

Школа ДЭИР по методикам  
**Д. С. Верицагина**



ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ  
**ВОСПРИЯТИЯ**



ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



**Дмитрий Сергеевич Верищагин**  
**Параллельные миры восприятия. Школа**  
**ДЭИР по методикам Д. С. Верищагина**  
Серия «Возможности человека (Вектор)»

*Издательский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6527226](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6527226)  
*Параллельные миры восприятия : Афина; СПб.; 2011*  
*ISBN 978-5-91271-049-0*

**Аннотация**

Заочный семинар «Параллельные миры восприятия» Школа навыков ДЭИР (создан на основании ряда очных семинаров) рекомендуется всем, кто хочет научиться работать со своим подсознанием, ориентироваться в своих внутренних пространствах и использовать потенциал подсознательных процессов для решения своих задач. Энергоинформационные техники Школы навыков ДЭИР, позволят вам разобраться в процессах, которые связывают сознание и подсознание, изменить свое восприятие реальности, оценить и использовать возможности интуиции и спонтанных решений.

Книга выходит под редакцией Ученого совета Школы ДЭИР.

Школы ДЭИР выражает благодарность И. Гончарову, И. Литвиновой, Я. Косовичу, принявшим участие в методической разработке данного направления программы Школы.

## Содержание

Манифест энергоинформационного развития	5
Общее напутствие	6
Предисловие	7
Часть 1	13
Глава 1	13
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Дмитрий Сергеевич Верицагин**

## **Параллельные миры восприятия**

ДЭИР – система навыков дальнейшего энергоинформационного развития человека – это последовательная система обучения человека навыкам энергоинформационного взаимодействия с миром.

Мы сами в основе своей состоим из энергии и информации, направляющих сигналы в нашем мозгу и движение материи в нашем теле...

Все движение мира в самой своей основе – это энергия и информация.

Мы, словно рыбы в океане, постоянно окружены единым энергоинформационным полем Вселенной и находимся с ним в состоянии непрерывного энергообмена.

Направляя энергообмен – направляешь свою жизнь.

И так есть и было от начала времен.

## **Манифест энергоинформационного развития**

Человек – это прежде всего слитые в единую живую сущность дух, душа и разум.

Информация в нас направляет нашу энергию, наша энергия проявляет для нас новую информацию.

Человек – это энергоинформационное существо.

Все наши беспредельные возможности начинаются с осознанного направления нашей энергии.

Каждое новое осознание, узнавание, открытие рождает внутри нас новый способ более совершенного энергоинформационного действия.

Каждый раз, сделав новый шаг вперед, мы можем себе сказать, что идем путем дальнейшего энергоинформационного развития себя.

И только от нас зависит, как далеко мы пройдем, в кого превратимся и в каких пространствах будем обитать, пока во вселенной существует время, потому что энергия неуничтожима, а информация вездесуща.

Мы – свободная часть свободного духа нашего мира.

## Общее напутствие

*Открывая эту книгу, вы получаете шанс навсегда изменить свою жизнь, вступив на новую ступень эволюции. Вам откроются истинные причины здоровья, болезни, поступков и человеческой судьбы.*

*Вы станете свободными от влияния великих энергетических паразитов, правящих остальными людьми и толкающих их на самоубийственные поступки. Помните, что вы не должны причинять непродвинувшимся людям вреда. Отнеситесь к ним со вниманием и помогите.*

*Для вас будут доступны вещи, невысказанные для обычных людей. Не растрачивайте свои силы понапрасну в погоне за суетными достижениями. У вас великая цель – открытие нового мира и поиск своего места в нем.*

*Вы обретете способность исцелять, и этот дар придет к каждому своим путем. Употребите его во благо. Помогайте бескорыстно.*

*Ваша душа пройдет процесс укрепления, и вы сможете вести за собой других людей. Принесите им свет и радость, а не тьму и боль.*

*Вы перестанете зависеть от кармы и кармических болезней. Помогите достигнуть того же другим.*

*Вы будете владеть истинным инструментом изменения мира – верой. Пусть ваша вера принесет добро не только вам.*

*Чтобы пройти весь путь до конца, вам может потребоваться помощь. Обретите ее в таких же, как вы, путниках. Узнавайте друг друга в толпе. Учитесь друг у друга. Помните друг друга.*

*Взойдя на новую ступень развития, вы будете частью нового энергетического единства, единства свободных людей. Оказывайте друг другу поддержку. Помните друг о друге и делитесь друг с другом энергией, потому что цена свободы велика и подчас не под силу одному.*

*Помните о нас, кто первыми вступили в новый мир. Мы фокусируем новое энергетическое единство для вас. Обращайтесь к нам в трудную минуту, и мы придем на помощь. Обращайтесь к нам в минуту благоденствия, и мы сможем прийти на помощь миллионам других. Смерти нет. Мы отзовемся и из-за грани.*

*Ощутите связь со мной, автором этих строк. Я жду этого. Просите о помощи и помогайте мне.*

*Прибавьте к свету нового энергетического единства свои лучи.*

*Создайте новое свободное человечество. Вы заслуживаете этого.*

## Предисловие

Название этой книги интригует. Проникнуть в некие параллельные миры (пусть даже восприятия), попутешествовать в особых запредельных пространствах заманчиво. Это даже лучше, чем, скажем, посетить Карибы или какие-либо другие желанные места, в принципе доступные человеку, если тот задается такой целью. С параллельным пространством дело обстоит сложнее – туда не добраться обычными транспортными средствами. Нужны явно другие устройства, своего рода космические корабли, с помощью которых можно вырваться из привычного мира в некий параллельный.

Впрочем, нам не понадобится громоздкая техника. Все есть у нас под рукой. Ведь обычный транспорт перемещает в пространстве физическое тело, а оно-то как раз и останется на месте. Да и сами параллельные миры находятся не где-то в космосе, а рядом – в нас самих. Однако, если, прочитав эту строчку, вы испытали разочарование, не стоит категорично захлопывать книгу. То, что, казалось бы, хорошо изучено, на поверку оказывается интереснее и неожиданнее того, что скрывается за горизонтом.

Мы привыкли думать, что все о себе знаем. На наш взгляд, за века человек был изучен вдоль и поперек. Медицина и другие научные дисциплины давно исследовали этот объект и, казалось бы, разложили все по полочкам. Каждый, даже далекий от науки, человек более или менее представляет, как устроен его организм. А при современных возможностях технологий, когда можно отследить, как, например, развивается клетка, кажется, что наши возможности просто безграничны, а все тайное давно стало явным. Что касается не физических, а душевных проявлений личности, то и они подверглись разностороннему анализу не без участия разных видов искусства. Разнообразные ощущения и переживания человека запечатлены в высоких образцах литературы, изобразительного искусства и музыки. Сколько опер или картин воспевают лишь один только психологический нюанс! Разве есть что-то еще, о чем какой-нибудь гений не сложил поэму?

И что может быть банальнее, чем вновь обращаться к себе... Но не стоит спешить с выводами.

Жизнь человека непохожа на ясную схему, описывающую маршрут, по которому нам предстоит двигаться. Скорее она напоминает белый лист бумаги, на котором можно изобразить все, что угодно. И задаваясь вопросом: а куда же нам двигаться, как стать счастливыми и успешными? – часто мы не можем найти ответа. Тогда-то и выясняется, что наш внутренний мир (о чужом уж и вовсе умолчим) – потемки. То, что волновало нас вчера, сегодня не представляет интереса. Ясный и четкий жизненный ориентир может в одночасье стать размытым следом, уводящим неизвестно куда. Даже настроение меняется так быстро и, казалось бы, беспричинно, что контролировать его не представляется возможным. В нашей жизни куда больше непонятного и неоднозначного, чем ясного и точного.

Но если душевными переживаниями мы часто пренебрегаем, заталкивая внутреннее неудовольствие куда-нибудь подальше, то с собственным здоровьем так не поступишь. Особенно когда в нашем, казалось бы, хорошо знакомом нам организме обнаруживается некая хворь. Тогда-то человек и узнает о себе много нового, но, увы, не всегда интересного.

Неслучайно некоторые совсем не глупые люди в весьма зрелом возрасте приходили к вроде бы странному выводу: «Я знаю, что ничего не знаю». И прежде всего о себе...

А поэтому столь ли фантастично предположить, что в нас самих есть нечто совершенно не изученное? И эта область, пространство поразительнее того, что мы можем вообразить, представляя некий далекий параллельный мир.

Не надо думать, что эти параллельные области, слои сознания совершенно нам не нужны. То, что мы их не используем, не означает, что природа создала их «для красоты»

и вскоре этот анахронизм отпадет за ненадобностью. Безусловно, можно жить, например, совершенно игнорируя свой интеллект, одним инстинктом, как жили первобытные люди, однако жизнь эта будет совсем другая, нежели та, что создана при помощи упомянутого инструмента сознания. Поэтому надо сразу оговориться: путешествие в параллельные миры – далеко не увеселительная прогулка для любознательных. Это не зоопарк, где можно посмотреть на удивительных животных, а потом отправиться домой и обо всем забыть. Здесь есть то, что можно и нужно использовать. Обретя то, что есть в параллельных мирах, мы обогатим свою жизнь, и вряд ли кто-то захочет покинуть их с «пустыми руками», ведь наработанные навыки помогут в обычной, будничной жизни.

Но не будем забегать вперед. Скажем лишь несколько слов о той позиции, из которой мы исходим, когда говорим о параллельных мирах. Многие, наверное, сталкивались с таким понятием, как «голографичность мира». Споров на эту тему в научных и околонучных кругах еще в прошлом столетии было предостаточно. Если объяснять это понятие коротко, то можно сказать, что в каждой точке известного нам мира идут сходные процессы.

Например, везде работает закон всемирного тяготения – и в Америке, и в Австралии. Нет такой области на Земле, на которую он не распространялся бы. Если посмотреть на голографичность мира исходя из нашей темы, можно сказать, что наше сознание присутствует в каждой точке пространства, где мы когда-либо находились. То есть там, где мы были, мы оставили некий след. Но в одних местах, нам привычных, мы присутствовали больше и, соответственно, знаем их лучше, в других – в меньшей степени. Однако для того, чтобы посмотреть на какую-то проблему с разных сторон (а этого часто бывает достаточно, чтобы ее решить), надо присутствовать как бы в различных точках пространства (в том числе и непривычных для нас – именно это позволит увидеть проблему шире). «В наших ли это силах?» – спросите вы. Вполне. И голографичность как принцип существования мира позволяет нам это сделать.

Стоит развенчать еще один миф, заблуждение, свойственное современному человеку. Итак, мы выяснили: он полагает, будто все знает. И кроме того, считает, что может все контролировать, всем управлять. А уж собой – в первую очередь.

Однако многие наши реакции абсолютно автоматичны. Мы ведь не задумываемся над каждым своим вдохом и выдохом. Если мы, например, будем думать о том, как сделать вдох, то потратим на элементарную, казалось бы, функцию массу сил и времени. Наша жизнь превратится в постоянный контроль над вдохом и выдохом. Ничего другого делать мы будем не в состоянии. Если хоть немного понаблюдать за собой, окажется, что масса действий выполняется нами без всякого контроля, в бессознательном режиме. Мы просто не отдаем себе в этом отчета.

Значит, в нас имеется некий аппарат, который постоянно занят регулировкой этих сложных процессов (каждый, кто попытается хоть какое-то время контролировать свое дыхание, быстро убедится, что процесс этот вовсе не такой элементарный, как казалось раньше). Так вот, эту махину, которая управляется с такими непростыми функциями, мы вообще игнорируем, просто не берем ее в расчет. Однако она ответственна не только за физиологические процессы. Масса наших душевных переживаний, чувств, ощущений корректируется именно здесь, причем не так, как нам бы хотелось, а по своим законам. А незнание законов, как известно, не освобождает от ответственности.

Что же это за инструмент, отвечающий и за физиологические процессы, и за наш душевный мир? Ответ прост: это подсознание. С этим понятием, сформулированным еще З. Фрейдом, сталкивались, пожалуй, все. Что, впрочем, не приблизило нас к пониманию процессов, там происходящих. Ибо подсознание всегда остается в тени, а значит, невооруженным глазом трудно определить и его объем, и степень влияния на нашу жизнь. Однако



у нас имеется сознание, которое, как фонарик, освещает темные уголки внутреннего мира. Почему же оно до сих пор не проявило все неясные нам моменты?

Дело в том, что сознание и подсознание функционируют в разных режимах, так сказать, работают в разных программах – их коды не совпадают. Поэтому в лучшем случае подсказки подсознания мы иногда получаем в виде метафор, а не в форме ясных и четких формулировок. Расшифровать послание бывает непросто, однако еще сложнее научиться не просто дожидаться, когда нам подкинут подсказку, а проникать в дебри подсознания тогда, когда нам это надо. Например, обращаться к подсознанию при решении какой-либо конкретной задачи и получать однозначный ответ – как нам следует действовать. Заманчиво? Безусловно.

Возникает резонный вопрос: какое отношение параллельные миры имеют к подсознанию? Ответить несложно: подсознание – как раз таки область их дислокации. Именно в этих глубинах мы способны обнаружить разные срезы реальности, расшифровав информацию о которых можно узнать немало полезного. Эти срезы, слои и есть наши заветные параллельные пространства. А что самое ценное – они содержат сведения не о жизни далекого космоса, а о нас самих. Проникнув в них, мы получим возможность решить задачи, которые до сих пор казались нам неразрешимыми.

Ведь в Школе навыков ДЭИР (дальнейшего энергоинформационного развития) изучаются далеко не умозрительные дисциплины. Эта система знаний ориентирована на весьма практические, прикладные вещи. Суть этой, а также многих других техник заключается не в том, чтобы просто развить в себе особые способности (а после щеголять своими «энергоинформационными мускулами»). Конечно, расширить свое представление о реальности, развить заложенные возможности совсем не плохо. Но бессмысленно заниматься этим в отрыве в реальной жизни. Если вы потеряли работу, а личная жизнь развалилась, то следует направить энергию и знания на решение этих задач, а не уходить в некие параллельные миры, чтобы обо всем поскорее забыть. Практическая сторона вопроса важнее, ведь мы хотим стать успешными здесь, на земле, а не где-то в воображаемом параллельном пространстве. Поэтому знания, которые предлагаются слушателям Школы навыков ДЭИР, могут и должны быть приложены к решению вопросов повседневной жизни.

Какие ситуации можно разрешить с помощью подсознания? Любые. Например, каждый из нас не раз сталкивался с проблемой выбора: хочется купить некую вещь, но существует столько ее модификаций, разновидностей, что трудно решить, какой выбор будет оптимальным. Обратившись к подсознанию, мы узнаем правильный ответ на этот вопрос. Мы затрудняемся при устройстве на работу и выборе спутника жизни; мы решаем вопросы: примет ли нас этот коллектив, не окажется ли близкий человек эгоистом? Иногда мы ходим по кругу, будучи не в состоянии выйти за рамки некоего стандарта мышления. Прорвав это «вражеское кольцо», мы увидим другие возможности, а значит, сможем ими воспользоваться.

Многие из нас замечали: вот перед нами стояла неразрешимая проблема, а прошло не так много времени, и мы с ней справились. Кажется ли она теперь такой уж архисложной? Нет. Мы прошли через эти обстоятельства, выяснили все нюансы пути, и оказалось, что все не так страшно. Если бы мы заранее знали об этом, наверное, потратили бы на решение вопроса гораздо меньше сил, нервов и энергии. Но как забежать вперед, посмотреть: что там, за горизонтом, как сложатся события, что у собеседника в душе? Оказывается, это возможно. И в этом нам поможет подсознание.

Важно подчеркнуть, что все техники, предложенные в этой книге, абсолютно безопасны. Конечно, при условии, если вы не будете проявлять излишней самостоятельности и вносить свои поправки в предложенные методики. Следуя нашим рекомендациям, вы

можете не беспокоиться о том, что каким-то образом нарушите свою стабильную систему подсознания. Ведь наш принцип – «не навреди». Проникая в подсознание, мы не привносим туда закономерности нашей сознательной реальности, не устанавливаем свои законы. Таким образом, возможность травмы исключена. Впрочем, некая деятельность в подсознании будет иметь место: так, мы можем скорректировать определенные проблемы, связанные, например, со здоровьем или взаимоотношениями с окружающими. Это не значит, что области, ответственные за эти направления нашей жизнедеятельности, подвергнутся грубой коррекции. С помощью определенных техник можно будет «навести порядок» в той или иной сфере жизни, не создав при этом для себя еще больше проблем. Конечно, во всем важна мера.

Нам предстоит изучить ряд техник, которые позволят приблизить, познать наш внутренний мир. И хотя мы уже выяснили, что не полетим в космос, нам нужно пройти серьезную подготовку. Как космонавты внутренних пространств, для начала мы вспомним базовые техники и понятия, попрактикуемся в развитии собственной чувствительности и увеличим энергопотенциал. Подробнее с этим вы познакомитесь в первой части книги, чтобы во второй приступить к более серьезным упражнениям, которые позволят получить ответы на мучающие вас вопросы или разрешить трудные ситуации. В третьей части книги, став уже высококвалифицированными «космонавтами», мы сможем проникать в параллельные миры и справляться с действительно серьезными жизненными проблемами.

Наверное, стало уже понятно: в книге немало упражнений. Если вы слушали другие курсы Школы навыков ДЭИР, освоили несколько ступеней и считаете себя «продвинутым пользователем», все же не стоит спешить – игнорировать их и перепрыгивать «через голову». Просто в отличие от менее подготовленных читателей этой книги вы сможете сделать эти упражнения быстрее, потратите на них меньше времени. Хороший спортсмен всегда начинает с разминки, поэтому, наверное, стоит потрудиться и «разогреть» свой энергоинформационный комплекс.

Если вы столкнулись с психологическими тренингами Школы навыков ДЭИР впервые, то вам придется уделить базовым упражнениям чуть больше времени. Надеемся, что наш подробный (насколько позволили рамки этой книги) комментарий поможет вам достаточно легко войти в предлагаемую систему. Если вы захотите узнать об этом больше, адресуем вас к «Полному учебному курсу Школы навыков ДЭИР» (1–2-й и 3–4-й ступеней).

К настоящему пособию мы бы рекомендовали обращаться прежде всего слушателям Школы, которые уже освоили 3-ю ступень. Этот уровень знаний и навыков позволит легко усвоить предложенный материал. Однако не следует пугаться тем, кто впервые знакомится с технологиями ДЭИР – все в ваших силах. Пробуйте, практикуйтесь – и у вас все получится!

Думаем, здесь уместно рассказать («старожилам» напомним) о том, что представляет собой Школа навыков ДЭИР. Эта международная организация, существующая во многих городах и странах, начала свою работу в 1998 году. За десять лет слушателями Школы стали тысячи людей, овладевших технологиями ДЭИР. Некоторые из них сами стали преподавателями, другие просто изменили свою жизнь к лучшему, поменяли работу, стали успешными. Все, кто дерзнул встать на эту дорогу, изменились не только сами, но улучшили и жизнь окружающих – как своих близких, так и малознакомых людей. Хотелось бы еще раз поблагодарить всех, кто нашел в себе силы заняться самосовершенствованием.

Занятия Школы навыков ДЭИР подразделяются на пять ступеней. Коротко напомним о каждой. Первая знакомит с понятием энергоинформационного поля и позволяет усвоить многие полезные навыки. Например, управлять центральными энергетическими потоками, контролировать свое энергетическое состояние, заниматься диагностикой и оздоровлением собственного организма. Таким образом, слушатели Школы получают возможность обрести навыки энергетической саморегуляции и защиты (от энергоинформационных пораже-

ний – глаза, порчи и т. д.). На этой ступени рассказывается о создании защитной энергетической оболочки, позволяющей избавиться от программирующего воздействия социума, стать более независимым человеком, а также более здоровым и успешным. Это позволяет поднять собственный энергопотенциал, а значит, получить возможность оказывать большее влияние на окружающих, всегда интуитивно чувствующих психоэнергетически сильного человека.

Вторая ступень Школы позволяет серьезно проникнуть в глубины собственной психики, особенно те, которым мы уделяем совсем мало внимания. Между тем их освоение дает колоссальное преимущество – с их помощью можно не просто «самосовершенствоваться», но добиваться любых жизненных целей – причем легко, быстро, с малыми энергозатратами.

На третьей ступени курса слушатели Школы вплотную подходят к практике коммуникации, в том числе невербальной. Освоив эти навыки, они могут автоматически защищаться от постоянного (часто негативного) воздействия окружающих на собственную психику, распознавать мотивацию других людей (причем даже неосознаваемую ими самими), отличать правду от лжи и тем самым вывести свои взаимоотношения с социумом на новый уровень. Эти технологии позволяют и избавиться от тотального «идейного» штурма со стороны окружающих, и самим влиять на них путем коррекции их мотиваций, частичного считывания мыслей и желаний, управления их эмоциями и намерениями.

Пройдя четвертую ступень курса Школы навыков ДЭИР, можно кардинально изменить свое мировоззрение. Не только мир заиграет новыми красками, но и сам человек обретет новые силы, станет практически неуязвимым для окружающих, энергетически мощным. Освоив четвертую ступень, он настолько улучшает свое внутреннее состояние, что не чувствует усталости даже после тяжелой работы. Это возможно благодаря повышению психоэнергетических способностей человека, в частности использованию ранее не востребуемых возможностей мозга по запоминанию информации, раскрытию творческого потенциала, обострению чувствительности. Разумеется, благодаря этому человек обретает иное качество жизни, становится более успешным как в профессиональной, так и в личной сфере.

Пятая ступень курса затрагивает еще одно важное явление человеческой жизни, овладев которым можно стать гораздо свободнее (не только внешне, но и внутренне). Все мы знаем, что во многом наш жизненный выбор определяют эмоции – именно с ними и предстоит поработать на этой ступени курса. Управление эмоциями позволяет не только более грамотно строить отношения с обществом, но и привлекать в жизнь удачу и везение. Оказывается, то, что многие считают случайностью, произволом судьбы, тоже может быть в определенной степени взято под наш контроль. Разумеется, такие перспективы сказываются на всех аспектах нашей жизни.

Эти техники можно осваивать, будучи слушателем Школы навыков ДЭИР или заочно, благодаря пособиям «Освобождение», «Становление», «Влияние», «Зрелость», «Уверенность», «Мудрость». Конечно, книги охватывают не весь спектр методик, а лишь некоторую их часть. Можно обратиться и к Интернету, там информация о Школе представлена на сайте [www.deir.org](http://www.deir.org). В филиалах Школы есть контактные телефоны (они приведены в конце книги).

Разумеется, далеко не все могут присутствовать на занятиях и семинарах Школы навыков ДЭИР. Участие в групповых занятиях, навыки преподавателей и их авторские методики, личное присутствие – это очень важно, но тем не менее освоить практики можно и самостоятельно. Данная книга предназначена и тем, кто хочет продолжать развивать свои способности в рамках Школы навыков ДЭИР, и тем, кто столкнулся с этой системой впервые, будучи привлеченным указанной в названии темой. И те и другие имеют равные шансы овладеть скрытыми возможностями своей психики и тем самым разрешить сложные жизненные проблемы, избавиться от некоторого груза повседневных забот, стать сильнее и увереннее в себе.

Эта книга была создана на основе семинаров, проходивших в рамках Школы навыков ДЭИР в 2004 году. Тема вызвала живой интерес у многих людей, не имевших возможности лично присутствовать на этих занятиях. Следуя многочисленным просьбам, мы изложили предложенную технику в письменной форме. Конечно, она несколько вышла за рамки семинара, дополнив его рядом материалов. Она может быть использована как для подготовки к аналогичным семинарам, так и в качестве материала для самостоятельной работы.

Параллельные миры восприятия – тема очень глубокая, ее трудно охватить как одним семинаром, так и одной книгой. Мы надеемся, что, освоив некоторые базовые практики, оценив горизонт новых возможностей, вы захотите узнать об этом несколько больше. В этом вам помогут другие изданные работы Школы навыков ДЭИР и также, разумеется, семинары, которые проводятся в разных городах. Со своими предложениями и идеями по этому поводу вы можете обращаться к нам, авторам этой книги. Мы постараемся учесть все ваши пожелания в своих будущих работах.

# Часть 1

## ЗАРЯДКА ДЛЯ КОСМОНАВТА

### Глава 1

#### РАЗМИНКА ПЕРЕД СТАРТОМ

Прежде чем осваивать новые слои реальности, уходить в параллельные миры, нам, будущим покорителям внутренних пространств, необходимо немного потренироваться. Для кого-то этот материал станет повторением хорошо известных сведений и техник, а для кого-то может явиться и откровением. В любом случае для работы со своим внутренним миром необходимо увеличить собственную чувствительность. Ведь это тот инструмент, который позволяет контактировать с достаточно тонкими материями. А потому напомним базовые моменты, основы, без знания которых любое движение вперед чревато сложностями и вынужденными остановками.

Итак, нам предстоит использовать в своей работе центральные энергетические потоки. Что это за потоки и почему они энергетические? Попробуем сначала ответить на последнюю часть вопроса.

Мир, в котором мы живем, лишь представляется сугубо материальным. На самом деле по своей сути он энергоинформационный. Действительно, наше тело принадлежит грубому, физическому миру, но сознание – это часть энергоинформационного мирового поля. Именно из-за игнорирования этого постулата, неправильной циркуляции энергии в человеке, он имеет столько проблем – в личной жизни, карьере, взаимоотношениях с окружающими.

Если же принять, прочувствовать свою истинную сущность, жизнь станет совсем другой. Это даст вам возможность реализовать заложенные в вас от природы огромные способности, которые обычно вы используете всего на несколько процентов.

Но если мы – частичка некоего огромного энергоинформационного мира, то как мы можем на что-то влиять, оказывать воздействие на эту громадину – мир? Не будем забывать, что наше сознание тоже энергетическая структура, а значит, она может влиять на явления того же порядка, пусть и другого масштаба. Увы, мы не осознаем своего могущества и прозябаем в хорошо знакомом нам физическом мире. А ведь мы могли бы научиться управлять своей энергией и начать совсем другую жизнь.

Восточная медицина уже давно утверждает, что человек – это энергетическая система, которая на уровне энергетики тесно связана со всем миром. Каково же устройство этой системы? Отвечая на этот вопрос, мы вплотную подходим к понятию энергетического потока. Центральный поток можно сравнить со стволом дерева, от которого отходят ветви – вторичные энергетические потоки. Если ствол искривлен, болен, то страдает и все дерево. Думаем, вам уже ясно, насколько важен и существен для человеческой жизни этот поток. Достаточно сказать, что, устранив причины искажения основного потока, мы автоматически нормализуем течение энергии по другим энергетическим каналам (люди в массе своей, конечно, действуют наоборот – лечат «ветви», а не «ствол», разумеется, безуспешно).

Сам центральный поток в свою очередь разделяется на два, которые текут в противоположных направлениях. Один из них идет из Земли вверх, а другой – из Космоса вниз. Именно они и формируют энергетику человека. Попросту говоря, человек представляет собой сочетание этих потоков. Разумеется, те, для кого это новость, поинтересуются: почему же мы до сих пор не ощущали этих потоков, если они так важны для нашей жизни? Энергетические потоки проходят не в физическом теле, а потому «потрогать» их не представляется возмож-

ным. Они находятся в энергетической структуре, которой пронизано тело. Энергетическая оболочка как бы незримо накладывается на физическое тело. Однако указать, где проходят эти потоки, мы можем вполне точно. Идущий снизу вверх находится примерно на два пальца к переду от позвоночника у мужчин и на четыре пальца – у женщин. Другой поток (идущий из Космоса) проходит сверху вниз – он расположен почти вплотную с позвоночником.

В двух словах скажем и о том, что дают нам эти потоки. Поток энергии Земли поставляет энергию для осуществления в основном грубых, силовых взаимодействий человека с его окружением. Пройдя через человека, он уходит в Космос. Поток из Космоса, можно сказать, поставляет некую космическую информацию – она обеспечивает поддержание «божественной искры» сознания. Именно так к нам приходит информация от Вселенной. Этот поток проходит через человека (не смешиваясь без участия сознания человека с потоком Земли) и уходит в Землю.

Взаимодействие этих потоков формирует энергетическую оболочку человека, который улавливает энергию Земли и Космоса и преобразует ее для своих нужд.

А теперь несколько слов о чакрах. Мы уверены, вы слышали такое слово. Но возможно, не вполне представляете, что же это за явление. Объясним: это энергетические центры человека, предназначенные как раз для того, чтобы преобразовывать энергии двух вышеуказанных потоков в ту форму, которая приемлема для человека. Конечно, расположены они (а их, как известно, семь) опять же не в физическом теле человека, а в энергетическом. Расскажем чуть подробнее о каждой чакре.

Чакры располагаются на протяжении двух центральных энергетических потоков, вдоль позвоночника, в строго отведенном месте. Каждая чакра имеет свое название (снизу вверх): первая чакра – Муладхара, вторая – Свадхистана, третья – Манипура, четвертая – Анахата, пятая – Вишудха, шестая – Аджна, седьмая – Сахасрара.

**Муладхара** – так называемый копчиковый центр – расположена в области промежности. Это центр накопления энергии, устойчивости в жизни, центр, отвечающий за выживание.

**Свадхистана** расположена в области лобка. Отвечает за накопление сексуальной энергии, за управление энергией, необходимой человеку для жизни.

**Манипура** находится в области солнечного сплетения, чуть выше пупка. Отвечает за жизненные силы.

**Анахата** расположена на уровне сердца, посередине груди. Отвечает за эмоциональность, общение, способность отдавать и принимать любовь. Это чакра обмена энергией, энергетического равновесия, ведь именно через Анахату оба потока частично выходят наружу. Баланс энергии при этом не меняется, потому что Анахата еще и собирает из внешней среды свободную энергию, рассеянную в пространстве. Именно так формируется наружная оболочка энергетической сущности человека.

**Вишудха** расположена у основания горла. Это центр воли, центр коммуникации с окружающей средой и людьми.

**Аджна** расположена в центре мозга на уровне межбровья, это и есть знаменитый «третий глаз». Отвечает за мощь интеллекта, за способность воплощать идеи в жизнь.

**Сахасрара** находится в темени. Ответственна за духовный аспект человеческого существования, за его связь со Вселенной.

Выяснив для себя эти для кого-то очевидные, а для кого-то достаточно новые вещи, обратимся к практике. Для реализации нашей цели – проникновения в параллельные слои сознания – нам важно уметь чувствовать энергетические потоки в теле.

## **Упражнение 1. Управление восходящим потоком**

Сядьте или встаньте прямо, спокойно и расслабленно, сосредоточьтесь, отбросьте посторонние мысли и сконцентрируйтесь на ощущениях в собственном теле. Постепенно вы почувствуете к переду от позвоночника некоторое движение энергии снизу вверх. Сначала оно может быть для вас едва ощутимым, восприниматься только как некий намек на движение. Но если вы будете упорны и не бросите усилия после первой же попытки, движение будет становиться все более явственным и ощутимым. В конце концов вы почувствуете поток вполне отчетливо. Сначала как будто ручеек пробивает себе дорогу от первой чакры ко второй, к третьей, вот он идет к груди, проходит через горло, переносицу, движется к темени... Чувствуете?

Если вы будете часто это практиковать, то ваш ручеек ощущений постепенно превратится в мощную полноводную реку. Его тяжело почувствовать не потому, что он слаб, а потому, что он совершенно естествен для человека. Это так же трудно, как ощутить собственное неутомимое сердце.

Когда вы добьетесь четкого ощущения движения потока, представьте себе в ощущении, что в центре вашей головы установлена стрелка, которую вы можете поворачивать по своей воле в разные стороны. Она прикреплена к основанию черепа и в данный момент времени направлена вперед. Ощутите, как поток поднимается вверх, как он усиливается и выплескивается из верхних чакр, прежде всего из Аджны.

А теперь поверните стрелку назад. Вы почувствуете, что Аджна-чакра стала, как пылесос, всасывать энергию!

Проверьте эти ощущения несколько раз, пока они не обретут четкость и яркость.

## **Упражнение 2. Управление нисходящим потоком**

Теперь то же самое сделаем с потоком, идущим сверху вниз. Сосредоточьтесь, расслабьтесь, ощутите, как вдоль позвоночника от темени к нижним чакрам течет энергия. Установите «стрелку» в области Манипуры. Почувствуйте, как энергия может вырываться из Манипуры, а может всасываться ею. Когда энергия вырывается, мы программируем других людей, навязываем им свои мысли и идеи. Когда энергия всасывается, мы воспринимаем эмоции и желания других людей и заражаемся ими.



Рис. 1. Управление восходящим потоком





Рис. 2. Управление нисходящим потоком

Овладение нисходящим потоком потребуется вам как для защиты от посторонних влияний, так и для восстановления собственного здоровья.

### **Упражнение 3. Целостное ощущение главных энергетических потоков своего тела**

А теперь заглянем за пределы нашего физического тела, чтобы проследить дальнейший путь потоков.

Почувствуйте весь путь потока, идущего сверху вниз: вот он нисходит на вас с огромной высоты, из зенита, проходит сквозь темя, идет вдоль позвоночника через все чакры и уходит глубоко в землю. А вот встречный поток – он поднимается из земли и уходит через ваше тело вертикально вверх, в Космос, в бесконечную высоту. Почувствуйте сами ход этих двух потоков в себе, само это вечное движение, дарующее жизнь. А себя ощутите некой бусинкой, свободно висящей на ниточках двух потоков. Не бойтесь «отпустить» себя – потоки держат вас крепко и надежно. Вы можете спокойно довериться им и снять контроль с себя, со своего физического тела. Поручите свое тело энергетическим потокам, и они уже сами начнут вести ваше тело к здоровью, к хорошему самочувствию, ко всему тому, что необходимо вам в жизни. Увидите: в таком состоянии вам станет жить гораздо легче и спокойнее.

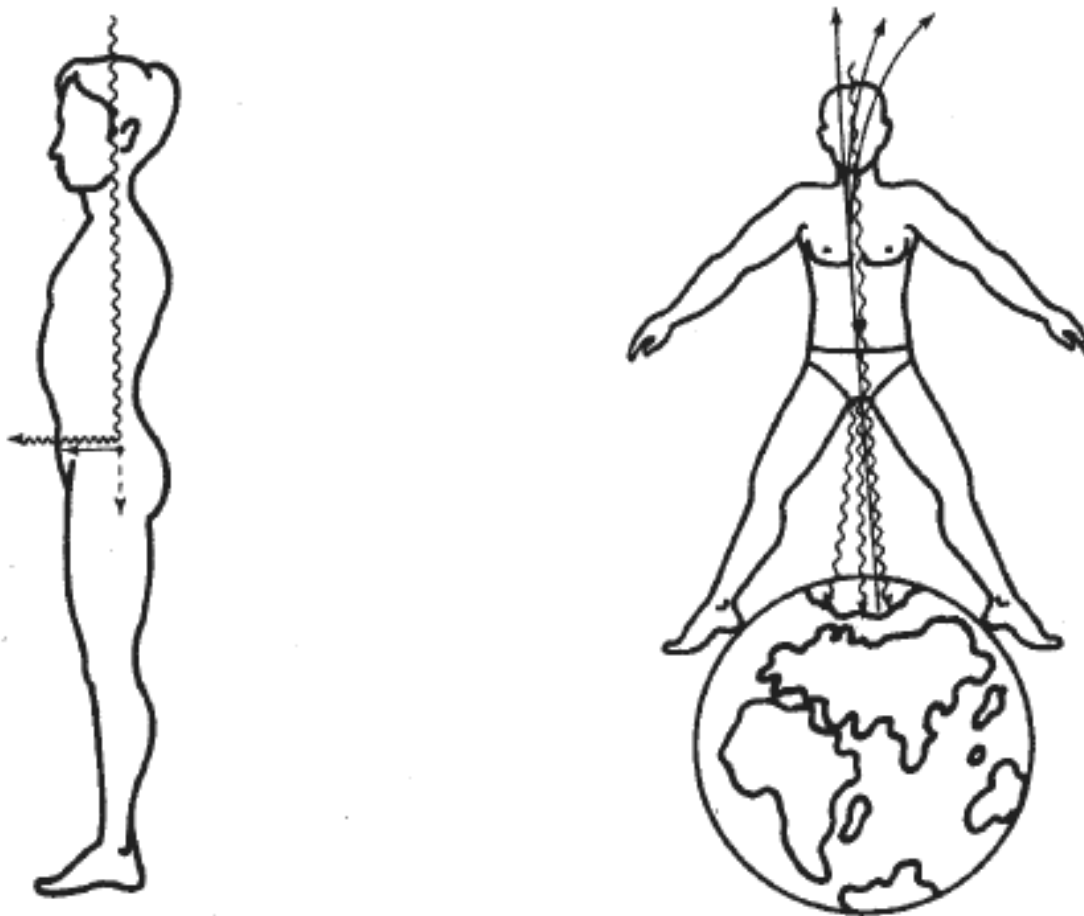


Рис. 3. Целостное ощущение главных энергетических потоков своего тела

Теперь нам необходимо познакомиться еще с одним понятием, необходимым для дальнейшей работы. «Эфирное тело» – это энергетический комплекс телесных ощущений, управляемых независимо от тела физического.

Возможно, для кого-то эта формулировка не проясняет сути дела. Однако заметим, что с проявлениями эфирного тела сталкивался каждый, и не раз. Просто вы не знали, что это так называется. Для того чтобы вспомнить об этом, сделайте два несложных упражнения.

### **Упражнение. Ощущение своего эфирного тела (1)**

Встаньте прямо и спокойно, поставьте ноги на ширину плеч.

А теперь медленно и прочувствованно вытяните правую руку в сторону, параллельно полу. Так же медленно и прочувствованно опустите руку. Выполните это движение несколько раз. При этом постарайтесь полностью сосредоточиться на движении руки и ощутить каждую косточку, каждое мышечное волокно, каждую клеточку. Опустите руку и, продолжая стоять неподвижно (руки опущены вдоль тела), повторите то же движение мысленно. Вызовите в себе те же самые ощущения, которые вы испытали при реальном движении руки: вот рука поднимается, вот она достигает положения, параллельного полу, вот

медленно опускается... Хотя при этом рука неподвижна, а действие лишь воображаемое, вы поразитесь тому, насколько ясно ощущение движущейся руки.

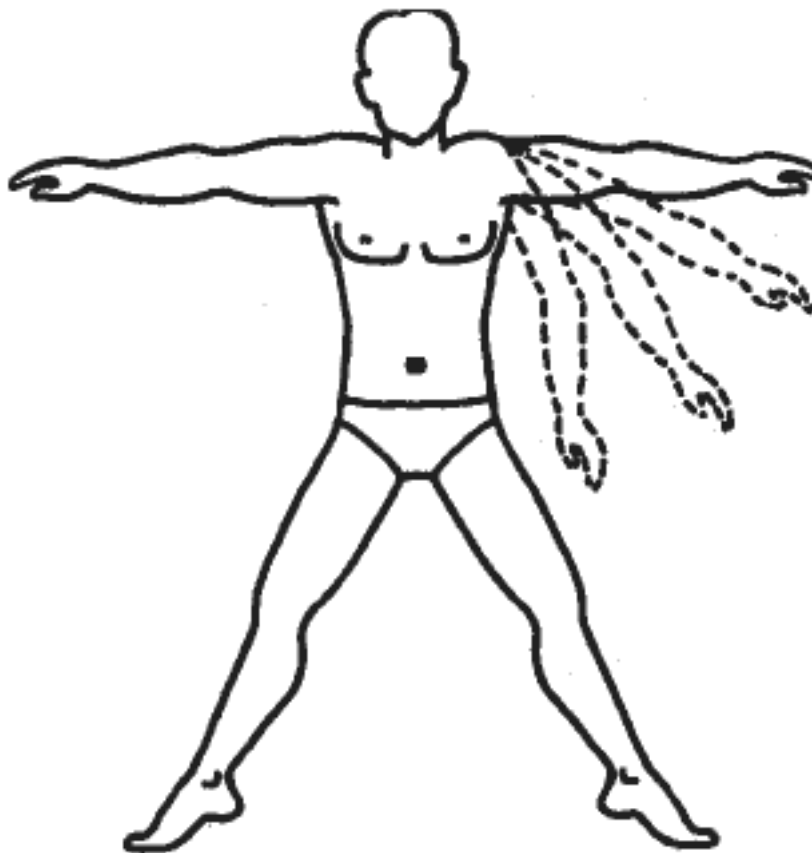


Рис. 4. Ощущение своего эфирного тела

### **Упражнение. Ощущение своего эфирного тела (2)**

Вытяните руку вперед, прямо перед собой – например, в направлении противоположной стены (если вы в комнате) или ближайшего дерева, столба, здания (если вы на улице, например на дачном участке). А теперь ощутите, что ваша рука вытянулась вперед на метр, два, три – на столько, на сколько нужно, чтобы достать до стены (дерева, столба, здания). Чувствуйте это – как ваша рука вытянулась. Вот она вытягивается, вытягивается, вот она уже достает до своей цели – предмета, который вы себе наметили. Вот она ощупывает этот предмет. Не правда ли, неповторимые ощущения? Вот под пальцами вы явственно почувствуете гладко окрашенную прохладную стену, или теплую, нагретую на солнце шершавую кору дерева, или занозистую, неровную, покрытую трещинами древесину столба... А ведь вашей материальной руке из костей и мышц недостает нескольких метров, чтобы действительно ощутить все это.

Мы с вами освоили базовые вещи, необходимые для того, чтобы приступить к нашему психологическому тренингу. Пора двигаться дальше!

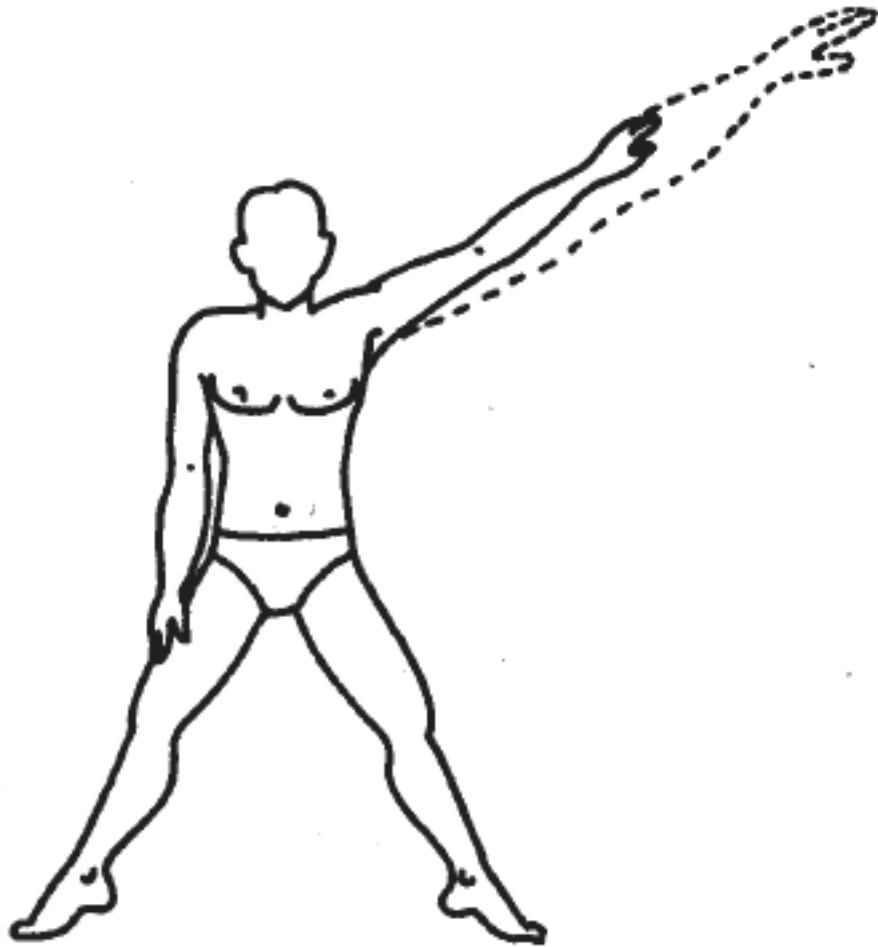


Рис. 5. Ощущение своего эфирного тела

## Глава 2

# ВСЕ ВНИМАНИЕ – НА ПОТОКИ

Наверное, вы обращали внимание на то, что многие литературные произведения, в том числе главные книги человечества, написаны языком метафоры. Это не случайно, ведь смысл метафоры в том, чтобы дать многоплановый образ, донести смысл до многих людей, подать его с разных сторон, сообщить много ассоциаций и подтекстов.

И нам хотелось бы начать эту главу с метафоры. Напомним вам старинную притчу, конечно хорошо известную большинству наших читателей.

Итак, давным-давно в некотором царстве жили царь с царицей. Ничто не омрачало их счастливую жизнь. А когда родился у них мальчик, им вообще уже нечего было и желать. Тем более что царевич оказался умным и пригожим, во всем умелым, рос и развивался он не по дням, а по часам. Родители души в нем не чаяли и поэтому решили создать для своего ребенка идеальные условия существования. А условия их жизни и социальное положение, как мы помним, позволяли осуществить этот замысел. Понять их можно: многие родители желают своим детям того, чего не было в их детстве, – такого идеального, розового счастья.

За крепостные стены были изгнаны все хромые и убогие обитатели той страны, туда перестали пускать нищих и бродяг, а также всех, чей вид мог бы расстроить принца. Перед ним отныне представляли только радостные и довольные жизнью лица – больные и несчастные к нему просто не допускались. Не знал царевич и что такое смерть – на это понятие здесь также был наложен запрет. Его окружали лишь ученые и творцы всех мастей, а жизнь его превратилась в сплошной праздник, который продлился тридцать лет. Он длился бы и дольше, однако пробрался в царские покои некий возмутитель спокойствия и поведал принцу, что за воротами его уютного мирка царят несчастье, болезни и несправедливость. И царевич поверил пришельцу. А спустя какое-то время перекинул мешок за спину и отправился странствовать. Длилось его путешествие в другой, неидеальный, мир 18 лет. А когда он вернулся, то звался он уже по-другому. Наверное, вы знаете, что это история Будды.

А теперь представим, что он не вышел за стены своего царства и не прошел этот трудный путь. Какова вероятность, что он стал бы Буддой? Нулевая. Ведь чтобы иметь возможность рассуждать, надо иметь возможность и сопоставить разные вещи. Чем шире этот диапазон, чем контрастнее впечатления, тем больше шансов увидеть мир иначе.

Думаем, что объяснять, зачем нужна такая разносторонность и как она повлияет на нашу жизнь, не надо. Сколько раз каждый из нас ошибался лишь потому, что видел обстоятельства слишком однобоко, не мог вырваться из некоего стандарта своих представлений. А ведь как хорошо было бы, не особенно напрягаясь, взять и посмотреть на ситуации как бы сверху (или из будущего), чтобы сделать движение к цели максимально эффективным, то есть легким, результативным и не энергозатратным.

Поэтому мы и займемся тем, что поучимся видеть мир из других точек, иных срезов реальностей, параллельных пространств.

Однако, в отличие от Будды, мы не отправимся в долгое путешествие вовне. И в наших крепостных стенах внутреннего мира достаточно областей, нами не изученных. В них-то мы и проникнем, конечно, после соответствующей подготовки. Чтобы вплотную подойти к определенным структурам собственного подсознания, необходимо подготовить свое сознание и энергетику, усилить чувствительность.

Не надо думать, что область психического хорошо изучена и проникнуть в нее ничего не стоит. Кроме более или менее освоенной нами области сознания, есть еще и темная зона подсознания, причем устроены эти сферы психики по-разному. Для того чтобы гармонизи-

ровать общую ситуацию, нужно как минимум наладить между ними связь. И не только установить ее, но и не повредить там, где мы еще не очень хорошо ориентируемся.

Как вы думаете, какая область – сознание или подсознание – важнее для человеческого выживания? Быть может, кто-то удивится нашему ответу, но это подсознание. Мы уже привели пример с дыханием, которое контролируется именно подсознанием. А теперь представим, что эту функцию взяло на себя сознание (конечно, на некоторые подвиги оно способно – к примеру, задерживать дыхание на время, ускорять или замедлять его). Какое-то время оно способно держать дыхание под контролем, но, например, легли вы спать – и забыли о том, что надо дышать. Утром последствия очевидны.

Таким образом, мы видим, что сознанию не хватает как минимум двух вещей – мощности и стабильности.

Однако не стоит сразу пугаться, что, проникая в подсознание таким несовершенным инструментом, как сознание, мы обязательно чем-то себе навредим. Следуя нашим рекомендациям и не пренебрегая определенными подготовительными упражнениями, вы обязательно освоите предложенные техники без какого-либо вреда для себя. Более того, это позволит вам актуализировать (или «притормозить») ту область подсознания, которая ответственна за определенную сферу вашей жизни, и тем самым изменить свою реальность качественным образом.

А теперь приступим к упражнениям, которые позволят нам усилить собственную чувствительность и подготовиться к проникновению в подсознание.

Начнем тренинг с работы с центральными потоками. Обычно мы ощущаем их в определенном месте – где-то в середине тела, в районе талии. Связано это, разумеется, с физиологическими особенностями человека, с позвоночником и центральной нервной системой.

Почему мы не чувствуем их в другом месте (ведь они есть, никуда не деваются)? Все просто: то, на что мы обращаем внимание, что используем, то и хорошо ощущаем. Возьмем, например, такой случай: повредил человек ногу, наложили ему на нее гипс. Сняв его через какое-то время, наш потерпевший увидит ногу вовсе не такую, какой она была прежде, – эту «красоту» видел каждый, кто побывал в такой ситуации. И лишь потому, что он эту ногу не использовал – не ходил, не двигался. И так, то, что выпадает из зоны нашего внимания и интереса, отходит на второй план.

Однако вернемся к нашим центральным потокам. Мы уже поняли, почему чувствительность в других местах снижена. Просто потому, что количество нервных окончаний там меньше, чем в области талии. Кроме того, мы не обращаем на них особого внимания. Так что наша задача достаточно ясна и логична – нам необходимо направить внимание на весь, скажем так, маршрут движения центральных потоков и усилить в них чувствительность.

Мы будем пользоваться стандартной практикой нашей Школы. То есть сначала вам будет предложено упражнение, и лишь затем – истолкование, анализ тех ощущений, которые обычно появляются при использовании данной техники. Таким образом, это объяснение будет укладываться в структуру нашего сознания уже с учетом нового опыта.

## **Упражнение 1. Усиление чувствительности центральных потоков**

Сядьте удобно, комфортно (не обязательно сидеть как оловянный солдатик). Ступни ощущают поверхность пола. Руки и ноги не пересекаются. Тело занимает подходящее ему положение. Прикройте глаза – это повысит концентрацию на ощущениях тела.

Направьте внимание внутрь середины головы. Наблюдайте и фиксируйте сознанием разные ощущения. А затем начинайте устремлять внимание пониже – к основанию черепа, замечая новые ощущения. Далее вы идете еще ниже – к корню языка. «Проходите» шею

сверху вниз – скользите вниманием легко и спокойно. «Проходите» пространство шеи. И катитесь через грудную клетку.

Если возникают эмоциональные всплески, осколки мыслей, фиксируйте их, но двигайтесь без анализа, какого-либо рассуждения.

Идете вниманием через диафрагму в сторону основания туловища – на протяжении этого маршрута вновь фиксируете свои ощущения. Затем двигаетесь к пространству бедер и ниже – в сторону коленей, затем в голени и уходите в голеностопные суставы. Замечаете новые ощущения. Вот уже и пространство ступней и пяток.

Теперь в центре нашего внимания – центральная часть ступней, пальцы ног. Добравшись до них, вы стараетесь ощутить ту часть пространства ступней, где находятся большие пальцы. Находите их в ощущении. И длительное время просто удерживаете внимание на этой части тела. Вы замечаете: только от того, что ваше внимание захватывает эту область, там возникают какие-то новые, необычные ощущения. Возможно ощущение какого-то движения, шевеления, терпкости, тепла, вибрации. Чем дольше вы ощущаете эту часть организма, тем явственнее чувствуете, как здорово усиливаются здесь ощущения.

Наконец вы замечаете, что плотность ощущений такая, что уже трудно удерживать внимание в этой части тела. К большим пальцам буквально «рвутся» соседние. Вы позволяете им оказаться в зоне внимания, добавляете их по одному. И держите эту часть пространства. И вот туда же «просятся» и те пальцы, что находятся рядом со вторыми. Спустя какое-то время вы разрешаете им оказаться в зоне внимания. Так постепенно вы обращаете свое внимание на все пальцы. Концентрируетесь на них и фиксируете, какой набор ощущений сопровождает это действие.

А сейчас в зону нашего внимания просится и центральная часть ступни. Расширьте свое восприятие и захватите центральную часть ступней – замечая все ощущения. Область вашего внимания увеличилась – теперь вы ощущаете ступни целиком вместе с пяткой. Дышите при этом спокойно, в своем ритме.

И вот возникает момент: четкое ощущение, что из этого места энергия начинает двигаться вверх. Вдогонку за ним вы поднимаетесь до голеностопных суставов и держите внимание на этой зоне. Напряжение нарастает буквально до дрожи – хочется двинуться выше, но вы держитесь, намеренно не пуская свое внимание выше. Плотность ощущений все нарастает, становится больше и больше – кажется просто невероятной. И когда ощущение действительно делается таким плотным, вы позволяете себе скользнуть выше – до икроножных мышц. Здесь можно побыть подольше. Опять держите ощущение плотности энергии. Кажется, что вы буквально заливаете вниманием пространство тела, двигаясь вверх. Вы по-прежнему держите внимание здесь и запоминаете набор ощущений – как их много!

Плотность ощущений растет. Теперь вы доходите до уровня коленей. И целюно ощущаете тело – от пальцев на ногах до коленок включительно. Держитесь еще немножко, запоминая все ощущения. На этом уровне движение энергетике уже достаточно сильно. Вы позволяете подняться вниманию выше – до тазобедренных суставов – и фиксируете внимание здесь. Запоминаете качество ощущений и их разнообразие.

Как только возникает очевидное движение вверх, перемещаетесь в туловище. Оказываетесь в той точке, которая соприкасается с поверхностью стула, в промежности, и держите внимание в этой области. Даже когда чувствуете, что «пошла волна», все равно держите это ощущение. Это движение «волны» энергии накатывает раз пять. И только после этого вы позволяете себе подняться выше. При этом должно присутствовать ощущение заполнения – вы заливаете вниманием свое тело, как бидон – молоком. Теперь поднимаетесь на уровень копчика и двигаетесь дальше – движение энергии сопровождает новый класс ощущений. Вы же просто наблюдаете за этим, ничего не делаете. Продолжаете держаться на этом уровне.

А затем поднимаетесь вдоль позвоночника выше – в крестцовую область. Весь «нижний этаж» тела отзывается большим разнообразием ощущений. Дотягиваетесь до уровня солнечного сплетения и делаете здесь еще одну остановку, зафиксировав свои реакции. Каковы они, где они рождаются? Вы ощущаете каждую свою клеточку.

А теперь поднимаетесь выше – в зону диафрагмы. «Переваливаете» через нее, легко и спокойно проходите грудную клетку. Дотягиваетесь до нижней кромки шеи – это воротниковая зона. Держите себя именно здесь. А далее идете повыше – до середины шеи (примерно до уровня щитовидной железы). Фиксируете свое внимание на этой зоне – это очень важно. Потом «приходите» в корень языка и чувствуете пространство всего тела сверху вниз. Затем дотягиваетесь вниманием до головы – нижней части черепа, центральных слоев мозга, крышки черепа. Наконец в фокусе вашего внимания вся фигура целиком.

Вы вновь оказались вниманием в центре головы. Теперь внутренним взором окинули пространство сверху вниз, ощутили объем изнутри. Почувствовали всю эту фигуру, каждый фрагмент, непрерывность тела. Его однородность или неоднородность, наполненность.

И начинаете легко скользить вниз – вот перед вами уровень воротниковой зоны. Через нее уходите в плечи, а далее «катитесь» в обе руки сразу. Через локти к запястьям, затем в ладонки, в их центр и сразу же – в пальцы. Наблюдаете ощущение в больших пальцах. И только от того, что внимание находится именно там, возникает целый комплекс нового качества ощущений. Замечайте их, каждый нюанс. Дышите при этом ровно.

Итак, большие пальцы – на вас накатывают все новые и новые ощущения. А потом вы добавляете к этим пальцам еще и указательные пальчики, и те, что рядом с ними, средние, безымянные, мизинцы. Теперь держите все пять целиком, вместе с ладонками. На вас наваливается повышенная плотность ощущений в этом пространстве.

Теперь вы поднимаетесь на уровень запястий. И замечаете весь объем ощущений в ладонках и кистях рук. А потом идете выше – до уровня локтей и через них спокойно «плывете» в сторону плеч. Ощущаете руки целиком – обе одновременно. Чувствуете это состояние обеих рук. А сами тут же отправляетесь дальше. И собираете все вместе – вот уже в зоне вашего внимания и голова, и шея, и руки, и туловище с ногами. Ощущаете фигуру изнутри. Пробежитесь вниманием по этому маршруту, загляните в каждый закоулочек, фрагмент, за каждым поворотом исследуйте свое пространство. И вновь ощутите его цельность и объем.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.