психологическом настрое, что довлеет над большинством современников. В основном он отрицательный. В большинстве своем люди ждут неприятностей и тем приоткрывают калитку для них. Но негативный настрой рождается не от личного уныния, а по причинам внешним, часто не зависящим от человека. В священных текстах говорится о необходимости жить в радости и внутренней гармонии. Увы, для многих это недостижимая мечта.

Упражнение, которое я предлагаю, вряд ли наполнит вас устойчивой и непреходящей гармонией, но **снять остроту негативного информационного давления, облегчить состояние и освежить восприятие поможет.**

Волосы являются своеобразными антеннами, на которых **оседает много негативной энергии и информации. Она накапливается и давит на человека.** Причины, как правило, ищут в каких-то неприятных событиях или обстоятельствах, а они у вас на голове. **Особенно много негатива оседает на длинных волосах.**

Что же, теперь всем постричься наголо? Кому-то, может, и постричься, но я предложу иной, щадящий вариант. Чтобы снять отрицательный энергетический потенциал с волос, **нужно их очистить. Не путайте мытье волос и их энергетическое очищение.** Гигиенические процедуры смывают физиологическую грязь, захватывая при этом небольшое количество информационной тяжести. Многие замечали, что после мытья головы становится легче, мир кажется ярче... Очищение позволит избавиться от информационного пресса, а **использование этого приема ежедневно после рабочего дня избавит вас от негативных реакций и переживаний.**

Итак, если вы живете в городской квартире, пустите струю холодной воды, наклонитесь над ванной и пальцами проводите по голове от затылка к макушке. Растопыренными пальцами руки вы расчесываете волосы и снимаете с них накопленный негативный потенциал. Пальцы играют роль магнитов, собирающих отрицательный заряд с волос. После каждого расчесывающего движения в волосах стряхивайте с рук невидимую грязь в струю холодной воды. При этом **мочить руки не следует.** Одно-два повторения дадут временный результат, но если эту процедуру выполнять регулярно, то уже через несколько дней вы отметите, что **привычная тяжесть из головы ушла, повысилась работоспособность, улучшилось общее самочувствие.** Внимание более не рассеивается, и можно **уверенно концентрироваться на делах.**

Если вы живете в своем доме и у вас нет квартирных удобств, эту же процедуру можно выполнять в таком варианте: налейте в таз холодной воды и наклонитесь над ним. Начинайте расчесывать пальцами волосы и сбрасывайте отрицательный заряд в таз с водой. Потом воду можно вылить куда-нибудь подальше от дома.

Обычно вся процедура занимает 5–7 минут. Этого времени достаточно, чтобы очистить волосы от накопившего негативного заряда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Название книги «Атлас самопомощи», вероятно, у многих вызовет такую ассоциацию: просмотрел книгу, освоил пару приемов и стал здоровым. Это было бы слишком просто. В книге описаны различные приемы и методы, способствующие быстрому восстановлению хорошего самочувствия. Но это не самоучитель здоровья. Книга — помощник, и в сложных ситуациях человек может к ней обратиться. Однако помощь в восстановлении здоровья не самоцель. Надеюсь, что практические приемы из «Атласа...» **откроют для заинтересовавшихся путь к личному развитию и достижению совершенства**. Не сразу и не вдруг придет понимание, что вы можете управлять своим здоровьем, пребывать в хорошем настроении и воспринимать жизнь не как поле постоянной борьбы за выживание, но как простор для личного творчества. Понимания, что **жизнь дана для развития, а не для уныния и прозябания**.

Кто-то воспользуется приемами только для восстановления собственного здоровья. И это прекрасно, ибо каждый может и должен быть здоровым и активным до глубокой старости. Ну а кто-то, познакомившись с «Атласом самопомощи», **поймет, что может проникнуть в глубины своего внутреннего мира, найти причины житейских потрясений и неудач, убрать их и взойти к новым горизонтам личного развития**.

Полагаю, что и в том и в другом случае книга выполнит свою задачу — окажет помощь людям. **Ну а просто любопытствующим могу сообщить: прочтение «Атласа...» не прибавит здоровья. Обретение хорошего самочувствия и настроения, поддержание себя в активном состоянии — это труд!** Без выходных и отпусков, ибо болезни и недуги не признают их. Они могут ворваться в жизнь человека в самый неподходящий момент. И тогда остро встанет проблема: пойти на поводу болезни или же вступить с ней в бой и победить! Я призываю читателей к бескомпромиссной борьбе за свое здоровье, счастье, радость и солнечное настроение! Это и будет главной наградой каждому, кто сможет преодолеть инерцию нежелания действовать и создавать свое здоровье...

Желаю вам активности и долголетия, прекрасного самочувствия и радости всегда и во всем!

ВЕЛИКАЯ СЕВЕРНАЯ ТРАДИЦИЯ

- На границе льда и ночи...Мир уже не будет казаться прежним...
- Знание которое было всегда...
- Войди в мир Первопредков – узнай их Заветы и сокровенные Истины...
- Тайные ПРАКТИКИ. Великие посвященные. История – как это было...
- Сказочная реальность рядом с нами...
- Тайны рождения Вселенной, времени и пространства...
- Исчезнувшие в исторических потемках народы...
- Библиотека ЗНАНИЙ Великой Северной Традиции...

www.шерстенников.рф



Книги Николая Шерстенникова по практикам Великой Северной Традиции:

- "Атлас самопомощи".
- "Сторожа – незримые хранители человека".
- "Семь горизонтов силы".
- "За гранью наслаждения".
- "Заповедник здоровья".
- "На пороге внутреннего мира" книга 1 включает в себя ранее изданные книги: "Приподнимая занавес былого", "Открытие себя", "Анатомия силы".
- "На пороге внутреннего мира" книга 2 включает в себя ранее изданные книги: "Кольцо жизни", "Семена счастья", "Аромат любви".
- "Волшебная палочка для умельца. Практики работы с веретеном: оздоровление, энергозащита, связь с тонким миром".
- "Душа Судьба Предопределённость".
- "Дом нашего детства".
- "Белое танго успеха".
- "Школа красивой фигуры".
- "Седьмое имя" – мистический роман практикум.
- "Другое зеркало реальности Разрыв миров" Книга 1– мистический роман практикум
- "Другое зеркало реальности Родник Силы" Книга 2 – мистический роман практикум

В 2013 году готовится к выходу новая книга "Сказочная реальность".

Тренинги и семинары Николая Шерстенникова по практикам**Великой Северной Традиции:**

- Базовый – 1 "Открытие себя".
- Базовый – 2 "Энергетическая анатомия организма. Анатомия силы".
- "Практики повышения личных силовых возможностей".
- Ангелы земные – "Души воды, воздуха и света".
- Ангелы небесные – "Взаимодействие с внутренней Вселенной".
- Высшие ангелы – "Работа в информационном поле планеты".
- Ангелы деревьев – "Проникновение в энергетическую матрицу мира".
- Сторожа: "Шаг в глубины", "Коррекция кармы", "Сокровенные высоты".
- "Параллельные реальности".
- "Сказочная реальность - 1, 2".
- "Живая Вода – (душа) воды".
- Веретено: "Волшебная палочка", "Проникновение к корням событий", "Наделение Высшей силой".
- Психосексуальные практики: "Семена счастья", "Аромат любви", "Постижение вершин".
- "Ясновидение".
- "Тайна дня и ночи".
- "Родовая память, роковая память".
- "Коррекция дородовых и детских программ (Деланье судьбы)".
- "Практики работы с глубинными страхами и комплексами".
- "Профилактика стрессов и преодоление их последствий".
- "Деньги и деловое общение – обаяние".
- "Жить без боли".
- "Сон и пробуждение".
- "Школа красивой фигуры".
- "Матерь Пряха".
- "Работа с фантомом".
- "Лекарство против лени".
- "Ядро духовного успеха".
- "Вихрь стихий".