

Торсунов
Олег
Геннадьевич

Методическое пособие по эффективному оздоровлению организма



Торсунов
Олег
Геннадьевич

об авторе:

Все права защищены.

Никакая часть данного методического пособия не может быть воспроизведена в какой-бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

- ✦ **Олег Геннадьевич Торсунов** - Кандидат медицинских наук. Защитил научную диссертацию.
- ✦ В 2011 году присвоено звание профессора Международной академии трезвости. Удостоен золотой медали РАЕН имени И. И. Мечникова «За вклад в укрепление здоровья нации».
- ✦ Признание и благодарность сотен тысяч людей. Его курсы и тренинги прошли уже более 1 000 000 человек по всему миру.
- ✦ Автор более 30 книг по здоровью и психологии. Олег Торсунов исследовал и применял свои авторские методики оздоровления на протяжении более 30 лет, которые доказали свою эффективность на примере тысяч людей.
- ✦ Создатель оздоровительного центра «Амрита» в 2013 году.

содержание:



6 Введение

Часть 1. Перенапряжение

- 7 Что такое перенапряжение
- 8 Виды перенапряжения:
 - физическое перенапряжение
 - психическое перенапряжение
- 10 3 типа состояний, которые приводят к проблемам
- 11 Диагностика своего состояния. Доши
- 13 Причины возникновения перенапряжения
 - 13 Три влияния времени на человека
 - 15 Три основные энергии сознания. Три желания Души
 - 17 Три основных вида проблем:
 - 17 · динамическое напряжение
 - 18 · статическое напряжение
 - 19 · негативный настрой
- 21 Устройство психического тела
 - Два основных канала: «Шротасы» и «Нади»
 - Три психических канала Нади: «Сушумна», «Ида», «Пингала»
- 23 Связь энергии сознания и психических каналов
- 26 Психические блоки
- 38 Пять психических слоев

Часть 2. Как себе помочь

- 38 Оздоровление организма.
- 38 Методы очищения организма
- 41 Пассивное очищение организма
 - 41 · снятие статического напряжения водой

- 44 · снятие динамического напряжения сауной
- 46 · снятие негативного тонуса солнцем
- 48 · снятие динамического напряжения энергией ветра и энергией гор
- 49 Активное очищение организма
- 49 Статические упражнения
 - 51 · поза стоя
 - 52 · поза «бабочки»
 - 54 · упрощенная скрученная поза
 - 55 · стоя на коленях
 - 56 · поза «алмаза»
 - 57 · поза «лотоса» и «полулотоса»
- 58 4 Стадии оздоровления
- 60 Какие положения тела побеждают судьбу?
- 62 Динамические упражнения
- 66 Как происходит оздоровление в 5-и психических слоях?
 - 64 · длительная небыстрая ходьба
 - 72 · длительная быстрая ходьба
 - 73 · длительный легкий бег
 - 76 · длительный бег в бодром темпе
 - 76 · длительные ходьба и бег на беговой дорожке
 - 77 · длительное движение на эллипсоиде
- 78 Пост
 - 81 · пост на воде
 - 85 · сухой пост
 - 86 · другие виды поста
 - 90 · в какие дни лучше держать пост?
- 94 Лечение деревьями
- 96 Алкоголизм. Аутизм, ДЦП, Синдром Дауна
- 100 Как мотивировать себя на аскезы?
- 102 Резюме

«Сейчас очень сложное время во всем мире, и нужно знать, как действовать и какие поступки совершать для того, чтобы сохранить себя».

введение

Здоровая счастливая жизнь всегда является главным желанием человека.

Мы все хотим жить долго, в любви и стремимся к знаниям – это неотъемлемые потребности Души, которым мы следуем изо дня в день.

Данное пособие предназначено для тех, кто заботится о себе и готов к новым методам оздоровления.

Мы рассмотрим фундаментальные причины всех проблем, связанные не только со здоровьем, но и в целом с жизнью человека. Мы поговорим о причинах старения и болезней, и о связи с функциями организма; о том, к каким последствиям приводит перенапряжение и главное – о методах оздоровления тела, психики и, как следствие, улучшения качества жизни.

Вот уже более 20 лет я лечу людей, опираясь на древние знания, и данное методическое пособие вобрало в себя самое ценное из моего опыта.

→ Часть 1.

Перенапряжение

что такое перенапряжение?

Перенапряжение – это состояние, которое возникает в теле и психике, как реакция на чрезмерно тяжелую эмоциональную, умственную, либо физическую нагрузку, в результате чего может ухудшиться здоровье, качество жизни и отношения.

Предложенные ниже методы позволяют диагностировать и подобрать оптимальный способ снятия перенапряжения, что позволит вернуть жизнерадостность, физическую активность и позитивный настрой.

давайте рассмотрим виды перенапряжения!

+ физическое перенапряжение:

Физическое перенапряжение возникает в результате чрезмерно тяжелой физической деятельности по интенсивности или длительности. Оно ощущается непосредственно телом: состояние дрожи, ломота, слабость в руках и ногах, сложно встать с постели.

+ перенапряжение от холода:

Такой тип перенапряжения возникает, когда человек долго мерзнет. Возможно, условия работы такие, что приходится проводить много времени на улице в непогоду, в холодной воде, или температура в помещении постоянно низкая. Холод накапливается в теле и в какой-то момент может наступить переохлаждение, оно выражается в виде слабости, озноба, снижения пищеварения. Перенапряжение от холода может оставаться в теле около месяца.

+ перенапряжение от жары:

Это перенапряжение возникает при длительном контакте с источником жара: работа в горячем цеху, нахождение в душном помещении, под прямыми лучами солнца. В результате, человек может испытывать сильную слабость, тошноту, повышение температуры тела, головные боли, получить солнечный или тепловой удар.

Важно знать, что физическая усталость всегда сопровождается нормальным настроением, внутренним спокойствием и в большинстве случаев человек восстанавливается обычным сном и нормированным питанием. Если нет экстренных ситуаций, физически перенапрячься очень сложно.

+ психическое перенапряжение:

Психическое перенапряжение – это состояние, когда человек чувствует, что ему сложно жить, он испытывает фоновое раздражение и непроходящую усталость, нет радости, сон не дает отдыха, нет концентрации и сил заставить себя что-то сделать, с кем-то поговорить.

При психическом перенапряжении усталость, как психическая, так и физическая, постоянно копится и приводит к разрушению здоровья.

чем отличается психическое перенапряжение от физического?

Физическая усталость на фоне хорошего настроения не является перенапряжением, это просто усталость. Бывает психическая усталость: человек переработал, но у него нет плохого настроения, нет чувства безысходности, он просто нуждается в отдыхе.

Явный признак психического перенапряжения — это нарушения сна, неспособность контролировать свои психические функции и в целом внутренняя болезненность. Чаще всего, такую усталость пытаются компенсировать просмотром телевизора, компьютерными играми, перееданием.

В современном мире психическое перенапряжение – главная причина как хронических болезней, так и проблем с работой и личной жизнью – 90% людей испытывают именно психическое перенапряжение.

3 типа состояния, которые приводят к проблемам



+ от психического перенапряжения человек чувствует три типа состояний:

1. Безысходность, психическая усталость, разочарование. Этот вид психического перенапряжения условно называется **динамическим напряжением**.

2. Отчаяние, раздражение, повышенная чувствительность. Этот вид психического напряжения называется **статическим напряжением**.

3. Апатию, депрессию, подавленность, снижение настроения. Этот вид психического перенапряжения называется **негативный настрой**.



В этих трех состояниях человек не способен контролировать свои психические реакции, испытывать энтузиазм, нормально отдыхать, в результате – появляется усталость в теле, которая не снимается сном. От постоянного психического перенапряжения человек хронически лишается сил.

Психическое перенапряжение действует, как на психическом (*эмоциональном*), так и на физическом уровне.

+ на физическом уровне:

1. **Динамическое напряжение** приводит к скованности или напряжению в теле.

2. **Статическое напряжение** вызывает перегрев или воспалительные процессы.

3. **Негативный настрой** приводит к интоксикации, лишнему весу, доброкачественным и злокачественным опухолям.

+ на эмоциональном уровне:

1. **Динамическое напряжение** вызывает чувство страха, бессилия или безволия.

2. **Статическое напряжение** вызывает отчаяние или обиду, гнев или чувство несправедливости, повышенную чувствительность.

3. **Негативный настрой** приводит к снижению настроению, депрессии, апатии, заторможенности, подавленности.

Когда перенапряжение копится на физическом уровне (*в теле*), это дисбаланс одной из дош:

1. Доша вата (*воздух*)
2. Доша питта (*огонь*)
3. Доша капха (*жидкость*)

диагностика

СВОЕГО СОСТОЯНИЯ

+ есть ли особенности возникновения напряжения в зависимости от дош человека?

1. **Доша вата** в аюрведе или вид психического перенапряжения, который мы будем называть **динамическое напряжение**.

На психическом уровне происходят следующие изменения: возникает чувство непреодолимого препятствия, снижается способность думать, невозможно сосредоточиться, страдает сила воли, при попытке что-то сделать появляется суета, беспокойство.

На физическом уровне: снижается работоспособность, возникают запоры, пищеварение становится слабым, сон поверхностным, могут

появиться головные боли, боли в суставах, во внутренних органах, спазмы, дисфункции, варикозы, судороги. Снижается клеточное пищеварение, что приводит к истощению, нехватке витаминов и микроэлементов.

Признак явного перенапряжения этого типа: поверхностный сон, тело сильно напряжено, болезненность внутренних органов, спазмы, судороги и боли. При глубоком поражении психики развиваются психические заболевания такие как шизофрения, аутизм, ДЦП. (стр 96)

2. **Доша питта** или повышенный жар в теле, этот вид психического перенапряжения мы будем называть **статическим напряжением**.

На психическом уровне: человек ведет себя очень ранимо, на всё реагирует эмоционально и обидчиво, чувствителен к людям, обстановке, погоде. Легко входит в состояние обиды и гнева, сильно чувствует несправедливость, эмоциональную слабость, не может терпеть обстоятельства, может пребывать в отчаянии, может думать что проблема в неподходящей работе или что нет совместимости с человеком в личной жизни, из за чего часто принимает решение уйти с работы или бросить кого-то...

На физическом уровне: чувствует жар в теле, перегрев во время сна, нарушен процесс засыпания, склонность к аллергиям, непереносимость продуктов и лекарств, тошнота, сильное снижение аппетита, газы в кишечнике, изжога, воспалительные процессы всех видов, кожные заболевания, такие как экзема.

Перегрев также вызывает сахарный диабет, бронхиальную астму, красную волчанку и другие аутоиммунные заболевания. В тяжелых случаях могут развиваться психопатии, истерии.

3. **Доша капха**, этот вид психического перенапряжения мы будем называть **негативный настрой**.

Приводит к интоксикации, лишнему весу, доброкачественным и злокачественным опухолям.

На психическом уровне негативный настрой приводит к тому, что у человека пропадает вкус к жизни, снижается настроение. Появляется психическая тупость, депрессия, пессимизм, он ничего не понимает, ему **трудно думать**.

На физическом уровне: повышается аппетит, увеличиваются токсины в теле и лишний вес. Человеку сложно шевелиться и что-то делать. Появляются жировики, кисты, доброкачественные и злокачественные опухоли.

Терминами «статическое напряжение», «динамическое напряжение» или «негативный настрой» я называю состояние, при котором напряжение копится не только в физическом теле, но и в психике.

Психофизический слой является фундаментом жизни. Личная жизнь и работа - это две грани пирамиды жизни, а самая верхушка этой пирамиды— духовная жизнь. Поэтому если фундамента нет, то в жизни человека все разрушается.

причины возникновения напряжения



+ Три влияния Времени на человека

Судьба и время влияют на каждого человека по одинаковым законам. Древние знания, которые легли в основу данного пособия, дают возможность глубже понять влияние времени.

В Священных Писаниях говорится, что время старит грубое тело несколькими факторами.

Первый фактор — это **естественное старение**, которое протекает очень медленно. Человек стареет постепенно и уходит из жизни примерно в 100 - 150 лет.

Второй фактор — **циклическое старение**. Это трудные жизненные периоды, когда приходит время, и у человека рушатся отношения, ухудшается здоровье, человек теряет работу, или происходит какое-то событие, которое сильно потрясает. Обычно, в эти периоды человек думает, что происходит какая-то несправедливость, что ему не повезло. На самом деле, это предначертано судьбой — **плохое циклическое влияние**. Но если знать, что происходит — это влияние времени, то можно понять, что есть силы, которые могут помочь преодолеть тяжелый период.



Очень редко бывает, что человек не может справиться с влиянием времени, тогда **Бог заранее предупреждает**, что жизнь кончается. Большинство людей не хочет разбираться в причинах своих невзгод и искать решения, они предпочитают впадать в отчаяние, бояться, страдать и разочаровываться — это признак неграмотности в отношениях с этим миром.

Во время циклических влияний времени человек может получить хронические заболевания: депрессию, стресс, тяжелые болезни. Всё это можно убрать с помощью внутренней работы над собой. Но если человек не справляется с этим вовремя, эти влияния начинают накапливаться.

Есть определенные закономерности, которые могут сделать хуже или лучше.

Существует три способа ухудшить здоровье человека. Три стадии нарушения движения жизненной энергии в каналах. Три последовательных стадии циклического влияния времени, разрушающего судьбу.

Первая стадия — нарушение движения энергии в каналах. Выражается в недомогании и ощущении: «я не чувствую себя здоровым». Если есть лишний вес, то такой человек уже находится на первой стадии злокачественных опухолей.

Вторая стадия — сужение каналов.

Когда каналы сужаются, начинают появляться доброкачественные опухоли. Сначала полнота, затем опухоли или атеросклероз, жировики, наросты на хрящах, на позвоночнике, остеоартроз, остеохондроз и так далее.

Третья стадия — означает блокировка каналов: онкология, неизлечимые заболевания, рак.


Дальше мы рассмотрим, откуда возникают эти 3 типа состояния, которые приводят к многочисленным проблемам в нашей жизни.

+ Три основные энергии сознания

Существуют три энергии - три желания, которые нам нужны для жизни. Эти энергии своими корнями уходят к потребностям Души. Мы все — души, и у души есть сознание. У сознания души есть три изначальные энергии или три главных желания, неправильное использование которых, приводит к перечисленным видам проблем. Знание об этих трех видах проблем и методов их решения, проистекает из древней ведической философии Души.


Первое желание Души — это желание вечности. Душа по своей природе вечна и никогда не умирает. Эту потребность она сохраняет и в материальном теле. Никто не хочет умирать, все стремятся продлить свою жизнь, как можно дольше. Но так как физическое тело неизбежно стареет, то в материальном мире наша вечность требует борьбы за своё существование, поэтому человеку приходится постоянно сражаться со старостью, болезнями и лишениями. Так в этом мире про-

является желание жить вечно.




Энергия вечности называется **«прана»**, взаимодействуя с ложным эго (*эгоизмом человека*), она превращается в дошу вату – **«деструктивный воздух»**.

Второе желание Души — это желание знать, как жить правильно, долго и счастливо. Стремление к знанию является неотъемлемой потребностью человека. Непонимание того, что происходит, вызывает отчаяние, чувство несправедливости, обиду, гнев, раздражительность.



Чистая энергия знания, в аюрведе, называется **«теджас»**. Когда она засоряется эгоизмом, она становится токсичной, деструктивной для человека и превращается в дошу питту – **«деструктивный огонь»**.

Третье желание Души — это желание счастья. Человек хочет не просто жить, а жить счастливо, любить и быть любимыми, иметь хорошие отношения, жизнерадостность. Если в вопросах любви и счастья что-то идет не так, то сначала портится настроение, затем пропадает любовь, появляется депрессивность, падает мотивация к жизни.



Энергия любви называется **«оджас»**, взаимодействуя с ложным эго (*эгоизмом человека*), она превращается в дошу капху – **«деструктивную слизь»**.

Итак, у личности есть **три основные желания**: желание вечности, желание знания и желание счастья. В аюрведе считается, что эти три

чистые энергии движутся внутри организма человека и, если их движению ничего не препятствует, он здоров и бодр. Когда эти три желания взаимодействуют с плохой судьбой (*циклическим влиянием времени*), то возникают **три типа проблем** - динамическое напряжение, статическое напряжение и негативный настрой.

Теперь мы подробно разберем эти **три типа проблем**, которые могут возникнуть из трех главных желаний души и, самое главное, научимся от этих проблем избавляться.

динамическое напряжение

+ Вата Доша

Основной критерий - Холод.

Приводит к скованности или напряжению в теле.

Причина (*философский смысл*): Неправильное отношение к энергии времени.

Факторы природы: ветер, свежий воздух, горы.

Психические проявления: страх, обреченность, снижение волевых функций, суета, снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, напряжение, беспокойный ум, чувство непреодолимого препятствия.

Изменения в теле: спазмы, скованность, боль, мигрени, запоры, поверхностный сон, мышечные спазмы, снижение аппетита, пищеварения и усвоения веществ, нарушение функции органов.

Стадии развития процесса:

1. Холод в теле, скованность, напряженность.
2. Спазмы, боли мигрени, запоры, нарушение сна.
3. Тяжелые поражения суставов, почечная недостаточность, инфаркт, инсульт.

Признаки динамического напряжения: суета, холод в теле, тяжело долго двигаться и бегать, боли и спазмы в теле.

Глубокое поражение психики: частое курение, употребление кофе и чая, шизофрения, поражение воли, ДЦП, аутизм.

статическое напряжение

+ Питта Доша

Основной критерий - Жар.

Вызывает перегрев или воспалительные процессы.

Причина: неправильное отношение к энергии знания (*философский смысл*), не хватает принятия судьбы.

Факторы природы: вода, деревья.

Психические проявления: отчаяние, чувство несправедливости, трудно принять ситуацию жизни, раздражительность, обиды, гнев, неприязнь, чувствительность и ранимость, тяжело терпеть, все раздражает, тяжело быть рядом с близким человеком, конфликты.

Изменения в теле: жар, воспалительные процессы, воспаления внутренних органов - желудка, печени, поджелудочной железы, желчного пузыря и т.д. простуды, нарушен процесс засыпания, пищевые аллергии, аллергии, кожные болезни.

Стадии развития процесса:

1. Жар в теле, нарушение сна.
2. Воспалительные процессы в организме.
3. Тяжелые кожные и аллергические заболевания, аутоиммунные заболевания, сахарный диабет, бронхиальная астма.

Признаки статического напряжения: жарко спать, тяжело выполнять статические упражнения, холодно на улице и в воде.

Глубокое поражение психики: алкоголизм, эпилепсия, болезнь Дауна, маниакальные состояния.

негативный настрой

+ Доша Капха

Основной критерий - токсины.

Вызывает пессимистичное отношение к жизни.

Причина (*философский смысл*): неправильное отношение к энергии любви и счастья.

Факторы природы: солнце, тепло.

Психические проявления: негативное восприятие, мало счастья в жизни, плохое настроение, депрессия, разочарование, переедание на ночь, употребление большого количества мучной и сладкой пищи.

Изменения в теле: лишний вес, токсины, хронические и острые инфекционные заболевания, доброкачественные опухоли, кисты, жировики, родинки, злокачественные опухоли.

Стадии развития процесса:

1. Частые простуды, лишний вес.
2. Доброкачественные опухоли, сильное ожирение, кисты, липомы, камни в почках и желчном пузыре, атеросклероз.
3. Злокачественные опухоли, цирроз печени, жировая дистрофия органов.

Признаки депрессии и накопления токсинов: лень, переедание на ночь, чрезмерное употребление мяса, мучного и сладкого, депрессия, снижение настроения, разочарование в жизни.

Глубокое поражение психики: депрессивные психозы, болезнь Альцгеймера, наркомания, слабоумие, потеря памяти.

Тема перенапряжения сейчас как никогда актуальна. Часто проблема заключается в том, что человек не чувствует, что оно у него есть.

Некоторые люди привыкли к такому состоянию: «я почти ничего не соображаю, плохо засыпаю, у меня периодически болит голова, мне тяжело работать, и это - мое нормальное состояние». Человек не осознает, что у него перенапряжение и пользуются различными интоксикациями — кофе, чай, спиртное. Когда мы пользуемся интоксикациями, то понять, что у нас перенапряжение, очень сложно, ведь нам кажется, что мы нормально живем.

Но аккумулируясь, психическое перенапряжение поражает один или несколько слоев жизни человека.

устройство

психического тела



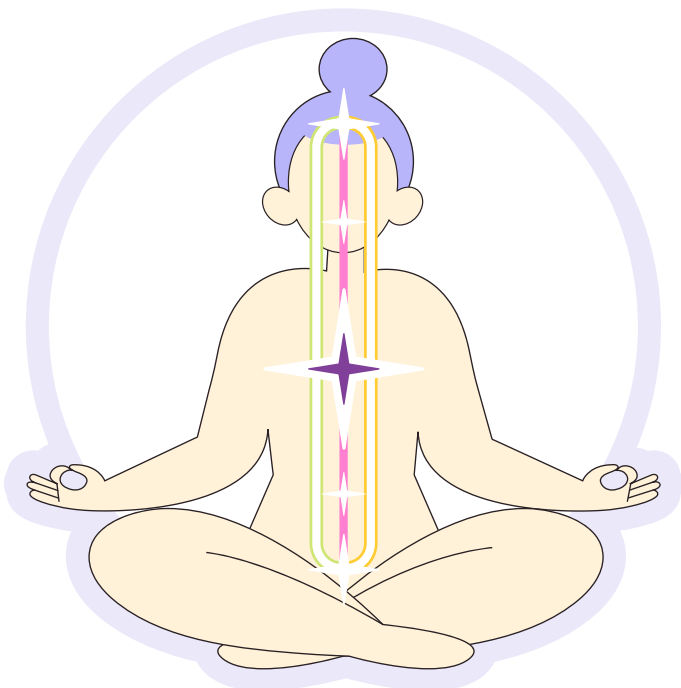
Мы с вами изучаем психику человека.

Чтобы понять, как перенапряжение появляется и как три желания Души (3 энергии сознания) движутся внутри организма, нужно изучить строение психического тела.

В психическом теле находятся 2 вида каналов:

Первый вид — каналы «Шротасы». Они дают человеку здоровье и обеспечивают энергией внутренние органы, суставы, сосуды.

Второй вид — каналы «Нади», из них исходит психическая энергия, которая соединяет людей, это чакры.



«Нади» и «Шротасы» друг друга разгружают.

Интеллектуальный труд перенапрягает «Нади». Чтобы сбалансировать энергию в этом канале, нужно подключать тело и энергию природы, тогда усталость сначала переходит в каналы «Шротасы», а затем выходит из тела. **То есть сначала наступает усталость физическая, и затем уходит усталость психическая.**

Когда человек перемещает психическую усталость в физическое тело, усталость остается только в мышцах. Это означает, что скопившиеся химические вещества выводятся из организма.

Личный пример: я летел 6 часов в самолете из Сибири в Питер и подхватил коронавирус. Я даже чувствовал, что рядом со мной сидит человек, от которого я заразился. После полета у меня была очень сильная усталость.

В Петербурге возле дома на Малой Невке я зашел в воду (там старинные каналы), постоял в воде минут 10 - 15, прочистил три цилиндра. Затем лег в горячую ванну и получил потрясающий эффект: на фоне физической усталости тело расслабилось и психика налилась радостью. Это признак того, что я перевел перенапряжение в усталость. Я наполнился энергией природы, а напряжение стало просто физической усталостью.

Хорошее настроение — признак того, что у человека хорошо работают каналы.

Связь



3-х основных психических каналов с 3-мя основными энергиями сознания

+ Как энергии знания, любви и вечности движутся внутри организма?

По аналогии с грубым телом, у человека есть две половины психического тела, которое как бы заполняет грубое тело: правая и левая.

Левая половина психического тела совпадает с левой половиной физического тела. Условно ее называют женской, так как она связана с энергией любви.

Правая половина психического тела совпадает с правой половиной физического тела, - ее называют мужской, так как она связана с энергией знания (*энергией воли*).

По центру человека течет энергия вечности (*энергия праны*).

Эти три вида энергии берут свое начало в трех психических каналах «Нади».

Центральный канал проходит вдоль позвоночника и называется «**Сушумна-нади**», он связан с энергией вечности (*праны*) и отвечает за наше желание жить. По активности этого канала можно примерно определить какая продолжительность жизни будет у человека. Сила этого канала в свою очередь определяется по жизненной позиции личности. Если человек ходит и двигается пассивно, живет вяло и делает все без особого интереса, значит, скорее всего, жить он будет недолго. Энергии в его Сушумне не будет хватать для здоровья и победы над судьбой. Если человек бодрый и включенный, занимает активную жизненную позицию, то скорее всего он будет жить долго.

Желание жить — это возможность заставлять себя жить. Когда человек заставляя себя действовать, он активизирует свой центральный психический канал, энергия праны поступает в Сушумну в достаточном количестве для работы и решения всех проблем со здоровьем. Деструктивная энергия праны — это и есть динамическое напряжение.

Вдоль Сушумна-нади, справа, проходит «**Пингала-нади**» - **психический канал**, по которому протекают энергии знания (*теджас*). На грубом плане этот канал соответствует зоне правосторонних окологривочных симпатических нервных узлов. Психический канал Пингала-нади отвечает за движение энергии знания в организме и предназначен для воспитания в себе осознанности, ответственности, серьезности, терпения, принятия судьбы, смирения. Этот канал связан с полом, и у мужчин он примерно в 3 раза активнее чем у женщин. Поэтому у мужчин по природе больше ответственности, осознанности, терпения, самообладания, решимости, твердости духа. У женщин тежас активизируется через вдохновение от других людей. И у мужчин, и у женщин энергия тежаса очищается при неподвижном (*статическом*) положении тела. Такая аскеза улучшает движение по Пингала-нади энергии тежаса и делает её позитивной.

Статические упражнения приводят к увеличению в характере силы принятия судьбы, смирения, терпения. Правильное движение энергии знания ведёт к спокойному, осознанному, разумному существованию.

Если человек склонен к конфликтам, обидам, гневливости, бунтует против судьбы, это вызывает нарушение движения энергии тежаса в организме, что влечет за собой воспалительные процессы, аллергии, непереносимости, излишний жар в теле и психике. Это делает человека очень ранимым, что разрушительно влияет на отношения и деятельность.

Истощение в Пингала-нади может происходить, когда человек теряет энергию воли или работоспособность и начинает курить, пить

кофе, употреблять энергетики. Так он искусственно наполняет правый психический канал деструктивной энергией, думая, что так ему легче жить и работать. Однако, на самом деле, он еще сильнее забивает свой канал.

Деструктивная энергия теджаса часто связана с сидячим образом жизни, нервной работой и вызывает статическое напряжение.

Слева от Сушумны проходит «Ида-нади» - психический канал, связанный с энергией любви (оджас). На грубом плане этот канал соответствует зоне левосторонних окологривочных симпатических нервных узлов. Схематично это представлено на рисунке ниже.

Психический канал Ида-нади отвечает за движение энергии любви в организме, за нежность, ласку, скромность, заботливость, красоту, верность, чувствительность. Он связан с полом, и у женщин он примерно в 3 раза активнее чем у мужчин. Поэтому у женщин по природе больше чуткости, мягкости, доброты, снисходительности, любви, верности и честности в отношениях. У мужчин энергия оджаса (любви) активизируется в основном пассивным образом, через вдохновение от женщины или любимых людей.

Энергия оджаса и у женщин, и у мужчин очищается постом на воде или на сухом посте. Такая аскеза улучшает движение по Ида-нади энергии оджаса и делает её позитивной. Подобная практика поста одинаково полезна и женщинам, и мужчинам. Пост приводит к увеличению в характере силы оптимизма, позитивного мышления, ощущения счастья.

Если человек склонен к негативному мышлению, плохому настроению, депрессивности, разочарован в жизни, то это вызывает нарушение движения энергии оджаса в организме, что влечет за собой переизбыток, особенно по вечерам, интоксикацию организма, лишний вес, может привести к доброкачественным опухолям разной природы, а в запущенных случаях - к злокачественным опухолям.

Депрессивность и негативизм в характере плохо сказывается на отношениях и деятельности.

Деструктивная энергия оджаса часто связана с плохим настроением и депрессиями, поэтому она называется **негативным тонусом**.

Три типа энергии, вытекая из психических каналов, распространяются по всему организму в **5 психических слоях**.

Пять психических слоев, отвечают как за физическое состояние организма, так и за наши психические процессы. Схематично их расположение можно сравнить с матрёшкой, у которой пять кукол спрятаны одна в другую. Каждая «матрёшка» - психический слой - отвечает за свои психические и физиологические процессы. В любом из них могут быть блоки, возникающие в результате неправильного мышления, нездорового образа жизни и влияния плохой судьбы.

Психические блоки

Психические блоки — это негативное скопление энергии в одной из зон психического слоя. Они вызывают затруднение движения энергии в организме, что нарушает регуляцию как психических, так и физиологических процессов. Такие блоки энергии бывают разной степени плотности и ширины покрытия. Именно они провоцируют **три вида напряжения**:

- 1. Блок**, вызванный нарушением движения **энергии праны** (вечности), создает динамическое напряжение.
- 2. Блок**, вызванный нарушением движения **энергии знания** в организме, создает статическое напряжение.
- 3. Блок**, вызванный нарушением движения **энергии любви** (счастья) в организме, создает негативный тонус (настрой).

Эти три вида блоков, в разной степени плотности и охвата поражения, могут возникать во всех 5 психических слоях, что может оказывать влияние на здоровье человека, его личную жизнь и социальное поведение.

Причиной психических блоков становятся негативные настроения, эмоции, мысли, желания.

1. Динамическое напряжение возникает из чувства страха или бессилия, безволия.

2. Статическое напряжение возникает от отчаяния, обиды, гнева или чувства несправедливости, повышенной чувствительности.

3. Негативный настрой возникает из депрессии, апатии, заторможенности, подавленности.

Зона поражения блоком приводит к нарушениям в судьбе или организме человека. Каждый психический слой отвечает за определенные психические и физические функции человека.

Давайте последовательно рассмотрим функции всех пяти психических слоев.

ПЯТЬ

ПСИХИЧЕСКИХ СЛОЕВ



Первый наружный (защитный) психический слой отвечает за взаимодействие нашего организма и нашей психики с этим миром. Он отвечает за то, как человек реагирует на внешние факторы: погоду, климат, людей, социальное окружение.

На физическом уровне первый слой отвечает за иммунитет, тонус организма.

На психическом уровне – за восприятие чего либо.

Если в этом слое есть психологический блок, человек плохо переносит изменения погоды и отношения, не хочет общаться с людьми, не может устроиться на работу или создать семью, тяжело принять что-то, устоять в определенной среде.

От функций этого слоя зависит высокая чувствительность к солнцу, атмосферному давлению, влажности воздуха, силы звуков, света и т.д.



Второй психический слой отвечает за эмоциональный контакт человека с окружающим миром и здоровье.

На уровне физического тела второй слой отвечает за все слизистые оболочки организма: нос, носоглотка, гортань, горло, бронхи, трахея, желудок, кишечник, половые органы, роговица глаз, слизистые оболочки, слуховые проходы. Под влиянием второго психического слоя находятся лимфатические сосуды, лимфатические узлы и весь кожный покров организма, формируются ногти, хрящевая ткань ушных раковин.

На уровне психики второй слой отвечает за эмоциональный контакт человека с окружающим миром.

Если на втором психическом слое появляется **блок динамического напряжения**, то человек становится эмоционально напряжен, отгорожен от окружающих людей, реагирует на все холодно, равнодушно. Эмоции заторможены.

При статическом напряжении на втором слое, усиливаются чувствительность, ранимость, обидчивость, раздражительность. Свои эмоции фонтанируют и очень тяжело терпеть эмоции других.

При блоке негативного тонуса, эмоциональный фон ухудшается, наблюдается частое плохое настроение, возможно даже без видимых на то причин.



Третий психический слой отвечает за мышление, логику.

На уровне физического тела третий слой отвечает за все сосуды организма, кроме капилляров, которые находятся на втором слое. Под влиянием третьего психического слоя находятся все мышцы, связки, суставы рук и ног, подкожный жир, матка, уретра.

Так как третий слой отвечает за мышление, то большинство бло-

ков у современных людей, работающих за компьютером, находится именно на нем. По этой же причине сосудистые заболевания и заболевания суставов занимают ведущее место в мире.

На психическом уровне этот слой отвечает за мыслительные процессы, логику.

Если на третьем психическом слое есть **блок динамического напряжения**, то человеку тяжело думать, сконцентрировать своё внимание, он становится тугодумом. Мысли заторможены.

При статическом напряжении на третьем слое человеку не хватает терпения в принятии решений, он становится чувствительными, ранимым, обидчивым, раздражительными. Склонен придирается к словам, не может согласиться с чужим мнением.

В теле повышается артериальное давление, появляется гипертония, страдает лимфатическая система, мелкие суставы, воспаляются мышцы. Ухудшается пищеварение, ощущается жжение в теле и сосудах, вылезают грыжи: паховая, живота, гигрома. Проявляется аллергия, «отек Квинке», отеки ног и т.д. Возможен геморрагический инсульт, инфаркт, атеросклероз, повышение внутричерепного давления, жар в голове.

*Важно знать, что нарушение функций органов в виде воспаления — это **статическое напряжение**, в виде спазма — это **динамическое напряжение**.*

При блоке негативного тонуса на третьем слое, человек в своем мышлении становится пессимистичными, негативными, депрессивными.



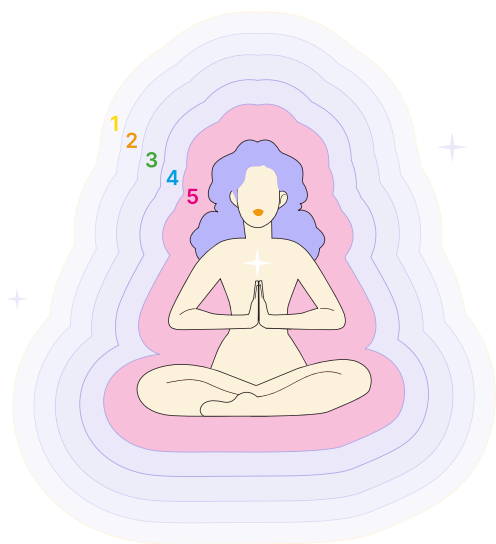
Четвертый психический слой связан с настроем на жизнь, силой воли, собранностью, решимостью.

На уровне физического тела четвертый слой отвечает за все паренхиматозные органы организма: печень, почки, селезенка, легкие, сердце, все железы (*поджелудочная железа, щитовидная, железы внутренней секреции*), позвоночник, кости тела, тазовые кости, тазобедренные и плечевые суставы, кости черепа.

Если на четвертом психическом слое есть **блок динамического напряжения**, то психологически человеку становится тяжело включиться в какие-либо процессы, или наоборот поменять деятельность, он становится нерешительным.

Статическое напряжение на четвертом слое вызывает в теле воспаление внутренних органов, воспаление крупных суставов, гепатиты, циститы, геморрой, аппендицит, бронхиты, воспаление придатков, понос. В психике наблюдается переменчивость настроения, высокая чувствительность, разочарование в деятельности.

При блоке негативного тонуса на четвертом слое, настроение становится пессимистичным, угрюмым, депрессивным, нет мотивации что-то делать.



Пятый психический слой самый глубокий, это последняя «матрешка».

На пятом психическом слое находится наше понимание себя как личности, адекватность восприятия мира, ощущение удовлетворения от жизни.

На уровне физического тела пятый слой отвечает за всю нервную систему и выработку всех гормонов организма. Под влиянием пятого психического слоя находится также сетчатка глаза, слуховой аппарат, вкусовые и кожные рецепторы.

Если на пятом психическом слое есть **блок динамического напряжения**, то у человека страдает адекватное восприятие мира, могут развиваться такие психические заболевания как шизофрения; у детей аутизм, ДЦП. Человек проявляет себя в жизни пассивно, ведет себя замкнуто.

При блоке статического напряжения на пятом слое повышается чувствительность, нарушается восприятие реальности, может развиваться психопатия, истерия, импульсивное поведение, сгущаются краски при восприятии реальности.

При блоке негативного тонуса на пятом слое - нет желания и сил жить, развиваются тяжелые депрессии, эпилепсия.

Вид перенапряжения	СТАТИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	ДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	НЕГАТИВНЫЙ НАСТРОЙ
Доша, состояние	Доша Питта. ЖАР	Доша Вата. ХОЛОД	Доша Капха. ТОКСИНЫ
Причина блока (философский смысл)	Неправильное отношение к энергии знания, не хватает принятия судьбы.	Неправильное отношение к энергии времени.	Пессимистичное отношение к жизни. Неправильное отношение к любви и счастью.
Фактор природы	Вода, деревья	Ветер, свежий воздух, горы	Солнце, жара
Проявление в психике	Отчаяние, чувство несправедливости. Трудно принять ситуацию жизни, раздражительность, обиды, гнев, неприязнь, чувствительность и ранимость, тяжело терпеть, все раздражает, тяжело быть рядом с близким человеком, конфликты.	Страх, обреченность, снижение волевых функций, суета, снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, напряжение, беспокойный ум, чувство непреодолимого препятствия.	Негативное восприятие мира, мало счастья в жизни, плохое настроение, депрессия, разочарование, переедание на ночь, употребление большого количества мучной и сладкой пищи.
Проявление в теле	Жар, воспалительные процессы, воспаления внутренних органов - желудка, печени, поджелудочной, желчного пузыря и т.д. простуды, нарушен процесс засыпания, пищевые аллергии, аллергии, кожные болезни.	Спазмы, скованность боль, мигрени, запоры, поверхностный сон, скованность в теле, мышечные спазмы, снижение аппетита, пищеварения и усвоения веществ, нарушение функции органов.	Изменения в теле: лишний вес, токсины, хронические и острые инфекционные заболевания, доброкачественные опухоли, кисты, жировики, родинки, злокачественные опухоли.
Стадии развития блока	1. Жар в теле, нарушение сна 2. Воспалительные процессы в организме 3. Тяжелые кожные и аллергические заболевания, аутоиммунные заболевания, сахарный диабет, бронхиальная астма.	1. Холод в теле, скованность, напряженность 2. Спазмы, боли мигрени, запоры, нарушение сна 3. Тяжелые поражения суставов, почечная недостаточность, инфаркт, инсульт.	1. Частые простуды, лишний вес. 2. Доброкачественные опухоли, сильное ожирение, кисты, липомы, камни в почках и желчном пузыре, атеросклероз. 3. Злокачественные опухоли, цирроз печени, жировая дистрофия органов.
Признаки перенапряжения	Жарко спать, тяжело выполнять статические упражнения, холодно на улице и в воде.	Суета, холод в теле, тяжело долго двигаться и бегать, боли и спазмы в теле.	Лень, переедание на ночь, чрезмерное употребление мяса, мучного и сладкого, депрессия, снижение настроения, разочарование в жизни.
Глубокое поражение психики	Алкоголизм, эпилепсия, болезнь Дауна, маниакальные состояния.	Частое курение, употребление кофе и чая, шизофрения, поражение воли, ДЦП, аутизм.	Депрессивные психозы, болезнь Альцгеймера, наркомания, слабоумие, потеря памяти.
Метод оздоровления	Пассивный метод: вода, (стояние в воде, плавание, закаливание), контакт с деревьями. Активный метод: статические упражнения, работа с весом.	Пассивный метод: сауна, ветер, пребывание высоко в горах, сильно соленая вода (мертвое море). Активный метод: длительное непрерывное движение (ходьба, бег), динамические упражнения.	Пассивный метод: солнцетерапия, пост на соках из зелени. Активный метод: посты на воде и сухие посты.

→ Часть 2.

Как себе помочь?

оздоровление организма



методы очищения организма

В течение 20 лет я лечу людей с помощью трав, камней, деревьев, с помощью питания и специй.

Все эти методы я очень серьезно изучил и вот, что я заметил: один и тот же человек, когда начинает лечение, рано или поздно перестает на него реагировать. Мы назначаем ему другой метод, он снова начинает выздоравливать, но в какой-то момент лечение «замирает», даже при индивидуальном подборе.

Я долго не мог понять, почему так происходит? В ходе исследования я понял, что оказывается, в организме человека есть запас определенной энергии, и в зависимости от того, как ее использовать, организм реагирует на лечение.

Что такое лечение травами, камнями, или чем-то другим? — это всё распределение энергии. Например, я семена поставил — они убрали спазмы, распределили энергию в организме и пришло облегчение.

То есть мы энергию распределяем, но **если энергии в организме нет, то и распределять нечего**. Это как компьютер, — он работает, работает, затем вы выключаете его из сети, и он перестает работать, потому что нет электричества.

Энергия в организм поступает только от природы и трех видов аскез: поста, движения, статики - именно такая энергия идет на ле-

чение. Эти три типа аскезы, как батарейки, заряжают человека на то, чтобы жить дольше. А лечение травами, камнями, деревьями, иглоукалыванием или чем-то другим, — все виды лечения эту энергию аккумулируют и распределяют.

Чтобы была энергия выздороветь, нужно выполнять аскезы. Без них лечение не будет эффективным. Это наш 20-летний опыт работы. Когда наши клиенты начали практиковать пост, статику, динамику, они перестали перегружаться и процесс выздоровления наступал быстрее.

Итак, мы узнали, что почти все проблемы со здоровьем и в личной жизни человека вызваны **психическим перенапряжением**.

Большинство людей редко осознает, что же на самом деле избавляет человека от хронических заболеваний, дает здоровье, счастливую жизнь и долголетие. Многие считают, что для эффективного лечения нужны передовые лекарства или особые травы и т.п. Важно понимать, что и травы, и лекарства лечат грубое физическое тело, а причины хронических заболеваний находятся в психическом теле, на которое травы действуют слабо, а таблетки не действуют вообще.

Есть два действенных способа оздоровления организма: это пребывание на природе и аскезы.

Контакт с природой снимает все виды напряжения и человеку для этого не нужно совершать никаких дополнительных усилий. Такой тип очищения называется «**пассивное очищение**».



Динамическое напряжение лечат ветер, горы и свежий воздух. **Статическое напряжение** снимается водой и деревьями. Солнце помогает нам избавиться от **негативного тонуса**.

Для эффективного снятия блоков пассивным методом, на природе необходимо находится достаточно долгое время и в хорошем настроении.

Аскезы тоже избавляют от блоков. Их желательно выполнять на свежем воздухе и в позитивном состоянии. Таким образом психические блоки очищаются более основательно и глубоко.

Если человек совершает длительное непрерывное движение, то в психическом теле уменьшается динамическое напряжение.

При статичном положении тела (*например: если долго неподвижно стоять*) уменьшается статическое напряжение.

При посте на воде или сухом посте снижает свою активность негативный тонус.

Совершать аскезы нужно непрерывно.

Все эти практики лучше **проводить в первую половину дня**, так как очищение психических функций более качественно протекает на восходящем солнце, означает до 12 часов дня. Однако, пассивную чистку, например, водой - можно проводить и по вечерам, особенно если есть нарушения сна.

пассивное очищение организма



+ пассивное очищение водой статического напряжения

Стоячая вода способна полностью очистить психическое тело от статического напряжения на всех слоях, начиная от первого (*наружного*) и заканчивая самым глубоким (*пятым*) слоем.

Скорость очищения зависит от температуры воды.

В воде с температурой 4°C (*прорубь*) очищение всех 5 слоев занимает 5.5 минут, а в воде с температурой 25°C за 12 минут очищается только один слой, на все 5 слоев уйдет целый час.

Более точно рассчитать время очищения можно следующим образом:

1. Нужно приобрести простой водяной термометр и измерить температуру воды в водоеме, в котором вы хотите очищать свои психические слои (*ванна, бассейн*).
2. Зайти на сайте <https://torsunov.ru> в раздел «**Материалы**», в подраздел «**Расчет времени аскез**» и выбрать иконку с водой.
3. На шкале измерения выставить температуру вашей воды и время пребывания в ней.

Программа покажет сколько слоев очистится при этой температуре за указанное время.



Чем холоднее вода, тем глубже и качественнее она очищает психические слои, поэтому нужно стремиться постепенно снижать температуру воды. Но если температура воды ниже 22°C, то в конце процедуры необходимо согревать тело горячей водой. Особенно это важно, если вы очищаете психические слои в очень холодной воде - ниже 15°C.

Во время очищения можно **читать молитвы или желать всем счастья, думать о чем-то позитивном**. Когда приходит время и энергия воды подходит к блоку, можно почувствовать напряжение в теле, дрожь, скованность, затруднение дыхания. Эти ощущения не являются чем-то негативным, они указывают на то, что организм столкнулся с блоком и начал его преодолевать. При следующем контакте с водой, (если очищение производить регулярно), влияние этого блока на организм будет слабее и неприятные ощущения уменьшаются.

Если вы чувствуете озноб или скованность в теле, или затрудненное дыхание с самого начала пребывания в воде, значит температура воды для вас слишком низкая и ваши психические каналы не справляются с нагрузкой. В этом случае лучше проводить очищение при более высокой температуре воды. Самая комфортная для очищения организма вода – 28 градусов Цельсия. Такая вода чистит психическое тело слабее всего, но для тех, у кого в теле сильное статическое напряжение, возможно, для начала такая температура будет самой оптимальной.

Если человек тренирован и заходит в воду 15°C и ниже, то неприятные ощущения в теле возникают только в первые несколько минут. Затем тело расслабляется и напряжение может возникнуть только когда приходит время очищать блоки. Лучше всего очищение психического тела водой проводить по утрам, но бывают и исключения.

Статическое напряжение часто вызывает нарушение засыпания. Если человек ложится позже 22.00 и раньше не может заснуть, это указывает на сильное статическое напряжение в психике. В таком

случае можно пробовать лежать вечером в ванне с температурой воды 28 °С. Желательно процедуру заканчивать хотя бы за 30 мин до сна. В ночь после процедуры важно укрываться немного теплее, так как любой контакт с водой (*даже горячей*) в конечном счете охлаждает тело.

Чем сильнее статическое напряжение в психических слоях, тем тяжелее человеку терпеть холодную или даже прохладную воду. **Самое опасное** при очищении психических слоев водой, это выходить из воды в тот момент, когда тело напрягло, появился озноб или затрудненное дыхание. Все это указывает на то, что энергия воды подошла к психическому блоку, чтобы начать его очищение. Но если в этот момент выйти из воды, то скопившаяся возле блока энергия вызовет сильное обострение хронических заболеваний или переохлаждение. Поэтому, важно оставаться в воде, пока озноб, скованность или затрудненное дыхание не пройдут, и только после этого выходить из воды. Еще лучше выходить, когда придет расслабление и повысится настроение.

Очищение водой желательно проводить регулярно: 1 раз в 3-4 дня. Тренированные люди могут проводить курсы очищения водой хоть каждый день.

После процедуры очищения, организм получает дополнительную энергию и сразу начинает её использовать для лечения. Поэтому после таких процедур в зоне хронического заболевания может появиться небольшое напряжение, тяжесть, дискомфорт, недомогание. Этих симптомов бояться не надо, так как во время лечения происходит перестройка организма, что несколько снижает функции и в зоне хронического заболевания может немного «ныть». Такие ощущения могут держаться до 1-2 мес. во время выполнения процедур и затем проходят. После этого организм переключается на следующее хроническое заболевание и неприятные ощущения возникают уже там. Так постепенно пролечиваются все органы.

Однако, если человек перестал выполнять процедуру по графику, то в организме не будет хватать энергии на лечение и это может привести к обострению проблем со здоровьем. Поэтому важно, начав очищение организма, **продолжать его делать по графику, как минимум пока не пройдут все негативные ощущения в теле, вызванные процессом очищения.**

+ **пассивное очищение динамического напряжения сауной**

Динамическое напряжение можно убирать из психического тела **с помощью сауны, хаммама или русской бани.** Очищение с помощью сауны более жесткое и требует подготовки. Очищение с помощью хаммама (*турецкой бани с влажным паром*) или русской бани протекает более мягко. Для очищения таким видом тепла необходимо строго соблюдать инструкцию, иначе эффект может быть негативным для здоровья.

Перед парением лучше всего не кушать минимум 2 часа. Во время выполнения процедур важно также не употреблять пищу, тем более спиртные напитки или никотин. Можно пить воду или травяные чаи без подсластителей. Лучше всего совершать процедуры в тишине, под молитвы или расслабляющую приятную музыку.

Для пассивного очищения динамического напряжения сауной нужно выбрать банный комплекс, в котором есть бассейн или ванна (*бочка*) с прохладной водой. Начинать процедуры необходимо с прохладной воды, так как сначала из организма нужно убрать статическое напряжение. Перед тем как зайти в воду, важно измерить водяным термометром температуру воды и затем рассчитать сколько времени потребуется для очищения одного и всех пяти психических слоев. Статическое напряжение способствует перегреву и может вызвать в сауне недомогание. Это помешает очищению от динамического напряжения, поэтому сначала нужно очищаться водой. Если вода ком-

натной температуры - 22°C, то очищение одного слоя занимает 7.5 минут, 5 слоев – 37.5 минут. В бассейне следует находиться непрерывно. Для очищения 5 слоев статического напряжения *(или того количества слоев, которое вы запланировали)*, лучше в воде находится по грудь, можно стоять, сидеть, лежать или плавать. Если для вас так долго находится в прохладной воде сложно, то можно выйти из воды полностью прочистив один или несколько слоев. Обычно, полное очищение слоя сопровождается расслаблением организма, улучшением самочувствия.

После бассейна нужно идти в хаммам *(сауну)* и занять положение лежа. При сидячем положении тела происходит перепад температур *(внизу всегда холоднее)*, что негативно влияет на здоровье. Температура хаммама *(сауны)* не должна вызывать чувство чрезмерного жара. Если температура комфортная, то можно прогреваться достаточно долго, что гораздо глубже прочищает психические слои.

Соответствия графиков температур и очищения слоев пока нет, но примерно один слой чистится за 12-15 мин. Нужно стараться очистить хотя-бы 2-3 слоя, то есть находится в хаммаме *(сауне)* не меньше 30 мин. Все 5 слоев очищаются за 50 минут.

Важно следить за собой и при первых признаках перегрева снижать температуру парной, открыв дверь и опять прилечь, ждать, когда станет легче. Выходить непосредственно во время недомогания неблагоприятно, следует дождаться, чтобы блок прочистился, а затем закончить аскезу.



Важное правило: водой всегда чистить больше слоев, чем хаммамом *(сауной)* или хотя-бы не меньше. Иначе может произойти перенапряжение организма.

Например, если вы водой очистили 5 слоев, то хаммамом *(сауной)* можно чистить 4 или 5 слоев. Если в бассейне вы находились на 4 слоя, то в хаммаме нужно находится на 3-4 слоя и тд.

После парной нужно обязательно побыть в бассейне на один слой *(не важно сколько вы до этого прочистили слоев теплом)*. Если вы замерзли в бассейне, то можно после бассейна погреться несколько минут в сауне перед окончанием процедур или можно полежать в теплом джакузи. Если при посещении сауны вы много раз ненадолго заходите в воду и затем ненадолго в тепло, то очищение не идет в глубину и серьезного лечебного эффекта такая процедура не имеет.

После парной уже через 30 мин можно принять пищу. Частота посещения банных процедур – не чаще чем раз в 3-4 дня. Лучше это делать 1 раз в неделю. Посещать реже чем раз в неделю не эффективно, так как в этом случае, лечебный эффект очищения психических слоев снижается.

+ **пассивное очищение негативного тонуса солнцем**

Очищение солнцем требует некоторой подготовки организма. Поэтому, лучше его проводить, когда вы уже легко переносите пост на один слой *(12 часов)*. Это интервальное питание *(см. ниже)*, при котором либо пропускается завтрак, либо ужин. Если человек легко постится по 12 часов, значит очищение солнцем не вызовет слишком активного выхода токсинов из организма. Когда человек легко переносит 12-ти часовой пост на воде, то длительное пребывание на солнце скорее всего ему не принесет проблем.

Именно быстрый выход токсинов может привести к перегреву организма или к солнечному удару. При длительном пребывании на солнце, когда чистка доходит до блока, появляется легкое недомогание, тошнота, ощущение давления на голову или грудь, слабость в теле.

Если неприятные ощущения нарастают, важно не доводить себя до солнечного удара или потери сознания. С другой стороны, не нужно резко уходить с солнца, а позволить ему полностью прочистить блок. При возникновении неприятных ощущений, которые вызывают страх и безысходность, покрыть голову солнцезащитным головным убором, тканью, можно смоченной водой, и ещё некоторое время побыть на солнце, лучше в движении. Вскоре наступит облегчение и пребывание на солнце можно закончить, уйдя в тень или в прохладное место.

Обычно, на ярком солнце, при прямом попадании солнечных лучей на тело, один психический слой очищается от негативного тонуса (токсинов) за 30-45 мин. Скорость очищения прямо пропорциональна активности солнца. Южное солнце в зените очищает организм быстро – за 25-30 минут один слой. Однако, такое очищение выдержит не каждый человек и, в целом, оно не рекомендуется, особенно тем, кто только начал процедуры. Поэтому, лучше начинать очищение с восходящего солнца. В среднем, если солнечные лучи греют умеренно, то очищение одного слоя длится примерно 35-40 мин. При холодном солнце очищение одного слоя может затягиваться до 50 мин.

На солнце нужно находиться без головного убора стоя или сидя, или в движении, можно смотреть на солнце с закрытыми глазами. Начинать очищение лучше с одного психического слоя. Один слой стоит чистить не меньше 5-6 раз, прежде чем выйти на 2 слой. После каждой процедуры хорошо посидеть немного в воде или принять душ, чтобы избежать перегрева.

Чистить организм солнцем нужно по графику.

Один слой можно чистить каждый день.

Два слоя – через день,

Три слоя – через 2 дня,

Четыре слоя через 2-3 дня,

Пять слоев через 3-4 дня.

Для глубокого очищения от токсинов важно соблюдать такой график не меньше месяца.

Очень хорошо очищение солнцем сочетать с очищением водой. Особенно это важно для тех, кто только начал процедуры очищения солнцем. Очищение солнцем в воде гарантирует что не будет перегрева.

Для этого можно стоять в воде по грудь и с закрытыми глазами смотреть на солнце. Скорость очищения водой намного выше, чем очищение солнцем, поэтому, очищая 2-3 психических слоя солнцем, можно несколько раз заходить в воду и выходить. Если чистить водой 22 градуса сразу 5 слоев, то при средней силе солнца, очищение солнцем будет не больше, чем 1.5 слоя. Можно сочетать очищение солнцем с длительным непрерывным движением. Если солнце не яркое, и вы идёте без головного убора средним темпом, то 1 слой чистки динамикой (48 мин.) будет примерно соответствовать одному слою очищения солнцем. После такой прогулки важно побыть в воде минимум на 2-3 слоя иначе может быть перегрев организма.

+ пассивное очищение динамического напряжения ветром и энергией гор

Этот вид очищения мало изучен, так как ветер бывает разной скорости и температуры. Если на улице 20°C тепла и ветер средней силы (не вызывает неприятных ощущений), то один слой очищается примерно за 40-50 мин. Если ветер вас напрягает с самого начала соприкосновения с ним, то не стоит дальше продолжать очищение.

Ветер должен быть приятен. Если пребывание на ветру в какой-то момент вызовет внутреннее напряжение, значит вы подошли к блоку и, прежде чем закончить очищение, следует обязательно дождаться, когда напряжение пройдет. Если же напряжение усиливается, следует ослабить контакт с ветром слегка закутавшись в одежду и подождать, когда станет легче. Только после этого можно завершить процедуру.

Также, в какой-то степени, динамическое напряжение ослабляется, если человек находится высоко в горах (*1.5 тыс. метров над уровнем моря и выше*). В горах пассивное очищение динамического напряжения включается во время прогулок, один слой будет очищаться за 60-70 мин.

активное очищение организма



статические упражнения

Если вы решили очищать свое психическое тело, то начинать лучше со статических упражнений.

Статические упражнения охлаждают психическое тело, тогда как динамические упражнения и пост его нагревают. Во время любой практики по очищению психического тела зоны перегрева всегда создают самые большие проблемы в организме. Так, например, во время пробежки, именно на статическом блоке сильнее всего поднимается пульс и возникает чувство сильной слабости. Если статические блоки в организме более-менее проработаны, то можно начать динамическую чистку. Когда динамические блоки стали слабее, то можно приступить к постам. Именно такая последовательность наиболее мягко и без перегрузок очищает психическое тело.

Статические упражнения — это упражнения, при которых человек долго находится в неподвижном положении тела т.е. практически не двигается. Речь, конечно, не идет о расслабленном положении тела, например, лежа на кровати во время сна. Очищение организма при неподвижном положении тела осуществляется только при совершеннии аскез.

Во время статических упражнений психическая энергия в теле движется более активно, чем обычно. Это дает возможность постепенно избавляться от энергетических (*статических*) блоков в психическом теле, а следовательно – от хронических воспалительных процессов в организме.

Если у человека психика очень подвижная, он чувствует постоянное беспокойство и раздражительность, настроение постоянно меняется, в психике накопилось что-то и мучает — ему нужна **статическая гимнастика**.

С помощью регулярного выполнения статических упражнений, характер становится менее раздражительным, более спокойным и стрессоустойчивым. Статические упражнения укрепляют психику, очищают ее, делают человека терпеливым и способным прощать обиды. Выполняя статические упражнения, можно научиться совладать с собой, контролировать речь, гнев и половые побуждения, одолеть вредные привычки (*например: употребление алкоголя*).

Статические упражнения совершаются в разных неподвижных положениях тела. Если человек практически не двигается продолжительное время, то психическое тело очищается от статического напряжения.

Скорость этого очищения может быть разной, но есть группа упражнений, которые не сильно сложны для исполнения, имеют примерно одинаковую скорость очищения и рекомендуются нами для аскез.

Перечислим эти положения тела:

- человек неподвижно стоит вертикально
- неподвижно стоит на коленях,
- сидит в позе «алмаза»,
- сидит в позе «бабочки»,
- сидит в скрученной позе,
- сидит в позе «полулотоса» или «лотоса».

Самые несложные из перечисленных — это положение стоя и поза «бабочки».

При всех перечисленных положениях тела скорость очищения **одного психического слоя** примерно одинаковая – **13 минут**, соответственно **пять слоев очищается за 65 мин.**

+ положение стоя

Положение стоя вырабатывает **энергию терпения**. Например, если вы не терпите своего начальника, то статическая нагрузка в положении стоя увеличивает эту способность.



Положение стоя хорошо выбирать при болезнях позвоночника, мигренях, заболеваниях желудка, кишечника, бронхов, матки (у женщин), уретры (у мужчин).

Даже если сорок пять минут постоять, это уже очень полезно для здоровья. Сосуды будут здоровыми. Настроение тоже связано с сосудами. Эмоции человека и сосуды находятся в одном энергетическом слое. Эмоции будут позитивными и психика устойчивой. Человек перестанет нервничать и раздражаться.

Шизофрения тоже лечится статикой, в неподвижном положении стоя не менее 80 минут. Об этом поговорим чуть позже.

Стоять можно с опорой и без нее; в помещении, на природе или в храме во время молитвы. Можно стоя читать книгу, слушать лекцию. Лучше совершать действия речью или в уме, настраивающие вас на позитивный лад.

В положении стоя, не следует раскачиваться или активно двигать ногами, но можно понемногу двигать руками, например перебирать четки во время молитвы или креститься. **Можно стоять возле стены**, не сильно опираясь на неё. Чем сильнее опираться, тем слабее проходит очищение (*скорость при этом не меняется*). Также **можно стоять возле дерева**, что гораздо эффективнее (*об этом подробно поговорим позже*).

Как и в других видах, очищение от блоков идет снаружи во внутрь: **за 13 мин. полностью очищается первый (наружный) слой**, через **26 мин. – второй**, за **39 мин. – третий**, за **52 мин. – четвертый** и через **65 мин. – самый глубокий – пятый слой**.

Итак, мы разобрали положение стоя, — это самое простое в исполнении статическое упражнение. Если вы не любите стоять и постоянно хочется двигаться, значит именно стоя вам следует начать прочищать статическое напряжение в теле. Главное – понять, что стоять нужно неподвижно, лучше всего на свежем воздухе и сочетать эту практику с молитвой, позитивным настроением, слушая лекций или читая духовную литературу.

Если во время статических упражнений возникают негативные мысли, — это, наоборот, копит негативную энергию в блоках. Поэтому люди с нервной сидячей работой копят статические блоки сильнее всего.

+ поза «бабочки»

Поза бабочки увеличивает в характере **доброту** и предназначена для людей, которые стремятся к спокойствию, умиротворению и гармонии.

Поза «бабочки» рекомендуется при женском бесплодии, женских и мужских заболеваниях, нарушениях половых функций у мужчин, болезнях почек, мочевого пузыря, кишечника, заболеваниях сердца, су-

ставов (*не ног*). Это положение тела можно использовать для лечения шизофрении, эпилепсии, психопатических расстройств, истерии.

Поза бабочки — это упражнение, которое легче других делать тем, кто никогда не практиковал статических упражнений. Так как в этой позе статические блоки прочищаются мягко и менее болезненно. Делать упражнение лучше на свежем воздухе или хотя бы при открытой форточке.



Для выполнения, нужно сесть на пол скрестив ноги и соединить стопы друг с другом. Колени будут несколько приподняты, спина согнута. Если при этом тело заваливается назад, то руками можно взяться за стопы. Можно подложить что-то мягкое под ягодицы, чтобы они были несколько выше стоп, так будет легче длительно находиться в этом положении.

Еще больше облегчает выполнение этого упражнения опора для спины. Но, с другой стороны, чем легче мы даем нагрузку, тем слабее очищается психическое тело от статического напряжения. Поэтому, лучше всего выбрать золотую середину.

Если вы чувствуете, что, даже облокотившись спиной об опору, сидеть в упражнении долго все равно сложно, значит это ваш предел и пока каналы прочищаются только до этого уровня. Это нормально.

В позе «бабочки», как и в положении стоя, **один психический слой прочищается за 13 мин.**, поэтому все расчеты такие же. Важно делать упражнение регулярно и постепенно доводить **до 65 мин.**

При прохождении блока в позе «бабочки», как и в положении стоя, ухудшается общее самочувствие, затекает тело, затем появляется жар или напряжение, онемение – так проходит процесс очищения,

стоит немного потерпеть – до полного прочищения слоя. Чтобы облегчить себе нагрузку при прохождении блока, можно облокотиться на стену или, если и это не помогает, то можно немного приподняться, опираясь на руки и затем продолжить аскезу.

Если вы полностью поменяли положение тела и продолжаете статическую нагрузку, то очищение тонкого тела начинается заново с первого слоя. Таким образом важно, снимая нагрузку, продолжать оставаться в одном положении тела, чтобы не прерывать процесс очищения слоев.

+ упрощенная скрученная поза

Это положение тела улучшает работу: кишечника, придатков, матки у женщин и уретры у мужчин, почек, печени, поджелудочной железы, селезенки, сосудов, суставов и мышц ног.



Для её выполнения нужно сесть по-турецки и оторвав одну ногу от пола поставить её на стопу, перекинув за бедро другой ноги. Руки находятся в произвольном положении. Находиться в этом положении тела следует **минимум 13 минут** (*один психический слой*), **максимум 65 мин** (*пять психических слоев*).

Чтобы облегчить себе нагрузку при прохождении блока можно облокотиться спиной на стену. Если во время выполнения аскезы вы поменяли ноги, то очищение статического напряжения начинается заново.

+ поза стоя на коленях



Аскеза в этом положении тела переносится сложнее, чем предыдущие. Поэтому тем, у кого сильное статическое напряжение в психическом теле его выбирать не следует. Если, выполняя это упражнение вы не смогли дойти до вашего статического блока, то лучше выбрать аскезу из трех предыдущих.

Это положение тела увеличивает в характере способность принимать судьбу, людей, события. Например, с помощью него можно принять характер жены или друзей. Оно способствует лечению иммунитета, гипотонии, вялости, снижения работоспособности, болезней легких, тазобедренных суставов, костей таза, органов слуха и зрения.

Выполняется это статическое упражнение просто: встаньте на колени, выпрямив спину и находитесь в этом положении тела **минимум 13 минут** (один психический слой), **максимум 65 мин.** (пять психических слоев).

Если во время очищения статических блоков возникнет перегрузка, которую вы не сможете терпеть, то можно, немного нагнувшись вперед, опереться на руки, когда станет легче, вновь выпрямиться стоя на коленях.

В этом упражнении не следует раскачиваться, крутить спиной и головой, но можно двигать руками.

+ поза «алмаза»

Это не самое простое положение тела, не для всех людей, но иногда человеку его выполнять легче, чем, например, положение стоя или стоя на коленях. Это положение тела является ключевым в ситуациях, когда на человека наваливаются тяжелые события. Поза «алмаза» способствует преодолению трудностей жизни, усилению терпения, когда нужно идти вперед и побеждать судьбу, несмотря на вызовы и опасности.

Способ выполнения: из положения стоя на коленях сесть на ягодицы. Можно опираться на пальцы ног или вытянуть их и сесть на стопы. Спина прямая, раскачиваться, поворачивать спиной и головой не нужно, но можно двигать руками.



Это положение тела рекомендуется тем, у кого идет тяжелый период в жизни, есть сложности с принятием решений. На физическом плане его можно использовать для лечения болезней позвоночника, желудка, кишечника, мочевого пузыря, почек, матки, бронхов, головы, болезней сосудов. Также поза «алмаза» подходит для лечения депрессий, физической слабости, болезней лимфатической системы, укрепления иммунитета.

Находится в этом положении тела следует **минимум 13 минут** (один психический слой), **максимум 65 мин.** (пять психических слоев). Если при прохождении блока возникает сильное напряжение, боль и другие тяжелые состояния, то следует, не выходя из аскезы, нагнуться вперед (можно опереться на руки) и побыть в этом положении тела до наступления облегчения. Затем нужно вернуться к выполнению аскезы до прохождения того количества слоев, которое необходимо для вашего здоровья.

+ поза «лотоса» или «полулотоса»

Поза «лотоса» является самой сложной и ее не следует выполнять без подготовки. Поза «полулотоса» не сложна в исполнении и её можно выполнять тем, кто имеет сильное статическое напряжение в теле и не способен долго находиться в других положениях тела. Находится в этих положениях тела следует **минимум 13 минут** (один психический слой), **максимум 60 мин.** (пять психических слоев).



Чтобы принять положение «полулотоса», нужно сесть скрестив ноги (*по-турецки*), левую голень положить сверху на правое бедро или правую голень положить на левое бедро. Смена ноги во время статического упражнения будет означать смену положения тела (*очищение при этом прервется и начнется заново*).

Для того чтобы сесть в позу «лотоса» нужно сначала сесть в «полулотос», а затем вторую стопу положить на бедро другой ноги. Это действие может быть травматичным для коленных чашечек, поэтому без тренировки не следует садиться в позу «лотоса».

В позах «лотоса» и «полулотоса» усиливается концентрация внимания, во время молитвы, улучшается способность сосредоточиться на объекте молитвы. Это положение тела улучшает работоспособность, способствует лечению любых расстройств функции органов: дискинезии желчевыводящих путей, мочеполовой сферы, ритма сердца, вегетососудистой дистонии, желудочно-кишечного тракта. Оно улучшает кровообращение, иммунитет, пищеварение, усвоение веществ, снимает психическое напряжение, лечит половые расстройства.

4 стадии оздоровления

В процессе очищения могут возникать неприятные ощущения, что свидетельствует о начале исцеления.

1. Затекание

Во время статических упражнений в теле человека движется психическая энергия. На первой стадии это очень быстрая по своей природе энергия, способная все прочистить и вылечить. Когда она включается, а организм еще не готов, то в теле чувствуется отек. Человек держит неподвижное положение тела и может почувствовать, как начинают затекать ноги, затем все тело выше, так затекает весь организм. Это говорит о том, что энергия аскезы упирается в блок и возникает сильное затруднение в её движении. Тонкая энергия разгоняется, функция временно нарушается, начинается затекание.

2. Жар или мурашки

Затем напряжение нарастает и в теле появляется жар – энергия уже пробивается через блок. Далее появляются мурашки или покалывания – энергия пробила блок и начала двигаться.

3. Онемение

Когда её движение становится интенсивным, то в больном участке тела появляется онемение или временная потеря чувствительности. Это означает, что энергия начала двигаться, но каналы к этому не готовы, потому что движение энергии пока слишком интенсивное.

4. Облегчение

На последней стадии очищения статического блока – все в организме постепенно восстанавливается и наступает физическая и психическая легкость.

Только пройдя все эти этапы можно закончить упражнение.

Если появляется физическая боль или ощущение, что больше стоять или сидеть в этом положении уже невозможно, то лучше всего ослабить интенсивность нагрузки, не выходя из положения тела. Например, если такая перегрузка происходит в положении стоя, то можно временно облокотиться на стену, а затем, когда все этапы чистки прошли и стало легче, вернуться к прежней интенсивности аскезы (*встать прямо, без опоры*).

Когда самочувствие ухудшилось, важно засечь время продолжительности этого ухудшения, так можно понять, в каком слое психического тела расположен блок.

Например, если самочувствие ухудшилось на 34 минуте, то блок находится в конце третьего психического слоя: $13+13+13=39$ мин. За 39 минут чистятся все три слоя, следовательно, 34 минуты – это третий слой во временном промежутке между 26 мин. и 39 минутами, значит именно здесь есть блок. Третий слой отвечает за сосуды, суставы рук и ног, мышцы и мысли человека.

Если у вас бывают миозиты (*воспалительные процессы в мышцах*), то, возможно, при прочищении блока будут некоторые неприятные ощущения в этих зонах. Бояться этого не нужно, так как если чистить статические блоки по графику (*стоять раз в 3-4 дня*), то через 2-3 недели болезнь постепенно начнет отступать. Через 1-2 месяца практики болезнь может совсем пройти.

Однако, это не значит, что надо прекратить аскезу, блоки копят в тех же местах, что были всю жизнь, поэтому необходимо продолжать очищение организма и дальше, периодически, совершать статические упражнения.

какие положения тела побеждают судьбу?

Есть три уровня энергетических положений, которые мы разобрали — стоять прямо, стоять на коленях и сидеть на ягодицах (*поза алмаза*). Если вам стоять легко, попробуйте встать на колени — будет тяжелее, а если сесть на ягодицы, будет еще тяжелее. Когда человек неподвижно стоит какое-то время, он может потом встать на колени, так он принимает свою судьбу.

Например, если вам тяжело терпеть мужа, сложно с ним общаться, то молитва на коленях переведет терпение в принятие, появятся психические силы «переваривать» другого человека и жить с ним станет нормально.

Статические упражнения дают возможность восстанавливать хорошие отношения с близкими.

Если вы что-то не «перевариваете», это не значит, что надо поменять условия жизни, как думают некоторые женщины. Нужно просто делать статические упражнения. Кто-то считает, что если муж раздражает, то нужно просто поменять его на другого.

Следующее положение тела — на ягодицах, или **поза «алмаза»**, — символизирует преодоление, волевое усилие, силу воли. Алмаз настолько прочен, что просверливает отверстия даже в железе. Поза «алмаза» означает «проживание, просверливание судьбы».

Поза «бабочки» дает возможность человеку вступать в гармонию с этим миром. Ни терпеть, ни принимать, ни пробивать, а просто быть в гармонии.

Всё хорошо, нет никаких проблем, у меня муж нормальный, я не хочу

ни терпеть, ни принимать, у меня все хорошо с ним. У мужчин и женщин появляется возможность зачать ребенка, приходит спокойствие и гармония с миром.

Все эти положения тела помогают победить тяжелую судьбу.

Есть так же положения тела, расслабляющие психику. Самое эффективное из них - **поза «берёзки»**. Если вас беспокоят мигрени, головные боли, нарушение сна и тому подобное, вам надо держать позу «березки». Самый простой способ — прижать ноги к стенке и приподняться на плечи. Постепенно вы научитесь стоять прямо на шее.

Когда я занимаюсь йогой, я стою на плечах примерно 35 минут. За это время у меня прочищаются два психических слоя. Чем более аскетичное положение вы принимаете, тем выше скорость очищения. За семь минут в положении стоя на голове прочищается один психический слой.

Но это подходит не всем. Я практикую йогу уже 40 лет, поэтому могу безопасно для себя держать эту позу. Если у вас большой вес или ослабленный организм, вы можете себе навредить.

Статические упражнения укрепляют психику, очищают ее, делают человека терпеливым и психически устойчивым.

Вредные привычки пропадают. Человек может совладать с собой, он контролирует речь, контролирует свое желание кушать, контролирует гнев и половые побуждения.

динамические упражнения

Есть пять психических уровней препятствий, связанных с плохим периодом. Нужно обязательно бороться с этими препятствиями. Если ничего с ними не делать, то они оседают в виде блоков в теле и вызывают проблемы со здоровьем, личной жизнью и в работе. Это всё приводит к сильному напряжению в теле. Чем старше становится человек, тем ему труднее бороться с напряжением. В этом помогают динамические движения.

Итак, для эффективного оздоровления сначала 2-3 недели практикуется пассивное очищение организма водой, что ослабляет концентрацию статического напряжения.

Затем, с помощью статических упражнений происходит очищение от статических блоков на несколько слоев.

И только после этого можно приступать к аскезам по очищению от динамического напряжения.

Следует знать, что динамические упражнения нагревают психическое тело, поэтому их можно начинать делать только после очищения от статических блоков.

Выполняя динамические упражнения, зоны перегрева всегда создают самые большие проблемы в организме. Так, например, во время пробежки или ходьбы именно на статическом блоке сильнее всего поднимается пульс и возникает чувство жара, сильной слабости и неспособности двигаться дальше.

Важно понимать, что если вы можете держать неподвижное положение тела на 2 слоя, то длительное движение тоже нужно совершать не больше, чем на 2 слоя, если статические упражнения делаются на

3 слоя, то длительное движение тоже делается не больше чем на 3 слоя и т.д.

Как мы уже говорили, статические упражнения укрепляют волю, делают человека выносливым, стойким, сильным и способным преодолевать препятствия судьбы. Выполняя статические упражнения, можно научиться преодолевать вредные привычки (*табакокурение, употребление чая и кофе*) повысить работоспособность, стать собранным, энергичным и смелым.

Динамические упражнения — это упражнения, при которых человек долго находится в движении. В это время, в теле, более активно чем обычно, движется психическая энергия вечности (*прана*). Это дает возможность постепенно избавляться от энергетических (динамических) блоков в психическом теле, что способствует лечению общего напряжения в теле, спазмов в сосудах, кишечнике, мышцах, а также в различных внутренних органах.

Если человек продолжительное время выполняет одно и то же движение, то психическое тело очищается от динамического напряжения.

Скорость этого очищения может быть разной.

Есть группа упражнений, которые не сильно сложны для исполнения и рекомендованы для аскез:

- длительная небыстрая ходьба,
- длительная быстрая ходьба,
- длительный легкий бег,
- длительный бег в бодром темпе,
- длительные ходьба и бег на беговой дорожке,
- длительное движение на эллипсоиде,
- в некоторых случаях длительное движение на велотренажере.

Регулярное выполнение динамических упражнений делают характер более устойчивым к различным трудностям жизни, перегрузкам организма и психики.

как происходит оздоровление в 5-ти психических слоях

Мы говорили о том, что есть пять психических слоев, где образуются психические блоки.

Первый слой отвечает за взаимодействие с этим миром, за то, как климат влияет на нас, за возможность начать работать. Если в первом психическом слое есть блок, то очень трудно начать что-то делать, а делать необходимо. Поэтому, нужно совершать длительное непрерывное радостное движение. Спокойная ходьба в течение 48 минут снимает блок с первого психического слоя. Если каждый день гулять по 48 минут, то весь день будет хорошая воля, всё будет получаться.

Второй психический слой более глубокий и чтобы до него добраться, нужно в два раза дольше идти, не 48 минут, а 1 час 36 минут, но раз в два дня. На втором слое находятся эмоции человека. Если там блок, то человек эмоционально не активен.

Для того, чтобы очистить слои в глубину, останавливаться нельзя, можно замедляться, но не останавливаться. Иначе очищение не идет глубоко. Но если регулярно чистить психические слои, то даже при плохом периоде (*судьбе*) тренированный организм быстрее и легче справится с блоками, болезнями и проблемами.

Третий психический слой отвечает за сосуды в организме, за мышцы, связки, за мелкие суставы, подкожный жир и связан с психической функцией мышления. Томительное ожидание чего бы то ни было

вызывает блок в третьем цилиндре: психика истощается от ожидания, возникают спазмы, мигрени, болят суставы и поясница. Блок на третьем слое в личной жизни выражается в том, что у человека нет сил на отношения. Например: муж не может поговорить с женой.

Чтобы пробить блоки третьего слоя нужно непрерывно ходить 2 часа 26 минут (48 х 3) раз в три-четыре дня.

При такой ходьбе, когда энергия доходит до блока, может возникнуть чувство тяжести, нежелание идти дальше, учащается сердцебиение, хочется остановиться. Но если продолжать идти, этот блок пробивается и сразу становится легче и физически, и в жизни. То есть с помощью аскезы человек преодолевает препятствие в судьбе и дальше всё в жизни становится лучше.

Четвертый психический слой связан с настроением человека. Блок на этом слое не дает человеку настроиться, чтобы как-то поменять свою жизнь. Если у человека нет настроения побеждать судьбу, то у него внутри всё начинает сыпаться, возникают спазмы, боли, нарушения функций органов. Здесь нужна длительная ходьба 3 часа 20 минут (48х4) раз в четыре-пять дней или бег.

На пятом психическом слое находится нервная система. Это чувство победы, чувство веры, чувство адекватности, воля человека, способность преодолевать трудности, цель в жизни. Пятый слой связан с работой нервной системы и гормональных функций. Блок в этом слое приводит к ослаблению воли, человек теряет смысл и цель в жизни, не может себя заставить что-то делать, нарушаются гормональные функции (*бесплодие у женщин, шизофрения*).

Слабая воля или динамическое перенапряжение стабилизируется движением. Нужно раз в пять-шесть дней непрерывно ходить по 4 часа. После регулярной практики возвращается интерес к жизни: сперва появляется хобби, потом развиваются способности, появляются деньги. На работе пока тяжело. Затем наступает следующая ста-

дия развития: человек получает деятельность по своей природе и эта деятельность нравится, хотя сперва денег не много. Продолжая практику, крепнет воля и появляется больше психических сил для развития. Постепенно человек получает удовлетворение и от жизни и от своей деятельности.

+ как правильно практиковать длительную небыструю ходьбу?

Длительная ходьба совершается по графику, который помогает не перегрузить организм.

Ходить желательно на свежем воздухе, исключение составляет зимнее время при очень низких температурах (ниже -15 градусов Цельсия). В этом случае ходить можно в спортзале или дома на беговой дорожке. Во время ходьбы следует поддерживать хорошее настроение иначе вместо очищения блоков происходит их усиление. Для хорошего настроения можно слушать лекцию, духовную или благостную музыку, читать молитву.

Ходить следует непрерывно, остановка больше чем на минуту замедляет чистку и нужно на 5 минут больше времени, чтобы достичь того же результата. Остановка на 5 мин. увеличивает продолжительность аскезы на 15 мин. и т.д. Кроме того, остановки снижают качество очищения динамических блоков. Однако если вы останавливаетесь вынужденно из-за перегрузки, то лучше затем идти дальше, чтобы дождаться, когда станет легче. Неожиданная перегрузка во время ходьбы всегда указывает на блоки, а во время непосредственного очищения блока лучше не заканчивать аскезу, а продолжать её пока не станет полегче.

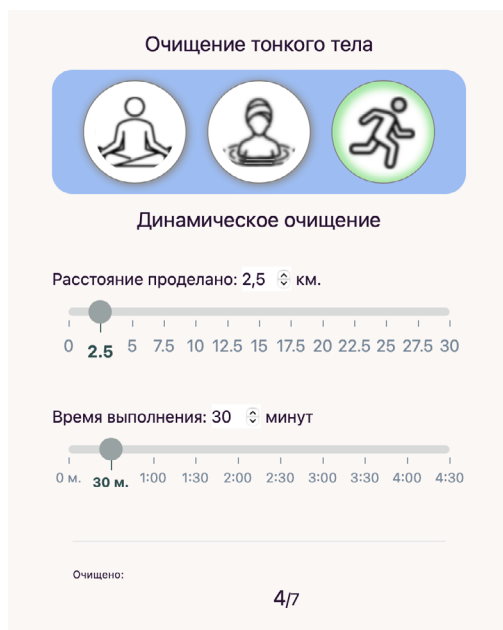
Итак, лучше ходить непрерывно, но бывают всякие ситуации, которые могут нарушить непрерывность, в этих случаях лучше продолжать аскезу до её завершения, увеличив общее время ходьбы.

Как узнать, сколько динамических блоков прочистилось во время ходьбы?

1. Нужно знать пройденное расстояние и время. Для этого можно использовать специальные часы или навигатор в телефоне.
2. На сайте <https://torsunov.ru> найти раздел «Материалы», зайти в подраздел «Расчет времени аскезы», нажать на иконку с бегущим человечком.
3. На шкале расстояния и времени выставить ваши данные.



Большая цифра в расчете показывает количество полных очищенных слоев, дробью показывается неполный следующий очищенный слой.



Например, если вы будете идти небыстрым (*средним*) шагом и за 48 минут пройдете 4.5 км, то очистится 1 слой, за 4 часа пройдете 22.5 километра и очистите все 5 слоев.

Для всех расчетов лучше всего пользоваться часами, которые определяют пройденное расстояние. Также важно во время ходьбы следить за своим пульсом. Резкое повышение его частоты, может указывать на начало очищения от блока. Снижение пульса до нормальных величин говорит о том, что блок успешно пройден.

При ходьбе не следует ускоряться слишком быстро, движение должно быть комфортным. Важно во время ходьбы быть в спокойном, ненапряженном состоянии и не воспринимать ходьбу, как слишком сложную аскезу. В этом случае очищение организма будет более мягким и полезным. При форсированной ходьбе могут начаться слишком сильные, опасные обострения хронических заболеваний.

+ как выстроить график своей ходьбы?

Один слой чистится 48 минут - можно ходить каждый день.

Два слоя - 1ч. 36 мин. раз в 2-3 дня,

Три слоя - 2ч. 14мин. раз в 3-4 дня,

Четыре слоя - 3ч. 12мин.. раз в 4-5 дней

Пять слоёв - 4 часа, раз в 5-6 дней.

Всегда старайтесь завершать чистку слоя. Это уменьшает риск перегрузки. Дело в том, что в конце каждого слоя наступает облегчение самочувствия (*открывается второе дыхание*) и затем на следующем психическом слое очищение начинается заново. Если же психический блок перекрывает пространство между слоями и в конце слоя облегчения не наступает, а становится тяжелее, то важно продолжать ходьбу пока не станет легче.

+ какое расстояние выбрать?

Нужно проходить такую дистанцию, которая не вызывает сильной усталости и психически воспринимается комфортно. Иначе аскеза может вызвать перенапряжение организма и вам не захочется её продолжать. Также важно понять, что при соблюдении графика прохождения аскезы организм через некоторое время начинает лечиться и на каждый пройденный слой будут уходить силы, что может снизить работоспособность и ухудшить общее самочувствие. Если ваше тело не сильно страдает болезнями, то ходьба даст возможность достаточно быстро очистить все 5 слоев.

И, важно помнить, что статические упражнения, к этому времени, уже нужно делать на 5 слоев. Если болезней много, то лучше хорошо прорабатывать сначала 1 слой, затем переходить на следующий.

+ как определить, когда можно увеличить время ходьбы для лечения следующего слоя?

Основной критерий в том, что **прохождение привычной дистанции**, для вас **становится комфортным** и психологически, и физически. Важно дождаться, когда на выбранной вами дистанции проходят все обострения, которые организм начал лечить. Обычно на очищение одного слоя уходит от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от вашего самочувствия, возраста и физической подготовки. Чем старше человек, тем очищение должно проходить медленнее и осторожнее. В юном возрасте, при хорошем самочувствии, можно за 1 месяц дойти до 4-ех часов ходьбы (все 5 слоев). Если возраст старше 50-и лет, то лучше до 4 часов ходьбы доходить за 4-8 месяцев.

Сначала очищаются психические каналы, затем сам организм. Когда движение энергии по психическим каналам восстанавливается, то дальше начинается лечение организма. Это значит, что психический блок уже достаточно прочищен и энергия по психическому телу течет легко и без препятствий.



ВАЖНО: Так как любая динамическая нагрузка нагревает психическое тело **обязательно** необходимо, после выполнения данного вида аскезы полежать в воде выбранной вами температуре, на то количество слоев, которое вы очищали.


+ что происходит с телом в начале оздоровления?

Личный пример: Когда я только начинал бегать, то первый раз бежал очень медленно - люди так ходят, - и я преодолел всего 500 метров, я больше не смог, хотя йогой занимался всё время.

Никогда не начинайте сразу с больших дистанций. Я начал бегать с 500 метров и только через 2,5 года дошёл до очищения всего организма. Как я это понял? По мере увеличения дистанции у меня болело всё тело и так оно пролечилось. Потом дошло и до нервной системы. Сейчас я легко бегаю 16 км.

Часто во время бега возникает обострение болезни - это нормально. Нужно наблюдать за спецификой обострения. Если орган ноет - значит он сейчас лечится, если орган воспалился и болит, значит вы перестарались. Важно давать организму достаточно отдыха. Если бежать 1 час 40 минут (16 км.), или 4 часа ходить, то перерыв между практиками должен быть 6 дней. При такой нагрузке организму нужна почти неделя для восстановления. А бег 44 минуты или ходьбу 96 минут, можно практиковать каждые 2 дня. И так далее. То есть, с увеличением нагрузки, увеличивается и время перерыва.

Нужно быть так же готовым к тому, что сначала организм лечит те органы, которые непосредственно участвует в аскезе. Например, при ходьбе самая большая нагрузка приходится на голеностопы и колени. Поэтому, часто, лечение начинается с них. Обычно одно из колен (*голеностопов*) или во время ходьбы или после - начинает ныть (*не болеть!*). Следует понимать, что острая боль указывает на то, что организм не справляется с лечением, психической энергии не хватает, а значит, при возникновении острой боли нужно продолжать аскезу, но снизить темп и силу нагрузки.



ВАЖНО: острая боль всегда является признаком перегрузки, а тупая (*ноющая*) боль является признаком лечения.

Но часто, когда человек начинает ощущать боль в колене или суставе, он прекращает аскезу. С точки зрения лечения хронических болезней это серьёзная ошибка, которая за собой влечет нехватку подачи энергии в организм и ухудшение состояния лечащегося органа. Важно, несмотря на страхи, продолжать совершать движение и ждать, когда лечащийся орган будет восприниматься комфортно. На это может уйти до 6-8 месяцев и далее будет задействован следующий орган.

Например, если во время ходьбы ныло колено и через время оно полностью восстановилось, то немедленно начнет ныть другое колено, или тазобедренный сустав, или голеностоп. Это значит, что организм начал лечение другого органа и поэтому важно продолжать ходьбу.

Таким образом, длительное непрерывное движение дает возможность организму восстанавливаться и это сильно продлевает жизнь.

+ длительная быстрая ходьба

Если Вы научились ходить средним шагом на 5 психических слоев, что занимает, примерно, 4 часа ходьбы, то можно при желании ускорить темп. Важно понимать, что лучше всю дистанцию (5 слоев) проходить медленно, чем половину дистанции быстро. Лучше очищать весь организм, чем только наружные слои. Если Вы каждый день ходите по 50 минут, это не значит, что через 5 дней вы очистите все 5 слоев. В этом случае вы каждый день будете очищать только первый слой, а на остальных будет продолжать копиться динамическое напряжение.

Поэтому, **важно соблюдать правило увеличения темпа ходьбы** – вам должно быть комфортно. Не следует увеличивать темп ходьбы, если началось обострение заболевания. Во время лечения больной орган может не выдерживать повышения нагрузки, особенно если лечится опорно-двигательный аппарат.

При более быстром темпе ходьбы важно следить за пульсом – он не должен расти резко. Небольшое повышение пульса во время длительной ходьбы — это естественное явление. Нормальный график повышения пульса должен быть похож на пологий подъём. Если повышение пульса похоже на горку, это значит, что выбран слишком быстрый темп, с которым сердечно-сосудистая система не справляется. В таком случае следует снизить темп и сделать нагрузку более комфортной.

Чтобы осуществить переход на новый темп без вреда для здоровья, можно начать с ходьбы интервалами.

Это выглядит примерно так: ходьба начинается в привычном темпе, затем вы ускоряетесь и как только пульс начинает резко подниматься, вновь возвращаетесь к комфортной ходьбе. В этом случае расчет практики нужно делать по двум графикам, складывая их друг с другом.

Чем выше темп, тем быстрее происходит очищение. Поэтому, для удобства расчетов лучше выбирать два прогнозируемых темпа ходьбы и интервалы с ускорением, тогда заранее будет понятно сколько по времени нужно идти для очищения 5-и слоев.

После прохождения дистанции, расчет очищения организма можно сделать на сайте torsunov.ru, указав общее время ходьбы и общую дистанцию.

При интервальных ускорениях, со временем, можно увеличивать дистанцию для более быстрого темпа и сокращать дистанцию более медленного темпа. Так постепенно можно перейти на более быструю ходьбу на все 5 слоев.

+ длительный легкий бег

Длительный легкий бег — это ещё более интенсивная аскеза, которую может совершать только подготовленный человек. Лучше всего к длительному легкому бегу переходить после того, как вы научились комфортно ходить быстрым шагом на все 5 слоев.

Обязательно ли переходить с ходьбы на бег? Если вы начинаете выполнять аскезы после 55 лет или в достаточно болезненном для организма состоянии, например, у вас больные суставы, то лучше на бег не переходить, а продолжать ходьбу. Переходить на бег можно, когда суставы подлечатся и самочувствие станет гарантированно хорошим.

Также не следует переходить на бег при беременности, если есть тяжелое хроническое заболевание, болезнь сердца, большая киста, опухоль или другие процессы в организме, требующие оперативного вмешательства или немедленного посещения врача.

Если же при длительной интенсивной ходьбе на 5 слоев вы чувствуете себя хорошо и все очистительные процессы в организме проходят мягко, без особых обострений, то можно перейти на легкий бег.

+ какие преимущества дает легкий бег?

Прежде всего – это очищение организма на более высоком энергетическом уровне, которое дает возможность легче выводить токсины, в том числе и лишний вес. Легкий бег укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, мышцы и связки, разминает все внутренние органы, системно омолаживает организм на более качественном уровне. Также легкий бег увеличивает запас волевой силы и глубже пробивает блоки психического тела и блоки судьбы, связанные с жизненными трудностями и препятствиями. Легкий бег увеличивает продолжительность жизни сильнее чем ходьба.

Если при медленной ходьбе продолжительность жизни увеличивается примерно на 8 лет, при быстрой ходьбе примерно на 14 лет, а при легком беге примерно на 20 лет.

Длительный легкий бег следует совершать **в хорошей мягкой обуви** специально для бега. Бегать лучше по ровной дорожке без ухабов. Желательно чтобы не было сильных подъемов и спусков, что может значительно увеличить нагрузку на сердце. Бег по пересеченной местности усложняет очищение психических каналов. Это скорее не очищающее, а стимулирующее организм мероприятие, требующее спортивной подготовки и хорошего здоровья. Стимуляция организма (*бег с ускорениями, бег в горку, бег с препятствиями*) не всегда помогает оздоровлению, а часто наоборот - истощает организм дополнительной нагрузкой.

Для длительного, очищающего психические каналы бега, важно бежать в расслабленном состоянии с ровным спокойным дыханием через нос или рот (*как комфортнее*). Старайтесь во время бега наступать на почву мягко, не травмируя суставы, при этом, достигая максимального расслабления всего тела. Настраивайтесь на длительную спокойную нагрузку, не форсируйте себя желанием пробежать быстрее. Это желание не способствует оздоровлению, а наоборот ему мешает.

Лучше всего к длительному легкому бегу переходить с быстрой ходьбы интервальными пробежками (*такой же метод, как переход с медленной ходьбы на быструю*). Важно помнить, что лучше ходить на 5 слоев, чем бегать на меньшее количество слоев. Интервалы восстановления организма между пробежками на 5 слоев немного больше, чем интервалы при интенсивной ходьбе.

Интенсивную ходьбу можно совершать каждые 5-6 дней.

Легкий бег – через 6-7 дней.

Во время практики легкого бега организм начнет новую волну очищения от динамических блоков и лечения хронических заболеваний. Это будет более глубокое очищение организма, не удивляйтесь, если все что болело начнет заново ныть. Поэтому так важно очистить все пять слоев сначала медленной, затем быстрой ходьбой, а затем уже переходить к легкому бегу. Если при непрерывном легком беге очищение начинается очень интенсивно, то следует перейти на ходьбу или бегать интервалами.

Бег интервалами нужно начинать с быстрой ходьбы, затем переходить на легкий бег и бежать до нормализации пульса. Важно следить за пульсом и продолжать бег до тех пор, пока он не начнет расти «горкой». Если это происходит, нужно вернуться к быстрой ходьбе, пока тело не восстановится, затем можно снова приступить к легкому бегу. Так можно продолжать совершать аскезу на все 5 слоев. Постепенно интервалы пробежек можно увеличивать, а ходьбу уменьшать и со временем оставить только легкий бег.

Во время легкого бега **хорошо слушать лекцию** или **духовную музыку**, это способствует более качественному очищению психических слоев. Не стоит бояться нагрузки, нужно верить, что движение лечит.

Длительный легкий бег на 5 слоев для большинства людей это максимальная динамическая аскеза. Увеличивать скорость бега следует очень осторожно, лучше не в пожилом возрасте.

+ длительный бег в бодром темпе

Важно этот вид бега отличать от форсированного бега с ускорениями или бега в горку (*с горки*). Длительный бег в бодром темпе подходит абсолютно здоровым молодым людям спортивного телосложения с хорошими навыками длительного бега и физкультуры. Правило для этого бега остается прежним – надо бежать на все 5 слоев. Обычно при хорошем темпе 1 слой очищается за 20 мин и меньше. Таким образом, за 1 час 40 мин можно прочистить все 5 слоев. С такой скоростью можно бегать на 5 слоев раз в 6-7 дней.

+ ходьба и бег на беговой дорожке

Ходьба или бег на беговой дорожке рекомендованы в зимнее время года, когда температура на улице ниже -10 градусов Цельсия. Также, на постоянной основе ходить на беговой дорожке рекомендуется пожилым людям со сниженным зрением или легкими нарушениями координации. В целом беговая дорожка подходит и людям, которые не могут ходить или бегать в парке так как боятся собак или из-за непогоды.

При движении по беговой дорожке для того, чтобы нагрузка была сопоставима с уличным движением нужно сделать небольшой угол подъёма – 1 градус. Скорость движения на беговой дорожке надо задавать в соответствии с вашим комфортным темпом. Дистанция и время движения определяется по цифровому табло. Скорость очищения слоев соответствуют таким же показателям дистанции и времени, как при ходьбе (*беге*) на улице.

Движение на беговой дорожке нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении или на балконе. Во время движения не стоит смотреть телевизор, это плохо влияет на очищение слоев и глаза. Благоприятно слушать лекцию, молитву или духовную музыку.

+ длительное движение на эллипсоиде

Длительное движение на эллипсоиде рекомендовано людям с нарушением координации движения, нарушениями зрения, парализованным, инвалидам, с серьёзными заболеваниями суставов или опорно-двигательного аппарата, пожилым людям которым сложно ходить.

Эллипсоид позволяет удерживать координацию движения даже если закрыть глаза, так как и руки и ноги во время движения полностью фиксированы. Кроме того, эллипсоид сконструирован таким образом, что при движении нагрузка на суставы минимальна. При движении на эллипсоиде включаются все группы мышц, что дает комплексную нагрузку.

Все правила движения на эллипсоиде соответствуют правилам движения на улице.

ПОСТ



Активное очищение негативного тонуса с помощью поста.

ВИДЫ ПОСТОВ

Итак, сначала 2-3 недели вы выполняли пассивное очищение организма водой и ослабили концентрацию статического напряжения. Затем с помощью статических упражнений вы достигли очищения от статических блоков на несколько слоев. Также вы уже совершаете длительное движение для очищения от динамических блоков. Теперь можно начать совершать аскезы по очищению от негативного тонуса с помощью постов.

Следует помнить, что пост нагревает психическое тело, поэтому, к нему лучше приступать после проработки статических и динамических блоков.

Поэтому, сначала вы совершаете очищение водой и статическими упражнениями, затем длительным движением и только после этого надо начать практиковать посты. Именно такая последовательность наиболее мягко и без перегрузок очищает психическое тело.

Важно понимать, что если вы можете держать неподвижное положение тела на 1 слой и длительное движение на 1 слой, то и пост можно держать на 1 психический слой (12 часов).

Если статические упражнения делаются на 2 слоя и длительное движение на 2 слоя, то и пост можно держать на 2 психических слоя (24 часа).

Если статические упражнения делаются на 3 слоя и длительное движение на 3 слоя, то и пост можно держать на 3 психических слоя (36 часов).

Если статические упражнения делаются на 4 слоя и длительное движение на 4 слоя, то и пост можно держать на 4 психических слоя (48 часов).

Если статические упражнения делаются на 5 слоёв и длительное движение на 5 слоёв, то и пост можно держать на 5 психических слоёв (60 часов).

Пост — это состояние, в котором человек долго находится без пищи. Во время поста в теле более активно, чем обычно, движется психическая энергия счастья (*оджас*). Это дает возможность постепенно избавляться от блоков, связанных с негативным тоном в психическом теле, что способствует лечению токсинов, лишнего веса, доброкачественных опухолей, кист, липом, папиллом, бородавок, инфекционных заболеваний, злокачественных опухолей. С помощью регулярного выполнения постов характер становится жизнерадостным, удовлетворенным, уходят депрессии и пессимизм. Посты делают человека спокойным, удовлетворенным, способным преодолеть стрессовые состояния. Выполняя посты, можно одолеть тяжелые зависимости (*употребление алкоголя, наркотиков*), повысить работоспособность, стать самодостаточным и счастливым.

Существуют два основных вида поста — пост на воде и пост на сухую. **Пост на воде** протекает более мягко и рекомендуется тем, кто только начинает очищать психическое тело. **Пост на сухую** очищает психическое тело более интенсивно и требует подготовки. Также существуют пассивные посты на соках из листьев зелени, которые назначаются в том случае, если человек по какой-то причине не может соблюдать активные посты (*например, инсулинозависимый сахарный диабет и другие виды гормонозаместительного лечения*).

Иногда, вхождение в пост вызывает неприятные ощущения с самого начала поста. Это значит, что психическое тело человека не готово к очищению солнечной энергией. Для таких людей нужно чтобы «в организме сработал «переключатель» и запустилось очищение солнцем. Запуск солнечного питания поможет переносить посты легче и осуществляется интервальным питанием или постом на один психический слой.

+ интервальное питание

Существует два основных варианта интервального питания. Первый вариант – **не кушать вечером** (*последний прием пищи в обеденное время*), второй вариант – **не кушать утром** (*последний прием пищи вечером*). В обоих случаях перерыв в приеме пищи составляет от 14 до 18 часов.

Интервальное питание можно проводить и 1 раз в неделю, и ежедневно. Эффективность зависит от частоты проведения интервального питания и регулярности. Результатом можно считать то, что во время пропуска приема пищи организм на это реагирует спокойно, без возникновения голода. Это значит, что в это время происходит перестраивание психического тела на солнечное питание и психической энергии становится достаточно для жизнедеятельности. Физической же энергии обычно у всех достаточно на несколько дней без пищи, так как все в основном сейчас имеют лишний вес.

Интервальное питание без ужина рекомендуется тем, у кого по вечерам возникает сильный голод. Нужно хорошо пообедать не позже 14.00 и дальше до утра пить воду в необходимом количестве (*не заставлять себя и не ограничивать*). Утром можно выходить из поста обычным для вас завтраком.

Интервальное питание без завтрака можно делать тем, кто спо-

собен ужинать умеренно, на овощах, фруктах, сухофруктах, орехах. Ужин хорошо делать не позже 20.00 и следующий прием пищи только в обед (с 11.00 до 14.00). Прием воды также, как и в предыдущем случае.

Если вы легко переносите пропуск пищи и можете проводить интервальное питание хоть каждый день, то ваш организм уже готов для проведения более длительного поста на воде.

Во время любого поста на воде нужно пить воду в необходимом вам количестве. Температура воды для питья определяется индивидуально: кому-то подходит теплая вода, кому-то прохладная.

+ пост на воде 24 часа

Пост на воде 24 часа **очищает** ровно **2 психических слоя** (*один слой очищается за 12 часов*). Этот пост можно держать раз в неделю без вреда для здоровья. Если его практиковать реже чем раз в 3 недели, то эффективность очищения организма становится минимальной.

Лучше всего поститься с утра до утра. Это связано с тем, что, выходить из поста утром более благоприятно для здоровья. Первый прием пищи нужно делать легким, исключая зерновые, бобовые и молочные продукты. После завтрака и вплоть до отхода ко сну, можно пить только воду, не употребляя пищу и подсластители (*мед и т.д.*).

Выход из поста можно делать дробным. Сначала съесть продукты, которые легко воспринимаются организмом после поста: бананы, авокадо, финики, курага, чернослив, свежая малина, отвар шиповника, личи, шпинат, лист салата, огурцы.

Затем, через 20-30 минут, можно позавтракать легким блюдом, исключая бобовые, зерновые и молочные продукты.

+ пост на воде 36 часов

Такой пост **очищает** ровно **3 психических слоя**. Его можно держать раз в 2 недели без вреда для здоровья или в каких-то случаях 1 раз в неделю. Если поститься 36 часов 1 раз в неделю, то будет достаточно большая нагрузка на организм, но иногда, для лечения небольших опухолей, снятия лишнего веса и детоксикации организма это оправдано. Если 36-и часовой пост практиковать реже чем раз в месяц, то эффективность очищения организма становится минимальной.

Пост на воде 36 часов **требует навыка** и его не следует проводить если вы не практиковали интервальное питание и пост на воде 24 часа. Только в том случае, если вы комфортно переносите сутки без еды, можно входить в пост на воде на полтора суток.

Лучше всего поститься с вечера и выходить из поста утром, через один день. Вечерний прием пищи нужно сделать легким, исключая зерновые, бобовые, сладкие и молочные продукты.



Пример: в понедельник в 19:00 поужинали, больше ничего на ночь не едите, можно пить воду. Следующие сутки (*вторник*) только вода, в среду утром, около 7:00 можно выходить из поста.

Выход из поста можно делать дробным. Сначала съесть продукты, которые легко воспринимаются организмом после поста: бананы, авокадо, финики, курага, чернослив, свежая малина, отвар шиповника, личи, шпинат, лист салата, огурцы.

Затем, через 20-30 минут, можно позавтракать легким блюдом, исключая бобовые, зерновые и молочные продукты.

+ пост на воде 48 часов

Такой пост **очищает ровно 4 психических слоя**. Его можно держать раз в 3 недели без вреда для здоровья или в каких-то случаях раз в 2 недели. Если пост на воде 48 часов делать реже чем раз в 5 недель, то эффективность очищения организма становится минимальной.

Пост на воде 48 часов **требует навыка** и его не следует проводить если вы не практиковали интервальное питание, пост на воде 24 и 36 часов. Только в том случае можно приступить к чистке постом 4-ех слоев.

Пост на воде 48 часов лучше начинать с утра и выходить из поста утром третьего дня. Утренний прием пищи нужно сделать легким, исключая зерновые, бобовые, сладкие и молочные продукты.

Пример: в понедельник в 7:00 легко позавтракали, далее весь день и весь вторник пьете воду. В среду утром, около 7:00 можно выходить из поста.

Выход из поста можно делать дробным, как и в предыдущем варианте.

+ пост на воде 60 часов

Этот пост **очищает ровно 5 психических слоев**.

Его можно держать раз в 4 недели без вреда для здоровья или в каких-то случаях раз в 3 недели, однако, это будет достаточно большая нагрузка на организм. Если пост на воде «60 часов» делать реже чем раз в 6 недель, то эффективность очищения организма становится

минимальной.

Такой пост можно практиковать только, если вы уже комфортно переносите все посты на воде, указанные выше.

Пост на воде 60 часов лучше начинать вечером и выходить из него утром четвертого дня.

Пример: в понедельник в 19:00 легко поужинали, вторник и среду принимаете только воду, в четверг в 7:00 выходите из поста.

Выход из поста можно делать дробным. Сначала съесть продукты, которые легко воспринимаются организмом после поста: бананы, авокадо, финики, курага, чернослив, свежая малина, отвар шиповника, личи, шпинат, лист салата, огурцы.

Затем, через 30 минут, можно позавтракать легким блюдом, исключая бобовые, зерновые и молочные продукты.

Если во время поста в какой-то момент **начало сильно сосать или крутить в животе** — значит вы столкнулись с динамическим блоком и для нормального поста не хватает длительного движения.

Если во время поста появился жар, сильный голод — значит ваша психическая энергия столкнулась со статическим блоком и для нормального поста не хватает статических упражнений.

Если во время поста снизилось настроение, появилась слабость, снизилась работоспособность — значит вы столкнулись с негативным тонусом, для стабилизации которого и нужен пост. В каждом указанном случае, прежде чем выходить из поста, стоит дождаться, когда пройдут неприятные ощущения.

Но, если дискомфорт нарастает, то лучше выйти из поста, не дожидаясь значительной перегрузки. Любой даже самый сильный блок пробивается за 3-4 часа. Если после прохождения блока лучше не стало, значит организм не выдерживает нагрузки и следует выйти из поста после 3-4 часов дискомфортного состояния, независимо от времени суток. Экстренно выходить из поста следует как обычно.

+ сухой пост

Сухой пост более сложный и сильнее чистит блоки, но также требует более серьёзной подготовки. Особенно опасно проводить сухой пост тем, кто болен хроническими заболеваниями.

Поэтому сначала нужно потренироваться с постом на воде, а затем уже пробовать сухой пост в той же последовательности, как и пост на воде: **сначала интервальное питание** до привыкания к этому виду поста, **дальше 24 часовой пост и т.д.** Правила выхода из поста такие-же как и при посте на воде. Единственная разница, что перед первым приемом пищи за 10-15 мин надо выпить воды. Экстренно выходить из сухого поста тоже нужно сперва водой, затем уже пищей.

Таким образом, сухой пост рекомендуется только подготовленным и достаточно здоровым людям.

какие еще виды поста бывают

Помимо поста на воде и сухого поста, существуют другие виды со своими преимуществами.

+ пост на сырых овощах

Есть овощи, растущие под землей - это коренья. Пост на корнеплодах предназначен для усиления иммунитета. Этот пост может сжигать такие болезни, как полипы и легкие наросты на теле.

Если человек постится на корнеплодах, желательно сырых, это сильно увеличивает иммунитет, сжигает кисты и действует мощно как антионкологическая программа. Можно целый день пить соки (*свекла, морковь, редька, редиска, одни корнеплоды*).

Корень сельдерея дает очень сильный оздоравливающий эффект. Его можно сочетать с корнем пастернака, редьки, редиса или китайской редьки. Можно добавить морковь, она добавит более сладкий вкус и пост будет легче переносить. Нельзя питаться и поститься одним корнем сельдерея и пастернака, это даст очень сильное действие. В целом, корни сжигают онкологию в организме.

У вареных овощей другое действие.

+ пост на надземных овощах

Надземные овощи — это кабачки, тыква, патиссоны, плодовые овощи, растущие над землей или лежащие на земле. Пост на этих овощах лечит гормональные функции, особенно у женщин, очищает женские органы, восстанавливает цикл. Лечит нервную систему, дает спокойствие, восстанавливает энергетику.

Пост на надземных овощах уберет постоянная вялость и слабость и даст хорошую работоспособность.

При нарушенном обмене веществ, особенно жировом, можно поститься на всех видах капусты. Делать из них соки — они улучшают жировой обмен и хорошо влияют на аппетит, улучшают силу огня пищеварения. Если аппетита нет, можно держать пост на свежих капустах. Перемалывать в блендере с водой, пить целый день.

Пост на листовых — это уникальный вид поста, который предназначен для того, чтобы улучшить взаимодействие всех функций организма. Когда у человека есть какие-то дисфункции: аритмия, неправильная работа желчевыводящих протоков, скачки давления, сбои в работе организма. Пост на листовых — это мощнейший пост, который хорошо восстанавливает, нормализует всю деятельность организма и приводит в гармонию с окружающей средой.

Самый мягкий пост на листовых — это пост на шпинате (*листья шпината, листья салата*). На петрушке — уже жестче. Но в целом, все листовые можно смешивать и делать комбинацию, которая вам приятна по вкусу, и пить в виде соков, измельчив их в блендере с водой. Почему в блендере? Потому что в размолотом виде зелень мягче переносится и лучше усваивается. Можно ее разбить водой в той концентрации, которая более комфортна для употребления. Можно добавлять специи, такие, как лист базилика и лист орегано. Если пост на листовых, лучше добавить листовые специи, а если на корнеплодах, то для улучшения пищеварения можно добавить корневые специи.

Кроме того, есть два незаслуженно забытых растения, это лебеда и амарант. Эти два сорняка повсеместно распространены на всей территории России. Если листья лебеды взбить в блендере с водой и пить в сыром виде, они ничем не отличаются по вкусу от шпината.

Можно жарить листья лебеды, получится великолепное блюдо, в Индии оно называется «Шак». Для этого нужно жарить листья лебе-

ды до вязкой консистенции со специями. Получится очень вкусно и полезно. Это самое диетическое питание, и точно так же действуют листья амаранта.

Что такое амарант? Все видели такой сорняк, у которого очень много семенников, он крепкий и невысокого роста, имеет длинные семенники во все стороны и крепкие листья. Эти два растения очень благоприятно влияют на оздоровления организма.

Листья крапивы имеют еще более сильное действие, достаточно иногда делать суп из них.

+ **пост на фруктах не включая цитрусовые и кислые виды**

Это яблоки, груши, бананы, финики, персики, абрикосы.

Пост на этих фруктах предназначен для повышения психической активности, это тонизирующий пост. Если предстоят экзамены, не хватает силы на учебу, если навалилась печаль, пессимистичные мысли, не хочется никому желать счастья, не хватает жизненной силы, силы воли, нет сил принять решение, — нужен пост на фруктах. Он активизирует психику, увеличивает энергию счастья и добавляет активности.

Не все фрукты подходят для поста. Например, манго имеет огненную силу и может перегреть человека. Если съесть одно манго, это не опасно, но если на манго поститься, можно покрыться волдырями. Это очень огненный фрукт, он сильно нагревает организм. Подходит для холодных людей, кто постоянно мерзнет.

Пост на цитрусовых предназначен исключительно для лечения очень слабого и «холодного» пищеварения, когда у человека нет аппетита и всё плохо переваривается. Если поститься на цитрусовых, пить апельсиновый, грейпфрутовый или лимонный сок, разбавленный

водой, - это будет стимулировать пищеварение.

Только по этой причине можно поститься на цитрусовых, по другим причинам это делать нельзя.

Пост на кислых фруктах — сливах или кислых яблоках. Такой пост предназначен для очищения организма. Он восстанавливает обмен веществ, выводит соли из организма, тонизирует. Гипертоникам на кислых фруктах не надо поститься, они тонизируют, а гипотоникам это хорошо.

Пост на кислых ягодах успокаивает и расслабляет психику, поэтому он полезен при сильном напряжении и высоком давлении.

Если есть напряжение, для этого нужен пост на клюкве, бруснике, красной смородине. Если присутствуют лень, вялость, расслабленность, нет сил, значит, нужен пост на кислых яблоках и сливах.

Кислые ягоды предназначены для вымывания солей в организме и для улучшения обмена веществ. На кислых ягодах хорошо поститься летом, особенно на даче, на свежем воздухе, где много солнца. Кушайте одни ягоды и работайте на даче, это мощное лечение.

+ пост на сладких ягодах

Пост на сладких ягодах предназначен для лечения гормональных дисфункций, они лечатся сладкими ягодами. Особенно хорошо ими лечиться женщинам. Сладкие ягоды улучшают гормональные функции.

+ пост на зернах

Хорошо поститься на тех зернах, которые легко перевариваются. К таким зернам относятся овес и маш. Пост на зернах предназначен для восстановления сил в послеоперационный период. Когда у чело-

века организм в целом крепкий, но нет сил после операции, то человек ест кашу из маша (*мунг дала*), разбавленную водой, или овес и у него появляется сила жить.

Когда вы поститесь на зернах, они должны быть сильно вываренные практически как кисель, эту кашу нужно пить, употреблять в жидком виде. И обязательно надо подсаливать чуть-чуть.

как определить в какой день поститься?

Важно знать, что за каждый день недели, астрологически, отвечает определенная планета поэтому, день поста важно выбирать с учетом личных потребностей и запроса.

Пост в определенный день, дает разные преимущества.

+ пост в воскресенье. День Солнца

В воскресенье пост предназначен для повышения иммунитета, увеличения силы воли, славы, влияния, высокого статуса в жизни, достижения мужчинами внутренней мужской силы.

+ пост в понедельник. День Луны

В понедельник пост предназначен для того, чтобы привести ум в порядок, для улучшения памяти, успокоения, улучшения сна, для того, чтобы нервная система нормально работала, женщинам для нормализации гормональных функций, а также для улучшения семейных отношений.

Когда человек беспокойный, у него плохая память, плохой сон, сильное психическое напряжение, ему нужен пост в понедельник.

+ пост во вторник. День Марса

Пост во вторник предназначен для улучшения пищеварения, иммунитета, увеличения силы воли, достижения своих целей в жизни, преодоления трудностей, для победы над тяжелым заболеванием, преодоления препятствий, увеличения храбрости, мужества, силы духа.

Пост во вторник предназначен для победы над злокачественными опухолями.

+ пост в среду. День Меркурия

Пост в среду предназначен для гармонизации с окружающей средой, улучшения речи, нормализации всех функций организма, для внутреннего спокойствия и сосредоточенности, самообладания, для накопления половой энергии. У мужчин половые расстройства лечатся во вторник. А в среду копится половая энергия. Также в среду лечатся все дисфункции в организме: нарушения ритма сердца, дисфункции печени, непереносимость погоды, климата, аллергические заболевания.

+ пост в четверг. День Юпитера

В четверг постятся те, кто ставит цели и хочет их достигнуть, кому нужен оптимизм в жизни, вера, духовная жизнь. Кто хочет поменять свою судьбу, жизнь, найти духовного учителя, укрепить иммунитет, иметь удачу в жизни, получить знания, обрести веру в свои силы.

+ пост в пятницу. День Венеры

В пятницу постятся те, кому не хватает счастья в жизни. Когда человек страдает от болезней, у него нет семейного счастья, нет гармонии с миром, он не чувствует вкуса от продуктов питания, нет настроения, мир кажется пасмурным и печальным. Для улучшения обмена

веществ, для похудения. От азартных игр и алкоголизм тоже нужен пост в пятницу.

+ пост в субботу. День Сатурна

Когда очень трудно жить, снижена работоспособность, в результате чего нет возможности найти работу. Когда пришла тяжелая болезнь или сильное одиночество. Когда приходят тяжелые испытания: угроза смерти, тюремный срок и тд.

Тогда нужен пост в субботу.

Когда наступает период Сатурна тоже обязателен пост по субботам.

сколько нужно поститься?

Пост на воде в течении двух с половиной дней очищает все каналы. Больше не надо. Потому что все остальные посты предназначены для духовной жизни, для очень сильных людей.

Чем больше человек не ест, тем больше его чувства хотят кушать. И это накапливается, и затем человек сходит с ума. Может произойти психический срыв. Грубое тело может вынести пост 14 дней. Но тонкое, психическое тело тоже питается. Если человек его не подпитывает молитвой, природой, служением - тогда длительный пост вводит психику в такое состояние, что она может сломаться, и человек становится очень чувствительным всю жизнь.

Поэтому лучше поститься не больше двух с половиной дней. Два с половиной дня это пост, который очищает и продлевает жизнь. С точки зрения долголетия дольше поститься не нужно.

Если говорить о других видах поста, то они предназначены для по-

гружения в духовную реальность. И самый **сильный пост - это пост 40 дней**. Он для святых людей, и его держат только по особому благословению.

Я больше трех дней никогда не постился.

Пост на воде - самый простой, - который я держу уже много лет с вечера и до обеда. То есть я не завтракаю. Это пост 16 часов. Это самый простой пост, он очищает человека от токсинов. За 16 часов в организме всё переваривается.

Начинайте с него.

Если вы хотите поститься дольше, держите суточный пост. Начинайте всегда с утра и заканчивайте утром.

16-ти часовой пост можно практиковать каждый день, я так живу. Я никогда не завтракаю, пью только воду. Завтрак полезен, но я им жертвую ради здоровья. Потому что, когда восходит Солнце, это самое лечебное для человека время. Только на восходящем Солнце организм лечится. Поэтому, если на восходящем Солнце не есть, всё вылечивается.

лечение деревьями



Неподвижное положение тела и энергия деревьев. В деревьях есть энергия спокойствия и терпения. Когда человек чистит себя статикой, он копит в себе разные виды терпения.

Для эффективного оздоровления организма, нужно выбрать дерево с достаточно толстым стволом – не менее 40 сантиметров. Чем больше диаметр, тем лучше происходит лечение.



Встать к дереву спиной прямо (лечение происходит через позвоночник) и **стоять максимально неподвижно**.

Один слой чистится за 12 минут.

Если стоять у дерева 1 час, оздоравливается весь организм.

Так можно стоять каждый день или минимум 1 раз в неделю, тогда статическое напряжение из организма будет выходить и пролечатся глубокие страхи и обиды.

Статическое напряжение снимается быстрее, чем динамическое, и быстрее накапливается.

Если болезнь тяжелая (воспалены печень, почки и легкие, высокое давление, слабость) и сил стоять нет, можно сесть спиной к дереву в расслаблении. В таком случае один слой будет очищаться 18 минут, на лечение всего организма уйдет 1 час 30 минут.

Но если есть возможность, лучше стоять.

+ какое дерево выбрать?

Все хвойные деревья лечат онкологию, вирусные инфекции, убивают бактерии и поднимают иммунитет.

Для лечения рака, дерево нужно подбирать индивидуально, так как под каждую опухоль своё дерево.

Чтобы определить подходящее, нужно встать к хвойному дереву спиной и понаблюдать за ощущениями: если становится хорошо и приходит облегчение, значит, оно может лечить вашу опухоль. Но только в том случае, если вы будете делать что-то еще. Например, поститься на воде, совершать длительную ходьбу и перестанете есть мясо и рыбу.

Для лечения от давления подходят липа, слива и осина.

Суставы лечатся клёнами.

Для позвоночника подходят дубы.

Для психики — липа и осина.

Женские гормональные функции лечат тополь, береза и ива.

Мужские гормональные функции — сосна.

Органы пищеварения лечит ива.

Почки — липа, ольха и клён.

Щитовидную железу лечат яблоня и слива.

Депрессию — все фруктовые деревья.

Эвкалипты лечат **онкологию, анемию, авитаминозы, усиливают иммунитет и мужскую энергию**.

Кедры и кипарисы лечат **анемию и нарушение пищеварения** - когда пища плохо усваивается организмом.

Платан успокаивает, он **лечит психические заболевания, шизофрению, невриты, нервы и почки**.

Каштан **лечит пищеварение, печень, поджелудочную железу**.

Дуб — **позвочник, суставы, нервную систему**.

алкоголизм



Рассмотрим подробнее такое нарушения в психике, как алкоголизм.

Алкоголизм - это в первую очередь психологическое заболевание, а психика - это энергия. Важно знать, что потребность в алкоголе и других стимуляторах происходит именно от нехватки энергии. Энергию мы получаем от природы, солнца, добрых людей, из святого места и аскез. Когда человек хочет кушать, это означает, что ему не хватает свежего воздуха, природы. Но люди часто не понимают свои потребности и начинают в прямом смысле заедать дефицит энергии. Некоторые уже даже заесть не могут, они начинают запивать — это признак перенапряжения.

Если человеку не хватает любви, он начинает принимать алкоголь. В это время его психический канал Ида-нади искусственно наполняется грязной энергией удовлетворения. Человек чувствует себя счастливым, но это иллюзорное счастье, потому что энергия идет от духов.

Затем наступает похмелье. Теперь человек уже не может быть счастливым без дополнительной стимуляции, так как свой психический канал забит напряжением, и он стремится получать счастье через алкоголь. Человек начинает жить бессознательной жизнью, наполняя свои психические каналы искусственной энергией, которая его разрушает. В результате он постепенно теряет себя как личность.

Алкоголизм - это статическое напряжение на пятом психическом слое и требует комплексного подхода, включающем все методы: снятие статического напряжения водой, статическим неподвижным положением тела, (лучше стоя), движение на свежем воздухе, укрепление воли через пост.



ДЦП и аутизм

Как было написано выше, есть психические каналы, связанные с телом, с мышцами, с костями, с внутренними органами, называемые «шротасы», которые работают на тело и дают энергию органам, чтобы человек жил, - то есть они снабжают нервную систему, а нервная система снабжает уже весь организм. Есть другие психические каналы «нади» - они влияют на нашу жизнь, мышление, на отношения, настроение. Когда у человека напряжение скапливается в каналах «нади», тогда человек в следующей жизни рождается с аутизмом.

Каждый человек имеет определенное мышление — свой способ восприятия мира. Ребенок с аутизмом и ДЦП воспринимает мир в напряженном состоянии.

При аутизме человек не может нормально функционировать из-за статического и динамического напряжения на пятом психическом слое.

При ДЦП напряжение скапливается в каналах, которые связаны с телом (в «шротасах»), что сковывает тело, хотя человек может иметь ясные мысли.

Методология лечения одинаковая.

Если у ребенка статическое напряжение, его самого будет тянуть к воде. Если есть волевые блоки, то ему будет нравиться бегать и двигаться.

Можно применять оба метода: активное расслабление, с помощью аскез и пассивное расслабление — с помощью факторов природы.

Динамическое напряжение снимается активным движением, солнцем или парной. Динамическому напряжению свойственны слабая воля, неспособность думать или идти в школу, что-то делать, разговаривать с другими детьми, ребенок замыкается. Это значит, что ему нужна волевая нагрузка. Его можно отдать в секцию, где есть длительное движение: легкая атлетика, разные марафоны, борьба, но не бокс, так как удары разрушают человека, нарушают память и способствуют возникновению психических блоков.

синдром Дауна

Синдром Дауна означает **сильный жар в теле**, напряжение с которым психика не справляется. Если человек уходит из жизни, и он не терпит ситуацию, ему плохо, то он рождается с психическим жаром.

Ребенок с синдромом Дауна очень чувствительный, ему тяжело думать, ему жарко, он разморенный. Это значит, **ему нужна вода**.

При аутизме и ДЦП тоже нужна вода, потому что статическое напряжение копится у всех, но при ДЦП и аутизме еще копится динамическое напряжение, другими словами, это блок на пятом психическом слое в статике и динамике одновременно.

Поэтому нужно длительное движение, массаж (может заменить длительное движение), парная, сауна. **Самое лучшее — это влажный пар**, русская баня, турецкая баня или парогенератор, подогрев камней - когда камень сам нагревается, то он хорошо убирает статическое напряжение, а пар убирает динамическое напряжение. Важно, чтобы пар был не обжигающий, тогда каналы чистятся легче.

Последовательность лечения: сперва нужно с ребенком 50-60 минут поплавать в бассейне. Вода не должна быть сильно холодной. Затем следует прогреться на пять слоев в мягкой парной. И потом опять в бассейн. В бассейне снимается статическое напряжение, а в парной уходит динамическое напряжение. Так психика глубоко расслабляется.

Таким образом снимается всё **статическое напряжение**.

Динамическое напряжение убирается длительным движением. Здесь необходим один из родителей и дружелюбная атмосфера. Вы идете, а ребенок бежит рядом вокруг вас, он может останавливаться, но вы продолжайте идти и ласково зовите за собой. За 4 часа такой прогулки у ребенка будут очищаться все цилиндры, и так раз в шесть дней.

+ оздоровление с помощью деревьев при ДЦП или аутизме

Если у ребенка статическое напряжение, то он очень чувствительный, не терпит людей, не хочет ни с кем общаться, капризничает, хочет побыть один, чувствителен к пище.

Нужно выбрать дерево, которые благоприятно воздействуют на поврежденную функцию.

Для усиления мышления подходит тополь.

Если нет силы воли, то подходит дуб.

Липа и ольха **успокаивают психику**.

Липа действует мягче всего — это **универсальное дерево**.

Чтобы ребенок смог нужное время находиться рядом с деревом можно дать ему игрушки и сидеть рядом.

Можно спилить подходящее дерево, бревно положить под кровать ребенка в направлении его роста: корень к ногам, верхушка к голове — так ребенок спит и одновременно лечится. За ночь все каналы могут несколько раз почиститься.

Так же детей расслабляют большие животные. Можно 1,5 часа кататься на лошади или находиться рядом с коровой.

как мотивировать себя на аскезы?



Все мы стремимся к счастью и здоровью. А счастье и здоровье — это жизненная энергия и нужно знать, откуда ее получать.

Человек нуждается в двух источниках энергии:

Один вид — это продукты питания, состоящие из белков, жиров, углеводов и микроэлементов. Они насыщают физическое тело и лишь слегка психическое тело. Однако, именно от наполненности психического тела зависит наш уровень счастья и продолжительность жизни.

Для пополнения этого источника энергии нужен **второй вид** питания — это аскезы. Что такое аскеза. Часто люди не понимают, что это такое и зачем она нужна. Если пожертвования смягчают судьбу, то аскезы дают силу жить.

Работать над собой не так-то просто, но для того, чтобы преодолеть энергии слабой воли нужно совершать аскезы.

Наша психика сравни тугому тумблеру. Сперва его движение происходит через усилие, но потом тумблер переключается и появляются силы и желание выполнять то, что нужно.

Когда человек понимает, что он заболевает, теряет жизненный тонус и радость, значит, он нуждается в энергии природы, это время когда нужно самому «переключить тумблер» и заставить себя что-то сделать, даже если не хочется.

Важна сила природы. Если человек пробежался на беговой дорожке, нужно выйти на улицу, потому что после пробежки входит энергия природы. А если не пробежался — не войдёт.

Поэтому, аскезу легче выполнять на природе, в правильном настроении и атмосфере.

Когда я бегу, то слушаю лекцию своего наставника, от этого концентрация внимания возрастает в несколько раз и польза двойная: когда бежишь – легче слушать и когда слушаешь – легче бежать. Потому что, когда мы бежим, у нас включается волевая функция, которая дает возможность усваивать материал и усиливается умственная деятельность, что позволяет глубоко понять тему и хорошо в ней разобраться.

Кто-то убежден, что не может бегать или выполнять статические упражнения. Кто-то не может заставить себя отдыхать от напряжения. Важно осознать, что это сигналы сильного перенапряжения и аскезы необходимы, чтобы такой настрой не привел к болезням и проблемам.

Если ваш «тумблер» слишком «тугой» и ничего делать не хочется, начните выполнять аскезы понемногу: понемногу ходить, понемногу сидеть в воде, поститься интервальным питанием. Постепенно приучите себя и «тумблер переключится». С этого момента аскезы начнут нравиться, тело исцеляться, появится больше сил и счастья.

«Когда я стою неподвижно, то читаю молитву — это тоже хорошо сочетается». Хорошо, когда соединяется очищение души и психики. Статическое упражнение очищает психику, а чистая психика дает возможность молиться. Поэтому статическое упражнение хорошо сочетается с молитвой.

резюме



Важно понимать, что судьба неизменно влияет на каждого из нас и знание о том, как она проявляется и какие действия предпринять поможет менее болезненно прожить период испытаний.

Когда у человека идет тяжелый период в жизни, он бывает трех видов, и его можно нейтрализовать одним из **трех видов деятельности**.

Первый вид тяжелого периода связан со здоровьем, телом, организмом. Если вы чувствуете, что устали от всех, вам мешают люди, вы стали раздражительным, нервным, агрессивным и гневливым, у вас снизилась концентрация внимания, вам тяжелее принимать решения. У вас недостаточно сил, чтобы работать, – это значит, что **тяжелый период связан со здоровьем**.

Некоторые говорят: «У меня с характером проблемы». Это не характер. Это – здоровье. Когда у человека хорошее здоровье, ему хватает энергии на хорошее настроение. Так как настроение не связано с характером, оно связано со здоровьем!

Как перенапряжение по здоровью может влиять на деятельность? Начинает страдать волевой фактор: нет возможности управлять или взаимодействовать с коллективом, упадок сил, появляются мысли, что это не та работа... Человек начинает строить планы на будущее и не знает, что это временное явление, у него просто сейчас плохой период, но он думает: «Это не мой коллектив, не моя работа, у меня что-то не то, меня сглазили, это не та страна, кругом кризис».

Не надо из этого делать никаких философских выводов. Нужно понять, что такое бывает, надавила судьба, плохой период, связанный со здоровьем. Значит, пора применить три вида аскез.

Если всё затуманилось в голове, значит, нужен пост на воде.

Нет сил действовать, — нужен бег.

Терпения нет, значит нужны статические упражнения.

Нет сил, значит нужно длительное движение.

Мы часто приписываем всему слишком большое значение. У нас так устроена психика. А всё решается очень просто.

Простые поступки решают сложные задачи. С возрастом надо больше прилагать усилий. Потому что с возрастом судьба сильнее действует на человека, именно это связано со здоровьем.

Следующий вид судьбы - это судьба, которая связана с людьми.

Как она действует? Говоришь-говоришь, говоришь-говоришь, не действует. То есть, ты прилагаешь усилия к подчинённым, а «как об стенку горох». Ничего не происходит. Они не реагируют. Между вами и ними – стена. Это значит, что судьба, связана с людьми. Или, начали налоговые инспекции «душить». Или, хороший сотрудник уволился, хотя всё вроде для него здесь было. Это просто - судьба.

То есть, диагностика простая: если все эти вещи происходят, не надо думать, что есть какие-то другие варианты. Всегда действует только судьба. Мудрый человек только так воспринимает жизнь.

Итак, самое первое напряжение, которое нужно убирать из организма, это статическое.

Главный признак перенапряжения - это чувство невозможности нормально жить, неспособность контролировать свои психические функции. Это состояние сопровождается усталостью и плохим настроением. Физическая усталость на фоне хорошего настроения не является перенапряжением, это просто усталость.

+ **два признака психической усталости или перенапряжения:**

1. Переедание на ночь.

Количество пищи, съеденное вечером, становится всё больше, в этом случае это перенапряжение.

2. Позднее укладывание.

Что-то мешает лечь спать пораньше, даже если вы нигде не работаете. И это не потому, что ты сова.

В целом есть 3 вида перенапряжения. Перенапряжение бывает в теле и в психике. Когда перенапряжение копится в теле, это дисбаланс одной из дош.

+ **три признака психического перенапряжения**

Первый признак перенапряжения — страх. Нарушение энергии вечности. Страх смерти. Означает динамическое напряжение.

Второй — гнев и обида. Нарушение тока энергии знания. Статическое напряжение.

Третий — отчаяние, плохое настроение, копятся токсины в организме. Появляется негативный настрой.

Все три типа психического перенапряжения являются причиной всех проблем в жизни человека. И для каждого есть свой активный и пассивный метод оздоровления.

Динамическое напряжение - доша Вата.

Способы оздоровления: Пассивный метод - сауна, ветер, пребывание высоко в горах, сильно соленая вода (мертвое море). Активный метод: длительное непрерывное движение (ходьба, бег), динамические упражнения.

Статическое напряжение - доша Питта.

Способы оздоровления: Пассивный метод - вода, (стояние в воде, плавание, закаливание), контакт с деревьями. Активный метод - статические упражнения, работа с весом.

Негативный настрой - доша Капха.

Способы оздоровления: Пассивный метод - солнцетерапия, пост на соках из зелени. Активный - пост на воде и сухой пост.

+ общие рекомендации по снятию перенапряжения:

Сперва 2-3 недели выполняется пассивное очищение организма водой. Затем подключаются статические упражнения. Когда появляются силы выполнять статику на несколько слоев, можно добавить длительное движение равное количеству слоев на статике. И уже потом практикуется пост. Постепенно, со временем, нужно довести практику до оздоровления всех пяти слоев.

Следует помнить, что **динамические упражнения нагревают психическое тело**, поэтому их можно начинать делать только после проработки статических блоков.

+ как понять, что нужно именно вам?

Существует три вида старения, но обычно, у людей преобладают два основных вида. Например, у меня это напряжение и лишний вес. У некоторых людей преобладает только один способ старения в организме. Таких людей называют долгожителями.

Важно знать, что из двух видов старения один будет выражен сильнее. У меня - это напряжение. Есть два метода стабилизации состояния и их нужно совершать в балансе. Чтобы победить лишний вес нужно практиковать пост плюс бег, или длительное и непрерывное движение.

Одна из причин старения — это перегрузка жаром.

Сначала человек чувствует недомогание, слабость и вялость, у него нет сил. В это время расстраивается пищеварение или появляются гастриты. Затем приходит сильный жар в теле, повышение давления, воспалительные процессы печени, почек, сердца, других органов.

Воспалительные заболевания – это **вторая стадия перегрева**.

Третья стадия перегрева — язва желудка, инсульт, инфаркт, истощение печени, цирроз, еще что-то, то есть смертельные заболевания от излишнего жара в теле.

Такой жар лечится с помощью поста и статических упражнений. Если вы хотите снять напряжение, головные боли, сильные психические заболевания, которые идут от напряжения, это статика и динамика.

Нахождение в воде тоже оздоравливает организм, это как апгрейд. Когда человек находится в воде, у него каналы очищаются и начинают работать сбалансированно. Но вода не может рассосать опухоль, она не может убрать токсины, она просто улучшает работу самого организма. Повлиять на опухоль можно только с помощью поста и динамических упражнений, а убрать воспалительные процессы можно с помощью поста и статики.

Есть еще энергия настроения и любви. Когда всё плохо, нет счастья в жизни, это значит, что копятся токсины в организме. Токсины идут от лишнего веса, и портится иммунитет. От этого портится настроение.

+ чем отличается раздражительность от плохого настроения?

Раздражительность: «У меня было хорошее настроение, это ты всё испортил!».

Плохое настроение: просто всё плохо, никто не портил, но человек не видит вокруг себя ничего хорошего. В таком случае тоже нужен пост. Если человек запутался и не знает, что происходит, надо поститься и совершать длительное движение на природе.

Статические упражнения укрепляют волю, делают человека выносливым, стойким, сильным и способным преодолевать препятствия судьбы. Выполняя статические упражнения, можно научиться преодолевать вредные привычки (*табакокурение, употребление чая и кофе*) повысить работоспособность, стать собранным, энергичным и смелым. Регулярное **выполнение динамических упражнений делают характер более устойчивым** к различным трудностям жизни, перегрузкам организма и психики.

Посты делают человека спокойным, удовлетворенным, способным справиться со стрессовыми состояниями. Выполняя посты, можно одолеть тяжелые зависимости (*употребление алкоголя, наркотиков*), повысить работоспособность, стать самодостаточным и счастливым.

Можно подумать, что выполнение всех предписаний выглядит сложным и легче выпить таблетку, но в решении заботиться о себе и есть суть аскезы. **Аскеза** — это когда совершается какое-то действие, которое может не нравиться, но оно приносит колоссальные изменения, всё в жизни начинает улучшаться, и вы чувствуете, что всё становится хорошо.

У Вас все получится!
Будьте здоровы.

Если Вы хотите получить Личную диагностику у Олега Торсунова, используйте **qr-code** и **переходите по ссылке**.

Личная диагностика у Олега Торсунова

- + **Индивидуальная консультация** по вашему здоровому образу жизни



consultation.torsunov.ru/zozh >

Вам стоит прийти на консультацию, если Вы:

- + Не можете себя контролировать в поведении, много работаете;
- + У вас нарушен режим дня, нет концентрации, плохое настроение, напряжение в голове;
- + У вас возникает чувство невозможности нормально жить, нервы на пределе, сон не дает отдыха, нет сил работать;
- + Чувствуете безысходность, разочарование в себе, своих близких, в работе, невозможность с кем-то поговорить;
- + Чувствуете апатию, депрессию, подавленность, снижение настроения, вы раздражаетесь на людей;
- + Вы не можете заставить себя что-то делать, плохо переносите климат, коллектив, окружение и т.д

что вы получаете на консультации?

- ☐ **подробный обзор вашего состояния:** физического и психического *(на основании диагностики Олега Торсунова)* ваш вид психического перенапряжения, где у вас блоки, на что они влияют
- ☐ Понимание **причин** своего состояния
- ☐ Подобранные специально для вас **индивидуальные методы оздоровления** *(какие деревья подходят именно вам, точный подбор времени выполнения каждого упражнения лично для вас и т.д)*
- ☐ План на ближайшие пол года с возможностью получать ответы на возникающие вопросы*

* обратная связь от консультанта сохраняется в течении 30 дней после прохождения консультации.

Если эта методичка попала к Вам через добрые руки и Вы хотите отблагодарить Олега Торсунова, используйте **qr-code** и **переходите по ссылке** для внесения пожертвования.



consultation.torsunov.ru/metodtorsunova >