

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ



Обрести
здоровье,
деньги
и любовь!

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ И УДАЧИ



Вам
поможет
талисман

**Звезда
Эрцгаммы**

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Андрей Алексеевич Левшинов
Обрести здоровье, деньги и любовь!
Вам поможет талисман Звезда Эрцгаммы
Серия «Академия здоровья и удачи»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179292

Левшинов, А. Обрести здоровье, деньги и любовь! Вам поможет талисман Звезда Эрцгаммы.

Новые возможности : АСТ, Астрель, Прайм-ЕВРОЗНАК; Москва. СПб; 2011

ISBN 978-5-93878-865-7

Аннотация

По-настоящему сильных талисманов мало, они скрыты от людей за семью печатями, а тот, кто владеет ими, не спешит делиться ни с кем своими секретами.

Звезда Эрцгаммы – один из сильнейших древних талисманов и уникальный проводник вселенской энергии в вашу жизнь. Она приносит удачу, избавляет от болезней, привлекает благополучие в жизнь человека, помогает обрести любовь.

Андрей Левшинов впервые рассказывает о новых возможностях Звезды Эрцгаммы, раскрывает секреты управления силой и энергией этого мощнейшего талисмана, который помогает людям уже много сотен лет.

Познав секреты управления этим древним талисманом, вы сможете впустить в свою жизнь здоровье, деньги и любовь!

Содержание

Приглашение в мир неограниченных возможностей	4
История Звезды Эрецгаммы	6
Чудесные дары Эрецгаммы	8
Способность управлять собой и принимать действительно верные решения	9
Исцеление тела	10
Устойчивость к перегрузкам и стрессам	11
Расширение интеллектуальных и творческих способностей	12
Пробуждение Духа и высочайшей нравственности	13
Тренировка качеств характера и конструирование будущего	14
Восстановление зрения	15
Помощь другим людям по фотографии	16
Открытие новых возможностей	17
Воздействие звезды Эрецгаммы на ауру человека: результаты научных исследований	18
Звезда Эрецгаммы и пять стихий	23
Первоэлементы – проявления энергии Вселенной	23
Огонь	23
Земля	23
Металл	24
Вода	24
Дерево	25
Доши и гуны	26
Способы гармонизации внутренних стихий	27
Пробуждение энергии Огня	28
Пробуждение энергии Земли	29
Пробуждение энергии Металла	30
Пробуждение энергии Воды	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Левшинов Андрей Алексеевич Обрести здоровье, деньги и любовь! Вам поможет талисман Звезда Эрцгаммы. Новые возможности

Приглашение в мир неограниченных возможностей

В мире существуют вещи, которые оказывают влияние на судьбу тех, кто ими владеет. Эти вещи либо защищают нас, либо помогают достигать чего-либо. Кто-то не снимает кольцо с камнем, кто-то не тратит неразменный рубль, кто-то на важные встречи надевает «счастливую» рубашку... Талисманы – это реальность, хотя и окруженная тайной и многочисленными легендами. Истинных талисманов мало, они буквально теряются в многообразии вещей, которые волшебными свойствами наделяет наше воображение. И все же получить настоящий талисман и испытать на себе его могущество – реально. Один из таких талисманов – звезда Эрцгаммы – пришел ко мне.

Звезда Эрцгаммы помогает наладить отношения с миром, законы которого не прописаны в юридических документах, но влияют на нашу жизнь гораздо сильнее. Это невидимые законы гармонии, о существовании которых каждый из нас интуитивно догадывается. По ним живет абсолютно все в природе, на них зиждется жизнь (например, цветок клевера может опылить только шмель – длина хоботка шмеля точно подходит под устройство пестика клевера). По законам гармонии люди находят друг друга – так создаются счастливые семьи, дружные компании, спаянные рабочие коллективы, удачные бизнес-партнерства. Но, к сожалению, многие люди не знают об этих законах, а кто знает – не доверяет. Поэтому и получается так, что мы стремимся соблюдать законы грубой материи, а к тонким материям относимся снисходительно, вспоминаем о них лишь тогда, когда доводим свою жизнь до кризиса, когда то, что мы придумали сами (методы, которые не учитывают законы тонкого мира), не срабатывает. А почему наступает кризис, знаете? Также потому что мы игнорируем законы невидимого мира! Тонкий мир всегда дает сигнал, когда нам грозит опасность.

Строя свою жизнь по законам гармонии, законам тонкого мира, человек проживет ту самую здоровую, яркую, успешную жизнь, к которой мы все стремимся. Когда мы находимся в гармонии с жизнью, судьбой, успех и счастье приходят сами собой, без каких-либо усилий с нашей стороны.

Талисман Звезда Эрцгаммы – один из многочисленных ключей, который без взлома отпирает замок двери в мир возможностей. В том, что талисман обладает силой, убедился не только я, но и многие и многие мои слушатели, ученики, последователи. Звезду даже подделывают! Недавно я держал в руках «пиратскую» звезду Эрцгаммы украинского ювелирного завода. Это еще одно подтверждение ее силы. Ведь подделывают только самые лучшие, самые популярные бренды.

Звезда Эрцгаммы¹ со мной уже несколько десятков лет, и о ней у меня уже есть книга². Тех, кто не знаком с ней, с удовольствием к ней направляю. На страницах же этой книги

¹ Звезда Эрцгаммы – запатентованный товарный знак, зарегистрированный в Государственном реестре промышленных образцов Российской Федерации 16.05.2005. Образцы патентов приводятся в этой книге на с. 157.

² А. А. Левшинов. Наполнись силой талисмана Звезда Эрцгаммы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, М.: Олма-Пресс, 2005.

мы поговорим о новых возможностях удивительного талисмана, которые были открыты в последнее время.

История Звезды Эрцгаммы

Напомню вкратце предысторию двенадцатилучевой звезды – откуда она появилась, и чем объясняется ее чудодейственная сила.

Слово *Эрцгамма*, как собственно, и сама звезда о двенадцати лучах, пришли к нам от коптов – народности, проживающей на территории Египта и исповедующей изначально христианство – православие. Согласно поверьям, именно в общину коптов бежало семейство Христа от гнева царя Ирода. На языке коптов *эри* означает число двенадцать, а *гамма* – знакомое всем нам обозначение гармонии. Получается, что Эрцгамма – это двенадцатилучевая гармония, отражающая свет истины.

В дохристианской общине коптов были жрецы, которые передавали тайные знания иерофантам – хранителям мудрости, умеющим читать судьбы и узнавать будущее. Иерофантов было 11 человек вместе с предводителем. Носителей знания (ведь знание – это сила!) надлежало надежно охранять, и для этого к ним приставлялся еще один человек. Так появились 12 лучей звезды. Зная будущее человечества, мудрецы предвосхитили его, установив в центре звезды крест. В результате родилась звезда Эрцгаммы, несущая в себе двойкий смысл. Во-первых, она выражает непосредственную причастность человека к Космическим знаниям, и, во-вторых, защищает его силой Космического огня и духовной энергии от враждебных поползновений темных начал. На протяжении многих тысячелетий звезда Эрцгаммы доказывала своим владельцам, что они – частица Вселенной, что все люди в родстве с Природой, Космосом, Солнцем, Луной и звездами. И эта звезда о двенадцати лучах, которую копты в обязательном порядке несли впереди песенников накануне встречи Нового года и Рождества, лишь после введения христианства стала называться Вифлеемской звездой – это та самая звезда, которая указала волхвам путь к новорожденному Христу. Двенадцать лучей стали символизировать святых апостолов, а крест в центре – место, где был распят и воскрешен Учитель.

Вифлеемская звезда всегда возбуждала интерес исследователей христианства. Недаром ей посвящено столько стихов и сказаний. Хоть и ярок был свет этой звезды, но все же заметили волхвы необычное, двенадцатилучевое свечение. Быть может, именно поэтому на головном уборе Пресвятой Богородицы на иконе «Умиление», на которую молился Серафим Саровский, изображена двенадцатилучевая звезда.

Вот как описывает эту волшебную звезду монах Иоанн Хильдесхаймский:

«Когда Христос – Бог и человек – родился в пещере вифлеемской, то в ту же ночь всемогущий Бог, Который нечасто находится рядом с теми, кто во истине Его прибывает, поднял в небо звезду, о ней же пророчествовал Валаам, и ее с великим упованием долгие годы ожидали двенадцать звездочетов, наряженных на ту гору от иудеев и халдеев. Тогда и увидели они звезду, сияющую подобно Солнцу и освещающую своими лучами свод неба. Она тихо поднялась, встала над горой Фаус и целый день пребывала над нею неподвижно. Когда же Солнце взошло на полдень, то сияли они – звезда и Солнце – одинаковым светом на небе. В некоторых книгах сказано, что в день Рождества Христова видели несколько солнц, звезда же будто бы взошла на небесный свод днем раньше. Образом же своим сия звезда походила на те, что делают в тамошних храмах, а не на те звезды, что светят теперь, ибо она испускала из себя весьма длинные лучи, подобно горящему факелу, и как орел летит, рассекая крыльями воздух, так же бурно

разлетались и лучи той звезды. И сверх того она звезда имела на себе образ Младенца и знак святого Креста, из середины же ее раздался голос, сказавший: «Ныне родился Царь Иудейский, упование язычников, Который восцарствует над ними. Встаньте и разыщите Его, дабы Ему поклониться».

Являясь древним православным символом, звезда Эрцгаммы несет в себе целебную силу христианства. Эрцгамма – это вера, укрепленная и вытканная временем, милосердное Сердце Божией Матери, набрасывающей свой Омофор – Покров – на нашу Землю, наши страдания и наши грехи, как на свое израненное сердце. Звезда содержит в себе Таинства Креста и исцеления, приносит укрепление Духа, являет собой связь с Богом. Недаром св. Серафим Саровский называл икону Богоматери «Умиление» Всех Радостей Радость. Ведь на этой иконе, на плечах и головном уборе Божией Матери изображена звезда Эрцгаммы. А Серафим Саровский, благодаря молитвам на эту икону, получил дары чудесных исцелений!

Приведу описание видения Серафима Саровского, которое свидетельствует о могучей Божественной силе звезды двенадцатиконечной короны Божией Матери.

«За год и десять месяцев до своей блаженной кончины преп. Серафим 25 марта 1831 г. сподобился наяву двенадцатого в его жизни посещения Богоматери, которое было как бы предзнаменованием его блаженной кончины и ожидающей его нетленной славы. Этого посещения свидетельницей была одна из сестер Дивьевской общины.

Сделался шум, подобно ветру, явился блистающий свет, послышалось пение. Келия старца как бы распространилась, весь верх ее исполнился как бы огнем горящих свечей. Свет был ярче солнечного. Старец упал на колени и, протягивая вперед руки, в умилении произнес: «О Препоблагословенная Пречистая Дева, Владычица Богородица!» Впереди шли два ангела, держа в руках по ветке, усаженной только что расцветшими цветами. За ними – Пресвятая Владычица. За Богоматерью шли двенадцать дев и еще св. Иоанн Предтеча и св. Иоанн Богослов. Одежда их была белая, блестящая, на Царице Небесной была мантия, подобно той, какая пишется на образе Скорбящей Божией Матери, несказанной красоты. Мантия была застегнута большой круглой застежкой, убранный крестами. Сверх мантии была епитрахиль, а на руках поручи. И епитрахиль, и мантия были убраны крестами. Владычица казалась ростом выше других дев. На голове Ее была корона, украшенная двенадцатью разнообразными крестами и сиявшая таким блистанием, что глаза не выносили его. Св. девы шли за Богоматерью по двое в венцах, в одеждах разного цвета, с распущенными волосами...»

После такого зрелища хочется помолчать, прислушаться к себе... Храни вас Господь и Пресвятая Богородица. Аминь.

Чудесные дары Эрцгаммы

Сегодня чудеса Эрцгаммы не перестают нас удивлять. К людям, носящим этот талисман, приходит исцеление, радость и благополучие, они находят свое предназначение в этом мире, становятся успешными и счастливыми. А все потому, что звезда меняет их внутренний строй, возвращает энергетику личности к той изначальной, ненарушенной структуре, которая должна быть у данного человека. Можно сказать, что звезда «пробуждает» «Я» человека, дает ему увидеть в себе Божественную искру и разжечь ее.

«Когда я беру в руки звезду Эрцгаммы, у меня возникает ощущение, будто на меня изливается мощный поток тепла. Со звездой мне радостно и спокойно. Когда она при мне, я знаю, что могу ВСЕ». Примерно так большинство людей описывают свое состояние при контакте с этим талисманом.

Космическая гармония, выраженная в звезде Эрцгаммы, связывает душу человека и Бога в единое целое. Это тонкое, чувственное восприятие постепенно переходит в Знание. Каждый новый взгляд на чудесное плетение Эрцгаммы превращает непривычное вначале представление о себе в привычное, гармоничное: я – часть мира, созданного Богом и потому прекрасного; я, как часть прекрасного, должен полностью ему соответствовать. Постепенно у человека рождается способность выражения своего внутреннего гармоничного «Я» в мыслях, словах, движениях, поведении, а потом налаживается и его жизнь. Ведь ему больше не надо тратить усилия и время на распутывание уз на самом себе – отрицательные обстоятельства просто-напросто перестают входить с ним в резонанс. Как функционирует этот механизм?

Каждый человек является носителем определенных вибраций. Не осознавая своей природы, многие люди, как им кажется, против собственной воли попадают в капканы болезней, долгов, неудач. Однако на самом деле отрицательные вибрации ситуаций притягивают к себе людей со сходными вибрациями внутри них самих. Человеку, который постоянно говорит о себе «я всем делаю только добро», с этим, конечно, согласиться трудно. Но в кармической стороне жизни «беспредела» не существует: каждому дается такая судьба, которую он заслужил свои ми поступками в прошлом. Звезда Эрцгаммы производит внутреннюю настройку на Красоту, Гармонию и Добро, меняются вибрации, излучаемые человеком, поэтому-то и начинают притягиваться позитивные ситуации. Человек все чаще оказывается «в нужном месте в нужное время». Сперва это происходит спонтанно, случайно, а потом становится результатом его расчетов. И про владельца звезды Эрцгаммы начинают говорить: «Ну и повезло же!» Причем, так говорят лишь те, кто не понимает внутренней работы, которую этот человек проделал благодаря звезде. Я подчеркиваю: человек совершил внутреннюю работу сам! Потому что сам выбрал звезду Эрцгаммы из множества способов работы над собой.

Какие же конкретные изменения в жизни ожидают человека, который обзавелся звездой Эрцгаммы?

Способность управлять собой и принимать действительно верные решения

Изменение своего состояния ощущают практически все люди, впервые прикоснувшись к звезде Эрцгаммы. В первую очередь регистрируется ощущение потоков энергии в теле – пульсация, тепло, приятное покалывание, чувство легкости, расслабленности. Внутренние переживания, соответствующие этому изменению, называют ощущением защищенности, умиротворения, уверенности в себе. Иногда включаются парапсихологические способности – ясновидение, ясночувствование, телепатия. Но чаще всего действие звезды Эрцгаммы выражается в том, что человек получает возможность управления собой, своим организмом. Как это происходит?

Как известно, различные психологические функции связаны с определенными мозговыми структурами. Фиксируя свое сознание на звезде Эрцгаммы (этот процесс не требует напряжения, так как объект концентрации обладает в этом отношении самыми важными факторами – красотой и гармонией; красота эмоционально воспринимается правым полушарием мозга, а ритмика, гармония плетения двенадцати лучей – левым), человек активизирует лобные доли, что способствует регуляции всех систем организма и реализует его резервные возможности. Если систематически сосредоточиваться на звезде Эрцгаммы, то со временем человек приобретает удивительные возможности управлять процессами, происходящими в организме.

Один из высших центров, управляющих движениями глаз, находится в лобной доле больших полушарий. Представим, что человек изо дня в день будет в течение какого-то времени смотреть на звезду Эрцгаммы. Это приведет к тому, что определенные группы нервных клеток вынуждены будут производить работу, связанную с управлением взором (то же самое, только слабее, будет происходить при воспоминании об образе звезды Эрцгаммы). Такая работа неизбежно привлечет к этим клеткам повышенное количество крови. Чем больше клеткам приходится работать, тем больше они должны потреблять питательных веществ. Работа в сочетании с вызванным ею повышенным кровоснабжением неизбежно приводит к усилению этой группы клеток, их развитию. А дальше все происходит по аналогии с развитием мускулатуры при ежедневных физических нагрузках: систематически упражняемые мышечные клетки развиваются. Так же обстоит дело и с нервными клетками. В ходе тренировок человек становится способным все дольше и дольше удерживать свое сознание в состоянии концентрации. А это в свою очередь обеспечивает ему неоспоримый успех во всех областях жизни. Почему? Потому что концентрация позволяет адекватно реагировать на сигналы, поступающие из окружающего мира, находиться здесь и сейчас и, как следствие, продуктивно решать любые проблемы – выживать в критической ситуации, питаться адекватно физической и психической нагрузке, строить гармоничные взаимоотношения с людьми, окружающим миром и Богом, принимать верные решения, достигать профессиональных высот и финансового благополучия. Недаром родилась поговорка: «Сосредоточься на деле и делай его, а Бог поможет».

Даже эпизодическое обращение внимания на Эрцгамму активизирует регулирующие функции клеток в лобных долях коры больших полушарий мозга. И каждый возникающий у человека конфликт, каждая неожиданная проблема активизирует работу нервных клеток лобной коры, уже тренированных случайным воздействием Эрцгаммы.

Исцеление тела

Звезда Эрцгаммы играет роль некоего ретрансляционного устройства, восстанавливающего энергопотенциал человека посредством резонансного «подключения» к мировым информационным источникам. В современном мире это качество Эрцгаммы чрезвычайно актуально. Темп жизни, достигший критического уровня, все чаще вызывает стрессы, что приводит к ослаблению иммунной системы и росту количества заболеваний. Структурно-ритмические достоинства Эрцгаммы содействуют устранению этих кризисных ситуаций.

Устойчивость к перегрузкам и стрессам

Звезда Эрцгаммы дает выносливость, устойчивость к стрессам и любого рода психологической и энергетической агрессии. Человек получает дополнительную энергию, чтобы заботиться о детях, готовить пищу, выполнять другие дела по хозяйству и еще работать.

Расширение интеллектуальных и творческих способностей

Целью многих людей является «озарение» – то самое состояние, которое в какой-то мере испытывает человек всякий раз, когда перед ним спонтанно раскрывается глубинное содержание научного поиска, возникает долгожданная идея, художественный образ или текст. Человек словно пронизывается мощным энергетическим импульсом, который охватывает его буквально с головы до ног. Все ткани тела в этот момент срабатывают как единый канал, по которому протекает сигнал с определенной информацией, сопровождаемый волной радостного всплеска: «Свершилось!», «Я понял!», «Вот оно!»

В физике известно явление – захват доминирующей частотой близко расположенных частот с иной колебательной характеристикой, их поглощение и усиление общего потенциала доминирующего колебания. Явление это служит прямым аналогом «вспышки» сознания. В этом отношении звезда Эрцгаммы, все элементы которой сочленены единым ритмическим «узором», подчинены одной и той же пропорции, играет роль сосуда-резонатора, способствующего усилению концентрации внимания. Это приводит к мощному интеллектуальному всплеску и расширению творческого потенциала.

Пробуждение Духа и высочайшей нравственности

Факты истории неоднократно доказывали, что подъем культуры, связанный с уровнем творчества мастеров искусства, литературы, музыки, зодчества, устремлял народы к высоким нравственным идеалам, духовному взлету и сопровождался ростом экономики. В наше время ничего не изменилось, цивилизация вне культуры невозможна, ибо культурные ценности являются носителями и выразителями окружающей человека информации. Другими словами, нравственные идеалы тождественны гармонии энергоинформационного обмена человека с окружающей средой. Насколько гармонично человек вписывается в Природу, Космос, настолько и высока его нравственность.

Поскольку в природе не существует ни одного сколь угодно малого или большого объекта и явления, которые бы не были вплетены в ткань мирового процесса, следует признать, что все материальные формы так или иначе должны обладать способностью получать, фиксировать и ретранслировать информационные сигналы, которыми пронизано все пространство. То есть каждый объект Вселенной участвует в обмене информацией. Природа в высшей степени мудра и экономна. Она избрала для этой цели самую действенную форму передачи сигнала – красоту, выраженную в звезде Эрцгаммы. Древние мудрецы лишь зафиксировали этот феномен и дали ему название. Таким образом, Эрцгамма является средством, связывающим человека с красотой окружающего мира, устанавливающим для него высочайшую нравственность.

Тренировка качеств характера и конструирование будущего

Едва ли можно найти какой-либо талисман, который бы, так сильно, как звезда Эрецгаммы, мог развивать человеческие способности, тренировать качества характера!

Человек получает способность корректировать свое состояние, управлять физиологическими процессами своего организма, что, естественно, повышает его уверенность в собственных силах. Отсюда рождается уверенность в будущем, человек начинает более полно реализовывать себя на работе, в семье, в творчестве, раскрывается как личность, находит любимое дело. Способность управлять своим состоянием повышает самооценку, помогает самостоятельно выходить из кризисов, депрессий, преодолевать страхи и комплексы, конструировать свое будущее.

Восстановление зрения

Сейчас катастрофически увеличивается количество людей с ухудшающимся зрением. Отчего это происходит?

В каждом человеке от рождения заложены образцы гармонических сечений. Когда мы воспринимаем окружающий мир зрительно, помимо отображения образа на сетчатке глаза и передачи нервных импульсов в кору головного мозга, зрение сравнивает то, что видит, с внутренними образцами гармонии. Если внешний образ идет вразрез с внутренним, то помимо визуального сигнала человек получает негативный эмоциональный импульс.

Другими словами, если душе, как носителю истины, красоты и гармонии в человеке, не нравится то, на что смотрят его глаза, данный канал приема информации блокируется. Душа защищает себя от дисгармонии.

Если объект или объекты, противоречащие законам гармонии (такими объектами могут быть некрасивые здания, кричащая реклама, диспропорциональное архитектурное решение городских улиц, фальшивые, неискренние лица людей, обилие бесполезной информации – некоторые телепрограммы, кроссворды и т. д.), постоянно попадают на глаза, возникает устойчивый отрицательный сигнал и – зрение портится. Обычно это катаракта, близорукость, помутнение хрусталика – организм сам выбирает оптимальный способ защиты.

Если часто смотреть на звезду Эрцгаммы, подолгу разглядывать ее, та гармония, золотое сечение, которые в ней заложены, скомпенсируют неприятие чего-либо, создавая позитивный поток визуальной информации, и зрение восстанавливается.

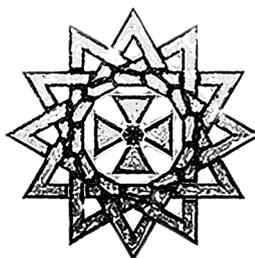
Помощь другим людям по фотографии

Звезда Эрцгаммы может помочь человеку на расстоянии, по фотографии. Накладывая звезду на снимок, вы подсоединяете человека к духовной энергии, в результате чего происходит коррекция его психического и физического состояния. Причем, чем больше эмоций запечатлено на фотографии, тем большим энергетическим зарядом изображенного на ней человека она обладает, тем эффективнее происходит коррекция.

* * *

Список качеств, которые человек приобретает, контактируя со звездой Эрцгаммы, можно продолжать и продолжать. Она является волшебным ключом, открывающим дверь в мир неограниченных возможностей. За этой дверью скрывается гигантский объем информации, относящейся к тонкоэнергетическому плану, чья задача – коррекция функций живого организма. Чтобы повернуть этот ключик в замке и приоткрыть дверь, соприкоснуться с непобедимой силой гармонии, необходимо настроиться – приостановить бег мыслей и расслабить мышцы, иными словами, выйти из состояния погруженности в бытовую суету и войти в медитативное состояние. Попробуйте сейчас это проделать: откройте заднюю страницу обложки и сосредоточьтесь на изображении звезды Эрцгаммы...

Этот момент перехода из одного состояния в другое есть надежда. Появление надежды на исцеление (успех, материальное благополучие, решение трудного вопроса) неизменно сопровождается физиологическими изменениями – выравнивается дыхание, приходит в норму давление, угасает боль, возникает приток свежих сил. Чувствуете? Все это происходит сейчас с вами! Войдя в контакт с образом звезды Эрцгаммы, вы создали тот психофизиологический фон, который предопределяет дальнейшее улучшение и вашего здоровья, и вашего эмоционального состояния, и качества вашей жизни. Запомните его, зафиксируйте, сохраните в себе...



Открытие новых возможностей

Время не стоит на месте. Проводятся новые исследования, раскрываются новые факты. Перед вами – свежие результаты изучения свойств Эрцгаммы и ее влияния на тело и психику человека.

Воздействие звезды Эрцгаммы на ауру человека: результаты научных исследований

Студия диагностики ауры приютилась под лестницей эскалатора в торговом комплексе «Пик», что у метро «Сенная площадь» в Санкт-Петербурге. Приветливый менеджер студии, Алексей, с энтузиазмом взялся нам помочь. От него мы узнали, что исследования ауры человека начали проводиться в 1978 году под эгидой Академии наук СССР. Результатом совместного труда ученых и экстрасенсов явился прибор, позволяющий диагностировать ауру при помощи фото- и видеоаппаратуры. Диагностика ауры происходит путем измерения электромагнитного поля через энергетические каналы, сосредоточенные в руках, то есть вы кладете руку на специальную сенсорную панель, регистрируемые данные передаются на компьютер, а на экране монитора отображается информация о состоянии вашей ауры и энергетических центров – чакр. По цвету ауры можно судить о характере человека, его психотипе, эмоциональных особенностях, подобрать подходящую профессию, увидеть картину своего здоровья, в том числе зачатки будущих заболеваний, одним словом, узнать о себе гораздо больше, чем могут дать традиционные методы исследования.

Наша «подопытная», Елена, садится в кресло и кладет левую руку на аура-сенсор. Через несколько секунд мы видим, что основной цвет ее ауры – индиго, что характеризует ее как человека чувствительного, руководствующегося интуицией и чувствами (рис. 1).

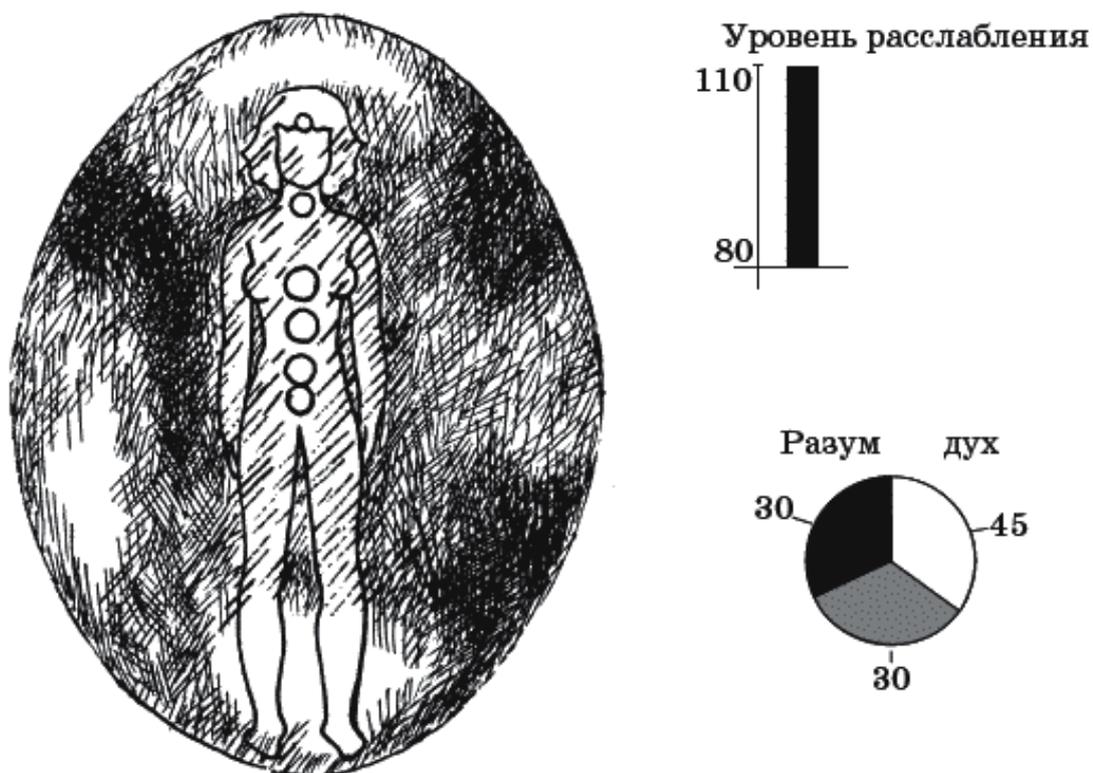
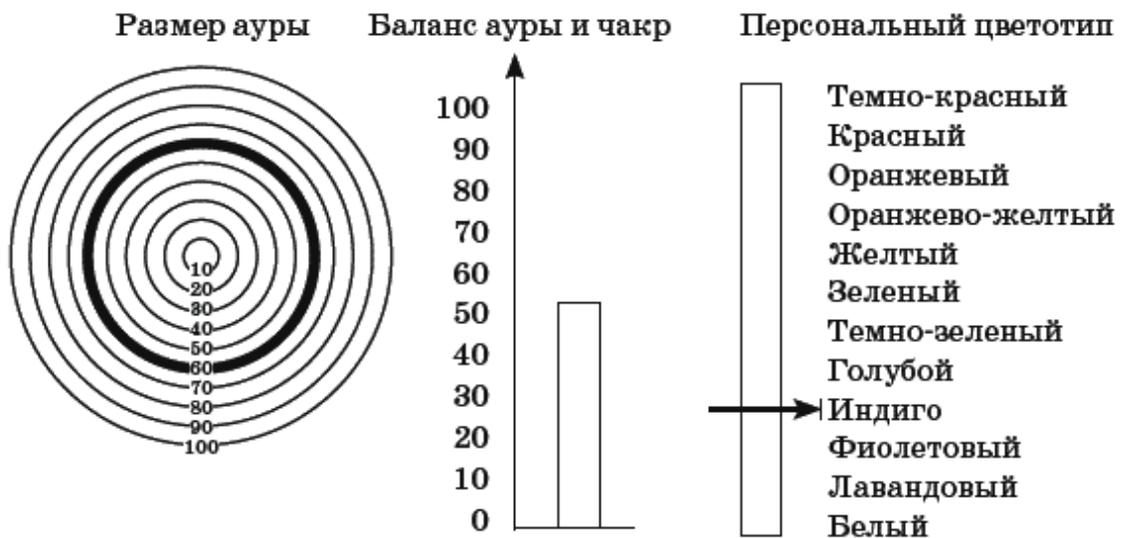
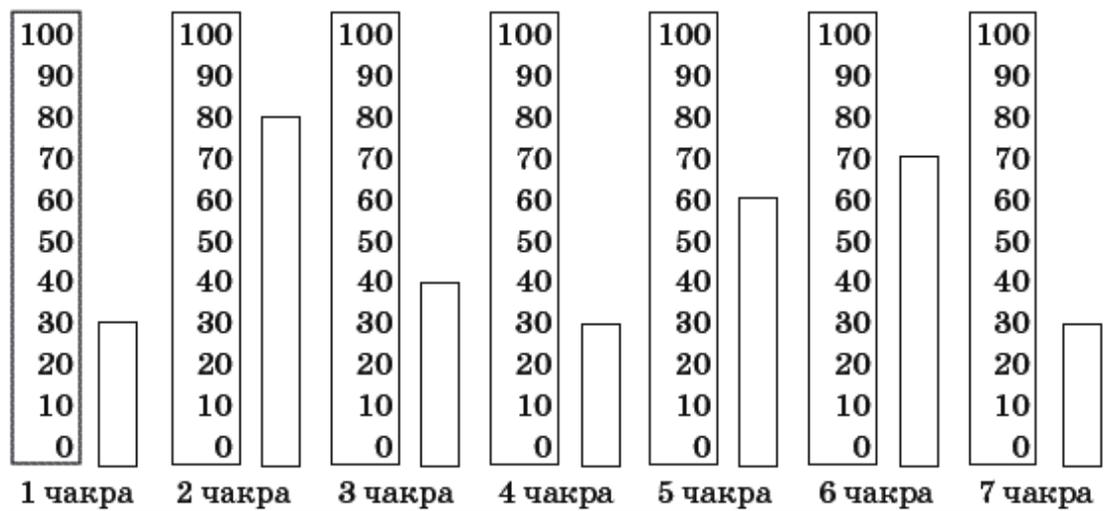
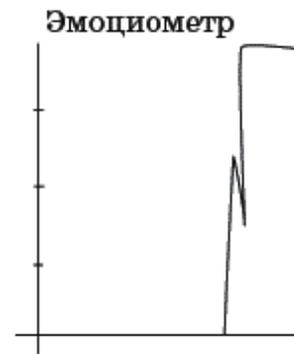
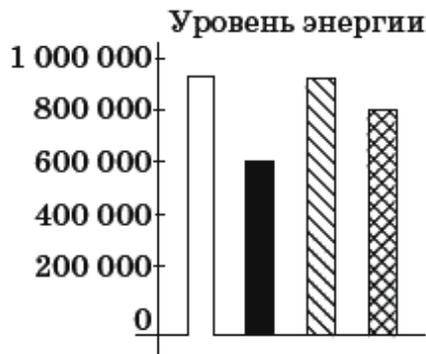


Рис. 1. Параметры ауры человека без звезды Эрцгаммы. Индиго: чувствительный к миру, руководствующийся интуицией, внутренними знаниями и чувствами



Компьютер выдал еще кучу информации о личности Елены, но нас прежде всего интересует, какие изменения произойдут в ее ауре после того, как она наденет звезду Эрцгаммы. Еще несколько секунд ожидания, и результаты у нас перед глазами: аура Елены поменяла цвет! Теперь основной цвет – темно-зеленый (рис. 2). Алексей разъяснил, что этот цвет – мечта многих, цвет Вселенской гармонии, характеризующий человека как гармоничного, сострадательного, обладающего неиссякаемой любовью и сердечной добротой, излучающего свет. Причем у Елены он сосредоточен в центре, что является своеобразной чашей, в которой скапливается весь опыт прошлых жизней, и такой человек становится гораздо мудрее, он точно знает свою цель и предназначение в этом мире. Кроме этого, у Елены увеличился общий энергопотенциал и размер ауры, сбалансировались все чакры и эмоциональный фон.

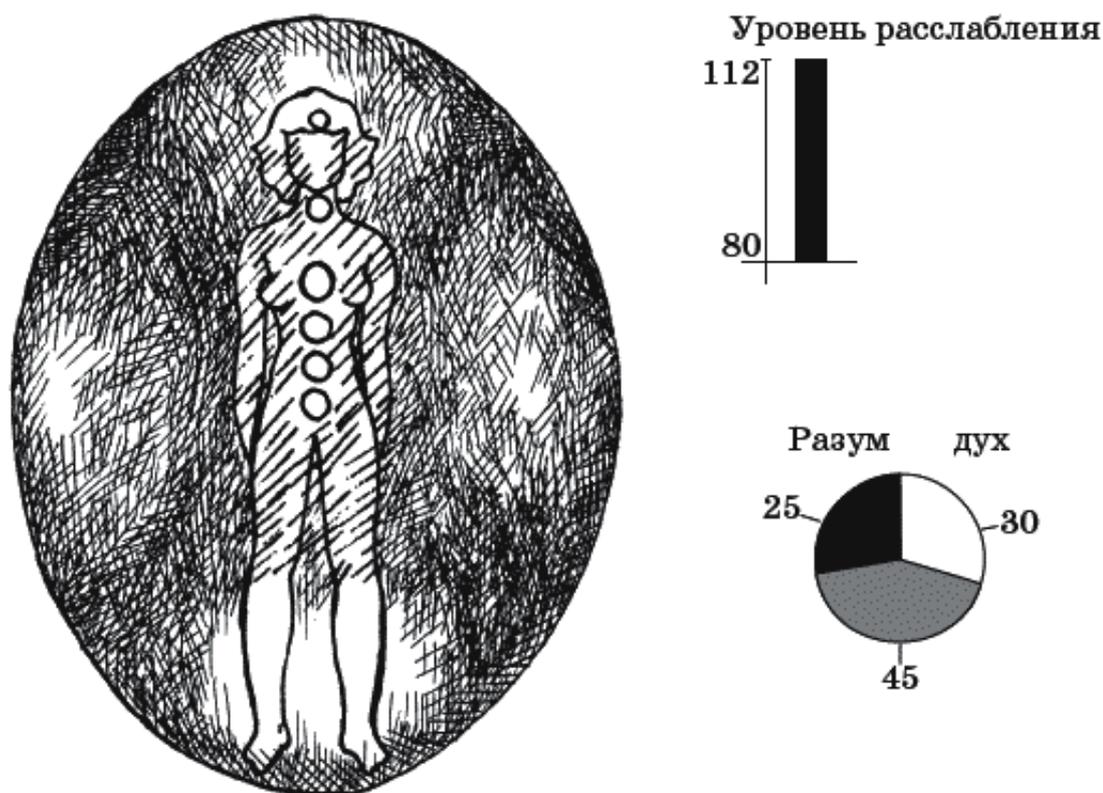
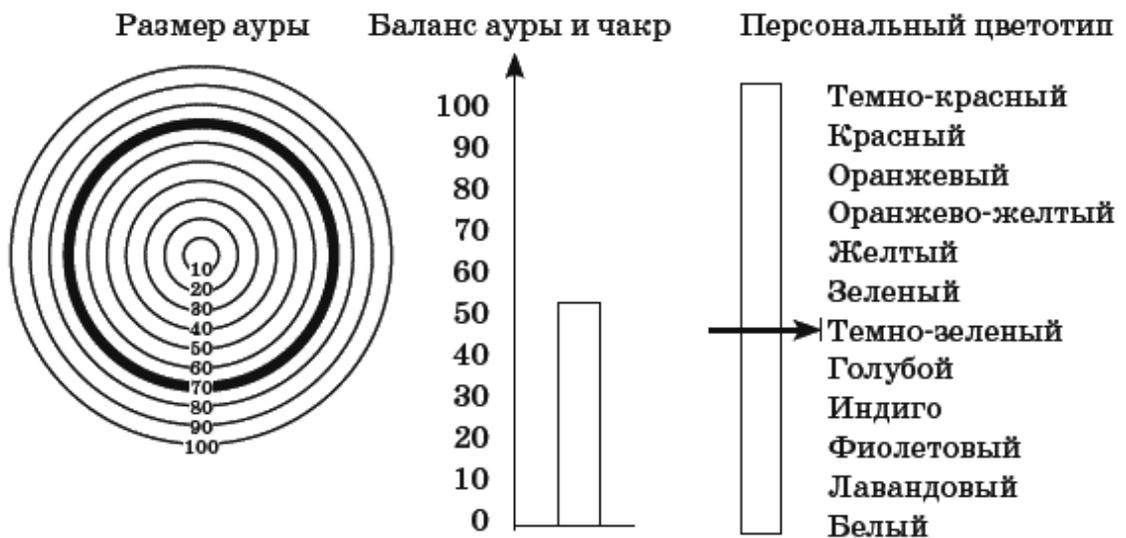
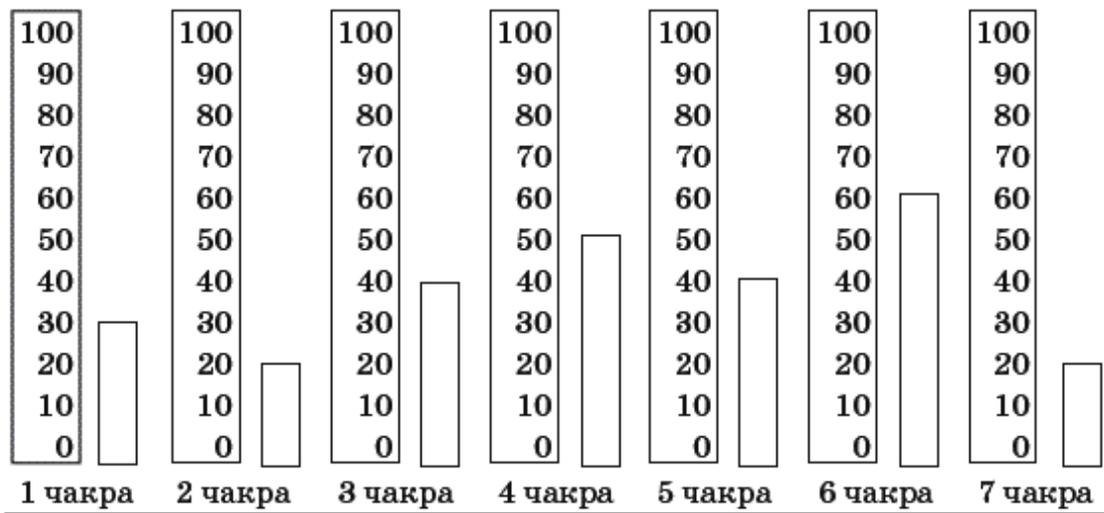
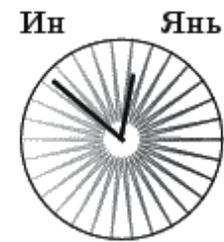
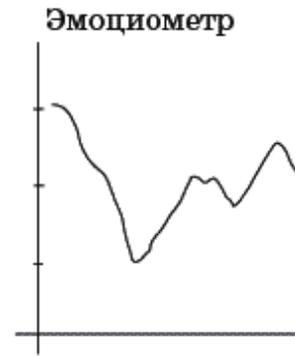
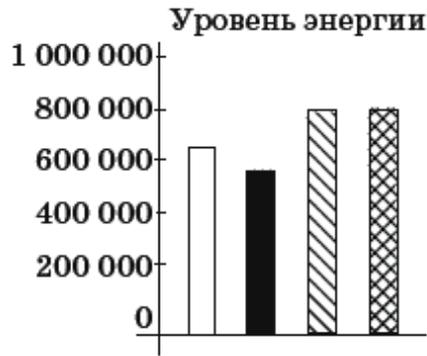


Рис. 2. Параметры ауры человека, надевшего звезду Эрцгаммы. Темно-зеленый: живущий в гармонии, социальный, любящий людей, животных и природу, учитель по жизни



Разумеется, это не единственное проведенное нами исследование. После Елены в кресло садились еще несколько моих учеников, а также случайные посетители студии. Результат у всех – один и тот же! Теперь чудесные свойства Эrcгаммы подтверждены научно!

Тем, кто знакомится со звездой Эrcгаммы впервые, сообщаю: чтобы испытать на себе могучую силу этого талисмана, надо носить звезду (о том, где ее можно приобрести, читайте в конце книги) или созерцать ее изображение не менее 10 минут в день (чем дольше, тем лучше). Подробно методики работы со звездой изложены в первой книге. А я продолжаю рассказывать о последних открытиях.

Звезда Эрцгаммы и пять стихий

Если вы внимательно посмотрите на звезду Эрцгаммы, то заметите, что она состоит из четырех треугольников. Четыре треугольника знаменуют собой четыре стихии – Огонь, Землю, Воду и Дерево. Материал, из которого изготовлен талисман, являет собой пятую стихию – Металл. Сумма пяти стихий есть полная гармония, модель Вселенной и человека. Но прежде, чем я расскажу, как это свойство звезды сказывается на самочувствии и судьбе того, кто ее носит, дам краткий обзор стихий.

Первозлементы – проявления энергии Вселенной

Вся Вселенная проникнута незримой субстанцией, которую на Востоке называют *ци*. *Ци* – это сила, несущая жизнь и управляющая всеми процессами во Вселенной. Именно *ци* насыщает Вселенную жизнью, без нее Космос был бы мертв. Эта энергия присутствует везде и всюду. Все, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и ощущаем на вкус, есть внешние проявления невидимой *ци*. Несмотря на это многообразие, все во Вселенной можно отнести к одной из пяти разновидностей *ци*, называемыми стихиями, или первоэлементами: Огню, Земле, Металлу, Воде и Дереву. Весь материальный и нематериальный мир состоит из этих пяти первоэлементов. И мы с вами – не исключение. Каждый внутренний орган, система, часть тела и человек в целом несут в себе какую-то стихию. Энергиями пяти элементов «окрашены» все наши психические проявления, качества характера и сферы жизни.

Огонь

Огонь – одна из самых могущественных стихий, олицетворяющая активность, энергичность, самовыражение, интеллект, силу духа, страсть, агрессию, энтузиазм, лидерство и авторитет. Энергия этого элемента наделяет успехом в социуме, приносит славу и признание, однако избыток внутреннего Огня может сделать человека вспыльчивым, раздражительным.

Внутренние органы, соответствующие Огню: сердце и тонкий кишечник.

Ткани организма, представляющие Огонь: сосуды.

Внешние органы: язык.

Цвета: красный, розовый, оранжевый.

Вкус: горький.

Ощущение: жара.

Эмоция: радость.

Сфера жизни: социальный статус.

Время суток: 11.00–15.00.

Время года: лето.

Земля

Элемент Земли олицетворяет стабильность, надежность, устойчивость, уверенность, терпение, заботливость, практичность, методичность. С энергией Земли связан семейный очаг, земельные владения и недвижимость. Земная энергия приносит личное счастье, укрепляет уверенность в себе, смягчает остроту кризисных ситуаций. Однако избыток внутренней Земли может сделать человека подозрительным, недоверчивым, чрезмерно требовательным к себе и окружающим.

Внутренние органы, соответствующие Земле: желудок и селезенка.
Ткани организма, представляющие Землю: мышцы.
Внешние органы: ротовая полость.
Цвета: желтый, коричневый.
Вкус: сладкий.
Ощущение: влажность.
Эмоция: сострадание.
Сфера жизни: дом, семья, брак.
Время суток: 7.00–11.00.
Время года: межсезонье (между осенью и зимой, между весной и летом).

Металл

Металл символизирует власть и деньги. Энергия этого элемента способствует развитию предприимчивости, приносит материальный достаток и олицетворяет такие качества, как концентрация, сообразительность, хитрость, целеустремленность, жесткость, властность, хладнокровие. Однако избыток внутреннего Металла приводит к неосмотрительности, жестокости, отсутствию гибкости.

Внутренние органы, соответствующие Металлу: легкие и толстый кишечник.
Ткани организма, представляющие Металл: волосы, кожа.
Внешний орган: нос.
Цвета: белый, серый.
Вкус: острый.
Ощущение: сухость.
Эмоции: грусть, тоска, печаль.
Сферы влияния: власть, деньги, интеллект.
Время суток: 3.00–7.00.
Время года: осень.

Вода

Вода является проводником энергии *ци* на Земле, поэтому ассоциируется с избытком, а также с коммуникациями, путешествиями, познанием и карьерой. Энергия Воды приносит богатство, мудрость и успокоение, усиливает коммуникабельность и эмоциональность. Однако избыток внутренней Воды вызывает вялость, лень, уныние, апатию.

Внутренние органы, курируемые Водой: почки (один из важнейших органов – накапливает *ци*, обеспечивающую рост и развитие организма, а также репродуктивную функцию) и мочевого пузыря.
Ткани организма, представляющие Воду: кости.
Внешний орган: уши.
Цвет: голубой, синий, черный, фиолетовый.
Вкус: соленый.
Ощущение: холод.
Эмоция: страх.
Сферы жизни: карьера, материальное благополучие, путешествия, овладение знаниями.
Время суток: 15.00–19.00.
Время года: зима.

Дерево

Дерево символизирует рост, развитие, обновление, расширение, гибкость, сотрудничество, доверие. Энергия Дерева делает человека творческим, гибким и ловким в общении, приносит финансовый успех и помогает раскрыть внутренний потенциал. Если внутреннее Дерево в избытке, проявляются его отрицательные стороны: суетливость, ощущение эмоциональной перегрузки.

Внутренние органы, курируемые Деревом: печень (на этом органе завязано эмоциональное равновесие, особенно гнев и депрессия!) и желчный пузырь.

Ткани организма, представляющие Дерево: сухожилия.

Внешний орган: глаза.

Цвет: зеленый.

Вкус: кислый.

Ощущение: движение воздуха, ветер.

Эмоция: гнев.

Сферы жизни: творчество, самовыражение.

Время суток: 23.00–3.00.

Время года: весна.

Органы и системы тела, эмоции и сферы жизни находятся в тесном единстве. Эмоциональный разлад почти всегда вызывает заболевания органов, курируемых той же самой стихией. Так, гнев вредит печени, неумеренная радость – сердцу, печаль – легким, страх – почкам, чрезмерная требовательность – селезенке. В свою очередь нарушения работы этих органов вследствие заболеваний или зашлаковки угнетают их элементальные энергии. В результате у человека ослабевают те или иные качества, способности, и в судьбе возникает перекосяк. Наиболее яркий пример – связь толстого кишечника с деньгами. Толстая кишка воплощает собой Металл – элемент денег, интеллекта и власти. Если кишечник не в порядке, допустим, забит шлаками, у человека начинаются проблемы с деньгами и умственной деятельностью. Он просто-напросто глупеет и теряет способность зарабатывать достаточное для обеспечения достойных условий проживания количество денег.

Другими словами, если мы нервничаем, выходим из себя, переживаем из-за пустяков, неосознанно и неоправданно напрягаем мышцы, неправильно дышим, неправильно питаемся и т. д., движение внутренней энергии нарушается, ее взаимодействие с энергосиловыми линиями окружающего пространства искажается, и в результате мы имеем болезни и неудачи.

Для восстановления гармонии необходимо устранить выпадение человека из потока взаимодействия внутренней и внешней энергии. Это как раз и делает звезда Эрцгаммы. Кроме того, при ношении звезды на теле происходит уравнивание стихий в человеке путем энергоинформационного резонанса, что приводит его в более спокойное психофизическое состояние (альфа-состояние), которое иногда называют состоянием мага: в нем мы способны реально влиять на окружающий мир, менять его в соответствии с нашими намерениями. Время от времени такое состояние спонтанно возникает у всех нас. Его отличительной чертой является предельная собранность, ощущение гармонии и цельности внутри. Трудность заключается в том, что мы не умеем вызывать это состояние у себя специально и в нужный момент. Человек же, носящий звезду, ближе к этому состоянию, оно для него доступнее.

Доши и гуны

Звезда Эрцгаммы уравнивает не только первоэлементы, но также доши и гуны, которые включает в себя каждый из них.

Доши – это наши основные физические энергии. Они управляют физической структурой нашего организма, являясь теми динамическими силами, которые определяют развитие и упадок человеческого существа. Как и первоэлементы, доши не могут быть обнаружены органами чувств непосредственно. Называемые в аюрведе *вата*, *питта* и *капха*, эти три базовые энергии ответственны за все физиологические и психологические процессы, протекающие внутри организма. Все физические характеристики, умственные способности и эмоциональные тенденции человека можно объяснить в терминах трех дош. Так, функционирование нервной системы отождествляется с *ватой*; химические процессы организма, включая ферменты, гормоны и пищеварительную систему, относятся к *питте*; деятельность скелета, мышц и физической оболочки рассматривается как *капха*.

Качества дош таковы:

Вата	Питта	Капха
Легкая	Легкая	Тяжелая
Холодная	Горячая	Холодная
Сухая	Маслянистая	Маслянистая
Грубая	Острая	Медленная
Тонкая	Жидкая	Слизистая
Подвижная	Кислая	Плотная
Прозрачная	Колеблющаяся	Мягкая
Рассеивающаяся	Беспокойная	Вяжущая

Каждая доша разделяет каждое свое качество с другой дошей, в то время как оставшаяся третья доша обладает противоположным качеством. Доши могут регулировать и балансировать себя, и эта их способность обеспечивается именно антагонистическими качествами. Когда доши находятся в равновесии, со здоровьем и судьбой все в порядке.

Великий аюрведический мудрец Чарака сказал: «Вата, питта и капха поддерживают целостность живого человеческого организма в его нормальном состоянии и сочетаются друг с другом таким образом, чтобы делать человека цельным существом с его обладающими силой индриями (органами чувств), хорошим цветом лица и несомненным долголетием». Болезнь возникает только тогда, когда возникает дисбаланс трех дош. Слово «доша» буквально означает «ошибка», или «неисправность», поскольку доши указывают те ошибочные направления, которые могут вести систему, называемую человеческим организмом, к потере баланса.

Как доши являются энергиями, присущими телу, так гуны – *саттва*, *раджас* и *тамас* – являются энергиями, присущими уму. Саттва характеризуется легкостью, радостью и ясностью сознания; ей не свойственна тревожность. Она активизирует чувства и ответственна за восприятие знания. Раджас характеризуется движением и возбуждением. Вожделение, страсти, желания, амбиции и суета – результат раджаса. Тамас характеризуется инертностью и

торможением. Он вызывает сбои в процессе восприятия и деятельности ума. Заблуждение, лень, апатия, сон и вялость обуславливаются тамасом. Когда три гуны сбалансированы, они поддерживают ум в здоровом состоянии. Любые нарушения этого равновесия – стрессы, беспокойство, страх, злоба, жадность, зависть, гнев – приводят к различным типам умственных расстройств.

Способы гармонизации внутренних стихий

Я уже говорил о том, что звезда Эрцгаммы уравнивает стихии. Но если человек хочет целенаправленно поработать с какой-то из них – например, побыстрее излечить конкретный орган, усилить в себе те или иные качества, привлечь деньги или семейное счастье, то можно прибегнуть к так называемым элементарным обрядам.

Обряд – сильное слово, вызывающее у одних насмешку, у других почтительные размышления, но никого не оставляющее равнодушным. Сто лет назад, пятьсот лет назад обряд был праздником жизни. Сейчас иные обряды проводятся в глухих мистических лесах, другие в храмах, третьи, именуемые заморскими словами, – в Кремлевском дворце. Обряд – ничто иное, как соединение таинственного, тонкого, духовного с реальной жизнью и бытом, личной судьбой.

...Синее небо с ватными облаками высоко над шумящими на ветру кронами зеленых сосен. Посреди поляны пылает костер, сложенный из валежин, валяющихся на каждом шагу. Кругом огня, взявшись за руки, мужчины и женщины в белых накидках посолонь ведут хоровод. Постепенно лица людей сбрасывают городские ролевые маски: жар огня размягчает черты, и скорее хочется улыбнуться этому детскому занятию, чем привычно хмуриться и казаться озабоченным. На поляне вокруг костра разворачивается целое театральное действие, требующее особого интуитивного природного внимания. Одна сцена меняется другой, словно кто-то закрывает и открывает занавес, объявляя следующий номер.

Вот прыжки через костер. Тут тело понимает, что ему грозит опасность, начинает четче слушать команды, боясь ошибиться. Надо сразу, одновременно выполнить три действия: в уме держать образ желания, намеченной цели, вслух произносить заговор и еще одним махом перелететь через обжигающее пламя. Три прыжка нужны для того, чтобы огонь «запек» в психике, проникая до глубин подсознания, узор мечты-желания, образованный миллиардами нервных клеток. Потом по этим желобкам протечет река времени, принося личности, сотворившей все эти действия, успех и процветание...

Что же такое обряд, вызывающий сегодня к себе столь неоднозначное отношение? Это процедура, процесс, представляющий собой синтез философских взглядов и конкретных естественнонаучных знаний, позволяющий быстро (за два-три раза) достигнуть намеченных целей. Вместо того чтобы постоянно сражаться с жизнью и окружающим миром, можно просто совершить простые действия, соединяющие человека с мировым энергоинформационным процессом. Все обряды работают с универсальной энергией *ци* и стихиями Природы, возвращая участникам непосредственное восприятие окружающей действительности. Манипуляции с водой, узелками, мелкими монетками, огнем, деревьями, талисманами зачастую приводят к значительным изменениям в жизни успешнее, чем привычное обращение к психотерапевтам и лекарствам.

Сразу поверить в это нелегко, да и необязательно, поскольку обряды работают с сутью человека, его образно-символическим мышлением, энергетикой, а эти категории понятий сейчас не в ходу в средствах массовой информации. Успех через обряд приходит к каждому человеку, ведь технология этого действия восстанавливает нарушенные связи между его тонким телом и окружающим миром.

Я хочу предложить вам пять обрядов со звездой Эрцгаммы, направленных на усиление внутренних стихий. Заставлять вас прыгать через костер я не стану, а обучу особым упражнениям (во время упражнений необходимо иметь звезду или ее изображение в контакте с телом!).

В чем польза и смысл таких упражнений-обрядов, ведь звезда сама по себе гармонизирует стихии в человеке? Да, гармонизирует, но порой возникает необходимость поработать с каким-то одним или двумя элементами – нанести точечный, целенаправленный удар по конкретной болезни или житейской проблеме. С характеристиками первоэлементов вы познакомились, поэтому наверняка уже догадались, как действует этот механизм: работая с конкретной стихией, вы усиливаете в себе соответствующие ей качества, напитываете энергией курируемые ею органы и наводите порядок в тех сферах жизни, за которые она ответственна.

Перед упражнением, с целью усиления его эффекта, я рекомендую сконцентрироваться на проблеме, которую вы хотите решить. Если это большой орган, сосредоточьтесь на нем мысленно, вообразите его здоровым: например, представьте, будто его омывает струя чистой прозрачной воды, унося прочь болезнь, или вращающийся внутри органа вихрь, вбирающий в себя, а потом выбрасывающий из вас все нездоровое. Когда речь идет о цели, не связанной со здоровьем, имеет смысл нарисовать в голове то, что вы хотите получить в итоге: допустим, себя в автомобиле своей мечты или в новой квартире, если цель связана с переменой места жительства, или с дипломатом, доверху набитым купюрами.

После этого можно приступать к упражнению. Выполняя его, старайтесь почувствовать, как в вас накапливается энергия нужной стихии. Усилить это ощущение можно опять же, подключив воображение – представив ее цвет мысленно (напоминаю: Огонь – красный, Земля – коричневый или желтый, Металл – белый, Вода – черный или синий, Дерево – зеленый). Неплохо также одеться в этот цвет, тогда его можно не представлять.

Пробуждение энергии Огня

Огонь – это движение, взрыв, толчок, удар, всплеск. Его энергию в организме активизирует выполнение ударной техники, называемой в йоге *дандхиман-тханасана*.

Станьте прямо, ноги на ширине плеч и немного согнуты в коленях. Сожмите пальцы рук в кулаки и вытяните одну руку вперед. Другая рука согнута в локте и находится на уровне груди. Пальцы плотно прилегают друг к другу, большой палец наверху (рис. 3, а).

С усилием выбрасывайте поочередно руки, имитируя удары боксера, с резким выдохом как в карате «кий-я!». Корпус при этом вращается в обе стороны (рис. 3, б). Но наносить воображаемые удары надо не жестко зафиксированной рукой: рука должна быть напряжена ровно настолько, чтобы плечевой и локтевой суставы не болтались. Сам кулак также не напряжен, хоть и сжат.

Выполните 16 ударных движений: 8 ударов правой рукой и 8 – левой.

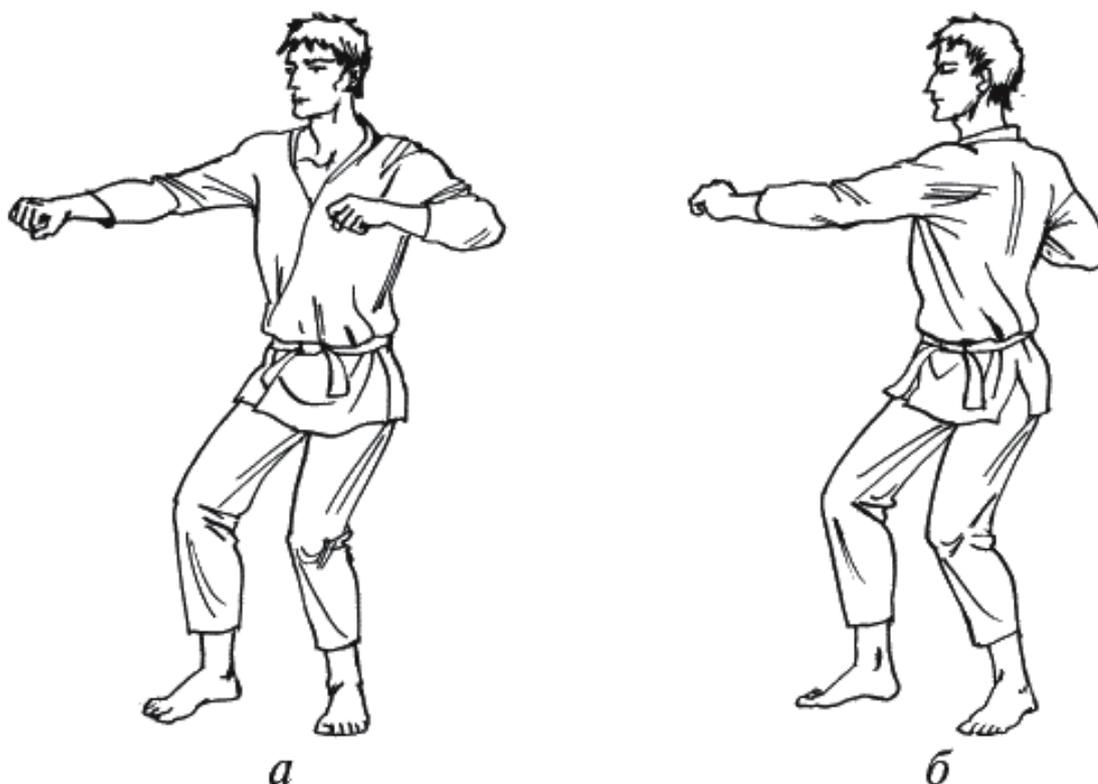


Рис. 3

Усиление Огненной энергии поможет вам в случае, если вы намерены:

- ◆ упрочить свое положение на работе;
- ◆ усилить свое влияние на окружающих;
- ◆ развить в себе качества лидера;
- ◆ стать известной, популярной личностью;
- ◆ повысить самооценку;
- ◆ повысить свой социальный статус;
- ◆ вылечить сердечно-сосудистую систему или тонкий кишечник.

Пробуждение энергии Земли

Земля – стихия покоя, неподвижности, стабильности. Ее энергию пробуждает поза камня, или *ша-шангасана*.

Станьте на колени, обхватите обе пятки руками и, наклонившись вперед, коснитесь пола макушкой. Лоб при этом должен касаться коленей (рис. 4). Расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы, включая мышцы лица, и замрите – телесно, ментально, эмоционально. Представьте, что вы превратились в камень. Постарайтесь не только вообразить, но и ощутить себя камнем, скалой, глыбой. Для усиления в себе этого ощущения мысленно произносите на протяжении всего упражнения: «Я неподвижен, как камень». Повторение этой формулы окажет вам еще одну услугу – отгонит посторонние мысли (вы ведь временно стали камнем, а камни не мыслят).



Рис. 4

Сохраняйте позу камня не менее трех минут.

Усиление Земной энергии поможет вам в случае, если вы намерены:

- ◆ укрепить, улучшить отношения с мужем или женой;
- ◆ встретить свою «половину»;
- ◆ организовать удачное деловое партнерство;
- ◆ смягчить кризисную ситуацию;
- ◆ вылечить желудок, селезенку или болезни горла;
- ◆ укрепить силу мышц.

Пробуждение энергии Металла

Металл – стихия концентрации, умения фокусировать внимание; ее энергию пробуждают все позы, где требуется сохранять равновесие. Например, знакомая всем «ласточка».

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища (рис. 5, а). Расслабьте все тело, кроме мышц, участвующих в поддержании позы, плечи опустите. Внутренним вниманием найдите точку центра тяжести тела и не выпускайте ее из виду в течение всего упражнения. Какая-то часть вашего внимания должна оставаться в этой точке: это необходимо для накопления энергии Металла.

Медленно поднимите одну ногу и отведите ее назад. Туловище при этом наклоняется вперед. Ваши плечи должны быть развернуты, руки свободно разведены в стороны, кисти расслаблены, спина прямая, взгляд устремлен вперед (рис. 5, б). Все мышцы, кроме мышц спины, плеч и опорной ноги, расслаблены. Представьте, что вы парите в воздухе.

Сделайте «ласточку» сначала на одной ноге, а потом на другой, по 1–3 минуты на каждой.



Рис. 5

Усиление энергии Металла поможет вам в случае, если вы намерены:

- ◆ улучшить материальное положение;
- ◆ занять руководящий пост;
- ◆ стать более влиятельным человеком;
- ◆ усилить интеллект;
- ◆ вылечить легкие, толстый кишечник или болезни носа.

Пробуждение энергии Воды

Генерация энергии Воды в организме происходит во время полной мышечной релаксации. Такое состояние оптимально реализуется в *шавасане*.

Чтобы получить максимальный эффект от этого тренинга, необходимо соблюдать приведенные ниже рекомендации относительно времени и места занятий.

◆ Перед тем, как приступить к шавасане, опорожните мочевой пузырь и кишечник! Если вы будете вспоминать об этом во время релаксации, у вас может быстро возникнуть курьезный, но малоудобный и довольно устойчивый рефлекс на шавасану.

◆ Одежда для занятий должна быть удобной, свободной, из натуральных тканей. Перед практикой следует снять или ослабить ремень, снять очки, бусы, браслеты, кольца и другие украшения. Не пробуйте заниматься босиком. Во время глубокой релаксации, реализуемой в шавасане, происходит замедление всех жизненных процессов в организме, температура и давление понижаются, и босые ноги могут замерзнуть. Наденьте хлопчатобумажные или тонкие шерстяные носки. Имейте в виду, что другая крайность – излишнее укутывание – тоже вредна.

◆ Занимайте шавасаной в спокойной обстановке. Попросите своих близких не отвлекать вас, закройте дверь в комнату на защелку, а еще лучше – выбирайте для занятий время, когда вас в принципе никто не может побеспокоить, например рано утром.

◆ Шавасана выполняется лежа. Однако это не значит, что нужно заниматься ею в постели. Постель – неподходящее место для шавасаны! С постелью связан сон, а нам необ-

ходим настрой на работу. Постелите на пол коврик или занимайтесь на диване. Главное, чтобы выбранное вами место не ассоциировалось со сном.

♦ Если у вас уже существует какой-то комплекс упражнений, ставьте шавасану в его конец. Шавасана относится к разряду «тонких» практик и по правилу «от грубого к тонкому» занимает место в конце занятий.

♦ Шавасану можно практиковать в любое время дня. Но имейте в виду, что после нее чувствуется прилив сил, поэтому не стоит заниматься ею перед сном.

Шавасана состоит из трех этапов, выполняемых последовательно.

Первый этап – расслабление с помощью формул самовнушения.

Второй этап – концентрация на областях, препятствующих свободному прохождению энергии.

Третий этап – энергетическое промывание организма.

Не старайтесь на первых порах непременно выполнить все три этапа сразу. Сначала освоите каждый из этапов отдельно, а потом скомпонуйте их.

Поскольку шавасана предполагает определенную работу ума, то все ее три этапа проводятся при АКТИВНОМ СОЗНАНИИ, то есть в течение всего упражнения вы не должны спать. Если присутствуют провалы в сон, значит, для шавасаны выбрано неподходящее время или вы настолько устали, что вам лучше не заниматься шавасаной, а выспаться.

Первый этап³

Сперва прохождение начальной ступени шавасаны займет у вас около получаса. Однако после того как вы запомните и освоите последовательность действий, это время сократится до 5–10 минут. Состояние внутреннего покоя, расслабленности и тепла покажет, что упражнение делается правильно. Только когда вы достигнете такого состояния, можно переходить ко второму этапу.

Второй этап

На человеческом теле существуют точки, преграждающие свободный ток энергии. Сейчас, воздействуя на эти точки, вы будете расслаблять определенные группы мышц и тем самым налаживать ток энергии в теле. Освоив первый этап, вы легко сможете с помощью простой концентрации внимания привести эти участки тела в расслабленное состояние. Нужно только мысленно представить, как данная область становится мягче, растворяется, постепенно исчезает.

Всего на теле человека выделяется 17 блоков энергии:

³ Сокращенный вариант шавасаны приводится в этой книге на с. 63–64. Полное руководство по этому тренингу приводится в книге «Шавасана. Самый полный тренинг мастеров йоги».

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.