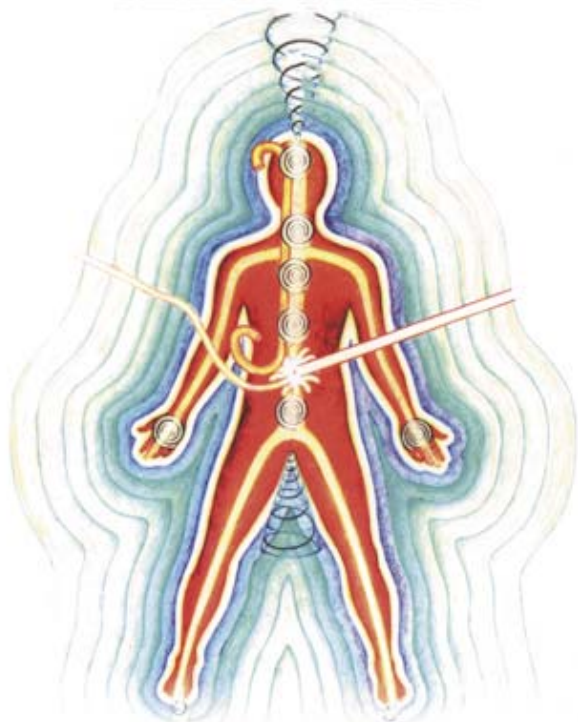


Марк Рич

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ



руководство к пониманию и использованию
Энергетической Системы Человека

Марк Рич

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ



руководство
к пониманию и использованию
Энергетической Системы Человека

«СОСРЦЯ»



2 0 1 2

УДК 159.96
ББК 88.6
P56

Перевод с английского О. Цветковой

Рич Марк

P56 Энергетическая анатомия: Руководство к пониманию и использованию Энергетической Системы Человека / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00351-1

Энергетическая Система Человека — это нечто гораздо большее, чем только аура и чакры. Книга «Энергетическая анатомия» знакомит вас с мощными и по большей части неизвестными энергетическими структурами, которые не были исследованы подробно ни в одной другой книге. Обучившись с помощью несложных, хотя и требующих серьезной работы методов, приведенных на этих страницах, вы разовьете способность осознанно видеть и чувствовать динамику и силу создаваемых вами энергетических отношений. Это поможет вам лучше осознавать и использовать жизненно важные энергетические структуры, чтобы иметь возможность улучшить свое здоровье, благосостояние и отношения с другими людьми. Если это ваше предназначение — вы сможете стать настоящим целителем для себя и других. И наконец, жизнеутверждающие средства, которым посвящена эта книга, помогут вам проложить путь к безграничному и безвременному миру Духа.

УДК 159.96
ББК 88.6

Energetic Anatomy
Copyright © 2004 by Mark Rich
Published by arrangement with the author.

ISBN 978-5-399-00351-1

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
Феномен внутренней энергии.....	13
<i>Глава первая.</i> Введение в Энергетическую Систему Человека... ..	14
<i>Глава вторая.</i> Энергетический сердечник.....	34
<i>Глава третья.</i> Энергетические конусы и меридианы.....	42
<i>Глава четвертая.</i> Слои.....	61
<i>Глава пятая.</i> Комплекс Трубок.....	72
<i>Глава шестая.</i> Связка Шнуров.....	91
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
Внешние энергетические явления.....	125
<i>Глава седьмая.</i> Энергетическая Сеть, Орел и Накатывающаяся Сила, а также духи.....	126
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	
Синергическое использование Энергетической Системы Человека, а также его мозга, ума, эмоций и тела в укреплении здоровья и целительстве.....	139
<i>Глава восьмая.</i> Исцеление себя с использованием Энергетической Системы Человека.....	140
<i>Глава девятая.</i> Как исцелять других, используя Энергетическую Систему Человека.....	154
<i>Глава десятая.</i> Превосходное здоровье и Энергетическая Система Человека.....	164
<i>Глава одиннадцатая.</i> Этические принципы.....	186

ВВЕДЕНИЕ

Я с самого раннего возраста мог *видеть* сияние света вокруг людей и некие энергетические структуры. Я любил сидеть и наблюдать за переливами света и цвета вокруг каждого человека. Это было забавно, приятно и вызывало у меня чувство связи с ними, восторг и ощущение целостности. Я придумывал себе разные игры, чтобы *видеть*, где у людей яркие пятна, где темные и как эти пятна движутся вокруг тела. Я даже давал людям прозвища в зависимости от того, какие у них были пятна.

Я пытался привносить эти идеи в игры с другими детьми, но никто не понимал, о чем я говорю. В конце концов я решил полюбопытствовать у одной из учительниц моей католической школы, что же я все-таки *вижу*. Однако она довольно суровым тоном ответила мне, что все это — мое воображение и что мне следовало бы больше уделять внимания учебе. После этого разговора она даже изменила свое отношение ко мне. Думаю, она вообще не имела никакого представления о том, что я имел в виду, поскольку *видение энергии* за пределами физического восприятия включает в себя использование не только зрения, но и других чувств.

Этот и другие случаи из моего детства настолько напугали меня, что я всерьез усомнился, стоит ли мне вообще продолжать *видеть* энергию, и даже боялся, что меня убьют за то, что я не такой, как все. Но мне по-прежнему было интересно, и я сердился на людей, когда они хотели, чтобы я перестал «рассматривать энергии». Более того, я даже поверил, что отправлюсь в ад, если буду этим заниматься. Я был напуган и из-за своей неуверенности в себе не мог сопротивляться тому, чего от меня хотели другие. Так я прекратил рассматривать энергии людей и работать с этими энергиями и больше

не рассказывал другим о том, что я вижу. Иногда я намеренно причинял себе боль, поскольку знал, что это единственный способ запретить себе *видеть*. И только гораздо позже, когда я стал заниматься боевыми искусствами, я снова начал «видеть энергии» — и тогда же ко мне вернулись все мои вопросы. Голос моей интуиции зазвучал громче, и вопросы относительно того, как мне жить дальше, приобрели для меня еще большую значимость. Теперь-то я уделяю им много внимания, ведь изучение *Энергетической Системы Человека* — как раз то, чем я занимаюсь последние двадцать лет.

Я обнаружил, что эта система удивительно сложна, изощрена и довольно толково устроена, чтобы выполнять свои функциональные цели. Кроме того, она оказывает колоссальное воздействие на наше здоровье и благополучие. Зная, как использовать эту систему, мы получаем потенциальную возможность избавлять себя и других от ненужной физической и душевной боли. Это знание использования дарованной нам Богом энергетической системы существенно увеличивает наши энергетические резервы и дает нам возможность заботиться о собственном здоровье. И это уже становится для нас свободой, представить себе которую могут лишь немногие.

К тому же практическое знание *Энергетической Системы Человека* повышает наше осознание себя и осознание намерений других людей, позволяя нам видеть жизнь такой, какая она есть, и не беспокоиться о том, как у нас все должно (или не должно) быть. Мы можем использовать его, чтобы легче переживать трудные и напряженные периоды или чтобы создать более плавное, легкое течение нашей жизни. *Энергетическая Система Человека* прокладывает мост к духовной сфере и открывает перед нами множество моментов духовного путешествия, которые побуждают нас к развитию нашего истинного «Я» с его безбрежным потенциалом.

Это восхитительно — воспринимать эти структуры и работать с ними, а также реально ощущать происходящие в теле и уме изменения! Я предлагаю вам присоединиться ко

мне в этом путешествии. Надеюсь, что чем больше людей научатся использовать *Энергетическую Систему Человека (ЭСЧ)*, тем скорее мы создадим новую реальность в нашей повседневной жизни и в нашем мире, — реальность, где постоянный контроль собственного здоровья станет для нас нормой, а не исключением, реальность, где все мы сможем воспринимать и осознавать нашу взаимосвязанность и наше единство с Духом. Мы будем стремиться жить в равновесии и гармонично выстраивать отношения друг с другом, поскольку мы способны увидеть реальную пользу этого и знаем, как это делать.

Информация, изложенная в этой книге, основана на моих собственных открытиях и открытиях, сделанных другими людьми, с которыми я вместе обучался, а также на знаниях, передаваемых из поколения в поколение на протяжении веков. Информацию и все упражнения, которые я привожу в своей книге, я сам использовал и неоднократно подвергал проверке. За многие годы я приобрел достаточные навыки в боевых искусствах, особенно в *Будзинкан Додзё*. Весьма полезной для меня оказалась информация из ранних книг Карлоса Кастанеды, кроме того, я многое почерпнул из книг и курсов Тома Брауна-младшего, когда обучался в Школе Следопытов. И наконец, самым сильным учителем для меня стала сама Природа.

Точность и достоверность этой информации определяется моими знаниями и опытом. Она никоим образом не может охватить *весь* мой опыт восприятия энергии, поскольку каждый день я узнаю что-то новое. Тем не менее эта информация, если правильно ее использовать, может колоссально дополнить вашу жизнь, улучшить здоровье и расширить понимание того, что можно сделать в этом мире. Это распространяется даже на тех людей, которые никогда прежде не работали с ЭСЧ, открывает новые возможности целителям, использующим телесно-ориентированную терапию, акупунктуру, шиацу, а также всем тем, кто ищет новую информацию и работает над развитием новых методик.

Глава вторая

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СЕРДЕЧНИК

Сияние света, о котором я говорю, часто *видится* нами как некое свечение. Этот свет, или энергия, исходит из глубины вас, излучаясь наружу. Одна из областей, откуда исходит эта энергия, известна как *энергетический сердечник*. Представьте себе светильник. Сияние света, изображенное на рисунке 1, — это свет, исходящий из этого светильника. *Сердечник* служит как центром вашего энергетического тела, так и центром Вселенной. Он располагается приблизительно на вертикали, проходящей через туловище, а также через «географический центр» рук, ног, кистей рук и ступней. Этот *сердечник* изображен на рисунке 2.

Энергетический сердечник проходит приблизительно от макушки головы до основания таза, а из области таза продолжается в ноги и ступни. Он располагается примерно в «географическом центре» бедра и голени и проходит в центр стопы. Из области груди он выходит в руки, примерно в «географическом центре» плеч и предплечий, а затем проходит к центру кисти и заканчивается между средним и безымянным пальцами. Этот *сердечник* являет собой чистый, ослепительно сияющий свет. Он — самая яркая часть энергетической системы. Каждый видит его по-своему: одни люди видят его синим, другие — белым, третьи — желтым. Чем ближе к центру, тем этот свет ярче, тем насыщеннее его цвет, по мере отдаления от тела он тускнеет. Чем сильнее и ярче этот свет, тем больше жизненной силы в человеке. Иногда в одной части сердечника больше энергии, чем в других его частях. Любое затемнение в нашем сердечнике — результат нашего выбора, ибо мы сами делаем выбор, излучать нам

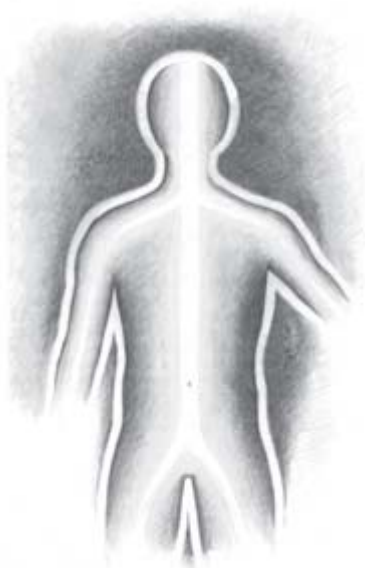


Рис. 2. Энергетический сердечник

свет или нет. В любом случае эта энергия всегда остается доступной нам. Даже когда вы больны или получили травму, *сердечник* продолжает светиться, хотя в таком случае нам это стоит усилий.

Сердечник служит нашим внутренним резервуаром жизненной силы. Наши родители дали нам первоначальную энергию в момент зачатия. После того как нам перерезали пуповину, мы стали получать энергию в основном через *трубки* (другие энергетические структуры, о которых я расскажу позже), а также через дыхание и питание.

Представьте себе этот *сердечник* как батарейку. Чтобы батарейка совсем не села, ее нужно постоянно подзаряжать,

ибо она постоянно отдает свою энергию. То же самое происходит и с нами. Энергия, которую вы потребляете благодаря дыханию, пище, а также через *трубки*, питает и подзаряжает ваш *сердечник*-батарею. Поток энергии в *сердечнике* регулируется чакрами и распределяется по телу посредством кровеносной, лимфатической и нервной систем, меридианов, которые используются в акупунктуре, а также *трубок* (об этих энергетических структурах мы поговорим позже).

Сознательное и разумное использование *сердечника* помогает нам достичь нашей истинной природы, укрепить здоровье и создать благополучие. Следующее упражнение, «Дыхание срединной линией», сосредоточивает наше осознание на *сердечнике*, на мыслях и чувствах, возникающих из его глубины. Это самые важные мысли, идеи и чувства из всех, которые проникают в наше сознание. Они приходят как из нас самих, так и из высшего разума и энергии, пребывающих во всем, что нас окружает. В культуре североамериканских индейцев существовало такое понятие, как «Дух, который движется во всем», а в даосских представлениях то же самое известно как «Сила». Наш фокус внимания становится очень простым, понятным и, в то же время, мощным, когда мы сосредоточиваемся на *сердечнике* и на том, что он в себе содержит. Ведь в этом случае наше внимание обращено на те стороны реальности, которые благоприятствуют нашему здоровью, духовному развитию, а также нашему служению чему-то большему, чем мы сами.

Поскольку все энергетические структуры исходят из *сердечника*, проходят сквозь него и входят в него либо группируются вокруг него, то в нем будет ощущаться любая работа с любой из этих энергоструктур. На самом деле все соединено с *сердечником* благодаря нашему сияющему свету и его связи со всей остальной Вселенной. Мы — это всё и вся в прямом смысле слова. В нашем *сердечнике* — вся Вселенная. В нашем *сердечнике* пребывает Бог. Кроме того, *сердечник* — удивительный механизм для общения. Именно эта осуществляемая через *сердечник* связь со всем сущим

позволяет узнавать о чем-либо на расстоянии. Интуиция и руководство, которые исходят изнутри, на самом деле исходят из *сердечника*. Некоторым это покажется фантастикой, но тот, кто может необъяснимым образом предвидеть события или обладает даром ясновидения, понимает, что такое знание приходит одновременно изнутри и извне.

ДЫХАНИЕ СРЕДИННОЙ ЛИНИЕЙ

Это самое мощное дыхательное упражнение из всех, какие я когда-либо использовал или встречал в своих исследованиях энергии. Неустанно практикуйте его в своей жизни, и вы увидите, насколько оно помогает вам достигать умиротворенности ума и продуктивности. В этом упражнении нет иной цели, как только *дышать глубже*. Это упражнение воздействует на вас на многих уровнях: ум становится более живым, *сердечник* собирает больше энергии, кровь насыщается кислородом, волны, излучаемые мозгом, замедляются, нервы успокаиваются. И все это происходит благодаря глубокому дыханию. Фаза выдоха в этом упражнении более важна, чем вдох. Именно поэтому я говорю, что выдох автоматически запускает вдох. Чем более полный выдох вы делаете, тем более полным становится ваш вдох. Для этого сожмите легкие, выпустите из них весь воздух, а затем сделайте самый настоящий глубокий вдох!

Сядьте в позу для медитации. Вы можете сидеть на полу, скрестив ноги, на коленях в японской позе *сэйдза*, в полулотосе или в лотосе, а если вам это тяжело, то можете расположиться на стуле с прямой спинкой. Лично я предпочитаю сидеть в позе со скрещенными ногами. Какую бы позу для медитации вы ни использовали, очень важно сидеть прямо. Если вы садитесь, скрещивая ноги, в позу полулотоса или в полный лотос, то используйте подушку для медитации или свернутое полотенце, чтобы ваши ягодицы располагались не менее чем в пятнадцати сантиметрах от земли. Вам здесь нужно подобрать для себя ту высоту, которая позволяла бы

вам удобно сидеть с прямой спиной в течение длительных периодов времени и не вызывала бы боли в спине. Это поможет вам держать спину ровно и прямо.

Чтобы держать спину прямо, вам придется задействовать мышцы спины (околопозвоночные мышцы, широчайшую мышцу спины и тыльные дельтоиды). Ягодичные мышцы тоже будут слегка сокращаться. Все остальные мышцы должны быть расслаблены. Вам нужно сидеть в позе, подчеркивающей естественную кривизну позвоночника. Теперь положите кисти рук на колени, втяните подбородок и закройте глаза. Язык касается нёба. Следите за дыханием, осознавая, как оно движется внутрь и наружу. Вдыхайте и выдыхайте через нос.

Теперь начните дышать, глубоко вдыхая в область живота и расширяя ее спереди, по бокам и сзади. Расширьте нижнюю часть грудной клетки во все стороны, затем продолжите это расширение вверх, расширяя и нижнюю, и верхнюю часть груди. Раскройте горло и носовые ходы. Затем сделайте глубокий выдох, втягивая грудную клетку, сжимая мышцы живота, межреберные мышцы и расслабляя диафрагму. Теперь глубоко вдохните через нос, до конца сжав диафрагму и расслабив межреберные мышцы и мышцы брюшной полости так, чтобы живот расширялся естественным образом.

При вдохе сознательно расширяйте грудную клетку, растягивая межреберные мышцы и толкая диафрагму вниз. Пусть ваш живот и грудь расширятся полностью. А теперь энергично выдохните, расслабляя диафрагму, сжимая ребра за счет сокращения межреберных мышц, втягивая живот и выдавливая весь оставшийся воздух наружу.

Старайтесь с каждым вдохом дышать чуть глубже, втягивайте воздух в самый центр себя, а затем выпускайте его. Когда дышите, представляйте *сердечник*, проходящий по центру полости вашего тела, а также по рукам и ногам. Начните глубоко вдыхать в этот сердечник. Втягивайте воздух со всех направлений: спереди, сзади, с боков, сверху и снизу. Дышите через каждый участок своего тела, через каждую его пору.

Представляйте, как воздух приходит из земли и деревьев — из всего, что вас окружает, включая стены, стулья, машины и людей. Также старайтесь представлять, как он приходит к вам откуда-то издалека: с неба, с облаков, из ветра, из лесов, из океанов и из галактик. Вдыхая, втягивайте весь этот воздух в свой *сердечник*. Выдыхая, представляйте, как воздух выходит обратно, проходя через все, что вас окружает. По-настоящему прочувствуйте это и попытайтесь это сделать.

Продолжайте это до тех пор, пока не начнете чувствовать, что все ваше тело дышит. Вдыхайте через поры и кости. Дышите таким способом по десять минут в день, постепенно приближаясь к получасу. Старайтесь, чтобы ваш ум как можно меньше отвлекался, пока вы сидите и дышите.

Такое дыхание чрезвычайно благотворно влияет на общее самочувствие. Благодаря ему излишек углекислого газа выводится из организма, кровь насыщается кислородом. Оно глубоко расслабляет все ваше тело и снимает стресс. Оно также помогает вам вернуться к своей задаче, если ваш ум отвлекся от нее. Оно позволяет каждому в большей степени сосредоточиваться на задачах повседневной жизни.

Это дыхательное упражнение крайне важно для каждого, чья деятельность связана с исцелением, так как оно восполняет энергию, освобождает от стресса и негативной энергии. Поскольку дыхание тесно связано со всеми физическими функциями организма, то напряженное дыхание будет создавать напряжение в вашем теле. А когда вы расслабляете дыхание, напряжение в вашем теле рассеивается, благодаря чему вы чувствуете себя лучше. Правильное дыхание — одна из самых важных вещей, которые вы можете делать.

Приведу вам такой пример: сегодня утром, пока я дышал, несколько моих позвонков и одно ребро сами отрегулировали свое положение явно слышимым щелчком. Такое уже случалось прежде — этот процесс помогает моему позвоночнику выравниваться. Я выполнял в точности такое же дыхательное упражнение, о котором вы только что прочли. Наше тело — эффективный механизм, способный исцелять

себя сам. Нам нужно лишь выделить для этого время и место, чтобы тело могло реализовывать свои способности. Кроме того, это упражнение помогает использовать энергию более мудро. Как я ранее упоминал, все энергетические структуры (система *трубок*, связка *шнуров*, *слои*, энергетические меридианы и *конусы*) происходят из этого центрального *сердечника*, проходят через него, входят в него и группируются вокруг него. Вдыхая в *сердечник*, мы сосредоточиваемся на нашем энергетическом центре. Концентрируя намерение на своем центре, на глубинной сущности и на сути нашего бытия, мы становимся более центрированными.

Это избавляет нас от множества занимающих наш ум несущественных мыслей и приводит нас к существенным и важным опытам нашей жизни. Жить становится гораздо легче. Когда нас не одолевают посторонние мысли, наше тело может переключиться на более высокий уровень функционирования, в процессе чего становится более эффективным его пищеварение, мышечная активность, иммунитет, функционирование нервной системы и так далее. Дыхание — один из наилучших способов научиться контролировать мысли и укреплять здоровье. К тому же оно может переключать мозговую деятельность на более медленные волны, что уже само по себе оказывает мощное воздействие на всю нашу жизнь, о чем вы прочтете в одной из следующих глав.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были изложены в данной главе:

- ▷ Сияние света исходит из *сердечника*, связанных с ним энергетических структур и физического тела. *Сердечник* центрирован приблизительно по вертикальной линии, проходящей через туловище, шею, голову, руки и кисти рук, ноги и ступни. Он — самая яркая часть ЭСЧ.
- ▷ Любое затемнение в нашем *сердечнике* — результат нашего выбора.

- ▷ *Сердечник* — центр тела, и через этот центр мы ощущаем центр Вселенной.
- ▷ *Сердечник* — вместилище нашей жизненной силы. Изначальная энергия дается нам родителями, но после рождения мы подаем энергию в *сердечник* в основном через *трубки*, дыхание и питание.
- ▷ Поток энергии в *сердечнике* регулируется чакрами и распределяется во всем теле посредством акупунктурных меридианов, каналов, крови, лимфатической и нервной систем.
- ▷ Наши самые важные и насущные мысли, идеи и чувства приходят к нам из *сердечника*, который связан с Высшим Разумом, пребывающим во всем.
- ▷ Все связано с нашим *сердечником*, поскольку сияющий свет проникает повсюду и соединяет все благодаря высшей энергии и Высшему Разуму, наполняющим собой Вселенную. Поэтому мы и можем непонятным образом узнавать о чем-то на расстоянии.

Глава третья

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОНУСЫ И МЕРИДИАНЫ

Однажды ночью, лежа в кровати, я заметил, как по моим ногам движется энергия вверх и вниз. Сначала мне показалось, что это просто ощущение, но затем я начал различать в темноте светящийся трубкоподобный сосуд диаметром с небольшой карандаш. Проследовав за ним взглядом в направлении стопы, я обнаружил в разных точках маленькие конусообразные завитки, опускающиеся в центр этих тоненьких трубочек. Я заметил еще одну такую тоненькую трубочку в другой части другой ноги. Там также присутствовали завитки. Предельно усилив свое осознание, я заметил и другие тоненькие трубочки и конусы в различных частях своего тела, хотя впечатление от них было далеко не таким сильным, как от первого. По правде говоря, когда я увидел это впервые, то не знал, что это было, но уже тогда мне показалось, что эти структуры светятся и в них движется энергия.

И только когда я изучал в школе акупунктуры курс теории меридианов и расположение точек, я понял, что первый из *увиденных* мною трубкообразных сосудов был меридианом печени, а следующий — селезенки. Конусообразные завитки были акупунктурными точками, которые также известны как *acupoints*. Я узнал, что энергия протекает через меридианы, образуя петлю, или цепь, по всему телу, и мне стало любопытно, откуда эта энергия пришла изначально. Позже я начал понимать, что меридианы забирают энергию из *сердечника*. Это было для меня откровением, поскольку тогда я не знал, как связаны меридианы со всей остальной энергетической системой. Я рассказал об этих завитках

иглотерапевту, у которого обучался, и он ответил мне приблизительно так: «Чтобы заниматься акупунктурой, тебе не обязательно *видеть* эти точки». Это правда. Но правда и то, что *видение* и *чувствование* этих точек помогает стать очень хорошим иглотерапевтом. Непосредственное наблюдение и чувствование заблокированных точек помогает иглотерапевтам и другим специалистам тщательно изучать истории болезни и использовать традиционные методы диагностики вроде выявления признаков заболевания у пациента по его внешнему виду и языку, методы пульсовой диагностики и т. д.

Большие энергетические воронки, обычно называемые *чакрами*, я заметил совершенно случайно. Я часто слышал о чакрах, но у меня не было времени серьезно изучать их. Однажды, когда я проводил с одной клиенткой учебный сеанс, мое внимание привлекли некие возмущения в сиянии света возле солнечного сплетения. Во время этого учебного сеанса я отчетливо увидел нагромождение слоев, образующее большую конусообразную воронку, которая, постепенно сужаясь, уходила внутрь тела и расходилась вширь по мере удаления от тела. У нее был даже свой цвет, бледно-голубой, но я не слишком сосредоточивался на цвете. Я заметил краем глаза и другие подобные структуры, которые располагались как выше солнечного сплетения, так и ниже него. Казалось, моя клиентка вообще не осознает их.

После этого я стал отчетливо различать подобные конусы и у других людей. Они выглядели как некие аномалии в сиянии света и все были похожи по своей форме. Казалось, что чем больше усилий прикладывать к *видению*, тем больше энергии можно *увидеть* вокруг людей и тем легче проводить различие между воспринимаемыми мною структурами. Я стал различать на себе и на других разные цвета: синий, зеленый, желтый и красный. Бывало, я даже рассматривал их в зеркале, пытаюсь понять, что же я вижу.

Я начал забавляться с этими *конусами*, закручивал в них энергию по часовой стрелке и против часовой стрелки, пытаюсь понять, каким образом происходит их движение и

для чего они вообще нужны. В то время я много занимался цигун, и одним из моих любимых упражнений было поднятие энергии от земли через первый *конус* и ввинчивание ее вверх, чтобы она проникала в тело и собиралась в костях. Я обнаружил, что шестнадцать главных *конусов* устроены точно так же, как акупунктурные точки. Все они состоят из слоев, которые уходят в тело, образуя воронку, или завихрение. Я обнаружил, что могу легко менять свое настроение, вдыхая вдоль *конусов* в *сердечник*, а затем точно так же выдыхая. Для этого есть специальное упражнение, которое я включил в эту главу. Я научился легко избавляться от стресса, тревоги, мышечного напряжения (обходясь без массажиста), расстройств пищеварения (которые часто бывают вызваны стрессом) и эмоциональных подъемов и спадов.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОНУСЫ

Вместо санскритского слова *чакра* я использую слово *конус*, так как оно наилучшим образом описывает эту структуру. Я предпочитаю использовать эти термины, чтобы самые разные люди могли их легко понимать и отождествлять с тем, что они действительно означают. В этом отчасти заключаются мои попытки пролить свет на использование энергии и терминологию. Мелкие энергетические *конусы* (акупунктурные точки) имеют ту же структуру, что и крупные энергетические *конусы* (чакры). Поэтому я буду говорить о них соответственно как о малых, или второстепенных, *конусах* и о больших, или главных, *конусах*.

Большие энергетические *конусы* 2–6 имеют как переднюю, так и заднюю стороны. Поэтому в данной книге положение *конуса* спереди обозначено буквой *A*, а сзади — буквой *B*. таким образом, мы имеем *конусы* от *2A* и *2B* до *6A* и *6B*. Мы будем говорить о них, имея в виду обе стороны. Вы можете направить энергию к любому *конусу* в любое время и по любой причине. Большие энергетические *конусы* туловища, головы и шеи — это №1, парные номера от *2AB*

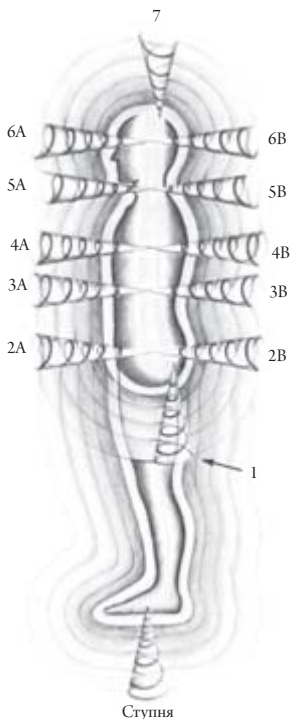


Рис. 3. Большие энергетические конусы. Вид сбоку

до 6AB, а также №7, и все они вкручиваются в центральный сердечник, где регулируют и распределяют поток энергии подобно вентилям для увеличения и уменьшения напора воды в трубе. Большие энергетические конусы на ладонях я буду называть конусом левой ладони и конусом правой ладони, а большие энергетические конусы на подошвах стоп — конусом левой стопы и конусом правой стопы. На рисунке 3 мы



Рис. 4. Типичный энергетический конус

видим большие энергетические конусы: №1, парные номера от 2АВ до 6АВ, и №7.

На рисунке 4 изображен типичный энергетический конус. Вы можете видеть, что сначала он широкий, но постепенно сужается к вершине. Этот конус проходит через пять слоев (энергетические структуры, о которых в этой книге будет сказано позднее). Вы также можете видеть «линии» этого конуса, ввинчивающиеся в его узкий конец и выходящие из широкого конца, в зависимости от направления потока энергии. Такое строение характерно как для больших, так и для малых энергетических конусов.

По мере сужения конусы замедляют поток энергии, а по мере расширения ускоряют его. Кроме того, когда конусы кистей рук и ступней открыты и приведены в равновесие, энергия в руках и ступнях протекает ровно. Когда все конусы открыты и приведены в равновесие, энергия может очень быстро течь от конуса 1 к конусу 7. Достижение такого потока дает примерно те же эффекты, как практика кундалини-йоги, хотя кундалини-йога иначе подходит к этим структурам. И хотя конус №7 самый верхний, я не считаю, что он важнее всех остальных конусов. Все конусы выполняют в нашем теле и уме важные функции. Я не рассматриваю их в какой-либо иерархической последовательности, когда использую их. Внимание и время, которое я уделяю своей энергетической тренировке, всегда ориентировано на достижение равно-

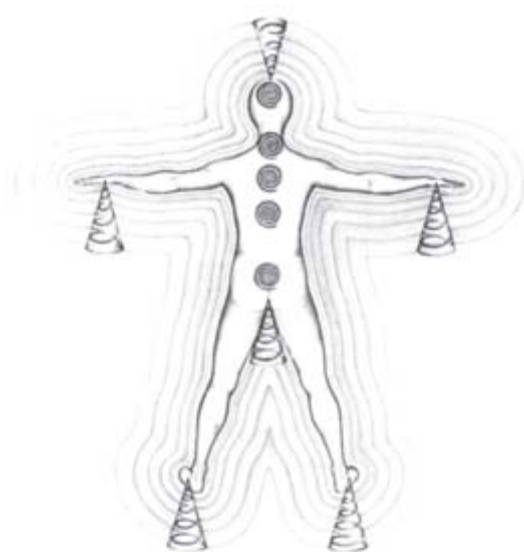


Рис. 5. Большие энергетические конусы. Вид сзади

весия и целостности. Величайшее равновесие и гомеостаз достигаются тогда, когда все наши конусы открыты примерно одинаково и энергия вкручивается внутрь против часовой стрелки и раскручивается наружу по часовой стрелке. Меридианы распределяют энергию из сердечника по всему телу, акупунктурные точки служат клапанами для соответствующих меридианов. На рисунке 5 изображены большие энергетические конусы на задней стороне тела.

Главные конусы человеческого тела (вид спереди) изображены на рисунке 6.

Первый энергетический конус расположен в области ниже копчика. Он входит в тело между копчиком и анальным от-

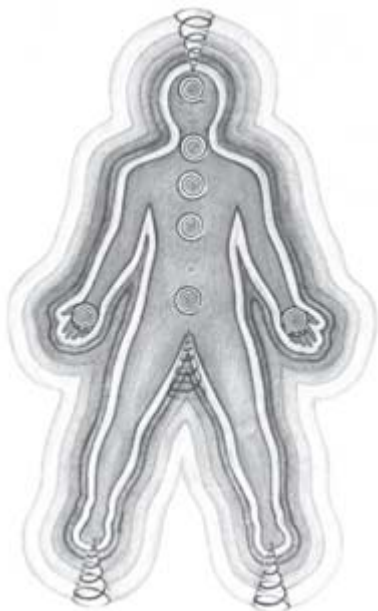


Рис. 6. Большие энергетические конусы. Вид спереди

вертием. Он отвечает за наше выживание. Какое бы положение ни принимало наше тело, этот конус всегда повернут в направлении земли. Даже когда вы ночью спите в своей постели, этот конус будет направлен к земле. Людям с полноценным *корневым конусом* легче поддерживать связь с землей, оставаться «замкнутыми на землю». Мой опыт показывает, что у людей, которые проводят много времени вне помещения, *первый конус*, как правило, очень сильный. Развитие полноценного *первого конуса* позволяет вам соединиться с землей. Это «пускание корней» в землю используется в

боевых искусствах: практикующий будет сохранять свое положение, даже когда его, пытаясь сдвинуть с места, толкают несколько человек. Оно также позволяет поддерживать физическое равновесие. Упражнения, которые будут описаны дальше, помогут вам этого достичь.

Вторая пара энергетических конусов расположена ниже связки *шнуров*, то есть между пупком и гениталиями, но ближе к гениталиям, посередине тела спереди, и между остистым отростком пятого поясничного позвонка и пятым крестцовым позвонком сзади. Этот энергетический конус отвечает за деторождение, размножение и выживание. Из-за неправильного представления о сексуальной энергии это место часто бывает как бы «заковано в броню».

Третий энергетический конус располагается на уровне солнечного сплетения или на уровне четырнадцатой точки меридиана *Жэнь-май* спереди и в области между остистыми отростками десятого и одиннадцатого грудных позвонков сзади. Этот конус отвечает за физическую мощь и силу. Физическое развитие способствует развитию мощного *третьего конуса*.

Спаренный *четвертый энергетический конус* располагается примерно в трех четвертях расстояния от пупка до верха грудины спереди и примерно на уровне остистых отростков третьего и четвертого грудных позвонков сзади. Этот энергетический конус отвечает за чувство любви и сострадания. Человек с открытым и уравновешенным четвертым конусом хочет помогать другим и служить чему-то большему, нежели он сам.

Спаренный *пятый энергетический конус* располагается на верхушке кадыка спереди и между уровнем остистых отростков четвертого и пятого шейных позвонков. Это та пара энергетических конусов, которая отвечает за общение, обмен идеями и информацией. Она также помогает координировать функционирование меридианов, проходящих через шею. Многие люди чувствуют в этой области мышечное напряжение. Часто это мышечное напряжение создается

вследствие энергетического дисбаланса в *конусах*. Если эта пара *конусов* заблокирована, то раскрыть их вам поможет общение, а также обмен соответствующей информацией. Если она чрезмерно раскрыта, как это бывает у тех, кто слишком много говорит, то немного прикрыть ее поможет безмолвие.

Парный *шестой энергетический конус* располагается в межбровье, чуть выше бровей спереди и точно на том же уровне сзади на затылке. Этот *энергетический конус* отвечает за интеллектуальное рациональное мышление, а также за интуитивное проникновенное мышление. Чтобы создавать в этом *конусе* энергетический гомеостаз, необходимо интегрировать интуитивную, художественную и духовную функцию правого полушария мозга с логической, последовательной и линейной функцией левого полушария мозга. Если необходимо усилить иньскую функцию этой пары, то вы можете увеличить поток энергии, входящий против часовой стрелки. Благодаря этому усилится интуитивное, художественное и духовное функционирование. Если необходимо, чтобы эта пара *конусов* в большей степени выполняла свою янскую функцию, то этому будет способствовать выход энергии из *конусов* по часовой стрелке по линиям *конуса*. Это усилит логическое и линейное функционирование данного *конуса*.

Седьмой энергетический конус расположен сзади в самой верхней части головы. Этот *конус* отвечает за нашу связь с небом и воздухом — с небесами. *Конусы* левой и правой кистей располагаются между средним и безымянным пальцами. Они отвечают за поток энергии в кистях рук и в руках от кисти до плеча. У человека, имеющего хорошо сбалансированные *конусы* кистей рук, ладони никогда не бывают потными или холодными. *Конусы* левой и правой ступней расположены между вторым и третьим пальцами, почти посередине ступни, чуть ближе к пальцам. Они отвечают за регулирование потока энергии в стопах и в ногах от стопы до бедра.

На рисунке 7а мы видим *сердечный конус*, когда он заужен и сжат. В этом состоянии сердце не может полноценно пере-

давать и получать энергию. Такое закрытое состояние не благоприятно ни для одного из *конусов*. Когда *конусы* слишком закрыты, они не позволяют энергии течь беспрепятственно. Когда *сердечный конус* слишком долго остается закрытым, это заканчивается для человека серьезными проблемами с сердцем. Такая конфигурация энергии часто встречается у тех, кто постоянно злится. К счастью, эмоции и душевное состояние можно изменять. Привести этот *конус* в наиболее эффективное состояние — чтобы он был открыт, но не чрезмерно — вам помогут техники расслабления: глубокое дыхание, йога, визуализация и многие другие, например те, что представлены в данной книге.

Для этих *конусов*, как и для всего остального в нашем организме, необходимо состояние гомеостаза и равновесия. Даже такое простое действие, как возможность открыться другому человеку и поговорить с ним, может колоссально изменить размер открытой части *сердечного конуса*. Кроме того, с приведением этого *конуса* к наиболее оптимальной форме замедляются волны, излучаемые мозгом. Это происходит по следующей причине: когда *конусы* раскрыты, ум в основном находится в оптимальном для него спокойном состоянии. У вас меньше противоречивых мыслей и эмоций. Противоречивые мысли и эмоции вводят человека в состояние бета-волн. Когда человек находится в бета-состоянии, количество мозговых колебаний в секунду увеличивается.

На рисунке 7б изображен человек, у которого четвертый конус раскрыт слишком сильно. О таком человеке, как правило, говорят, что он «не от мира сего» — непрактичный и не способный сосредоточиться. Такой человек склонен отдавать больше энергии, чем получать, либо питать нереалистичные ожидания в отношении жизни.

На рисунке 7в показан *сердечный конус* в нормальном, уравновешенном и здоровом состоянии. Вряд ли такой человек склонен раздражаться, гневаться или испытывать противоречивые чувства. Сияние света здесь более ровное, оно спокойного цвета, чаще всего синее.