

**ВЫ ЗНАЕТЕ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ВАМ КАЖЕТСЯ**



Как
использовать
силу
сверхподсознания

Сека Николич



СЕКА НИКОЛИЧ
САРА ТЭЙ

ВЫ ЗНАЕТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАМ КАЖЕТСЯ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ
СВЕРХПОДСОЗНАНИЯ

УДК 615.85
ББК 53.58
Н63

Перевод с английского Н. Яцюк

Н63 **Николич Сека, Тэй Сара**

Вы знаете больше, чем вам кажется: Как использовать силу сверхподсознания / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00293-4

В этой книге знаменитая боснийская ясновидящая и целительница Сека Николич делится секретами своих дарований. На самом деле каждый человек может совершать «чудеса», если научится использовать силу *сверхподсознания*. Так Николич называет энергию высшего уровня, в которой хранится вся информация, накопленная с начала времен. В принципе, это то же, что «Хроники Акаши». Для контакта со сверхподсознанием нужно лишь войти в состояние *нейтрального ума*. И тогда вы сможете исцеляться и исцелять других, интуитивно принимать правильные решения, всегда получать то, к чему стремитесь и надежно защитить себя от любой негативной энергии. Изучите метод Секи Николич и сотворите себе жизнь, о которой вы мечтаете!

УДК 615.85
ББК 53.58

YOU KNOW MORE THAN YOU THINK

Copyright © 2010 by Seka Nikolic and Sarah Tay

English language publication 2010
by Hay House UK Ltd.

© «София», 2011
ISBN 978-5-399-00293-4 © ООО Издательство «София», 2011

Содержание

Предисловие	8
Введение	11

Часть I Энергетический мир

<i>Глава 1.</i> Практическое применение энергии: история моей жизни	16
<i>Глава 2.</i> Энергетическая пирамида	24
<i>Глава 3.</i> Сила нейтрального ума	32
<i>Глава 4.</i> Одна энергия, один ум	60
<i>Глава 5.</i> Продолжение энергии	71
<i>Глава 6.</i> Дистанционное целительство	87
<i>Глава 7.</i> Нам нужна вера	107

Часть II Практическое использование энергии

<i>Глава 8.</i> Роль счастливых воспоминаний	122
<i>Глава 9.</i> Вы и ваши отношения	132
<i>Глава 10.</i> Здоровье и исцеление	153
<i>Глава 11.</i> Вы можете изменить свое будущее	177
Заключительное слово	219
Отзывы	221

Предисловие

У меня в жизни была возможность познакомиться со многими целителями, и я убежден, что Сека — целитель поистине исключительный. Возможно, именно поэтому так много людей обращается к ней за помощью в решении самых разных проблем.

Что особенно интересно, так это то, что исцелять людей можно даже на расстоянии. Я испытал это на собственном опыте несколько лет назад, когда повредил колено, катаясь на лыжах. Мне было скучно сидеть в шале, поэтому я позвонил некоторым своим друзьям, среди которых была и Сека. В то время я был убежден в том, что излечить болезнь можно только в присутствии целителя. Тем не менее Сека попросила меня повесить трубку и посмотреть, что будет дальше. После этого произошло нечто удивительное: я вдруг почувствовал, как боль покидает мою ногу.

Я начал внимательно изучать результаты исследований по теме дистанционного целительства и нашел доказательства, подтверждающие действенность этого метода. Доктор медицины Рэндольф Берд, например, провел исследование, в ходе которого изучал эффект дистанционного исцеления посредством молитвы, и получил поразительные результаты. Особенно интересно то, что члены кон-

трольной группы, которые даже не знали о том, что они подвергаются исцелению на расстоянии, почувствовали существенное улучшение состояния здоровья. Многочисленные научные исследования подтвердили тот факт, что энергетическое целительство действительно позволяет решить многие проблемы: в различных научных отчетах приведены факты снижения кровяного давления, ускоренного заживления ран, снятия головной боли и сокращения размеров опухоли. По всей видимости, мы все в определенной степени обладаем способностью исцелять себя и других людей.

Идея о том, что концентрация энергии производит терапевтический эффект, не нова, хотя приходится бороться за то, чтобы ее приняли. Но с другой стороны, всего несколько лет назад гипноз, акупунктура и другие альтернативные методы лечения считались шарлатанством, а сейчас они получили всеобщее признание.

Мне не известен ни один метод лечения и ни один препарат, который помогал бы всем от всех болезней и во всех случаях. Доктор Роджер Каллахан сказал такую фразу, ставшую знаменитой: «У того, кто заявляет о стопроцентном успехе, недостаточно клиентов». Тем не менее некоторые целители относятся к числу исключений. Я знаю Секу и работаю с ней на протяжении более двадцати лет — и я видел, как она помогает людям (многие из которых поначалу относятся к целительству скептически) решать самые разные проблемы, неизменно получая при этом превосходные результаты. На этих страницах Сека рассказывает о том, как вы сами можете открыть и использовать свои собственные врожденные способности к целительству. Благодаря книге Секи вы сможете глубже проникнуть в суть ее работы и получить

представление о том, какую пользу ее подход сможет принести лично вам. Я надеюсь, что, прочитав книгу, вы откроете свой ум новым возможностям, которые позволят вам улучшить свою жизнь.

Приятного путешествия!

Пол Маккенна

Введение

Я сидела в аэропорту в ожидании своего рейса, когда у меня возникло непреодолимое желание отдать свои серьги женщине, сидевшей рядом со мной. Это желание было настолько сильным, что я даже не поставила его под сомнение. Мне нравились мои серьги, но я не была так уж к ним привязана, поэтому сняла их и отдала ошеломленной незнакомке.

Я сказала ей, что и сама не совсем понимаю, почему отдаю ей свои серьги, но просто чувствую, что это было бы правильно. У меня было такое ощущение, что они принадлежат ей.

Когда я сказала ей об этом, благодарная женщина расплакалась от переполнявших ее чувств. Она рассказала мне, что ее мама подарила ей пару точно таких же сережек, но она потеряла их. Когда она села рядом со мной, она сразу же заметила мои серьги, и это заставило ее вспомнить о своей матери.

Мы обе были поражены.

Большинство людей объяснили бы это странное взаимодействие редчайшим совпадением. Однако история этой женщины — пример того, что происходит, когда мы прислушиваемся к сообщениям, ко-

торые принимаем через свои энергетические частоты, и предпринимаем соответствующие действия. Поведение обеих героинь изложенной выше истории не было сознательным; взаимодействие между ними происходило на энергетическом уровне.

На первый взгляд эта история может показаться загадочной, однако на самом деле такие вещи происходят со всеми нами, каждый день. Бывает ли с вами так, что вы звоните кому-то, и еще до того, как этот человек скажет хотя бы слово, вы уже понимаете, что он расстроен? Или вы входите в комнату — и через долю секунды понимаете, что в ней что-то не так? Возможно, вы чувствуете, когда кто-то на вас смотрит. Случается ли так, что вы звонили человеку как раз в тот момент, когда он собирался звонить вам? Или что вы получали письмо от друга, который приснился вам прошлой ночью? А можете ли вы определить, о чем думает человек? Когда в вашей жизни происходят события, которые трудно объяснить, у вас возникает ощущение, будто все это — нечто большее, чем простое совпадение. Так и есть: это — энергетическая связь с другим человеком.

Энергия постоянно окружает вас. Ее нельзя увидеть, но прямо сейчас, в эту самую секунду, вы окружены невидимыми каналами коммуникации. У вас есть свой уникальный номер телефона, номер паспорта и отпечатки пальцев. Точно так же у вас есть и уникальная энергетическая частота, отличающая вас от других людей. Благодаря этому формируется всемирная энергетическая паутина связей между вами и всеми остальными людьми, и даже между вами и неживыми объектами. И надо сказать, что передача и получение информации посредством энергии не менее важны, чем коммуникация посредством слов и действий.

После того как я поделилась своими знаниями и опытом целительства в своей первой книге («Ты можешь исцелить себя»), у меня возникло желание написать книгу об энергии, поскольку она играет очень важную роль во всех аспектах нашей жизни. Мы все знаем об этом, хотя и не всегда осознаём. «Мы на одной волне», «вы так настроены друг на друга», «атмосфера была наэлектризована», «от нее у меня пошел мороз по спине», «у них возникло приятное чувство по этому поводу», «я чувствую, что мы подходим друг другу» — все эти фразы свидетельствуют о наличии у каждого из нас врожденных способностей к взаимодействию на энергетическом уровне. Мы часто называем это интуицией или инстинктом.

Вы используете эти энергетические способности постоянно, даже когда не осознаёте этого. Возможно, вы еще не знаете о том, что у вас есть выбор: подключаться или не подключаться к той или иной энергии. Вы можете принимать полезную для себя энергию и защитить себя от энергии, которая может вам навредить. Кроме того, вы сами можете решать, какую энергию передавать другим людям, чтобы привлечь в свою жизнь то, что сделает вас счастливыми.

Каждому из нас такой талант дается от рождения, поэтому в данной книге я просто напомню вам о том, что вы уже знаете. Я покажу вам, как определять свои энергетические частоты, чтобы восстановить связь со своими врожденными способностями, а также улучшить свое здоровье, укрепить взаимоотношения с другими людьми, сделать карьеру и стать счастливыми. Когда вы полностью овладеете своими энергетическими способностями, вы сможете творить в своей жизни настоящие чудеса.

Глава 1

Практическое применение энергии: история моей жизни

Мне кажется, что прежде, чем вы узнаете больше о том, как использовать энергию в своей жизни, вам было бы полезно прочитать о моем опыте в этом плане, а также о том, как он привел меня к моему нынешнему положению.

Поначалу моя жизнь протекала точно так же, как и жизнь многих других людей: я выросла, получила образование, начала работать и создала свою семью. Моя мама трагически погибла в автокатастрофе, когда мне было девятнадцать лет, но помимо этого в моей жизни все, казалось, идет «нормально». В то время я еще не осознавала, что моя жизнь вот-вот изменится и больше никогда не будет прежней.

Был холодный зимний день, и я шла на работу под сильным снегопадом. Я пришла в офис и, как и в любой другой обычный день, села за свой рабочий стол, проверила сообщения и занялась целым списком телефонных звонков и кипой документов. Примерно посредине утра один из моих коллег принес мне документ, который я должна была подписать. Когда я возвращала ему этот документ, у меня воз-

никло желание положить руки ему на плечи. Казалось, мною руководит сила, которую я не могла объяснить. Я не осознавала, что делаю; мною просто руководил глубокий инстинкт.

У этого человека была сильная деформация позвоночника. Он не мог двигать ногами и был прикован к инвалидному креслу. Я не была с ним близко знакома и никогда не думала и не чувствовала по отношению к нему ничего особенного, так что я представления не имела, почему именно в тот день я меня появилось желание помочь ему. Мне даже в голову не пришло проанализировать происходящее — складывалось впечатление, будто я просто не могу не делать этого. Я просто положила руки ему на плечи.

На протяжении десяти минут я держала свои руки на плечах этого человека. Ему становилось все жарче и жарче, и он начал сильно потеть. Он был явно взволнован и испытывал дискомфорт, но если бы он только знал, какие страдания испытывала я сама! Боль передалась от него через мои кисти, по рукам и далее к позвоночнику. Но я была настолько погружена в энергию, появившуюся под действием силы, которая (я знала это) была чем-то большим, чем я сама. Было такое ощущение, будто кто-то другой взял под контроль мое тело. Кроме того, в моем уме возникли картины из жизни этого человека, о которых я не могла знать.

Через какой-то промежуток времени, показавшийся мне вечностью, я сняла руки с плеч своего коллеги. Боль сразу же покинула мое тело, как будто кто-то щелкнул выключателем. Он встал, взглянул на свои ноги — а затем в ужасе посмотрел на меня. Он повернулся ко мне спиной, а как только оказался на безопасном расстоянии, выбежал из моего кабинета с криком: «Я могу ходить! Я могу ходить!»

Это был мой первый опыт целительства.

Не прошло и нескольких минут, как ко мне начали сбегаться люди из всего здания. Все, что я могла услышать, — это как они взволнованно рассказывают о своих проблемах и просят им помочь. Никто не спросил меня, все ли со мной в порядке. Никто даже не спросил меня, что, собственно, произошло. Каждому просто был нужен кусочек меня.

Очень трудно передать словами, что я тогда чувствовала. Я понятия не имела, что сделала или почему я это сделала. Неужели я стала чем-то или кем-то другим?

С того самого момента моя жизнь изменилась. Новость о произошедшем быстро разлетелась повсюду, и средства массовой информации набросились на меня, пытаясь заполнить мою историю. Даже мои самые близкие друзья думали скорее о том, как я могу помочь им, а не о том, как поддержать меня. У меня было такое ощущение, будто я отдалилась от своего собственного тела, и мне отчаянно хотелось избавиться от своей силы. Я хотела укрыться от внимания к себе, свернуться в клубок и сделать вид, будто ничего не происходит, — но я не могла этого сделать. Теперь я знаю, что, поступи я так, я бы не оказалась там, где я сейчас. Мой дар был частью меня. Я не могла бороться с ним и не могла избегать его. Я не могла сбежать от всего этого. У меня не было иного выхода, как научиться жить с этим.

По мере того как мои способности развивались, мое восприятие через органы чувств также становилось невероятно сильным. Я начала осязать, слышать и видеть все вокруг с такой пронизательностью и четкостью, о которой я раньше и не подозревала. Когда я проходила мимо людей на улице, я слышала их мысли. Я не могла прекратить делать это. У меня

самой было о чем беспокоиться, кроме проблем других людей. Мне казалось, я теряю рассудок.

Это пробуждение заставило меня понять: помимо того, что я могу использовать свою целительную энергию, работая с отдельными людьми, я могу также воспринимать всю ту информацию, которая окружает меня. Эта способность приобрела более четкие очертания и стала более сильной, когда я привыкла к своему дару, но я решила не использовать ее профессионально. Со временем я научилась блокировать в себе эту способность, поскольку не могла справиться со всем этим потоком информации и очень быстро приходила в состояние крайнего истощения. У меня был дар исцелять людей — и именно этот дар я решила развивать.

Понимание — ключ ко всему

На протяжении первых нескольких лет после этого поворотного события я не знала, что со мной происходит и как с этим справиться. Много раз я ложилась спать с надеждой на то, что утром проснусь и пойму, что все это был только сон. Однако вместо этого каждый день, когда я просыпалась, мой дар все еще был со мной. Я поняла, что мне придется научиться жить с этим даром.

Мне действительно нужно было понять, что со мной происходит. Я не хотела чувствовать, что эта сила контролирует меня, — я сама хотела контролировать ее. Но я даже не могла избавиться свое тело от боли во время сеансов целительства. Это была не моя боль, но, когда я лечила людей, я принимала ее на себя.

Люди говорили, что я творю чудеса или что я «избранная», но я знала, что не могу позволить себе,

Энергетическая пирамида

Эта книга задумана как практическое пособие, которое поможет вам укрепить связь со своей энергией и привлечь желаемое в свою жизнь. Однако сначала я хотела бы объяснить вам, что я имею в виду, когда использую слово «энергия». Это поможет вам понять то, о чем идет речь ниже в данной книге.

Часто, когда я объясняю что-то, мне кажется целесообразным нарисовать общую картину, а затем перейти к деталям. То же касается и такого понятия, как энергия. Здесь я хотела бы уточнить: эта книга не претендует на роль исчерпывающего труда по такому вопросу, как энергия. Энергия — это такая огромная тема, которую можно изучать до конца своей жизни; данная книга охватывает только те ее аспекты, которые, по моему мнению, вам необходимо знать, чтобы получить то, что вам нужно.

Все, что есть в этом мире — люди, неживые объекты, места, животные, растения, вода, мысли и эмоции, — имеет свою частоту, а следовательно, свое энергетическое поле. Некоторые люди обозначают эту электромагнитную частоту такими терминами, как «прана», «ци», «ки» или «жизненная энергия». Я же называю ее просто «энергией».

Существует четыре основных аспекта энергии, которые я предпочитаю изображать в виде пирамиды. Хотя эта пирамида состоит из разных уровней, энергия остается все той же — она просто проявляет себя разными способами. Точно так же как лед, вода и пар — это разные состояния одного и того же вещества (H_2O), эти четыре уровня представляют собой четыре разных способа проявления энергии.

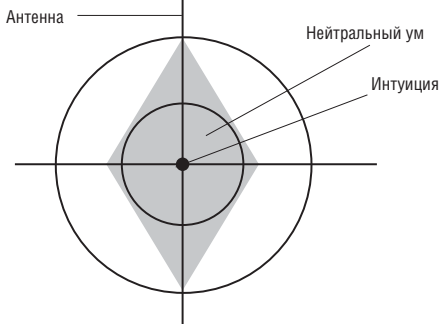


Сверхподсознание

Именно здесь хранится вся информация, накопленная с начала времен. Энергию этого уровня называют также вселенской энергией. На протяжении миллиардов лет на этом уровне (как в библиотеке) накапливались и хранились воспоминания, факты и впечатления. Все, что вам нужно узнать, уже хранится здесь; вам остается только выяснить, как подключаться к этому уровню.

Сверхподсознание

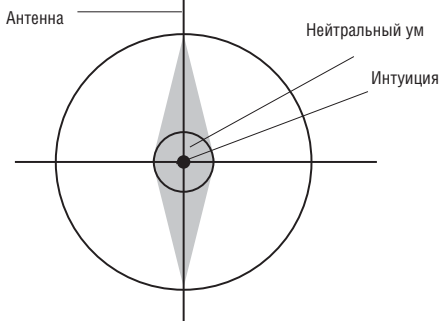
а) Нейтральный ум ребенка



Энергия тела и Земли

Сверхподсознание

б) Нейтральный ум взрослого



Энергия тела и Земли

Одна энергия, один ум

Теперь проанализируем энергетическую коммуникацию, которая имеет место на уровне дистанционного взаимодействия, причем самое мощное энергетическое влияние на этом уровне оказывает массовая энергия.

Как я уже писала, по мере того как мы растем и учимся жизни, мы получаем очень много информации, на основании которой начинаем создавать свой мир (мысли, мнения, убеждения и впечатления), что, в свою очередь, определяет, кем мы станем. Среди прочего мы воспринимаем определенные вещи на энергетическом уровне, и именно они уведут нас от состояния нейтральности.

Счастливые число 13

Один простой пример — это распространенное во многих западных странах суеверие по поводу числа 13 и дня «пятница, 13». Почему мы верим в то, что это число и эта дата приносят несчастье? Потому, что нам сказали, будто они несчастливые, а еще потому, что мы слышали много историй, подтверждающих это. Средства массовой информации также фокусируют свое внимание на числе 13 и дате

«пятница, 13», тем самым еще больше усиливая эту мысль. В результате мы принимаем такую установку и позволяем ей оказывать на нас влияние, поэтому в пятницу, 13-го, действительно происходит больше аварий и несчастных случаев, чем в другие дни.

С другой стороны, в некоторых культурах 13 — это счастливое число. Например, в сикхской культуре и в Италии бытует мнение, что это число приносит удачу. То же самое можно сказать и о моей родной стране; для меня число «13» всегда было счастливым. Таким был номер моей школы, которую я любила; когда я уехала из своей страны на Канарские острова, а затем в Великобританию, в обоих случаях это произошло тринадцатого числа — и эти решения оказались правильными. Возможно, если бы я была суеверной, я бы так и не покинула свою страну.

Только от нас самих зависит, позволять или не позволять распространенным установкам и суевериям оказывать на нас влияние. Что касается числа 13, мы можем рассматривать его как «хорошее» число, как «плохое» число или просто как число, не наделенное ни негативными, ни позитивными свойствами.

Вы постоянно сталкиваетесь с подобными установками как на сознательном, так и на энергетическом уровне, а это значит, что вы уже знаете о том, какое влияние на вас может оказать массовая энергия. Это влияние может быть очень сильным, и вы можете даже не осознавать, что происходит. Тем не менее вы должны уметь распознавать такие вещи — это позволит вам самим делать выбор, поддаваться их влиянию или нет. Кроме того, вам необходимо научиться превращать негативные установки в позитивные, чтобы они работали в вашу пользу.

Дистанционное целительство

Некоторые считают, что дистанционное целительство — это сложный феномен, в котором трудно разобраться, но вы вскоре поймете, что вы уже способны поддерживать коммуникацию такого рода. Дистанционное целительство — это разновидность массовой энергии и представляет собой двусторонний процесс: роль человека, которого исцеляют, так же важна, как и роль целителя. Я знаю, что некоторые из вас уже испытали дистанционное целительство на собственном опыте либо со мной, либо с кем-то еще, но для других это будет нечто новое. Поэтому я начну с разъяснения сути этого процесса.

Что такое дистанционное целительство?

Самый простой способ понять концепцию дистанционного целительства — сравнить его с тем, что вы уже знаете, например с радиоволнами, поскольку целительная энергия передается на большое расстояние аналогичным образом.

Транзисторный радиоприемник был когда-то самым распространенным устройством беспроводной коммуникации, которое принимало сигналы, передаваемые антеннами на расстоянии. Однако в

наше время технология, на базе которой работали такие радиоприемники, используется практически во всех «беспроводных» устройствах, таких как мобильные телефоны, радиотелефоны, пейджеры, микроволновые печи, телевизоры, системы GPS, часы, устройства для открывания гаражных дверей, «радионяни», беспроводные компьютерные сети и спутниковая связь. Во всех этих случаях энергия не знает, передается ли она на расстояние в несколько метров или на сотни километров. То же самое можно сказать и о целительной энергии.

Все эти технологические новинки были созданы человеческим умом, но наш ум способен не только изобретать подобные устройства — он способен таким же способом осуществлять коммуникацию с умами других людей. Я совершенно случайно обнаружила в себе эту способность. Вскоре после того, как я открыла свой дар, я уже лечила людей, которые работали в моем офисе. Один из моих коллег зашел в мой кабинет, и я жестом руки пригласила его прилечь на кушетку. Он подскочил от неожиданности и вскрикнул: «Я это почувствовал!» Моя энергия перетекала в него уже в тот момент, когда я дала ему знак рукой с другого конца кабинета. К тому времени я уже привыкла к тому, что в моей жизни происходит много необычного, поэтому все это не показалось мне нелепостью.

Затем я начала экспериментировать, когда работала с людьми, проводя руками всего в нескольких дюймах от них. Через некоторое время я попробовала делать то же самое, находясь в другом конце комнаты, затем — в соседней комнате. Вскоре я уже исцеляла людей из разных стран мира.

Мне не понадобилось много времени, чтобы понять, что расстояние — это не проблема, и получила

репутацию целителя, который работает с людьми на расстоянии, каким бы оно ни было. Сейчас я исцеляю людей, которые живут в разных уголках земного шара, в том числе в Аргентине, Швеции, Японии, Австралии, Америке, Сингапуре и Новой Зеландии. Я меняю доказательства того, что дистанционное целительство может быть настолько же эффективным, как и в случае, когда я работаю непосредственно с пациентами, но успех этой работы зависит не только от меня. Дистанционное целительство — это двусторонний процесс: человек, участвующий в сеансе дистанционного целительства, также принимает в этом процессе активное участие и должен понимать, что при этом происходит.

Следующий случай показывает, как можно получить положительные результаты в процессе дистанционного целительства, открыв себя для приема энергии целителя.

Я уже достаточно давно страдала от артрита в левом колене, и хотя уже бывала на приеме у Секи, мне было не так просто приехать к ней, поэтому я воспользовалась возможностью исцеления на расстоянии. Я была поражена тем, что в районе верхней части головы у меня возникли такие же ощущения, как и тогда, когда Сека притрагивалась ко мне руками. Кроме того, я почувствовала какое-то напряжение в районе колена — как будто энергия точно знала, на чем она должна сфокусироваться.

Через три дня дистанционного целительства моя левая нога уже сгибалась больше, чем когда бы то ни было за многие годы. Я почувствовала себя сильнее: я уже могла переносить вес на эту ногу и без труда подниматься по лестнице. Сейчас,

Вы можете изменить свое будущее

Теперь, когда мы проанализировали всю энергетическую пирамиду, вы уже понимаете, насколько силен ваш ум. В этой главе вы увидите также, что вы способны полностью изменить свою жизнь, уделяя достаточно внимания как своей энергии, так и той энергии, которая вас окружает. В предыдущих главах изложена теория и приведено множество примеров того, как вы можете передавать и принимать энергетические сигналы, чтобы защитить себя и привлечь в свою жизнь желаемое. Теперь пришло время применить все это на практике и создать то будущее, к которому вы стремитесь.

По всей видимости, ваш образ мыслей уже начал меняться и вы начали обращать внимание на то, какая энергия вас окружает. В этой главе представлена серия упражнений, которые позволят вам разработать свой персональный план действий для применения на практике того, что вы уже знаете. Все эти упражнения собраны в одном месте, чтобы вы могли по мере необходимости возвращаться к ним.

Мы начнем с нескольких общих упражнений, которые помогут вам сфокусировать свой ум и применить на практике концепции, изложенные в данной

книге. Затем в главе приводится краткое изложение сказанного выше с акцентом на том, что вам необходимо сделать для того, чтобы изменить свое будущее.

Мы начнем с упражнения «Энергетическое дыхание», поскольку оно поможет вам обеспечить циркуляцию энергии по своему телу, что, в свою очередь, станет хорошей основой для дальнейшей работы.

Энергетическое дыхание

С давних времен во многих культурах дыхание считалось очень важным элементом заботы о здоровье. Тот факт, что так много людей во всем мире на протяжении многих лет практикуют дыхательные упражнения, подтверждает то, что дыхание — это важный фактор обеспечения баланса между умом и телом. Кроме того, дыхание помогает входить в состояние нейтральности.

Каждая часть тела человека наполнена энергией, и, наблюдая за перемещением энергии у моих пациентов, я поняла, что в их телах существуют определенные энергетические каналы. Энергетическое дыхание помогает перемещать энергию по этим каналам и поддерживать частоту энергии на нужном уровне, обеспечивая ее сбалансированность.

Если вы уделяете много времени размышлениям и концентрации, дыхательные упражнения помогут вам сохранить связь со своим телом. Если же вы постоянно загружены делами, эти упражнения помогут вам расслабиться. Помните о том, что между вашим телом и умом всегда существует связь, а энергетическое дыхание — это прекрасный способ приблизить эти два элемента друг к другу, что, в свою очередь, поможет вам поддерживать ум в нейтральном состоянии.