



НАТАЛЬЯ АЛЫМОВА
МАРИЯ КИТАЕВА

СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ ЗА 2 НЕДЕЛИ

20 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Наталья Алымова

**Стать экстрасенсом за 2
недели. 20 упражнений,
которые изменят вашу жизнь**

«Издательские решения»

Алымова Н.

Стать экстрасенсом за 2 недели. 20 упражнений, которые изменят вашу жизнь / Н. Алымова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904924-7

В книге находятся знания, которые помогут вам развить свои скрытые способности. При помощи упражнений для расширения возможностей каналов восприятия и с помощью своих записей в «Рабочей тетради экстрасенса» вы научитесь видеть, слышать, ощущать и думать ИНАЧЕ! В книге «Стать экстрасенсом за 2 недели» представлены значимые определения, которые широко используются в эзотерических и психологических практиках. Раскройте в себе способности! Ваша судьба в ваших руках!

ISBN 978-5-44-904924-7

© Алымова Н.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Кто такой экстрасенс? Чем экстрасенс отличается от неэкстрасенса?	8
Глава 2. Хотите сделать жизнь лучше? Станьте экстрасенсом!	11
Глава 3. Эти страшные блоки! Как они мешают на пути к нашей цели?	13
3.1. Ментальный уровень блокировки. То, что нам внушили	15
3.2. Эмоциональный уровень блокировки. То, что мы внушили себе	16
3.3. Телесный уровень блокировки. То, что осталось в теле	17
Глава 4. Избавляемся от блоков	18
4.1. Энергетический массаж. Как энергии влияют на тело и эмоции	19
4.2. Чистка стихиями. Представляем и ощущаем!	20
4.3. Дыхание порами. Не шпорами – порами!	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Стать экстрасенсом за 2 недели 20 упражнений, которые изменяют вашу жизнь

**Наталья Алымова
Мария Китаева**

© Наталья Алымова, 2018

© Мария Китаева, 2018

ISBN 978-5-4490-4924-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Экстрасенс – это человек с «экстра» «сенсорикой». Зная, что эти два слова означают, а именно, «экстра» – от латинского *extra* – кроме, сверх, и «сенсорика» – от латинского *sensus* – чувства, ощущения, восприятие, легко понять, о чем здесь идет речь. О человеке со сверхощущениями.

Что мы имеем в виду?

То, что человек, помимо обычных ощущений получает от окружающей среды еще множество других, недоступных другим людям.

С каждым годом все больше и больше людей хочет стать таким супер человеком со сверхощущениями. Почему и зачем ему это надо? Потому что он видит все больше примеров людей, проявляющих эти сверхспособности, очень явно. И в телевизионных передачах, и в книгах.

Что это за сверхощущения? – спросите вы.

Это такая способность считывать с предметов, из окружающей среды, людей, животных, камней информацию, дополнительную к той информации, которую нам дает зрительный (форма, цвет), осязательный (текстура поверхности, вес), обонятельный (запах), слуховой (звук) и вкусовой (вкус) анализаторы.

Это способность, которая дается каждому при рождении и которая, в большинстве случаев, утрачивается в процессе становления рационального мышления.

Это способность, которую можно развить у себя и накачать как мышцы бодибилдеру.

И тут возникает следующий вопрос: что же это за дополнительная информация?

Это информация, которую можно получить из самого предмета: о его истории во времени. Причем речь идет не только о прошлом, но и о настоящем и будущем.

То есть экстрасенс способен рассказать, что раньше было с вещью и что предположительно с нею будет. И не только с вещью, но и с человеком, и с любым другим живым существом и предметом.

Это информация о количестве энергии в предмете и о качестве этой энергии.

Например, информация о количестве энергии в человеке, может говорить о его возрасте, о состоянии здоровья.

Информация о количестве и качестве энергии в организме человека опытному экстрасенсу может помочь в вопросе, как нужно лечить те или иные органы. То есть, где какой энергии не хватает, а где ее неоправданный избыток.

А для чего человеку нужна эта дополнительная информация?

Дело все в том, что качество энергии растений и минералов, например, позволит экстрасенсу выбрать нужные растения и минералы для лечения человека.

Арома- и литотерапевт с развитыми экстрасенсорными способностями сможет более точно подобрать то или иное эфирное масло, тот или иной минерал для помощи конкретному человеку.

Благодаря экстрасенсорным способностям проявляется голос интуиции. Человек знает, какое решение принять в той или иной ситуации. Знает по своему внутреннему ощущению, что этот выбор принесет ему проблемы, а этот – облегчит жизнь.

Наверное, знакомое вам ощущение?

То же и с выбором партнеров для любой совместной деятельности: от делового проекта до брака. Развитая интуиция позволит понять, с кем стоит иметь дело, а с кем не стоит.

Вот мы и дошли к пониманию того, чего хотим.

Мы очертили нашу конечную цель – мы хотим стать экстрасенсом. Для того, чтобы развить интуицию и, как результат, иметь качественную жизнь с правильными ответами. Может у вас будет иная цель?

И ставим на то, чтобы развить первичные экстрасенсорные навыки себе срок – две недели.

Как мы хотим добиться проявления у себя сверхспособностей?

В этом нам помогут несложные упражнения, которые будут описаны подробно в этой книге.

Упражнения простые. Но для получения результата важно ежедневное повторение их до тех пор, пока не скажете себе: «Да, я чувствую!»

Поверьте! Это будет незабываемый момент!

Таких моментов при достаточном усердии будет все больше и больше. Весь мир откроется для вас в новых, невообразимо ярких красках.

Важно записывать свои ощущения после каждого упражнения. Это поможет вам в будущем правильно их интерпретировать.

Экстрасенсорике можно обучиться самостоятельно. Но присутствие преподавателя и группы людей, заинтересованных в развитии собственной экстрасенсорики, приводит к тому, что слушатели на очных занятиях испытывают сверхощущения уже в первый день обучения! Вот оно «Коллективное сознание», «Коллективный разум»!

Глава 1. Кто такой экстрасенс? Чем экстрасенс отличается от неэкстрасенса?

С одной стороны, если взглянуть на экстрасенса невооруженным глазом, сразу можно ответить на этот вопрос: «Ничем». Он вроде бы так же выглядит, как все, так же одевается, примерно так же ведет себя в обычной жизни.

Да и его жизнь похожа на жизнь любого человека, не одаренного экстрасенсорными способностями. У него так же, как у всех могут быть приятели, друзья, любовники, жены, мужья, дети. А может, он совсем одинок, и у него только собака. Он так же, как и все, зарабатывает себе на жизнь так, как умеет. Ему так же, как и всем, нужно питаться для поддержания сил, двигаться для поддержания жизненной энергии в теле. И у него так же, как и у всех, могут быть проблемы со здоровьем. В последнем случае, в отличие от неэкстрасенсов, он знает, как их решать.

Но если с ним пожить какое-то время рядом, окунувшись в его реальность, то отличия станут видны еще больше.

Первое отличие – у него намного шире, чем у человека без проявленных экстрасенсорных способностей, диапазон получаемой извне информации. Ведь он же использует не только стандартные органы чувств: зрение, осязание, обоняние, а может чувствовать, что называется «кожей» ладоней, спины, груди.. да и в конце концов – затылком. Он чувствует нечто новое, то, что органы чувств дать не могут, – энергии.

К ощущениям добавляется и развитая интуиция. И как следствие, принять верное для него решение ему проще.

Второе отличие – у экстрасенса есть ряд полезных привычек, которые сформировались за то время, когда он нарабатывал у себя сверхспособности. Эти привычки могут быть связаны с питанием, графиком сна/бодрствования, выполнением физических и энергетических упражнений и т. п. Эти привычки способствуют дальнейшему развитию его экстрасенсорных навыков.

Третье отличие – он рассматривает любые проблемы со здоровьем, общением, деньгами, работой с точки зрения энергетических составляющих. И, соответственно, пытается решить эти проблемы, изменяя комплекс энергий в заболевшем человеке или в неприятной ситуации.

Четвертое отличие – для экстрасенса на первом месте стоит его собственное саморазвитие. И он старается вкладываться в него по-максимуму: много работает, читает, общается с людьми со сходными интересами, посещает семинары и курсы (если считает, что ему это нужно).

У него иррациональное мышление. Область приложения его сил специфическая. Он предпочитает развивать именно свое сознание, обогащать свои нематериальные ресурсы, будь то знание, умения или навыки. И все, что вокруг него находится, все люди, которые ему встречаются, служат для него инструментом к постижению себя и превращению себя самого в более совершенный инструмент к более адекватному и полноценному взаимодействию с реальностью.

А знаете ли вы, что...

- Человеческий мозг работает в пяти различных частотных состояниях: в диапазонах альфа-, бета-, гамма-, дельта и тета волн. Мозговая активность мозга не прекращается ни на секунду. Все, что вы делаете и все, что вы говорите, управляется частотой колебания вашего мозга.

- **Альфа-состояние** – это такое состояние, работая с которым можно творить чудеса. В этом состоянии мозговые волны движутся с частотой от 7 до 14 волн в секунду. Целители, практикующие систему Рэйки активно используют Альфа-волны своего мозга.

- При **бета—состояниях** мозговые волны движутся от 14 до 30 волн в секунду. В этом состоянии мы интенсивно занимаемся умственной деятельностью, ведем активный образ жизни и получаем физическую нагрузку. Бета-волны излучаются также, когда человек находится в состоянии нервного возбуждения, испытывает страх, волнуется, радуется, восхищается.

- При **тета-состояниях** человек ощущает сонливость, эйфорию, блаженство, чувство глубокого успокоения. Частота движения мозговых волн от 4-х до 7 волн в секунду. Возникает ощущение расширенности в пространстве. В этом состоянии практикуют Тета-целительство.

- **Дельта-состояние** – состояние глубокого спокойного сна, при отсутствии сновидений. Частота и интенсивность мозговых волн от 1 до 3 волн в секунду.

Практическая работа с экстрасенсорикой происходит в альфа-состояниях. Бета-состояние препятствуют нормальной работе экстрасенса.

Даже обычный человек не способен адекватно оценить ситуацию, если его захлестывают эмоции. Причем не важно, положительные они или отрицательные. А экстрасенсу надо уметь полностью погрузиться в то, что он изучает, не отвлекаясь ни на что, не загрязняя полученные выводы своими страхами и радостями.

Человек, находящийся под властью своих эмоций, будет работать сквозь фильтр.

Этот фильтр, созданный из наших стереотипов и эмоциональных состояний, будет создавать картинку, соответствующую содержанию фильтра. В результате реальность будет восприниматься искаженно, и на выходе мы будем получать не отражение реальности, а его сюрреалистичный рисунок. Поэтому перед каждым упражнением необходимо войти в альфа-состояние.

Этому поможет медитация на расслабление. Она дает состояние легкого транса, состояние «неделания».

Медитация на расслабление

Сядьте удобно. Можете закрыть глаза, а можете не закрывать и просто смотреть вперед в пространство.

Сосредоточьте свое внимание на звуках, которые находятся вне вашего тела.

Сосредоточьтесь на звуках, которые находятся вне вашего пространства комнаты.

Звуки могут приближаться и удаляться. Они могут принимать какой-то причудливый образ или даже иметь необычный запах.

Теперь сосредоточьте свое внимание внутри вашего тела. Мысленно пройдите по нему своим вниманием.

Если есть зона дискомфорта, постарайтесь расслабить ее и наполнить теплом.

Если есть зона комфорта, постарайтесь разлить это приятное комфортное тепло по всему телу настолько, насколько это у вас получается.

Отправьте свое внимание на пальцы ног и почувствуйте, как каждый пальчик начинает расслабляться. Начиная с мизинцев правой и левой ноги.

Расслабляются ваши стопы. Теплеют, тяжелеют и расслабляются ваши голени, бедра.

Теплеют и тяжелеют ваши ягодицы, спина между лопаток. Тяжелеют и расслабляются ваши кисти рук, предплечья, плечи, грудь, живот.

Ваше дыхание становится ровным и спокойным.

Расслабляется ваша шея, затылок, темя. Расслабляются лоб, челюсти, щеки.

Веки становятся тяжелыми и ресницы слипаются.

Глава 2. Хотите сделать жизнь лучше? Станьте экстрасенсом!

Все мы неповторимы. Все мы по-своему смотрим на мир. По-своему его интерпретируем. У каждого из нас есть сильные и слабые стороны. Так во всем. И в мышлении, и в восприятии, и в понимании чего бы то ни было.

Кто-то мыслит конкретно, рационально, включая логику. И ему легче и интереснее справляться с работой, связанной с анализом большого количества деталей. Кто-то мыслит абстрактно, иррационально, включая интуицию. И такому человеку больше подходит работа, в которой требуется уметь делать идущие далеко в будущее, расширенные выводы.

Кто-то лучше описывает то, что видит, кто-то лучше анализирует текстовую или цифровую информацию, которую получает.

Один человек больше ориентируется на звуки, которые к нему приходят из окружающего мира. Другой человек мир, в основном, видит глазами. Третий – мир ощущает телом. А для кого-то, мир наполнен самыми разнообразными вкусами и запахами.

Это все определяется так называемыми репрезентативными системами.

А знаете ли вы, что....

Репрезентативные системы – это индивидуальные модели восприятия и принятия того, что передают нам наши органы чувств. Как известно, имеется пять основных способов, с помощью которых мы познаем окружающий мир: зрение, слух, ощущение, вкус и запах.

Наиболее важным являются первые три из них – визуальный, аудиальный и кинестетический каналы получения информации (есть еще дискретный, но его редко используют), которыми пользуется любой человек. Но только одна из них является для него предпочитаемой (репрезентативной) – своей, родной, понятной, любимой, близкой.

И нам не достаточно просто видеть (слышать, осязать, обонять). Нам нужно еще это делать адекватно. Так, чтобы увидеть то, что есть в реальности. А не то, что мы хотим увидеть.

Для повышения адекватности восприятия, необходимо, как говорилось ранее, избавиться от эмоций, а также от блоков нашего сознания, которые могут быть представлены на нескольких уровнях.

Это непростая работа. Но она стоит того, чтобы ей заниматься. Мир станет таким, каким есть. И мы в нем будем видеть, что происходит на самом деле, а не существовать в мире искусственных ограничений и навязанных иллюзий.

И еще один момент, который для нас, как для экстрасенсов, особенно важен. Это умение управлять собственным вниманием. Умение концентрироваться на том, что мы видим перед собой, и изучать именно то, что стоит перед нами, не отвлекаясь на собственные мысли. Это способность к концентрации внимания.

Итак, для развития экстрасенсорного восприятия нам нужно:

1. Избавится от блоков;
2. Научиться управлять вниманием;

3. Развивать репрезентативные системы восприятия: кинестетическую, аудиальную, визуальную.

Глава 3. Эти страшные блоки! Как они мешают на пути к нашей цели?

Для развития экстрасенсорного восприятия нужна энергия. Порой нам ее не хватает. Зачастую главная причина в том, что наша энергия уходит не на работу над собой, а на то, чтобы прожить какие-то эмоции.

Наши жизненные силы могут истощаться по разным причинам: стрессы, напряжение, тревоги, страх и прочие негативные чувства и переживания. Вот это и есть основные «блокировщики» энергии!

А поскольку в организме все взаимосвязано, то блокируется энергия и в органах, и в нервной системе и, собственно в мозгу. Даже сложно представить, насколько при этом снижается производительность мозга! Теряя ее, мы упускаем множество возможностей в своей жизни.

А знаете ли вы, что такое энергия, и какая она бывает?

Мы, когда употребляем слово «энергия», имеем в виду, прежде всего, нечто нефизическое, нематериальное, присущее данному объекту качество, считываемое экстрасенсорными методами.

Широко известны концепции жизненной энергии. Это и индийская прана (дословно переводится с санскрита как дыхание, жизнь), и китайское ци (дыхание, воздух), и японское ки (энергия, разум, настроение).

Целительская система Рэйки (японское «рэй» означает вселенная, дух, душа) создана в 1922 году японским буддистом Микао Усуи. Система основана на передаче «настройки» на энергию от мастера ученикам с помощью инициации. После получения инициации ученик может проводить целительские сеансы Рэйки.

Рэйки-целительство может быть и контактным (начиная с первой ступени Рэйки), и дистанционным (начиная со второй ступени Рэйки).

Сейчас существует множество разновидностей Рэйки, не связанных с Рэйки Микао Усуи.

Общим с первым Рэйки является принцип передачи настройки на энергию от мастера ученику во время инициации.

После инициации и обучения ученик становится способным самостоятельно работать с этой энергией. Мастерская ступень позволяет инициировать на энергию других людей.

Качество энергии, лежащей в основе каждого Рэйки, определяет то, в каких областях каждое из них наиболее эффективно.

Например, Кундалини-рэйки работает с энергией, способствующей оздоровлению позвоночника, Тантра-рэйки довольно эффективно для

нормализации гормонального фона и гармонизации отношений между людьми, Амадей-рэйки помогает выравнивать ситуации.

Цигун (работа с ци) – система упражнений, в которых дыхание совмещено с определенными движениями тела. Эта система сформировала в китайской религии даосизма. Используется для оздоровления организма и для общего саморазвития.

При работе с энергией «ци» обращают особое внимание на три энергетических котла человека – даньтяня (нижний, средний и верхний).

Прана, по-мнению йогов, – невидимая для глаз жизненная энергия, пронизывающая всю вселенную. Она наполняет тело человека, когда он делает вдох. Далее она растекается по всему телу по каналам, которые, переплетаясь между собой, образуют энергетические центры, чакры (с санскрита – круг, колесо, диск).

В индуизме выделяют три главных канала: ида, пингала и сушумна; а также семь основных чакр: муладхара, свадхистана, манипура, анахата, вишуддха, аджна, сахасрара.

Ученые установили, что за наши стрессовые реакции, за реакцию страха и в целом за эмоции отвечает миндалевидная железа – область мозжечка, расположенного в задней части мозга. Именно она способна возбуждаться и посылать нам сигнал тревоги.

Причем она посылает сигнал не только, когда нам что-то реально угрожает, но и тогда, когда угроза нам только кажется.

Тревожась за неприятности, которые так и не происходят, мы лишь подрываем здоровье и блокируем свой мозг, в котором нарушается нормальное течение энергии.

Блокировки, которые мешают развитию экстрасенсорного восприятия, могут находиться на ментальном, эмоциональном и телесном уровнях.

3.1. Ментальный уровень блокировки. То, что нам внушили

Это наша система убеждений.

Вспомните, как часто у вас в подсознании появляется мысль о том, что «это невозможно», «этого не может быть»?

Как часто вы вспоминаете фразы, навязанные вам внешней средой в виде установок и убеждений, о том, что «все экстрасенсы – мошенники и шарлатаны»?

Если вы отрицаете существование экстрасенсорного восприятия, то это прямой путь к ограниченной осознанности.

В этом случае, хорошо работает техника осознанного отслеживания мотиваций собственного поведения.

Это можно проводить в режиме диалога с самим собой.

Если вы говорите что-то очень убежденно, то вам это всегда зачем-то нужно.

Например, вы уверены, что все мужчины/женщины одинаковы.

Спросите себя: «Почему я хочу, чтобы все мужчины/женщины были одинаковы?»

Естественно, вы возмущенно ответите: «Что за ерунда! Я же не сказал, что я этого хочу! Я же сказал, что так оно и есть!»

Но в словах, несущих для нас эмоциональную окраску, мы отражает то, что бессознательно хотим. Значит, вы хотите, чтобы мужчины/женщины были одинаковыми. Именно такими, какими вы их описываете.

Теперь уже беспристрастно спросите себя: «Почему я хочу, чтобы мужчины/женщины были одинаковы?»

Если вы попытаетесь ответить, то, может, пойдут неприятные эмоции. Отследите их, какие это эмоции.

Попробуйте понять, с чем, с какими конкретными мужчинами/женщинами эти эмоции связаны.

Выход на причинный уровень тех или иных убеждений позволяет осознать их и избавиться от них.

Это уже работа на уровне эмоциональных блокировок.

Это всегда очень тяжело, требует отваги и силы при работе с собой, а также умения отстраненно относиться к себе и анализировать всю поступающую извне информацию как можно более адекватно. В такой работе с собой большую помощь может оказать специалист по работе с ментальными блоками – психолог.

3.2. Эмоциональный уровень блокировки. То, что мы внушили себе

Человек целостное существо, в котором находятся в единстве сознание и тело.

К примеру, с человеком случается нечто неприятное, и он пережил целую гамму отрицательных эмоций.

В мозгу появилась некий, вечно возбуждающий очаг, который заставляет человека помимо его воли постоянно заикливаться на этих негативных эмоциях.

Наши страхи, обиды, разочарования приводят к тому, что мы не хотим повторений новой боли.

Результат – сильно искаженная реальность: мы не хотим видеть, слышать, ощущать.

Этот очаг будет блокировать определенный участок мозга и вместе с тем участок тела, связанный с этим участком мозга, отсюда возникает следующий уровень блокировки – телесный.

А знаете ли вы...

Арт-терапия – одно из направлений современной психотерапии, которое уделяет особое значение выражению эмоции. Средством выражения здесь является искусство.

Человек, рисуя картину или работая над скульптурой, сочиняя музыку, стихи или прозу, экспрессивно танцуя, выпускает накопленные эмоции наружу.

Так снимается гнев, агрессия, напряжение.

Так развивается самоконтроль.

Так развиваются рецептивные системы.

Так появляются новые интересы.

И так повышается, в результате, самооценка.

3.3. Телесный уровень блокировки. То, что осталось в теле

Если в вашем теле есть напряжение, если какая-то часть тела словно заблокирована и не ощущается достаточно живой и чувствующей – так и знайте: часть вашего мозга тоже заблокирована. И в мозгу, и в теле запечатлены, возможно, ваши страхи, обиды и разочарования. Они блокирует вашу энергию, ваши жизненные силы и ваши умственные и экстрасенсорные способности.

Снять такие блоки помогают энергетические практики, например, традиционная и нетрадиционная системы Рэйки, а также восточные практики цигун и тайчи.

А знаете ли вы...

В психотерапии есть отдельное направление, которое занимается устранением телесных блоков. Это телесно-ориентированная терапия.

Один из основателей этого направления, австрийский и американский психоаналитик Вильгельм Райх описывал тело человека с заключенными в них блоками как «мышечный панцирь».

Мышечный панцирь состоит из нескольких частей, каждая из которых связана с определенными эмоциями:

1. глаза – страх;
2. подбородок, рот, горло, затылок – гнев;
3. шея – раздражение;
4. грудная клетка – смех, печаль, страсть;
5. диафрагма – ярость;
6. живот – злость, неприязнь;
7. таз – возбуждение, гневливость, удовольствие.

Телесно-ориентированная терапия в форме специальных физических упражнений приводит к расслаблению мышц и снятию мышечного панциря.

Так устраняются негативные эмоции, а поведение человека становится более адекватным окружающей среде и соответствующим его внутренней, психической составляющей.

Также можно воспользоваться практиками «ментальной пробивки» блоков на уровне подсознания (например, чистка стихиями, дыхание порами, расширение тонкого тела), а можно использовать энергетический массаж.

Рассмотрев три уровня блокировки, мы можем обнаружить, как они все сильно связаны между собой. Как один уровень переходит в другой. Как один уровень прорабатывается через выход на другой, лежащий ближе к видимой невооруженным глазом поверхности. Так ментальный уровень блокировки выводится на эмоциональный, а эмоциональный на телесный.

И к работе с каждым уровнем блокировки есть свои собственные подходы.

Перейдем к практической работе над собой по устранению блоков.

Глава 4. Избавляемся от блоков

Избавиться от блоков вам помогут простые упражнения, которые можно делать утром, после разминки, можно делать по пути на работу в транспорте и, придя с работы. Иногда упражнения, связанные с энергиями не рекомендуется делать за два часа до сна. Но, как мы повторяли неоднократно, каждый человек индивидуален. Найдите для себя оптимальное свое время.

4.1. Энергетический массаж. Как энергии влияют на тело и эмоции

Давайте попробуем с вами сделать один из простых энергетических пятнадцатиминутных массажей для бодрости, энергетического всплеска и поднятия уверенности в себе.

Самое лучшее исходное положение для энергетического массажа – стоя, чтобы руки двигались за спиной максимально свободно.

Упражнение

1. *Раскройте ладони и округлите их так, будто в каждой руке держите небольшое яблоко. Пальцы должны стать достаточно жесткими, а запястья надо хорошо расслабить. Начинайте проводить дробные частые удары жесткими подушечками пальцев по всей затылочной поверхности головы – от макушки до впадины на шее (простукиваем не менее трех минут). В голове должно быть ощущение множества барабанных палочек, отбивающих непрерывную дробь на всей волосистой поверхности головы.*

2. *Переместившись ниже, несколько минут «поцупайте» заднюю поверхность шеи – пальцы должны быть мягкими, но достаточно энергическими и цепкими.*

3. *Теперь раскройте ладони и проследите, чтобы запястья были абсолютно свободны. Расслабленными ладонями наносите удары по плечам, лопаткам, по спине (до уровня пояса). Работают только запястья, ладони наносят ощутимые беспорядочные шлепки. Кожа на спине должна покраснеть.*

4. *В завершение энергетического массажа, разгладьте поверхность спины широким движением раскрытой ладони. Можно одновременно двумя ладонями сразу по левой и правой половине спины.*

Почувствовали бодрость и уверенность? Чтобы сохранить такой прилив сил не менее чем на три часа, достаточно всего пятнадцать минут такого массажа.

Но одним таким массажем не снять все те энергетические блоки, которые могут далеко не сразу проявить себя. Постепенная работа с ними будет давать вам все больше уверенности и чувства внутренней свободы.

Постепенно ваш мозг будет работать, как положено, реагировать на некоторые раздражители, усваивать информацию из внешнего мира и, следовательно, будет диктовать вам верные и правильные способы поведения в той или иной ситуации в виде интуитивных инсайтов и экстрасенсорных ощущений.

4.2. Чистка стихиями. Представляем и ощущаем!

В разных традициях выделяется разное количество стихий.

В натурфилософии Аристотеля выделяется четыре основные стихии: огонь, воздух, вода, земля и пятая дополнительная (эфир). Четыре основные стихии определяются в системе двойных координат: холодно-тепло, влажно-сухо. Огонь: тепло и сухость. Земля: холод и сухость. Воздух: тепло и влажность. Вода: холод и влажность.



В индуизме выделяют эти же пять стихий. Но описывают их несколько иначе, сопоставляя их с агрегатными состояниями вещества: земля – твердое состояние вещества, вода – жидкое состояние вещества, воздух – газообразное состояние вещества, огонь – плазменное состояние вещества, эфир – волновое и звуковое агрегатное состояние вещества.

В китайской системе У-Син выделяются несколько иные стихии: дерево, огонь, земля, металл, вода.

Мы попробуем с вами построить свою практику на «Аристотелевской модели четырех стихий».

Каждый человек является системой энергетических каналов, по которым течет энергия этих четырех стихий.

Если какие-то каналы в некоторых местах являются суженными, загрязненными, проводимость этих каналов понижается. И в этих местах образуется скопление энергии. Этот узелок еще больше препятствует нормальному движению энергии.

Если он существует на уровне энергетики достаточно длительное время, то он переходит на физический уровень в виде болезней.

Соответственно, чтобы избавиться от болезни, нужно убрать эти узлы. Тогда физическое тело, являющееся отражением тонкого тела, постепенно восстановится.

Узлы соответствуют определенной стихии. Эта стихия зависит от того, какая энергия не проходит по каналам и застревает в определенных местах.

Земляные узлы могут сформировать уплотнения в разных органах, вплоть до камней. Воздушные узлы вызывают хаос в работе органа. Водные узлы вызывают отеки. Огненные узлы приводят к сверхактивности органа.

Чтобы убрать эти узлы, надо регулярно пропускать сквозь свои энергетические каналы энергию всех четырех стихий.

Упражнение

Выделите 20 минут, когда вас никто не будет беспокоить.

Первые пять минут потратьте на прокачивание сквозь себя земляной энергии. Для этого встаньте прямо, руки свободно опустите вдоль тела, представьте, что через стопы в вас входит поток золотистого песка. Он проходит через ноги. Соединяется в позвоночнике, проходит через позвоночник вверх. Далее, раздваивается в области шеи и по рукам проходит к центру ладоней. Через центр ладоней выходит наружу.

Так продолжайте захватывать новые порции песка через центр стопы и пропускать его через себя. Пропускайте через себя земляной поток 5 минут.

Следующие пять минут потратьте на пропускание сквозь себя огненной энергии. Движение энергии такое же, снизу вверх: ноги, позвоночник, раздвоение-через руки выпускаете. Не забываете, что это огонь! Энергия горячая.

Следующие пять минут пропускайте сквозь себя воздушную энергию. Это множество вихрей, воздушных потоков, хаотически движущихся в разных направлениях. Пропустите эту энергию через себя.

Последние пять минут уделите водной энергии. Это прохладная, плотная энергия. Представляем, как сквозь энергетические каналы вашего тела течет эта энергия.

Во время выполнения практики вы можете заметить, что в некоторых местах энергия идет не совсем легко и свободно. Обратите особое внимание на эти зоны. И старайтесь работать до тех пор, пока энергия не начнет беспрепятственно проходить через все тело.

Для поддержания организма в хорошем состоянии рекомендуется проводить эту практику один раз в неделю.

4.3. Дыхание порами. Не шпорами – порами!

Упражнение направлено на насыщение тела энергией, обретение внутреннего равновесия и сил, смягчения эмоций, улучшение сна.

Это упражнение также позволит открыть небольшие каналы, расположенные на поверхности тела, заблокированные какой-либо энергией.

Ощущение во время открытия каналов – как будто на поверхности вашего тела в определенных зонах открывается форточка и через нее идет сквознячок. Энергия начинает циркулировать между вами и окружающей средой.

Могут сняться с тонкого тела, налипшие на вас негативные структуры: чужие эмоции, чужие ожидания от вас, чужие мысли, связанные с вами или случайно попавшие на вас, потому что вы оказались рядом с ними.

Когда вы избавляетесь от чужеродных мыслей, эмоций, вы становитесь самим собой и реагируете более адекватно на то, что происходит с вами. Чужие мысли и эмоции провоцируют стереотипные формы поведения, зачастую не характерные вашей личности.

Перед началом упражнения примите ванну или душ, чтобы раскрыть свои поры. Проветрите помещение. Наденьте лёгкую, свободную одежду.

Много названий, а суть одна...

Тонкое тело человека – это его энергетическая оболочка, которая отличается от физического тела. Эта оболочка шире и больше нашего физического тела. Ее не видят обычные люди. Экстрасенсы ее хорошо видят и способны с ней работать, как с обычным физическим телом человека.

Одно из названий тонкого тела – аура. В эзотерике, парапсихологии и направлении нью-эйдж она описывается как область, которая окружает тело человека, как ореол, и состоит из нескольких взаимосвязанных цветных слоев.

Некоторые исследователи разрабатывают специальное оборудование, основанное на эффекте Кирлиана, для обнаружения и регистрации ауры.

Электрография ауры получается следующим образом. Объект помещают в переменное электрическое поле высокой частоты. Возникает разность потенциалов между электродом и объектом.

Кирлиановая фотография отражает распределение электрического поля в воздушном пространстве между объектом и средой в момент разряда. Подобные фотографии получают для исследования руд и определения в схожести семян растений, а также зараженных болезнями семян в сельском хозяйстве.

Советский биолог Александр Гурвич в 1923 году открыл митогенетические лучи – сверхслабое ультрафиолетовое излучение живых тканей. Применил его для анализа состояния клеток в норме и патологии. Он разрабатывал теорию биологического поля для того, чтобы объяснить направленность и упорядоченность в развитии живых организмов.

С конца XX века понятие биополе (биологического поля) широко применяется в различных эзотерических группах. Там оно рассматривается как совокупность тонких полей, генерируемых живыми организмами или их органами.

В 1983 году советские физики Юрий Гуляев и Эдуард Годик исследовали биофизические поля, излучаемые людьми. Основными компонентами этого поля являются электрическое и магнитное поле. Они полагают, что эти данные можно использовать для медицинской диагностики состояния живого организма.

Есть еще такое понятие, как биолокация. За ним стоит способность животных определять в окружающем пространстве положение каких-либо объектов, определять их размер и форму, получать информацию о собственном расположении в пространстве. Биолокация животных основана на восприятии внешних тактильных, звуковых или электрических раздражителей.

С понятием биолокации в эзотерических кругах связывают другие понятия: лозоходство, биоэстезия. Под ними понимается способность человека с помощью специальных инструментов, выполняющих роль индикатора внешних сигналов, – рамки или маятника, – определять наличие определенных объектов в пространстве.

В альтернативной медицине есть еще одно направление, которое встречается под разными названиями: биорезонанс, биорезонансная терапия, электронная биофункциональная органометрия. Смысл метода состоит в следующем. Живые организмы и их органы излучают волны определенных частот. Терапевтический эффект достигается благодаря воздействию на эти живые организмы или их органы резонансными электромагнитными волнами.

Упражнение

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.