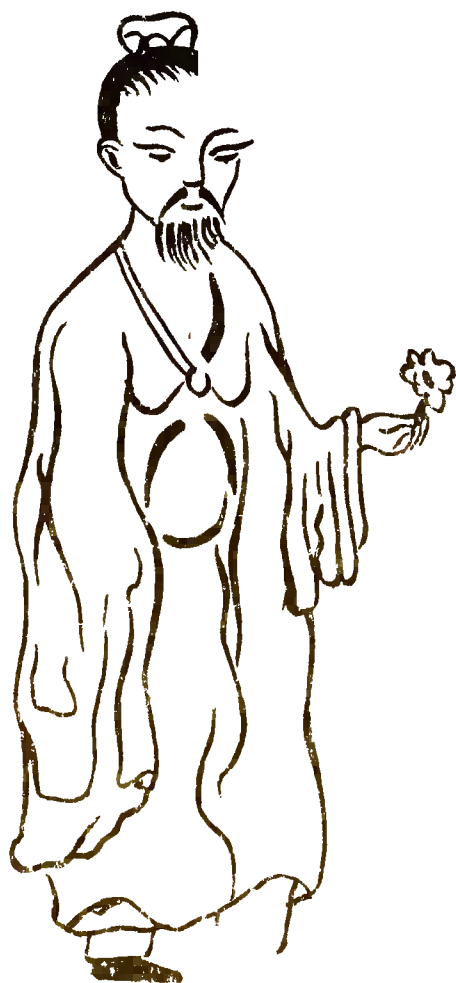


БЕЛАЯ  
МАГИЯ



ТИБЕТСКИ  
ПО  
ИССЛЕДНИЕ



# **И С Ц Е Л Е Н И Е П О - Т И Б Е Т С К И И Л И К А К С Т А Т Ь Э К С Т Р А С Е Н С О М**



**(ПОПУЛЯРНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО)**

**1992 г.**

Настоящее пособие рассчитано на самый широкий круг читателей. Приобретая его, за короткое время вы сможете стать экстрасенсом, познаете глубинные тайны здоровья, как своего, так и окружающих вас людей. В данной работе использован, обобщен и систематизирован обширный опыт древних целителей и произведения мыслителей Востока и Индии, а также широко представлены приемы и способы нетрадиционного лечения, которыми пользуются известные в наши дни Анатолий Михайлович Кашпировский, Алан Чумак и Джуна Давиташвили.

Подобное пособие, можно с уверенностью сказать, выпущено в нашей стране впервые. В нем систематизированы и изложены в доступной для каждого форме основные способы совершенствования своей психики и биологической энергетики. На основе обобщения приведены важнейшие положения и приемы биоэнергетического (биорадиологического) лечения. Большой раздел книги посвящен способам самолечения и защиты от вредного влияния биополей других индивидов. Освоив основные положения из глав и разделов книги, вы сможете проводить безболезненное и безошибочное диагностирование и лечение. Приведенные здесь приемы позволяют «в домашних условиях» избавиться от всех болезней и недугов.

## ВВЕДЕНИЕ

### ИСТОЧНИКИ И СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ПОСОБИЯ

**Авторский** или, вернее сказать, составительский коллектив данной книги не претендует на полное авторство и достоверность истин, изложенных в ней. Предоставляем читателю возможность самому сделать для себя выводы. Призовем в свидетели лишь некоторые источники, по которым составлен и систематизирован материал данной книги.

«И тогда принесли к Нему на кровати больного, который от рождения не двигался. Учитель простер над больным руки и громким голосом сказал:— Встань, возьми свою постель и иди домой!

Больной беспрекословно повиновался Ему...»

(Евангелие от Луки)

«Тысячи калек и прокаженных окружают каждое утро небольшой дом в нигерском городе Майдугури, расположенном в штате Борно на севере страны. Все они страстно желают одного — чуда. И это чудо, передает нигерийское информационное агентство НАН, способна сотворить хозяйка дома Хаджийя Зулаи.

Все началось с того, что однажды 35-летнюю женщину, как она утверждает, разбудили два человека в белом одеянии и раскрыли ей тайну ритуалов, исцеляющих людей от разных болезней. Менее чем за неделю, прошедшую с того дня, круто изменившего судьбу Х. Зулаи, она вылечила 2200 человек.

По словам Хаджийи, она способна излечивать от бесплодия, глухоты, немоты, выправлять искривленные конечности. Корреспондент НАН присутствовал на сеансе, во время которого знахарка вернула зрение слепому, умыв его лицо настоем лекарственных трав...»

Лагос. (Сообщение ТАСС от 31.08.90 г).

Если сопоставить два эти сообщения по времени, то получается, что между ними как минимум полторы тысячи лет. Не парадоксально ли?

В науке, технике, медицине сделаны тысячи открытий, человек проник в космос, но познал ли он себя? Выходит, что нет. Да и возможно ли это? Даже такие прославленные и хорошо известные у нас в стране и за рубежом экстрасенсы, как Анатолий Михайлович Кашпировский, Алан Чумак, Джуна Давиташвили и другие не могут еще полностью раскрыть свое дарование.

А между тем способ лечения больных биополем, внутренним магнетизмом или праной, или, по-научному, биоэнергетическим методом, известен с древних времен. Об этом есть многочисленные свидетельства.

Лечебный магнетизм был известен в средневековой Европе. Такими способностями в то время обладали, как правило, некоторые священнослужители. Монахи непоколебимо верили в лечебную силу наложения рук, а некоторые и сами обладали способностью врачевания.

Несколько иную форму носило это чудодейство в Азии, особенно в Индии и на Среднем Востоке. Характерно лишь одно — только священнослужители церкви могли определять, от бога или от дьявола происходит этот дар души человеческой. Так что многие экстрасенсы того времени действовали как «подпольщики» и о них мало что известно.

Наиболее одиозными и в то же время яркими фигурами в этом плане предстают протопоп Аввакум и Григорий Распутин. Последний не только сподобился лечить простолудье, но и врачевал царского отпрыска, который страдал неизлечимой болезнью — гемофилией. Это когда никакими средствами невозможно остановить кровотечение. Так вот отец Григорий делал это наложением рук и заговором.

Лишь в XIX — начале XX столетия учение о лечении магнетизмом перестает быть тайной «за семью печатями». Способствовало этому издание книги индийского Рамачараки «Оккультное лечение магнетизмом», 1909 г. Выходят в свет первые учебники, такие, как «Целебный магнетизм» Ван-Несс Стильмана (1909—1910 гг.) К тому же времени можно отнести и появление первых научных изысканий в этой области, переориентацию подготовки врачей. Но и по сей день, особенно в нашей стране, многое остается неясным, — сказались перекосы в мировоззрении, отказ от мирового опыта.

Однако мир не стоял все эти годы на месте. Вот что сейчас известно современной науке о магнетическом лечении. Нормальное функционирование человеческого организма обеспечивается не только поступлением извне различных химических соединений и элементов органического и неорганического происхождения, но и постоянной подпиткой внешней энергией Земли, Солнца, других космических объектов. Эта энергия не является продуктом каких-либо химических реакций или физических явлений. Можно предположить, что она является первоосновой материального мира и присутствует в любом предмете и явлении.

Каждый живой организм несет в себе развитую биоэнергетическую систему со своими входами и выходами, способностью поглощать, распространять и аккумулировать энергию, распределять ее между органами и отдельными клетками. Биологическая энергия, как всякая другая энергия, при своем прохождении образует свойственное только ей биологическое поле. В свою очередь оно (поле) может преобразовываться в биологическую

энергию, т. е. процесс этот взаимозаменяемый. Скорее всего, каждая клетка-орган, блок организмов и организм в целом генерирует биополе, образующее для каждого человека специфическую, присущую только ему структуру. Но существуют три характерные для любого человека основные виды биополя здорового человека. Каждый вид меняется определенным образом в зависимости от состояния здоровья того или иного органа. Тем самым с помощью биополя, по нарушению его энергетики, можно определить состояние здоровья пациента или его отдельного органа. И в обратном порядке — восстановить энергетику, а значит и вылечить заболевание.

Делается это, на первый взгляд, просто. Обладая повышенной чувствительностью к чужим биополям, сенситивы при приближении рук (наложении рук) к телу больного человека, даже на некотором расстоянии, ощущают биополе в виде различных, очень слабых проявлений: тепла, холода, покалывания, легкого сопротивления движениям рук...

Наиболее высокочувствительные сенситивы в определенном состоянии могут даже видеть биополе (ауру), окружающее человека. Аура, окрашенная в разные цвета, создает вокруг человека светящийся ореол. Ощущения, получаемые при контакте с полем, можно дифференцировать по отношению к тем или иным заболеваниям. При лечении производится энергетическое воздействие на заболевшие органы. При этом энергетика больного улучшается, а в целителе снижается (временно).

Каждый человек обладает собственным биополем, но обычно его энергетики хватает только для удовлетворения нужд своего организма. Специальный комплекс упражнений позволяет настолько увеличить энергосодержание организма, что дает возможность проводить лечение как собственных заболеваний, так и болезни других людей.

Следовательно, биоэнергетическое (магнетическое) лечение заключается в овладении способом набора энергии и передачи ее больному органу или организму в целом.

Этот способ лечения обладает широким диапазоном и высокой степенью эффективности. Он помогает излечивать радикулиты, мигрени, эндокринные заболевания, близорукость и дальзорукость, различные воспаления, параличи и инсульты, астму, грипп, водянку, психические расстройства, трофические язвы, способствует свертыванию крови при парезах, излечивает ревматизм суставов и многие другие заболевания. Помимо универсальности воздействия полное излечение или резкое улучшение достигается в ряде случаев почти мгновенно и без каких-либо последствий.

Те, кто в совершенстве овладеет этим искусством, могут проводить диагностику и лечение заболеваний как непосредственно в контакте с больным, так и на расстоянии в десятки километров по образу пациента, — так называемым резонансным методом. Лечение может проводиться также через пред-

меты, насыщенные полем целителя. Кроме того, диагностика и лечение могут проводиться по фотографии, скульптурным изображениям больного.

Большим преимуществом, в сравнении с другими способами лечения, следует считать то, что биоэнергетическое лечение не требует никакого обследования, вторжения в организм больного и позволяет обходиться без медикаментов.

В данной работе использованы обширный опыт многочисленных экстрасенсов наших дней и произведения древних. На основе обобщения приведены основные положения и приемы биоэнергетического (биорадиологического) лечения, которые могут быть дополнены другими литературными источниками.

Многие вопросы, связанные с психотренингом, способами передачи энергии и лечения, рассмотрены в учении йоги. Большую помощь при этом могут оказать занятия аутотренингом.

Надо отметить, что магнетическое лечение является составной частью йоги, и тот, кто овладел хатха йогой, легко может усвоить этот способ лечения.

## КТО МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭНЕРГЕТИКОЙ

Прежде чем приступить к изложению общих положений лечения с использованием биологической энергии, необходимо рассмотреть, кто и в какой мере может освоить и использовать этот способ лечения.

Следует отметить, что овладеть биоэнергией может лишь тот, кто способен преодолеть внутренний барьер безверия в существование этого вида энергии и способность ею управлять, обладает духом творческого поиска, не связанного верой в авторитет, а также бескорыстностью и человеколюбием. Без этих качеств овладение биоэнергией невозможно, да и опасно.

Для людей, стремящихся стать профессиональными биорадиологами (биомagnetизерами), необходимо:

- хорошее здоровье и отсутствие плохой наследственности;
- возраст от 30 до 50 лет, то есть возрастной промежуток между завершением формирования организма и началом его старения.

Всем тем, кому по состоянию здоровья противопоказано заниматься биорадиационным лечением на профессиональном уровне, все же считаем целесообразным рекомендовать освоение этого способа лечения, но применять его очень осторожно и ограниченно, преимущественно с целью самолечения. Таким образом можно максимально мобилизовать внутренние силы организма и добиться существенного улучшения состояния здоровья собственного организма. Оказание помощи в данном случае следует ограничить узким кругом друзей и родственников. При этом лечить заболевания, не требующие больших затрат

энергии, когда другие средства по каким-либо причинам не могут быть применены, или лучше всего заняться диагностированием.

Непременным условием владения данным методом лечения является овладение как можно большим запасом знаний по медицине и физиологии человека. Безусловно все это ни в коей мере не повредит вам, а, напротив, улучшит ваше здоровье и расширит миропонимание, даст возможность глубже разбираться в различных вопросах биологии, медицины, истории, искусства и т. д.

## ПСИХОТРЕНИНГ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ** тренировка — психотренинг — наиболее важный этап на пути овладения искусством управлять энергией усилием своей воли.

**Психотренинг включает в себя:**

- перестройку психологии;
- отработку концентрации внимания;
- развитие зрительно-пространственного воображения.

Сюда следует отнести также, в качестве необходимой составной части, и:

- овладение методом глубокого расслабления всей мышечной системы.

## ПЕРЕСТРОЙКА ПСИХОЛОГИИ

Первое, что необходимо сделать, — это освободить свое мышление от груза неверия в собственные силы и психологические возможности организма. Ознакомьтесь с учением йоги о пране и магнетическом лечении, а также с европейской литературой по этому вопросу. Затем освоите следующее:

Изучайте научно-популярную литературу и публикации, издаваемые по вопросам биоэнергетики и биоритмики:

Постарайтесь самостоятельно выстроить связь между древними восточными учениями и современными открытиями в этой области знаний. Если представится возможность, переключитесь на более серьезные публикации. Убедитесь, что мировоззрение древних отражает реальные явления материального мира, хотя и в непривычных для нас терминах и понятиях.

Поразмышляйте, какие огромные возможности открываются перед человеком, овладевшим биоэнергией, и насколько важно, чтобы она была направлена на добро. Ни в коем случае не используйте ее во зло другим и не превращайте дарованные вам природой возможности в источник доходов. Воспитывайте в себе честность, стойкость в испытаниях, упорство, стремление к возвышенному, бескорыстие в любви к людям.

Вырабатывайте в себе доброту и умиротворенность. Раздраженный человек теряет много энергии. Пусть ваш ум будет

уравновешен, дисциплинирован, сдерживайте свои чувства. Поддерживайте свое умственное здоровье отдыхом на лоне природы, переменой мыслей, ослаблением умственного напряжения, культивированием добрых, облагораживающих и возвышенных мыслей, а также привычкой быть всегда веселым и добрым. Это будет способствовать концентрации и сохранению энергии, а также улучшению состояния здоровья.

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Глубокое расслабление мышечной системы играет важную роль в психотренинге, так как дает человеку чувство самообладания и покоя, обеспечивает быстрое восстановление сил и способствует набору энергии. Человек в раннем детстве обладает природным даром глубокого расслабления всей мышечной системы, но с возрастом, как правило, полностью теряет эту способность. Обычное состояние взрослого человека — это постоянное подсознательное напряжение целых групп мышц, что вызывает нервное напряжение и усталость. Именно поэтому без овладения способностью глубокого расслабления достичь каких-либо результатов по использованию биоэнергии не представляется возможным.

Овладение приемами глубокого расслабления должно идти в следующих направлениях. Прежде всего необходимо научиться чувствовать состояние своей мышечной системы и подсознательно управлять ею с помощью волевого приказа. Достигается это тренировкой группы мышц и всей мышечной системы в целом на расслабление.

Упражнение заключается в том, что вы сосредоточиваете свое внимание на мышцах пальцев кисти рук, ступни, подплечья, голени, шеи, на конечности в целом и на верхней части туловища. Затем мысленно отводите энергию из этих мышц, начинаете безвольно бросать их под воздействием силы тяжести и размахивать ими, как свободно свисающими.

НАПРИМЕР: отведите поток энергии из кисти руки и расслабьте мускулы так, чтобы она повисла безвольно (безжизненно). Затем помотайте безвольной кистью из стороны в сторону. Проведите то же самое с кистью другой руки и с обеими руками вместе.

Отведите энергию из рук, расслабьте мышцы и пусть они свободно болтаются по сторонам тела. Зафиксируйте, как это наиболее простое упражнение выполняется, какие регуляторы нервной системы у вас при этом включаются. По такой же схеме включения высшей нервной системы постарайтесь добиться расслабления мускулатуры шеи и лица, чтобы голова свободно свесилась на грудь. Движением туловища раскачивайте и мотайте свободно свисающей головой. Затем сядьте в кресло и расслабьте мышцы шеи и лица. Пусть голова свободно запрокинется назад, свешивается на бок и на грудь.

Сядьте на стул и расслабьте мускулы спины и поясницы так, чтобы верхняя часть туловища наклонилась вперед и держалась на позвоночнике. Каждый раз старайтесь фиксировать в сознании, как вам удается достичь расслабления, какие чувства при этом вы испытываете.

Овладев расслаблением отдельных групп мышц, приступайте к расслаблению мышц всего тела. Лягте и начинайте расслаблять мышцы сверху вниз от лица, затылка и до ступней включительно. Особое внимание обращайте на расслабление мышц лица, глазного яблока, полости рта, затылка и позвоночника. Помните, процесс этот не из легких и достигается длительными тренировками. Но когда вы освоите его, можете достичь значительных успехов в самолечении и контроле за своим телом.

## ПОТЯГИВАНИЕ

**ПОТЯГИВАНИЕ**, т. е. растягивание мускулов, выполняется снизу вверх, от ступней к голове. Потягивайтесь в различных направлениях, вытягивайте руки, ноги, переворачивайтесь и т. д. Вспомните братьев наших меньших — кошек или собак, как сладострастно они это делают, а ведь подталкивает их к этому природное подсознание.

Вот и вы не удерживайтесь от зевоты — это тоже одна из форм потягивания, массаж мозга.

## НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Без резких движений и неожиданных рывков, мягко и естественно напрягайте отдельные мышцы, а затем переходите к полному их расслаблению. Научитесь чувствовать переход мышц от напряжения к расслаблению.

## РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НА ЗАДЕРЖКЕ ДЫХАНИЯ

Выполнять лучше всего на выдохе. Лягте, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, при выдохе представьте, как сверху вниз по телу идет волна расслабления мышц. Выдохните и задержите дыхание до естественного желания сделать вдох. Посмотрите внутренним взором, какие мышцы расслаблены в недостаточной мере. Сделайте вдох и пошлите к этим мышцам сигнал расслабления (вы уже научились это делать?!), задержите дыхание. Добейтесь полного расслабления и повторяйте это упражнение 5—6 раз в день.

## РАССЛАБЛЕНИЕ ВОЛЕВЫМ ПРИКАЗОМ

Примите удобную позу, пошлите волевой приказ мышцам расслабиться. Делайте это естественно и непринужденно, так же, как вы подсознательно двигаете рукой или сокращаете мышцы.

Можно применять формулы расслабления, рекомендованные при аутогенной тренировке. Но лучше всего отработать подсознательное управление мышцами.

## УМСТВЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Сядьте в удобную позу, расслабьте мышцы, отгоните мысли с дневными заботами. Углубитесь в себя и отключитесь от обыденной жизни. Думайте о бесконечности вселенной и времени, о бесконечном множестве миров, многообразии форм жизни. Полет мысли в сферу бесконечности придаст вам бодрости и энергии на целый день, поверхностно будут восприниматься неприятные мелочи обыденной жизни.

## ОТДЫХ

Лягте и расслабьте все мускулы, отведите из них энергию. Старайтесь ни о чем не думать. Если сейчас заснуть, то час такого отдыха равноценен сну в полную ночь. Достичь такого состояния можно только полностью овладев приемами расслабления. Пользоваться можно всегда, когда есть возможность отдохнуть. Особенно благоприятно действует на организм спокойная обстановка на лоне живой природы, в тени густого дерева.

## КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрация — это фиксирование умом внешнего объекта или внутренней точки. Концентрация не может иметь места при отсутствии объекта, на котором могут быть сосредоточены внимание и ум. Определенная цель, интерес, внимание способствуют успокоению ума и развивают умение концентрировать мысль на определенном объекте.

Хорошо тренированный ум может быть по желанию сосредоточен на любой точке внутри или снаружи при одновременном исключении всех других мыслей. При глубокой концентрации мысли направлены только на одну цель, все чувства затихают и больше не функционируют, исчезает ощущение тела, окружающий мир не воспринимается. Это сложное чувство, и достигается оно не сразу. Концентрация может производиться на внешних материальных объектах, на органах тела или на мыслях. Глубокая концентрация на абстрактных предметах называется МЕДИТАЦИЕЙ.

Высшая форма медитации — полное отсутствие мыслей. Какой-либо четкой границы при переходе от медитации к концентрации не существует.

Тренировки по концентрации должны проводиться повседневно. Для этого используйте каждую представленную возможность — будь это в транспорте или дома, на работе или на лоне природы. Приучайтесь концентрировать внимание на любом предмете, выполняемом вами действии.

При концентрации на каком-либо объекте вы замечаете, что ваши мысли начинают быстро переключаться с одного предмета на другой, потом возвращаются на предмет концентрации и вновь уходят в сторону. Не боритесь с собственным умом, не утомляйте его. Концентрация должна проходить без напряжения, не вызывать усталости. Не одергивайте себя, встряхивая головой, отгоняя прочь посторонние мысли. Это может отрицательно сказаться на вашем здоровье. Например, вызвать головные боли, расстройства мочевого аппарата и др. Наблюдайте, как мысль уходит в сторону, а потом мягко верните ее к цели концентрации. Так повторяйте этот прием до тех пор, пока ум не станет устойчив. Действуйте, как будто вы останавливаете маятник путем осторожного, постепенного уменьшения амплитуды его колебаний.

Наиболее удобная поза концентрации — это сидя по-восточному (или лотос). Голова и спина — на одной прямой, мышцы расслаблены, нервы и мысли успокоены. Такая поза не позволяет заснуть в период концентрации, протекающей в состоянии, среднем между сном и бодрствованием. Концентрацию можно проводить и сидя на стуле. Поза — спина прямая, руки на коленях, ноги перекрещены, правая на левой. Мышцы расслаблены. А в ряде случаев концентрацию можно проводить и лежа.

Главное при этом помните, выполняя концентрацию, исключите все раздражающие факторы — все, что может отвлечь вас или помешать движению мысли. Постепенно практикуясь, доведите время концентрации на одной мысленной форме до 30 минут, начиная с 0,5 минуты.

Концентрацию можно проводить в любое время суток, наиболее удобное для этого время — раннее утро, перед рассветом. Ни в коем случае не старайтесь концентрироваться на лучах восходящего солнца — это может вызвать лучевой ожог сетчатки глаз. Вначале концентрируйте свое внимание на внешних объектах, а потом — на утонченных объектах и абстрактных идеях.

## КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ВНЕШНИХ ОБЪЕКТАХ

Сосредоточьтесь с открытыми глазами на черной точке на стене, на пламени свечи, яркой звезде, луне, ступе колес, тикании часов. Привыкните в течение нескольких минут смотреть на объект концентрации не мигая. Примите удобную позу,

смотрите на предмет и размышляйте на отвлеченную тему. Например, глядя на звезды, думайте о бесконечности вселенной и множестве миров. Рассматривая какое-либо растение, вспоминайте все, что о нем когда-либо слышали и читали. Выбор может пасть на любой предмет или явление из окружающей вас действительности.

### КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ЧАКРАХ

В позе для концентрации закройте глаза и сконцентрируйте внимание на одной из чакр. Выполняя упражнения, не переутомляйтесь.

Концентрация на переносице, где как бы располагается «третий глаз» (аджна чакра), успокаивает ум и способствует концентрации, позволяет контролировать ум. Через некоторое время в процессе такой концентрации вы увидите свет.

Концентрация на кончике носа (нашкаградришти) усиливает ум и повышает силу концентрации.

Если трудно сосредоточиваться на одной из чакр или начинает болеть голова, то переключите внимание на другую чакру или внешний предмет — голубое небо, солнечный свет (но не прямые его лучи), эфир.

### МЕДИТАЦИЯ

Медитация — это размышление над высшими абстрактными идеями в состоянии глубокой концентрации. Медитация — это внутренняя работа, направленная на самосовершенствование глубокого размышления.

Сядьте в позу медитации, закройте глаза и произнесите от трех до шести раз «ОМ» (а-о-ум) в уме и приступайте к медитации. Беспрепятственно это могут выполнять лишь те, кто владеет искусством высшей концентрации, так что не расстраивайтесь, если вам сразу не удается впасть в состояние медитации, все приходит с опытом и тренировкой.

Тему медитации необходимо выбрать предварительно и кратко сформулировать наподобие афоризма. Тематика вольная, но непременно направлена на повышение духа: добро, милосердие, упорство и настойчивость, терпение и т. п. в достижении цели.

В этом плане могут быть рекомендованы стихи-медитации Н. Гумилева «Жираф»:

Сегодня, я вижу, особенно грустен твой взгляд  
И руки, особенно тонки колени обняв.  
Послушай, далеко, далеко на озере Чад  
Изысканный бродит жираф.  
Ему грациозная стройность и нега дана.  
И шкуру его украшает волшебный узор,  
Сравниться с которым осмелится только луна,  
Дробясь и качаясь на влаге широких озер.

Вдали он подобен цветным парусам корабля  
И бег его плавлен, как радостный птичий полет.  
Я знаю, что много прекрасного видит Земля,  
Когда вечерами он прячется в мраморный грот.  
Я знаю, веселые сказки таинственных стран  
Про черную деву и страсть молодого вожда.  
Но ты слишком долго вдыхала тяжелый туман.  
Ты верить не хочешь во что-нибудь, кроме дождя.  
Меня расстреляют, а ты приходи в этот сад.  
Билет тебе выдан на запах немислимых трав.  
Ты плачешь, послушай, далеко, далеко на озере Чад  
Изысканный бродит жираф.

### РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОГО СОЗЕРЦАНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ выполняются в удобной расслабленной позе.

**Непрерывное созерцание.** В течение 1—5 минут рассматривается любой предмет — монета, коробка спичек, карандаш, папел... Взгляд должен скользить по предмету вдоль и поперек, находите в нем все новые и новые мельчайшие детали и свойства. Повторяйте упражнения до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете легко.

**Ритмическое созерцание.** Выберите любой предмет и сосредоточьте на нем свое внимание. Дыхание спокойное. На выдохе открывайте глаза и концентрируйте внимание на предмете. При медленном вдохе закройте глаза. Так до 50 раз. Затем наоборот: созерцание на вдохе, стирание — на выдохе.

**Мысленное созерцание.** Непрерывно или ритмично созерцайте любой предмет в течение 3—4 или более минут. Затем закройте глаза и постарайтесь восстановить мысленно зрительный образ предмета целиком и во всех деталях. Открыв глаза, сравните «мысленное фото» с реальным изображением. Повторяйте упражнение 5—10 раз. Стремитесь при этом добиться отчетливого внутреннего видения. Конечно, оно не будет таким ярким, как наяву, и поначалу будет походить на размытый силуэт в глубоких сумерках. Но настойчивость и неотступность постепенно сделают свое дело.

С несложных предметов постепенно переходите к более сложным предметам и фигурам, а затем и к обширным картинам и текстам. Уверяем, зрительная память ваша станет намного мощнее.

**Внутренний видеоскоп.** От 0,5 до 2—3 минут впитывайте взглядом один предмет. Предположим, спичечный коробок. Затем другой, например, стакан. Затем мысленно положите коробок в стакан. Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным и так далее.



**Цветное изображение.** Лягте, расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на лбу между бровями. Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинации, увидеть и удержать внутренним взором в течение 1—10 минут белые-белые белила, синюю-синюю синьку, коричневую корявую корку, желто-желтый желток, зеленую-зеленую травку и т. д.

**Вкусовое воображение.** Сконцентрируйте внимание на кончике языка, почувствуйте вкус: лимон — кислый, только что разрезанный; мед — сладкий, тягучий, можно сахарный сироп.

**Осязательные ощущения.** Вызовите образ и осязательное ощущение, покалывание мягкой ваты, нежного пуха, шелка и т. д. Добейтесь максимально ярких образных представлений. Например, горячий пар в парилке, холодный мокрый платок на лбу.

**Зрительно-пространственное воображение.** Сложное саморазвивающееся представление, например, пляж, море, жаркий солнечный день, легкая волна, на горизонте суда, купание, прохлада воды и т. д.

Или представьте перед собой репродукцию картины. Примите удобную позу, расслабьтесь и сконцентрируйте на воображаемом предмете свой немигающий взгляд. Представьте себя участником действия этой картины. Если это лес, то почувствуйте легкую прохладу, ветерок, шуршание листьев, запах травы. Вообразите, что вы вошли в картину и идете по траве. Если это море, то почувствуйте соответствующие ощущения.

**Управление эмоциями.** Дышите ритмично, сосредоточив все свое внимание на солнечном сплетении. На вдохе вы ощущаете набор энергии. На выдохе — твердо и уверенно пошлите солнечному сплетению мысленный приказ такого характера, какой нужен в данный момент. Одновременно мысленно представьте себе образную картину, как вместе с выдыхаемым воздухом из вас выходят нежелательные эмоции. Повторите это упражнение на выдохе семь раз и закончите очистительным дыханием. Помните, что приказания должны отдаваться уверенно и очень серьезно. Неуверенность, колебания или сомнения уничтожат все результаты работы.

**Приобретение положительных качеств.** Лечь и расслабиться или сесть прямо. Представьте себе качества и свойства, какие вы желаете культивировать в себе. Вообразите, что вы уже обладаете ими сполна и в то же время требуете, чтобы ваш ум развился и увеличил эти свойства. Дышите ритмически, стараясь в уме держать мысленный образ вырабатываемых качеств. В качестве фиксирующего сигнала можно каждому положительному качеству придать какой-либо предметный образ: нежность — любимый цветок, твердость — металл и т. д.

В промежутках между упражнениями как можно чаще вспоминайте этот образ, по возможности никогда не выпускайте его из поля внимания, как бы сживайтесь с ним. В конфликтной или стрессовой ситуации, в зависимости от обстоятельств, включайте перед внутренним взором сигнальный образ. Тогда вы очень

скоро заметите, что начинаете внутренне расти, соответствовать вашему идеалу. Практика ритмического дыхания оказывает помощь уму в образовании мысленного образа.

## НАБОР ЭНЕРГИИ

**ПОГЛОЩЕНИЕ** энергии осуществляется организмом постоянно и без всякого усилия со стороны человека — через пищу, воду, физические упражнения и, главным образом, через воздух. Но поглощение энергии осуществляется в количествах, необходимых только для функционирования организма, а в неблагоприятных условиях приток энергии может осуществляться в полной мере, т. е. не восстанавливать понесенные потери. В связи с этим для набора энергии в больших количествах разработаны различные приемы. Однако никакие усилия в этом направлении не могут принести успеха, если делать их без участия сознания, хотя бы на уровне подсознания. Набор энергии и ее движение осуществляется прежде всего силой мысли. При наборе энергии необходимо представлять, как она вливается в тело, растекается по организму, оживляет каждую мышцу, каждую клетку. И чем образнее, ярче представление, тем эффективнее набор энергии.

Можно представить энергетический поток в виде дождя, нисвергающегося водопада, лучей, эфирной субстанции и т. д. Каждый выбирает наиболее доступное и образное для него представление движущегося потока энергии.

Но необходимо помнить, что на начальных этапах тренировок нельзя проводить особо длительные наборы энергии, так как это может привести к энергетической перегрузке организма, что таит в себе опасность расстройств психики, особенно если она очень слабая. Образное представление энергии, ее предел в организме следует выбирать в себе и в своем сознании постепенно: из дня в день, из месяца в месяц.

При наборе энергии надо помнить, что не следует напрягать усилия и работу воли. Необходимо отдать то приказание, что должно быть исполнено, а затем составить себе мысленное представление о происходящем. Спокойно отдаваемое приказание, сопровождаемое умственной картиной происходящего, гораздо эффективней усиленного желания. Последнее лишь растрачивает силу, принося мало пользы и соответствующую потерю энергии.

Существует много приемов поглощения энергии, но обязательно составной частью их является образное представление процесса поглощения энергии, заимствованной из йоги. При хорошо развитом воображении вполне достаточно одного образного представления. Овладение глубоким йоговским дыханием в ряде случаев позволяет длительное время обходиться без пищи. Однако и это достигается длительной и упорной тренировкой. Малоподвижный образ жизни, сидячая работа и курение приводят к сутулости, недоразвитости грудной клетки и слабому

развитию легких. В этих случаях бывает необходимым расширить и укрепить грудную клетку, восстановить функционирование легких. Упражнения по расширению грудной клетки, укреплению ребер, возбуждению легочных пузырьков даны в книгах Рамачаракки «Хатха Йога» и «Наука и дыхание индийских йогов», Санкт-Петербург, 1909—1916 гг.

Учитывая, что подобные издания в нашей стране малодоступны широкому кругу читателей, приводим выписки из них, а также других трудов и опыта личных тренировок по самосовершенствованию.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ РИТМИЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ

**Ван-Несс Стильман. Целебный магнетизм. Москва, Типография Тер-Урутюнова, 1912 г.**

НАБОР энергии производится путем выполнения ритмического дыхания. В течение первой недели сеансы нужно проделывать три раза в день по 15 минут каждый раз. Соблюдайте осторожность, не нарушайте указаний. Постарайтесь точнее выполнять все предписания.

**Первая неделя.** Каждое утро употребляйте на подготовку к следующему упражнению. Сосредоточьте мысли на великом деле исцеления и на том великом благе, которое вы совершаете, применяя лечение.

Лучшим временем для такого упражнения является период непосредственно после или перед каждой едой: утром, в завтрак и в обед.

Не следует в течение первого месяца выполнять эти упражнения поздно вечером. Сначала они оказывают возбуждение, вследствие этого посвятивший себя изучению этого метода будет сразу не в силах совладать с притоком энергии.

В течение пяти минут сосредоточьте свои мысли на развитии своих энергетических способностей. Затем, расположившись на постели или диване, расслабьтесь, отпустите все мышцы своего тела до такой степени, чтобы вы не ощущали ни малейшего физического напряжения и, насколько сможете, забудьте о них.

Вы совершенно не должны обращать на них внимания.

Затем вы должны задержать дыхание на вдохе 8 сек, и после этого начинайте медленно, в течение 8 сек, выдыхать из себя воздух. Продолжительность каждого цикла вдох — задержка — выдох должна длиться 24 секунды.

Пользуясь терминологией, принятой на Востоке, таким образом вы выполняете **равносторонний треугольник**, каждая сторона которого равняется восьми единицам. При выполнении упражнения вы увидите, что этот первый шаг в развитии дыхания не

так легок, как он читается на бумаге. При первом же цикле у вас появляется желание спешить, вам будет казаться, что необходимо дышать чаще. Возможно, вы даже утомитесь и будете неважно себя чувствовать. Но это не является основанием для прекращения упражнений.

После нескольких сеансов все неприятные признаки исчезнут. Их заменит приток все увеличивающихся сил. Это первое упражнение необходимо для того, чтобы научиться управлять дыханием, развить волю в решении овладеть энергетикой.

Упражнение по времени не должно превышать 10 минут. Первые пять минут из указанных надо употребить на подготовку и мысленный настрой, как уже указывалось выше.

**Вторая неделя.** На второй неделе надо упражняться три раза в день по 15 минут каждый раз и после принятия пищи.

Выполнять эти упражнения необходимо следующим образом:

После пятиминутного приготовления закройте пальцем свою правую ноздрю и сделайте глубокое вдыхание, расширив, как и прежде, брюшную полость, ребра и полость груди. Вдыхание должно осуществляться через свободную ноздрю в течение 10 секунд.

Когда вы убедитесь, что способны, не утомляясь, делать вдыхание в течение 10 секунд, тогда можете быть уверены, что научились управлять своим дыханием.

После первых 10 вдохов — выдохов вы должны переменить ноздри для продолжения упражнения. На первых порах вы можете проделать эти упражнения и на счет, меньший чем  $10 \times 10 \times 10$ . Но не переставайте упражняться до тех пор, пока не достигнете совершенства.

Каждое утро для выполнения полного цикла — полного вдоха, задержки дыхания и выдоха потребуется 30 секунд. Поэтому в течение 10 минут число полных вдохов будет равняться 20, т. е. 2 вдоха в минуту. Согласитесь, не так-то это просто. Важно помнить еще и то, что во время упражнения следует постепенно отказываться от мысленного счета, так как это отвлекает вас от главной мысли: набора энергии.

Ваши занятия на второй неделе заключаются только в этих упражнениях. Когда вы усовершенствуетесь в них, то уже сможете приступить к лечению людей, но не более трех лиц в день.

В конце второй недели вы уже будете ощущать в себе настолько много жизненной энергии (силы), что, отдавая ее избыток, не будете чувствовать утомления.

**Третья неделя.** Упражнения третьей недели труднее предыдущих двух, поэтому посвятивший себя изучению настоящего руководства должен о нестись к ним с большим вниманием и старанием. Они состоят в переменном дыхании одной и другой

ноздрей, так же как и в предыдущем упражнении. Причем, каждое вдыхание продолжается в течение 15 секунд, затем дыхание задерживается, как и в прежние дни на 10 секунд, а выдыхание удлинняется до 15 секунд.

Наибольшую трудность при этом составляет вдох, растянутый на 15 секунд. Однако этому вы должны научиться обязательно, так как все это, безусловно, необходимо для вашего развития. Только оно может дать вам наивысшую награду в стремлении к достигнутой цели.

**Четвертая неделя.** Ее упражнения состоят в том, что уже основное время дыхательного цикла увеличивается до 20 секунд по схеме 20х10х20, т. е. вдох — 20 сек, задержка — 10 сек., выдох — 20 секунд.

Время для упражнения вы должны довести от 15 до 30 минут не забывая отдавать необходимые пять минут для подготовки.

Серьезно относящийся к занятиям ученик уже в конце четвертой недели почувствует особое состояние духа и значительный прилив энергии — результат накопления в организме оживляющей его нервной силы.

Вместо прежней слабости приходит сила. Краска на лице тренирующегося, заменившая прежнюю его бледность, ясно показывает, как ценно для его организма получаемое им энергетическое питание. Взамен истощенности появляется полнота, глаза начинают светиться духовным светом. Магнетизера легко узнать по глазам: они ясны, проницательны, тверды, но отнюдь не вызывающи. Выражение их обнаруживает мягкость, соединенную с твердостью. По истечении 4-й недели посвятивший себя изучению должен уже постоянно упражняться в глубоких дыханиях. Его мускулы настолько окрепли, что уже могут переносить повышенную на них нагрузку. В конце 4-й недели набор энергии можно осуществлять в любое время дня по 30 минут ежедневно. Основные усилия направляются на увеличение продолжительности дыхательного цикла.

Наиболее удобное для этого время — раннее утро, когда вы находитесь еще в постели.

Продолжительность полного вдоха будет постепенно возрастать, а время задержки дыхания несколько уменьшится, приблизительно в такой пропорции:

Продолжительность полного вдоха (цикла дыхания)	Вдыхание	Задержка	Выдыхание
24 сек.	8 сек.	8 сек.	8 сек.
30 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.
40 сек.	15 сек.	10 сек.	15 сек.
50 сек.	20 сек.	10 сек.	20 сек.
60 сек.	26 сек.	8 сек.	26 сек.

И так далее, если вы найдете полезным увеличивать продолжительность вдыханий и выдыханий, судя по их действию на вас. Данные цифры основываются на деятельности нормального развития легких вполне здорового человека. Для остальных одна «неделя» может осваиваться месяц и более, исходя из состояния вашего организма.

Указанные соотношения могут быть изменены сообразно вашему состоянию здоровья.

## ОЩУЩЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

КОГДА вы основательно выучите на практике все указания, то у вас появится особое ощущение, которое индусы называют движением духа, в этом состоянии вы будете хорошо чувствовать жизненную энергию, распределенную при помощи нервов и крови по всему телу. Тогда болезнь теряет власть над организмом и усталость становится быстро устранимой. Даже голод и жажда подчиняются силе воли. Твердость духа противодействует телесным недомоганиям.

## ТАЙНА ЖИЗНИ

Тайна, которая одарит человека физическим бессмертием, которая дает телу полное здоровье в течение известных столетий, заключается в настоящее время в упражнениях с глубоким дыханием и в установлении разумных жизненных правил.

## ТРЕНИРОВКА РУК

Тренировка рук имеет своей целью открыть выходы энергетической системы в пальцах и ладонях рук, создать устойчивый поток энергии между ними и повысить чувствительность кожи к воздействию полей. В процессе тренировок вырабатывается способность чувствовать поля и умение управлять энергетическим потоком. При этом руки начинают работать не только в режиме передачи энергии, но и в режиме сверхчувствительности приема. Руки становятся способными принимать на себя поле пациента, причем преимущественно нездорового. Они начинают работать как биологическое приемно-передающее устройство. Отсюда, чем меньше рабочая поверхность рук, тем легче контролировать их состояние.

Обычно правая рука у мужчин всегда бывает (у правшей) положительной (+) — отдающей, или активной, а левая — отрицательной (—) — воспринимающей или экранизирующей.

У левши полярность, как правило, обратная. Если вы правша, то вашей рабочей рукой будет правая рука, если левша, — левая.

Наибольшее внимание уделите тренировкам своей рабочей (активной) руки. При этом основное внимание при тренировке рук, как правой, так и левой, уделяется тренировкам самих кончиков ногтевых фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев. Именно они должны обладать наибольшей чувствительностью к полю. Практически все диагностирование проводится при этом тремя пальцами.

Чувствительность ладоней ниже, и тренируются они на ощущение всего только двух сигналов — поля гипертонического и гипотонического давления.

Отработано много способов тренировки рук, но для достижения цели достаточно освоить всего только 8 упражнений, из них 6 — для развития пальцев и 2 — ладоней.

Большинство из упражнений основывается на круговых движениях ладоней рук относительно друг друга. При этом надо помнить, что:

- одна рука остается неподвижной,
- круговые движения совершаются только по часовой стрелке относительно неподвижной руки,
- по мере повышения чувствительности расстояние между ладонями (пальцами) постоянно увеличивается до полного размаха рук,
- при выполнении упражнения руки разводятся друг от друга на расстояние чувствительности кожи, а затем сводятся вместе,
- никогда не следует терять связи между руками,
- обработка ведется для правой и левой рук поочередно,
- рабочими пальцами являются преимущественно сами кончики пальцев — указательного, среднего, безымянного, на обработку которых и обращается особое внимание.
- при выполнении упражнений необходимо образно представить движение энергии, концентрировать внимание на ощущениях в кончиках пальцев или ладоней (тепло, покалывание...),
- скорость вращения пальцев или движения ладоней определяется эмпирическим путем по интенсивности ощущения полей, на начальных этапах освоения она наибольшая и увеличивается по мере развития контактности и чувствительности пальцев.

Первый месяц занятий желательно тренировки проводить ежедневно по 1—1,5 часа, а затем не менее чем по 30 минут. Тренировки могут быть разовыми или дробными по 3—5 минут за сеанс. При постоянном практиковании диагностики и лечения тренировка рук может не проводиться, но при прекращении лечения необходимо выполнять ежедневные тренировки общей продолжительностью 30 мин.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

1 Пальцы подвижной руки совершают круговые движения вокруг кончиков пальцев (до основания ногтей) неподвижной руки. Сначала отрабатывается мизинец вокруг мизинца, потом безымянного, среднего, указательного и большого. Потом безымянный вокруг мизинца, безымянного, среднего и т. д. И так все пальцы поочередно. При недостатке времени начинать надо с отработки указательного, среднего, безымянного пальцев. В процессе тренировки, чтобы остальные пальцы не включились в работу, их необходимо отставить в сторону или согнуть.

2. Кончики пальцев противостоят друг другу. Вращение пальцев активной руки осуществляется так же, как и в первом упражнении. Выполняя спиралеобразные движения, пальцы разводят на расстояние чувствительности и вновь сводят их.

3. Ладони параллельны друг другу. Палец подвижной руки расположен над пальцами неподвижной руки так, что перекрываются только их концевые подушечки. Вращение пальцев осуществляется в пределах подушечки неподвижного пальца по принципу первого упражнения, поднимая и опуская палец.

4. Кончики противостоящих пальцев располагаются друг против друга, палец подвижной руки совершает резкие маятникообразные движения относительно неподвижной, с задержкой при прохождении кончика пальца. Так всеми пальцами поочередно.

5. Пальцы одной руки вращаются вокруг кончиков пальцев другой руки. Вначале широкие круги сужаются, а пальцы разводятся на некоторое расстояние друг от друга. Затем пальцы активной руки начинают попеременно приближать и удалять, как бы нанося резкие удары по кончикам пальцев в районе ногтей.

6. Ладони согнуты так, что четыре пальца противопоставлены одному большому. Подвижная ладонь совершает круговые движения, пропуская между согнутыми пальцами поочередно вначале большой палец, а затем противопоставленные ему 4 пальца неподвижной руки. Можно совершать колебательные движения, поочередно пропуская пальцы неподвижной руки внутри согнутой ладони подвижной. Движение захватывает только ногти пальцев.

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛАДОНЕЙ

Плечи свободно опущены вниз, локти сведены, насколько это возможно, и фиксированы на нижней части грудной клетки, предельно перпендикулярно телу, ладони параллельны друг другу, пальцы слегка раздвинуты. Ладони совершают легкие колебательные движения под воздействием полей и постепенно разводятся на ширину плеч (на расстояние чувствительности), а потом сводятся в исходное положение. При разведении ладоней производят 2 колебательных движения вовнутрь, а затем

одно, более широкое, в стороны. При сближении наоборот: 2 в стороны, 1 более размашисто вовнутрь.

Ладони развернуты по отношению друг к другу крест-накрест и согнуты так, как будто в них вложен шар, пальцы расставлены. Шар тяжело давит на нижнюю ладонь, 2—3 колебательных движения с опусканием рук под тяжестью шара вниз. Затем поднять руки, мягко перекинуть шар из ладони в ладонь и повторить движения уже относительно другой руки. При передаче шара с руки на руку ладони разворачивают так, чтобы кончики пальцев одной руки проходили под кончиками пальцев другой.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭНЕРГОПОТОКОМ

1. Опустить пальцы, почувствовать каждый палец отдельно.

2. Набрать энергию (зарядить ладонь). В этих целях кисть левой руки разворачивают ладонью вверх, пальцы расставлены.

Кисть правой руки ладонью вниз с расставленными пальцами параллельна левой и совершает над ней круговые движения по часовой стрелке (циферблат — левая ладонь) так, чтобы ее ногтевые фаланги проходили по краю ладони к концам пальцев. Движение руки неравномерное, оно ускоряется при прохождении пальцев над основанием ладони. При этом образно представляется, как рука работает с энергетической силой — она как бы мешает ее.

Набор энергии осуществляет преимущественно правая рука и в меньшей степени левая. Затем:

— сбросить энергию с ладони левой руки. Для этого надо свести мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы, а затем их ногтевые фаланги поочередно, друг за другом, очень мягко их провести сверху вниз по всему большому пальцу.

— Не сбрасывать энергию с левой руки, а мысленно перекинуть ее в правую.

— Из правой руки энергию через плечевой пояс перекинуть в левую, потом в ногу и т. д.

— Левая рука опущена вниз, ладонь без напряжения сжата в кулак. Правая рука полусогнута и вытянута вперед на уровне груди, ладонь параллельна телу, пальцы слегка расставлены. Вообразите, что против правой ладони находится левая. Вращайте правую ладонь по часовой стрелке относительно воображаемой левой руки. Движение ладони неравномерное, как в упражнении по набору энергии. При выполнении вращательных движений центр ладони и концы пальцев выделяют поток энергии.

— Правая ладонь с расставленными пальцами совершает вращение по часовой стрелке над подошвой левой (циферблат — подошва). Заряжается энергией преимущественно подошва. Перекинуть мысленно энергию из подошвы левой руки в правую, потом в руку и т. д.

## ОТРАБОТКА ДИАГНОСТИРОВАНИЯ

(Упражнения)

ПОСЛЕ того как пальцы и ладони рук приобретут достаточно высокую чувствительность, проводится их дальнейшая отработка на неодушевленных предметах и живых организмах. Все упражнения выполняются сначала с открытыми глазами. Это необходимо, чтобы создать мысленную связь между ощущениями рук и предметами обследования.

При отработке рук необходимо стремиться запомнить, какие ощущения соответствуют тому или иному организму, материалу или цвету. Тренировка производится до автоматического узнавания образов.

Ощутите кончиками пальцев края стола, проведите обследование предметов, выполняемых из различных материалов (ложки, ножи, солонки, кольца, дерево, камень...) Обследуйте материалы и предметы, одинаковые по структуре и фактуре, но разной окраски, например, два листа бумаги разных цветов. Затем — одинаковые по окраске, но разные по материалу и фактуре.

Обследуйте цветы, травы, деревья. Затем приступайте непосредственно к тренировкам по диагностированию заболеваний.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ БИОПОЛЯ

Поставьте человека боком к себе. Раздвиньте руки на полный размах. При этом ладони должны быть параллельны друг другу, а также к поверхности груди и спине обследуемого. Мягкими колебательными движениями постепенно сводите руки к поверхности его тела, спереди и сзади. Постарайтесь определить границы астрального, ментального и физического полей.

Постарайтесь обнаружить и запомнить изменения биополя. Проведите ладонями над поверхностью тела и следите за излучаемыми сигналами. В связи с тем, что сигналы слабы и не всегда их можно выявить без достаточного опыта, проверку ощущений проводя при помощи золотого, серебряного или любого кольца из тяжелого металла. Подвесьте кольцо на тонкую нить длиной около 30 см и начинайте водить над поверхностью тела. Над больным органом, то есть где изменено поле, кольцо начинает раскачиваться.

Если вы приняли на пальцы сигнал, сотрите его другой рукой или просто стряхните.

Если же вы ощутите боль в руке, снимите ее под струей воды. Струя воды должна окатывать руку выше того места, где ощущается боль. Если боль захватила голову биосенса, необходимо принять душ.

Возьмите за правило: не приступайте к диагностике или лечению, если рядом нет раковины или умывальника с водой.

## ДИАГНОСТИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

В результате многовековой практики отработано множество приемов диагностирования и лечения с применением биологической энергии. По существу, каждый биорадиолог в значительной мере основывается на каких-то своих приемах. Множественность приемов объясняется прежде всего особенностями и возможностями управлять биологической энергией усилием мысли. Большую роль при этом играют:

- концентрация внимания,
- энергетика биорадиолога,
- техника лечения.

Но наиболее важными качествами, определяющими эффективность лечения, следует считать:

- образность лечения,
- способность к самовнушению.

Это и определяет индивидуальные различия приемов.

Диагностика и лечение ведутся на основе образного представления органов человеческого тела и жизненных процессов, протекающих в них. Однако представить с анатомической точностью состояние органов и их функционирование доступно немногим, что в принципе и не обязательно. Главное, чтобы представление было образным и привязанным к определенному органу или заболеванию. Поэтому, даже зная анатомию человеческого организма понаслышке и имея смутное представление о характере заболевания, удастся излечить множество тяжелых болезней, хотя с большей затратой времени и энергии.

Движение биоэнергии подчиняется мысленному приказу, и чем увереннее вы в своих силах, тем эффективнее лечение и надежней иммунитет при соприкосновении с больным. Достигается же это самовнушением.

Необходимо тщательно изучать все способы лечения биоэнергетическим воздействием, но применять их следует творчески, сообразуясь со своими силами и способностями. Руководствуясь интуицией, которая растет и крепнет с практикой, избирайте наиболее понравившиеся методы, комбинируйте известные и вырабатывайте свою систему лечения. Уверуйте в себя и способность врачевания, присущую каждому человеку, развившуюся и совершенствующуюся вместе с ростом опыта уверенности в своих силах.

Задача данного раздела — ознакомить читателя с основными правилами лечения биоэнергетическим воздействием, позволяющим перейти к практическому применению своих естественных возможностей целителя.

## ДИАГНОСТИРОВАНИЕ

Перед тем как приступить к лечению, проводится опрос пациента и диагностирование заболевания. При этом нет необходимости подробно выявлять характерные признаки заболевания,

устанавливаются только первопричина и характер заболевания. Целью опроса является не столько выявление заболевания, сколько выработка тактики обследования. Непосредственно диагностирование возможно и без опросных данных. Кроме того, во время опроса устанавливается психологический контакт с пациентом, проводится подготовка к началу лечения этим методом (психопрофилактика).

Наиболее удобное положение больного при обследовании — это стоя или сидя на табурете. В этих положениях для обследования доступна большая часть поверхности тела.

Вначале определяется степень внушаемости и чувствительности, а также и качество поля пациента.

Если человек улавливает ваше поле и чувствует те ощущения, которые вы ему называете (тепло, покалывание, давление), то лечение эффективно. В противном случае результат лечения может оказаться незначительным, так как пациент оказывает психологическое противодействие.

После этого сразу же определяется симметричность поля. Сдвиг поля в сторону от центра тела по оси грудь — спина или правая сторона — левая сторона вызывает ухудшение самочувствия прямо пропорционально величине сдвига. Симметричность поля определяется по расстоянию его границ от поверхности тела. Затем проводится обследование всего тела пациента, в процессе которого определяется общее состояние здоровья, выявляются очаги с болезненными сигналами. Руки двигаются в 10—15 см от поверхности тела. Движения плавные, легкие. При локализации сигнала пальцы могут совершать вертикальные, горизонтальные колебательные движения, но не круговые.

Передвижения биорадиолога вокруг больного совершаются по часовой стрелке. На общем фоне поля тела больного он выявляет и локализует болевые сигналы. Вслед за этим производится диагностирование заболевших органов. Болевой сигнал является показателем отклонения функций организма от нормы или привычного состояния. Заболевшие органы ощущаются в виде энергетических выбросов разной интенсивности. Наиболее сильные сигналы дают острая боль, острые воспалительные процессы и камни. Остальные заболевания проявляются значительно слабее. Приняв (поймав) на пальцы сигнал, необходимо тут же его снять, но очень мягко и нежно, иначе пальцы на некоторое время могут снизить или даже потерять чувствительность.

**Снятие сигнала** осуществляется следующим образом:

- стереть его другой рукой,
- мягко, как гребенкой, провести кончиками мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев сверху по большому,
- согнуть руку в кулак так, чтобы пальцы лежали на основании ладони, а затем, медленно разжимая кулак, заставить кончики пальцев скользить по ладоням,

— стряхнуть с руки.

При обследовании необходимо максимально сконцентрировать внимание на улавливаемых сигналах. Обследование проводят рабочей рукой, то есть правша — правой, а левша — левой. Другую руку лучше всего сжать в кулак, но слабо, без напряжения.

Диагностирование проводится указательным, средним, безымянным пальцами. Большой палец и мизинец подогнуты под ладонь. Все пальцы раздвинуты и не соединяются друг с другом. Диагностирование проводится по принципу обратной связи на мысленный запрос с ответами «да» (сигнал) или «нет» (отсутствие сигнала).

Чтобы выделить сигналы обследуемого органа из фоновых сигналов поля, необходимо мысленно представить этот орган. Тогда на общем фоне более четко проявляются сигналы только данного органа. При достаточно высокой подготовке (концентрация, образность представления) сигнал может воспроизводиться даже от отдельной части обследуемого органа. В случае отсутствия органа (удален хирургическим путем) сигнал не поступит и ощущается провал.

При подаче органом болевого сигнала биосенс дает серию мысленных запросов с перечислением возможных его заболеваний. Ответный сигнал подается только при возникновении причинно-следственной связи. Таким же образом уточняются функциональные, физиологические характеристики органа.

При диагностировании и лечении необходимо образное представление органов и процессов, протекающих в них при заболеваниях и лечении. Лучше всего свои представления связывать со знаниями современной медицины (анатомическое строение, причины заболевания, зрительное проявление болезни, состояние органа...), но, в принципе, это не всегда обязательно. Достаточно любого ассоциативного образного представления, постоянно связанного с тем или другим органом или процессом. Представления эти индивидуальны, но, главное, чтобы они были яркими и наглядными для целителя.

Обнаружив больной орган и определив характер заболевания, выявляют: не вызвано ли данное заболевание первопричинным заболеванием другого органа. В этом случае одну руку (обычно экранирующую) накладывают на поверхность тела в районе размещения больного органа, а другой рукой (активной) начинают обследовать органы, которые могут оказаться первоисточником заболевания. Когда такой орган будет обнаружен, замкнется энергетическое кольцо, и вы почувствуете сигнал. Этот орган подлежит лечению в первую очередь, иначе он будет постоянно провоцировать вторичные заболевания.

Можно также активную руку вести по меридианам точек иглоукалывания (акупунктуры, иглоукалывания, рефлексотерапии)

и в поисках биологически активных точек (БАТ) или болевых точек, по которым и выявляют первопричину заболевания.

По окончании диагностирования пациент располагается в наиболее удобной позе для лечения, лучше всего стоя или сидя. Расслабляется и закрывает глаза, чтобы не отвлекаться и не видеть способов лечения. В целях повышения эффективности лечения можно рекомендовать больному в период всего сеанса делать медленное глубокое дыхание.

Рассмотрим несколько примеров по диагностированию:

**Определение грани поля.** Пациент стоит прямо, руки опущены по бокам. Широко разведены ладони рук по сторонам пациента и начинайте легко и мягко их сводить до тех пор, пока не почувствуете границы поля. Руки фиксированы в пальцах, кистях и локтевых сгибах, работают только плечевые сочленения. Определение границ поля ведется активной рукой с 4-х сторон тела.

**Локализация болевых сигналов.** Ладони, развернутые параллельно друг другу, поднимают над головой, а затем начинают медленно опускать вниз в 15—20 см от поверхности тела, повторяя его контуры. Запоминают расположение болевых сигналов. Локализация сигналов производится со всех сторон. Воспринимаются сигналы активной рукой.

Некоторые биосенсы локализацию проводят концами пальцев рук, проводя ими над поверхностью тела сверху вниз, а некоторые — совершая движения, напоминающие построчную развертку в телевидении, то есть горизонтальными движениями активной руки, отступая вниз на ширину приблизительно ладони после каждого горизонтального движения.

**Детализация болевых сигналов.** Больной садится на табурет. Пальцами активной руки начинается разбор болевых сигналов: определяют их распространение, связь с другими органами, а также методом запроса выявляют причины заболевания. В первую очередь обследуются голова и шея.

**Головная боль.** Определяется всей поверхностью ладони над теменем и ощущается большинством биосенсов как тяжесть. Кончиками пальцев выявляют зоны, пораженные болью, а затем методом мысленного запроса определяют причины, вызвавшие головную боль:

- гипертония,
- спазм сосудов,
- кислородное голодание, и т. д.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

**Гипертония** (повышенное давление). На затылке ладонью ощущается шар. Чем он плотнее и больше, тем выше давление. Помните, что определяется не сама величина давления, а реакция организма на его повышение относительно нормы

или привычного состояния, индивидуального для каждого пациента. Затем определяются причины повышенного давления:

- усталость,
- заболевание почек,
- сосудистые нарушения...

**Гипотония** (пониженное давление). На лбу выше переносицы и надбровий ощущается сигнал. Чем он интенсивней, тем ниже кровяное давление (не путать с сигналом от «третьего глаза» на переносице).

## НЕУСТОЙЧИВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Нечеткие сигналы на затылке и на лбу. Более интенсивный сигнал указывает на склонность изменения давления в сторону гипертонии или гипотонии соответственно.

**Измерение давления** — лучше проводить тонометром, но можно и так. Кончиками пальцев находят на запястьи руки нулевую точку и к ней накладывают нулевое деление линейки. Линейка кладется вдоль вены, проходящей с внутренней стороны предплечья до локтевого сгиба. Вторая точка, ощущаемая дистанционно пальцами, является показателем нижнего давления, а следующая, ближе к локтю, — верхнего. Отсчет ведется по линейке в миллиметрах, что соответствует миллиметрам ртутного столба.

**Шейный спондиллез.** Болевые сигналы на шейных позвонках, а также связанные с шеей сигналы могут появиться справа и слева по черепу, вниз по спине вдоль лопаток, спереди по груди, отдаваться болью в сердце или вызвать приступы головной боли, но болит не сама голова, а поверхность кожи.

**Сердце.** Болевые сигналы могут быть по всему сердцу. Сигналы прослеживаются на груди с левой стороны, ближе к подмышкам, а со спины — в верхней части левой лопатки и вдоль левой руки от плеча до мизинца предплечья. Проверка чаще всего ведется по сигналам в районе предплечья и подмышечной области.

**Мочевые органы.** Выделительные органы, участвующие в образовании и выделении из организма мочи, поддерживают водный и солевой баланс. Система состоит из почек, мочеточников, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала. Почки расположены в поясничном отделе брюшной полости по сторонам позвоночника. Верхняя половина почек находится под ребрами. Почка состоит из коркового и мозгового вещества, где происходит выделение мочи из крови через почечные тельца, называемые также мальпигиевыми тельцами. Из них моча поступает в почечные лоханки — мочеприемники. Дальше моча по мочеточникам поступает в мочевой пузырь, откуда через мочеиспускательный канал выводится наружу.

Обследование почек производится со спины:

- отдельно мозговое вещество (паренхима) и почечные лоханки,
- мочеточники сбоку тела, наискось от спины и паха;
- мочеиспускательный канал через промежность или спереди ниже живота.

Основные заболевания мочевых органов: воспалительные процессы, камни, опухоли и травмы.

При наличии камней необходимо проверить эндокринную систему, определяющую обменные процессы.



## ПОДГОТОВКА РУК

Руки должны быть чисто вымытыми, теплыми и слегка влажными, что обеспечивает беспрепятственное движение энергетического потока. Снять с рук часы и украшения. Для обеспечения контрастности и притока энергии необходимо перед началом лечения сильно потереть ладони рук друг о друга так, чтобы они разогрелись и стали влажными. При необходимости их можно слегка смочить водой. Одновременно мысленно направьте поток энергии в кисти рук. С приобретением опыта готовность рук будет определяться подсознательно.

На начальных этапах освоения лечения, когда энергетический поток еще слабо подчиняется приказаниям воли, необходимо выполнить упражнения, обеспечивающие приток энергии к кистям рук. Достигнуть этого можно, если опустить руки по сторонам тела и начать свободно и сильно раскачивать их, одновременно представляя, что руки — это трубки, по которым энергия стекает к кончикам пальцев.

## ЛЕЧЕНИЕ

Готовясь к лечению следует придерживаться следующих правил: — к лечению не следует приступать при плохом самочувствии и отрицательном эмоциональном настрое (апатия, раздражительность, если вам резко несимпатичен пациент и др.). В этом случае следует отдохнуть и пополнить энергию.

Не приступайте к лечению при появлении неуверенности в своих силах, так как снижается или полностью теряется контроль над энергией. Необходима полная уверенность в своих силах.

Перед началом лечения выполните следующее самовнушение:

«Мое здоровье сохранится в процессе лечения,  
я защищаюсь от посторонних болезней,  
я защищаю больного от посторонних болезней,  
здоровье пациента улучшается».

Надо твердо верить в свою невосприимчивость к болезням, в свой непреодолимый иммунитет к ним.

Максимально сконцентрируйте свое внимание. Если вы еще слабо владеете способом концентрации внимания, исключите факторы, способные вас отвлечь в процессе лечения.

— Снятие болевых сигналов может осуществляться как активной, так и экранизирующей рукой. Для снижения воспринимаемой поверхности целесообразно, чтобы болевой сигнал снимался только кончиками пальцев активной руки, и надо убедить себя, что экранизирующая рука не воспринимает болезненное поле пациента. Можно осуществлять подачу энергии активной рукой, а болевые сигналы снимать экранирующей, но в таком случае труднее координировать движение рук.

— Энергетический поток, при данном способе лечения, выходит из кончиков пальцев. При распрямленной ладони и расставленных пальцах плотность энергопотока минимальна, она возрастает при сведении пальцев в щепоть и становится максимальной при передаче энергии только через один палец.

— Выполнение колебательных (вибрационных) движений резко увеличивает мощность энергопотока и его воздействие на больной орган.

— Не забывайте, что если вы правша, то ваша правая рука является активной (—), а левая — экранирующей (—). Если вы левша, то наоборот. То же самое у женщин.

— Все движения осуществляются по часовой стрелке относительно объекта воздействия.

— В процессе лечения никогда не теряйте связи между руками.

— Рабочей поверхностью рук изредка являются ладони и постоянно — концевые фаланги пальцев.

— Следите, чтобы ваш энергетический потенциал не снижался до опасного уровня. Постоянно пополняйте энергию.

### Схема лечения:

- симметрирование поля,
- снятие болевых сигналов,
- закрепление лечения.

### Симметрирование поля

В случае обнаружения асимметрии поля перед началом лечения проводится его симметрирование относительно вертикальной оси тела. В этих целях ладонь одной руки (удобной, активной) накладывают на контур поля с выступающей стороны, а ладонь другой руки вводят в противоположный край, при этом ладонь развернута наружу по направлению перемещения поля.

Затем легкими синхронными движениями обеих ладоней начинают медленно смещать поле, постоянно концентрируя его относительно вертикальной оси тела. В процессе этой манипуляции одна ладонь подталкивает поле в сторону центральной оси, а другая тянет его по ходу движения. Выпрямленное поле снова проверяется на симметричность, при необходимости процедура повторяется.

## Снятие болевых сигналов

Собственно лечение может быть локального (местного) и общего воздействия. В большинстве случаев применяется локальный способ лечения, то есть воздействию подвергают непосредственно участок, пораженный болезнью.

При локальном воздействии активная рука (+) накладывается на больное место, а экранирующая (-) — на прямо противоположную сторону тела. Руки накладываются непосредственно на обнаженное тело больного, но лучше (для биорадиолога) держать их на расстоянии 5—10 см от его поверхности. Если экранирующую руку по каким-либо причинам невозможно противопоставить активной, то она накладывается на любой открытый участок тела.

После наложения на больное место руки держать неподвижно до тех пор, пока в экранирующей руке не почувствуется легкое покалывание — знак того, что энергетическое кольцо замкнулось. В дальнейшем экранирующая рука остается неподвижной или совершает колебательные движения. Ладонь распрямлена, пальцы слегка расслаблены.

Болевой сигнал снимается активной рукой.

Пальцы рук раздвинуты и собраны «чашечкой». При небольшой площади поражения пальцы могут быть собраны в горсть.

Как только пальцы ладони примут сигнал, они начинают выполнять круговые движения, спиралевобразные, по часовой стрелке (циферблат — больной орган), постепенно сжимая круги, концентрируя таким образом сигнал. Затем ладонь отводят на расстояние неполного взмаха в сторону от тела и сбрасывают «прилипшее загрязненное» поле.

Болевой сигнал можно снимать и через другой орган, например, с шеи на руку. В этом случае ладонь, после завершения спирали, ведут вдоль всей руки в нескольких сантиметрах над ее поверхностью, причем поверхность ладони развернута по направлению движения. В конце движения — сброс сигнала.

В процессе лечения ни в коем случае не делать рукой хватательных движений, чтобы не сорвать и не сдвинуть здоровое поле.

Лечение продолжается до исчезновения сигнала о неблагоприятном состоянии больного органа, но не более 5—10 минут после того, как замкнется энергетическое кольцо.

Выше уже отмечалось, что рабочей поверхностью рук являются концевые фаланги пальцев или ладони. Направление движения ладоней определяется направлением перемещения в организме в процессе лечения:

- крови;
- лимфы;
- содержимого кишечника.

Нейтральное положение ладоней — это положение друг к другу и к поверхности тела. В процессе лечения необходимо

образное представление органов и процессов, протекающих в них. Лучше всего свои представления связывать с современными медицинскими знаниями. Это:

- анатомия органа,
- причина заболевания, его состояние,
- процессы, происходящие в процессе лечения и т. д.

## Закрепление лечения

После снятия болевого сигнала проводится закрепление лечения путем упругого сжатия и растяжения поля в зоне больного органа. В этих целях ладони рук слегка расставлены, пальцы приведены в исходное положение и находятся на расстоянии 3—5 см от поверхности тела, после чего в течение 0,5—1 мин, проводя ими серию колебательных движений, сжимая и раздвигая их, не прикасаясь к поверхности тела. Этим движением достигается энергетическая подпитка органа и выравнивание его поля. Выравнивать поле можно и при помощи лассов, синхронных с дыханием биорадиолога и направленных снизу вверх, но ладони должны быть при этом повернуты «домиком», т. е. находиться под некоторым углом по отношению к поверхности тела.

Лечение методом общего воздействия оказывает оздоравливающее влияние на весь организм больного. Отличается универсальностью и высокой эффективностью, но требует весьма больших расходов энергии.

Применяется в тех случаях, когда:

- для лечения необходимо стимулировать весь организм,
- диагноз заболевания не установлен.

При этом способе лечения активная рука (+) накладывается на обнаженное тело больного в области солнечного сплетения, а экранирующая рука (--), как правило, — где-либо на позвоночнике или, при определенных заболеваниях, на каком-либо другом участке тела.

После того, как экранирующая рука почувствует покалывание (через 1—10 минут), ее снимают с позвоночника или другого места, на котором она находилась, и в течение нескольких минут направляют энергию внутрь пациента только при помощи одной активной руки. Затем конец среднего пальца экранирующей руки накладывают на позвоночный столб и медленно проводят пальцами вдоль позвоночника.

Эффективность лечения увеличивается, если в период подачи энергии активной рукой выполнять небольшие колебательные движения.

Максимальная продолжительность лечения 5—19 минут после восстановления энергетического кольца (приемы работы руками приведены в приложении № 2). Пот, появившийся на ладонях целителя во время лечения, свидетельствует о предельной отдаче больному своей энергии.

По старым руководствам, локальное лечение следует начинать общими пассами (проводами) вдоль всего тела от головы до пят 3—4 раза. В конце движения на мгновение «выключить» подачу энергии, пока руки идут к голове.

Такими пассами лечат грипп, гипертонию, общую расслабленность, повышенную нервность, истерические параличи. Этот способ можно также использовать в качестве лечения общим воздействием.

В процессе лечения больной может ощущать со стороны активной руки исходящее сильное тепло, а в точках соприкосновения экранирующей руки к открытым участкам тела — слабое покалывание, тепло или даже сильный жар. В конце лечения больной ощущает распространение по всему телу, вплоть до кончиков пальцев ног, небольшое нервное покалывание и слабое дрожание мышц.

При излечении тяжелых болезней часто наблюдается кризис, проявляющийся, в том числе, в сильном потоотделении. Вскоре после этого наступает быстрое выздоровление.

Подача энергии в количестве большем, чем может воспринять биоэнергетическая система больного, ведет к перевозбудимости его нервной системы и головокружениям. В этом случае необходимо тут же снизить запас энергии, что достигается снятием части биополя. В этих целях необходимо свести «шатром» ладони рук в 15—20 см над головой больного, а потом медленно опустить их (предварительно развести) до уровня плеч, повторяя контуры тела. Ладони направлены вниз и все время держатся в 15—20 см от поверхности тела под углом 45—90°. В конце движения — сброс с ладоней собранного поля. Повторить процедуру 2—3 раза в зависимости от самочувствия больного.

Не рекомендуется проводить ладони мимо того органа, который подвергается лечению, так как в этом случае запас энергии может опять снизиться до первоначальных пределов.

## ПРИМЕРЫ ЛЕЧЕНИЯ

**Боль головная.** Снятие болевых сигналов осуществляется кончиками пальцев активной (+) руки, одновременно она же и подает энергию. Движение активной руки — спиралеобразное, по часовой стрелке. Вначале делают широкие круги, которые постепенно сужаются, а рука отводится в сторону. В конце легкий мягкий сброс пойманного сигнала. Экранирующая рука (—) в это же время совершает колебательные движения в такт движению активной (+) руки, что увеличивает поступление энергии. Но рука может оставаться и неподвижной.

Вначале снимаются болевые сигналы с той стороны головы, где ощущается боль. Активная рука перемещается со стороны болевых сигналов, а экранирующая — с противоположной.

Спиралеобразные движения активной руки выполняются только при принятии болевого сигнала (при наличии связи между руками). Если же пальцы «потеряли связь», то лечение не дает положительного результата.

Сняв болевые сигналы с основного очага заболевания, руки начинают перемещаться вокруг головы по часовой стрелке и снимать все обнаруженные болевые сигналы.

Если первоначальная боль прошла, то закрепляют результат лечения. Достигается это выполнением энергичных колебательных движений, совершаемых руками вокруг головы. В тех случаях, когда боль является вторичным проявлением какого-либо заболевания (гипертония, гипотония, воспаление придатков), после снятия болевых сигналов с головы проводится лечение основного заболевания. В случаях, когда уже определено основное заболевание, лечение лучше начинать с него.

**Гипертония.** Временное снятие кровяного давления достигается путем отвода части крови из сосудистой системы в область малого таза. Осуществляется это выполнением руками серии активных пассов сверху вниз вдоль тела от головы до копчика ладонями, направленными вниз по движению рук. Активная рука идет вдоль позвоночника, а экранирующая — со стороны груди. Внизу или «выключают» энергию или ладони разворачивают «домиком» и приводят в исходное положение.

В процессе лечения представляйте, как под воздействием ваших ладоней кровь перераспределяется в область малого таза. Не применяйте этот способ при лечении беременных, так как это может спровоцировать выкидыш.

Снятие давления достигается и таким приемом. Активная рука — на лбу, а экранирующая — на основании черепа. После того, как энергетическое поле замкнется, экранирующей рукой делают спиралеобразные движения сверху вниз по позвоночнику от затылка до копчика, в конце со сбросом поля. Но устойчивые результаты достигаются только при излечении основного заболевания. Например, при почечной гипертонии вначале обрабатываются почки по стандартной схеме.

**Гипотония.** Кровяное давление выравнивается путем подачи крови из области малого таза вверх по центральным артериям. Достигается это выполнением серии интенсивных пассов, направленных снизу вверх ладонями рук, развернутыми в сторону движения. Активная рука проходит вдоль позвоночника, а экранирующая — со стороны груди. Представьте, будто бы вы ладонями загребаete и подаете вверх массы крови.

Второй прием такой. Активная рука на лбу, а экранирующая — на основании затылка. Затем экранирующая рука движется спиралеобразно вдоль позвоночника снизу вверх — от копчика до основания черепа.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ.

При приобретении определенного опыта у вас появится чувство контроля. Насколько быстро и удовлетворительно идет энергоподпитка больного органа, то и будет служить руководством к продолжительности воздействия в данный момент и на число последующих сеансов. В целом же следует отметить, что сеанс лечения длится до полного снятия болевого сигнала. Однако разовое воздействие не всегда приводит к полному излечению, в этих случаях становится необходимым многократное воздействие. Временной промежуток между сеансами определяется появлением болевого сигнала после очередного лечения. Постепенно, по мере улучшения состояния органа, промежуток между сеансами будет увеличиваться. Курс лечения прекращается при достижении устойчивого положительного результата.

## ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Большой продолжительный эффект дает способ лечения с использованием воздуха, выдыхаемого целителем и насыщенного его энергией. В этом случае дыхание, как и активная рука, имеет положительный заряд. Дыханию часто противопоставляется экранирующая рука. При врачевании дыханием используются следующие два приема:

**Горячее дыхание.** На больное место накладывается хлопчатобумажная ткань, к ткани плотно прижимают губы полуоткрытого рта и делают медленный согревающий выдох из глубины легких. Затем вдох через нос и опять выдох. Участок материи в месте выдоха станет горячим, и больной ощутит сильное тепло.

Тепловое воздействие можно оказать и путем согревающего медленного выдоха через полуоткрытый рот — на расстоянии 2—3 см от поверхности тела. Экранирующая рука как в том, так и другом случае помещается с противоположной стороны больного участка. Этот способ применяется при лечении суставных или каких-либо простудных заболеваний.

**Холодное дыхание.** Обдувают тело холодным воздухом через сложенные трубкой губы с расстояния 30 см и более. Действует успокаивающе и даже нагоняет сон. Помогает для прояснения переутомленного мозга при усталости и в других подобных случаях.

## ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Для лечения хронических заболеваний, в дополнение к лечению наложением рук и в качестве самостоятельного способа лечения, применяются насыщенные энергией (намагнетизированные) вода или какие-либо предметы, а также мази и лекарства, применяемые при терапевтическом лечении.

Перед началом магнетизирования предметов необходимо провести подготовку рук, а в процессе магнетизирования концентрировать мысли на том, что энергия должна перейти в данный предмет, сохраниться в нем и принести пользу больному.

**Магнетизированная вода.** Через стеклянную емкость с холодной водой пропускается биоэнергетический поток. Ладонь экранирующей руки поддерживает сосуд, а пальцы активной руки помещаются в непосредственной близости от поверхности воды. Сосуд может быть помещен и между ладонями рук. Энергетический поток пропускается в течение 5—10 минут в зависимости от объема воды (объем воды не должен превышать 2—3 л, а для разового приема ее берется 200—250 г).

Намагнетизированная вода имеет легкий металлический привкус. Прием воды от 0,5 до 1 стакана 2—3 раза в день. В закрытом сосуде намагнетизированная вода сохраняет свои свойства и не портится в течение 2—3 месяцев.

**Намагнетизированные предметы.** На пораженные места можно накладывать намагнетизированные предметы. Лучше всего для этих целей использовать промокательную бумагу. В этом случае слегка влажный лист промокательной бумаги помещается между ладонями на 2 мин, то же самое проделывают со вторым листом. После они складываются вместе и на 2 минуты помещаются между ладонями. Затем заворачиваются в чистую бумагу. Куски намагнетизированной бумаги накладываются прямо на больное место, а на раны и нарывы — через хлопчатобумажные ткани. До этого другим лицам дотрагиваться до бумаги не рекомендуется.

Магнетизировать можно почти все предметы, начиная с кольца, платка и кончая сырым картофелем, — все они будут обладать целебными свойствами. Но лучше всего использовать промокательную бумагу. Магнетизировать можно и при помощи пассов...

В дальнейшем появится чувство количества энергии, аккумулируемой обработанным предметом.

## ЛЕЧЕНИЕ ВЗГЛЯДОМ

В связи с тем, что направление движения энергии подчиняется волевым приказам мысли, ее передача может осуществляться и посредством взгляда. Этот способ передачи энергии используется в комплексе с лечением наложением рук как дополнительный источник энергии, так и в качестве самостоятельного вида лечения. Но надо помнить, что этот метод лечения доступен только при овладении большим объемом энергии.

При наложении рук на больное место следует пристально смотреть на исцеляемую часть тела и мысленно представлять, как из ваших глаз лучами исходит энергия и проникает в больной орган, давая ему силу и здоровье.

Однако надо помнить, что целитель сам может через взгляд получить болезнь пациента. В качестве предохранительной меры необходимо в процессе лечения образно представлять, как болезнь выходит из тела пациента и отбрасывается в сторону. Но наиболее эффективной в этом случае является выработка психологического иммунитета к болезням.

## ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Энергия усилием воли может быть отправлена пациенту, находящемуся на очень большом расстоянии от вас, но при условии, если адресат настроен на ее принятие.

Поданная мыслью энергия воспринимается больным и излучает его. Энергия невидима, она мгновенно преодолевает огромные расстояния и проходит через любые препятствия, стоящие на пути к человеку, настроенному на ее восприятие. Но чтобы лечить больного на расстоянии, надо войти с ним в мысленный контакт. В этих целях представьте себе мысленный образ человека со всей присущей ему индивидуальностью, что требует большой тренировки зрительной и слуховой памяти. Необходимо выработать умение сосредоточиться на облике того, кому энергия предназначается. Надо научиться умозрительно, не зажмуривая глаза, воспроизводить облик принимающего энергию, его характерные черты, тембр голоса, одежду, прическу и обстановку, в которой пациент находится, либо обстановку, в которой он находился при последней визуальной встрече. Можно допустить и произвольные композиции, при условии, что они покажутся правдоподобными передающему энергию.

Секрет удачи заключается в умении сосредоточиться на облике больного, а если при этом используется его фотография, то и в умении как бы оживить плоское изображение, сделав его «объемным и красочным», представляя себе, что вы рассматриваете его через маленькое оконце или объектив, пока «не оживут» глаза и губы пациента.

Такая «материализация» позволяет установить вполне ощутимый контакт с больным. После небольшой практики передачу энергии можно производить без протягивания рук к воображаемому объекту, предоставив эту работу своему подсознанию и энергетическому (эфирному, астральному) двойнику.

Достигнув контакта с пациентом, начинайте выполнять глубокие ритмические дыхания и одновременно образно представляйте, как при каждом выдохе из вас выходит сгусток энергии, вмиг преодолевает пространство, достигает и исцеляет больного. Максимальная продолжительность заочного лечения на расстоянии — 3—5 мин., с перерывами. Общая продолжительность сеанса до 20 мин.

## СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ

Рамачарака рекомендует следующие способы лечения на расстоянии:

1. Рисуют образ человека, сидящего перед тобой, и затем лечат его, как будто он присутствует на самом деле.
2. Стараются создать образ своей собственной мысли, проникающей через пространство и проходящей через ум пациента.
3. Концентрируют внимание на пациенте.
4. Держат вещь, принадлежащую пациенту, в руке и через нее устанавливают связь (контакт) с самим пациентом.

## ДИАГНОСТИРОВАНИЕ ПО ФОТОГРАФИИ

Любая фотография, снятая даже в раннем детстве, несет прижизненную информацию о состоянии здоровья человека на день проведения диагностики. Сохраняют информационную связь с оригиналом даже портреты, литографические снимки в журналах, газетах, книгах. На фотографиях умерших отпечатывается болезнь, явившаяся причиной их смерти. Диагностирование крупных фотографий или картин может проводиться обычным способом с помощью рук. На больших фотографиях при фоновом сравнении можно выделить изображения живых и умерших. Есть и другие способы диагностирования по фотографии, более сложные и более эффективные.

Например: на основе фотографического портрета в умозрительной памяти создается образ этого человека, отражающий только его индивидуальные особенности без какой-либо детализации.

Запечатлев в памяти индивидуальную сущность человека, отложите фотографию в сторону вне поля зрения и воспроизведите умозрительно его лицо как бы в «подвешенном» состоянии своего подсознания. Затем, не глядя, протяните руку в сторону воображаемого пациента. В дальнейшем диагностирование производится обычным способом.

Все действия производятся с открытыми глазами. Одновременно просматривается окружающая обстановка и лицо человека, но где-то «в четвертом измерении». На фото может быть только одно лицо, все остальное тело воображается, материализуется в пространстве под руками. Даже самый плоский снимок в умозрительном воображении оживает, приобретает объемность и краски.

## ПРАВИЛА САМОСОХРАНЕНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

В процессе лечения энергетический поток целителя, проходя через больной орган пациента, претерпевает как количественное, так и качественное изменение. Возвратный поток энергии —

не только меньшей мощности, но и имеет жизненную характеристику, отражающую состояние больного органа. Войдя в резонанс с полем пациента, он может вызвать болезненные изменения в организме биорадиолога, как правило, точно такие же, как и в объекте лечения. Передача болезни от пациента к целителю (и обратно) во многом не ясна. По этому вопросу существуют разные мнения:

- передаче подлежит любое заболевание, как инфекционного, так и неинфекционного происхождения;

- передаче подлежат только те заболевания, к которым есть предрасположение;

- передача болезней зависит только от отсутствия психологического иммунитета.

Как показал опыт, болевые сигналы могут переходить на целителя, вызывая болезненные состояния.

Исходя из имеющейся практики следует, что при большом энергетическом потенциале биорадиолог становится полностью иммунным к заболеваниям.

Восприимчивость к заболеваниям является показателем низкой энергетики, не способной защитить от проникновения чужого болезненного поля, что и требует специальных приемов самозащиты. В связи с этим для начинающих считаем целесообразным соблюдение следующих правил самосохранения при лечении больных:

- следите, чтобы ваш энергетический потенциал не снижался до опасных пределов. Постоянно пополняйте энергию, особенно при лечении,

- не занимайтесь лечением более получаса в день,

- до минимума сводите активную площадь рук. Принимайте болевой сигнал только на кончики пальцев активной руки,

- вырабатывайте психологический иммунитет к болезням пациента,

- не забывайте в процессе лечения сбрасывать пойманный болевой сигнал,

- после лечения немедленно тщательно вымойте руки выше того места, где ощущается боль. Если боль захватила какую-либо часть тела, то немедленно примите душ или обмойте этот участок водой,

- при отсутствии воды лечение не проводите.

Если в этом есть крайняя необходимость, то после лечения прилипшее поле больного тщательно счищается с рук. В этих целях делают кольцевой захват экранирующей руки ладонью активной руки выше болевого сигнала и проводят вниз до кончиков пальцев, заканчивая движения резким встряхиванием ладони. Такая же операция проводится и с активной рукой. Попеременное очищение поля с рук проводят до полного исчезновения болевых ощущений.

Стирать поле можно и при помощи песка.

На начальных стадиях освоения биоэнергетического лечения нужно применять, по возможности, локальное воздействие и избегать прямого наложения рук на обнаженное тело больного. Контактное наложение рук допускать только в тех случаях, когда требуется быстро снять приступ боли:

- при лечении детей,

- близких родственников.

Лечить можно и через легкие, но не синтетические ткани. Продолжительность лечения ограничить 3—5 минутами и лечить не более 2—3 пациентов в день.

По мере изучения приемов лечения и наборов энергии продолжительность сеансов сводится до оптимума, увеличивается число пациентов, применяется контактное наложение рук и лечение общим воздействием. Постепенно осваивается наиболее эффективный способ лечения. В этом случае вначале проводят сеанс общего лечения, дополняя его локальным.

Биоэнергетическое лечение можно совмещать с терапевтическим, лечебным массажем и т. д.

\*\*\*

ЧЕЛОВЕК постоянно находится под воздействием психической деятельности окружающих его людей, которая может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Добрые мысли и большой энергетический потенциал вселяют в окружающих бодрость и здоровье. В то же время злобные мысли оказывают угнетающее действие. Кроме того у некоторых людей настолько низкий энергетический потенциал, что они пополняют свою жизненную силу за счет поглощенной энергии других людей, подрывая их здоровье. Некоторые делают это сознательно (энергетические вампиры). Поглощение энергии идет через праническую ауру.

Если вы находитесь в обществе людей низшего порядка ума и почувствуете как бы давящее влияние их мыслей, то создайте вокруг себя защитный энергетический кокон (сферу). Выполняйте это следующим образом:

Пополните запас энергии ритмическим дыханием. При наборе энергии сядьте, плотно сомкнув ноги, а руки сомкните в замок. Таким образом, энергопоток вашего тела замкнется и прекратится на время истечение энергии через конечности. Затем мысленно создайте вокруг себя защитную оболочку энергетического кокона, непроницаемого для отрицательных влияний, идущих с низших площадей человеческой психики.

Создав яркий мысленный образ такой защитной оболочки, вы почувствуете, что полностью защищены от каких-либо несчастных влияний других. При этом вы должны быть спокойны и уверены в своих силах и как бы отрешены от отрицательной стихии, действующей по ту сторону барьера. Лицо спокойное и отрешенное, как у Будды.

## САМОЛЕЧЕНИЕ

Набор большого количества энергии оказывает автоматическое влияние на улучшение состояния здоровья. Однако по разным причинам (хронические болезни, нарушение кровообращения и т. д.) эта энергия может неравномерно распределяться по организму, что и дает возможность появляться болезням.

Самолечение основывается на тех же общих правилах врачевания, которые применяются для лечения пациентов. Конечно, самого себя не так удобно лечить как других, но при известном навыке и некоторой ловкости можно добиться излечения почти всех своих болезней этим способом.

Порядок лечения приблизительно следующий:

- набор и равномерное распределение энергии по всему телу,
- концентрация энергии в больных органах,
- лечение наложением рук.

### Набор и распределение энергии по телу

Осуществляется при помощи глубокого ритмического дыхания в положении лежа, тело расслаблено, руки на солнечном сплетении.

При вдохе энергия направляется в солнечное сплетение, а при выдохе распределяется по всему телу, вплоть до кончиков пальцев. Упражнение укрепляет нервную систему, вызывает во всем теле чувство покоя. Особенно благоприятно действует оно при усталости и снижении энергии. Выполняется 2—3 раза в день в течение 5—10 мин.

### Концентрация энергии в больном органе и лечение

Дышите ритмично, лежа в удобной позе, на вдохе производите набор энергии. На задержке дыхания представьте, что у вас поперек легочных верхушек образовалось (сконцентрировалось) облачко энергии. На выдохе оно транспортируется в больной орган. Следите за его продвижением, иначе оно распределится по всему телу.

Продолжительность лечения:

- при болях в сердце — 5—10 мин. 2—3 раза в день;
- при болях в желудке, печени, почках и др. внутренних органах — 5—10 мин. 3—5 раз в день с интервалом в 1—2 часа;
- при невралгии простудного или иного характера, а также при явлениях паралича конечностей — 20—30 мин. 5—6 раз в день.

При хронических заболеваниях набор энергии лучше проводить перед сном. Засыпайте с облачком энергии, идущим туда, куда вы его посылаете. Дайте подсознанию взять на себя автоматический контроль за лечением. Вставайте и ложитесь

с мыслью, что вы здоровы, запрограммируйте подсознание на здоровье.

Можно рекомендовать и такой прием лечения:

Дышите ритмически, лежа в удобной позе. При вдохе осуществляйте набор энергии, а при выдохе направляйте ее в больной орган для его оздоровления. При следующем вдохе также производите набор энергии, а при выдохе дайте мысленный приказ болезни удалиться и так поочередно.

### Концентрация энергии в больном органе и снятие боли

Лежа или сидя выполняют ритмическое дыхание. Производят одно дыхание, при котором мысленно энергию направляют в больной орган для восстановления кровообращения и оздоровления. Затем выполняется одно дыхание, при котором на вдохе набирается энергия, а на выдохе мысленно выводится боль. И так поочередно 7 раз. Если помогло, нужно отдохнуть и повторить еще 7 раз и т. д. — до полного снятия боли.

### Направление кровообращения

Дышите ритмично, лежа или сидя прямо. При вдохе направляйте ток крови на любое место, страдающее от недостатка кровообращения. Это помогает, например, при необходимости согреть какую-либо часть тела усиленным потоком крови. При головной боли кровь направляйте к ногам.

## ЛЕЧЕНИЕ

### Лечение наложением рук

Ладони накладываются на больное место, а дальше лечение проводится по общей схеме. В процессе лечения выполняется ритмическое дыхание по набору энергии, которая направляется в больной орган из легких непосредственно по телу или через руки. При снятии болевых сигналов рука располагается наиболее доступным образом. Так, при снятии гипертонического давления экранирующая рука помещается на основании черепа, а активная рука совершает спиралеобразные движения по часовой стрелке (циферблат — тело) сверху вниз вдоль груди. Если энергия направляется в больной орган по внутренним каналам тела, необходимо представить, как при выдохе она поступает в этот орган, наполняя его здоровьем в виде чистого ручья, вытесняя болезнь в виде грязного потока. Больное поле принимается активной рукой (+) и затем сбрасывается с ладони.

Биоэнергетическое врачевание является одним из наиболее эффективных способов лечения из всех известных в настоящее время. Но даже этот способ не дает устойчивого исцеления, если не будут ликвидированы постоянные раздражители, провоцирующие эти заболевания.

Прежде всего при всех заболеваниях необходимо рекомендовать:

- полноценное питание, совершенное разжевывание пищи;
- достаточное потребление воды;
- регулярные очищающие процедуры;
- направленное глубокое дыхание;
- мускульные упражнения;
- закаливание организма;
- достаточный сон.

Здоровый образ поведения является основой для обеспечения долгой активной жизни. Чрезвычайно важен также положительный психологический настрой. Вырабатывайте в себе уверенность, спокойствие, снисходительное отношение к мелким отрицательным раздражителям окружающей среды и стойкость духа в суровых испытаниях.

## ЛЕЧЕНИЕ И БИОРИТМЫ

Функционирование человеческого организма подчинено постоянным биоритмам, которые необходимо учитывать при лечении ряда заболеваний биоэнергетическим воздействием. В данном случае целесообразно использовать опыт, накопленный восточной медициной при лечении иглорефлексотерапией (акупунктурой), также направленной на восстановление энергетики больного органа путем воздействия на биологически активные точки (БАТ) энергосистемы человека.

Согласно традиционному учению восточной медицины, человеческий организм подразделяется на 12 структурно-функциональных единиц или органов (меридианов). Из них 5 относятся к основным органам:

**Сердце**, вся сердечно-сосудистая система с ее функцией кровообращения.

**Селезенка**, вся пищеварительная система, несущая функции восприятия и переработки пищи, всасывания и использования ее организмом, выделения образующихся плотных шлаков.

**Почки** — система мочеобразования и мочевыделения всего водно-солевого обмена организма и выделения жидких шлаков всей гуморальной регуляции (желез внутренней секреции).

**Легкие** — вся система дыхания вместе с кожей.

**Печень** — с ее наименее активной обменной деятельностью и центрально-нервной вегетативной регуляцией этой деятельности и влиянием на другие органы.

Остальные 7 относятся к дополнительным органам, это: тонкий кишечник, желудок, селезенка и панкреас, толстый кишечник, мочевой пузырь, сексуально-сосудистая система, тройной обогреватель.

Энергия циркулирует по организму, последовательно проходя по всем органам, совершая кругооборот в течение суток. При этом каждый орган имеет свою более или менее выраженную кульминационную точку наиболее напряженной деятельности. Именно в это время органы оказываются наиболее podatливыми как к болезнетворным, так и лечебным воздействиям.

Энергия биполярна, то есть имеет положительный (+) и отрицательный (—) полюса. Из общего числа 12 органов различают 6 с преобладанием положительной тенденции (Янь) и 6 с преобладанием отрицательной тенденции (Инь).

**Органы с Инь-тенденцией (—):** сердце, легкие, печень, селезенка с поджелудочной железой, почки и перикард (управитель сердца), сосудисто-сексуальная система.

Взаимодействие между органами многообразно. Прежде всего оно идет по кругу. При этом по ходу часовой стрелки происходит стимуляция органов (Янь-тенденции), против часовой стрелки — подавление и успокоение органов (Инь-тенденции). Кроме того имеет место влияние органов друг на друга через одно звено.

Соотношение между положительной и отрицательной энергиями должно находиться в определенном равновесии, что обеспечивает нормальное здоровье. Через регуляцию противоположных процессов («+» и «—», Янь и Инь), нормализацию их соотношений осуществляется воздействие на уровень энергетической деятельности организма, на его жизненный тонус, а, следовательно, и на его жизнеспособность.

При лечении тяжелых форм заболевания рекомендуется воздействовать на органы в часы их максимальной активности или реактивности, то есть в период высокой активности органа, но с противоположным знаком энергии. Максимальная активность (реактивность) органов наблюдается через 12 часов после их максимальной активности.

Биоэнергетическое воздействие непосредственно на больной орган осуществляется в течение часов максимальной активности структурно-функциональной системы, в которую он входит:

- 1—3 час. — печень
- 3—5 час. — легкие
- 5—7 час. — тонкий кишечник
- 7—9 час. — желудок



9—11 час.— селезенка, панкреас  
11—13 час.— сердце  
13—15 час.— толстый кишечник  
15—17 час.— мочевой пузырь  
17—19 час.— почки  
19—21 час.— сексуально-сосудистая система  
21—23 час.— тройной обогреватель  
23—01 час.— желчный пузырь.  
Время местное, солнечное.

Если временной промежуток для лечения окажется неудобным, то лечение нужно осуществлять со сдвигом на 12 часов, то есть в момент его реактивности. Регулирование соотношения положительной и отрицательной энергии осуществляется автоматически на уровне подсознания. Определяется это тем, что человек, как и все в материальном мире, биполярен. Замыкая руками энергетическое кольцо, вы даете в орган одновременно и положительную (активная рука «+») и отрицательную (экранирующая рука «—») энергии. Поток положительной энергии идет справа налево, а отрицательной — слева направо. При приобретении определенного навыка появляется чувство, подсказывающее, какой рукой наиболее целесообразно подавать энергию в процессе лечения.

Воздействие на больной орган можно еще усилить, если учитывать не только часы максимальной активности органов, но и биоритмы, связанные с лунным месяцем. Активность организма прямо пропорциональна фазам луны: так, она наибольшая — в полнолуние и наименьшая — в новолуние. При этом надо отметить, что при лечении не всегда требуется соблюдение проявления биоритмов. Так, в любое время суток можно проводить набор энергии, лечить инфекционные заболевания, головную боль, регулировать кровяное давление, снимать спазмы сосудов и побеждать многие другие заболевания. Но сильные функциональные расстройства необходимо лечить в часы их максимальной активности или реактивности. В часы максимальной активности, следующей через 6 часов после максимумов, лечение малоэффективно и вызывает иногда чрезмерный расход энергии у врача биорадиолога.

## ЛЕЧЕНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ

Этот способ лечения основан на использовании скрытых потенциальных возможностей мышления организма на клеточном уровне.

Каждая клетка или группа клеток одного функционального назначения обладает самостоятельным мышлением, которое подсознательно управляет работой органов. Болезнь — это также результат разладки клеточного мышления, которая часто наступает под давлением неправильных распоряжений центрального аппарата надорганизменного мышления. Отсюда, если си-

лой мысли пробудить органы и заставить мыслить их правильно, то орган выздоровеет. При правильном применении этот способ оказывает быстрое и эффективное действие. Особенно благотворное воздействие лечением мыслью оказывается на больного в комплексе с биоэнергетическим.

Врачевание мыслью основывается на следующих положениях:

1. Приказ клеткам о нормализации своего мышления передается мысленно. Его можно также передать посредством биоэнергетического потока, промодулированного соответствующими мыслями.

2. Руки используются главным образом для передачи сигнала и энергии клеточному мышлению. Достигается это путем поглаживания или легкого похлопывания места расположения больного органа.

3. Мышление клеток по своему уровню соответствует уровню неразвитого детского мышления, и это надо учитывать при обращении к нему. Требования должны быть изложены достаточно четко и ясно, в форме обращения к капризному, но любимому ребенку, не выполняющему свои обязанности.

Конечно, клетки не понимают обращенных к ним слов, они воспринимают только зрительный или смысловой образ процессов восстановления нормального функционирования, включая энергетику. Но слова способствуют формированию мысли и являются символом самой мысли. В момент лечения необходимо сконцентрировать все внимание на передаче мысленного приказа органам, образно представить больной орган и как бы войти с ним в контакт.

4. По уровню мысленного развития и восприимчивости органы значительно отличаются друг от друга. Наиболее умное и чувствительное — сердце. К нему относиться надо бережно и нежно. Оно быстро воспринимает приказания центрального мышления. Кишечник — очень терпелив и послушен. Печень же, наоборот, отличается бестолковостью и инертностью мышления. Эти особенности организменного мышления надо учитывать при лечении.

5. Врачевание проводится ежедневно по 5—10 мин. в течение 1—4 недель в зависимости от состояния органа и характера заболевания, а также психологического состояния больного. Положительно результаты лечения проявятся через 1—4 недели.

6. Лечение мыслью рекомендуется совмещать с лечением биоэнергодействием.

Поместите пациента в удобную для него позу, пусть он расслабится, закроет глаза. Целесообразно после диагностирования провести биоэнергетическое лечение, а затем перейти к лечению мыслью.

Сконцентрируйте внимание на больном органе, положите руку на тело в районе его расположения, погладьте поверхность тела в этом месте или слегка постучите ребром ладони

или кончиками пальцев. После того, как вы привлекли внимание органа, укажите клеточному мышлению, что от него требуется. Беседуйте с органом как бы с ребенком, не исполняющим своих обязанностей. Рассуждайте с ним, давайте указания или принуждайте. Мысленный приказ отдается примерно в следующей форме: «Мысль органа (назвать орган, к которому обращаетесь), ты плохо себя ведешь, ты действуешь как избалованное дитя. Ты знаешь, что надо поступать иначе, и я рассчитываю на точное исполнение порученных тебе функциональных обязанностей».

При правильном рассуждении и вкрадчивости вы скоро усвоите искусство давать правильные указания.

При лечении каких-либо заболеваний прежде всего рекомендуется излечить желудок, так как проявление многих болезней связано именно с состоянием этого органа. Излечение желудка автоматически улучшает состояние ряда других органов и, прежде всего, кишечника. После излечения желудка приступают к лечению других органов.

### Желудок

В основе проявляющегося большинства заболеваний этого органа лежит неправильное питание и, как следствие этого, плохое пищеварение и прочие недомогания. При лечении желудка используют следующий прием:

Пациент стоит прямо или лежит на спине. Вначале нанесите рукой несколько легких ударов в области желудка и скажите: «Мысль-проснись». Затем положите ладонь на желудок и говорите ему: «Ну, желудочная мысль, чтобы ты проснулась и хорошо ухаживала бы за этим органом. Ты неправильно действовала, ты недостаточно внимательно исполняла свои обязанности. Я теперь требую правильного действия, чтобы орган стал сильным, здоровым и работоспособным. Я требую, чтобы он действовал как следует, и ты обязана наблюдать за этим. Ты должна следить за правильным пищеварением и за питанием всего тела. Ты должна устранить всякое скопление и бездействие и следить, чтобы весь орган действовал живо и энергично и хорошо исполнял свою работу». Слова можно изменить, главное — точно указать органу, что от него требуется.

### Печень

Лечение печени осуществляется так же, как и желудка. Но печень — плохо соображающий, бестолковый орган, обращаться к нему надо продолжительно и резко, словно к упрямому волю. Печень нельзя брать лаской, ее надо понуждать. Дайте печени указания, как правильно действовать, выделять нужное количество желчи, пусть желчь свободно вытекает и исполняет свои обязанности и т. д.

### Запор

Начинайте лечение печени. Затем проведите руками по кишечнику (по часовой стрелке) со словами: «Проснись, мысль кишок, исполняй свои обязанности, двигайся естественно и свободно, как полагается».

Иногда запоры с трудом поддаются лечению из-за сжатия ануса. В таком случае положите руку на это место (можно через одежду), прижмите его слегка, чтобы обратить внимание, и произнесите: «Расправься, ты вносишь смуту. Поддайся и дай движениям свершаться естественно и свободно».

### Понос

Лечится подобно запору, то есть лечат те же самые органы, но обратным образом. Кишкам приказывают успокоиться, а печени — вести себя как следует. При этом полезны пассы снизу — вверх (против часовой стрелки) живота для успокоения кишечника.

### Почки

Лечатся подобно печени. Ударяйте легко и быстро несколько раз пальцами по месту расположения и затем прикажите им правильно и естественно выполнять свои обязанности. При слишком обильном мочеиспускании прикажите почкам и мочевому пузырю умерить свою активность и постепенно уменьшить мочеиспускание. Если пациент встает ночью 3—4 раза, то сократите до 2-х раз, потом до одного и постепенно добейтесь, чтобы ночью мочеиспускания не было.

Врачуйте ежедневно от 5 до 10 мин. в течение месяца. При врачевании от обильного мочеиспускания полезно делать пассы в области почек снизу вверх. Представьте при этом, что вы задерживаете поток.

### Ревматизм

Вначале лечатся почки. Мысли почек отдается приказ вывести нечистоты и мочевую кислоту из организма, являющиеся источником заболевания. В то же время надо лечить затронутые ревматизмом части тела и обратиться к ним с приказом отбросить мочевую кислоту и исправиться, чтобы сжатие исчезло. В ряде случаев следует лечить также и желудок.

### Сердце

Сердце является самым умным органом и в этом плане уступает только мозгу. Сердце поддается нежным указаниям, оно очень кроткое и доброе. Если сердце бьется усиленно и неравно-

мерно, положите на него руку и скажите ласково и нежно: «Успокойся, мысль сердца, успокойся, успокойся, работай правильно и спокойно, остепенись...». Вы заметите, что сердцебиение понемногу утихает, и сердце станет биться спокойно и равномерно.

## **Нервы**

При лечении нервных заболеваний вначале излечиваются желудок и печень. Затем начинайте лечить нервы спинного хребта, давая нужные указания.

## **Уравнение кровообращения**

Производится при помощи биоэнергетических пассивов, то есть быстрых движений рук от головы до ног. При этом надо говорить мыслям артерий и вен: «Протекайте свободно и равномерно, спокойно и постоянно, двигайтесь и протекайте». Уравнение кровообращения полезно при лечении практически всех органов тела, так как это способствует восстановлению их деятельности.

## **Головные боли**

Вначале лечится желудок, потом уравнивается кровообращение и затем применяется местное лечение головы. При этом мыслям нервных клеток головного мозга говорится: «Ну, успокойтесь, утихайте... и т. д.».

## **Женские заболевания**

Вначале лечится желудок, затем проводится местное лечение. При этом руки положите на нижнюю часть живота и прикажите мысли: «Дай силу, здоровье, действуй правильно» и т. д. При выпадении матки прикажите: «Держись крепко, крепко, крепко, крепко...».

## **Самолечение**

Применяются те же методы, что и для лечения пациентов. Примите удобную позу, лучше всего лежа на ровной, но не очень мягкой поверхности. Расслабьтесь и сконцентрируйте свое внимание на больном органе, а затем выполняйте мысленное лечение. Перед лечением мыслью целесообразно провести лечение биоэнергией.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## **Приложение 1.**

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ**

Предлагаемый комплекс упражнений направлен на зарядку организма человека энергией и в этом плане имеет то же назначение, что и упражнения, даваемые в «хатха йоге» по поглощению праны.

Комплекс включает:

- серию упражнений по подготовке организма к приему энергии,
- серию упражнений по набору энергии,
- упражнения по распределению энергии по всему телу и ее стабилизации.

Перед началом выполнения комплекса упражнений необходимо вывести организм из состояния сна, разбудить его и подготовить к поглощению энергии. В этих целях выполняется бег трусцой. Для начала бегают 5 минут, максимальная же продолжительность бега — 20 минут.

В качестве минимальной нагрузки допускается 5 минут бега на месте. Пробегу лучше всего проводить босиком, обнаженным по пояс, или в легкой спортивной форме, в зависимости от подготовленности и степени закаленности организма. Силовые упражнения по набору энергии имеют ряд специфических особенностей. Они построены на ритмичном чередовании предельного напряжения и полного расслабления всей мышечной системы тела. Переход из напряженного состояния в расслабленное и обратно осуществляется с наиболее возможной быстротой, почти мгновенно. В то же время делается резкий, короткий и поверхностный вдох с нанесением сильного удара воздушной струей по носоглотке, при этом в легкие пропускается минимально возможное количество воздуха. В момент перехода в состояние расслабления производится короткий и энергичный выдох всей грудью через широко открытый рот. В период расслабления дыхание свободное.

Продолжительность каждого периода напряжения и расслабления без учета мгновенных переходов из одного состояния в другое, составляет 4 сек. и лишь через год регулярных занятий можно ее увеличить до 6 секунд.

Упражнения выполняются при максимально обнаженном теле, так как энергия поступает через открытую поверхность кожи.

В период выполнения упражнений необходимо отключиться от окружающей обстановки, полностью сконцентрировать свое внимание на их выполнении и на поглощении энергии. В связи с этим выполнять упражнения лучше всего с закрытыми глазами.

Упражнения по равномерному распределению энергии в теле выполняются плавно, дыхание глубокое, ритмичное. Формула дыхания: 4 сек.— 4 сек.— 4 сек. Выполнение упражнений должно соответствовать ритму дыхания.

Стабилизация энергии в теле достигается принятием попеременно холодного и горячего душа продолжительностью до 2 мин. каждый. Контрастность душа постепенно нарастает и после 3-го месяца занятий, достигнув своего максимума, остается постоянной, общая продолжительность времени удваивается. Процедура всегда начинается с холодного душа и заканчивается горячим.

Комплекс упражнений по набору энергии выполняется 2 раза в день, утром и вечером перед сном, по вечерам — без разминки.

Питание должно быть разнообразным и полноценным с ограниченным потреблением мяса, особенно свинины. Объем выпиваемой воды (во всех видах) в течение суток должен составлять 2,5—3 литра. Последний прием пищи — не позднее 19—20 часов вечера. Особенность питания — ранний легкий завтрак, принимаемый сразу же после утренней гимнастики. Состоит он из 1 стакана размоченной в воде гречихи, пшеницы, овса или производных — пердела, овсянки, овсяных хлопьев. В раствор добавляются 2 черносливы (курага или другой сухофрукт) и 1 чайная ложка меда.

Раствор готовится следующим образом: 0,5 стакана зерна тщательно промывается и заливается с вечера теплой водой — кипяченой или сырой. Овсяные хлопья 0,5 стакана замачиваются за 0,5 часа до приема, а толокно — перед самым употреблением. В конце завтрака рекомендуется выпить 1 стакан горячей кипяченой воды, съесть 1 чайную ложку меда и яблоко, хурму или что-либо из фруктов. Не рекомендуется есть продукты, содержащие большое количество кислоты: лимоны, клюкву.

Ранний легкий завтрак призван обеспечить очистку организма от зашлакованности; в результате отпадает необходимость в периодическом голодании. Следующий прием пищи производится не ранее чем через 4—5 часов. Второй завтрак преимущественно вегетарианский, можно использовать овощи, фрукты, молочные продукты, яйца, рыбу, птицу, соки, воду. Нельзя пить чай и кофе. В обед можно есть практически все, неплохо съесть кусочек вареного нежирного мяса.

В конце дня — вегетарианский ужин.

Данного режима питания необходимо придерживаться в течение одного года. Через год организм автоматически будет регулировать поступление химической энергии в необходимом количестве, инстинктивно определять режим питания и выбор продуктов, образуется четкий рефлекс чувства сытости. В результате такого регулирования энергетического баланса организм может в течение суток и более не принимать пищу без вреда для себя. С этого времени отпадает необходимость в каком-либо специальном виде питания.

Примерный режим дня:

6 часов утра — гимнастика по набору энергии,  
6 часов 30 мин. — первый легкий завтрак,  
11—11 час. 30 мин. — второй вегетарианский завтрак,  
14—15 час. — обед,  
19—20 час. — вегетарианский ужин,  
23 час. 30 мин. — гимнастика по набору энергии,  
24—6 час. — сон.

Продолжительность сна зависит от величины аккумулированной (запасенной) энергии. С увеличением запаса энергии продолжительность сна сокращается с 8 до 3—4 часов.

Набор энергии и переход на новый режим питания должен осуществляться постепенно. Резкое изменение сложившегося режима жизни, питания и энергетического баланса может отрицательно повлиять на состояние здоровья. Нарушение сна, нервное перевозбуждение и потеря веса являются показателями перенапряжения организма.

Необходимо тщательно следить за самочувствием и вовремя снижать нагрузки. Вначале можно делать упражнения только по утрам и в привычное для вас время, сократить интервалы с 4 до 2 сек. Вечером упражнения выполнять за 1—1,5 часа до сна.

При необходимости усилить питание при приеме второго завтрака и обеда.

## ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

Гермес — олицетворение могучих сил, покровитель магии, посланец богов и искусный похититель. Одновременно бог торговли и прибыли.

Гимнастика Гермеса представляет собой комплекс упражнений по накачиванию организма человека эфирной (космической) энергией. Выполнение комплекса упражнений равноценно набору энергии за один месяц пранических упражнений по системе «хатха йоги». Кроме того, упражнения Гермеса позволяют провести зарядку сразу тремя видами первичной эфирной энергии: газообразной, жидкой и твердой.

Увеличение энергетического потенциала организма в ряде случаев уже через полгода систематических занятий позволяет создать вокруг тела мощную энергетическую шубу, резко повышающую сопротивляемость организма к таким факторам, как:

- повышенная активность солнца,
- перепады давления,
- низкие температуры.

В результате создания энергетической шубы:

- значительно улучшается здоровье,
- укрепляется нервная система,
- восстанавливается сон,
- излечиваются многие болезни, такие как астма, гипертония, склероз и другие,
- срок выздоровления больных сокращается в 3—4 раза по сравнению с обычным способом лечения,
- повышается сопротивляемость организма к заболеваниям, повышается физическая выносливость,
- за 3—4 часа сна восстанавливаются силы,
- за счет сбалансированности поступления и расхода химической (пищевой) энергии нормализуется вес тела.

Кроме того, значительно возрастает продолжительность жизни.

Освоение комплекса открывает широкие возможности к самосовершенствованию.

Некоторые люди уже через 6—7 месяцев систематических упражнений начинают видеть энергетические поля человека, осваивают лечение магнетизмом, овладевают способностью предугадывать действия людей.

Заниматься гимнастикой Гермеса можно в возрасте от 23 до 70 лет. Современный городской житель может выдерживать ритмику упражнений с дыхательными импульсами длительностью в 4 сек. Некоторые наиболее одаренные и подготовленные люди уже через год систематических занятий могут довести импульс до 6 сек. Повышение импульса до 8—12 сек. может привести к отрицательным тяжелым последствиям.

Силовые упражнения по набору энергии построены на ритмичных мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Перед напряжением мышечной системы делается короткий резкий вдох с нанесением сильного удара воздушной струей по носоглотке, но с минимальным пропуском ее в легкие. В результате создается вакуум эфирной энергии, которая начинает быстро поступать через поверхность кожи.

Выполнение упражнений должно точно совпадать с ритмикой дыхания. Выдох в период силовых упражнений осуществляется через широко открытый рот всей грудью, примерно так, как выдох «Ха» у йогов.

Упражнение по равномерному распределению энергии в теле выполняется плавно, без напряжения, дыхание глубокое, ритмичное. В этом случае такой ритмике упражнений должна точно соответствовать ритмика дыхания. Ранее занимавшиеся йогой и подготовленные физиологически к приему больших объемов энергии, к занятиям могут приступать сразу, без предварительной подготовки. В меню желательно включить сухое белое чистое виноградное вино 2—3 стакана в день. Исключить крепленые вина, а особенно красные. Исключить свинину, ограничить жирное мясо, сливочное масло. Но в обед обязательно съесть кусочек мяса. На второй год занятий есть все, даже свинину.

## ГИМНАСТИКА

ГИМНАСТИКА состоит из двух этапов.

На первом этапе выполняется 3 силовых упражнения по приему энергии (праны).

На втором этапе выполняются 3 силовых упражнения по приему равномерного распределения воспринятой энергии по чакрам, по всему телу и органам.

## СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

### Общие указания

1. Во время исполнения должна быть непринужденность в движениях.

2. В позах больше прогибаться и поворачиваться, при этом положения рук, ног и туловища очерчены плавными мягкими движениями — линиями (не вытягивать в струну), то есть позы должны быть непринужденными и пластичными.

3. В момент вхождения в позу на вдохе делать хлопок (резкий вдох носом), пальцы рук сжаты в кулаки, в позе максимальное напряжение всех частей тела (постоянно увеличивать по мере привыкания).

4. Все упражнения делать по 4 раза с закрытыми глазами — для более полного отключения от окружающей обстановки.

### 1-е упражнение «Крест»

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела и максимально расслаблены, как и все тело, дыхание свободное.

2. Мгновенный резкий вдох — хлопок носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровне плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, тело максимально прогибается назад, все мышцы напрягаются до предела.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох — мгновенный, всей грудью через рот в виде буквы «О!». Тело броском сгибается вперед, так что вытянутые руки почти достают до пола. Взмах — крест-на-крест для снятия напряжения и возврат в исходное, расслабленное положение. Дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

### 2-е упражнение «Топор»

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед в полусогнутом положении, руки висят, почти касаясь пола. Все тело расслаблено, дыхание свободное.

2. Мгновенный резкий вдох — хлопок носом, одновременно распрямляется спина, а руки сцеплены в замок, с силой поднимаются вверх по кругу через правую сторону, за голову, туловище максимально прогибается назад, запрокидывается голова. Полное напряжение всего тела.

3. Задержка дыхания в позиции — 4 сек.

4. Выдох — мгновенный, шумный (ртом) с облегчением (сброс). Стремительное опускание рук по кругу — с поворотом через левую сторону в исходное положение. Тело наклонено вперед, руки распрямлены и свисают вниз. Полное расслабление, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

Упражнение выполняется: 2 раза подъем рук через правую сторону и 2 раза — через левую.

### 3-е упражнение «Дискобол»

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки висят: Тело расслаблено, дыхание свободное.

2. Мгновенный вдох — хлопок носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука, слегка согнутая, выбрасывается вперед — на уровень лба, левая отводится вниз — назад, за спину, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска, голова поворачивается по ходу движения. Слегка прогнуться так, чтобы при повороте голова, руки, шея и корпус образовали отрезок винтовой линии.

Принимается поза человека, замершего в момент броска диска. Все мышцы напряжены до предела. Ноги от пола не отрываются.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох — мгновенный, шумный, ртом, с одновременным возвращением в исходное положение, с поворотом по винтовой линии вправо. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

Упражнение повторить: 2 раза бросок правой рукой и 2 раза — левой.

## СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

### 4-е упражнение

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты вместе.

2. Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, но плавно, как бы накачивая воздух, одновременно руки развести в стороны до уровня плеч, корпус отвести назад, к концу вдоха достичь максимального напряжения.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек. Руки отводятся за спину.

4. Выдох через рот в течение 4-х сек., плавно, со звуком «Хо» с удовольствием, немного наклоняя туловище вперед и одновременно возвращая руки в исходную позицию. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

### 5-е упражнение

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено, пальцы рук касаются пальцев ног, колени прямые, могут быть слегка подогнуты. Все тело расслаблено.

2. Вдох в продолжении 4 сек. носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно тело распрямляется, руки вытягиваются вперед на уровне груди. Дальше поднимаются над головой с прогибанием туловища назад. Все тело напряжено.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох в течение 4 сек. ртом плавно со звуком «Хо», при возвращении в исходное положение.

5. Задержка в позе — 4 сек., дыхание свободное, тело расслабленное.

### 6-е упражнение

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, тело расслаблено.

2. Вдох в течение 4-х сек. носом, воздух втягивать энергично, но плавно. Одновременно максимально поворачиваться с вытянутыми руками вправо так, чтобы видеть стену за спиной. Ноги от пола не отрывать, тело напряжено.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох в течение 4-х сек. ртом плавно, со звуком «Хо» и возврат в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

Упражнение повторить: 2 раза повернуться в правую сторону и 2 раза — в левую.

### 7-е упражнение

1. Лежа на полу на спине, ноги вместе, сложенные ладони за затылком. Расслабиться максимально.

2. Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, но плавно, с одновременным поднятием обеих ног вверх под прямым углом к полу. Все тело напряжено.

3. Задержка дыхания в позе 4 сек., одновременно произведите два вращательных движения ногами по часовой стрелке.

4. Выдох в течение 4-х сек. ртом, плавно, со звуком «Хо». Одновременно ноги возвращаются в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободно.

5. Задержка в позе — 4 сек.

Упражнение повторить: 2 раза с вращением ног по часовой стрелке, 2 раза — против.

**НАПОМИНАНИЕ:** Напряжение при вдохе и задержку дыхания, а также разность температур при контрастном душе увеличивать постепенно.

## Приложение 2.

### ПРИЕМЫ ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ

Передача энергии больному может осуществляться не только простым наложением рук, но и при помощи различных пассов и манипулятивных приемов. В процессе работы необходимо представлять, как из кончиков пальцев исходит жизненная сила, которая входит в больного или в какой-нибудь отдельный его орган, несет силу и здоровье. В то же время, по мере наполнения органа энергией, из него выводится болезнь в виде грязного ручейка. И чем образнее представление, тем эффективнее лечение.

Биоэнергетическое воздействие усилится в еще большей степени, если во время лечения отдать мысленный приказ по восстановлению органом своей функции, например: «Прекращай кровоточить, крепись, работай ритмично» и т. д. Движение рук сверху вниз действует на больного успокаивающе, а движение снизу вверх — возбуждающе.

При лечении руками применяются следующие основные приемы воздействия на больного или на отдельные его органы, которые значительно усиливают эффект направляемой биоэнергии.

#### ПАССЫ

**Продольные пассы.** Движение рук осуществляется вдоль всего тела или даже по больному месту на любой из его частей, сверху вниз. Движение книзу делается со слегка расставленными пальцами, ладони, повернуты к больному. Медленные, плавные движения на расстоянии 2—10 см от тела действуют успокаивающе, при более быстром движении на расстоянии 30 см оживляется функционирование организма, а быстрые и сильные движения рук на расстоянии 60 см действуют на него возбуждающе.

Эти пассы усиливают кровообращение и стимулируют работу органов.

**Поперечные пассы.** Кисти рук одна над другой, ладони повернуты вниз или развернуты наружу. Движения ладоней колебательные — поперек больного места. При обратном движении руки, если они были развернуты наружу, поворачиваются ладонями вовнутрь.

Применяется при лечении больных, страдающих от прилива крови. В ряде случаев поперечные пассы полезно совмещать с продольными.

#### МАНИПУЛЯТИВНЫЕ ПРИЕМЫ

В большинстве случаев манипуляции совершаются активной рукой (+), а экранирующая рука (—) помещается с противо-

положной стороны больного места. Или же, если проведется только накачка энергией органа, то работает лишь активная рука.

**Подставление ладоней.** Ладонь активной руки (+) подносится на несколько минут к поверхности тела на расстоянии 15 см. Это производит возбуждающее и подкрепляющее действие.

**Подставление пальцев.** Слегка раздвинутые пальцы активной руки (+) подносятся на несколько минут к поверхности тела на расстоянии 15 см, это оказывает более эффективное действие, чем подставление ладоней.

**Вращательное движение.** Активная рука (+) в течение 1—2 минут держится на поверхности тела в положении подставленных ладоней или пальцев, а затем совершает круговые движения по часовой стрелке, что усиливает действие.

**Сверление.** Активная рука (+) в течение 1—2 минут держится над поверхностью тела в положении подставленных ладоней или пальцев, а затем начинает совершать движение, как будто в тело ввинчивается сверло. Этот прием оказывает наиболее сильное стимулирующее действие на органы и вызывает в них чувство теплоты.

**Наложение рук.** Ладонь активной руки (+) накладывается на несколько минут на больное место.

**Поглаживание.** Производится нежное поглаживание больного места легким прикосновением пальцев активной руки (+). Движение руки сверху вниз от центра к наружной стороне оказывает успокаивающее действие. Рекомендуется применять в конце лечения. Если поглаживание применяется для всего тела, то сначала обрабатывают его верхнюю часть от головы до пояса, а потом — от пояса до ног. Особое внимание уделяется органам груди и живота.

**Растирание.** Выполняется ладонью и основанием пальцев активной руки путем легкого и нежного прикосновения без применения силы. Направление движения — сверху вниз. Лечение можно заканчивать серией легких ритмичных надавливаний поверхностью кончиков пальцев.

**Круговое растирание.** Производится вращательными движениями активной руки по часовой стрелке, что усиливает возбуждающее действие на органы.

**Разминание.** Всей рукой, ладонью или только пальцами активной руки, разминают больное место. Можно также проводить глубокий захват мышц тела ладонью и пальцами, но не включая в работу большой палец. Производится также глубокое пощипывание поверхности тела большим и указательным пальцами попеременно двумя руками по всей поверхности больного участка тела (+, —). Применяется для лечения ревматизма и различных местных заболеваний неорганического происхождения. Пощипывание улучшает кровообращение.



**Выстукивание.** Заключается в различных способах постукивания активной рукой по телу больного, кисть руки должна быть свободной и легкой, а постукивание — упругим.

а) Раздробляющее постукивание. Кисть руки полусжата в кулак. Выстукивание проводится кончиками пальцев и ладонью.

б) Ударное выстукивание. Ладонь выпрямлена, пальцы сведены вместе. Легкие удары наносятся ребром ладони и мизинца.

в) Хлопковое выстукивание. Ладони сложены чашечкой, удары наносятся по телу вниз так, чтобы вышел воздушный хлопок.

г) Простое выстукивание. Наносятся легкие удары кончиками пальцев попеременно обеими руками (+, —).

**Вибрационное воздействие.** Пальцы активной руки (+) твердо, но без сильного нажима устанавливаются на больное место и совершают быстрые, едва заметные колебательные (вибрационные) движения. Это наиболее сильнодействующий способ лечения, и пациент получает ощущения, как при прохождении электрического тока. При правильном вибрационном лечении экранирующая рука должна чувствовать вибрацию, совершаемую активной рукой. При определенном опыте у целителя появляется инстинктивное чувство.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Источники и составные части пособия . . . . .	3
Кто может заниматься лечением биологической энергетикой . . . . .	6
Психотренинг. Перестройка психологии . . . . .	7
Расслабление . . . . .	8
Потягивание. Напряжение и расслабление мышц. Расслабление мышц на задержке дыхания . . . . .	9
Расслабление волевым приказом. Умственное расслабление . . . . .	10
Отдых. Концентрация. Концентрация на внешних объектах . . . . .	11
Концентрация на чакрах. Медитация . . . . .	12
Развитие зрительно-пространственного воображения . . . . .	13
Набор энергии . . . . .	15
Упражнения по набору энергии ритмическим дыханием . . . . .	17
Ощущение жизненной силы. Тайна жизни. Тренировка рук . . . . .	19
Упражнения для пальцев. Упражнение для ладоней . . . . .	21
Упражнения по управлению энергопотоком . . . . .	22
Отработка диагностирования (упражнения). Определение границ биополя . . . . .	23
Диагностирование и лечение. Диагностирование . . . . .	24
Определение кровяного давления . . . . .	27
Неустойчивое давление . . . . .	28
Подготовка рук. Лечение . . . . .	30
Симметрирование поля . . . . .	31
Снятие болевых сигналов . . . . .	32
Закрепление лечения . . . . .	33
Примеры лечения . . . . .	34
Продолжительность лечения. Лечение дыханием. Лечение хронических заболеваний . . . . .	36
Лечение взглядом . . . . .	37
Лечение на расстоянии. Способы лечения на расстоянии . . . . .	38
Диагностирование по фотографии. Правила самосохранения при лечении . . . . .	39
Способы самозащиты . . . . .	41
Самолечение . . . . .	42
Набор и распределение энергии по телу . . . . .	42
Концентрация энергии в больном органе и лечение . . . . .	42
Концентрация энергии в больном органе и снятие боли . . . . .	43
Направление кровообращения . . . . .	43
Лечение . . . . .	43
Лечение наложением рук . . . . .	43
Лечение и биоритмы . . . . .	44
Лечение силой мысли . . . . .	46
Приложения:	
Приложение 1. Комплекс упражнений по набору энергии . . . . .	51
Приложение 2. Приемы действия руками . . . . .	60

**Составитель РАДМИЛ ФАУТОВИЧ БЕК, врач-биорадиолог.**

Сдано в набор 18.11.91. Подписано в печать 02.01.92. Бумага газетная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 4,0. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Тираж 100 000 экз. Зак. 1-268. Цена договорная.

МГП «Фарах».

Харьковская книжная фабрика «Глобус». 310012, Харьков, Энгельса, 11.

