

ENERGY WORK

The Secret of Healing and Spiritual Development



ROBERT BRUCE

«Манипуляция Энергетическим телом, Система Развития и Самооздоровления».

Новые Энергетические пути, или "NEW" для краткости.

NEW на сегодня самая простая и при этом самая продвинутая система развития энергетики в мире. Она легко изучается, проста в использовании и совершенно не требует предварительного наличия какого-либо опыта или знаний. Любой может изучить систему NEW и быстро получить результаты.

Систему NEW может дать очень много как продвинутым практикам, так и новичкам. Она может использоваться как самостоятельно система, или для расширения любой другой существующей системы, таких как, Ци Тай, Qi Gong (Chi-Kung), Йоги, Тантры и Рейки, и многих других.

Она также может использоваться, для повышения эффективности духовного или психического лечения любого вида, и для развития психических способностей любого типа. Любая способность (врождённая или развитая), требующая личной энергии, может быть развита при помощи системы NEW.

NEW также может использоваться, для усиления иммунной системы, самооздоровления, улучшения спортивных достижений, и ускорения процессов лечения физических травм.

Новые Энергетические Пути

Манипуляция Энергетическим телом,

Система Развития и Самооздоровления

[Версия № 2]

Роберт Брюс

Введение

Добро пожаловать в Новые Энергетические пути, или "NEW" для краткости. NEW на сегодня самая простая и при этом самая продвинутая система развития энергетики в мире. Она легко изучается, проста в использовании и совершенно не требует предварительного наличия какого-либо опыта или знаний. Любой может изучить систему NEW и быстро получить результаты.

Кроме того, она, насколько мне известно, эффективнее, чем любая другая система манипуляции и/или развития энергетического (биоэнергетического) тела из всех существующих сегодня систем в мире, и я это намереваюсь продемонстрировать. Результаты работы с системой NEW для большинства людей — весьма быстрое достижение, значительных ощущений движения энергии с первого момента использования.

Систему NEW может дать очень много как продвинутым практикам, так и новичкам. Она может использоваться как самостоятельная система, или для расширения любой другой существующей системы, таких как, Ци Тай, Qi Gong (Chi-Kung), Йоги, Тантры и Рейки, и многих других. Она также может использоваться, для повышения эффективности духовного или психического лечения любого вида, и для развития психических способностей любого типа. Любая способность (врождённая или развитая), требующая личной энергии, может быть развита при помощи системы NEW. NEW также может использоваться, для усиления иммунной системы, самооздоровления, улучшения спортивных достижений, и ускорения процессов лечения физических травм.

Использование принципиально новой техники манипуляции энергетического тела системы NEW основано на осязательной концентрации, названной "Тактильной визуализацией" (Т.І. для краткости) на младших вторичных и третичных энергетических центрах человеческого энергетического тела. При работе с ними, потоки энергии в физическом/энергетическом теле и его первичных энергетических центрах (Главных Чакрах) значительно усиливаются. Таким образом, очищаются, перестраиваются и усиливаются энергетические потоки, каналы во внутренней структуре энергетического тела (часто называемые меридианами), и области хранения. Таким образом, физическому и энергетическому телам, постепенно становится доступно всё больше жизненной энергии, улучшающей качество жизни, в процессе их развития по системе NEW.

Я написал этот учебник для начинающих, но в то же время учёл потребности средних и продвинутых обучающихся, и экспериментирующих с другими системами биоэнергетического развития. Все Вы должны изучить систему NEW, тщательно изложенную на этих страницах. Вся информация представлена в частях удобочитаемого размера, написанных на простом английском языке. Это — существенный момент для любого человека, занимающегося биоэнергетическим, психическим или духовным развитием; как и для любого, нуждающегося в исцелении. В вопросе самооздоровления, моё исследование показывает, что энергия, поднятая индивидуумом уникальна и соответствует потребностям его/её собственного физического/энергетического тела. Поэтому она намного мощнее и эффективней, если используется как инструмент личного самооздоровления, а не для лечения других людей, например, практиком-целителем, какое бы количество энергии он не прокачивал и поддерживал.

Терминология и (словесные) конструкции, используемые в учебнике NEW Западные описательные, значение которых в основном очевидно. Они позволяют избежать проблем необходимости придерживаться традиционных Восточных терминов, которые являются в

значительной степени бессмысленными и запутывающими для среднего непрофессионала. Восточные термины, обычно используемые сегодня при работе с человеческой энергией, делают понимание и изучение более трудным, чем оно может быть. Например, если я бы спросил Вас: "Что такое нижний Даньтянь, и где он находится?" Я сомневаюсь, что большинство людей имело бы хоть какое-то представление об этом. Но если я бы спросил: "Что такое подпупочный центр хранения энергии и где он?", то у Вас появились бы хоть какие-то разумные идеи относительно того, о чём я спрашиваю. Я, очевидно, говорю о некоем центре хранения энергии, который наиболее вероятно расположен в области под пупком. Нижний Даньтянь (термин Ци Кунг) и подпупочный центр хранения энергии (мой термин) — одно и то же. И по вопросу Восточной терминологии против Западной терминологии, я принимаю свою сторону.

И наконец, прежде, чем мы начнём, перечислю некоторые термины, которые я часто использую:

'Биоэнергия' — энергия, которая относится и к физическому и к энергетическому телу.
'Биоэнергетический' — функция энергии или процесс или аспект или ощущение, относящиеся и к физическому и к энергетическому телу.

'Энергетический' — функция энергии, аспект или процесс или ощущение, относящееся больше к энергетическому телу, чем к физическому телу.

Глава 1. Энергетическое тело

Энергетическое тело — сложная структура. Во многом его можно уподобить тонкому энергетическому отражению физического тела, состоящему из высокоструктурированной эфирной материи. Эфирная материя с научной точки зрения не признана, но, метафизически говоря, оно — обязательная субстанция, которая существует в промежутке между материей и нематериальной субстанцией, связывая физическое с нефизическим.

Энергетическое тело содержит несколько взаимозависимых энергетических систем. Я вычислил их логически, методами экспериментирования, наблюдения и рассуждения. Моя терминология, определения и описания соответствуют хорошему правилу большого пальца — это такой способ понимать и работать с природными процессами и процессами в человеческом энергетическом теле, чрезмерно не заморачиваясь техническими или загадочно эзотерическими терминами.

Пять Основных Энергетических Систем

- 1. Мастер система** — Контур кундалини.
- 2. Система Хранения** — 3 Главных Центра Хранения Энергии.
- 3. Первичная система** — Семь Первичных Центров (главные Чакры)
- 4. Вторичная система** — Поддержка Вторичных Центров (младшие Чакры)
- 5. Третичная система** — Порты Обмена Энергии

Каждая из этих систем имеет много различных функций, на физических, биоэнергетических и чисто энергетических уровнях. Хотя можно сказать, что каждая из них — полностью независимая биоэнергетическая система, они все связаны и работают совместно, поддерживая потребности энергиями друг друга, и выполняя другие функции. Все они — неотъемлемые части главной биоэнергетической структуры поддержки физического тела.

Первичные энергетические центры и их высшие функции не могут должным образом быть развиты или использоваться (за исключением случайности или естественной способности), пока их основные структуры поддержки энергии не будут развиты до уровня, чтобы позволить это. При попытках, сначала развить и использовать высшие центры, будет потрачено много времени, *на ожидание* готовности структур поддержки, пока они сами разовьются в ответ на предъявляемые им новые требования. Конечно, низшая энергетическая система, в конечном счете, разовьётся в ответ на повышенные энергетические требования, но это будет происходить очень медленно, возможно многие годы.

Поспешная биоэнергетическая развивающая работа, особенно увлекающая первичные энергетические центры, вызывает некоторые довольно серьёзные разрушения и перестройки в пределах существующей структуры энергетического тела. Новые энергетические потоки формируются, а старые или заблокированные перестраиваются и очищаются. Это происходит в ответ на высокие требования, предъявляемые структурам поддержки, так как меняются условия и потребности энергии у высших первичных центров. Пока эти структуры поддержки не разовьются до уровня, на котором они смогут выполнить этот повышенный запрос, энергия может забираться из областей хранения энергетического тела. Это может истощить биоэнергетический аспект эфирного тела, и может даже привести к истощению энергии физического тела; что может стать причиной физической усталости.

Хотя эти признаки не всегда проявляются во время раннего энергетического развития, надо

иметь их в виду: могут возникать усталость, головокружение, головные боли, пищеварительные проблемы, депрессии, судороги, боли и напряжения, и разнообразные эмоциональные расстройства, в различных сочетаниях и разной степени тяжести. Эти эффекты могут быть особенно заметны, если не учитываются рекомендованные процедуры и предостережения, данные в этом учебнике. Работа с первичными энергоцентрами никогда не должна производиться слишком энергично, или на слишком ранней стадии развития. Чтобы избежать большинства потенциальных проблем, перед началом любой работы с первичными центрами, должны развить, отладить и включить структуры поддержки, чтобы обеспечить большой поток энергии.

Первым делом в развитии энергетического тела надо стимулировать и очищать индивидуально вторичные энергетические центры, группы портов обмена энергией и соединения энергетических потоков. Хотя как этот процесс может показаться трудоёмким, он будет с лихвой оплачен в долгосрочной перспективе развития. Как только этот процесс войдёт в стадию реализации, энергия начнёт течь свободнее и сильнее по всему энергетическому телу. Это сделает развитие в каждом аспекте энергетического тела более здоровым и быстрым, включая иммунную систему и другие процессы самооздоровления физического тела.

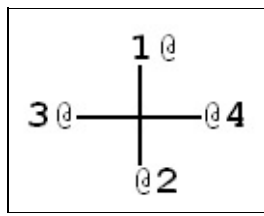
Поток энергии

Средний человек обычно впитывает лишь небольшое количество энергии, доступной ему/ей каждый день. Энергия поглощается в течение сна, а так же другими способами типа дыхания и поглощения солнечного света. Теперь предположим, например, что средний человек поглощает 100 условных единиц энергии в день, и что это является достаточно для его/ее средних ежедневных потребностей. Но когда этот тот же самый человек выполняет упражнения биоэнергетического развития, и тратит больше энергии, он или она начинает использовать 200 или более условных единиц энергии (жизненной силы) в день. Этот дефицит в 100 единиц обычно восполняется из областей хранения энергетического тела. Результатом могут быть физические признаки биоэнергетического истощения, описанные выше, истощение запасов в областях хранения.

Однако спустя некоторое время, можно заметить, что энергетическое тело будет готово выполнить эти требования. Добиться этого, легче всего путём стимулирования, развития и настройки всех важных вторичных и третичных центров. Энергетическое тело может подстраиваться и развиваться, под любые потребности энергии довольно быстро, но только если с умом выполнять процесс развития. Если пустить это дело на самотёк, то развитие энергетического тела естественным путём в ответ на увеличение потребностей энергии высших энергетических центров, может идти чрезвычайно медленно.

Вторичные Энергетические центры

Согласно моим наблюдениям, вторичные энергетические центры очень похожи на первичные энергетические центры (главные чакры), только имеют меньший размер, более простую структуру и выполняют меньше функций. Их главная задача — очистить и преобразовать энергию, полученную через третичную систему (порты обмена энергии) в энергию другого типа. В некотором смысле, о вторичные энергетические центры можно считать чем-то тапа биоэнергетических электронных компонентов энергетического тела.



Эта структурная диаграмма показывает логику работы типичного вторичного энергоцентра. Проще всего объяснить картинку вторичного центра как 4 полюса, исходящих из центра ядра, находящегося в центре костного мозга. Каждый полюс — маленький вихрь энергетической структуры, похожей на цветок, на поверхности кожи прямо над соединением, внутри и на поверхности кожи. Эти полюса связаны большим внутренним трубопроводом — который пролегает по центру каждой кости. Энергия, текущая через ядро костного мозга может быть причиной внутрикостного покалывания, и ощущением движения энергии типа 'водный поток', обычно ощущаемый при работе по системе NEW. Скелетные вторичные центры также связаны посредством энергетических потоков, пронизывающих плоть, мускулы, сухожилия и нервы, а так же текущих по поверхности кожи.

Немного отличаются, но выполняют похожие функции — вторичные центры, приложенные непосредственно к физическим органам, нерву ганглиас, glandам и мускулам. Вторичные центры этого типа не присоединены напрямую к скелетной системе. Некоторые из них, видимо, имеют только один или два полюса на поверхности кожи, а другие, вообще не имеют выходов вихря на поверхность. В данное время об этом специфическом типе вторичного центра энергии мне известно довольно мало.

Вторичные энергетические центры и связывающие их энергетические каналы довольно хорошо согласуются с традиционными меридианами иглоукалывания и акупунктурными точками. Не удивительно, что поразительное подобие существуют между вторичной системой в целом, нервной системой и системой кровообращения человека.

Порты Обмена Энергии

Порты обмена энергии (третичная система) крошечные, пороподобные энергетические центры с очень простыми функциями. Они очень похожи на миллионы крошечных пор и волосков, покрывающих кожу человеческого тела. Их основная функция — поглощать и излучать энергию; а на более высоком уровне — обнаруживать энергию. Вся поверхность кожи так или иначе покрыта ими, но они сильно сконцентрированы в нескольких основных участках:

1. Подошвы ног
2. Ладони рук
3. Носовые проходы и легкие
4. Губы, рот и язык
5. Гениталии

Руки и ноги — самые большие проводники энергии, и таким образом имеют более высокие концентрации портов обмена энергии. Поэтому, они — самые важные участки, для стимуляции, развития и повышения чувствительности, на ранних стадиях развития.

Центры Хранения Энергии

Человеческое энергетическое тело имеет три главных центра хранения энергии, которые накапливают и сохраняют энергии различных типов. Они очень сильно отличаются от первичных энергетических центров (главных Чакр), которые вместе с ними занимают ту же самую область, можно сказать, они энергетически взаимосвязаны.

№ 1 — Подпупочный:

Положение — на полпути между пупком и лобковой линией, примерно два дюйма внутри среднего тела.

Функция — хранение сырой энергии физической живучести.

№ 2 — Подсердечный:

Положение — центр груди в ядре грудины, два дюйма вглубь тела среднего размера.

Функция — хранение сырой эмоциональной энергии.

№ 3 — Подбровный:

Положение — между глазницами в бровном центре, два дюйма вглубь среднего тела.

Функция — хранение сырой ментальной и психической энергии.

Из этих трех центров хранения самый важный и безопасный для активного заполнения — подпупочный центр. Три центра хранения связаны. Когда подпупочный центр заполняется, энергия автоматически выходит за его пределы и поступает в подсердечный центр хранения. А когда заполнится подсердечный центр хранения, энергия поступает в подбровный центр хранения. Поэтому, когда энергия направляется исключительно в подпупочный центр, вместе с ним автоматически заполняются оба более высоких центра.

Я пришёл к выводу, что непосредственное заполнение любого из двух более высоких центров хранения — очень неблагоприятная практика. Опыт показал мне, что это может дать много побочных эффектов. Это может вывести из равновесия энергетическое тело и значительно понизить общий уровень энергии, а также может оказать неблагоприятный эффект на эмоциональную, умственную и психическую стабильность. Заполнение всех центров хранения — работа целой жизни. Так что может потребоваться несколько месяцев или более при правильном подходе, прежде, чем уровни энергии значительно увеличатся. Медленное начало обуславливается главным образом потребностью в дополнительной энергии: энергия, которая ранее сохранялась, расходуется на процесса развития.

Обратите внимание: Вы не должны заполнять подпупочный центр прежде, чем энергия начнёт выходить за его пределы в подсердечный и подбровный центры. Когда подпупочный центр развивается и заполняется, обработанная энергия поступает в каждый из двух более высоких центров автоматически. Если процедуры, данные в этой книге выполняются правильно, то три центра хранения заполняются и развиваются вместе, естественно и сбалансированно. Когда это происходит, чрезвычайно важно соблюдать долгосрочный баланс развития энергетического тела.

К сожалению, нет безопасных быстрых путей в системе NEW. Если Вы хотите достичь психических способностей, практикуйте регулярно транс-медитацию и ежедневно работайте над заполнением подпупочного центра, используйте другие энергетические схемы, приведённые в этом учебнике. Делайте транс-медитацию и прокачку энергии ежедневно, и ваше энергетическое тело благополучно и прогрессивно разовьётся естественным, сбалансированным и здоровым. Любые бездействующие психические способности начнут проявляться тогда, когда будут выполнены необходимые для них энергетические условия.

Теоретически, это выглядит заманчиво — работать исключительно на высших центрах, при этом развиваются психические способности, но может возникнуть множество проблем, если пойти этим путём. Их можно все избежать, если сначала подготовить вторичные центры, и тогда общее продвижение будет намного быстрее.

Глава 2. НЕТ Визуализации:

Вся совокупность навыков, необходимых для любого вида энергетической работы, или метафизического развития, могут показаться довольно сложными. Но пожалуйста не паникуйте! Каждый по отдельности, навык, необходимый для развития очень прост. Они все очень легко изучаются и выполняются, если правильно их объяснить и преподать. Любой может изучить их! Следующие уроки тщательно структурированы, представлены все в таком порядке, чтобы сделать процесс изучения лёгким и безболезненным, насколько это возможно.

Никакие предварительные навыки не требуются чтобы начать работу. Я разработал следующие секции для полных новичков, но в то же время есть кое-что и для промежуточных и продвинутых обучающихся. Любой может изучить и использовать эти методы, даже если они никогда не имели опыта работы с энергией. Я говорю это безоговорочно. Некоторые из теорий, методов и процессов, предлагаемых здесь весьма новы, в то время как другие компоненты — доработки ранее существующих знаний; но все они чрезвычайно эффективны. Использование этих инструментов, не потребует годов тяжёлой работы для достижения значительных результатов. Фактически, благодаря их эффективности, большинство людей получит заслуживающие внимания результаты, как только используют их.

Что говорят NEW О Визуализации?

Давайте скажем правду в глаза: девяносто девять процентов людей не могут визуализировать ни на грамм! Нет, позвольте мне перефразировать это, девяносто девять процентов людей *думают*, что они не могут визуализировать. Но это всё также неправильно, потому что я знаю, что сто процентов людей могут визуализировать. Каждый делает это постоянно. Они просто не знают, что делают это. Если Вы — один из людей, которые имеют проблемы с визуализацией, то это — глава, которую Вы ждали всю вашу жизнь.

Вышеприведённое заявление, показывает, что проблема эта возникает просто потому, что визуализация вообще плохо объясняется и преподается в наши дни. Визуализация, как принято считать, является способностью, которая требует многих лет подготовки. Но визуализация чрезвычайно легка, и вообще не требует времени для обучения. Это — естественная способность, которую имеет каждый и использует её все время. Это — способность, которую любой может сделать фактически без какого-либо обучения или практики.

У большинства сегодняшних популярных в New Age методов визуализации есть глубокие внутренние противоречия в их основе. Это особенно очевидно в популярных методах развития энергетического тела и чакр, если серьёзно исследовать их. Я натолкнулся на бесчисленные противоречия, связанные с развитием, касающиеся только этой проблемы. Эта проблема настолько серьёзна, это сильно увеличивает трудности, которые возникают в любом виде серьёзной развивающей работы. Поэтому время развития серьёзно удлиняется. Как следствие — большинство людей бросает их задолго до того, как они получают сколь либо значительные или заслуживающие внимания результаты.

Проиллюстрирую часть этой проблемы: если Вы входите в группу медитации или развития, идите, и спросите любого, по отдельности, как они *действительно* выполняют визуализацию. Обратите внимание на немного взволнованные взгляды, которые Вы получите, задавая вопрос, особенно от тех, кто преподаёт это. Если они полностью честны, большинство людей признается в наличии некоторых проблем с визуализацией, или что они не могут делать её

вообще. Хотя можете найти немногих, кто будет утверждать, что не имеет никаких проблем вообще. Эти немногие счастливики могут легко видеть в их мысленном взоре, и вообще они визуализируют так, как будто смотрят небольшой телевизор под их закрытыми веками, в их мысленном взоре. Немногие счастливики с таким типом визуальной способности — неумышленно создают часть этой широко распространенной саморазмножающейся проблемы.

Визуальная Способность Мысленного Взора — Или Визуализация?

Обычно используемый термин [**визуализация**] — корень этой проблемы, плюс неадекватные объяснения, обычно даваемые людям при изучении или преподавании этого важного навыка. Многие преподаватели этого предмета сообщают их ученикам, что с небольшой практикой, они однажды будут способны *видеть* то, что они визуализируют, как будто видят небольшой телевизор в свои головы. К сожалению, хотя это и частично верно, но чтобы сделать это требуется нечто большее, чем небольшая практика и способности. Этому нельзя быстро научиться; если, конечно, не считать людей с сильной естественной способностью.

Подытожим: Визуализация — не визуальный навык. Вы, как предполагается, фактически не увидите то, что визуализируете. Если Вы увидите что-то, то это нельзя классифицировать как визуализацию. Это уже тип зрения «Мысленный взор».

Во время медитации любого типа или упражнений, требующих глубокого физического и умственного расслабления, объединёнными с упражнением визуализации, найдутся люди, кто случайно разовьёт частичное ясновидение, или войдёт в состояние бодрствующего люцидного полусна или их комбинацию. У них очень сильно развиты визуальные способности, позволяющие им фактически видеть на мысленном взоре то, что они визуализируют.

Люцидное Сновидение: нормальное состояние люцидного сна происходит, когда разум сновидящего узнает, что сновидит, в то время как его физическое тело спит. Тогда сознательный разум берёт контроль над фантастическим ландшафтом, получая в некоторой мере творческую власть и влияние над ним.

Ясновидение: визуальный аспект ясновидения, когда происходят видения в мысленном взоре, как будто ясновидец наблюдает небольшой телеэкран в голове.

Люцидные сны и ясновидение — визуальные опыты мысленного взора. Не поймите меня неправильно, нет ничего плохого в этой способности люцидного сна и ясновидения, усиливающих визуализацию. Это — очень интересная и полезная способность. Но эта способность, которой большинство людей не имеет. Ей нельзя легко и быстро научиться; за исключением случайности или врождённой способности. Поэтому логично предположить, что утверждение, что каждый человек имеет такую способность или может быстро и легко научиться ей — заблуждение.

Проблема становится особенно актуальной, когда вышеупомянутый тип визуальной способности становится общепринятой нормой, к которой должен стремиться каждый. Когда это происходит, то люди начинают полагать, что они должны развить такой уровень визуальной способности, чтобы визуализировать должным образом. Все, что требуется в любой группе — оказаться там всего одному человеку, особенно если он — лидер группы, и сказать остальной части группы, что он или она может фактически видеть то, что визуализирует. Как только это произойдёт, то остальная часть группы немедленно подумает, что они делают что-то не так. Они начинают думать, что испытывают недостаток главной способности и поэтому отстают от группы. Итак, если они продолжают верить этому, они попадают в старую западную веру, что если они никогда не смогут научиться визуализировать должным образом, то никогда не смогут

значительно развиться. Вера — мощная вещь, в натуре.

Подобная проблема возникает, когда новички выставлены перед более продвинутым учеником, или человеком, который понял, что визуализация — фактически конструктивное использование воображения. Эти люди, даже если они действительно не видят ничего, когда визуализируют, всегда используют визуальные термины при описании визуализации или нечувственного восприятия. Например, термины: «я могу видеть», «я видел», «я вижу» являются визуальными терминами, часто используемыми в группах развития сегодня. Эти визуальные термины также обычно используются в движении New Age, даже если в огромном большинстве случаев, фактически не идёт речи о каком либо виде визуального зрения.

Для визуализации, более правильно применять термины типа: «я ощущаю», «я чувствую», «я воспринимаю» или «я воображаю», но обычно они не используются. Для удобства, можно использовать эти визуальные термины, они используются и будут использоваться. Но только имейте в виду, чем действительно является визуализация, а чем — не является; и пожалуйста передайте это всем, кто поймёт это.

Из-за вышеупомянутых проблем и неправильных представлений многие люди ушли с пути развития. Они просто считают себя неспособными к серьёзному продвижению, потому что полагают, что испытывают недостаток в реальной «визуальной» способности. Большинство людей, сталкивающихся с этой дилеммой продолжают продвигаться в их группах развития так или иначе. Они притворяются, что могут видеть то, что они визуализируют и никогда не упоминают смущающую их проблему. Они делают это, чтобы никто не подумал, что они имеют ненормально низкую естественную способность, а сами «верят» в то, что эта способность у них недостаточна.

Вот ещё один аспект проблемы: Вся энергетическая стимуляция, манипуляция и методы развития, преподаваемые сегодня полностью построены на базе визуализации. Если кто-то имеет какие-то проблемы с визуализацией, они не смогут использовать все эти методы, базирующиеся на визуализации. И учитывая отсутствие жизнеспособных альтернатив, они не смогут развить себя должным образом.

Решение всех этих проблем состоит всего-то на всего в том, чтобы просто понять, чем является визуализация, и как она работает на самом деле. Как только это будет сделано, в упражнениях развития, основанных на визуализации все станут равны. Это позволит каждому развить себя до такого уровня, до какого захочет. Я уверен в этом намереваюсь доказать, что все, без исключения, могут визуализировать легко и совершенно просто, если правильно это преподнести.

Развивающие упражнения и техники, данные в этой книге не базируются на визуализации. Вместо неё используется осмысленная не визуальная система воображения под названием «Тактильная визуализация». Она базируется на активном использовании ощущения тела, с использованием осязания и *чувства*. Эти методы очень просты для изучения и использования. Они также намного эффективнее, чем методы на основе визуализации.

Чтобы работать эффективно по этим техникам, необходимо прекратить попытки зрительно видеть, и начать *чувствовать*, при помощи ощущений тела. Это означает, что, если Вы не можете очень хорошо визуализировать и не можете фактически видеть то, что визуализируете, приготовьтесь действительно очень хорошо выполнять эти новые техники.

Осмысленное Использование Воображения

Все, без исключения, способны легко создать самые сложные сцены на своём мысленном

взоре. Я опросил многих людей, которые утверждали, что они не могут визуализировать, бывает ли такое, что они фантазируют или мечтают или *воображают* о чём-либо. Ответ всегда однозначен: ДА! Каждый, без сомнения способен, используя своё воображение, строить «детальные» фантазии в своём мысленном взоре, даже если он утверждает, что не способен эффективно визуализировать, как уже говорилось выше. Так что давайте решим кое-что прямо сейчас раз и навсегда: Воображение = визуализация, и визуализация = воображение. Это одно и то же, близнецы-братья.

Память играет важную роль при воображении. Допустим Вы что-то потеряли: ключи, ручку, коалу, деньги, и т. д. Если поиск вещи прошёл безуспешно, Вы вероятно попытаетесь восстановить Ваши последние действия на мысленном взоре, чтобы попытаться вспомнить, где потеряли вещь. Вы пересмотрели бы эти действия на мысленном взоре, проходя их шаг за шагом. Такое восстановление хода действий и событий — чистая работа воображения мысленного взора, конструктивное использование воображения, полностью базируемое на памяти. Это — и есть визуализация! И у каждого есть такая естественная способность — делать её тогда, когда он того захочет, совершенно и без какого-либо обучения.

Для примера выполните упражнение: встаньте и сходите на кухню, выпейте воды, и затем возвращайтесь назад. Когда Вы будете это делать, внимательно подмечайте все, что делаете, видите и чувствуете по пути. После того, как сделаете это, сядьте, закройте глаза и расслабьтесь на мгновение. Вспомните то, что Вы только что сделали, с самого начала, воссоздайте всю последовательность действий в вашем воображении; в мысленном взоре. Важно ощутить все так, как будто Вы фактически делаете это. Это очень похоже на фантазирование, основанное на реальных жизненных событиях. Вспомните как вставали со стула, и как выглядела комната, как она двигалась вокруг Вас, когда Вы поворачивались. Вспомните как шли на кухню, что видели и ощущали, когда пришли. Вспомните, как выглядела и ощущалась рука, когда тянулась к стакану, как наливалась вода, и как она ощущалась, пахла, и какая она была на вкус. Не забудьте поставить стакан и пойти назад в первоначальное положение, и затем сесть снова. Сделайте это в реальном времени, воссоздавая события в мысленном взоре примерно за тот же самый отрезок времени, за какой Вы реально проделали всё это.

В вышеупомянутом упражнении, Вы воссоздаёте и переживаете, запомненные действия в мысленном взоре. Вы не будете фактически видеть эти действия, но Вы будете способны ясно «ощущать» их в мысленном взоре. Это очень похоже на фантазию, созданную в мысленном взоре, и Вы почти видите хорошую фантазию; она может быть очень реалистичной. Фантазия — конструктивное использование воображения; нечто, обычно называемое «Визуализацией».

Расслабьтесь и закройте глаза перед началом следующего упражнения. Я хочу, чтобы Вы создали полностью вымышленный сценарий в мысленном взоре, взяв все необходимые части, исключительно из воспоминаний. Я хочу, чтобы Вы вспомнили, сфантазировали расчёсывание волос. Попробуйте сделать в уме, в мысленном взоре, фактически не делая, это:

Вообразите, что перед Вами стоит стол с лежащей на нём расческой. Старательно *ощутите* как протягиваетесь (фактически не делая этого) и берёте воображаемую расчёску и медленно поднимаете её к вашей голове. Начинайте расчёсывать волосы. Ощутите как перемещаются кисть и рука, когда Вы делаете это в мысленном взоре. Ощутите как рука, неоднократно тянет расчёску через волосы. Вообразите, ощущения, которые производит расчёска, когда она перемещается через волосы и покалывает скальп. Наконец, возвратите воображаемую расческу к воображаемому столу и расслабьтесь.

Вы должны *ощутить* все эти движения, когда будете создавать их в мысленном взоре. Физически не двигайтесь и фактически видьте, что нечто происходит в мысленном взоре. Воображайте и фантазируйте, ощущайте и чувствуйте, в реальном времени. В вышеупомянутом

упражнении Вы успешно совершили осмысленное построение чистого воображения (сложной фантазии) в мысленном взоре. С этого времени, при выполнении любой визуализации или упражнения конструктивного воображения, независимо от того насколько длинным или сложным оно будет, это будет просто расширенная версия того, что Вы проделали в этих упражнениях. Это аналог того, что происходит при принудительной медитации: голос ведёт Вас через фантазию то выше, то ниже, а в это время музыка и специальные эффекты стимулируют воображение и переносят туда разум. Вы фактически не видите то, что визуализируете или воображаете, но все равно получаете невероятно детальное ощущение и восприятие.

Обратите внимание: некоторые из этих ранних упражнений могут вызвать чувства небольшого головокружения или локального кружения в желудке и давления в области груди, и даже щекотку, ощущаемую глубоко в руках и ногах. Эти упражнения могут перемещать ощущение тела за границу физического тела. Они затрагивают эфирное тело часто вызывают ощущения движения энергии подобные этим. Если они делаются в состоянии транса, они также могут вызвать вне телесный опыт, или ВТО. Для получения дополнительной информации об этом аспекте см. Трактат О ВТО, доступном на веб-сайте автора. Или еще лучше, найдите текст книги «Астральная Динамика» того же автора. «Астральная Динамика» содержит иллюстрированную версию системы Энергетических путей NEW. Но она написана исключительно для обучения ВТО и не затрагивает другие аспекты системы NEW, то есть, самоисцеление.

Ещё одно, последнее конструктивное упражнение воображения: с закрытыми глазами, вспомните как испытывали желание пройти босиком поперек красивой пышной лужайки в прекрасный солнечный день, чтобы вокруг везде были деревья, кусты, цветы. Создайте это из воспоминаний, в мысленном взоре, и ощутите себя там, в вашем создании. Вспомните время, когда Вы делали что-то очень похожее, или вспомните сцену из кино или телепередачи, которую Вы можете использовать для этой цели. Ощутите себя идущим поперек лужайки к массивному древнему дереву с тяжёлыми, покрытыми листвой ветвями, свисающими вниз по кругу. Некоторые из этих ветвей касаются земли. Ощутите как дерево, становится всё больше и больше, когда Вы приближаетесь к нему. Пройдя через маленький просвет в ветвях, Вы двигаетесь в успокоительную тень под покров его величественных ветвей. Вы стоите в скрытой нише. Вы можете обонять запах живой древесины и листьев дерева, смешанный с мягкими земляными запахами, типа мха, коры, гниющих листьев и сырой земли. Подойдя ближе к большому стволу древнего дерева Вы находите в живой древесине массивного корня углубление, выглядящее как удобный стул. Всюду мягкий зелёный мох, и Вы можете ощутить его приятное прикосновение ногами. Подойдите поближе к этому большому стулу, сядьте и расслабьтесь. Откиньтесь на спину, закинув руки за голову, закройте глаза, слушайте, ощущайте и обоняйте скрытый, окружающий Вас мир. Вы слышите ветер, мягко шепчущий и бормочущий через ветви. Вы слышите щебетание маленьких птиц, жужжание насекомых, летающих вокруг, приятные позывы и перекрикивания птиц. Обоняйте и ощущайте ветер, цветы, дерево, листья, мох и траву вокруг. Посидите здесь некоторое время, почувствуйте себя полностью расслабленным, в мире с Миром, позвольте всем заботам и проблемам уплыть далеко в небытие. После бесконечного момента глубоко вздохните и возвращайтесь в другую реальность, мягко возвращая физическое тело назад в состояние бодрствования.

Вы только что успешно построили очень сложную и детальную сцену фантазии в мысленном взоре. Там было много действий, деталей, звуков, запахов и осязательного восприятия, полностью созданным по памяти и построенным воображением. Так Вы должны

делать, когда следуете за ведущей медитацией, куда голос ведет Вас через сценарий фантазии, подобно описанному выше, в то время как музыка и специальные эффекты стимулируют воображение и переносят туда разум. Фактически Вы не видите то, что визуализируете или воображаете, но все равно можете создать невероятно детальное ощущение и восприятие.

Совет Не Зрячим

Если Вы слепой и не можете вообразить зрением, пожалуйста приспособьте и преобразуйте все упражнения в пределах этой обучающей программы в упражнения, с использованием любого восприятия, которое Вам доступно, то есть, осязательное, звуковое, обонятельное, и т. д. Это можно легко сделать с любым конструктивным воображением или упражнением визуализации, данным выше. Это можно сделать с любой принудительной медитацией, содержащей визуальные детали и инструкции. Замените цвета, сцены и визуальные описания чем-нибудь из вашей собственной памяти. Используйте воспоминание восприятий приятной прогулки, которую Вы проводили в парке или в сельской местности, и просто приспособьте упражнение, под свои условия. Используйте в своих интересах ваше повышенное восприятие звука, запаха, структуры, вкуса, и ощущения пространства.

Глава 3. Мобильное Ощущение Тела — М.В.А.:

Обычно фокус ощущения тела находится в глазах. Это её естественное местоположение, но она не должно оставаться там. Мобильное Ощущение Тела (М.В.А.) — способность переместить и сосредотачивать ощущение тела на любой определенной части физического тела. Способность делать это очень просто и легко изучается, но это — чрезвычайно важный навык. Объединенный с другими методами, он позволяет делать динамическую манипуляцию с энергетическим телом и его энергетическими центрами. Это позволяет непосредственно стимулировать определенные участки энергетического тела, и преднамеренно увеличивать поток энергии.

Обратите внимание: Во всех следующих упражнениях глубокий уровень расслабления или состояние транса не требуется. Лёгкого расслабления вполне достаточно. Просто закройте глаза, сделайте несколько глубоких дыханий и позвольте разуму успокоиться и уравновеситься на несколько секунд, и начинайте. Вот и всё что требуется. Я также предлагаю, по возможности не использовать кровать для этих первых упражнений. Сидите в удобном кресле, со снятой обувью, под ноги положите подушку, наденьте свободную одежду, и не скрещивайте ноги. Но это не обязательно, и если нет возможности использовать кресло, используйте то, что есть. Например, если у Вас повреждён позвоночник, как у меня, может быть физически невозможно сидеть вертикально.

Наведение и Подсвечивание

Во всех следующих упражнениях слегка царапайте или потирайте указанные части тела по мере необходимости. Это оказывает помощь при обучении, так как помогает высветить и нацеливаться на определенные участки физического тела. Так легче и точнее сосредотачивается ощущение тела. Используйте маленькую палку или линейку, если Вам трудно достать до каких-либо частей тела. Это потирание и царапанье станут не нужны, когда Вы привыкнете к технике, и сможете нацеливаться на определённые участки только при помощи ощущения тела; для большинства людей это не займёт много времени. Повторите упражнения МВА, не царапая и посмотрите, как получается без этого. Попробуйте сделать их с закрытыми глазами, сосредотачиваясь только ощущением тела, но используйте глаза, если это необходимо. Как с потиранием, так и с использованием глаз для наведения нужно сразу покончить, как только выполнение упражнений станет легко получаться только ощущением тела. Это необходимо потому, что некоторые из упражнений, данных ниже в этих обучающих программах не допускают использование глаз для наведения ощущения тела.

Локализация Ощущения Тела

Чтобы продемонстрировать перемещение фокуса ощущения тела и наведения на определённые участки, сделайте следующие упражнения: Слегка поцарапайте кожу левого колена ногтями, чтобы подсветить его. Сделайте это достаточно сильно, чтобы оставить небольшое ощущение покалывания в нём после того, как прекратите царапать. Закройте глаза и *почувствуйте* эту область покалывания ощущением тела. При сосредоточении на этом участке

ощущения должны стать более заметными. Подсветите их ощущением тела, пока чётко не ощутите их. Вы ощутите покалывание колена и будете способны легко определить местонахождение этого участка и нацелиться на него. Почувствуйте эту покалывающую область только ощущением тела, осязанием; *чувственным ощущением*. Сфокусируйтесь на целевой области и забудьте об остальной части тела на мгновение. Немного подвигайте колено и почувствуйте более обширную часть этого же колена и ощутите весь сустав. Ощутите его структуру и форму и *привыкайте* к этому ощущению тела. Теперь фокус ощущения тела полностью сосредоточен в левом колене.

— Сдвиньте фокус ощущения к правому колену, предварительно поцарапав его. Ощутите его форму ощущением. Теперь фокус ощущения тела сосредоточен полностью в правом колене.

— Сдвиньте фокус ощущения к большому пальцу правой ноги. Царапайте его на вершине большого сустава, где он присоединяется к ноге. Пошевелите большим пальцем ноги, чтобы привыкнуть к этому ощущению, чтобы научиться фокусироваться только ощущением. Почувствуйте покалывание в верхней части пальца, затем почувствуйте его форму ощущением. Теперь фокус ощущения полностью сосредоточен в большом пальце правой ноги.

— Сдвиньте ощущение тела к другим частям тела (куда захотите), подсветив их сначала лёгким потиранием. Ощутите эти участки новым чувством, теперь мобильным ощущением тела.

Увеличение Чувствительности Ощущения Тела

Чтобы улучшить чувствительность ощущения тела, делайте следующие упражнения как можно чаще, пока не приобретёте навык. Они будут постоянно улучшать чувствительность ощущения тела, что чрезвычайно важно для последующих упражнений и техник обучающих программ.

В начале обучения по перемещению фокуса ощущения тела по поверхности тела, будет проще, если прорисовывать канал по коже кончиками пальцев или кистью, подсвечивая путь, по которому будет двигаться фокус ощущения. Этот трюк показывает ощущению тела канал, облегчая следование по нему только фокусом ощущения. Если этого недостаточно, слегка процарапайте маленький канал ногтями или линейкой по коже, подсветите его более сильно. Следуйте за ощущением слабого покалывания, которое остаётся под кожей только фокусом ощущения.

Чтобы проследить и открыть более широкие энергетические потоки, можно неоднократно погладить их рукой, или художественной кистью соответствующего размера. Вы можете сделать это сами или при попросить партнера сделать это, пока Вы следуете за ощущениями, вызванными контактом с кожей, фокусом ощущения тела.

Для начала, я предлагаю прослеживать канал от основания левого большого пальца, по чувствительной внутренней поверхности руки и до левого плеча. Закройте глаза и концентрируйтесь на чувстве щетки или касания пальцев и передвигайтесь по поверхности кожи. Не обращайтесь внимания на руку, делающую чистку и концентрируйтесь исключительно на контакте. Многократно погладьте канал, от большого пальца до плеча и назад к большому пальцу, затем сделайте это ощущением тела, пока не получите чёткое ощущение от этого действия.

— Повторите вышеупомянутое упражнение с правой рукой.

— Затем, проследите путь и пройдите по дорожке от левого большого пальца ноги, по ноге к лодыжке, по внешней стороне голени к коленной чашечке, и по внешней стороне бедра слева Вас тазобедренного сустава; затем снова вернитесь к большому пальцу той же ноги.

— Повторите вышеупомянутое упражнение с правой ногой.

Практикуйте эту технику, пока не сможете проследить канал в любое место на теле только фокусом ощущения тела, чувствуя путь по поверхности кожи, без необходимости подсвечивать канал подручными средствами. Пожалуйста потирайте, царапайте и подсвечивайте, только до тех пор, пока действительно нуждаетесь в этом при изучении техники.

Если Вы обучаетесь с партнером, Вы можете помочь друг другу, поглаживая и потирая тело друг друга, чтобы стимулировать каналы, или при помощи медленного поглаживающего массажа. Массаж — хороший способ научиться сосредотачивать и перемещать ощущение тела. Пусть партнер, делает массаж, а Вы следите за контактом его рук фокусом ощущения. Пусть он пройдет по каналам ног, рук, и спины, после контакта с ними. Может будет лучше, если он будет использует только одну руку, по крайней в начале, так будет легче следовать фокусом ощущения за этим контактом. В процессе обучения появится способность расцеплять ощущение и работать сразу двумя или более фокусами ощущения тела одновременно.

М.В.А. Упражнение

Сосредоточьте фокус ощущения в правом колене, пока не сможете чётко его ощутить. Медленно переместите фокус ощущения вниз по внешней стороне правой голени. Перемещайте ощущение, пока фокус ощущения не попадёт в правую ногу. Перемещайте ощущение медленно в большой палец правой ноги. Ощутите палец ноги ощущением. Пошевелите им немного, и удостоверьтесь, что действительно можете ощущать его и чётко наводить на него ощущение. Переместите фокус ощущения к соседнему пальцу ноги и ощутите его форму и структуру. Напрягите, подвигайте, пошевелите, коснитесь или поцарапайте каждый палец ноги, если надо, чтобы подсветить и нацеливаться на каждый из них по очереди.

Далее, переместите ощущение поперек левой ноги и ощутите всю ногу. Немного согните и напрягите ногу, чтобы привыкнуть к ощущению всей ноги. Теперь сосредоточьте ощущение в большом пальце левой ноги. Медленно переместите ощущение назад к лодыжке и затем по поверхности левой голени, пока оно не достигнет левой коленной чашечки. Продолжайте перемещение, скользя по левой поверхности левого бедра, и далее, медленно по левой стороне тела, пока достигнет левого плеча. Переместите ощущение, вниз по внешней стороне левой руки, так же медленно мимо локтя по левой стороне руки. Ощутите всю левую руку ощущением. Переместите и сосредоточьте ощущение в левом большом пальце. Ощутите его форму и структуру ощущением. Пошевелите им немного, если хотите подсветить его. Ощутите ощущением все остальные пальцы по очереди.

Вы только что перемещали фокус ощущения тела по всему телу, нацеливая и сосредотачивая его в различных частях тела. На этой стадии, Вы попутно стимулировали энергетическое тело, сами не зная того. Поскольку фокус ощущения двигался *сквозь* поверхность энергетического тела (энергетическое тело = эфирное тело), Вы, возможно, ощутили некоторое специфическое покалывание, ощущения размытости или тяжести. Они вызваны движением энергии в энергетическом теле. Это вполне нормальные ощущения для упражнений этого типа.

Чтобы эффективно стимулировать энергетическое тело, необходимо быть способным сосредотачивать фокус ощущения в единственной точке на теле, и затем перемещать и *управлять* этим фокусом ощущения. Это достигается активным ощущением тела, тем, которое я назвал тактильной визуализацией. Тактильная визуализация очень проста в изучении и применении. У Вас уже есть навыки, требуемые для этого и скоро Вы этому научитесь — требуется только небольшая практика.

Глава 4. Тактильная визуализация — Т.І

Тактильная визуализация (коротко Т.І.) — активное использование ощущения тела. Она используется, чтобы непосредственно стимулировать и управлять энергетическим телом контролируемым способом. Т.І. — простое расширение М.В.А., ей очень легко научиться. Когда ощущение тела сосредоточено на определённом участке, и фокус ощущения приводят в движение, это движение стимулирует энергетическое тело на этом участке. Когда это движение делается на участке первичного или вторичного центра (главные или младшие Чакры), то непосредственно стимулируется энергоцентр. Таким образом можно сильно и динамически стимулировать индивидуально каждый энергоцентр.

Использование Тактильной визуализации

Упражнения Тактильной визуализации лишь немного отличаются от более простых М.В.А. упражнений, данных ранее, где ощущение тела проходит по коже от одного места к другому. Единственное различие заключается в том, что фокус ощущения тела часто сосредотачивается на определённом участке, и используются разнообразные повторяющиеся ментальные действия, чтобы дольше стимулировать этот участок.

Обратите внимание: концентрируйтесь только ощущением тела на указанной участке и старайтесь не использовать глаза, если в этом нет острой необходимости. Многие люди, однако, находят, что не могут изучить методы Т.І., не используя глаза для наведения. Делайте так, как можете, но постарайтесь прекратить использование глаз как можно раньше. Многие из более продвинутых упражнений и методов, данных ниже в этой обучающей программе не допускают использование глаз, или любой другой формы наведения или подсвечивания.

Лучший способ изучения Тактильной визуализации — делать её. Расположите руки удобно на коленях, или на ручках стула, ладонями вниз, пальцы немного растопырьте. Закройте глаза и расслабьтесь, затем переместите фокус ощущения тела к основанию правого большого пальца, снаружи. В каждом суставе большого пальца есть важный вторичный энергоцентр (маленькая Чакра), и сейчас Вы будете стимулировать один из них. Большинство людей первый раз ощутит, как заметно активизировался один из энергоцентров, когда они будут воздействовать на него.

Участок, на которую первый раз производится воздействие, находится на вершине большого сустава, там, где большой палец присоединяется к правой руке. Если Вам трудно определить местонахождение этого сустава (второй сустав, считая от ногтя большого пальца руки), согните большой палец, нажимая на сустав двумя пальцами, пока не сможете ощутить его. Слегка поцарапайте по кругу, по часовой стрелке на вершине сустава большого пальца, диаметром приблизительно полдюйма (1.5 см) поперёк, чтобы подсветить его ощущением. Медленно проведите кончиком пальца по той же самой круглой дорожке за такое же время, как при контакте фокусом ощущения. Эта точка контакта должна *стать* фокусом ощущения. Продолжайте это действие, пока не сможете запомнить точное ощущение этого кругового движения, и сможете воссоздать это действие только фокусом ощущения.

Ощутите покалывающий участок на вершине соединения большого пальца фокусом ощущения. Воссоздайте и *ощутите* это круговое действие под кожей. Перемещайте фокус

ощущения по маленькому участку по часовой стрелке, как будто Вы размещиваете её воображаемым карандашом или кончиком пальца. Сконцентрируйтесь и *ощутите* это действие, продолжая движение только фокусом ощущения. Продолжайте помешивать около центра и со скоростью примерно один — два оборота в секунду. Спустя небольшое время это действие получит собственный момент. Тогда оно станет почти автономным и потребует для своего продолжения очень небольшого усилия.

Через некоторое время (где-то от нескольких секунд до нескольких минут при первой попытке) Вы должны начать чувствовать небольшую локализованную тяжесть или давление или покалывание, гудение или внутрикостную щекотку или ощущение ватности в суставе большого пальца и большом пальце. Это ощущение указывает на то, что энергоцентр успешно стимулирован для увеличению его активности. Как только Вы ощутите это, немедленно приступайте к следующему упражнению. Если Вы не ощутите ничего после нескольких минут попыток, всё равно приступайте к следующему упражнению.

Измените ментальное действие на действие прямой чистки и перемещайте фокус ощущения вверх и вниз по верху правого большого пальца, от места чуть ниже сустава к месту чуть выше кромки ногтя. Перемещайте фокус ощущения непрерывно вперёд-назад по этому участку. Теперь стимулируйте весь большой палец, включая все его малые энергоцентры. Ощутите действие чистки через *весь* большой палец, когда делаете это. Ощущения, которые Вы возможно чувствовали ранее, усилятся и распространятся по всему большому пальцу, когда Вы будете делать это, поскольку все малые энергоцентры стимулируются для увеличению активности.

— Повторите оба вышеупомянутых упражнения на большом пальце левой руки.

— Повторите оба вышеупомянутых упражнения на больших пальцах обеих ног, по очереди.

Примечания по Стимуляции Т.1.

Часто встречаются бездействующие вторичные энергоцентры на одной стороне тела, реже — с обеих сторон. Если Вы ничего не ощущаете после выполнения любого ментального действия в течение нескольких минут, переходите к следующему упражнению. Обычно, в большинстве случаев ощущения движения энергии будут весьма заметны, но некоторые люди вообще ничего не могут ощутить; хотя стоит отметить, такое бывает редко.

Полное отсутствие ощущений означает, что энергетическое тело по некоторым причинам заблокировано или бездействует в этом месте. Если дело обстоит так, пожалуйста продолжайте выполнять все эти начальные упражнениями как можно старательней; Вы всё равно стимулируете энергетическое тело даже если ничего не ощущаете в какой-либо точке. На этой стадии важнее учиться, и практиковать эти методы, а не вызывать ощущения. Некоторые из упражнений, данных позже в этой книге разработаны, чтобы восстановить бездействующие области и удалить блокировки энергии. После восстановления деятельности, ощущения движения энергии станут ощущаться легче и сильнее. Кроме того, могут помочь горячий душ или ванна, если принимать их перед выполнением упражнений. Это не только расслабляет физическое тело и чистит кожу, но также и вызывает более сильный поток энергии через энергетическое тело.

Покалывание в коже, вызванное царапаньем, для подсветки участка не является причиной ощущений движения энергии. Проверьте, если желаете, повторив вышеупомянутые упражнения в середине предплечья или бицепса, где нет никаких существенных вторичных энергоцентров. Это испытание не вызовет никаких ощущений движений энергии. Альтернативно, попробуйте выполнить то же упражнение на других малых энергоцентрах, но без потирания. Движение

энергии вызывает движение сфокусированной точки ощущения тела через энергетическое тело на участке энергоцентра или участке с высокой концентрацией портов обмена энергии. Некоторые из упражнений, данных ниже не допускают никакого вида ручного подсвечивания, типа потирания или протирки, но ощущения движения энергии всё равно будут происходить.

Ментальные руки

Самый естественный способ использования фокуса ощущения состоит в том, чтобы *ощутить*, воображаемую пару рук. Ментальные руки — рабочие конечности Тактильной визуализации, особенно полезны для прокачки энергии. Они — мощные воображаемые инструменты, Вы станете близко знакомы с ними, когда мы перейдём к их использованию. Вы будете использовать ментальные руки многими способами: для прокачки энергии, снятия блокировок и для управления многочисленными энергоцентрами. Вы уже начали использовать эти руки в вышеупомянутых упражнениях. Вы скоро узнаете, как использовать их в других местах, и для других назначений.

Ментальные руки — расширения активного ощущения тела. Есть левая и правая ментальная рука. Когда воображаемые руки не активны, каждая кисть ощущается присоединённой к воображаемой руке, выходящей из плеча. Каждая Рука связана с соответствующей стороной вашего мозга. Одна воображаемая рука обычно немного более слабая, чем другая, в зависимости того, какая сторона мозга является доминирующей. Использование ментальных рук очень прогрессивно. Чем больше они используются, тем легче становится их использовать, тем более сильными и ловкими они становятся.

Упражнение для Ментальные рук

Следующее упражнение демонстрирует, как использовать ментальные руки для прокачки энергии: Закройте глаза и расслабьтесь, лёжа или сидя. Опустите обе ментальные руки к левой ноге, как будто Вы достаёте её. Царапайте или протирайте верх левой ноги и пошевелите ей немного, чтобы сначала подсветить её и сделать это упражнение более лёгким. Протяните ментальные руки *через* левую ногу, к лодыжке, и затем медленно натяните их на ногу. *Ощутите* всю ногу, внутри, когда перемещаете ментальные руки вверх сквозь неё. Тяните ментальные руки через всю голень, через колено, через бедро до конца бедра. Когда Вы доберётесь до конца бедра, перекиньте ментальные руки назад к пальцам ноги и повторите восходящее поглаживание, прокачивая энергию. **Не** гладьте заднюю часть воображаемых ног. Повторите это действие многократно, затрачивая по несколько секунд на одно действие, ощущая каждый раз всю ногу. Это действие *вынуждает* энергию течь в ногу и через ногу. Вы можете ощутить некоторые специфические ощущения, когда делаете это, типа покалывания, гудения, теплоты, холода, давления, тяжести, или даже внутрикостной щекотки. Эти ощущения могут быть невероятно сильными у некоторых людей.

= Повторите вышеупомянутое упражнение с правой ногой.

Расщепление Ощущения

Расщепление ментальных действий сделать довольно просто. Упражнение для примера:

разделите ментальные руки и ощутите обе ноги (после того, как нацелитесь на них) почувствуйте одно и то же в каждой ментальной руке. Качайте энергию через обе стопы и через обе ноги одновременно, точно также, как делали в предыдущем упражнении, неоднократно. Ощущение разобьётся довольно легко, и с небольшой практикой Вы будете способны делать это легко. Если у Вас проблема с расщеплением ощущений, делайте воздействие на один участок или конечность, пока не ощутите более комфортные ментальные действия расщепления.

— Когда Вы поймете некоторую практику ментальных действий расщепления, увеличивайте скорость прокачки восходящей энергии, пока не сможете расщепить ощущение через ноги, тратя по две — три секунды на каждую восходящую чистку, от ног до бедер; неоднократно.

— Когда Вы прокачиваете энергию обеих ног, воображайте и чувствуйте, что захватываете или впитываете воду через обе ноги с помощью ментальных рук. Вообразите, что ментальные руки держат большие губки, и протирают водой ноги снизу вверх. Вода стекает вниз, но приложив сосредоточенное усилие ощущения и концентрации, вы заставляете воду (энергию) подниматься. Это дополнение даст ментальные рукам хорошее чувство энергии и удержания энергии, что увеличивает эффективность действия прокачки энергии.

— Более эффективно использовать один фокус ощущения тела (одно ментальное действие) в этих начальных упражнениях, вместо расщепления ощущений. Если Вы имеете проблемы с расщеплением ментальных действий, пожалуйста придерживайтесь использования только одной части тела или конечности, пока не сможете расщеплять ментальные действия.

Глава 5. Стимуляция Энергетического тела

Эти пять действий Тактильной визуализации предназначены для стимуляции энергетического тела. Воздействуете ли Вы на вторичные или первичные энергоцентры, или просто прокачиваете энергию, это всё разновидности этих основных методов. Во всех этих техниках, держите ощущение как можно ближе к поверхности, под кожей на участке, на который воздействуете. Царапайте или протирайте каждый энергоцентр или энергетические потоки, если необходимо, чтобы прицелиться и облегчить следование одним ощущением.

Пять Ментальных действий

1. Перемешивание:

Перемещайте фокус ощущения в направлении по часовой стрелке по кругу через поверхность кожи. Как будто размешиваете участок одним пальцем ментальной руки. Размер этого перемешивания может быть различен, чтобы соответствовать размеру энергоцентра или стимулируемого участка. Это действие может быть по или против часовой стрелки исходя из личных предпочтений, как Вам кажется удобней. Не бойтесь экспериментировать.

2. Чистка:

Перемещайте фокус ощущения назад и вперёд через кожу, как будто чистите этот участок щёткой для краски. Размер этой воображаемой щётки может быть различным, в зависимости от задачи.

3. Обёртывание:

Перемещайте фокус ощущения вокруг участка или сустава, как будто многократно обертываете её воображаемым биндом. Размер этого действия может быть различен, в зависимости от задачи.

4. Разрывание:

Используйте ментальные руки для разрывания в две стороны. Вообразите, что держите маленький бублик или пирог или пончик на коже, или прямо под ней. *Ощутите* ментальные руки, неоднократно разламывающими его, много раз. Размер этого Разрывания может быть различен, в зависимости от задачи. Это действие, главным образом, используется на первичных энергоцентрах, но может также использоваться как альтернативный метод для стимуляции других участков.

5. Протирка:

Вообразите, и *ощутите*, что ментальные руки держат большую губку, и что они протирают водой (энергией) вверх весь участок, на которую воздействуют. Это основное действие прокачки энергии «полной конечности». Его можно использовать, чтобы напитать энергией только одну сторону конечности, но прежде всего она используется для того, чтобы прокачать энергию через часть тела или конечность. Это действие обычно используется только для прокачки энергии. Например, при прокачке энергии через ногу, *ощутите*, как будто вся нога омывается губкой, как будто протягивается большая невидимая губка *сквозь* всю ногу, чтобы заставить воду двигаться вверх через неё.

Обратите внимание: Во всех приведённых выше ментальных действиях, действие *чувствования* фокуса ощущения тела,двигающегося «сквозь» физическое тело, стимулирует энергетическое тело, слитое с ним. Это движение производит

стимуляцию и движение энергии непосредственно в пределах энергетического тела. Вообразите, что ментальное действие *причиняет* своего рода эффект Волн Вибрации в энергетическом теле всякий раз, когда фокус перемещается сквозь тело.

NEW Учебные Примечания

Система NEW не требует глубокого уровня расслабления, или какой-либо подготовки в этом отношении. Как только эти методы будут изучены, появится возможность прокачивать энергию в любое время: в путешествии, при ходьбе, разговоре, на работе, при просмотре телевизора, или и т. д. При выполнении всех следующих упражнений, используйте только обычный уровень лёгкого расслабления. Исключения возникают в случае возникновения проблем при работе по системе NEW; или при снятии сильных блокировок; или в случае воздействия на первичные энергоцентры.

Я рекомендую босиком сесть на удобный стул, вытянув ноги немного вперёд. Разместите подушку или что-нибудь мягкое под ногами. Не сидите скрестив ноги в течение сессий, поскольку это затрудняет нацеливание ощущения и изучение прокачки энергии. Как только эти методы будут изучены, Вы сможете сидеть скрестив ноги и приспособить эти методы для такой позы. Но в начале, просто расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов, вообще устройтесь поудобнее и начинайте упражнения.

— Не носите обтягивающей одежды, особенно на ногах, поскольку это вызовет ощущения ментального тела, которые помешают наведению ощущения и движению энергии в этом месте. Я советую голые ноги или свободные носки. Ботинки и обтягивающие носки также могут вызвать небольшие ощущения давления, которые помешают наведению ощущения и действиям стимуляции.

— Если будут обнаружены заблокированные вторичные энергоцентры или группы обменных портов, всё равно приступайте к следующим упражнениям; после воздействия на них в течение предложенного отрезка времени. Не останавливайтесь, и концентрируйтесь исключительно на предположительно заблокированном участке. Воздействуйте на неё и затем переходите к следующему упражнению. Работа вокруг блокировок помогает увеличивать поток энергии через них и вокруг них; что помогает возбуждать и очищать их окольным путём.

— Я предлагаю держать глаза закрытыми и не позволять себе смотреть на участок, на который происходит воздействие. Я пришёл к выводу, что взгляд на участок, даже из-под закрытых глаз, имеет ослабляет *чувствительность* и эффективность ментальных действий.

— Несмотря на сказанное выше, некоторые люди сообщали о трудностях при попытках научиться сосредоточить ощущение, не используя глаза для наведения и ментальных действий. Поэтому допускается использовать глаза, чтобы помочь наведению ощущения и ментальным действиям. Я предлагаю, опробовать оба метода, чтобы найти наиболее эффективный для Вас на критических стадиях обучения. Я предлагаю прекратить использовать глаза, как только будут изучены эти методы, как можно скорее. Многие из последующих упражнений в этом учебнике не допускают использование глаз.

— Хотя физическое расслабление и/или состояние транса не требуются для системы NEW, если Вы имеете трудность и стимулирование вашего энергетического тела, некоторое предварительное глубокое физическое расслабление, и транс обычно помогают преодолеть эти проблемы.

Предостережение: при правильном использовании, система NEW имеет минимум побочных эффектов. Если, однако, в любое время использования системы NEW, возникают

признаки, нарушений или отклонений, связанных с энергетикой, пожалуйста немедленно прекратите её использовать. Общее правило устранения любых подобных проблем, которые могут возникнуть при выполнении энергетической работы любого типа, состоит в том, чтобы остановиться и сделать перерыв в выполнении всех развивающих упражнений, связанных с энергией, включая трансовую работу. Вернуться к ним можно только когда исчезнут все признаки этой проблемы. Перерыв, от нескольких дней до нескольких недель, полностью решит большинство проблем, связанных с энергией. Если проблемы происходят повторно, при возвращении к работе с системой NEW, сделайте более длинный перерыв. Продолжайте так делать, пока проблема не уменьшится до терпимого уровня или не исчезнет совсем. Если дела обстоят плохо, и специфическая проблема постоянно возвращается (например, ноги слишком чувствительны к ментальным действиям) пропускайте упражнения, которые, вызывают это, работайте вокруг проблемной области, пока она не восстановится, разовьётся и успокоится.

Предварительная Стимуляция

Некоторые из ранних развивающих упражнений по системе NEW, кажутся довольно трудоёмкими, но эта работа необходима только на очень ранних стадиях. Она с лихвой окупится за счёт снятия блокировок и увеличения потока энергии. Это — реальная работа энергетического развития в самом буквальном смысле слова, каждый должен начинать с неё. После приложения небольшого внимания, малые энергоцентры быстро станут чувствительными, наполнятся энергией и скоро начнут реагировать всё лучше и лучше. Тогда потребуются намного меньшие усилия для стимулирования больших групп портов и энергоцентров. Как только они станут чувствительными, будет необходимо только несколько простых волн ощущения, чтобы стимулировать большие группы энергоцентров и обменных портов. Например, чтобы вызвать энергетическую реакцию обеих ног, потребуется только несколько проходов ощущением через обе ноги; в отличие от ранней работы стимулирования множества малых центров в каждой ноге, по одному.

Начальные упражнения по стимуляции, приведённые здесь, разработаны с определённой целью — чтобы выделить и стимулировать индивидуальные энергоцентры и маленькие группы портов обмена энергии. Поочередная выборка позволяет обнаружить заблокированные участки, для последующих очисток, восстановления, перестройки и усиления. Каждая успешная очистка и стимуляция участка значительно увеличивает поток энергий через энергетическое тело. Этот уровень энергетической работы, по общему признанию, кажется немного утомительным на ранних стадиях, но является очень прогрессивным. Энергетическое тело имеет *память*, учится и приспособливается очень быстро. Индивидуальные вторичные центры и порты обмена энергии не должны прорабатываться каждый раз, а только на ранних стадиях. Эта предварительная работа должна продолжаться, только до тех пор, пока все эти малые центры не начнут реагировать большими группами.

Перестройка Энергетических потоков

Соединения энергетических потоков в энергетическом теле могут быть заблокированными и суженными в местах, где они становятся фактически разъединёнными, а физическое тело на этих участках может работать со сбоями. Энергетические потоки могут быть излечены и перестроены, неоднократной прокачкой энергии в них, через них и вокруг них. Энергетическое

тело, подобно физическому телу, быстро тренируется и развивает своего рода *энергетическую память* о часто повторяемых ментальных действиях. Поскольку энергия сознательно прокачивается через энергетическое тело, энергетические потоки становятся выдвинутыми на первый план в субстанции энергетического тела. Чем чаще через них прокачивается энергия, тем сильнее они становятся и соответственно, становятся способными к передаче **большого** количества энергии.

Глава 6. Развитие Ног и Ступней

Предварительная стимуляция и развивающая работа на ногах и пальцах ног в этой секции жизненно необходимы для изучения системы NEW. Подобно корням дерева, пальцы ног — важные части мощных структур энергии в ногах. Каждый сустав в пальцах ног содержит вторичный энергоцентр, с четырьмя раскрывами полюсов на поверхности кожи. Они связаны с участками высокой концентрацией портов обмена энергии, которые находятся на нижней стороне ступней и пальцах ног. При прокачке энергии перестраиваются ноги — основа самых больших и мощных проводников энергии в энергетическом теле. Поэтому они — самые важные энергетические структуры, которые необходимо в первую очередь стимулировать, подготавливать и развивать; особенно на ранних стадиях.

Следующие упражнения должны быть сделаны полностью, если необходимо значительно увеличить поток энергии. Одна нога, обычно левая, активизируется легче, чем другая. Может потребоваться несколько сессий прежде, чем менее активная сторона начнет реагировать также как и другая. Если Вы не ощущаете никакой реакции в большом пальце какой-либо ноги при выполнении первого упражнения, это просто означает, что оба этих участка в настоящее время бездействуют. Это не подразумевает, что другие пальцы ног не будут реагировать, или что система NEW не будет работать..., будет. Эти слабые участки постепенно очистятся, в процессе индивидуальной очистки больших энергетических структур. Если ничего не ощущаются после нескольких минут воздействия на каждый большой палец ноги, всё равно, приступайте к следующим шагам этих упражнений. В самом начале, тратьте по крайней мере две или три минуты на каждый большой центр сустава пальцев ноги, или пока они не начнут хорошо реагировать. Как только центр пальца ноги начнёт реагировать, немедленно приступайте к следующему пункту упражнения.

Работа с Пальцем ноги

Упражнение для Пальца ноги — 1

Воображаемая цель — верх сустава левого большого пальца ноги, которым он присоединяется к ноге. Это второй сустав от ногтя на пальце ноги. Нажмите на палец в этой области, и на небольшую кость, ощутите, где находится вершина сустава. Это участок первого энергоцентра, на который производится воздействие. Сделайте на этом участке подсвечивающую царапину, или потрите вашим ногтем, чтобы подсветить его, пока не начнёт немного покалывать. Используйте перемешивание по часовой стрелке, приблизительно размером 1 дюйм (2,54 см) в диаметре; в зависимости от размера вашего большого пальца ноги. Медленно царапайте или отслеживайте этот круг на коже и следуйте за этим действием фокусом ощущения, пока не сможете точно воссоздать чувство перемешивания. Если Вы не можете дотянуться или коснуться этого места, используете карандаш, линейку или художественную кисть для этой цели, или попросите кого-нибудь сделать это для Вас.

Сконцентрируйтесь на чувстве этого перемешивания в коже. Продолжайте размешивать фокусом ощущения, пока не ощутите небольшое гудение, ощущение ватности и/или локализованное давление в суставе и окружающей его области. Когда этот центр будет успешно активизирован, ощущения, вызванные там, могут стать весьма значительны. Повторите этот процесс на вершине следующего сустава, на том же самом большом пальце.

— Повторите вышеупомянутое упражнение на обоих суставах большого пальца правой

ноги.

— Используйте Чистку на обоих больших пальцах ноги, по одному. Ощутите это действие, как будто чистите однодюймовой кистью взад и вперёд по верху большого пальца каждой ноги: от начала ногтя на пальце ноги к точке в нескольких дюймах (4 см) от большого сустава, где он присоединяется к ноге.

— Используйте обёртывание и обертывайте большие пальцы обеих ног полностью, по одному.

— Используйте протирку через весь большой палец каждой ноги, по одному.

— Попробуйте расщепить ощущение и чистить или протирать оба больших пальца ноги одновременно.

Упражнение для Пальца ноги — 2

Используйте глубокую чистку и протирку на всех пальцах ног кроме большого пальца, начните с пальца ноги рядом с большим пальцем на лучшей ноге (лучшая нога = лучше реагирующая нога). Тратьте побольше времени на менее реагирующую ногу и на неактивные пальцы ног, чтобы ускорить их разблокировку.

Обратите внимание: глубокая чистка и протирка — единственные действия, обычно используемые на всех малых пальцах ноги, по всей их длине от начала ногтя на пальце, до расстояния нескольких дюймов дальше, в сторону, где они присоединяются к основанию ноги. Перемешивание и обёртывание обычно не используются на них. Причина этого в том, что большинству людей трудно навести ощущение на мелкие участки пальцев ног, а чистка и протирка обычно обеспечивают адекватную стимуляцию.

Упражнение Пальца ноги — 3

Используйте широкую чистку (ширина = от начала пальцев ног до места, где они присоединяются к основанию ноги) и начинайте с лучшей ноги, чистите ощущением поперёк вершин всех пальцев ноги одновременно, от большого до маленького пальца ноги, назад вперёд. Ощутите эту широкую чистку, проникающую глубоко во все пальцы ноги. Она стимулирует все пальцы каждой ноги единственным ментальным действием.

— Повторите это действие на другой ноге.

— Попробуйте расчленить ощущение в этой точке, и повторить чистку из стороны в сторону поперёк всех пальцев обеих ног одновременно, любым способом, в направлении, которое Вам кажется более лёгким. Хороший вариант — в противоположных направлениях, а расщеплённые ментальные действия, встречаются в середине, при этом ноги лежат рядом.

Работа с подошвой

Вся нижняя сторона ног и пальцев ног плотно покрыта портами обмена энергии. Они формируют внешний слой сложных обменных энергетических структур ног. Подошвы, чрезвычайно важны для потока энергии, и эти упражнения необходимо выполнять как можно старательней.

Упражнения для подошвы — 1

Сфокусируйте ощущение на середине подошвы левой ноги. Царапайте или протирайте это

место, если необходимо. Используйте лёгкое перемешивание по часовой стрелке, приблизительно полтора дюйма в диаметре (3,81 см), непрерывно кружите там фокусом ощущения. Затем, медленно переместите это перемешивание вверх из-под подошвы и пальцев ноги. Поддерживайте это перемешивание, покрывая полностью им весь участок. Продолжайте это перемещающееся перемешивание, пока не покроете несколько раз всю нижнюю сторону ноги, включая нижнюю сторону всех пальцев ноги и пятку. Это ментальное действие немного похоже на действие маленького электрического массажёра с вращающейся головкой. Тратьте по крайней мере пять минут на каждое вращательное действие, (только на ранних стадиях) или пока поверхность каждой подошвы не начнёт хорошо реагировать.

Упражнения для подошвы — 2

Используйте широкую Чистку, как будто красите подошву большой малярной щёткой. Ощутите движение щётки назад и вперёд, от пяток до пальцев, покрывайте всю нижнюю сторону каждой ноги, по одной ноге.

— Пробуйте расчленить ощущение и повторить широкую Чистку на подошвах обеих ног одновременно.

Ноги и Ощущения

Воздействие на нижние стороны ног обычно вызывает некоторые довольно существенные ощущения движения энергии. Они могут быть дискомфортными, даже немного болезненными, особенно на очень ранних стадиях этих развивающих упражнений. К сожалению этому нельзя помочь. Нужно смириться и считать это ценой развития. Часто будут ощущаться интенсивное гудение, покалывание и внутрикостные вибрирующие ощущения движения энергии. Они могут продолжаться в течение некоторого времени, даже после окончания ментальных действий, которые вызвали их. Иногда они будут сопровождаться конвульсивным дёрганьем и сокращением в ногах и стопах; и эти ощущения могут быть весьма ощутимы. Также могут ощущаться случайные горячие или холодные очаги, и тяжёлые, ватные участки в ногах и ступнях, указывающие на заблокированные и повреждённые участки.

Все вышеприведённые ощущения — вполне нормальны для этого типа развивающей энергетической работы. Степень ощущений, которые при этом возникают, соответствуют степени *сопротивления*, оказываемого прокачиваемой энергией. Ощущения сопротивления движения энергии вызваны большим, чем обычно количеством энергии, передаваемой через суженные энергетические каналы и проводники. Это вызывает сверхстимуляцию нервов физического тела, в коже и окружающей ткани, связанной с затронутыми энергетическими потоками.

Сильные ощущения движения энергии (ощущения сопротивления потоку энергии), должны игнорироваться в максимально возможной степени, и упражнения надо продолжать, если это не становится невыносимым. Если ощущения становятся слишком сильными, попробуйте перейти к следующему упражнению и игнорируйте сильные ощущения, пока они не успокоятся. Но если эти ощущения переходят все границы, немедленно прекратите все упражнения и прежде чем продолжать, подождите, пока они полностью не пройдут. Если дело обстоит так, я предлагаю, подождать хотя бы один день, прежде чем снова продолжить, дайте им шанс успокоиться и привыкнуть. Эти ощущения обычно значительно уменьшаются следующий раз, когда будет производится воздействие на это место. Несмотря ни на что, сильные ощущения — очень хороший энергетический признак, они указывают на сильный энергетический потенциал потока

в этом месте.

Обычно ощущения постепенно спадают, обычно не более чем за пять или десять минут, иногда немного дольше, ходьба обычно ускоряет их ослабление. С другой стороны, если ощущаются лишь очень умеренные ощущения, это может означать естественно сильный, уже существующий энергетический поток. Если дело обстоит именно так, сопротивление энергии может быть очень слабым, и таким образом ощущения движения энергии будут слабыми. Если никакие ощущения не возникают вообще, тогда наиболее вероятная причина — серьёзная биоэнергетическая бездеятельность и обширные блокировки. Потребуется дополнительная работа, чтобы снять их. Реальная физическая боль — довольно редкие, но интенсивные горячие или холодные или болезненные очаги, плюс случайные острые колющие боли бывают редко. Они указывают на специфические блокировки энергии, которые обычно постепенно уменьшаются по интенсивности, в процессе очистки.

Неплохо было бы дополнительно позаботиться о ногах и руках, по крайней мере при выполнении этих упражнений. Я рекомендую взять это за привычку, любому, делающему серьёзное, долгосрочное энергетическое развитие. Если у Вас проблемы, с энергетикой ног, попробуйте погреть их в горячей воде и затем почистить щеткой, обращая особое внимание на подошвы и пятки. Зачищайте ноги, пока они не начнут немного покалывать, а затем высушите и протрите их немного лёгким маслом или молочком для тела. Эта дополнительная забота даст Вам больше информации о ногах, поскольку ощущение покалывания, вызванное этими процедурами будет длиться в течение некоторого времени. Это также поможет нацеливать фокус ощущения в дальнейших упражнениях стимуляции ног и пальцев ног.

— Использование масла, плюс массаж и методы рефлексологии, могут оказать большую помощь при формировании каналов или снятии блокировок энергии в ногах. Если есть наросты твёрдой кожи на ногах, их надо удалить, можно проконсультироваться с ортопедом по этому поводу.

Работа с Пятками

Пятки содержат большие энергетические структуры, и если проделать над ними некоторую дополнительную работу, отдельно от ступней, с более глубоким и интенсивным перемешиванием, в разгар процесса стимуляции, то это может оказаться очень полезным. Используйте большое перемешивание, которое покрывает каждую пятку целиком, в течение по крайней мере двух минут (только на ранних стадиях).

— Попробуйте расчлнить ощущение и стимулировать обе пятки одновременно.

Работа со всей Ступнёй

Выполните глубокую протирку, протягивание ощущения от ногтей пальцев ноги к пятке, назад и вперёд через всю ступню, по одной ноге. Ощутите как это действие заполняет внутреннюю часть каждой ступни, когда Вы делаете это.

— Пробуйте расчлнить ощущение и почувствовать протирку сразу через обе ноги.

Работа с Лодыжкой

Тратьте приблизительно по 20 секунд на каждую часть этого упражнения.

— Перемешивание на внутренних и внешних центрах левой лодыжки, на костяшках сустава лодыжки, по одной.

— Обёртывание вокруг всей левой лодыжки.

— Повторите оба упражнения для правой лодыжки.

— Пробуйте расчлнить ощущение и обертывать сразу обе лодыжки.

Работа с Коленом

Тратьте приблизительно по 20 секунд на каждую часть этого упражнения.

— Перемешивание, затем Чистка, на левой коленной чашечке.

— Повторите оба действия на задней части левого коленного сустава.

— Обёртывание вокруг всего левого коленного сустава.

— Повторите все упражнения на правом коленном суставе.

— Попробуйте расчлнить ощущение и обертывать оба коленных сустава вместе.

Работа с Ногами

Хотя ноги — необычайно сложные энергетические структуры, для целей развития достаточно знать только пять основных энергетических потоков в каждой ноге. Как часть процесса повышения чувствительности ощущения и процесса снятия блокировок энергии, мы будем воздействовать на каждый из четырех внешних каналов, пока вся нога не начнет реагировать как единый проводник энергии. Когда это произойдет, внутренний проводник ядра костного мозга автоматически начнет подключаться к потокам энергии. После того, как ноги станут более чувствительными, обе ноги будут использоваться вместе в единственном ментальном действии протирки с расщеплённым ощущением, для накачки энергии в тело, по методам прокачки энергии данным позже в этой книге.

Пять главных каналов ноги:

1. передний

2. задний

3. внутренний

4. внешний

5. внутреннее ядро костного мозга

Используйте широкую чистку на передней части каждой ноги, по очереди. Царапайте, трите, или гладьте весь канал ноги, если требуется усилить ощущение. Двигайте ощущение от начала пальцев ног, по вершине ноги и лодыжки, к голени, к колену, и до вершины сустава бедра по каждой ноге, по очереди. Бросайте ощущение назад и вперёд, вверх и вниз, дюжину раз по каждому пути. Каждая зачистка ноги должна длиться приблизительно три секунды на один проход, вверх или вниз. Это упражнение разработано, чтобы стимулировать энергетические потоки, а не прокачивать энергию. Поэтому чистка производится в обоих направлениях. Выполняйте эту базовую процедуру перед каждым из следующих упражнений для ног.

— Повторите вышеупомянутую процедуру с задней частью каждой ноги, по очереди, от пятки до задней части коленного сустава, к тазобедренному суставу (верх ягодицы) и затем назад к пятке.

— Повторите это на внешней стороне каждой ноги, по очереди. Особенно обратите внимание на отбор энергии от мизинца ноги, через внешнюю сторону ноги к пятке, к лодыжке, до колена, к вершине внешнего тазобедренного сустава, и затем назад к лодыжке.

— Повторите это на внутренней стороне каждой ноги, по очереди, от большого пальца ноги к внутренней стороне ноги, к внутренней стороне лодыжки, к внутренней части колена, к внутренней складке паха вверху каждой ноги, и затем назад.

— Прокачайте энергию большой протиркой, через каждую ногу целиком, ощущая всю ногу, как при ходьбе. Тяните ощущение по всей ноге, через лодыжку, через коленный сустав к бедру, и затем назад через всю ногу к ступне.

— Попробуйте расчленить ощущение, и сделать это упражнение (всей ноги) на обеих ногах сразу.

Центры Бедра

Есть четыре очень больших вторичных раскрыва вихрей энергоцентров на поверхности в каждом тазобедренном суставе. Внутренние два из них связаны с некоторыми особенно чувствительными энергетическими структурами в пределах паха, включая половой первичный энергоцентр и половые органы. Эти центры расположены сверху внутренней части каждого бедра, в складках, где большие сухожилия в бёдрах входят в пах в каждую сторону. Эти центры должны быть тщательно обработаны. Пожалуйста, *точно* выполняйте упражнения стимуляции складок паха, для этого я выделил их, и выполняйте данные в конце этой секции предостережения, при воздействии на эти центры.

— Сначала выполните широкое перемешивание, на каждом тазобедренном суставе по очереди, размером три или четыре дюйма (7-10 см) в диаметре, затем широкую чистку вверх и вниз, и затем из стороны в сторону, на передней части тазобедренного сустава, затем на внешней части тазобедренного сустава, и затем на задней части тазобедренного сустава. Эти три центра не такие чувствительные, как внутренние центры на складках бёдер, поэтому на них не требуется выполнять никаких предостережений. Прекратите стимуляцию, как только возникнут ощущения энергии. При активации, в этих центрах, обычно возникают тяжёлые пульсации и биения, а так же гудение и покалывание.

— На каждом внутреннем центре складки паха, сначала выполните перемешивание, дюйм или два в диаметре. Нет необходимости сильно раздвигать ноги, поскольку ощущение будет легко передвигаться через плоть от центров с обеих сторон складок паха. Затем, используйте узкую чистку и двигайте ощущение назад и вперёд по центру, поглаживая складку паха, как будто Вы двигаете по ней художественную кисть назад и вперёд. Прекратите стимуляцию, как только этот центр проявит какие-либо признаки активности.

— Наконец, используйте обёртывание вокруг всего тазобедренного сустава, по одному, охватывая все четыре центра. Это специфическое ментальное действие должно быть сделано под небольшим углом, чтобы охватить все четыре центра, по форме тазобедренного сустава, что может показаться вначале немного неудобно. Делайте как сможете.

— Попробуйте расчленить ощущение и обертывать оба бедра сразу, в любом направлении, какое покажется более легким. Почаще, расщепляйте ментальные действия, при каждом перемещении в противоположных направлениях, это улучшит эффект.

— Пробуйте использовать восемь ментальных действий и стимулировать все восемь центров бедра одновременно.

Центры складки паха — наиболее мощные и *чувствительные* вторичные энергоцентры во всём теле. Я не рекомендую экспериментировать с ними ради праздного любопытства. Это может вызвать чрезвычайно тяжёлые пульсации и энергетические ощущения биений, которые могут очень легко распространиться в гениталии, если не предотвратить это. Не переусердствуйте при стимуляции внутренних центров. Как только ощутите небольшую пульсацию, биения, покалывание или гудение, оставьте их в покое и переходите к следующему упражнению.

Вполне нормально ощущать некоторые довольно сильные пульсирующие ощущения в центрах складок паха, и даже ощущать некоторое небольшое сексуальное возбуждение; особенно, когда Вы только начинаете воздействовать на них. Обычно это не вызывает никаких проблем, так что не волнуйтесь, если только эти ощущения не станут чрезмерно интенсивными или отвлекающими. Если начинает ощущаться сексуальное возбуждение, немедленно приступайте к следующему упражнению, поскольку это — верный признак, что центры складок паха стали активными.

Сверхстимуляция и чрезмерно сильные ощущения движения энергии в центрах складок паха имеет тенденцию охватывать ощущением область половых органов тела, и половой первичный энергоцентр. Если так будет продолжаться, то это может вызвать необычно сильное, устойчивое продолжительное сексуальное возбуждение; что создаст проблемы для выполнения следующих развивающих упражнений.

Если ощущения движения энергии всё же распространяются в пах и гениталии и продолжают оставаться там, прекратите занятие, и сосредоточьте ощущение подальше от этого места. Вместо этого сосредоточьте ощущение в руках. Сильно хлопните несколько раз руками, и используйте возникшее покалывание в ладонях, чтобы сосредоточить там ощущение тела. Принудительно удерживайте ощущение в руках, пока фокус ощущения не прекратит соскальзывать к половому центру.

Если вышеупомянутая проблема не устраняется, встаньте прогуляйтесь, постарайтесь отвлечься от этой проблемы. Походите, попрыгайте, побегайте, похлопайте в ладоши и по лицу, или сделайте любое другое энергичное упражнение, это поможет. Если ни один из этих приёмов не даст результата, примите холодный душ; и/или протрите ноги и руки холодной водой; обычно это довольно быстро устраняет проблему. Возвращайтесь к паху на следующей сессии развития, но постарайтесь работать более осторожно. Однако, если сверхстимуляция и захват ощущения половым центром повторно происходит на каждой сессии, тогда полностью прекращайте работу на центре складок паха, и пропускайте этот этап и на всех последующих сессиях развития.

Ступни и Ноги — Краткое руководство

- 1. Большие пальцы ног.** Помешивание суставов, затем чистка и обёртывание всего пальца.
- 2. Малые пальцы ног.** Чистка и Протирка, *по отдельности* на каждом пальце.
- 3. Все пальцы ног.** Широкая чистка поперёк всех пальцев на каждой ноге.
- 4. Подошвы.** Подвижное круговое перемешивание по всей поверхности по отдельности.
- 5. Подошвы.** Широкая Чистка на каждой по отдельности.
- 6. Пятки.** Глубокое, широкое перемешивание на каждой пятке.
- 7. Вся нога.** Протирка через каждую ногу полностью.

8. Лодыжки. Перемешивание на внутренних и внешних костистых сторонах обоих суставов лодыжки.

9. Лодыжки. Обёртывание вокруг каждой лодыжки.

10. Колени. Перемешивание, чистка, обёртывание коленей.

11. Ноги. Чистка каждой ноги (4 канала), от ноги к бедру, в двух направлениях.

12. Бёдра. Движение, затем чистка на каждом центре бедра (см. предостережения).

13. Бёдра. Обёртывание вокруг каждого тазобедренного сустава целиком.

Глава 7. Развитие Рук и Кистей

Энергетическое тело также прокачивает энергию через руки, от множества различных источников. Чтобы не вдаваться в подробности, будем считать эти энергии, просто атмосферными тонкими энергиями. Атмосферные энергии отличаются от земных энергий, которые текут через ступни и ноги. Руки, как и ноги, содержат высокие концентрации портов обмена энергии в ладонях и обратных сторонах пальцев.

Работа с руками и ладонями

Как и в случае со ступнями и ногами, в кистях и руках находится много маленьких участков и энергоцентров, которые необходимо проработать, чтобы снять блокировки, перестроить каналы и т. д. Эта начальная работа прогрессивно увеличивает энергетический потенциал, что позволяет увеличить количество прокачиваемой через них энергии. Как обычно, имейте в виду, что большую часть этой начальной работы, необходимо проделывать, только при знакомстве с системой NEW. В процессе работы будет подключаться всё больше и больше энергетических ресурсов. Стимуляция станет получаться всё легче и легче, одним большим действием чистки и протирки, используемыми, чтобы стимулировать сразу обе кисти и руки полностью. И когда, произойдет такое ускорение, энергия будет охватывать полностью все конечности.

Работа с Пальцами

Воздействуйте на каждый палец, начиная с больших, тем же способом и в том же порядке, как и с пальцами ног, на обеих руках, по одной. В отличие от пальцев ног, на все суставы пальца можно эффективно воздействовать перемешиванием (при необходимости или желании), так как, на сустав пальца легче прицелится с ощущением, чем на маленький сустав пальца ноги. Использование перемешивания на каждом суставе пальца нужно считать дополнительным, выполнять его стоит только в том случае, если присутствуют блокировки энергии, то есть, если пальцы и руки не реагируют на чистку и протирку. Проще говоря, если какая-либо область не реагирует, то не возникает никаких ощущений движения энергии на участках, на которые производится воздействие.

На ранних этапах может оказаться более эффективным метод визуального подсвечивания. Как только эти упражнения будут выполнены по несколько раз, сразу прекратите использование глаз для этой цели. Здесь самое главное, получить реакцию пальцев.

— Выполните перемешивание через каждый сустав в каждой руке, начиная с низа большого пальца, по одному. Используйте перемешивание только на вершине сустава, а не в сторонах или снизу. Однако, если не получается активировать руки, можете сделать и стороны и снизу. Используйте перемешивание на всех суставах большого пальца, но помните, что использование, такого действия на суставе пальца нужно считать дополнительным.

— Используйте узкую чистку, чтобы стимулировать каждый палец по всей длине, по одному, на вершине обеих рук, от больших суставов до кончиков пальцев, в течение тридцати секунд каждый или пока они не среагируют, или дольше в случае необходимости. Попробуйте и ощутите это действие в каждом пальце *целиком*. Переверните руку, и повторите это с каждым пальцем на нижней стороне, тем же способом.

— Используйте обёртывание оп всей длине каждого пальца, по одному. Положение руки, может быть различным, как удобней. Используйте узкий фронт обёртывания, медленно обматывайте каждый палец по всей длине. Продолжайте это в течение тридцати секунд на палец, или пока они не среагируют, или больше по желанию.

— Используйте широкую Чистку, как будто используете большую кисть, и стимулируете заднюю часть каждой руки, покрывая все пальцы от кончиков пальца до места на несколько дюймов выше запястий, по одной руке, в течение тридцати секунд или больше, даже если они хорошо реагируют. Ощутите это действие, как будто тянете ощущение через всю руку.

— Используйте широкую Чистку поперек всех пальцев, из стороны в сторону, покрывая все пальцы.

— Пробуйте расчлнить ощущение и повторите вышеупомянутые действия одновременно на обеих руках.

Работа с ладонями

Как и в случае с подошвами ступни, ладони рук и нижние стороны пальцев содержат высокую концентрацию портов обмена энергии. Они перекрываются и составляют сложные энергетические структуры в пределах рук и запястий.

— Повторите тот же процесс, который Вы делали с подошвами ног, на ладони каждой руки, по очереди. Сначала используйте напряжённое, мобильное перемешивание, передвигая это действие, пока не покроете ладонь каждой руки полностью, включая нижние стороны всех пальцев.

— Затем, используйте широкую Чистку, назад и вперёд, от нескольких дюймов выше пятки ладони к кончикам пальца, покрывая все поверхности ладоней и нижних сторон всех пальцев.

— Попробуйте расчлнить ощущение и чистить обе ладони вместе, от запястий до кончиков пальцев.

— Работа с ладонями, как с единой системой, может также вызвать интенсивные ощущения движения энергии в ладонях и пальцах. Эти ощущения обычно исчезают быстрее, чем в ступнях.

Работа с руками

Тратьте по крайней мере 20 секунд на каждое из этих упражнений.

— Используя большую протирку, переместите ощущение через всю левую руку, от кончиков пальцев до места на несколько дюймов выше запястья, назад и вперёд, ощущая всю руку.

— Повторить на правой руке.

— Пробуйте расчлнить ощущение и сделать протирку через обе руки одновременно.

Работа с запястьями

Тратьте по крайней мере 20 секунд на каждое из этих упражнений.

— Используйте большое перемешивание, затем широкую Чистку, на вершине левого запястья.

— Повторите оба вышеописанных действия на нижней стороне левого запястья.

— Используйте обёртывание вокруг всего левого запястья.

- Повторите все действия на правом запястье.
- Попробуйте расчленить ощущение и сделать обертывание на обоих запястьях сразу.

Работа с локтями

Тратьте по крайней мере 20 секунд на каждое из этих упражнений.

- Используйте широкое перемешивание, затем Чистку, на внешней части левого локтя.
- Повторите оба действия на внутренней части левого локтя.
- Сделайте обёртывание вокруг всего левого локтевого сустава.
- Повторите все действия на правом локте.
- Попробуйте расчленить ощущение и использовать обёртывание на обоих локтях вместе.

Работа с плечами

Каждое плечо снабжает несколько больших вторичных центров, типа области паха, но при воздействии, на них нет никаких предостережений. Тратьте по крайней мере 20 секунд на каждое упражнение с плечами. Выполнять это может оказаться удобнее, если держать руки подбоченясь при воздействии на подмышки и обёртывании плечевых суставов.

— Используйте довольно большое перемешивание, затем чистку, на каждом суставе.

1. Внешний плечевой сустав (точка плеча).
2. Подмышка.
3. Задняя часть плечевого сустава.
4. Передняя часть плечевого сустава.

— Используйте обёртывание вокруг всего плечевого сустава, подбоченясь рукой.

— Повторите все эти упражнения с правым плечом.

— Попробуйте расчленить ощущение и обертывать оба плеча одновременно, подбоченясь руками.

Работа с Руками

Если каналы рук трудны для прицеливания, то практичнее будет рассматривать только два из них, и воздействовать только на внутренние и внешние каналы. Точность при этом не требуется, для этого будем считать, что толщина каналов (внутреннего и внешнего), равна приблизительно половине толщины руки, так что они охватывают всю руку. В следующих упражнениях переместите ощущение назад и вперёд, от кончиков пальцев до плеча, дюжину раз в каждом направлении. Тратьте приблизительно три секунды на каждой восходящей зачистке руки и столько же при движении вниз.

— Выполните широкую чистку по внешней части левой руки, от кончиков пальцев до запястья, к локтю, к внешней части плеча.

— Повторите на левой руке, от кончиков пальцев, внутренней части запястья, внутренней части локтя к подмышке.

— Повторите по всей левой руке, используя протирку, ощущая всю руку, внутри и снаружи.

— Повторите все эти упражнения на правой руке.

— Пробуйте расчленить ощущение и повторить протирку сразу с обеими руками.

- 1. Пальцы.** Размешать каждый палец, начиная с большого, затем чистка и обертывание каждого пальца.
- 2. Пальцы.** Широкая чистка поперёк всех пальцев, из стороны в сторону.
- 3. Руки.** Широкая Чистка по задней части каждой руки, от кончиков пальцев к запястьям.
- 4. Ладони.** Ротационное перемешивание, затем широкая чистка на каждой.
- 5. Руки.** Протирка всей руки, через обе руки.
- 6. Запястья.** Размешивание внутри и снаружи, затем чистка и обёртывание.
- 7. Локти.** Размешивание внутри и снаружи, затем чистка и обёртывание.
- 8. Плечи.** Движение внутрь, наружу, вперёд, назад, затем чистка и обёртывание.
- 9. Ладони.** Широкая чистка сначала внешнего, затем внутреннего каналов.
- 10. Ладони.** Протирка через всю каждую руку.

Повторюсь, имейте в виду, это трудоёмкая и кропотливая работа с энергетическим телом, но большинство вышеупомянутых упражнений делаются только используется в течение начального обучения. Система NEW — очень прогрессивна и большая часть энергетического тела, скоро начнет реагировать от единственного, глобального энергетического действия. Это станет очевидно, когда Вы начнёте работать с некоторыми из более продвинутых методов прокачки энергии и системой всего тела.

Глава 8. Методы Энергетического броска

Энергетический бросок — простая, но эффективная энергетическая техника. Она использует фактор сопротивления ощущения, который возникает, когда ощущение быстро перемещается через субстанцию энергетического тела. Она помогает очищать, перестраивать и усиливать все энергетические потоки, так как вынуждает энергию быстро двигаться через них.

Фактор Ментального сопротивления

Когда ощущение быстро перемещается через энергетическое тело, возникает энергетическое сопротивление. Это сопротивление при использовании ментального действия, ощущается как вязкость или трение, ощущение движения через полужидкую субстанцию. Ментальное сопротивление позволяет Вам *ощущать* субстанцию вашего собственного энергетического тела. Действия броска ощущения создают энергетический эффект волны возмущений через энергетическое/эфирное тело. Эта волна возмущений вызывает аккуратное разрушение в пределах субстанции, по которой происходит движение энергии. Она помогает очищать и развивать внутренние каналы и структуры. Можно сказать, что оно даёт эффект общего *разрыхления* энергетического тела.

Как пример (использование быстрой Протирки), бросьте ощущение вверх и вниз через всю ногу (выберете одну) от ноги до бедра, *чувствуя* движение в оба направления; как при выполнении всех предыдущих упражнений протирки конечности. Бросайте ощущение от ноги до бедра и назад, быстро и многократно. Ощущение тела способно к быстрым молниеносным движениям и к мгновенным переключениям с одной части тела на другую, но это не будет перемещением *через* энергетическое тело. Медленно увеличивайте скорость этого броска через ногу, и скоро ощутите сопротивление действию броска. Вы найдёте, что есть некоторое естественное ограничение скорости приблизительно пол секунды на каждый путь. Если Вы двигаетесь быстрее, ощущение потеряет контакт с субстанцией энергетического тела и начнет переключаться с ноги на бедро и назад, при этом какой-то участок ноги будет пропущен. Как только это произойдёт, фокус ощущения перестанет двигаться через энергетическое тело, и поэтому больше не будет стимулировать его.

Испытание Броска

Безотносительно части тела попробуйте бросить ощущение через неё, сначала поэкспериментируйте со скоростью, увеличивая частоту бросков, пока не возникнет сопротивление. Как только почувствуете сопротивление, немного снизьте скорость до уровня быстрого и комфортного броска через тело, при сохранённом *чувстве* контакта тела фокусом ощущения. Это — оптимальная скорость для броска в этой области. Не рассчитывайте и не засекайте время, просто прикиньте какая скорость для Вас оптимальна.

Действия Броска

Бросок через Ноги:

Как сказано выше, бросьте ощущение через одну или обе ноги, от ступни до бедер. Сначала испытайте на сопротивление, измерьте оптимальную скорость и частоту бросков, затем неоднократно бросайте от ступни до бедер и снова назад к ступне. Этим действием Вы быстро разовьёте естественный ритм, и ощутите небольшой эффект перемещения, который оно оказывает в энергетическом теле. Часто бывают ощущения движения энергии в области броска, но обычно они довольно умеренны. Продолжайте бросать в течение по крайней мере минуты, или пока не надоест. Это весьма приятное ощущение, и с небольшой практикой, когда привыкнете к нему, действие броска станет почти автоматическим. Попробуйте расчленить ощущение и бросать через обе ноги одновременно.

Бросок через Руки:

Сначала испытайте сопротивление и отрегулируйте скорость. Как и раньше, бросайте ощущение через одну или обе руки, от рук до плеч и назад. Попробуйте расчленить ощущение и бросать через обе руки. Альтернатива этому — держать руки широко поднятыми, и бросать ощущение от одной руки до другой, через плечи и грудь между ними.

Спинной Бросок:

Это — замечательная техника, если Вы переносите напряжённость или боль в спине. У меня несколько повреждений позвоночника и я нахожу её очень успокаивающей и заживляющей. Как только Вы справитесь с техникой спинного броска, то сможете выполнять её в движении и использовать разум для других целей, например, медитации. Чтобы поддерживать действие броска в фоновом режиме потребуется лишь небольшая часть ресурса разума.

Эта техника полезна для всего энергетического развития, поскольку даёт эффект мягкого стимулирования корней всех первичных энергоцентров. Все первичные центры (также называемые главными Чакрами) кроме бровного и коронного центров, находятся в пределах позвоночного столба. Техника спинного броска мягко стимулирует все эти корни, не стимулируя более чувствительные участки типа вихреобразных структур, раскрывающихся на передней поверхности человеческого туловища. Я рекомендую, серьёзным исследователям энергетики, тратить по крайней мере несколько минут в день на это упражнение, уделяя особое внимание, чистке на копчике в начале упражнения. Я нахожу, что это упражнение легче всего делать регулярно в течение засыпания каждую ночь. Скоро оно станет привычным действием, хотя, по желанию, его конечно можно делать в любое другое время.

— Прицельтесь ощущением на копчик (хвостовую кость) в основании позвоночного столба, царапая или протирая его, если необходимо. Предварительно стимулируйте копчик чисткой в течение тридцати секунд или около того. Прекратите стимуляцию копчика, если возникнут любые эротические ощущения или сильные ощущения движения энергии. Если это произойдёт, сразу переходите на следующее действие броска, и впредь будьте осторожны при работе на копчике. Если дело обстоит так, сокращайте время работы на копчике, или даже пропускайте стадию чистки копчика, если это не поможет.

— Перемещайте ощущение по всей длине позвоночного столба к месту чуть выше вершины головы. Бросайте ощущение назад и вперёд, от копчика, к голове, *ощущая* его вверху и внизу и по середине спины, во всём позвоночном столбе. Попробуйте удержать это действие в пределах позвоночного столба. Увеличьте скорость этого действия, пока не столкнётесь с сопротивлением, затем вернитесь к более удобному ритму — приблизительно до полсекунды в каждом направлении. При выполнении этого упражнения дышите естественно.

— Если Вы имеете повреждения позвоночника, используйте ментальное действие типа лезвия и скользите из стороны в сторону, начиная от основания позвоночного столба и

постепенно пройдите весь позвоночный столб. Обратите особое внимание, и тратьте больше времени, при выполнении этого разрезания на поврежденных участках.

Бросок Полного Тела:

Бросок полного тела охватывает ощущением вверх и вниз через всё тело. Оно может быть сделано, в любом положении, но изучать его лучше, лёжа, с руками, поднятыми над головой. Возьмите ощущение от обеих ступней, через обе ноги, бедра, туловище и позвоночный столб, голову, руки, и к месту чуть выше кончиков пальцев. Бросайте ощущение назад и вперёд, от ступней до кончиков пальцев, увеличивая скорость до появления сопротивления. Ритм броска должен быть довольно быстрым, по одной — две секунды на каждый путь, независимо от того, какой ритм кажется более лёгким и естественным. Пробуйте и ощутить всё тело с каждым броском полного тела. Это чувство всего тела не должно быть точным, только общее чувство ощущения движения через тело — вот и всё, что необходимо.

— Разновидность вышеупомянутого действия — руки раскинуть в стороны, ощущение прыгает от ступней до места чуть выше вершины головы. Это намного практичнее при сидении или лежании.

Глава 9. Прокачка и Хранение энергии:

Ощущайте все действия прокачки энергии, как будто двигаете большую губку через каждую пару конечностей, и впитываете жидкость, *ощущая* их полностью. При выполнении старайтесь быть физически расслабленным, но не волнуйтесь, если немного напряжены или дергаетесь время от времени. Небольшая физическая напряжённость не будет мешать при прокачке энергии этого типа. Вы узнаете, как сделать это лёжа, при ходьбе и даже во время бега.

— Глубокий уровень физического расслабления не требуется ни для одного из этих упражнений обучения; если нет подозрений, что физическая напряжённость мешает процессу прокачки энергии. Если напряжённость создаёт проблему, то сначала нужно заняться глубоким физическим расслаблением и/или системой транса (См. Трактат о ВТО, или лучше Астральную Динамику).

— Если ощущение не может быть легко расщеплено, и две конечности не могут эффективно работать одновременно, то допустимо воздействовать только на одну конечность. Намного важнее поднять немного энергии чем, расколоть ментальные действия и в точности следовать программе. Просто старайтесь, выполняя упражнения, и приспособливайте их, под Ваши потребности и возможности.

Не волнуйтесь, если кажется что одна нога или рука, плохо реагирует. Обычно одна сторона тела сильнее и поэтому легче пропускает энергию, чем другая. Продолжайте работать с не реагирующей стороной и использовать руки и ноги в парах, выполняя эти упражнения. Если одна нога или рука — всё, что Вы можете ощутить, качайте энергию через неё, но не забывайте про вторую. Не реагирующие части тела требуют большего количества развивающей работы, и необходимо концентрироваться на снятии блокировок энергии, осуществляемых по приведённым ранее упражнениям. Если присутствуют не реагирующие участки, необходимо некоторое время для дополнительной работы над ними в начале каждой сессии обучения.

Участки с более слабым потоком энергии — признаки бездеятельности энергетического тела. Правильная стимуляция оживит эти участки, расширит и перестроит энергетические потоки, прогрессивно увеличивая допустимую энергетическую нагрузку на них. Со временем в процессе правильной развивающей работы, всё энергетическое тело начнёт реагировать, и потоки энергии станут всё более равномерно распределёнными. Любая часть энергетического тела, которая реагирует не так, как остальные части тела, скорее всего имеет в наличии блокировки энергии. Для снятия блокировок необходимо применять соответствующие упражнения по снятию блокировок энергии.

Прокачка энергии

Основные процедуры для прокачки энергии через ноги:

Есть два способа прокачать энергию: только ощущением, или ощущением при помощи дыхания. Для начала — основные процедуры прокачки энергии одним ощущением. Они вообще-то используются как часть системы полного тела (описаны позже) или для прокачки энергии к первичным энергоцентрам. Они также очень полезны в том случае, когда непрактично выполнять что-то более сложное. Например: если Вы слишком утомлены, чтобы сделать что-то ещё и только хотите перед засыпанием по быстрому поднять немного энергии, чтобы увеличить яркость снов.

— **Предварительная стимуляция ступни:** Сначала чистите назад и вперёд поперёк всех

пальцев одной ступни, единой широкой чисткой, в течение приблизительно тридцати секунд. Затем, используйте широкую чистку на одном пальце, также в течение приблизительно тридцати секунд. Наконец, сделайте глубокую протирку через всю ногу, в течение приблизительно тридцати секунд. Повторите вышеупомянутый процесс на другой ноге. Расщепите ощущение и повторите протирку обеих ступней одновременно, если можете. Продолжайте процесс, пока не почувствуете некоторую активность в одной или обеих ступнях. Если всё нормально, и делая упражнение Вы получаете хорошую реакцию, то в будущем делайте предварительную стимуляцию расщеплённым ощущением, используя только протирку всей ступни. При использовании этого типа стимуляции, обычно ощущаются движения энергии, тяжесть всей ступни и ватность, с умеренным полным покалыванием и гудением.

— Расщепите ощущение (по возможности), потянитесь вниз и захватите энергию с обеих ступней ментальными руками, и потяните энергию вверх. Впитайте её через обе ноги целиком к бедрам. *Ощутите* ноги полностью, когда делаете это. Действие подъёма ощущения через ноги вынуждает течь энергию через них вверх.

— Поднимите энергию по передней части бёдер (избегая гениталий) и направьте её непосредственно в подпупочный центр хранения энергии — на полпути между пупком и лобковой линией на два дюйма вглубь тела, в зависимости от размера тела, конечно. В процессе прокачки энергии в область подпупочного центра, нет необходимости точно прицеливаться туда, достаточно грубо прицелится в середину области под пупком.

— На мгновение ощутите энергию, текущую вглубь живота, почувствуйте, что подпупочный центр, сосёт её как пылесос. Затем переключите ощущение назад к ногам, чтобы начать следующую восходящую зачистку для прокачки энергии.

— Развейте ритмичное действие прокачки, чистки и протирки вверх через ноги, и через переднюю часть бёдер, и вглубь к подпупочному центру.

— Тратьте по две-три секунды на каждую восходящую зачистку, независимо от того, кажется ли такой ритм подходящим.

— В конце каждой восходящей зачистки, переключите ощущение назад к ногам, чтобы начать снова.

— Как вариант можно качать энергию только через одну ногу.

Когда Вы создадите хороший поток энергии, возможно ощутите небольшую пульсацию, ощущение пузырей в области ниже пупка. Это чем-то подобно тёплому, локализованному ветру в районе подпупочного центра. Точное место этого ощущения у разных людей может отличаться, но обычно оно находится в пределах нескольких дюймов от центра подпупочного накопителя. Это ощущение означает, что энергия ног успешно стимулирует подпупочный центр и сохраняется там.

Основные процедуры для прокачки энергии рук:

Энергия может быть прокачана через руки. Это обычно используется только как часть системы полного тела или чтобы стимулировать верхние первичные энергоцентры. Однако, этот способ можно использовать самостоятельно, если есть потребность в этом.

— **Положение:** Сидя на стуле: развесьте руки по сторонам, или положите на колени ладонями вверх. Если лежите: поднимите руки над кроватью, локти удобно расположите на поверхности кровати, когда будете стимулировать руки. Положите их в плоскости кровати, после того, как они активируются, если захотите. Естественный комфорт — самая важная вещь в этих упражнениях, это относится к каждой инструкции в этом разделе.

— **Предварительная стимуляция Рук:** Стимулируйте все пальцы широкой чисткой поперёк них; затем обе ладони большой Чисткой по длине; и затем обе руки полностью большой

Протиркой (как показано ранее) ощущая руки полностью, запястья и все пальцы. Вы можете работать с одной стороны одновременно, или сразу с обеими, расщеплённым ментальным действием. Прекратите стимуляцию, когда возникнут ощущения движения энергии, то есть, тяжесть, нечёткость, покалывание или гудение в руках.

— Расщепите ощущение (по возможности) и прокачивайте энергию через обе руки большой протиркой. Продолжайте это действие через обе руки к плечам; и оттуда к задней части шеи. В задней части шеи поток будет присоединяться к потоку энергии позвоночного столба, как часть энергии полного тела (поднимаемой вверх).

— Если эта техника используется самостоятельно, качайте энергию через плечи; вниз к груди и желудку; и затем направляйте её непосредственно в Подпупочный центр хранения, единственным ментальным действием протирки или чистки.

— Ощутите как энергия, течёт в подпупочный центр на мгновение, а затем переключите ощущение назад в руки, чтобы начать следующую прокачку энергии, через руки.

— Используйте две-три секунды восходящей зачистки энергии; переключая ощущение назад к рукам в конце каждой восходящей зачистки, чтобы начать следующую прокачку энергии.

Прокачка энергии С Дыханием:

Теперь мы подошли к этапу, на котором Вы начинаете воплощать всё, что узнали на практике и начинаете качать и хранить энергию в подпупочном центре хранения по системе полного тела. Система полного тела стимулирует всё энергетическое тело, используя вышеупомянутые два основных метода прокачки энергии. Это стабильно увеличивает энергетический поток и уровни жизненной силы, одновременно обеспечивая обширное биоэнергетическое развитие безопасным и прогрессивным путём.

Дыхание создаёт естественное движение в пределах энергетического тела: нечто втекает и затем вытекает. Оно создаёт естественный восходящий и нисходящий потоки, движение внутрь и наружу. Очень полезно объединять его с техниками прокачки энергии на основе воображения. Дыхание также придаёт действиям прокачки энергии естественный ритм, задавая ритм движения энергии по всему энергетическому телу. Ментальные действия быстро набирают собственный ритм, что делает их выполнение более лёгким, особенно когда они синхронизируются с естественным ритмом дыхания.

Руки и Ноги

Если Вы только начинаете выполнять эти упражнения, первым делом надо расслабить и стимулировать ноги, ступни, руки и кисти. Повторите вышеупомянутые две секции на руках и ногах (перечитайте более ранние разделы при необходимости), пока не получите некоторые ощущения движения энергии. Если ничто не ощущается, всё равно, продолжайте выполнять следующие упражнения. Энергия всё равно будет закачиваться в энергетическое тело и будет сохраняться, даже если ничего не ощущаете. Этот процесс также поможет стимулировать бездействующие участки к увеличению активности.

Системы Хранения Полного тела

Система хранения из двух потоков:

Система хранения из двух потоков — простая процедура, разработанная, чтобы направить

энергию через руки и ноги непосредственно в Подпупочный центр хранения. Она быстро развивает естественный ритм, облегчая прокачку в течение длительных периодов времени. Не стесняйтесь изменять положения рук и ног к наиболее естественным для Вас. Эта система может быть выполнена сидя, лёжа, или даже при ходьбе и вождении, но изучать её лучше всего лёжа с широко раскинутыми руками или руками над головой. Я люблю выполнять эту систему, когда прокачиваю энергию вне помещения, например, при наблюдении восхода или заката солнца. Я нахожу, что в эти моменты поступает большее чем обычно количество доступной энергии, так же как и при наблюдении других красивых естественных явлений; хотя это может быть субъективно. Если я один, то обычно стою с широко раскинутыми ногами и руками, закрытыми глазами, ловлю ветер своими руками, и ощущаю Землю под ногами, когда прокачиваю энергию в себя. Единственное предостережение — большие количества энергии могут вызвать головокружение в этом положении, особенно если глаза закрыты. Я закачался и чуть не упал несколько раз, выполняя это, так что имейте ввиду.

— За основу возьмите методы прокачки энергии ног и рук, приведённые выше, для работы по этой системе.

1. Перед вдохом, сосредоточьте ощущение в ступне.
2. В течение всего вдоха, прокачивайте энергию через ноги, и направляйте её под пуп.
3. Продолжайте вливание энергии под пуп, пока вдох полностью не закончен.
4. Когда вдох закончится, сразу переключите ощущение на руки.
5. В процессе выдоха тяните энергию через руки, в грудь, и под пуп.
6. Продолжайте вливать энергию в под пуп до завершения выдоха.
7. В конце выдоха снова переключите ощущение к ступне.
8. Повторяйте вышеупомянутые шаги 1–7 непрерывно, постепенно входя в расслабленный, естественный ритм.
9. Вдох и выдох можно поменять местами при желании.
10. Если не можете расколоть ощущение через ноги и руки, используйте конечности по одной.

Система Хранения Полного тела:

Система полного тела — конечный результат всего того, о чём Вы здесь узнали. Она совмещает прокачку энергии ощущения с дыханием, как в вышеупомянутой технике, но заполняет всё тело непрерывным потоком энергии, вместо двух отдельных потоков. Она стимулирует большинство проводников энергии, каналов и энергоцентров во всём энергетическом теле. Она также мягко и безопасно стимулирует все первичные энергоцентры, а так же их корни в позвоночном столбе и спинном мозге. Система полного тела — обязательный инструмент развития энергии. Независимо от того, какая часть энергетического тела, требует развития и для какой цели, это потребует развития энергетической схемы всего тела, чтобы включить, поддержать и усилить её; что и обеспечивает система полного тела.

Система полного тела должна выполняться, по возможности, минимум пятнадцать минут в день, чтобы получить существенные долгосрочные результаты. Тридцать минут или больше — ещё лучше. Это упражнение может быть разделено на несколько более коротких сессий, если так удобней. Даже десять односекундных сессий будут полезны. Поэтому лучше всего выполнять систему во время ожидания и ходьбы, поскольку система полного тела может быть сделана в любом месте, в любое время и в любом положении. Нет НИКАКОГО ограничения времени, систему можно и нужно делать, как можно чаще, но с учётом всех уместных предостережений, данных, здесь к этой программе. С небольшой практикой, система полного тела станет фактически автоматической. Тогда она может быть объединена с медитациями других типов и

трансовой работой. Попробуйте и сделайте её частью вашей повседневной жизни и прокачивайте энергию настолько часто, насколько это возможно. Если Вы поднимаете немного энергии, даже если всего по одному или по два вдоха каждый раз, когда вспомните об энергии, то прокачка энергии постепенно войдёт в привычку.

Если система полного тела выполняется в течение нескольких минут перед самым сном, накопленная дополнительная энергия увеличит живость и мощь снов и люцидных сновидений. Это может также увеличить вероятность спонтанных ВТО и упростить их запоминание. Дополнительная энергия, обеспеченная этими методами усиливает все тонкие тела и тела сновидения.

Ментальные действия, используемые в системе полного тела могут охватывать широкое пространство, они не должны быть сосредоточены у позвоночного столба. Позвольте действию распространяться, при прокачке энергии через спину. Сузьте поток, когда прокачиваете низ живота. Часть потока может снова расшириться, и нужно не препятствовать этому, затем поток снова немного сузится, при входе в подпуп.

Делайте медленное, глубокое (в пределах разумного), естественное дыхание и постоянно поддерживайте ощущение энергии в теле. В случае необходимости предварительно стимулируйте ступни, руки и сделайте несколько раз бросок через всё тело перед началом упражнения. Система полного тела может быть сделана в любом положении, но изучать её лучше лёжа на спине с раскинутыми руками. Все предварительные упражнения по стимуляции можно пропустить, если в течение дня сделать несколько коротких сессий.

1. Перед вдохом сосредоточьте ощущение в ступне.
 2. В течение вдоха, прокачайте энергию через ноги, бедра и позвоночный столб к задней части шеи и до вершины головы.
 3. Удерживайте ощущение по всей вершине головы, и ощутите как она, течёт в коронный центр и накапливается там, пока вдох не будет закончен. Обратите внимание, что коронный центр довольно большой и покрывает всю вершину головы выше волосной линии.
 4. В начале выдоха, запустите поток вниз по лицу; в рот; вниз горло и по груди; затем вниз по желудку; глубоко в подпуп к концу выдоха.
 5. В конце выдоха, ощущение переключите назад в ступню, чтобы начать следующий вдох.
 6. Повторяйте вышеупомянутый процесс непрерывно, входя в естественный ритм.
- Вдох и выдох по желанию можно поменять местами.
- Если ощущение не удаётся расцепить, тогда чередуйте руки и ноги, прокачивайте только одну сторону тела за один проход. То есть, сначала левую ногу и левую руку к вершине головы на вдохе, затем вниз живота на выдохе. Затем правую ногу и правую руку на вдохе, затем вниз живота на выдохе. Чередуйте стороны с каждым дыханием.

Включение рук в систему полного тела:

Как только разберётесь с вышеупомянутой системой полного тела, попробуйте присоединить к потоку энергии свои руки. Это увеличит общий поток энергии, так же как прокачка любого другого типа энергии через кисти. Но подключая руки нужно кое-что иметь в виду. Это подключение можно не делать, если процесс окажется слишком сложным. Намного важнее иметь хоть какую-то систему полного тела, которая будет успешно работать, вместо того, чтобы в точности по шагам повторять каждую технику.

— При выполнении вышеупомянутой системы полного тела, поток проходит через расслабленные руки вверх, энергия течёт через руки и кисти. Энергия рук движется синхронно с остальной частью энергии и течёт в одном потоке, вверх, подключаясь к энергии всего тела. Ощутите как энергия рук, соединяется с потоком энергии спины в задней части шеи; или просто

ощутите как сливаются потоки. Как получить. Плавно продолжайте прокачку вверх в коронный центр. Продолжайте прокачку полного тела дальше вверх, до куда сможете дотянуться энергией. Единственное изменение — дополнительный поток энергии рук входит в поток с каждой восходящей прокачкой на вдохе; всё остальное остается без изменений.

Непрерывное движение энергии вокруг тела, по системе полного тела не должно придерживаться точного маршрута. Не имеет значения, если этот путь немного отклонится или если он расширится или сузится, во время движения вокруг тела. Если Вы чувствуете, что действие прокачки энергии примерно соответствует описанной процедуре, то оно будет давать хороший эффект на всё энергетическое тело.

Если система полного тела, не удовлетворяет Вас по каким-либо причинам, или находите её слишком трудной, пожалуйста не стесняйтесь заниматься по системе двух потоков, данной ранее. Это намного более простая и лёгкая система, и она даст такой же результат, то есть, обеспечит развитие всего энергетического тела. Гораздо важнее освоить хоть одну энергетическую систему, чем строго следовать моим инструкциям.

Прямая прокачка подпуна

Когда ваше тело станет более чувствительным к энергии, скажем, после прокачки энергии в течение нескольких недель, Вы станете замечать другие типы тонкой энергии. Вы также больше узнаете о подпупочном центре хранения. Как только это произойдёт, Вы будете способны тянуть энергию сразу через обе руки и обе ноги. Хотя для начала будет лучше, начинать только с ног, прокачивая энергию через них, как через пару. Руки тоже можно использовать самостоятельно, в паре, прокачивая энергию внутрь и вниз к подпупу. Как только каждым из этих методов будет хорошенько проработан, тогда можно начать комбинировать их, и тянуть энергию через руки и ноги одновременно.

Эта техника очень универсальна и может выполняться где угодно и в любое время для прокачки высоких энергий. Но она не может заменить систему полного тела. Прямая прокачка энергии, хотя и является эффективным методом прокачки энергии, не заменяет систему полного тела. Это просто полезный альтернативный метод прокачки энергии.

Ноги: стимулируйте ступни и ноги, сделайте бросок энергии при необходимости. Сосредоточьте ощущение в подпупочном центре. Удерживая его, распространите поток на ноги и ступни. Ощутите ноги как бы присоединенными Подпупочному центру, вообразите, что они являются частью большой перевернутой «V», с подпупом в качестве вершины. Ощутите подобную вакууму пустоту в подпупочном центре. Почувствуйте поток энергии сразу через обе две ноги. Не делайте чистку или потирание ног, просто ощутите энергию, текущую через них, подобно воде под давлением, в непрерывном потоке. Ощутите энергию-воду, текущей глубоко в подпуп и накапливающейся там.

Руки: стимулируйте руки и сделайте бросок через руки и кисти, при необходимости. Сосредоточьте ощущение в подпупочном центре. Удерживая его, распространите поток на обе руки и кисти. Если ваши руки раскинуты в стороны, ощутите их как бы присоединенными к Подпупу, как будто они — часть большого М. Если руки откинута вверх или в другом положении, вообразите другую фигуру, скажем V или T. Ощутите подобную вакууму пустоту в подпупе. Почувствуйте поток энергии сразу через обе две руки. Не делайте чистку или потирание рук, просто ощутите энергию, текущую через них. Ощутите эту энергию, текущей через обе руки к плечам, а затем ощутите каждый из этих потоков энергии, текущими вниз по переду груди, перед тем как потечь вниз в Подпуп. Ощутите энергию, текущей в подпуп и

накапливающейся там.

Руки и Ноги Вместе: стимулируйте конечности, при необходимости. Как обычно, сосредоточьте ощущение в подпупочном центре. Удерживая его, распространите поток на руки и ноги. Создайте чувство пустоты в подпупе, чувство вакуума и всасывания, втягивайте энергию сразу через обе руки и обе ноги. Ощутите энергию, текущей в подпуп и накапливающейся там.

Все эти действия создают запрос энергии из подпупа. Энергия будет накачана в тело через руки и ноги в ответ на этот запрос. Повторюсь: не надо использовать это упражнение, в качестве замены системы полного тела, но оно может быть очень полезным при некоторых обстоятельствах.

Можно использовать простое повторение фраз каждый раз, когда Вы делаете вышеупомянутые упражнения, чтобы запрограммировать энергетическое тело, на действие прокачки энергии Подпупа вакуумного типа. Например, "я, ... являюсь ... *Энергией* ..." можно повторять медленно и тихо, с глубоким чувством несколько раз, когда Вы сосредотачиваете ощущение глубоко в подпупе и прокачиваете все конечности, ощущая как подпуп, всасывает энергию в себя по всем направлениям сразу.

Энергетические потоки и усилия

Как упомянуто ранее, состояние глубокой физической релаксации и/или состояние транса вообще не требуется для выполнения системы NEW. Поэтому усилие для выполнения ментальных действий может быть приложено без опасения нарушить тонко сбалансированное состояние сознания. Как только ваше тело станет более чувствительным к энергии, можно будет прилагать больше усилия для выполнения прокачки энергии, если это необходимо. Количество закачиваемой энергии, прямо пропорционально усилиям ментальных действий. Это особенно полезно, при низком фоновом уровне энергии; в течение времени, когда требуется мощный поток энергии; для того, чтобы очищать застойные, неработающие и заблокированные участки методом грубой силы.

Для обычной прокачки энергии и обучения, однако, я настоятельно рекомендую, только усилия нормального уровня, по ощущениям пользователя. Это не только легче, но и намного более естественно, результат будет даже лучше, а развитие энергетического тела в целом будет более здоровым. Если все время используется слишком большое усилие, это вызовет быстрое развитие и рост тонкого энергетического тела. Поэтому развивающиеся энергетические структуры будут слишком слабыми, тонкими и неустойчивыми, их сложно будет использовать на практике. Силовое развитие путём чрезмерных усилий создаёт большие, но слабые и нестабильные энергетические потоки. Они вернуться к первоначальному суженному состоянию довольно быстро, часто становясь ещё слабее, чем прежде, если их мягко не возвращать в течение развития.

Использование больших усилий надо использовать только для снятия блокировок и преодоления низкого энергетического фона, но не для общей прокачки энергии и целей долгосрочного развития. И если обычно прокачиваемый поток энергии в подпупочный центр не равняется расходу энергии, результатом может быть временное энергетическое истощение. Это неизбежный побочный эффект на ранних стадиях развития энергетического тела, когда ещё не устранены все блокировки, каналы развиты слабо, а потребности в энергии уже начинают увеличиваться.

Пожалуйста имейте в виду, что, снятие блокировки, часто может вызывать перерасход энергии. Это может кончиться усталостью и временным физическим истощением, на первый

взгляд без какой бы-то ни было причины. Часто для очистки используется больше энергии, чем удаётся прокачать и сохранить, таким образом возникает временный дефицит энергии. Это может также вызвать значительные ощущения движения энергии, продолжающиеся в течение некоторого времени *после того, как* действие прокачки энергии прекращено. Энергия будет по инерции продолжать течь в истощённые участки из-за создавшегося там энергетического вакуума. Блокировки также могут слетать спонтанно в результате развивающейся работы на ранних стадиях; без очевидной причины. Из-за этого Вы можете испытать ощущения движения энергии вне сессий развития, скажем в середине ночи или в течение дня. Это — очень хороший признак, означающий, что ваше энергетическое тело хорошо реагирует на весь процесс развития.

Глава 10. Ощущения Движения Энергии

Сопротивление Энергии

Сильные ощущения движения энергии прежде всего вызваны *сопротивлением* в энергетическом теле. Это — естественное сопротивление увеличенному потоку энергии через заблокированные или суженные энергоцентры и схеме биоэнергии. Много людей, особенно в течение ранних стадий развития энергетического тела, ощутят очень сильные ощущения движения энергии. Эти ощущения будут меня изо дня в день, но постепенно будут уменьшаться, в процессе развития энергетического тела, которое начнёт нормально обрабатывать увеличенный поток энергии.

Большая, но типичная ошибка — измерять поток энергии силой ощущений. Всегда имейте в виду, что ощущения движения энергии будут постоянно уменьшаться, поскольку блокировки будут очищены, и сопротивление энергии уменьшено. Следует ожидать, что ощущения будут устойчиво уменьшаться, и это стоит рассматривать как признак реального продвижения. По той же самой причине, некоторые люди могут ощущать только очень незначительные ощущения движения энергии, даже в первые дни изучения системы NEW. Это может означать, что они или имеют естественно сильно развитую схему энергетического тела, чем среднестатистический человек. Некоторые ощущение движения энергии все же будут, в любом случае, если энергетическое тело не имеет очень больших блокировок. Моё исследование показывает, что это бывает крайне редко, но вообще это нездоровый признак.

Движение Энергии

Реакция на биоэнергию на ранних стадиях, будет ощущаться как переливание, пузырение, водный поток. Особенно сильно и заметно в ступнях, голенях и бёдрах. Иногда ощущения могут быть весьма интенсивными, даже захватывающими дух. Вы также можете ощутить сильные, ощущения покалывания глубоко в костях. Обычно они намного сильнее в голенях и бёдрах, особенно в первые дни. Я и многие из моих добровольцев, сообщают, что они буквально, падали на стулья и были неспособны стоять в течение нескольких минут при работе по системе NEW. Это обычно случается при первых попытках стимуляции ноги и ступней и упражнений прокачки энергии, ощущения движения энергии бывают исключительно сильными. Но этот уровень ощущения движения энергии обычно не болезнен. Это похоже, на ощущение, восстановления кровообращения после того, как были передавлены сосуды ног; что довольно неприятно, хотя не всегда болезненно.

Бывают несколько специфические, иногда очень сильные, ощущения энергии, которые могут быть вызваны системой NEW. В порядке вещей при воздействии на ступни, ноги, руки и кисти, ощущать сильное гудение и ощущения покалывания в них. Эти ощущения, при условии правильного развития, превратятся в нежный, тёплый и приятный поток покалывающей энергии. Степень ощущений энергии очень сильно зависит от состояния энергетического тела, и количества блокировок и сужений энергетических потоков. На силу этих ощущений также влияет много других факторов, например, состояние физического тела; мощность и качество получаемой планетарной и атмосферной энергии, меняющихся ежедневно. Энергетические условия в любом географическом местоположении, меняются ежедневно, кроме того они

зависят от очень многих экологических факторов.

Наиболее часто встречающиеся ощущения движения энергии

1. Покальвание, щекотка, гудение и вибрации, в подошвах и ладонях, пальцах ног и рук
2. Ощущение потока воды в ногах и руках
3. Внутрикостное покальвание в кистях, ступнях, ногах и руках
4. Тяжесть и ворсистость, особенно в руках и ступнях
5. Покальвание, чувства броска энергии в теле, руках, ногах и позвоночнике
6. Локализованные колебания и пульсация в мышцах и на коже
7. Мускульные сокращения и подёргивания
8. Ощущение паутины, мурашек по всему телу
9. Локализованное жжение и покальвание
10. Болевые, горячие или холодные участки, особенно в подошвах и ладонях
11. Колющие боли
12. Мускульные судороги

Уменьшение ощущений движения энергии

Вполне логично подумать, что, через какое-то время, когда энергетические ощущения будут становиться всё менее интенсивными, значит Вы делаете что-то не так, или что система NEW больше не работает. Пожалуйста учтите, что тяжёлые ощущения движения энергии обязательно должны уменьшаться, по ходу развития энергетического тела. Мастера прокачки энергии с высокоразвитыми энергетическими телами ощущают только нежную, покальывающую теплоту, при прокачке большого количества энергии. Рассматривайте уменьшение ощущений движения энергии как признаки реального прогресса в развитии энергетического тела.

Отчёты

Далее — несколько отчётов, написанных некоторыми из моих добровольцев в процессе отладки системы NEW. Я включил их, чтобы дать читателям представление о сущности некоторых эффектов, которые могут возникать на ранних стадиях освоения системы NEW. Многие из этих добровольцев работали с очень сырой версией системы NEW, когда она ещё была в муках развития, так сказать. Поэтому часть терминологии и процедур, упомянутых в этих письмах могут немного отличаться от приведённых в остальной части этого учебника.

№ 1 — "гражданин А"

Модификация 1:

Я получил хорошую работу центров обоих больших пальцев, гудение и покальвание одновременно, пока я не стал ощущать покальвание глубоко в руках. Тогда я начал воздействие на все остальные пальцы, ощутил сильную пульсацию энергии, и т. д., по всей длине рук.

Я сделал активное ментальное действие, на каждой ноге, по очереди, пока не ощутил энергию, затем я перешёл к большой чистке. Я начал перемешивание на обеих пятках сразу, и через несколько минут, начал широкие чистки на обеих подошвах, вверх и вниз. Затем я начал делать это на руках, мои ноги продолжали чистку самостоятельно, пока я не почувствовал сильное ощущение жжения на обеих подошвах. Я начал ходить, чтобы ослабить дискомфорт. Продолжил воздействие на мои руки, через 2–3 минуты, мои руки стали слегка гореть, ощущение продвигалось внутрь к костям, как будто кто-то долго порол мои руки. Я пошёл и начал двигать руками, чтобы уменьшить это чувство, как Вы советовали. Я воздействовал на мои ноги, в ботинках и без ботинок, и, кажется, без ботинок получилось лучше, как Вы и говорили.

Когда я воздействовал на мои ноги, я получил одно движение в одной ноге, и внезапно ощутил, что такое же началось в моей другой ноге, хотя я не делал с ней никаких действий. Далее, я попробовал переместить энергию по всему телу, подняв руки над головой. Я бросал энергию через плечи и руки, к пальцам, вверх и вниз. Я сделал то же самое на ногах, и после нескольких попыток, в них ощущались тепло и покалывание, особенно сильная энергия перемещалась по моим ногам.

Модификация 2:

Когда я попробовал сделать упражнение снова, на следующий день, энергоцентры и обменные порты в моих подошвах, и в основании больших пальцев, начали нагреваться и покалывать, как только я начал думать о них, но прежде, чем я фактически начал воздействовать на них ментальными действиями. Спустя несколько секунд после начала воздействия на них, меньше чем через минуту, мои руки, и ступни тоже начало покалывать. Я получил своего рода проблему, самостоятельного запуска чистки, из-за интенсивных чувств энергии по всей длине рук и ступней. Не похоже ли это на штуку, которую можно включить один раз и навсегда?

Модификация 3:

При воздействии на верхнюю часть моего тела, после нескольких попыток, я начал ощущать возбуждение всего тела, покалывание, гудение, и т. д., что мешало локализовать моё ощущение. Повсеместные ощущения — такие же, как и в нижней части моего тела, такие же, о каких я упоминал в моих предыдущих письмах, но более широко распространённые.

Один комментарий: я подхватил простуду в пятницу, и сразу начал делать энергетическую работу, как Вы посоветовали, и полностью вылечился через 2 дня! Простуда обычно у меня проходит намного дольше, так что я думаю, что я кое-что у меня получилось. Как Вы сказали, это, кажется, повышает иммунитет и помогает при простуде и гриппе, я в этом убедился.

Модификация 4:

Вот — кое-какая обратная связь от моей жены, у которой тяжёлая беременность, которую Вы требовали: В течение чуть более месяца, она работала с системой NEW каждый день. Она, кажется, не имеет проблем с расщеплением ощущения вообще, какие были у меня сначала, и говорит, что она хорошо ощущает энергию каждый раз.

Она сказала, что она имела проблемы с индивидуальной обработкой пальцев ног, потому что, когда она делала это упражнение, обе ее ноги начинают покалывать по всей длине. Я сказал ей пропускать пока эту часть, и воздействовать только на подошвы, пятки и лодыжки длинными ментальными действиями, как Вы предложили.

Её доктор сказал ей сегодня, что уровень сахара в её крови теперь полностью нормален (он был очень озадачен относительно этого, повторил анализ, и задавал нам много вопросов, но мы не упоминали систему NEW). В результате, у неё был снят статус высокого риска беременности.

Примечание: женщина родила здорового ребенка, без значительных осложнений в течение беременности.

№ 2 — "Гражданин С"

Модификация 1:

Сразу отмечу, я левша, моя левая нога работает лучше при выполнении упражнений NEW. Когда я начал выполнять, энергетические упражнения, присланные Вами, я ощутил заметное жужжание всей поверхности стопы, а не только в суставе большого пальца ноги. Когда я начал качать энергию в правое колено, меня торкнуло. В обеих ступнях чувствовалось нечто, похожее на поток воды, мчащийся через голени. Это ощущение было очень сильным! Все, что я сделал — сконцентрировался на моем большом пальце ноги, и внезапно я получил это поразительное головокружительное ощущение, и смог фактически ощутить энергию, наполняющую моё тело. Через некоторое время мне стало холодно, и я больше не мог концентрироваться на упражнении. Даже сейчас, спустя часы, в моих ногах, подпёртых под стол, я все ещё ощущаю небольшой поток энергии, входящий в них.

Я заметил, что через некоторое время, моя правая нога начала работать лучше чем левая. Возможно это из-за того, что я не совсем левша (пишу левой рукой, кидаю и бью правой), я не уверен. С первого раза, я испытал весьма сильный бросок энергии. Куда она пошла, я не знаю. Тот центр хранения ниже моего пупка ощущался плохо, из-за интенсивного потока энергии, который я чувствовал по всему телу. К счастью, я сидел, когда делал это, потому что, если бы я стоял, то упал бы прямо на задницу!!!

Модификация 2:

Когда я пробовал расслабиться перед сном сегодня вечером (после того, завершения упражнений NEW) произошло нечто странное. Во-первых отмечу, что кажется, как будто моё сознание блуждало. В течение секунды я слышал людей в соседней комнате очень чётко, как будто я был в комнате с ними. Во-вторых, мои уши и голова работали странно. Я продолжал ощущать бросок энергии, как эфирное давление на лице. Эта волна энергии явственно давила на лицо со своего рода ВУМП!! Ощущение и звук. Также я увидел невероятно яркую вспышку в глазах, когда это случилось. Это произошло много раз. Опять и на сей раз было покалывание, сокращения и дерганье мускулов, потрясшие меня ПОСЛЕ упражнений а не во время их выполнения.

Примечание по Эффекту Строба: причиной ярких вспышек и умеренного сотрясения лица, описанного выше, является визуальный строб бровного центра. Он видится в мысленном

взоре как импульс накопленной энергии, переданный вверх в коронный центр, такова его суть. Сотрясение лица, происходит из-за реакции структур поддержки лица на строб. Детально про эффект строба, читайте в книге «Астральная Динамика» (См. детали в конце этого учебника)

Модификация 3:

Было предложение при стимулировании энергоцентров слушать какую-нибудь музыку, религиозную и расслабляющую. Этим утром я поставил новый компакт-диск с “new age”, и мой позвоночник сразу закололо, и я ощутил сильный поток энергии. Энергоцентры в ногах, включились сами собой, без усилий с моей стороны, и волна за волной энергия пошла через ноги и тело.

Модификация 4:

Теперь я могу делать энергетическую работу в любое время. В классе, при ходьбе, в автомобиле и автобусах при езде. Мне это не кажется слишком трудным. Единственное, что меня беспокоит — то, что я усвоил этот материал слишком быстро. Я имею ввиду, что учебник который Вы мне дали, на вид показался замысловатым, но на практике изучить его оказалось очень легко. Когда я пробую делать это в автомобиле, поток в ногах сразу ощутить трудно, потому что автомобиль трясётся и вибрирует. Кроме того, некоторые каналы, кажется, намного сильнее, чем другие. Определённо, я замечаю мощный поток энергии в одних частях и недостаток энергии в других. Поток кажется сильнее и заметнее, когда я двигаюсь по открытой местности, или местам где много зелени, и слабее в искусственно созданных областях, городских и индустриальных районах.

Модификация 5:

Когда я сегодня расслабился в кровати, я решил попробовать прокачать энергию, по системе NEW (мои ноги очевидно не касались пола). Так или иначе, я качал энергию, когда засыпал, как вдруг, огромная волна энергии, взявшаяся из ниоткуда, разбудила меня. Это был тип энергии, который очень сильно меня взбодрил физически. Я внезапно ощутил приток энергии везде. Было похоже, что энергия, втекает в мою кожу со всех сторон, я не мог определить направления. Это был очень яркий и интересный опыт.

№ 3 — "Гражданка С"

Модификация 1:

Я начинаю, сидя на кушетке босиком. Я закрываю мои глаза и концентрируюсь на дыхании, пока не достигаю состояния лёгкого расслабления. Сосредотачивая ощущение на вершине большого пальца правой ноги, я ничего не ощущаю некоторое время, и начинаю касаться и царапать его ногтём, сосредотачивая там ощущение. Вскоре он начинает тяжело пульсировать. Затем я воздействую на большой палец левой ноги. Это занимает немного больше времени. Мои ноги холодны. Я могу ощутить перемешивание, которое я использую, и эффект, который оно производит. Я воздействую на каждый палец ноги индивидуально, чистя их по одному. Я ощущаю покалывание во всех пальцах ног. Я держу это некоторое время, но у меня проблемы с

балансированием и расщеплением ощущения при стимулировании пальцев сразу двух ног. Мои ноги ощущаются набирающими скорость, так что я сначала сметаю энергию через обе голени к правому колену. Я ощущаю покалывание в моей правой коленной чашечке, затем в левой. Кажется что энергия останавливается под левым коленом, в задней части ноги. Я чувствую как поток энергии расширяется на полпути на ноге и в этом месте блокируется. Это ощущение немного болезненно, когда я пытаюсь сосредоточиться на нём и прокачать энергию через это место. У меня ощущение, что тело искривляется и выкручивается вправо. Я не знаю, выкручивается оно физически или нет (как будто оглядываешься через плечо), но я думаю, что меня не должно так скрутить. Я снова пробую сделать ещё несколько зачинок, на левой ноге, но боль пока не проходит. Моё искривление исчезает, и я снова ощущаю себя прямой.

Модификация 2:

Как прежде, я сижу на кушетке босиком, ступнями на полу. Я начинаю с моего большого пальца правой ноги, и начинаю с размешивания пятна на вершине главного сустава. Он начинает зудеть. Перехожу к большому пальцу левой ноги, не получаю реакции, но считаю, что пока я работаю там. Я продолжаю попытки некоторое время, затем решаю перейти к другим пальцам ноги. Они реагируют хорошо, и мои ноги ощущают покалывание по всей длине. Я перемещаю ощущение к колену правой ноги. Эта нога — покалывается и реагирует до коленной чашечки. Я переношу работу на левую ногу, и снова нахожу, что там есть болезненное пятно в конце ноги, и продолжаю пробовать прокачать энергию через эту ногу, снять блокировку. Она всё ещё побаливает, но боль уже не такая острая, просто унылая и тяжёлая боль. Я продолжаю качать правую ногу, через область паха в область ниже пупка.

Моя левая нога всё ещё не очень отзывчива, и имеет другое тяжёлое пятно около задней части левого бедра. Я пробую тянуть энергию сразу через обе ноги моими ментальными руками, и ощущаю некоторое покалывание, бегущее по моим бёдрам и в мой зад. Теперь я качаю энергию, из ног в область под сердцем (мои руки и пальцы начинают ощущать сильное покалывание, когда я делаю это). Я решаю, что теперь время встать, что я и делаю, но я, ощущаю качку и снова искривление (трудно сохранить равновесие). Я открываю глаза, но не могу сосредоточиться, тогда закрываю их и продолжаю. Я пробую прокачать энергию до горла, бровного и коронного центров.

Весь верх головы начинает щекотать, когда я двигаюсь, энергия оттуда стекает по передней части тела. Синхронно с дыханием, я перемещаю энергию вверх и вниз, но сохранить равновесие становится труднее, поэтому я сажусь, прежде чем упасть. Я повторяла это несколько минут сидя, и затем остановилась. Когда я это записываю, сразу после этой сессии, я ощущаю, некоторую лёгкость мыслей, тяжесть в моей левой ноге всё ещё очень значительная, но не неприятная. Я чувствую небольшое покалывание и движение энергии. Сильнее всего: в ступнях, боль в левой ноге и области колена, области пупка, и покалывание в коронном центре.

Запоздалые мысли: сегодня, после энергетической работы, я чувствовала себя на работе, намного легче чем обычно. Настроение было более оптимистическое во многих отношениях, и вообще я чувствовала себя более счастливой. У меня было больше энергии, я была менее напряжённой, а голова более ясной, чем обычно.

Модификация 3:

Я была не уверена, стоит ли попробовать это в автомобиле, но у меня была длинная автомобильная поездка, так что я решила, что буду делать попытки, особенно при ожиданиях на светофоре. Как обычно я начала с моего большого пальца правой ноги, но на сей раз активизировалась вся нога. Моя левая нога всё ещё не получала сильной реакции, но всё же кое-что получалось, потому что, как только я начинала качать обе ноги, боль возвратилась в мою левую ногу. В движении сосредоточиться было не очень легко, но качать энергию вверх и вниз по моему телу несколько раз удавалось. Впоследствии это произвело энергетическое чувство, очистило мою голову. Моя левая нога, болит после сессий энергетической работы, приблизительно около 1 часа.

Я не знала бы, было ли это из-за энергетической работы NEW, но я не подцепила простуду от моей дочери (я была очень восприимчива к вирусам этой зимой), и это было явным исключением.

Я хочу сообщить кое о чём, очень необычном для меня. Я была с моим другом этим вечером, и я внезапно стал очень эмоциональна. Я такое ощущала чуть раньше, в течение очень немногих медитаций. Сначала это была только вспышка в моей груди, а затем я почувствовала взрыв. Это было чувство абсолютной всёпоглощающей любви (оно заставило меня кричать). Я чувствовала себя настолько поражённой этим, что вскоре начала неудержимо рыдать. Это накатило на меня волной, и продолжалось приблизительно 20 минут. Это очень не похоже на меня.

— Подсердечное примечание: подсердечный центр хранения преднамеренно был заполнен в вышеупомянутом отчёте — экспериментально и под моим наблюдением. Эти эксперименты вызвали цепочку негативных эмоций. Они вызывали эпизоды временного эмоционального дисбаланса у большинства добровольцев, имели место случаи сильных эмоций, слёз, и резких перепадов настроения, от депрессией до экстаза. Результаты этих экспериментов были достаточно стабильны, и скоро стали предсказуемыми. Поэтому я не советую делать прямое заполнение подсердечного центра хранения энергии.

— Подбровное примечание: Другие отрицательные результаты появились при выполнении экспериментов, по заполнению подбровного центра хранения — опять под моим наблюдением. Они вызывали головные боли, мигрени, депрессии, паранойи, бредовые состояния, и даже психическую неуравновешенность — всё кратковременно (к счастью), наглядная демонстрация того, к чему может привести подобная неблагоприятная практика. Один из моих добровольцев (худший случай из всех) получил психоз, который продолжался в течение чуть более недели. Впоследствии я обнаружил, что у неё в прошлом были психические отклонения, но возможно, что этот эксперимент стал причиной. Все мои добровольцы полностью восстанавливали и стабилизировали своё состояние вскоре после того, как эта неблагоприятная практика была прекращена. Поэтому я настоятельно рекомендую, никогда не заполнять подбровный центр хранения энергии напрямую — ни при каких обстоятельствах.

Модификация 4:

Сегодня начало было тяжёлым — мне было трудно сосредоточиться. Я шевелила пальцами ног, чтобы сосредоточить там ощущение. Затем прокачала энергию от ног к коленям, далее к бёдрам, и через область паха (никакой боли в ноге сегодня не было,

только слегка покалывало в том месте), и через тело к коронному центру, и снова к ногам. На некоторых участках ощущалось, как энергия втекает в них, и они автоматически становятся напряжёнными (особенно рука и бёдра). Приходилось сознательно расслаблять их прежде чем продолжить. Сегодня, похоже мои чувства ослабли, а не усиливались. Я ощущаю сильное расслабление и кайф после упражнений NEW.

Модификация 5:

Сегодня, я сконцентрировалась на энергетической системе полного тела. После того, как я удобно устроилась, и энергия пошла, я поднесла руки к лицу, чтобы увидеть цвета. Я не увидела никаких цветов на этот раз, но от моих рук исходило тепло, почти как от солнца. Также от них шёл сладкий запах. Позже я понюхала руки, и этот приятный запах исчез.

На следующий день я простудилась, но сразу выполнила систему полного тела NEW (как Вы советовали), боль в моих ушах, горле, и носу исчезла полностью. Когда я закончила и встала со стула, боли, и усталость полностью исчезли, и я чувствовала себя здоровой! НИЧЕГО СЕБЕ!! Да эта система NEW оказывается работает!!

Примечание по Самооздоровлению: Кроме моих собственных опытов с этим, я получил большое количество писем, очень подобных вышеупомянутому: от добровольцев, которые излечились от простуды, вирусов и гриппа. Часто они полностью излечивали болезнь на начальной стадии, или по крайней мере уменьшали её интенсивность и продолжительность на несколько дней, с очень умеренными симптомами.

№ 4 — "Гражданин Т"

Модификация 1:

У меня были слабые ощущения во всех моих пальцах ноги, ничего особенного, и самое сильное было покалывание. Сильное покалывание в моих подошвах, сопровождалось большим количеством мускульных сокращений и дёрганий в лодыжках и ногах, и некоторой жёсткостью. Чистка на моих подошвах сделала ощущения более заметными, и почти неприятными. Работа с пальцами ног также, казалось, нагоняла сон. Я ощущал сильное покалывание в моих пятках. Они немного горели и ощущалось подобие судорог. Это не особо мешало, хотя главным образом ощущалось только сильное покалывание, как и везде. С лодыжками и коленями — та же история. Я не мог почти ничего ощутить внутри лодыжек, кроме покалывания.

Модификация 2:

Движение энергии через ноги было приятным и освежающим. Оно причиняло сильное дёрганье и вибрации в ногах, небольшую тяжесть, но фактически не вызывало никакой боли. Когда я сосредоточился на центре паха, я сразу получил сильные ощущения, во всех 4 центрах, на обеих ногах. Я выполнял это не долго, следуя Вашим предупреждениям в учебнике NEW. Главным образом ощущалось покалывание, пульсации, и небольшое жжение. Это продолжалось после того, как я закончил, и делало меня немного утомлённым.

Модификация 3:

Основная Прокачка энергии: ноги реагируют хорошо, ощущения как раньше (покальвания). Подпупочный центр хранения, заметно вибрирует и пузырится. Это упражнение очистило мой разум и взбодрило меня. Ощущения стали заметнее, когда я стал делать медленнее, порядка 5–6 секунд от ног до подпупочного центра. У меня не было никаких реальных проблем с руками, но я не пробовал синхронизировать руки и ноги. Я опять не получал такой большой реакции от рук, на сей раз в них было меньше ощущений. Через некоторое время, моя область паха стала неприятно чувствительной, начались жжение, покальвание и пульсация во всех её центрах. Я не мог сосредоточиться на другом месте, и поэтому вынужден был остановиться и выйти на прогулку, чтобы прекратить это.

Модификация 4:

Я не делал запланированной работы на прошлой неделе, главным образом занимался только урывками по 5-10 минут. Все ощущения как и прежде. После 5-10 минут работы, ощущения в пахе возникают снова. Кажется, что, как только я сосредотачиваю ощущение в любой части моего тела, мой пах начинает покальвать, пульсировать и гореть.

Примечание: я не знаю, связано ли это с энергетической работой NEW или нет, но мой желудок был очень активен в последний день или два. Я очень хочу есть все время, и я уже ем примерно вдвое больше, чем обычно, и это, кажется, не помогает.

Примечание: сверхстимуляция пищеварительной системы этого человека, по моему мнению, связана со стимуляцией подпупочного центра. После получения многих подобных сообщений, этот побочный эффект подтвердился, это сильный эффект, который система NEW может оказать на физическое тело. Во всех случаях, этот побочный эффект проходил довольно быстро, обычно в течение нескольких недель, и не вызывал ни потерю, ни прибавку веса на ранних стадиях. Долгосрочное использование системы NEW, однако, постепенно вызывало потерю излишков жира у некоторых грузных людей, и прибавку веса у людей, весящих ниже нормы. Также, сверхчувствительные паховые центры этого человека пришли в норму через несколько недель и не вызывали никаких проблем в дальнейшем.

Модификация 5:

Сильное покальвание, прохлада, нечувствительность, жесткость в руках и пальцах, ладонях, запястьях, локтях, плечах. Жёсткость похожа, на состояние сразу поле пробуждения. Никаких проблем при перемещении энергии в руках. Небольшое сопротивление ощущалось при использовании действия энергетического броска в руках, но мне было немного трудно ускорить бросок более чем приблизительно секунда на каждый проход. Никакой усталости сегодня. Мои кисти и руки ощущали покальвание и немного жёсткости некоторое время после этих упражнений. Сильные ощущения при прокачке энергии рук. Пузырение под желудком, прохлада в руках и груди, и в большей верхней части тела.

Фокусировка и стимулирование стали намного более легкими, без особых усилий в этом направлении. Также улучшилась концентрация. Я всё ещё ощущаю высокую температуру в области паха, но она уменьшилась и больше так не отвлекает. Я не

ощутил какого-либо невероятно сильного ощущения, — всё на том уровне покалывания. Некоторые участки стали немного менее чувствительны (плечи и внутренности лодыжек), но не сильно.

Я всё ещё получаю небольшой нагрев в области паха. Это не мешает, просто слегка дискомфортно. Также, мой разум/восприятие кажутся немного искажёнными иногда, но только при выполнении упражнений. Иногда я ощущаю лёгкое головокружение.

Я проснулся после дремоты, и заметил, что видел комнату вокруг меня через закрытые веки, но мой угол зрения казался отличным от обычного. Как будто я смотрел вверх, а не вперёд. Я думаю, что, возможно, я получил или почти получил, внетелесный опыт.

№ 5 — "Гражданин S"

Модификация 1:

Я воздействовал на сустав большой пальца левой ноги, и почти сразу ощутил покалывание/гудение, ощущение в суставе усиливалось. Я продолжал перемешивание, и покалывание/гудение, стало более явным. Я продолжил на другом суставе большого пальца ноги и получил такой же эффект. Затем я попробовал стимулировать палец правой ноги. Я бился 7 минут, но смог ощутить только очень лёгкие ощущения. Я решил проработать сначала остальную часть пальца левой ноги, а затем переключится на правую ногу. Все пальцы левой ноги оказалось очень легко сделать гудящими/покалывающимися. Тогда я переключился к правой ноге, и попробовал активировать все пальцы на ней, но реакция была очень слабая. Тогда я начал использовать энергетическую технику чистки на пальцах левой ноги, и хотя покалывание/гудение уже исчезло, но как только я начал воздействовать на правую ногу, они почти сразу возобновились. Я продолжал некоторое время, и заметил, что моё левое бедро начало болеть, поэтому я вернулся к правой ноге, и использовал технику чистки по всем пальцам.

То, что случилось затем, было странно, и я некоторое время не ощущал ничего. Внезапно, я почувствовал боль в пальцах ноги, похожую на своего рода взрыв, которая пошла в область пупка, и там рассеялась. Это повторилось 4 или 5 раз, подобно пульсирующей волне, и затем я начал ощущать, покалывание/гудение в пальцах правой ноги. Оно было почти столь же сильно, как в левой ноге. Я думаю, что начальный интенсивный взрыв боли, был результатом разблокировки пальцев правой ноги и самой ноги. Теперь, и ноги и пальцы ног, кажется, работают и стимулируются одинаково.

Я пробовал разделить ощущение, чтобы стимулировать обе ступни и пальцы ног одновременно. Я нашел, что это было немного труднее, чем по отдельности, поэтому я продолжал уделять больше внимания на левую ногу, чем на правую. После небольшой практики, я думаю, буду способен делать это без проблем. Я думаю, что хорошо прогрессирую, и буду пробовать сегодня ещё. Сейчас, при письме, все пальцы ног и обе ступни гудят. Действительно опрятный опыт!

Модификация 2:

Я снова намеревался только попробовать поработать с пальцами ноги, но когда я

сделал общую чистку приблизительно 10 раз, по всем пальцам ног и обеим ступням, они очень быстро начали сильно гудеть. Поэтому я перешёл к ступням. Как только я сформировал там своё ощущение, они активировались, и с ними сразу стало легче работать. Обе ступни работали хорошо, и там не наблюдалось никаких блокировок. Через несколько минут я приступил к пяткам. Когда я начинал, я ничего не мог ощутить в обеих пятках, но после небольшого воздействия, произошла та же вещь, которая случилась с пальцами правой ноги, случилось с обеими пятками, примерно в одно и то же время. Я ощущал момент интенсивной боли в обеих моих пятках. Эта боль перемещалась волнами в область под пупком, и там рассеивалась. После приблизительно 7 этих болезненных волн, обеих моих пятках начались гудение и покалывание. Я нахожу, что я могу теперь включать и выключать мои пятки, точно так же, как пальцы ног, а боль с момента очищения блокировок больше не повторялась.

Насчёт боли: эта боль, которую я продолжаю чувствовать, я почти уверен, что это были блокировки энергии, устраняемые по очереди. Я только хочу узнать, нормально ли, если блокировки снимаются настолько болезненно? Я не могу сказать, что боль была мучительной, но она дала мне такой толчок, что я почти упал на стул, когда это произошло в первый раз.

После работы с пятками, я перешёл к лодыжкам. У меня в голове мелькнула мысль: «ничего себе, круиз». Прошло только 40 минут, и я хотел увидеть, как далеко я зайду за час. Я сделал прокачку лодыжки, и ощутил очень небольшое покалывание, но я действительно ощущал что-то. После этого, я воздействовал на верх колена снова, но снова я не ощутил существенного гудения и покалывания, но я действительно ощущал небольшое покалывание в каждой ноге. Я предполагаю, что гудение и покалывание станут более интенсивными, после нескольких раз, прежде чем оно начнёт уменьшаться по ходу развития энергетического тела. Вероятно в верхней части колена у меня есть блокировка.

Затем я перешел к ногам. Вот незадача: я сделал упражнения для всех ног, и не ощущал абсолютно ничего ни в одной ноге. У меня в ногах блокировки? Так или иначе, я делал упражнения для ног долгое время, затем я продолжил на бёдрах. Под конец, я ощущал давление и гудение в бёдрах, на одной линии. Как только это случилось, я прекратил стимуляцию, потому что я помню, что Вы сказали, что необходимо остановится, как только появятся ощущения в бёдрах.

Ох, насчёт моих ног: хотя я не ощущал ничего при воздействии на них, прямо сейчас, когда я пишу это, обе ноги пульсирует довольно мучительно, так что я думаю, что у меня блокировка в ногах. Если это аналог снятия других блокировок, возможно пульсации — признак того, что произошло запоздалое снятие блокировок, после воздействия на них.

№ 7 — "Гражданин С"

Я работал с Вашей системой Энергетических путей NEW в течение нескольких месяцев, с большим успехом. Несколько недель назад, я сделал курс целительства Рейки. Когда преподаватель коснулся моего лба, в нём начались вибрации. Я спросил, почему, и она ответила, что у меня очень активный третий глаз, и что, когда под её руки попадает такой, то всегда появляются вибрации и колебания. Я решил проверить это, и когда она прикасалась к низу спины, я начал прокачивать энергию, от моих ступней через ноги, к месту, где были её руки. К моему удивлению, её руки снова

начли вибрировать, ещё сильнее, чем прежде. Я прекратил прокачивать энергию, и колебания в её руках стали спадать и скоро прекратились. Тогда я поднял больше энергии к тому же самому месту, и её руки снова начали вибрировать. Я повторил этот эксперимент несколько раз, всегда с тем же результатом — вибрациями её рук. Я думаю, что этот эксперимент показывает, что чувствительные люди, могут ощущать, энергию, так же как и человек, прокачивающий энергию. Этот опыт дал мне веру, и подтверждение, что NEW — очень эффективная система энергетике, возможно самая лучшая.

Глава 11. Побочные эффекты

Физические Побочные эффекты

Система энергетического развития NEW, особенно на ранних стадиях, иногда может вызывать временные вспучивание, волдыри и сыпь; иногда на коже появляются водянистые пузыри. Я уверен, все они вызваны суженными энергетическими потоками, вынужденными пропускать непривычно большой поток энергии, очисткой блокировок энергии. Это вызывает перегрузку нервных окончаний в физическом теле, которые временно затрагивают окружающую ткань и кожу, порождая эти специфические побочные эффекты.

Если Вы действительно получаете любой из этих признаков, для начала, пожалуйста рассмотрите их внимательно, поскольку Вы могли подцепить обычную инфекцию; и проконсультируйтесь с лечащим врачом, если Вас это беспокоит. Связанные с энергией сыпь и пузыри обычно создают заметный зуд и жжение, когда через них прокачивается энергия. Они заживают необычно быстро, если Вы продолжаете правильную работу с энергией; часто они внезапно полностью исчезают.

И наконец, если ваше энергетическое тело не реагирует вообще, даже после нескольких недель правильного усилия, я рекомендую полный квалифицированный медицинский осмотр. Блокировки энергии такого уровня — не хороший признак для здоровья. Это может означать ранние признаки болезни, которые еще не проявились на физическом плане. Поскольку ранний диагноз — очень важен для успешного лечения, этот эффект, можно считать потенциально положительным побочным эффектом системы NEW.

Побочный эффект самооздоровления

Система NEW может использоваться, чтобы концентрировать собственную природную целительную энергию тела на определенном участке. Это может помочь заживлению любого, физического повреждения или патологического изменения, как незначительного так и существенного. Я лично, а так же многие из моих добровольцев имели очень сильный успех, используя технику эфирной обертки (приведённую далее), чтобы излечить повреждения коленных суставов, полученных при занятии спортом. Боль и вздутия часто исчезали как по волшебству. Любую болезненную, повреждённую или патологически изменённую область тела можно обезболить, используя эфирную технику обёртки. Однако, нежелательно воздержаться от надлежащего лечения в любом случае, но система NEW определённо может помочь процессу лечения. Опыт показал мне, что не стоит нагружать сустав, даже если признаки болезни повреждённого сустава внезапно полностью исчезают. Он всё ещё будет слабым и будет нуждаться в отдыхе в течении нескольких дней, для окончательного восстановления.

Как упоминалось ранее, мои добровольцы и я, имели большой успех, в использовании системы NEW, для исцеления от простуды и гриппа. Для хороших результатов, важно использовать систему полного тела в течение, по крайней мере, тридцати минут, *немедленно* при появлении первых признаков наступающей болезни. Если выполнять её на достаточно ранней стадии и достаточно тщательно, то это часто будет приводить к полному исцелению от обычной болезни, в зародыше; или по крайней мере уменьшит её тяжесть и продолжительность. Я не делаю никаких возмутительных заявлений. Я просто сообщаю о моих наблюдениях и

размышляю о частом явлении, связанным с выполнением системы NEW.

Предположительно работает она так: разумно предположить, что система NEW стимулирует и возбуждает иммунную систему тонким биоэнергетическим способом. Это — не бездумная гипотеза, если Вы примете во внимание, часто очень сильные, ощущения движения энергии внутри костей, обычно ощущаемые при выполнении системы NEW. Они особенно значительны при прокачке энергии через ноги. Возможно, что глубокое движение биоэнергии в ногах затрагивает костный мозг и приводит в действие механизм выработки антител. Обратите внимание, что костный мозг выполняет производство крови и можно сказать, является частью иммунной системы. Попробуйте это лично и, если увидите, что это работает, Вы будете живым доказательством, что это не такое уж нелепое предположение, в конце концов.

Продолжение Запроса Энергии

Как упомянуто ранее, как только блокировка энергии будет снята, может остаться активным запрос энергии в той области. Энергетическое тело часто будет продолжать всасывать энергию через недавно очищенные участки, пока запросы энергии оттуда не будут выполнены. Таким образом, могут продолжаться ощущения движения энергии в течение некоторого времени после того, как действия стимуляции прекратились, непрерывно или периодически. Блокировки энергии могут также очищаться спонтанно в ответ на ранее выполненные упражнения энергетического развития. Это может произойти в любое время дня и ночи, так что может показаться, что ощущения движения энергии не были вызваны какой-либо очевидной причиной. И очистка блокировки энергии, или восстановление истощённой области энергетического тела может занять несколько дней или более, излечение и самовосстановление, будет закончено, когда поток энергии войдёт в нормальное русло.

Глава 12. Более Новые Энергетические Пути

Вращение Энергоцентра

Первичные энергоцентры — нефизические вихри энергии, которые ясновидящие видят разноцветными светящимися и вращающимися. Хотя вторичные энергоцентры рассмотреть труднее, логично предположить, что они выглядят аналогично. Естественное направление, в котором вращается энергоцентр, часто можно ощутить при помощи активного ментального действия, особенно это относится к большим скелетным суставным центрам. Если при использовании перемешивания Вы ощущаете сопротивление, попробуйте изменить направление действия. Если новое направление выполняется легче и кажется более естественным, или оказывает более хороший эффект, то есть хороший шанс, что центр будет лучше работать в новом направлении стимуляции.

Ментальный момент

После повторения любого ментального действия или прокачки энергии несколько раз Вы заметите, что оно будет продолжаться, даже после того, как преднамеренные ментальные действия прекратились. Я называю этот эффект ментальным моментом. Это, вероятно, вызвано своего рода эффектом памяти энергетического тела. Он сильно облегчает процесс изучения и выполнения методов NEW.

Техника Эфирной обёртки

Эфирная обёртка — чрезвычайно универсальная техника. Она особенно полезна для, снятия блокировок энергии и восстановления поврежденных участков энергетического тела. Блокировки энергии и поврежденные участки станут заметными, как только Вы привыкнете к системе NEW; так как ваше тело станет более чувствительным к энергии. Признаками наличия блокировки энергии или повреждения участка могут быть: отсутствие реакции; заметное покалывание; тяжесть; зуд или жжение; ощущение укуса насекомым; действие участка отличается от остальной части тела. Такие участки требуют особого внимания, для их восстановления.

При прокачке или броске энергии через тело Вы можете также натолкнуться на участки, которые ощущаются более тяжёлыми или лёгкими или нечёткими. Или могут быть участки, которые обеспечивают большее, или меньшее, сопротивление действиям, или преломляют поток. Эти участки, вероятно, повреждены и требуют восстановительной работы.

Техника Эфирной обёртки: Используйте широкое обёртывание по поврежденной области. Используя воображение, представьте бесконечную белую ленту из чистой энергии, текущей из ваших ментальных рук. *Ощутите* как эта энергетическая лента, втекает в повреждённую область, когда Вы обертываете её. Ощутите субстанцию вашего собственного энергетического тела, текущую туда. Это действие должно соответствовать размеру и положению обрабатываемого участка.

Пример, эфирной обёртки ноги:

- Нацельтесь ощущением на Вашу ногу, затем начните обёртывание от пальцев ноги, как будто тщательно обертываете энергетическую ленту вокруг них.
- Ощутите как ваша энергия, втекает в то место ноги, через ментальные руки.
- Продолжайте оборачивать вверх по ступне, лодыжке и ноге, далее к бедру.
- Не торопитесь, накладывайте обёртку тщательно.
- Повторите это действие столько раз, сколько необходимо, обертывайте ногу вверх и вниз, это будет не лишним.

Если Вы воздействуете на определённый внутренний орган при помощи техники эфирной обёртки, сначала точно узнайте, где находится этот орган в Вашем теле. Удивительно, но многие не знают, где расположены многие из их внутренних органов. Переместите ментальные руки *внутрь* тела и *почувствуйте* искомый орган. Ощутите как ментальные руки, массируют орган и *ощутите* бесконечный белый поток энергии, текущей в орган и поглощаемый им.

Обратите внимание, что некоторые блокировки энергии не будут обнаружены сразу. Многие из них станут очевидными только после, некоторого времени энергетического развития, иногда требуются недели или даже месяцы. Энергетическое тело начнёт восстанавливать старые энергетические потоки и структуры (внутреннее самовосстановление), в процессе развития. Это означает, что может потребоваться время прежде, чем энергия достигнет некоторых частей энергетического тела, следовательно не сразу будут обнаружены и блокировки энергии.

Места высокой энергии

Уровень и качество доступной фоновой энергии может сильно варьироваться, изо дня в день и от места к месту. Для прокачки энергии хорошего качества, ищите, и используйте в своих интересах место и время высокой энергии и типа:

- Закат и Восход солнца
- Зелёные лесистые места, типа парков и лесов
- Океаны, пляжи, озёра, реки, ручьи и водопады
- Горы и холмы
- Штормы, дождливые и ветреные дни
- Ранняя утренняя заря
- Лунный и звёздный свет
- Места, где есть предметы искусства и/или музыка
- Счастливые и возбуждённые толпы

Если Вы прокачиваете энергию регулярно, будете прогрессивно увеличивать чувствительность к энергии. Вы скоро начнёте ощущать дни высокой энергии и места высокой энергии, и будете способны использовать их в своих интересах. Ваше тело начнёт посылать автоматически, при наличии высоких уровней энергии, так как Вы научитесь улавливать энергии, которые имеются в большом количестве в окружающем мире.

Потенциальный отрицательный побочный эффект вышеупомянутого — эффект, который могут оказывать низкоэнергетичные люди на людей с высокой энергией. Если человек с высоким уровнем энергии входит в контакт с человеком с низким уровнем энергии, то дефицит энергии в низкоэнергетичном человеке вызовет поток энергии, от человека с высокой энергией. Можно смотреть на это как на неумышленный энергетический вампиризм. Другой вариант — неумышленное лечение за счёт чужой энергии.

При этом не обязательно должен быть прямой контакт или качание с такими людьми, чтобы создать такой отток энергии, достаточно например, разговора по телефону. Передача

энергии не ослабляется на расстоянии, пока есть некая мысленная связь, энергия уходит. Некоторые люди, могут вовсе не казаться вампирами, но их энергетический аппетит может быть непомерным. Каждый встречался с такими людьми. Стоит побыть рядом с ними в течение короткого времени, и ваша энергия утекает. Вы быстро начинаете скучать, впадаете в лёгкую депрессию, и быстро утомляетесь и начинаете зевать. Поэтому таких людей желательно научить практике самостоятельной прокачки энергии, или по возможности максимально избегать контакта с ними.

Воздействию вампиров можно в некоторой степени противостоять, прокачивая энергию, во время контакта с ними или после. Также может помочь, если Вы избегаете физического контакта и прямого контакта в глаза. Вы не должны скрывать глаза от людей, достаточно например, просто смотреть между глаз, вместо взгляда прямо в глаза.

Ежедневное количество Времени для Прокачки энергии

Нет никаких ограничений по количеству времени, которое будет уделяться прокачке энергии, *только* в Подпупочный центр хранения. Чем чаще прокачивается энергия, тем больше энергии будет там накоплено, и больше доступной энергии будет для физических, биоэнергетических и чисто энергетических целей. И помните, что для долгосрочного развития более выгодно прокачивать энергию медленно и в течение длительных периодов времени, чем ударно прокачивать большие количества энергии.

Участки рта и Обменные Порты

Есть некоторые довольно крупные вторичные центры, находящиеся на участках с высокой плотностью портов обмена энергии (третичных центров) на губах, языке, рте и горле. Вероятно эти энергии извлекаются из еды и питья. Вероятно, что возможна передача энергии через голос и песни, так же между влюблёнными через поцелуи, и т. п.

Примечание: по моему мнению эти структуры также связаны с первичными энергоцентрами (главными Чакрами) расположенными в основании горла и в районе сердца; и в меньшей степени с бровным и коронными центрами. Энергия на всех этих участках может генерироваться и поглощаться, и может быть существенно увеличена путём прямой стимуляции.

Предварительная стимуляция участков рта:

Каждое из приведённых ниже ментальных действий должно выполняться в течение двадцати секунд или более. Стимулируйте рот, губ, язык и горло, при желании. Эти методы стимуляции могут также использоваться перед выполнением системы полного тела, чтобы усилить их функции.

— Язык, слегка зажать между губ, или высунуть немного, сосредоточив ощущение на губах и выполнить чистку, назад и вперёд поперек обеих губ.

— Приоткрыть рот и немного высунуть язык. Сконцентрировать ощущение на кончике языка, и сделать обёртывание вокруг него. Участок, на который производится воздействие — часть, которая комфортно высовываться изо рта, язык должен высовываться легко, без усилий.

— Закройте рот и расслабьтесь, затем используйте мобильное, круговое перемешивание (как при стимуляции подошв, ступней и ладоней), на основной поверхности языка.

— Используйте широкую чистку по языку, чистя назад и вперёд, покрывая всю длину языка

от основания до кончика.

— Скрутите язык назад и слегка сожмите его об верхнее нёбо, не напрягая. Сосредоточьтесь на внутренней части рта, а не на языке, чистите всю внутреннюю поверхность рта: верх, низ, стороны, и губы, любым, самым лёгким для Вас способом, покрывая всю внутреннюю поверхность.

— С закрытым ртом, используйте Протирку всего рота, включая губы, рот, язык и горло, к основанию горла, перемещая это действие назад и вперёд. Измените направление, чтобы перейти к горлу, затем вернитесь к губам. Вообразите, толстую, согнутую трубу, вставленную в рот и что эта труба входит глубоко в горло. Не очень удачное сравнение, но оно должно показать в общих чертах, каким должно быть требуемое ментальное действие. Ощутите движение назад и вперёд через эту трубу; включая губы; захватывая внутреннюю поверхность рта и язык; затем перемещение глубоко в горло к его началу, где оно присоединяется к груди, повторите многократно.

Ощущения на участке рта: Ментальные действия на губах и языке могут вызвать некоторые очень специфические ощущения движения энергии. Часто возникают сильное покалывание и гудение в губах и языке, плюс заметно солёный, металлический вкус, похожий на ощущение, которое возникает при касании языком контактов маленькой девятивольтовой батареи. Это ощущение вкуса энергии — вероятно самый лёгкий способ продемонстрировать эффективность системы NEW другим людям. Это доказывает, как прямая стимуляция может быть вызвана ментальными действиями и ощущаться физически.

Ощущение энергии питания:

Стимулировать рот, как написано выше. При еде и питье, *ощутите* себя жующим и глотающим и извлекающим жизненную силу из закуски и выпивки. Ешьте и жуйте медленно и глотайте глубокомысленно, используя воображение, чтобы высосать максимальное количество жизненной силы из еды и питья. Впустите эту энергию в горло, и *глотаите* её в тело, как Вы глотаете закуску и выпивку. Эта энергия будет естественным путём течь в области хранения энергетического тела.

Это работает с любым типом еды, но больше энергии можно получить от диеты из натуральных свежих, высококачественных, органически выращенных пищевых продуктов. Чем свежее и натуральнее пищевые продукты, приготовлены и съедены, тем более *качественную* энергию, они будут содержать. Но независимо от того, что Вы едите, эта техника поможет извлечь максимум энергии из вашего продовольствия; даже если Вы пьёте пиво и закусываете пиццей, как это делают некоторые мои друзья.

Энергия толп и волнения

Учитесь использовать в своих интересах любую ситуацию высокой энергии. Возбуждённые и счастливые толпы могут излучать огромные количества эмоциональной энергии в окружающую среду. Эту энергию можно взять и использовать, для увеличения уровня энергии. Сосредоточьтесь ощущение в подпупочном центре и протянитесь *чувствами* ко всему окружению толпы. *Чувствуйте* энергию, которая проникает в атмосферу, когда Вы *ощущаете* толпу и её волнение. Тяните эту энергию в Ваше тело, втягивая её прямо в подпуп; используйте техники прямой прокачки энергии, данные ранее.

Лирическое отступление: я получил несколько сообщений от атлетов, принимающих участие в тестовом испытании системы NEW, эта техника, положительно влияла на их

спортивную форму. Использование процедуры прямой и ветреной прокачки энергии перед и во время спортивных событий, давало покалывание, и подъём энергии, подобный адреналину. Они утверждают, что это физически бодрит, улучшая их показатели, придавая им небольшую долю энергии, когда они больше всего в ней нуждаются.

Вышеупомянутое подтверждает, что такие сильные и настойчивые действия прокачки энергии могут оказывать эффекты на физическое тело. Их могут использовать мастера боевых искусств, чтобы поднять и использовать энергию (часто называемую Праной или Ци), для увеличения силы и ловкости. Система NEW может использоваться совместно с существующими системами прокачки энергии, как с боевыми искусствами, так и как самостоятельная система, чтобы улучшить спортивные результаты. И когда в финале спортивного соревнования сотые доли секунды, отделяют победителей от проигравших, даже небольшое количество энергии может стать критическим.

Энергия Ветра

Вот — большое упражнение для выполнения на открытом воздухе, прокачка энергию через одну руку. Его можно делать в любое время без подготовки. Особенно оно подбадривает в ветреную, пасмурную погоду, скажем, во время бриза около океана, озёр или гор. Если его объединить с энергетическим дыханием (следующая часть), то оно может также оказать положительный эффект на расстройства дыхания. Эту технику очень легко выполнить и её можно преподавать даже очень маленьким детям. Также она может использоваться для демонстрации при обучении новичков. Замечу, я получил очень хорошие результаты, используя этот метод при астме и других типах расстройства лёгких, и у детей и у взрослых.

— Стимулируйте руки, если необходимо, или просто встряхните, и просто позвольте этому произойти.

— Широко растопырьте пальцы руки, и ощутите *температуру* и *структуру* ветра,двигающегося через пальцы.

— Приподнимите немного руки, ладони с пальцами продолжайте держать широко растопыренными, удерживайте ощущение, твёрдо сосредоточенным в обеих руках. *Ощутите* энергию ветра. *Ощутите* руки, и *ощутите* энергию, текущую в руки и тело.

— Тяните энергию ветра через руки в начале каждого вдоха. Качайте её через руки, по плечам и вниз по груди, и направляйте в Подпупочный центр. Продолжайте вливать энергию до конца вдоха.

— Расслабляйтесь в течение выдоха и почувствуйте напряжённость и отрицательную энергию, текущую через лёгкие и рот как тёмное облако ненужной энергии, во время выдоха. В конце выдоха переключитесь к рукам и почувствуйте ветер снова, начинайте следующий вдох.

— Продолжайте вышеупомянутые процессы, сколько пожелаете, не бойтесь переусердствовать.

Примечание: скорость вышеупомянутого процесса прокачки энергии должна соответствовать скорости естественного цикла дыхания.

Энергетическое дыхание

Воздух, который мы вдыхаем, содержит много энергии, и лишь небольшое количество её поглощается телом путём естественного дыхания. Рот, нос, горло и лёгкие покрыты внутри

портами обмена энергии, которые способствуют этой цели. Энергия, поглощаемая ими может быть увеличена, если использовать ментальные действия и воображение вместе с естественным дыханием. Это очень просто сделать и всё, что требуется, постоянно осознавать и чувствовать, как воздух, входящий в нос, двигается через носовые проходы и вниз в лёгкие. Ваше внимание должно следовать за *передним фронтом* воздуха, постоянно, пока он вдыхается, и лёгкие заполняются, и когда выдыхается ненужный воздух.

Можно использовать воображение, чтобы ещё больше усилить эффект, воображая, что воздух, который вдыхается состоит из цветной энергии, и чувствовать как этот цвет, поглощается лёгкими. Выброс ненужной энергии может также быть усилен, если представить энергию, исходящую из тела в течение выдоха как облако грязного цвета.

Вышеупомянутое упражнение полезно при любых расстройствах дыхания, а так же для общего повышения тонуса. Особенно хорошо его выполнять так в ветреные дни, в местах около океана, озёр или горных районах. Я использую цветное дыхание, совместно с методом накачки от ветра через руки, приведённому выше, уже несколько лет, для помощи при нарушении дыхания, и для того, чтобы снять приступы астмы. Я успешно преподавал основную прокачку энергии ветра и энергетическое дыхание детям шестилетнего возраста, с положительными результатами.

У детей чрезвычайно чувствительные энергетические тела и яркое, мощное воображение. Не требуется много времени, чтобы преподать ребенку это, хотя они часто срывают занятия в самом начале, смеясь из-за сильного покалывания и щекотки, которые могут возникнуть в их чувствительных руках. Это может помешать использованию этого метода с детьми, но интенсивность этих ощущений всегда довольно быстро уменьшается, если они упорно продолжают заниматься. Я нашёл, что немного честности, вместе с наградой (мороженое?) лучше всего помогают в работе с детьми.

Носовая Стимуляция:

В носу и вокруг него есть некоторые маленькие энергоцентры и группы обменных портов, если их стимулировать, то можно увеличить эффективность энергетического дыхания. Кроме того они, связаны с естественным процессом дыхания, и с энергетическими структурами поддержки бровного и коронного центров.

— Делайте каждое из следующих действий стимуляции в течение двадцати секунд или около того.

— Используйте перемешивания, стимулируйте кончик носа, перемешивая участок носа, включая ноздри.

— Используя маленькую чистку, стимулируйте внутреннюю поверхность ноздрей. Вообразите, что водите маленькой художественной кистью глубоко внутри каждой ноздри, и снаружи.

— Используйте немного большую Чистку, стимулируйте нос по всей длине, прочищая участки от верхней губы, по носу, к кончикам бровей и заканчивая над бровями до границы волос. Продолжайте делать это вверх и вниз, много раз, *чувствуя* весь нос, в процессе работы.

— Используйте протирку всего носа, переместите ощущение через нос, от верхних губ до середины бровей, назад и вперёд, много раз, *чувствуя* весь нос.

Техника Энергетического дыхания:

— Дышите глубоко, медленно вдыхая через нос, выдыхая через рот. *Ощутите* жизнь, даруемую воздухом и энергией, входящую в ваше тело. Следуйте за *передним фронтом* входящего воздуха. *Ощутите* его вход и прикосновение к носовым проходам. *Ощутите* его

перемещающимся вниз в заднюю часть горла и вниз в лёгкие, к самому их основанию. Легко почувствовать, что эта глубина намного больше, чем на самом деле, здесь точность не требуется. Ощутите как воздух и его энергия, перемещается глубже, втекая глубоко в живот и в подпочечный центр.

— Вышеупомянутое легче сделать, если Вы концентрируетесь только на *переднем фронте* принимаемого воздуха, ваше внимание сконцентрировано только на передней части входящего воздуха. Проследить и удержать ощущение всего дыхания труднее.

— Делайте выдох медленно через рот. Следите за передним краем вашего дыхания, поднимающегося из глубины лёгких, через горло ко рту. Чувствуйте уходящую энергию, оставляющую лёгкие и тело вместе с ненужным воздухом как тёмное облако, в течении всего выдоха.

— Переключите ощущения назад к кончику носа, чтобы приступить к следующему вдоху и повторить весь процесс. Не дышите быстро, иначе произойдёт гипервентиляция лёгких. Медленное, глубокое, ритмичное дыхание даёт наилучшие результаты.

— Продолжайте вышеупомянутый процесс, пока есть желание.

Добавление Цвета:

К вышеупомянутой технике Энергетического дыхания, можно добавить цвет, чтобы увеличить её эффективность; или для определённых целей, например, для исцеления. Просто добавляется цвет к дыханию, как всегда, сосредотачивается только на *переднем крае* при каждом заполнении лёгких, в течение каждого вдоха и выдоха. С практикой этот цвет можно расширить, чтобы заполнить им **большой** объём легких цветом, и выводить **большие** облака ненужного цвета.

— На вдохе, вообразите что воздух, который Вы вдыхаете, сделан из яркого, искрящегося цвета. Можно использовать любой цвет, но только не унылый, тёмный, серый или чёрный цвет.

— Ощутите как *передний край* ярко окрашенной энергии, проходит внутрь с каждым вдохом и заполняет Вас жизненной энергией. Ощутите эту энергию, поглощаемую всем вашим телом, когда заполняются лёгкие.

— На выдохе, вообразите, что воздух — грязно-жёлтого или коричневого цвета, подобный сигаретному дыму, тёмный серый, или даже чёрный, *почувствуйте*, как грязь и болезнь вместе с энергией, покидает ваше тело.

Стимуляция Ароматами

Некоторые порты обмена энергии в носу, лучше всего стимулировать, используя аромат. Я предлагаю, для этой цели использовать масляную горелку, испаряющей ароматическое масло, но также можно использовать и другие методы ароматизации. Например можно использовать свежие цветы. Поскольку определённое заживление происходит на физическом уровне, я предлагаю изучить материалы по ароматерапии и использовать рекомендуемые экспертами ароматы.

Метод Ароматической стимуляции:

— Повторите упражнение стимуляции носа, данное выше.

— Поднесите душистую ткань, цветок или другой ароматизатор к носу, или включите масляную горелку, и медленно делайте вдох. Закройте глаза и концентрируйтесь на запахе и структуре аромата. Ощутите *передний край* этого душистого воздуха, входящего в нос. Ощутите

структуру и *тело* этого аромата, проникающего вглубь, когда заполняются лёгкие. Снова, следуйте только за *передним краем* аромата.

— Объедините ощущение аромата с энергетическим дыханием. Когда делаете вдох, не только *ощущайте* энергию и *воображайте* цвет, но и сознательно *обоняйте* и *ощущайте* структуру аромата.

Хорошее здоровье не является обязательным требованием для системы NEW и энергетического развития. Плохое здоровье, однако, означает наличие обширный энергетических блокировок энергии и низкие уровни энергии в подпупочном центре. Для решения этих проблем нужно выполнять ежедневные упражнения прокачки энергии. Для серьёзно больного человека это может быть просто необходимо. В этом случае, я рекомендую систему полного тела, плюс дополнительные дыхательные упражнения, выполнять по много раз день, пока они не станут привычными. После небольшой практики потребуется только незначительные мысленные усилия, чтобы выполнять их. Скоро они начнут работать фактически на автомате в фоновом режиме, без отвлечения от повседневных дел. Чем дольше и чаще энергия прокачивается и сохраняется, тем больше пользы для здоровья будет получено от неё.

Глава 13. Энергия и Иммунная Система:

Во многих случаях биоэнергетический аспект энергетического тела можно считать совершенным энергетическим отражением физического тела. Части энергетического тела также могут быть связаны с соответствующими биологическими функциями. Биоэнергетическая система, например, содержит артерии (большие проводники энергии) и вены (меньшие энергетические потоки). Как и у физической копии, у энергетического тела какие-то части могут потерять свою функцию, если поток энергии (крови) будет заблокирован или уменьшен.

Биоэнергетический аспект энергетического тела — не только является отражением внутренних процессов жизни, но и сам оказывает влияние на них. Если части энергетического тела блокируются или повреждаются, то эти дефекты проецируются в виде болезни на физическое тело. Поэтому снятие блокировок энергии можно считать хорошей профилактической медицинской мерой.

Кровь — зеркальное отражение энергии и выполняет много похожих функций и свойств. Она переносит энергию в физическом теле. Также выводит ненужные продукты (ненужные энергии) и борется против болезни. Энергетическая копия может быть сильно развита, и блокировки очищены, если увеличить поток энергии выше нормального уровня. Увеличенный энергетический поток очень хорошо усиливает функции самооздоровления тела, невероятно усиливает иммунную систему, давая ей больше энергии для борьбы с болезнью.

Болезнь — Общие положения

Испытания на мне лично и многих моих добровольцах показали, что увеличение потока энергии в физическом теле повышает иммунитет; иногда весьма значительно. Это позволяет естественным механизмам самооздоровления тела работать более мощно и эффективно. Самый поразительный пример такого эффекта, с простудой, гриппом или вирусом приводился ранее. Если немедленно выполнить упражнения системы полного тела, то признаки часто будут исчезать в течение часа или около того; или по крайней мере будут значительно уменьшены. Иммунная система, усиленная таким способом, кажется способной справиться с любой инфекцией или вирусами.

Болезнь и Энергетическое тело

Фактически симптомы болезни могут быть очень незначительные, что делает почти невозможным сопоставить им биоэнергетическую причину. Часть энергетического тела, которая повреждена и/или работает со сбоями, может находиться далеко от больного места и/или симптомов болезни, которые она вызывает или которым способствует. Это особенно наглядно в случае болезней подобных диабету, который обычно вызывается болезнью или сбоям поджелудочной железы. ювенальный диабет фактически определяется как нарушения иммунной системы, согласно последним научным данным.

Каждый орган в физическом теле получает точные биоэлектрические сообщения от мозга по сложной сети нервов (нервы тоже связаны с энергетическими потоками). Эти сообщения говорят физическим органам, как им функционировать: что делать, сколько, а что не делать, например, регулируют выработку инсулина, чтобы поддержать тело здоровым и живым.

Биоэнергетический аспект физического тела, тесно взаимосвязан с этими процессами. Поэтому разумно предположить, что, если любой из биоэнергетических каналов в пределах энергетического тела станет заблокированным или повреждённым, то эти сообщения могут быть искажены и/или заблокированы. Это, в свою очередь, может энергетически влиять на работу физического тела, и создать условия для появления и развития болезни.

Блокировка пальцев ног, рук и мёртвые зоны на подошвах ступней и ладонях рук, например, могут оказать сильный эффект на функциональные возможности главных органов физического тела. Специфические энергии главных органов, по-видимому, часто текут в тело через маленькие и незначительные участки ступней и рук. Если Вы изучите иглоукальвание и атлас рефлексологии, найдёте этому множество подтверждений. Эти маленькие энергетические потоки картографировались и использовались в Восточной медицине в течение многих столетий.

Примеры: морская болезнь обычно лечится, ношением ремешка с шариком или двумя на запястье. Эти шарики потирают и/или прижимаются к внутренней части запястья, чтобы уменьшить тошноту. Эти маленькие устройства довольно эффективны и доступны; даже при том, что нет никакого научного объяснения, относительно того, как они работают. Курение и другие привычки также успешно лечат иглоукальванием, помещая маленькое устройство с иглой на точку в ухе. Хотя это иногда не работает, но в целом это показывает статистически положительные результаты. Я лично знаю несколько заядлых курильщиков, которые полностью потеряли их привычку курить моментально, как только это устройство было установлено. А когда оно было удалено, привычка курить вернулась; до того момента, пока не была утрачена химическая зависимость организма. Так, какой из этого вывод? Эти факты дают дополнительное подтверждение, что маленькие и на первый взгляд несвязанные части физического тела, такие как ушные раковины, могут оказывать значительные эффекты на биохимические и биоэлектрические процессы всего физического тела и его внутренних органов.

Если Вы переносите серьёзную болезнь, можете проверить атласы иглоукальвания и рефлексологии, чтобы найти точные энергетические потоки (меридианы), которые обеспечивают энергией патологически изменённые или работающие со сбоями органы. Проследите эти каналы по коже вашего тела (начертите их в чернилах для памяти, если хотите) и сознательно прокачивайте (или бросайте) энергию назад и вперёд по этим каналам. При выполнении этой процедуры, уделите особое внимание блокировкам энергии или повреждениям, которые встретятся, по пути. Эти блокировки могут быть причиной болезни.

На момент написания данного учебника, у меня не было достаточного количества данных, чтобы уверенно предсказать, какие результаты произведёт система NEW, при определённых условиях развития болезни, это можно только предполагать. Но теоретически, система NEW должна помогать при любых условиях, когда необходимо усиление иммунной системы. Я буду обновлять этот учебник по мере поступления данных, в будущих изданиях. И ко времени, когда будет издана полная книжная версия этого учебника, я ожидаю получить некоторое количество хорошо документированных историй болезни, чтобы представить их в нём.

— Если у Вас серьёзные проблемы со здоровьем любого вида и Вы решили использовать систему NEW в дополнение к лечению, я очень оценил бы, если бы Вы вели дневник выздоровления. Если ваше здоровье улучшится, я очень рад был бы получить копию этого дневника, плюс любые медицинские записи. При проблемах с пересылкой их ко мне (в Австралию), пожалуйста сначала войдите со мной в контакт по электронной почте, чтобы обсудить детали. Зайдите на мой веб-сайт <http://www.astraldynamics.com> для получения контактной информации.

— Пожалуйста, не считайте методы этого учебника панацеей, и посетите врача, если Вы

Стрессы, загрязнения, усталость, плохая физическая форма, плюс воздействие различных типов электромагнитных полей, среди которых мы живём, всё это приводит к потере здоровья. Они могут давать совокупный отрицательный эффект на тонкие энергетические тела, уменьшить приток естественной жизненной энергии в энергетическое тело. Отрицательные аспекты нашей современной окружающей среды, я уверен, уменьшают способность тела прокачивать и сохранять энергию естественным путём, вызывая блокировки энергии, сужая проводники энергии и повреждая биоэнергетические структуры. Наш Западный образ жизни — анафема для сильного, естественного потока энергии и соответственно хорошего здоровья.

По моим наблюдениям, люди, страдающие от серьёзных болезней типа рака и СПИДа имеют обширные блокировки энергии, и соответственно уменьшенный поток энергии, несущей жизнь в их тела. Эти блокировки могут стать весьма критическими на последних стадиях любой опасной болезни. Чем запущеннее болезнь, тем более серьёзными будут блокировки энергии. Я наблюдал полную блокировку энергии в руках, кистях, ногах и ступнях у людей на последних стадиях рака.

Являются ли блокировки энергии фактической причинной серьёзных болезней, с научной точки зрения — спорно, но они кажутся действительно взаимосвязанными. Блокировки энергии могут быть естественным побочным эффектом, последствием болезни. Большой вопрос: что было сначала, курица или яйцо — блокировки энергии или болезнь? Разумно предположить, тем не менее, что уменьшенный поток энергии через физическое тело может быть непосредственно связан со многими симптомами болезни. Если блокировки энергии очищены и поток, дающий энергию, восстановлен, что соответственно улучшит работу иммунной системы, то течение болезни должно, теоретически, быть более лёгким. И моё исследование подтверждает эту теорию.

Подойдите серьёзно к прокачке энергии:

Я предлагаю серьёзно больным людям использовать альтернативный вариант NEW, чтобы они серьёзно относились к прокачке энергии. Идеально они должны каждый день тратить на прокачку и сохранение энергию столько времени, сколько возможно. Должна экстенсивно использоваться система полного тела, плюс все другие виды прокачки и сохранения энергии, приведённые в пределах этого учебника.

Нет НИКАКОГО предела тому, сколько энергии можно или нужно прокачивать. Чем больше энергии прокачано и сохранено, тем больше энергии на защиту и восстановление физического тела. Упражнения энергетического дыхания должны выполняться настолько часто, насколько это возможно, особенно в местах высокой энергии, пока такое дыхание не войдёт в привычку.

Можно установить таймер на часах, чтобы подавать звуковой сигнал каждые полчаса или около того, в течение дня. И использовать один из методов прокачки энергии, чтобы прокачать энергию в течение нескольких минут каждый раз, когда будет подан звуковой сигнал. Другой способ напомнить себе, о прокачке энергии состоит в том, чтобы войти в привычку выполнять её всякий раз, когда Вы смотрите телевизор, например во время рекламы. После небольшой практики прокачка энергии может быть сделана с открытыми глазами, даже при просмотре телевизора, или при ходьбе и разговоре. Она потребует лишь очень незначительное участие

разума и ощущения, чтобы поддерживать ментальные действия прокачки энергии.

Опухоли и дисфункции органов:

При наличии опухолей и патологически изменённых органов, я также предлагаю, прокачивать энергию к проблемному месту и подавать её непосредственно в опухоль или патологически изменённый орган. Для этой цели может использоваться изменённая техника эфирной обёртки. *Ментальные руки* также могут использоваться, чтобы массировать патологически изменённый орган или опухоль. Они могут также использоваться для подтягивания энергии в эту область. Такая обработка вызовет поток непосредственно в эту область тела и через неё, заодно помогая удалить блокировки энергии в соседних областях. Эти дополнительные методы не должны, однако, использоваться, как замена системе полного тела, которая является базой всей системы NEW. Пожалуйста обратите внимание, что, если энергия подтягивается и питает опухоль, это не вызовет роста опухоли. Вместо этого физическое тело получит команду на разрушение и поглощение опухоли.

Бесконечная Прокачка энергии:

Прокачка энергии может стать обычным и непрерывным действием, как дыхание. Может пройти некоторое время прежде, чем оно станет обычным, но овчинка стоит выделки. В самой простой форме она требует лишь малой части внимания, всегда сконцентрированной в пределах подпуа. Наилучший способ изучать её состоит в том, чтобы начать её делать, и делать настолько часто, насколько возможно. Просто сосредотачивайте часть ощущения в подпуе каждый раз, когда думаете об энергии, здоровье или развитии. Можно использовать психологический триггер, чтобы усилить эффект. Например, каждый раз, когда видите рекламу, переключаете внимание на подпу. Каждый раз, пробуйте удержать его там, сколько сможете, в фоновом режиме, в то время как продолжается повседневная жизнь. Другой простой триггер — часы с таймером, установленным на подачу звукового сигнала каждые полчаса или около того, чтобы регулярно напоминать о прокачке энергии.

Диабет:

Добровольцы, страдающие диабетом имели большой успех в облегчении течения болезни, при использовании системы NEW. Я сделаю медицинскую документацию доступной в полной книжной версии этого учебника, когда он будет издан.

Один доброволец-женщина, страдающая от ювенального диабета продолжительностью 26 лет, с полностью атрофированной поджелудочной железой и полной инсулиновой зависимостью, она смогла уменьшить дозировку инсулина на 85 % через три месяца, ежедневных занятий по системе NEW, по тридцать минут дважды в день. Уровень сахара в её крови начал изменяться спустя несколько дней с начала работы по системе NEW, и прогрессивно улучшался до почти полного функционирования поджелудочной железы; пока. Кстати, вес тела этой леди начал устойчиво снижаться, начиная с первого дня работы по системе NEW, без изменения в диете и физических упражнений. Детальные медицинские записи этого случая будут доступны в полной книжной версии этого учебника; плюс полный отчёт о её лечении от врача.

При серьёзной болезни, кроме регулярной стимуляции ног и ступней, необходимо выполнять систему полного тела в течение рекомендованных тридцати минут, дважды в день. Диабетик должен также использовать глубокую, чистку в стороны на поджелудочной железе (область солнечного сплетения ниже ребер), в течение нескольких минут на каждую сессию. Необходимо постоянно выполнять проверки уровня сахара в крови, поскольку потребности в

инсулине могут резко измениться. И любое сокращение дозировки инсулина должно быть сделано под наблюдением квалифицированного врача или специалиста по диабету.

Рак:

Единственный доброволец, с которым я работал достаточно долго, был моей собственной матерью, в настоящее время ей 76 лет. Она неукоснительно выполняла систему NEW в течение трёх лет на данный момент. История: пять лет назад её поставили диагноз лимфома, и злокачественная опухоль почки. Почка была удалена, и она подверглась химиотерапии. Она выжила, но не хотела использовать систему NEW в то время. Однако, три с половиной года назад (во время написания этого учебника) ей поставили диагноз рак лёгкого. Её онколог хотел срочно удалить одно из её лёгких и положил её в больницу, чтобы оперировать неделю спустя. Но учитывая её возраст и здоровье, и что она — заядлый курильщик, он сказал, что её шансы весьма малы. С этим типом опухоли, очевидно, химиотерапия была неприменима. Это пугало её, и она согласилась отказаться от операции и полностью бросить все силы на использование альтернативы — системы NEW. Действительно храбрая и доверчивая женщина моя мама; а также мой лучший друг.

Однако, не было времени, чтобы изучить систему NEW. Она была поражена ощущениями, которые она испытала при изучении, и это подстёгивало её к ещё большим усилиям. Её здоровье медленно, но устойчиво улучшалось с того момента, и опухоль в лёгком не росла и не распространялась. Кстати, моя мать всё ещё курит пачку сигарет и выпивает бутылку красного вина в день. Её артрит сильно облегчился, она лучше ходит (дальше и чаще) и набрала нормальный вес. Она также успешно подправила (с помощью техники эфирной обёртки) ужасно растянутое колено, растянутую лодыжку, спинную боль, и различные другие повреждения; полностью оправляясь от каждой раны в течение недели или двух; что феноменально для женщины её возраста. Она теперь использует систему NEW для устранения любой проблемы с здоровьем.

Её онколог чуть не упал со стула, когда она посетила его для проверки спустя два года, после того, как ей поставили диагноз рак лёгкого. Он был поражён из-за того, что, по его словам, он не ожидал увидеть её живой. Он не смог дать никакого вразумительного объяснения по поводу того, почему опухоль прекратила расти, но просил раз в три месяца делать осмотры.

Замечу, умственные способности и память мамы также сильно улучшились. Она, как будто помолодела, теперь она могла решать кроссворды менее чем за час (и даже быстрее в удачный день), не используя словарь.

Я не говорю, что каждый, используя систему NEW получит такие же результаты, как моя мать. Но разумно предположить, учитывая свидетельство, которое я имею, что система NEW может быть полезна для здоровья, в случаях подобных этому. Она позволяет, наряду с медикаментозным лечением, при заболевании раком, усилить единственную вещь, с помощью которой тело может бороться с ним — его иммунную систему. И если Вы сможете усилить иммунную систему, физическое тело станет способным творить чудеса.

Ещё раз повторяю, не используйте систему NEW как панацею, и пожалуйста проконсультируйтесь с квалифицированным врачом, если Вы больны. Однако, если традиционная медицина бессильна, теперь есть альтернатива — система NEW.

Другие Болезни:

К сожалению, как я сказал ранее, я пока не смог проверить систему NEW с людьми, страдающими различных серьёзных болезней. Этот учебник будет обновлён, как только появится такая информация, она будет размещена на моём веб-сайте:

Я не имел возможности работать с больными СПИДом к настоящему времени, так что пока не имею никаких данных относительно этой болезни, применительно к системе NEW. Но моё мнение, что любая болезнь может протекать легче при усилении иммунной системы.

Прокачка энергии в течение сна:

Я лично, плюс много добровольцев, заметили специфическое явление, усиливающее систему NEW и соответственно стойкость к болезням физического тела. Это, вероятно, происходит, если Вы заснули при сильной прокачке энергии. Тогда увеличивается вероятность, что утром, физическая боль пройдёт, или будет значительно ослаблена.

Я верю, засыпание при прокачке энергии, вызывает перенос действия прокачки в состояние сна. И поскольку состояние самого сна вызывает естественно увеличенный поток энергии, разумно предложить, что эта комбинация может дополнительно усилить сильное естественное заживление физического тела в течение сна. Некоторые из таких опытов могут походить на чудесное исцеление, это происходит не всегда, но подобные случаи — не редкость.

Два примера:

№ 1. Один доброволец-женщина, ветеринарный рабочий с долгосрочным ювенальным диабетом, была укушена диким котом. Зуб кота прошёл через палец насквозь и проколол ее ноготь снизу. Также было несколько других неприятных ран на той же кисти. Она прошла прямое медицинское обслуживание, очистила и перевязала раны. В течение трёх дней, однако, проявилась серьёзная инфекция, возникла опухоль, краснота и сильная боль. Её доктор назначил инъекции пенициллина и предупредил, что поскольку она диабетик, процесс заживления будет идти очень медленно (диабетики обычно имеют способность заживления только 1/4 от нормальной) и что она может потерять палец. Отчаянная и в ужасной боли (по моему совету) эта женщина потратила весь вечер, прокачивая энергию и обрабатывая повреждённую кисть по методам NEW. Она заснула при их выполнении. Следующим утром она проснулась без боли, без опухоли и без признаков инфекции. Её раны затянулись и были покрыты розовой рубцовой тканью; а не струпной тканью, как можно было ожидать. Такой уровень заживления, с медицинской точки зрения, невозможен даже для нормального здорового человека; но это случилось. Доктор этой женщины был в шоке и не мог даже предположить, как это произошло. Её раны продолжали заживать как обычно, без рецидива инфекции.

№ 2. Другой доброволец-женщина, пенсионного возраста 75 лет: В начале сезона дождей, эта женщина была так ужасно поражена артритом, что не могла ходить и вообще что-либо делать. Она сказала мне, что чувствовала себя настолько плохо, что хотела умереть. По моему совету она потратила весь вечер, прокачивая энергию, и заснула, делая это. Она проснулась следующим утром без боли, и вообще без признаков болезни. Она встала, позавтракала, помыла дом и вывела собаку на прогулку прежде, чем вспомнила, насколько больной она была прошедшей ночью, и поняла, что случилось. Артрит этой леди не возвратился и его нет уже два года. Само собой разумеется, эта леди теперь выполняет методы системы NEW ежедневно.

Рекомендуемые режимы дня

Следующие режимы удовлетворяют большинство потребностей энергии. Они начинаются с минимально необходимых упражнений для общего развития и хорошего здоровья,

прогрессируют к более интенсивным разминкам для тех, кто предпринимает серьёзную развивающую работу, и для людей с тяжёлыми заболеваниями.

1. Стадия один: начало: чистка ступни и рук в течение нескольких секунд каждая, предпочтительно парами. Бросок ног и рук, опять предпочтительно в парах. Далее позвоночный столб, бросок от копчика, несколько секунд или больше. Затем используйте систему дыхания из двух частей: Полдюжины или больше энергетических дыханий на каждую часть. Это рекомендуется делать три раза в день, каждая сессия, две или три минуты. Абсолютный минимум — одна сессия в день, перед сном. Как было заявлено, засыпание при прокачке энергии, перенос действий прокачки энергии в состояние сна очень полезно.

2. Стадия два: то же самое что и стадия один, но больше времени на каждую часть. Каждая часть дыхания из двух частей, по несколько минут, и/или используйте систему полного тела. Специфическое внимание нужно делить всем проблемным участкам, блокировкам энергии или патологически изменённым областям. Это надо делать два раза в день, утром и ночью. Ходьбу и время ожидания тоже используйте в своих интересах для прокачки энергии.

3. Стадия три: То же самое, что и стадия два, но утренние и вечерние сессии должны быть по тридцать минут. Если есть проблема уединиться, то это можно делать в ванной. При лечении любой серьёзной болезни, участок болезни или орган должны быть идентифицированы и обработаны соответствующими чистками. Чтобы идентифицировать точные положения внутренних органов, сверьтесь с учебником по анатомии.

4. Стадия Четыре: Как стадия два, но по четыре или пять сессий в день, вместо двух. Всё доступное время ходьбы и ожидания должны использоваться для прокачки энергии. Кроме того, старательно добивайтесь бесконечной прокачки энергии, при каждой возможности. Во время засыпания прокачка энергии должна предприниматься каждую ночь, и при каждой дневной дремоте. Этот режим должен использоваться только для того, чтобы лечить серьёзную болезнь, а не для нормальных целей развития. Этот уровень прокачки энергии, применим в условиях болезни, но может быть противопоказан для полного развития энергии, если прилагать слишком большое усилие ментальными действиями.

"Несколько слов напоследок"

Энергетическое развитие даст огромную награду если осуществляется регулярно в течении долгого времени. Эта награда — улучшение физического здоровья и качества жизни, путём увеличения уровня биоэнергии и чувствительности восприятия энергии. Психические способности, которые Вы получите — естественный побочный эффект долгосрочного биоэнергетического развития. Долгое время использования системы NEW между прочим, это не такое время, какое требуется в других системах развития на основе визуализации. Значительное продвижение обычно достигается довольно быстро, при условии, что система NEW не только используется непосредственно на энергетическом теле, но и при сборе и использовании энергии, при принудительной закачке энергии в первичные энергоцентры и стимуляции их деятельности.

Отрезок времени, который требуется, чтобы развить любой вид способности, может сильно варьироваться. Это очень сильно зависит от состояния энергетического тела, и его естественного энергетического потенциала. Многие обнаружат уже имеющиеся возможности, и их психические способности проявятся почти сразу, в то время как другим понадобится много времени, чтобы выявить их потенциал. Тем не менее, в любом случае, энергетическое развитие NEW будет значительно быстрее, чем сейчас считается нормой. Если старательно и регулярно выполняется полная система NEW, включая работу с первичными центрами (См. Астральную Динамику для ознакомления с первичными центрами), является невероятно эффективной и значительно ускоряет развитие. Это помогает поддерживать интерес и делает невозможное возможным, а возможное очень возможным.

На этом учебник NEW заканчивается. Я хотел бы поблагодарить вас за чтение моей книги и надеюсь, что Вы получили не только ценную информацию, но и удовольствие от чтения. Мне было очень трудно сделать мои учебники приятными для чтения. Чтобы изучить больше основных навыков, требуемых для дальнейшего биоэнергетического развития, таких как, глубокое физическое расслабление, приручение разума, состояние транса, работа с первичными энергоцентрами, читайте «Астральную Динамику». Её можно считать не только книгой о ВТО, «Астральную Динамику» можно считать курсом метафизического развития.

Я планирую постоянно пополнять библиотеку и добавить к тем книгам, учебникам, и буклетам, которые я имею в наличии в настоящее время, «энергия и межразмерное погодное разрешение». Ожидайте обновления, модификации, приложения и новый материал на моём веб-сайте: www.astraldynamics.com На моём веб-сайте вы найдёте много интересного материала для онлайн-чтения или загрузки, а также ссылки на интересную информацию.

[конец]

Издание книги: "Астральная Динамика"

Издана Hampton Roads, штат Виржиния, США, ноябрь 1999 www.hrpub.com. *Астральная Динамика* —opus Роберта Брюса (первая большая книга). Действительно исключительная работа, предназначенная стать классикой метафизики. Доступная во всём мире через все крупные книжные магазины, Астральную Динамику можно также заказать на веб-сайте автора.

"Резюме Астральной Динамики"

Астральная Динамика — инновационное, написанное понятным языком руководство по ВТО, понятное даже самому неподготовленному читателю. Эта всесторонняя работа, охватывает все аспекты ВТО и астральной работы, включая: теоретический, практический, метафизический, феноменальный, эзотерический и поведенческий. Базируется на богатом личном опыте жизни автора, активного практика, мистика, астральщика, и метафизического исследователя, лёгким и понятным языком излагающим сложные вопросы. Написанная для полного новичка в памяти, она также представляет большой интерес и для средних и продвинутых практиков. Серьёзная и детально проработанная работа, на 560 страницах содержит 35 тщательно продуманных иллюстраций, Астральная Динамика — абсолютно необходимое чтение для любого интересующегося ВТО.

Мир открывает много путей, Астральная Динамика открывает много новых и инновационных понятий. Она, определённо стоит в собственном классе. Она даёт полностью новую перспективу, понимание природы и целей внетелесных опытов. Всё необходимое для выполнения проекций, динамика и основные биоэнергетические механизмы, необходимые для ВТО, в деталях описаны на её страницах. Как автор любит говорить его ученикам: "чем больше Вы понимаете ВТО ... тем легче его сделать."

Краеугольный камень Астральной Динамики — экстраординарная теория расщепления разума. Явление расщепления разума — истинная сложность для сознания, воплощённого в живом теле. Оно многолико, и отражается на всех аспектах проецирования и действия во внетелесной окружающей среде. Теория расщепления разума показывает, что физическое тело никогда не остаётся пустым и открытым в течение каждого ВТО, как принято считать. Приводятся неоспоримые свидетельства, в поддержку этой теории, основанные на собственном опыте и логике. В деталях обсуждены многие биоэнергетические конфликты и проблемы закачки памяти ВТО, возникающие как побочные эффекты расщепления разума, и предложены практические решения по их преодолению. Это знание и у начинающих и у опытных проекторов повышает вероятность успешного ВТО и всех остальных видов внетелесных действий.

Как часть инновационного нового подхода к ВТО и обучению проекции, Астральная Динамика содержит часть системы NEW. Это — динамическая, новая система энергетической манипуляции и развития. Удивительно, как просто научиться ей и использовать её, и при этом система NEW даст фору любым существующими энергетическим системам, существующим в мире сегодня. Она учит, как развить, поднять и правильно использовать личные энергетические ресурсы, для ВТО и других целей. Она одним махом решает большое разнообразие проекционных проблем.

Астральная Динамика также затрагивает, некоторые из более сложных и тонких аспектов внетелесных действий. Например: духи, отрицательные объекты и астральные бои; а так же природа высокоуровневой проекции, навигации по астральному плану и внутренняя структура астральных планов. Эта книга буквально открывает новый взгляд на мир, она полна новых идей и инновационных техник, кладёшь мудрых советов, и практических решений очень многих проблем, касающихся ВТО. Астральная Динамика дружелюбно берёт читателя за руку и настойчиво ведёт его к высокоуровневому мастерству и знанию. Для примера, предлагаются некоторые красиво составленные отчёты наиболее экстраординарных внетелесных опытов автора. Через них читатель может прочувствовать весь удивительный опыт, как будто он путешествует по шоссе и тихим дорогам невероятной внетелесной окружающей среды.

Астральная Динамика — намного больше, чем просто ещё одна книга о ВТО! В ней даётся новый взгляд на очень много вещей, включая: Записи Акаши, Карму, Всеобщий Закон и Déjà vu, представляется ещё одна новая теория: 'Импульс акаши', которая появилась в результате переработки неправильно истолкованного явления 'Астрального ветра'. Она показывает, как все высшие механизмы глубоко взаимосвязаны, и как они глубоко затрагивают жизнь каждого, во время сна..., когда Астральные ветры дуют через Акашу.

ПРЕДИСЛОВИЕ "Астральной Динамики"

Франк Демарко

Председатель, Hampton Roads Publishing Company, Inc, VA, США.

Это замечательная, неопределимая книга... Я никогда не видел ничего подобного. В одном очаровательном издании, Роберт Брюс собрал вместе личный рассказ, "с практическими рекомендациями", руководство и перспективную теорию нефизической структуры, лежащей в основе странной и многомерной жизни, которую все мы ведём. Являетесь ли Вы скептиком, старым астральщиком, новичком, или диванным путешественником — это сокровище.

Первый раз я натолкнулся на Роберта Брюса в новостной Интернет-группе под названием alt.out-of-body ("out-of-body experience" внетелесный опыт, это новый термин, обозначающий астральную проекцию), так что я признал это название, когда он вошёл в контакт с нами в Хэмптон Роадс, чтобы выяснить наш интерес к публикации его книги. Я сказал, что нас это интересует, но нас не устраивало качество рукописи, которую он переслал в электронном виде через пол мира из Австралии. Но это не имело значения. То, что он говорил, звучало правдоподобно. Фактически это было более чем правдоподобно. Это открывает двери в новый мир. Астральная динамика обеспечивает интеллектуального и активного читателя всем необходимым для приведения теории к практике.

Шесть частей книги могут быть прочитаны каждая самостоятельно, но расположены они так, как удобней.

Часть первая, "Элементы проецирования", представляет что, по теории Роберта фактически происходит, когда проецированный двойник покидает физическое тело. Это само по себе открывает хорошие перспективы. Его теория расщепления разума, возникающим в результате проекции, по ценности равна самостоятельной книге.

Часть вторая, "Новые пути энергии", представляет практический метод подъёма энергии и понимание использования прикосновения, которое он называет тактильной визуализацией. Я

проверил этот метод на полудюжине человек, выбранных достаточно случайно, каждый из них получил желаемое представление в течении секунд! И затем, считая это недостаточным, Роберт продолжает описание природы и анатомии наших энергетических тел, твёрдо укоренившихся в его собственных представлениях.

Часть третья, "Базовые навыки", основывается на том, что демонстрирует, как успешно выполнять три необходимых для Астральной Проекции задачи: глубокая физическая релаксация, молчание разума и достижение трансового состояния. В четвёртой части Вам говорят, что Вы должны прекратить чтение об астральных проекциях, и начать делать их.

Часть пятая, "Подключение к Акаши", приводит в царство теории — не для того, чтобы там затеряться, а чтобы понять смысл увиденного и услышанного. Особенно интересно описание природы и значения того, что он называет Импульсом Акаши. Что касается описаний и анализа астральных планов, серебряного шнура, эфирного тела и Хроник Акаши — я сомневаюсь, что им найдётся аналог в обширной современной литературе. Я уверен, что они непревзойдённы.

Наконец, часть о необычных астральных явлениях указывает на несколько загадок, которые стоят того, чтобы их исследовать. Проецирование в высшие царства; флуктуации реальности; астральные шумы; то, что Роберт называет астральной живой природой... это покрыто мраком тайны до настоящего времени.

И всё это делается так небрежно, в столь непретенциозной манере, его настроение меняется от глубочайшего страха до небрежно-шуточного, во всём диапазоне между ними.

Если вы интересуетесь астральным проецированием в целом, ясными снами — повышением сознания вообще — Вам должна понравиться эта книга. Я предсказываю, что она станет классикой читаемая и ценимая спустя много лет.

Frank DeMarco

Chairman, Hampton Roads Publishing Company, Inc.

"Об Авторе"

Роберт Брюс — всемирно известный уважаемый мистический, тайный экспериментатор и практический метафизический исследователь. Самоучка, безумный ученый, а позже автор мирового класса, он обеспечил альтруистическое консультационное обслуживание в Глобальной Паутине Интернет с 1992 года. Он предлагает практические советы относительно всех типов не поддающихся объяснению, проблем метафизического развития. Роберт специализируется на *Механике*, *Энергетике* и *Динамике* дисциплин, которые не поддаются научному объяснению, особенно: ВТО; Человеческое Энергетическое тело; Кундалини; Энергия и Ясновидение; Дальновидение; Целительство; плюс Окультная Преступность и Психическая Самозащита. Роберт активен во всех этих областях более двадцати пяти лет, но предпочитал оставаться в тени общественного внимания: главным образом занимался его собственным частным исследованием — всегда бескорыстно.

Роберт имеет популярный ВЕБ САЙТ: www.astraldynamics.com, зеркало — <http://www.geocities.com/Athens/Troy/9959/>. Ресурс содержит много материалов по этим темам (главным образом написанных самостоятельно, но с помощью некоторых других людей) и эти сайты регулярно обновляются новым материалом, по мере поступления. И ещё немного о Роберте: Он родился в Англии в году лошади, его знак зодиака — Рак, и в настоящее время проживает в солнечной Австралии.

Автор: Роберт Брюс — © Copyright 1998

...Луч света в тёмном царстве...

Перевод на русский язык Мартышенко В.С. [mailto: mws@land.ru](mailto:mws@land.ru)