

**Андрей Алексеевич Левшинов**  
**Звезда Эрцгаммы. Талисман большой силы.**  
**Как применять, чтобы он работал на 100%**  
**Серия «Знахарь»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18038096](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18038096)*  
*Звезда Эрцгаммы. Талисман большой силы. Как применять, чтобы он работал на 100% / Андрей Левшинов.: АСТ; Москва ; ISBN 978-5-17-096038-5*

**Аннотация**

Звезда Эрцгаммы – один из самых удивительных символов, о которых известно людям. Он появился в глубокой древности и с тех пор помогает каждому, кто обратится к нему за помощью! Это – уникальный, очень мощный символ, который может изменять жизнь, исполнять желания. Звезда «светит» каждому, кто обратится к ней со своими просьбами о защите или помощи.

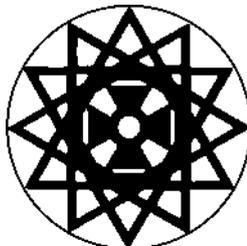
Это книга о том, как использовать талисман максимально эффективно, согласуя свои энергии с энергетикой каждого лунного дня и внося гармонию во все сферы своей жизни.

## Содержание

Звезда эрцгаммы. история уникального энергоприбора	5
Воздействие звезды эрцгаммы на ауру человека: результаты научных исследований	13
Правила работы с книгой и выполнения ритуалов	18
Способы использования талисмана	21
Информационная зарядка воды для исполнения желаний	22
Помещение талисмана в кошелек или бумажник	25
Воздействие на организм и подсознание во время сна	26
Медитация на звезду	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Андрей Левшинов

## Звезда Эрцгаммы. Талисман большой силы. Как применять, чтобы он работал на 100%



*Я давно использую талисман Эрцгаммы и очень доволен результатом. Но эта книга – настоящее сокровище, она раскрывает колоссальные возможности работы со звездой!*

**Илья Г., Москва**

*Чудесный подарок от Андрея Алексеевича всем своим ученикам – талисман на все случаи жизни, который можно вырезать из книги. Куда бы я ни отправилась – он всегда со мной!*

**Мария П., Астрахань**

*Как и все книги Андрея Левшинова, эта – самый настоящий учебник жизни. Учебник счастливой жизни!*

**Елена Л., Архангельск**

*Замечательная книга для тех кто занимается йогой: несложные практики дают возможность заметно усилить эффект любых упражнений. Проверено!*

**Сергей Н., Севастополь**

*Эта книга для тех, кто не ждет доброго волшебника, а хочет стать таким волшебником сам. Удивительно, насколько легко это получается!*

**Павел Д., Воронеж**

*Объединение практик для работы со Звездой Эрцгаммы с учетом энергетики лунных дней дает потрясающие результаты.*

**Константин В., Казань**

## Звезда эрцгаммы. история уникального энергоприбора



**Преуспевающий человек гармоничен, его энергии упорядочены, неудачник – живет в хаосе!**

Ни одно тысячелетие люди, зная о том, что весь мир и каждый человек пронизаны тончайшими энергетическими нитями, работают с энергетикой, надеясь с помощью этой работы обрести подлинное счастье. Учения, методы и школы возникают и исчезают, чтобы дать место новым направлениям для поисков наиболее эффективного способа гармонизировать энергию человека и мира вокруг него. Большинство этих методов требуют усилий, времени, подготовки и знаний. Но есть простой и доступный способ для любого, кто хочет сделать свою жизнь гармоничной – это изображение Звезды Эрцгаммы. Оно способно гармонизировать нас и окружающее пространство практически мгновенно и без особых усилий.

Звезда Эрцгаммы – один из самых удивительных символов, о которых известно людям. Он появился в глубокой древности и с тех пор помогает каждому, кто обратится за помощью. Это – уникальный, очень мощный символ, который может изменять жизнь, исполнять желания. Эта Звезда «светит» каждому, кто обратится к ней со своими просьбами о защите или помощи.



Эрцгаммы нет избранных – она помогает всем. По-настоящему сильных символов, равных Звезде Эрцгаммы, немного, и все они тщательно скрыты, а тот, кто обладает знаниями об этих таинствах, не торопится открыть их людям.

В первую очередь Звезда Эрцгаммы помогает наладить отношения с миром, законы которого не прописаны в юридических документах, но влияют на нашу жизнь гораздо сильнее любого закона, придуманного человеком. 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.*



Слово «**Эрцгамма**», как и сама Звезда, пришло у к нам от древней египетской народности коптов, следующих учению изначального христианства. В переводе с языка народности коптов «эрф» означает число двенадцать, а «гоммо» означает гармонию. Таким образом, «Эрцгамма» – 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 попользновений 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.

Так как лучи Эрцгаммы – это символы света, символы двенадцати апостолов, а в основании Звезды – крест – святое место, где был распят и воскрес Иисус, Эрцгамма дает и силу, и исцеление, укрепляет дух и связывает нас с Высшим разумом. В основу изображения Звезды Эрцгаммы заложено правило золотого сечения, поэтому даже созерцание Звезды приводит в гармонию и наше тело, и душу, и все, что нас окружает. Под влиянием энергии Звезды духовное и физическое в человеке соединяется, раскрывается то, что заложено в нас Природой, и то, что используется лишь частично, – огромный потенциал Человека.

*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 пребывает, 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 по 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 испускало 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 оная 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.**

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 Преблагословенная 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 ев. Иоанн Предтеча и ев. 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...»

Не удивительно, что даже простое созерцание Звезды приводит в порядок наше тело, успокаивает сознание, устраняет напряжение и психологические блоки.

А главное – созерцание Звезды помогает раскрыться тому, что заложено в нас Природой, – огромному потенциалу Человека, который мы в большинстве своем используем лишь частично. Звезда за считанные секунды делает то, на что при интенсивной практике уходят годы.

**Звезда Эрцгаммы восстанавливает нормальный поток энергии и выводит человека из сложных ситуаций, открывает возможности для процветания. При этом от вас не требуется быть ни медиумом, ни опытным практиком эзотерики.**

В своих книгах я неоднократно возвращался к образу Звезды Эрцгаммы, открывал в этом символе все новые и новые возможности. Теперь я с уверенностью могу сказать, что каждый человек, независимо от своих способностей и восприимчивости, может получить помощь от Звезды Эрцгаммы.

Чудеса Эрцгаммы не перестают нас удивлять. К людям, использующим ее, 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 Эрцгаммой.

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 рас-

путывание 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 своими 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.

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, ясновосприятие, 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.

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.



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.

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.

## **Но особенно важно, что взаимодействие с Эрцгаммой пробуждает высшие духовные вибрации!**

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.



Едва ли можно найти какой-либо талисман, который бы так сильно, как Звезда Эрцгаммы, 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.

Созерцание Звезды может помочь **восстановить зрение**, что сейчас актуально, как никогда: каждый день 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 нравятся 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.

Звезда Эрцгаммы способна на то, что можно счесть чудом: **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.

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.

Войдя в контакт с образом Звезды Эрцгаммы, вы создаете тот психофизиологический фон, который предопределяет дальнейшее улучшение и вашего здоровья, и вашего эмоционального состояния, и качества вашей жизни.

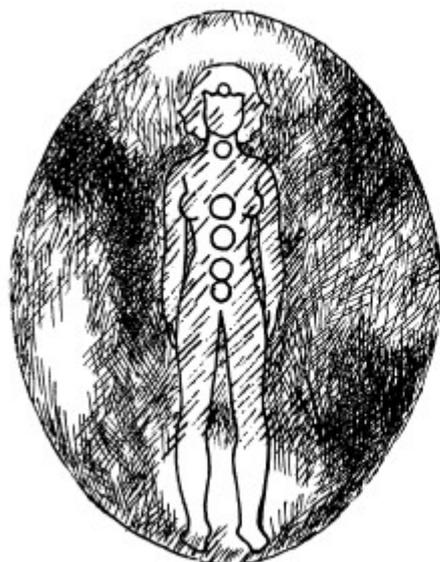
Время не стоит на месте. Проводятся новые исследования, раскрываются новые факты. Перед вами – свежие результаты изучения свойств Эрцгаммы и ее влияния на тело и психику человека.

## Воздействие звезды эрцгаммы на ауру человека: результаты научных исследований

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.**

В студии диагностики ауры наша «подопытная», Елена, садится в кресло и кладет левую руку на аурасенсор. Через несколько секунд мы видим, что основной цвет ее ауры – индиго, что характеризует ее как человека чувствительного, руководящегося интуицией и чувствами (рис. 1).



Уровень расслабления



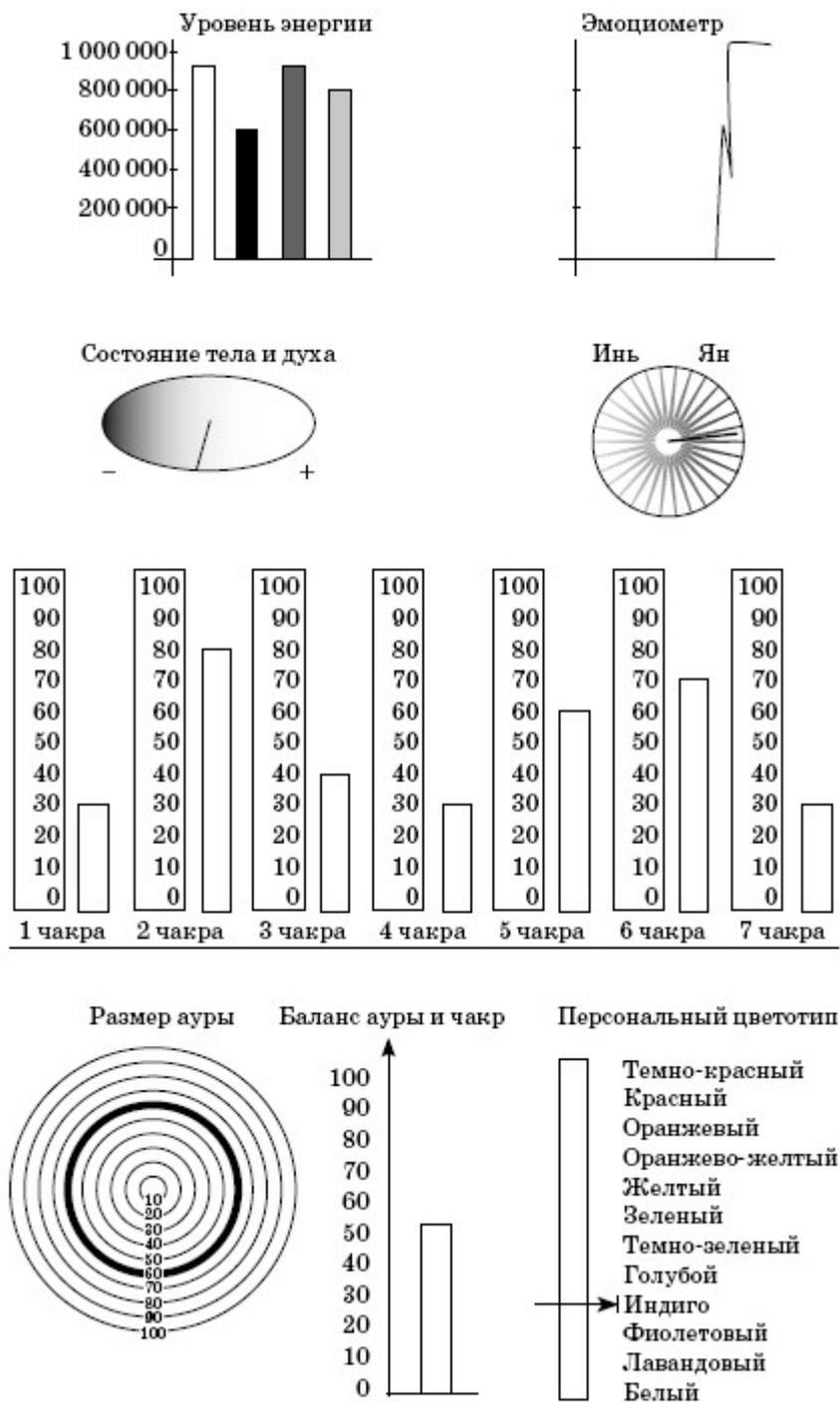


Рис. 1

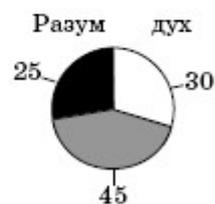
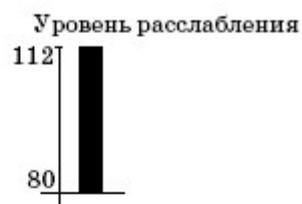
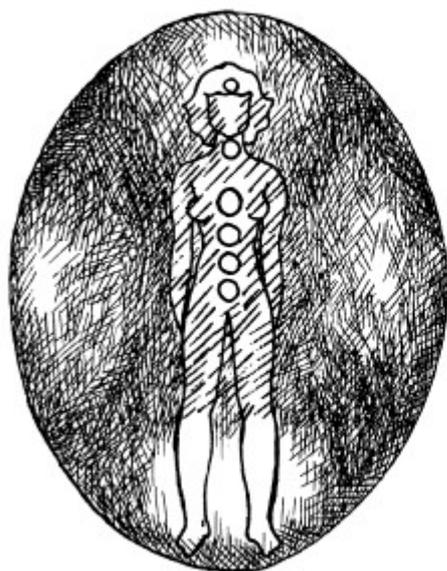
Прежде всего интересует, какие изменения произойдут в ее ауре после того, как она наденет Звезду Эрцгаммы. Еще несколько секунд ожидания, и результаты у нас перед глазами: аура Елены поменяла цвет! Теперь основной цвет – темно-зеленый (рис. 2). Этот цвет – мечта многих, цвет Вселенской гармонии, характеризующий 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.

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 Эрцгаммы подтверждены научно!

Каждый, в чьей жизни присутствует символ Эрцгаммы, обретает благосклонность фортуны и способность избегать неприятности, получает защиту от сглаза и энергетическую подпитку от Звезды, может исцелять свое тело, всегда находится в бодром физическом и душевном состоянии и непременно находит свое божественное предназначение.



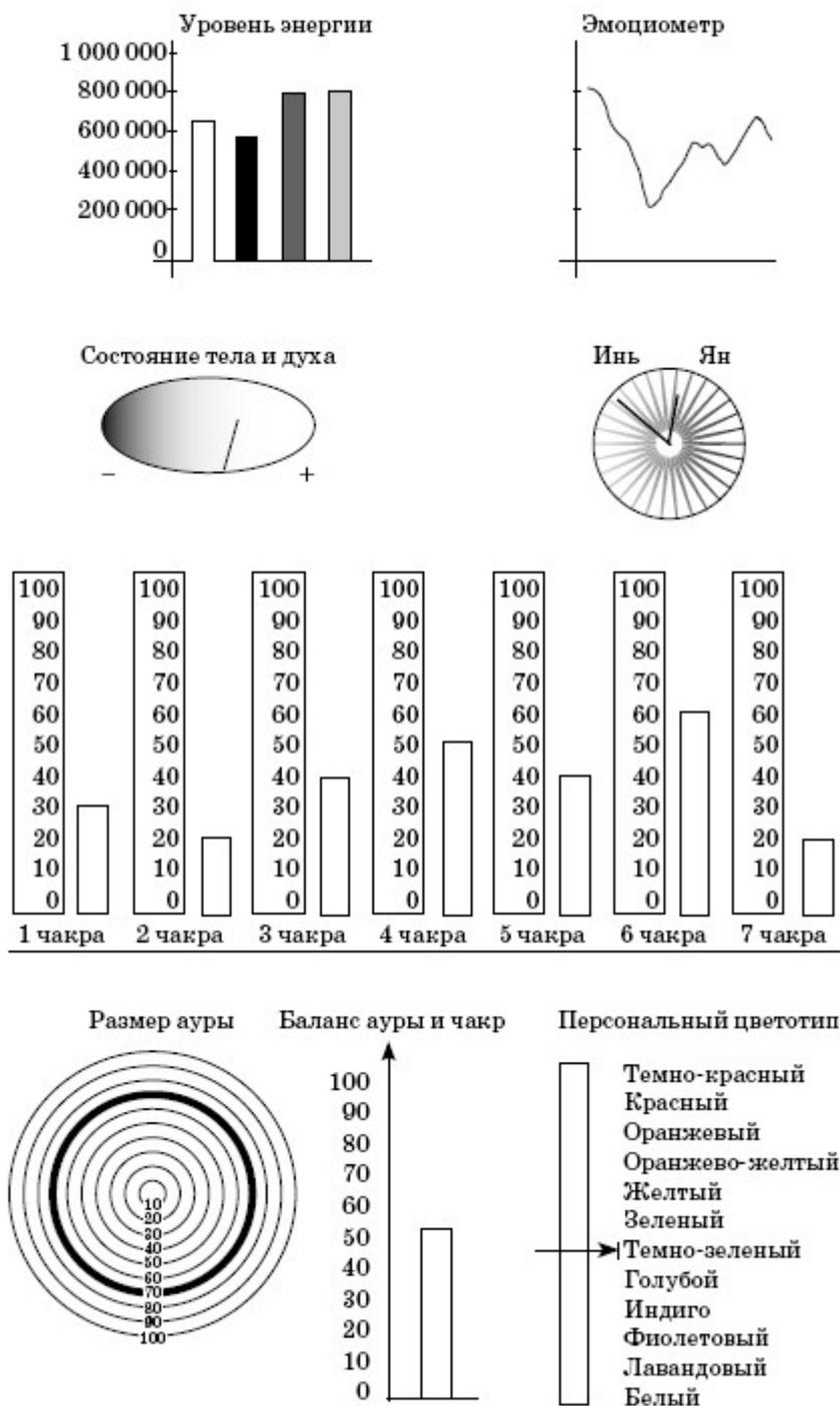


Рис. 2

**И чем больше изображений Звезды вокруг вас, тем сильнее будет проявляться ее сила!**

При условии, конечно, что символы «пробуждены», их энергетика активирована, Звезда не просто освещает своим светом все вокруг, а настроена на вас, на ваши желания, просьбы.

Это, безусловно, очень сложная работа. Ведь нужно не просто войти в контакт со Звездой, но и получить ее энергию, а затем перенаправить на нужное вам дело. В моих книгах

я пытался обучить вас чувствовать эту силу, управлять ей. Знаю, что не всем такая работа была под силу, многие так и не смогли почувствовать Звезду. Но эта книга – новый шаг в общении со Звездой Эргаммой.

## Правила работы с книгой и выполнения ритуалов

Эта книга сама по себе является не только сборником уникальных практик, позволяющих исполнять абсолютно любые (но только светлые!) желания, она – самый настоящий энергоприбор, своеобразный генератор информационных полей, позволяющий создать вокруг каждого человека атмосферу гармонии. Поэтому при выполнении ритуалов и упражнений книга будет вам постоянно необходима!

**Главная действующая часть книги** – Звезда Эрцгаммы, помещенная на цветной вклейке.

Обратите внимание на то, что символ Звезды представлен в четырех разных вариантах – цвет фона под изображением выбран не случайно, вибрации каждого цвета помогают усиливать воздействие Звезды на определенную сферу жизни.

- ♦ **Красный цвет** активизирует энергию денег, богатства, успеха в работе.
- ♦ **Зеленый цвет** усиливает энергию оздоровления.
- ♦ **Синий цвет** помогает исполнению желаний сферы любви и отношений с близкими людьми.
- ♦ **Желтый** используется для работы на привлечение удачи, везения, пробуждения интуиции.

Если вы откроете цветную вклейку, вы заметите, что каждая Звезда представлена в двух видах – большого и маленького размера. Перед началом работы вам необходимо вырезать все изображения Звезды Эрцгаммы. Большую Звезду вы будете использовать для совершения ритуала, медитации и зарядки воды. Маленькое парное изображение Звезды в это время должно лежать под большим!

Закончив практику, уберите большое изображение в книгу – хранить Звезды следует только в книге и строго в том порядке, в котором они помещены на вклейке – маленькое изображение в перерывах между выполнением практик носите при себе – в бумажнике, кошельке, нагрудном кармане. На ночь маленькие Звезды обязательно убирайте в книгу.

**Внимание!** Если вы испытываете острые трудности в какой-то сфере жизни – с финансами, здоровьем и т. д., независимо от выполняемых в этот день практик, носите с собой Звезду, соответствующую этой сфере!

### Алгоритм выбора практики для осуществления желаний

1. Дочитайте книгу до конца.
2. Подумайте, какое желание для вас сейчас наиболее важно, какая сфера жизни требует коррекции. Сформулируйте для себя проблему, желание или вопрос, на который хотите получить ответ.
3. Выберите подходящее упражнение из соответствующей главы (при помощи оглавления книги), и обязательно сверьтесь с таблицей лунных дней, в которой указано наиболее благоприятное время для проработки желаний той или иной сферы жизни.  
Перед каждым разделом указано – с каким изображением Эрцгаммы надо работать, для получения скорейшего результата.
4. Подготовьте все необходимое, откройте книгу и расположите выбранные Звезды в нужном положении.

5. Выполните упражнение или проведите медитацию. Сделать это нужно один раз (если в описании не указано иное). В единичных случаях нужно будет повторить ритуал.



Медитация или упражнение (ритуал), которые У даны в книге для того, чтобы сделать вибрацию вашего желания четче, появились в результате особой работы с несколькими мастерами медитаций. Далее эти медитации тестировались другими специалистами. Было проведено достаточно сложной работы. Результат этой работы – тексты, которые помещены в книгу. Я настоятельно рекомендую использовать их в вашей работе. Но если все же данные ритуалы по каким-то причинам вам не подходят, не насилуйте себя. Для результата достаточно, если вы сосредоточитесь на своем желании и сконцентрируетесь на изображении Звезды Эрцгаммы. После этого импульс вашего желания – ваша вибрация – приведут в действие механизм изображения, помещенного в книгу.

- ◆ Если не указано конкретное время, то упражнения проделывают утром или вечером (днем вокруг нас слишком плотный энергоинформационный фон).
- ◆ Ритуал следует выполнять не ранее, чем через полчаса-час после еды.
- ◆ Во время выполнения упражнения нужно уединиться и добиться тишины и покоя. Это необходимо, чтобы лучше сосредоточить сознание.

**Но надо помнить, что все же существуют желания, которые не сбудутся. Делятся эти желания на три типа.**

### **1. Желания злые, грешные**

То есть если ваше желание направлено на то, чтобы повредить кому бы то ни было, если оно завистливо, негативно. Если вы кому-то завидуете, хотите кого-то перещеголять в богатстве или обездолить и разбогатеть за чужой счет, то такие желания нужно в себе искоренять!

**Помните: Звезда Эрцгаммы – это Звезда гармонии.**

**Страдание – это нарушение гармонии, звезда не может действовать против своей природы.**

### **2. Желания, которым сбыться не суждено**

Иногда люди загадывают безобидное на их взгляд желание, а оно не сбывается. Почему?

Звезда Эрцгаммы связана с Вселенной, которая содержит знания о всех живых существах и их судьбах. Ей доступно знание, неизвестное нам, – знание будущего. Поэтому не рекомендую упорствовать в желании, которое не сбывается. Задумайтесь, в самом ли деле вам нужно то, о чем вы просите. Станет ли ваша жизнь счастливее, получите вы задуманное?

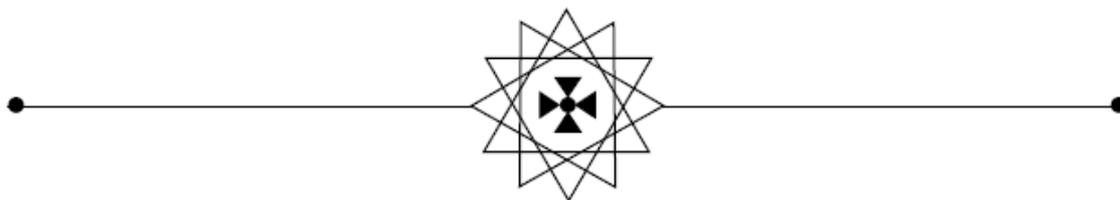
### **3. Желания жадные, слишком крупные**

Нужно реально оценивать свое положение. Если вы живете на грани нищеты, то загадывать получение в короткий срок огромной суммы денег чаще всего нет смысла, поскольку очень трудно поверить в него и добиться нужной вибрации, даже при использовании такого

мощного помощника, как Эрецгамма. Сначала выровняйте свое материальное положение, добейтесь стабильности.

**Идите к своей цели поэтапно. Так вы быстрее обретете желаемое!**

## Способы использования талисмана



## **Информационная зарядка воды для исполнения желаний**

Многочисленные исследования доказывают – кристаллы воды могут изменяться под действием внешних факторов (положительных или отрицательных). Поскольку в нашем организме очень много воды, то, приняв измененную (заряженную) воду, мы изменяем и процессы внутри тела, настраиваемся на то или иное действие, высвобождаем свой потенциал.

Известно множество способов заряжать воду: и древних, и современных. Например, в книге Масару Эмото даны фотографии кристаллов воды, заряженной на то или иное желание. Поставив воду на изображение кристалла, можно зарядить ее. Другой очень древний способ – заговор. Нашепчите особые слова над водой, и она поменяет свои свойства – начнет лечить ваше тело, перестраивать сознание и подсознание. Хороший экстрасенс может зарядить воду и без слов или изображений, силой мысли.

Размышление о природе этих способов управлять структурой воды и привело меня к созданию совершенного нового, очень простого способа заряжать воду. Мой способ еще никем и нигде не описан, очень прост, но при этом чрезвычайно эффективен.

**Талисман делает то, о чем другие только говорят и пишут. Он действительно заряжает воду очень быстро, без лишних усилий, не требует особых способностей и знаний!**

### **Как проходит зарядка воды**

Для зарядки воды вам понадобятся:

- ◆ Прозрачный стакан (стекло или хрусталь, но не пластик).
- ◆ Чистая вода.

В книге, на цветной вклейке, вы найдете 4 изображения Звезды. Они расположены таким образом, чтобы, создавая особый эффект концентрации энергии, увеличивать силу друг друга. Для выполнения конкретного упражнения вам понадобится одно изображение – на нем вы будете концентрироваться, но при зарядке воды все четыре Звезды будут отдавать вам свою энергию!

**Не забывайте после окончания работ со Звездой возвращать ее изображение в книгу на ее место!**

Вы открываете книгу – и вокруг вас возникает энергетическое поле, энергия течет вокруг вас, поднимается по спирали от изображения Звезды. Что дальше? А дальше вам нужно ее направить при помощи одного коротенького упражнения или медитации в область вашего желания.

Вы спросите: «В чем же тогда простота метода? Ведь опять нужно упражнение, нужно ловить энергию Звезды и т. д.».

**На самом деле вам практически ничего не нужно делать. Не забывайте, что на вас будет работать не только энергия Звезды, но и вода.**

Открыв книгу, вы создаете вокруг себя мощное поле. В принципе, можете просто открывать книгу, сидеть некоторое время рядом, закрывать и заряжать воду, как указано ниже.

Такой ритуал поможет вам обрести силу и бодрость, очистит сознание от лишней информации. Но если у вас есть конкретное желание, нужно указать Звезде на него. Тут без вас не обойтись.

**Можно высказать желание вслух, но поскольку Звезда Эрцгаммы – энергетическая сущность, ей лучше передать ваше пожелание на наиболее понятном для нее уровне – энергетическом.**

Упражнение или медитация – это ведь тоже работа с энергиями, только с вашими. Вы будете медитировать – направлять энергию вашего сознания. Делать небольшие физические и дыхательные упражнения – это работа с энергиями тела. Иногда будете сразу же подключать воду. Все это направит энергию Звезды на ваше желание.

Еще раз повторю, упражнение очень короткое, не занимает больше пяти минут, выполняется один раз.

Продолав упражнение, мы соединяем энергию Звезды с нашим желанием, а затем передаем ее воде.



После окончания ритуала сразу или через некоторое время (это указано в каждом конкретном случае и зависит от вашей цели и особенностей энергий) вы ставите стакан с водой на выбранное изображение Звезды Эрцгаммы. Ровно через 24 часа вода заряжается, то есть в ее структуре записывается нужная информация.

Когда вода будет готова, вы выпиваете ее.

После того как вы выпили заряженную воду, она наполнит вас мощнейшей энергией Эрцгаммы, которая к тому же нацелена на какое-то конкретное дело. Каждая клеточка вашего тела перенастроится на ваше желание. Она словно превратится в крошечный магнит, который будет притягивать все энергии и знания Вселенной. А затем начнет изменяться ваше тело, сознание и мир вокруг:

- ◆ в сознании возникнут правильные (то есть помогающие желанию осуществиться) мысли, намерения
- ◆ в теле появится дополнительная энергия, бодрость, сила
- ◆ вокруг вас будут возникать благоприятные обстоятельства, появляться нужные люди и особое поле, которое будет отталкивать то, что вам вредно.

Итак, мы начнем притягивать к себе деньги, или любовь, или силы, которые нужны нам, чтобы быть здоровыми.

**Следите, чтобы вода находилась в тихом, желательно темном месте, была укрыта от посторонних глаз. Приложите все усилия, чтобы никто не задавал лишних вопросов: «А что это?», «Ой, а зачем это ты воду налил?», не выпил или не вылил воду случайно. Желательно, чтобы никто, кроме вас, не трогал стакан с водой.**



**Внимание!** Воду нельзя ставить рядом с электроприборами, даже выключенными!

После окончания зарядки воды воду выпивают.

*В схеме зарядки воды бывают и исключения. В некоторых ритуалах вода используется во время упражнений, иногда воду нужно разделить с людьми, которые вовлечены в ваше желание, а иногда совершить омовение. Все исключения оговариваются отдельно.*

***Заряжать можно:***

- ◆ Любую чистую воду (очищенную при помощи фильтра из-под крана, покупную бутилированную, воду из природного источника).
- ◆ Талую (лучший вариант воды для зарядки!).

***Не рекомендуется заряжать:***

- ◆ Неочищенную, грязную (воду после ритуала нужно выпить).
- ◆ Отстоянную, несвежую. Если вода долго стоит в комнате, она принимает на себя информацию о том, что происходит вокруг. Если эта информация негативная, например, в комнате кто-то ругался, кричал, то вода передаст вам часть этой информации.

Воду необходимо выпить в течение суток после того, как она была заряжена.

Есть два способа пить воду

***1 способ:*** выпить все сразу

***2 способ:*** разделить воду на три части и выпить порциями в течение дня.

Выбирайте то, что вам ближе, удобнее.

***Существуют определенные правила приема заряженной воды:***

- ◆ Только на пустой желудок (два часа после или за полчаса до еды).
- ◆ Пить маленькими глотками, не торопясь.
- ◆ Принимать воду нужно в тишине и желательно в одиночестве.

## Помещение талисмана в кошелек или бумажник

Поместив изображение Звезды в кошелек или бумажник, вы получите возможность не только всегда, находясь вне дома, пребывать в поле действия талисмана, но и обеспечите постоянную зарядку своим деньгам.

Возможно, кому-то из читателей покажется странным, что бумажки поддаются зарядке. Однако знайте: денежная купюра – это не просто бумага. Она проходит через тысячи рук, и каждый оставляет на ней свое денежное желание – частичку материальной энергии. Ведь мы с радостью принимаем деньги и даже с радостью отдаем их, если в обмен получаем дорогую, долгожданную вещь.

Но бывают и несчастливые деньги, пришедшие от человека неудачливого, украденные, или деньги, которым кто-то позавидовал.

**Звезда Эрцгаммы даст денежной купюре «задание» – притягивать материальные энергии именно к вам. Кроме того, энергетика Звезды снимает с денег отрицательную энергию и информацию.**



Зарядить деньги, как вы убедитесь, очень просто – достаточно положить их на сутки на изображение Звезды, проделав перед этим краткий ритуал.

Ритуалы следует проводить в уединении, а изображение Звезды, пока она заряжает деньги, спрятать в надежное место, чтобы никто не трогал ее и не задавал лишних вопросов.

**Предупреждение!** Заряженные купюры нельзя сразу тратить или отдавать. Они должны побыть у вас не менее 24 часов после того, как вы закончите их заряжать.

## **Воздействие на организм и подсознание во время сна**

Ритмы природы определяют ритмы жизни человека. Основным биологическим ритмом человека является суточный биоритм, который отражает ритм движения Земли в космосе вокруг Солнца. Поэтому ритм смены бодрствования и сна – это отражение законов космоса.

Оба мира – мир бодрствования и мир сна – одинаково реальны, какими бы разными они ни казались на первый взгляд. Днем мир сна представляется нам пустотой, не имеющей формы и границ. Ночью мы населяем эту пустоту мириадами людей, предметов, видений и звуков – нашими снами. При этом мы и не подозреваем, что в обоих этих мирах царят одни и те же законы; мы наивно полагаем, что этот мир, в котором мы обитаем под покровом ночи, только плод нашей фантазии.

Хороша же эта «фантазия», если в ней отражается вся наша жизнь, а сама она влияет постоянно на наше поведение днем. Теперь давайте посмотрим на два эти мира под другим углом зрения.

Во сне царят законы полного произвола: события обычно происходят помимо нашего желания и воли. Но скажите, сколько народу у нас «спит» днем с открытыми глазами, позволяя своей жизни катиться «по воле волн», не прилагая никаких усилий к тому, чтобы хоть что-то изменить, когда намерения и результат не совпадают. Такая жизнь чаще всего похожа на самый «дурной сон».

Люди часто следуют привычке в жизни, не раздумывая, поступают так, как велит она.

Однако природа щедра, и каждый вечер, каждую ночь снова дает нам возможность разобраться наконец с самим собой и со своими сокровенными желаниями.

**Именно поэтому в это время можно и нужно использовать силу Звезды Эрида: оставив ее на ночном столике рядом с кроватью или положив под подушку, вы сможете привести в гармоничное состояние свое сознание и, отринув все лишнее и наносное, приблизить исполнение своих истинных желаний.**

## Медитация на звезду

Я не раз повторял это в своих книгах и продолжаю повторять – если вы работаете с тонким планом, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должно задействоваться и физическое тело. От «голых» медитаций пользы мало. Умозрительные представления без навыка владения физическим телом ничего не дают. Любой процесс познания окружающего мира и умение действовать в нем происходит в результате мышечно-зрительных, мышечно-слуховых, мышечно-обонятельных, мышечно-вкусовых и мышечно-тактильных ассоциаций – обратите внимание, везде на первом месте стоит мышечный компонент.

Человек никогда не думает напрямую словами и понятиями-образами, а опосредует их телесными ощущениями, сопровождающими мысль, и это реализуется в любой форме общения. Психическая деятельность представляет собой один из видов мышечного движения; тренируя мышечную систему, мы расширяем свои психические возможности. Поэтому если в тренировке отсутствует физическая компонента, это сразу же подкашивает эффективность всего метода.

Это значит, что медитация всегда должна быть завершающим звеном определенного комплекса действий, построенного по принципу: от «грубого» к «тонкому». Под «грубым» я подразумеваю упражнения для физического тела, под «тонким» – тренировки для ума, души и духа, к которым относится в том числе и медитация. Последовательность может быть, к примеру, такой:

- а) разминка, «разогрев»,
- б) силовая тренировка,
- в) растяжки, йога,
- г) медитация.

Это полный, идеальный вариант тренировки, к которому необходимо стремиться. Но я прекрасно понимаю, что реализовать его удастся не всем – по многим причинам.

Поэтому вы можете убрать из приведенного перечня любой элемент, сохранив общий алгоритм: например, оставить два элемента – первый и последний, то есть предварять медитацию разминкой.

Зачем, собственно, нужна разминка? Для настройки на медитацию и для того, чтобы разогнать, активизировать внутреннюю энергию.

В качестве разминки можно прибегнуть к экспресс-разогреву, в качестве которого идеален йоговский самомассаж.

## Массаж головы

Сядьте на колени или просто на стул – как вам удобнее, и легкими движениями пальцев помассируйте голову. Каждое движение, описанное в пунктах, повторяйте 6–7 раз.

1. Прodelайте легкие постукивания кончиками пальцев обеих рук по волосистой части головы в направлении от границы роста волос к макушке. Постукивать нужно со всех сторон, по всей поверхности головы.

2. «Потрепите» волосы вперед-назад, прижимая ладони к голове.

3. Прижав ладони к голове, подвигайте кожу головы вверх-вниз, то есть к макушке и от нее. Промассируйте таким образом всю поверхность головы.

4. Погладьте голову ладонями в направлении от границы роста волос к макушке.

5. «Умойте лицо и причешите голову»: подведите ладони к середине лба, держа их вместе на небольшом расстоянии от кожи, и ощутите исходящее от них тепло. Потом разве-

дите ладони к вискам и плавно, огибая контуры лица, вдоль щек опустите их к шее, где они снова должны сблизиться.

6. Держа ладони на том же расстоянии от головы, приблизьте их ко лбу и ведите, огибая контур головы, к макушке и далее вниз к шее, затем ото лба к ушам и к затылку, будто вы зачесываете волосы назад. Проведя ладони над плечами, сомкните их у грудины. Ладони не касаются кожи!

7. Расслабленными пальцами обеих рук погладьте лоб от середины к вискам и щеки от висков и глаз вниз.

8. Подушечкой большого пальца правой (для женщин – левой) руки потрите вверх-вниз и вправо-влево область лба между бровями (место проекции Аджначакры).

9. Разотрите уши – там находится много биоактивных точек, воздействие на которые «разгоняет» энергию, заставляя ее двигаться быстрее.

В этой процедуре периодически нуждается каждый человек. Массаж головы, помимо того, что подготавливает к медитации, имеет множество полезных последствий: улучшает память, восстанавливает кровообращение кожи головы, помогает волосам приобрести здоровый вид, очищает кожу головы от роговых чешуек эпидермиса, а с ними от пыли и микробов, улучшает секреторную функцию потовых и сальных желез.

Массирующие движения расслабляют постоянно напряженные мышцы лица, поэтому многие отмечают успокоительный эффект массажа, приносящий крепкий сон и хорошее настроение. Массаж головы приносит облегчение при головной боли, головокружении, невралгии и служит прекрасной профилактикой мигрени, причиной которой является нарушение кровообращения некоторых участков головного мозга, вызывающее повышение внутричерепного давления.

## **Массаж ладоней**

Мужчины начинают с массажа левой руки, женщины – с массажа правой. Все движения выполняются от периферии к центру, по 10–12 раз каждое.

1. Сильно потрите ладони друг о друга 15–20 секунд до стойкого ощущения тепла.

2. Пальцами одной руки погладьте с некоторым усилием пальцы другой. Сначала делаются поглаживания тыльной поверхности растопыренных пальцев, затем каждого пальца в отдельности, будто вы натягиваете тесную перчатку. Движения направлены по прямой и по спирали от кончиков пальцев к запястью. Суставы на пальцах массируются по кругу – сначала по, а потом против часовой стрелки.

3. Погладьте тыльную сторону ладони ладонью другой руки по направлению от пальцев к запястью. Поглаживания делаются с усилием, как будто вы отжимаете кровь от периферии к центру. Затем выполните точно такие же поглаживания, только по направлению к запястью; пальцы движутся по прямой и по спирали. Суставы запястья (охватывая боковые поверхности) массируют круговыми движениями сначала по часовой стрелке, а потом против нее, делая по 10–12 движений в каждую сторону.

4. Хорошенько потрите одной рукой основание кисти другой. Это разминочное движение в основном делается большим пальцем руки и очень-очень тщательно. Затем точно так же разомните правую кисть – сначала большим пальцем левой руки, а затем круговыми движениями вокруг оси предплечья.

Руки, запястья, кисти чрезвычайно подвижны и постоянно выполняют огромное количество движений в ежедневной деятельности человека.

Массаж ладоней воздействует на множество биоактивных точек на кистях, мобилизуя ваш энергетический потенциал, укрепляет суставы и связки рук.

## **Массаж стоп**

В этом разминочном упражнении каждое движение делается по 6–8 раз.

1. Положив стопу одной ноги тыльной стороной на бедро другой, поглаживайте и растирайте ее ладонью по направлению от пальцев к пятке и обратно.

2. Помассируйте стопу большими пальцами обеих рук, с силой надавливая на все точки на ее поверхности.

Массаж начинается с подушечек пальцев, затем массируется середина стопы и пятка.

3. Выполните поколачивания всей стопы напряженными пальцами рук или кулаками.

4. Поставьте ногу на пятку и, надавливая большими пальцами обеих рук, проминайте каждую фалангу пальцев ног по направлению от кончиков пальцев к стопе.

5. Помассируйте энергичными поглаживаниями каждый палец в отдельности, а также между пальцами (проминать). Поглаживающие движения должны быть направлены от кончика пальца к стопе; они могут быть прямыми или круговыми. Каждый сустав массируется сначала по, а затем против часовой стрелки.

6. Ладонями и пальцами обеих рук энергично поглаживайте подъем стопы от пальцев до лодыжек, снизу вверх по прямой и кругами.

На стопах расположено множество точек, которые связаны с различными органами и частями тела. Массаж стоп приносит прекрасное чувство бодрости, помогает восстановить работу внутренних органов и уменьшить боли в суставах и спине. Массаж стоп обладает мощным расслабляющим действием, за счет чего уходит синдром хронической усталости и улучшается общее самочувствие, так как это напрямую связано с такими явлениями, как улучшение кровообращения и питания кожи, выведение продуктов обмена, снятие напряжения мышц стопы. Благодаря массажу стоп исчезает бессонница, боли и отеки в ногах, приходит ощущение внутренней гармонии.

## **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.