

18+

Валентина Островская

*Искусство
быть
здоровым*

*Движения,
продиктованные телом*

Валентина Островская
Искусство быть
здоровым. Движения,
продиктованные телом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25014366

ISBN 9785448548673

Аннотация

Система оздоровления Валентины Островской, с помощью которой, человек вовремя предотвратит причины заболеваний, а если они уже есть, то с помощью представленных методик может устранить первопричину и настроить организм. Что происходит, если есть искривление позвоночника в шейных позвонках? Человек неосознанно находится в состоянии прошлого или будущего, а теперешним временем он не в силах воспользоваться. Естественно на этой же основе происходят заболевания и проблемы.

Содержание

| | |
|---|----|
| Искусство быть здоровым | 6 |
| Система взаимодействия тела, Души и Духа | 9 |
| Состояния | 11 |
| ПРИЧИННО – СЛЕДСТВЕННАЯ СВЯЗЬ | 13 |
| найдена точка в теле, от которой возникают болезни | 15 |
| Ввод в знание о массажёре Дотик и Символах | 17 |
| раскрыта тайна происхождения Символов | 19 |
| Что такое чистое пространство жизни? | 22 |
| Массажёр Дотик | 25 |
| Лель – терапия | 29 |
| Светопреломление – методика рисунка | 31 |
| Стихи – действия | 34 |
| ДВИЖЕНИЯ, ПРОДИКТОВАННЫЕ ТЕЛОМ | 35 |
| 6.10.10 | 38 |
| ПРАВИЛЬНО ЖИТЬ | 39 |
| УТРОМ | 46 |
| ВЕЧЕР ПЕРЕД СНОМ | 48 |
| УСТРАНЯЙ МИНУСОВЫЙ | 50 |
| ЗАРЯД КОМПЬЮТЕРА И ДРУГИХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ | |
| МОЖЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА СТАТЬ ПРОСВЕТЛЕННОЙ? | 52 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| УПРАЖНЕНИЯ В ДУШЕ | 53 |
| ОМОВЕНИЕ | 58 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 64 |

**Искусство быть здоровым
Движения,
продиктованные телом
Валентина Островская**

© Валентина Островская, 2023

ISBN 978-5-4485-4867-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Искусство быть здоровым

13.6.2021.

Система оздоровления Валентины Островской, с помощью которой, человек вовремя предотвратит причины заболеваний, а если они уже есть, то с помощью представленных методик, может устранить первопричину и восстановить организм.

Автор 68 книг и каталогов Валентна Островская. Книги о жизни в жизни, о том невидимом мире, где живут боги вечно, какие они, из чего они состоят, как влияют на жизнь человеческую. Что есть первопричиной болезней и как самостоятельно исцеляться и сохранить в чистоте свой эмоциональный кокон. Где рождаются боги и как они достигают вечной жизни и почему человек является основополагающей силой, которая позволяет богам жить вечно. О том, как человек может управлять богами и как прекращать влияние злых богов. О том, как создать сильный род, свободный от болезней и низкочастотных вибраций нервной системы, как устранять пагубное влияние социума и очищать свое сознание, подсознание, личность от влияния потустороннего мира, от психоэмоционального мусора. Что есть для человека любовь и как ее сохранить не потеряв основу Души и связь с Творцом. О страсти, которая сжигает эмоциональный му-

сор и болезни, о жизни которую человек проживает бездумно и безответственно. В книгах изложены методы осознанной жизни, которые разрушают власть низкочастотных богов. Раскрыта тайна невидимого мира и то, на что способен человек.

Здравствуйте дорогие читатели! Я Вавлентина Островская, предлагаю ознакомиться с системой оздоровления. Она состоит из 6 методик, более подробно описаны в книгах, по желанию можно ознакомиться. В этой публикации хочу предложить систему оздоровления, проверенную на практике.

Я практикующий массажист и исследователь одновременно. Более 30 лет, с каждым пациентом искали первопричину и находили. У каждого она своя, но у всех она возникала по причине травм, подвывихов, ранений, нарывов, переломов, ожогов, растяжений.

Все эти годы, разрабатывала атлас центров, их 300, для массажёра «Дотик», и методику «Тетраэдр».

Нет людей, у которых нет травм, это говорит о том, что каждый сам несёт ответственность за своё здоровье. Предлагаю 6 методик, для самопомощи.

Теперь могу сказать, что каждый может предотвратить болезнь, которая развивается по причине травмирования, практика это показала. С помощью «Дотика», есть шанс предотвратить заболевание и ускорить процесс восстановления организма после травм. С помощью упражнений продиктованных телом, выполняя определённые движе-

ния, включать те группы мышц, которые не задействованы по причине травм и те, которые из – за малоподвижного образа жизни редко используются. Они создают застойные явления для лимфы. У людей есть шанс продлить жизнь в здоровом теле.



Система взаимодействия тела, Души и Духа

Состоит из 6 методик:

1. В книгах автора В. Островской описаны душевные состояния, в которых чаще всего находится человек, незаметно создавая образ низкочастотных вибраций, по теории автора всё невидимое есть продуктом ДНК. Он пагубно влияет на самого человека и окружающих людей. Необходимо осознать, что и как происходит в момент состояния, какие химические процессы включаются для выработки определённых энергий, пока неизвестно, но они истощают организм для содержания пДНК.

2. Символ – терапия, призвана помочь человеку. Разрушить пДНК, освободить всех участников состояния от зависимости друг от друга, и пополняет недостающие энергии, беря необходимые энергетические компоненты химических элементов со звёзд.

3. Светопреломление, метод рисования с помощью которого, человек создает защитные механизмы от воздействия чужеродного пДНК, невидимого мира, болезней.

4. Массажёр «Дотик» устраняет спазмы, уплотнения, остеохондрозное отложение, рубцы. Воздействие производится на сухожилия, фасции, надкостницу, суставы, рубцы.

5. Лель – терапия для освобождения нервной системы от низкочастотных энергий, которые пагубно влияют на человека и вызывают состояния депрессии, упадка сил, страха.

6. Движения, продиктованные телом – упражнения включают в работу те группы мышц, которые не задействованные по причине спазмов, перекосов, травм и малоподвижного образа жизни.

Состояния

В книгах автора системы, описаны состояния, в которых человек находится по ситуативной причине. Необходимо осознание процессов, которые происходят в теле, Душе, Духе и в невидимом мире. Осознать – значит открыть в себе источник энергии, упакованный моментом, который явился первопричиной состояния. Необходимо знать, что любое действие, мысль, слово, эмоция, боль никуда не деваются, они есть пДНК, а это значит невидимые живые существа, которые используют потенциал жизни человека для себя. И люди незаметно становятся донорами пДНК, живут в состоянии зауженного сознания, которое диктует образ.

Если взять в пример состояние страха, то организм вырабатывает необходимые энергии для содержания его, и человек теряет интерес к жизни, потому, что физическое тело тоже в зауженном состоянии и в первую очередь должно включать химические процессы для выработки необходимых энергий, на которых зиждется жизнь невидимого мира. Необходимо признать, что всё, что человек создаёт в невидимом мире, обладает разумом создателя, это одно целое.

Образ человека, какой он, из чего состоит?

Из состояния эмоций, слов, мыслей, реакций на мысли и слова, болезней – это оковы, преграды. Очень часто люди ищут себя в этой жизни, но не знают, что необходимо осво-

бодить себя от пДНК рода и самого человека.

Известно, если есть запрос то будет ответ, и решение. Символы нейтрализуют низкочастотные состояния, пДНК, разрушая оболочку образа, а энергии всех участников создания образа возвращаются в момент создания. Истощённый организм пополняется за счёт энергий необходимых химических элементов, которые притягивает к человеку Символ.

ПРИЧИННО – СЛЕДСТВЕННАЯ СВЯЗЬ

Как самостоятельно себя восстанавливать? Вечный вопрос, на который многие ищут и искали ответ. И многие находили, создавали системы массажа, гимнастики и они работают, но все равно проблемы есть и были всегда. Всесторонне человеку пока не дано контролировать состояние своего организма. А жаль, так хочется простого подхода к жизни в теперешнем времени, и не кормить какие то, системы прошлых верований, или созданных систем, истощая себя сейчас и своих потомков. Так случилось, что мне пришлось окунуться в эти проблемы. Искала ту систему воздействия и поведения которая приведет человека к здоровому образу жизни. Могу сказать, есть такая возможность, но не для всех, а для тех, кто не ленится себе помочь.

Методики для проработки причинно – следственных связей.

Для очистки ментального пространства, биополя, физического тела от пДНК, предлагаю методику Символ – терапию.

Для восстановления нервной и эмоциональной системы, Лель – терапия.

Для восстановления биополя и создания щита от СВЧ, ма-

гигиических, гипнотических воздействий, методика рисунка
Светопреломление.

Для устранения первопричин, от которых появляются бо-
лезни, это массажёр "Дотик".

Для тела и Души – движения продиктованные телом.

Для расширения сознания и познания о жизни в жизни,
предлагаю читать мои книги, там вы найдёте ответы на все
вопросы и с помощью Символов очистите себя и свой род.

найдена точка в теле, от которой возникают болезни

Вот и всё, свершилось, нашла ту единственную точку, воздействуя на которую есть возможность устранить все спазмы. Мечта сбылась, можно спокойно вздохнуть и выдать информацию, убрав все сомнения. Необходимо всегда сомневаться и перепроверять, особенно когда, занят поиском того, что является первопричиной болезней в физическом теле.

На днях, получила однозначное подтверждение гипотезе о первопричине заболеваний. Она кроется в нарушениях в теле, вызванных растяжениями, переломами, нарываками, подвывихами, ожогами, ранениями. У каждого человека своя первопричина, главное знать, где она, а лучше вовремя устранять спазмы, чтоб небыло причин для болезней..

В Испании проводила сеансы с женщиной, жила в ее квартире. Пациент был под моим постоянным присмотром, что давало возможность отмечать изменения, видеть, как она радуется тому, что сумела, надеть любимые брюки, что вмиг потерялись 10 см в поясе. Видела, как она радуется, что одна нога, с которой мы работали, почему – то лёгкая, а другая тяжелая и ей это очень мешает. То, что боли в пояснице прошли после второго сеанса и исчез страх двигаться свободно и непринуждённо.

Но меня эти изменения не радовали, я знала, что первопричину ее болезней не найдено. Важно очень, чтоб человек сам хотел себе помочь, и я ждала, когда она сама найдет разность в теле после воздействия и будет стремиться, самостоятельно искоренить боль.

То, что вены спрятались на второй день, это неопровержимый факт, да спазм в коленных чашечках является причиной этого заболевания, но первопричина была спрятана за семью замками. И буквально в последние дни она ощутила потребность в воздействии на бедре, там ей что – то очень мешало. Оказалось, что там глубокий след от нарыва, который был во втором классе. Это и была ее первопричина, устранив которую, ушли все спазмы в теле и перекосы, с помощью мною изобретённого массажёра «Дотик». Пациентке 63 года.

Ввод в знание о массажёре Дотик и Символах

Массажёр «Дотик» отлично работает. Знаю, что Символы есть жизни основа и целительная сила в теле, в пространстве мысли, там, куда проникают нейроны мозга, они производят изменения необходимые жизни. Что явилось причиной появления Символов?

Знаю, человечество в большой опасности. Тьма лживых основ созданных человечеством, проникает в мозг людей, что ведет к войнам и искажённым понятиям. Такие же искажения происходят и в теле.

Символы приняты для того, чтоб, желающие продолжения своего рода, освободились от искажений, созданных на основе войн и других причин. Рак (онкология) – это и есть искажения в телесных процессах, через ложь и злобу. Земля и Вселенная обеспокоены происходящим, появилась угроза жизни на Земле. Разум человеческий необходим и есть составляющей жизни Вселенной, она жива и разумна, (пусть наука докажет обратное).

Моя гипотеза строится на знаниях, которые получила через способность считывания информации с тела, вплоть до нейронного уровня. Для меня нет смысла доказывать тем, кто в этой сфере не имеет опыта и элементарных знаний.

Знания центров в теле, для воздействия массажером «Дотик», базируются на многолетнем опыте работы прибором, который послужил базой, для создания системы центров.

«Дотик»? для устранения спазмов в сухожилиях, фасциях, надкостнице, суставах, держателях, диафрагме. Освобождаются нервы, вены, лимфатические каналы от спазма и восстанавливаются их функции. Манипуляции «Дотиком» эффективны, в случаях возникновения болезней, причиной которых были высокая температура, сотрясение мозга, ушиб, растяжение, подвывих, перелом, страх, эмоциональная нестабильность после трагедий в жизни.

Что такое Символы?

Это разумная форма жизни, призвана помочь человечеству выжить в тяжелый период изменений, вызванных переходом из – под, власти Эры Рыб в Эру Водолея. Период изменений на клеточном и информационном уровне. Символы – это новая форма жизни, в ней нет места старым основам и ценностям, которые вызывают болезни в теле и в сознании человечества. Символы не религия и не магия, это жизнь. Пришло время исцелять себя не только на физическом уровне, но и на уровне мысли, устраняя нарушения на нейронном уровне, физическое тело получит возможность замедлить старение, устранив потерю сил и даст возможность быть эффективным в этом, быстро изменяющемся мире. Это Жизнь!

раскрыта тайна происхождения Символов



Символы

Почему Символы успешно выполняют поставленную им задачу? Потому, что они являются носителями разных типов химических элементов. Символ притягивает энергии необходимых химических элементов, ведь химические лучи звёзд и планет, пронизывают вселенную, наша задача уметь пользоваться и брать то, что есть. Символ имеет свойство преломлять лучи, а организм впитывает в себя столько, сколько необходимо. Известно, что каждая звезда и Солнце в том числе, имеют свой личный набор химических элементов. А в Библии сказано, что всё, что есть в низу то и есть вверху, а это значит, что мы, люди одной крови, человеческой. И наша кровь, мозг состоим из набора химических элементов, которые есть во Вселенной, это значит, что мы тесно взаимодействуем друг с другом и с Вселенной.

Каждый Символ, принятый мною, устраняет потенциал болезней, проблем, пагубных влияний. Он берёт из Звёзд набор химических элементов, потерянный организмом по причине болезни, устраняет влияние и пополняет потенциал.

Прежде, чем начать рисовать Символы, необходимо, признать в себе, скорее заметить, чего в избытке, а чего не хватает. Если вас преследует апатия, то необходимо проследить, что является первопричиной её появления, найдя соответствующий Символ в сборнике, рисовать.

В ДНК, есть все химические элементы, что и в космосе, потому, всё низкочастотное и вред несущее, что создает че-

ловек, я назвала продуктом ДНК. Планеты по этой причине влияют на жизнь человека, потому астрологи могут предсказывать, но взять из планеты недостающих элементов не могут. Теперь есть возможность, астрологам расширить свои способности и с помощью Символов пополнять недостающее, чужое к чужому отправлять, а поломанное в теле, в сознании, подсознании, в прошлом, будущем, теперь исправлять.

Нет ничего нового, всё есть в ДНК, главное уметь открыть и использовать по назначению, Менделеев точно так же принял таблицу химических элементов, сумел прочесть то, что записано. Символы разрушают ДНК и приводят в равновесие организм, сознание, подсознание и жизнь в целом.

За всё человек в ответе. Дан инструмент каждому, очистить свое ментальное пространство, а это значит то, что наверху, но созданное индивидуумом, убрать необходимо и человек потеряет избыточный потенциал низкочастотных энергий, которые держат человека в зависимости. Это говорит о том, что посредников между Творцом и человеком нет и быть не может. Бери и твори себя, очищая свой род от низкочастотных вибраций, это тоже химические элементы, они имеют свои источники, те же звёзды, ведь человек свободен в выборе.

Что такое чистое пространство жизни?

Человек, это разумная форма ДНК, не только инстинкт, как животный мир. Всё, что способен человек создать мыслью, словом, эмоциями, руками, реакциями на раздражитель, есть разумным продуктом ДНК, (пДНК). Сюда входят разного рода болезни, страхи, депрессивные состояния, имеется в виду, составляющая низкочастотных вибраций.

Высокочастотными вибрациями есть всё то, что несёт созидание, но не разрушение. Так устроен мир, ведь нет хаоса, всё есть порядок, это невидимый след – голограмма, оставленный человеком, мыслями, словами, эмоциями, реакциями на раздражитель или сам создает провокацию для раздражения.

Всё есть пДНК, из него состоит невидимый мир, некоторые из них, частично или полностью владеют человеком, его поступками, это зависимости, страхи, болезни, они все имеют свой эгрегор, основой которого, есть первый умерший человек.

В наше время, создается мощный эгрегор болезни, Ковид 19, и владеет им тот первый человек, который заболел и умер. Те люди, которые умерли по причине коронавируса, их Души теперь во власти его эгрегора и являются клеточка-

ми пДНК, это своего рода голограмма болезни. Теперь, она хочет владеть сознанием людей, ведь она разумна на столько, насколько разумны люди, переболевшие и умершие от болезни.

О чём речь?

О том, что так создаются эгрегоры зависимости, страха, депрессии, болезней и т. д.

Есть ли выход?

Есть. Для того, чтоб разорвать связь с эгрегором, необходимо растождествиться с первым больным и выйти из под его власти. Но это не всё, умершие люди, их Души, попали в то пространство, где нет Душ рода, и они могут там быть вечно, если их не изъять оттуда.

Чем это опасно для родственников?

Если замечали, что зависимость от алкоголя, наркотиков, в том числе онкология и другие тяжелые болезни, ими болеют родственники и умирают. Душа умершего, провоцирует родных, они начинают пить или истощается энергетический потенциал органа. Потому, что на нём, как пиявка сидит Душа, которая хочет выбраться из того пространства и таким образом, тянет родственника в «низкочастотный» эгрегор алкоголизма, или болезни. В итоге, род вымирает.

Это проблема каждого, я же даю методы, с помощью которых, есть возможность оборвать связь, освободив Душу, из-под власти эгрегора.

Есть ряд Символов, с помощью которого, может человек

самостоятельно избавиться и спасти Души умерших, разрушив родовой пДНК. Это и есть, суть чистоты пространства жизни. Более подробно о методах оздоровления.

Массажёр Дотик



«Дотик» – прибор для массажа.

Для того, чтоб очистить свое пространство жизни, необходимо снять спазмы в теле, на основе которых создаются болезни, телесный пДНК, который вводит человека в низкочастотные пространства эгрегора болезни, зависимостей, страхов. Как известно, эгрегоры создавались, на основе пДНК, а он в свою очередь, по причине травм, порезов, растяжений, ожогов, нарывов, подвывихов. Не восстановленные

процессы в организме, являются причиной возникновения болезней, об этом более подробно в методике «Тетраэдр». И на этой основе, много поколений людей, поддерживали жизнь низкочастотных эгрегоров.

Да, все надеются на Бога или Ангела, но в низкочастотных пространствах, нет Бога, сами виноваты. Ведь Иисус учил правильному питанию, и здоровому образу жизни. Все религии и учения на этом базируются. Но люди верят в Бога, а сами плошают, ведь ни один Ангел, не устранил спазм, возникший, от подвывиха и не восстановит все функции организма. А Души умерших, от этих болезней, тянут за собой родственников в эти эгрегоры, где сами есть, истощая те участки тела, которые, были больны. О каком Рае можем говорить, в этом случае?

Выстроив цепочку причин возникновения болезней, нашла методы их устранения. Первое, что необходимо сделать, устранить спазм в теле. Массажёр «Дотик», обрывает связь, с болевшими предками в роду. В приборе, заложена программа обрыва кармических связей пДНК, и вампирических, на уровне химических импульсов нейронных связей и электрических.

Людям необходимо научиться самостоятельности и ответственности за состояние своего здоровья. Ведь неся ответственность за своё тело, человек сумеет реализоваться и в социуме, имея приоритет – здоровье.

Достаточно 10 минут воздействия» Дотиком» перед сном,

а утром подниматься без боли в теле. Сохранение физической силы и своевременное снятие мышечного напряжения, которое может возникать по разным причинам, дают уверенность в завтрашнем дне и в том, что тело не подведёт, при преодолении преград.

Вторым методом для восстановления и поддержания физической силы, есть, упражнения, продиктованные телом. Глубинные знания тела потребности его, и пациенты, меня подтолкнули к созданию упражнений, тем более, что сама страдала от грыж шейных позвонков и остеохондроза. Грыжи успешно устранены и движения проверены на практике. Мне известны первопричины и те движения, которые предлагаю, устраняют вампирические связи на генетическом уровне.

Предки, создали захват ваших потенциалов, через боль и перерасход ваших жизненных сил, а вы в свою очередь истощаете своих детей и внуков, намереваясь выжить.

Потому, чаще всего, люди рождаются с недостаточным потенциалом, и по этой причине, возникают травмы, что является зацепом, для Души умершего от болезни или зависимости.

Чаще всего, зацепы в местах спазмов сухожилий, фасций, спаек, травм и остеохондрозных отложений.

Устранив «Дотиком» спазм, упражнением восстановится циркуляция всех процессов в организме, а Символ – терапия, дает возможность разрушить связи с Душами умерших

родственников и вывести их из эгрегора болезни.

Таким образом, вы предотвратите заболевание ваших детей и освободитесь сами от болезни, на уровне физического тела и на уровне Духовном, прекращая спонсорские вложения в будущие болезни и их эгрегор.

Более подробно о массажёре, можно узнать из этой публикации автора и ряда других книг.

https://ridero.ru/books/sukhozhiliya_fascii_nadkostnica_sustavy/

Лель – терапия



Лели эмоций.

Но нервная система тоже нуждается в помощи, ведь эмоции не ваши, а ваших предков. Очень часто слышали, что родные говорят о сходстве с кем – то, на основе каких – то признаков поведения или реакции на ситуацию.

Известно то, что цвет влияет на подсознание и подсознание разговаривает с человеком с помощью цвета. А предки наши, их Души внедряют в желание человека, через нервную систему свою информацию, свои желания и чаще всего просят о спасении их, из низкочастотных пространств.

В теле человека есть всё, чем жили предки, чем лечились,

как они реагировали на процессы жизни, что хорошо выучили, а где попали в зависимость, в набор эгрегоров болезней, всё это пДНК.

С помощью методики Лели, есть возможность восстановить свою нервную систему, трансформировав созданные пДНК, свои и предков.

Более подробное ознакомление возможно в этом каталоге и в других. https://ridero.ru/books/lelya_l_2/

Светопреломление – методика рисунка



Светопреломление.

Это терапия цветом и перевод сущностей болезней из многомерного пространства, в двухмерное. Терапия цветом и рисунком способствует ускоренным процессам трансформации низкочастотных энергий и создание защитных функций организма.

В прошлом СВЧ воздействий не было, а ведь это атака, на нервную систему и человека в целом. Организм и его защитные функции страдают, тем более биополе, оно поддается разрушению, от этого появилось много новых болезней.

Светопреломление учит сознание, подсознание создавать щит, на основе цвета и притянет необходимые цвета, а те которые соответствуют болезни, низкочастотным вибрациям эгрегора, во время рисования будут трансформированы. Через действие, рисование, сознание научится интуитивно притягивать необходимые цвета, для нейтрализации вредных потенциалов.

Всему необходимо учиться, а осознание, притянет те цветовые гаммы, которые будут создавать голограммы, способные преломлять вред несущих энергий.

А так как, мы не знаем характера предков, то в моих книгах, описаны всевозможные негативные проявления, основой которых есть генетическая предрасположенность. Как правило, читая книги автора, человек интуитивно найдёт сходство со своими чертами характера или ощутит в себе подобное проявление в поведении.

Более подробно узнать можна в этом каталоге автора и ряде других. https://ridero.ru/books/katalog_rabot_karandash1/

Стихи – действия

При чтении стихов автора, в момент осознания происходит мгновенная трансформация пагубных слов, поступков, эмоций, и человек в состоянии исправить собственную ошибку и пДНК рода.

Более подробно в книгах автора. https://ridero.ru/books/lyubov_kak_poznanie_sveta/

ДВИЖЕНИЯ, ПРОДИКТОВАННЫЕ ТЕЛОМ

Система оздоровления для тех, кто желает прожить здоровую, успешную, долгую жизнь.

Начинать оздоравливать организм никогда не поздно, даже в 60 – 80 лет. Ведь от чистоты личного пространства, зависит будущее рода, и за это, несёт ответственность сам человек. Если есть желание, для будущих поколений, оставить после себя более чистое пространство жизни, то это в ваших силах.

Самомассаж с помощью упражнений под весом собственного тела и специальных движений. Упражнения предназначены для разминания остеохондрозных отложений, уплотнений, укороченных мышц спазмом и восстановлении функции организма.

Специальные движения продиктованные телом, включают в процесс, незадействованные в повседневной жизни глубокие мышцы, сухожилия, фасции, надкостницу, мышечный каркас черепа. Что способствует улучшению лимфатического тока, кровотока, нормализует проводимость нервных импульсов в сухожилиях, фасциях, суставах, надкостнице.

Для тех, у кого нет массажёра «Дотик», даст возможность

восстановить подвижность суставов, предохранит от возрастных заболеваний, продлит молодость. Выполнять через день людям, у которых ослаблен организм, а молодым первый месяц ежедневно, и в дальнейшем 2 раза в неделю, для предотвращения возникновения остеохондрозных отложений, и обладать красивой фигурой, иметь хорошей формы, и главное, защита от выгорания и депрессии.

Для тех, у кого есть массажёр «Дотик», как вспомогательное средство для поиска блоков, остеохондрозных отложений, уплотнений, укороченных мышц, спазмов в суставах. Движения и коррекция «Дотиком» это эффективные средства для профилактики и восстановления функций, утраченных по причине травм.

Движения, продиктованные телом, включают в процесс жизни те мышцы, сухожилия, фасции, суставы, которые в меньшей степени задействованы в повседневной жизни. Как известно, что именно там накапливается из – за спазма углекислый газ, который попадает в кровь и тело теряет много энергии для сбалансирования процессов в организме. Все практики рекомендуют человеку больше двигаться, чтобы включённые в процесс мышцы, сумели насытить кровь кислородом и это правильно. Но как оказалось этого не достаточно, и появилась всеобщая проблема, «остеохондроз» – отложение солей. Многолетняя практика с массажёром «Дотик», показала тенденцию быстрого и эффективного избавления от этой болезни. Причина кроется в ста-

рых травмах, подвывихах, порезах и в спазмах глубоких слоёв мышц, сухожилий, фасций, суставов. Практика показала, что устранить эти проблемы невозможно массажами, накачиванием мышц, они только удерживают тело до поры до времени в норме, там, где нет подвижности, происходит разрушение в организме. Взяв во внимание все факторы нарушений в физическом теле, вывела систему центров для устранения застойных явлений и включение в работу бездействующих групп мышц.

6.10.10

ПРАВИЛЬНО ЖИТЬ

Всем известно, как важно правильно жить.

А что значит, само понятие правильно жить?

Старые понятия и правила жизни передавались по родовому каналу от отца к сыну.

Этому настал конец в революцию и после.

Все умения, наставления, тем более знания были уничтожены.

Так случилось, к добру это или к злу, мы в этой публикации не будем разбираться.

Важно найти к новым требованиям жизни, новые подходы.

Технический прогресс требует новые подходы, дабы уменьшить регресс самого человека.

В первую очередь то, что мешает здоровью, является врагом человеку.

Не видимые убийцы стоят за спиной у каждого из нас. Пугаться?

Не стоит, а стоит подумать и телу помочь преодолевать вредные воздействия.

Никто не застрахован от вредных воздействий приборов, без которых мы не имеем возможности развиваться.

Беря во внимания тот факт, что электрические приборы человека делают минусовым, а это в какой – то мере вредит

здоровью, постоянная усталость, головные боли... и многое другое.

Да, нам не известны планы Творца, и это входит в его планы, но нам дан ум и мы вправе им воспользоваться.

Если дано было пойти по пути технического развития, значит это надо.

Просто теперь ничего не остается, как заняться поиском новых правил жизни, которые могли бы помочь человеку адаптироваться к ситуации.

Наука делает свое, а обыватель должен найти методы выживания, что и делаю.

Могу предложить свои наработки. Нет ничего сверхестественного, все просто.

Вихрь технических разработок, наши умы уносит в невидимые пространства.

Каждый житель уже столкнулся с тем, что не всегда в состоянии контролировать свои мысли.

А это значит, нет контроля над действиями. Нет жизни здесь и сейчас, есть хаос охвативший мегаполисы.

Духовное развитие не в состоянии помочь в таком положении вещей.

Потому не предлагаю кидаться в разные секты, тем более становиться поклонником одной из систем.

Все разные и выбор техники контроля, за своим здоровьем и эмоциями, только за самим человеком.

Мы должны взаимодействовать с законами рода, через ло-

но которого мы появились на этот свет.

Уменьшилось количество физического труда, увеличилось количество умственного.

Но телу тоже необходимо перестроиться и выживать в новых условиях и требованиях. Раньше человека кормили ноги, сейчас голова, это не значит, что мы должны так выродиться, дабы наши ноги за отсутствием потребности не превратились в негодные отростки.

Наша задача выжить и сохранить вид в целости и сохранности во всей ее красе.

Никто не станет спорить о том, что тело человека уникально и красиво.

Именно развиваясь технически, есть опасность вырождения.

И в конце то концов в выигрыше останется не тот, кто обладает всеми видами богатств, знаний, а именно простое население, которому дабы выжить, необходим труд.

Но нам дан мозг и он если его, уметь слушать, то в состоянии найти для каждого выход из положения.

Учиться слушать свое тело многие советовали, и каждый давал совет, созданный на опыте своего ума и тела и времени жизни.

Мои советы выработаны наблюдениями за пациентами разных профессий.

Каждый вид спорта, увлечения, травма, роды, растяжения, подвывихи, операции оставили свой след на теле.

Не верьте никому, что этот след неизгладим, его то, я научилась сглаживать и даю шанс продолжать жить в здравии.

Теперь в моду вошло состояния болезни, тема жизни и разговоры в большей степени ведутся около болезней, политики, денег, кино, музыки, и еще школа.

Не очень большое разнообразие, но кто задумывался, почему именно только об этом? Есть ли другие темы?

Есть и много, но они не всем понятны и интересны.

Интересы – это главные входы жизненных сил человека.

Многие скажут, что от них ничего не зависит и правильно скажут.

Не все подвластны своему роду, а значит живут подкармливая другие родовые силы, оставляя свой без подпитки, только истощают.

Многие скажут – не верю в то или это, только потому, что..... много найдется оправданий и это ваше право.

Я тоже придерживаюсь того же мнения, что усложнять жизнь разными интересами не стоит, тем более увлечениями.

А в состоянии ли человек познать многое?

Нет, только то, ради чего он пришел в эту жизнь, и род умеет контролировать своих подопечных.

Но если они не выполняют возложенные задачи?

Тем более многие и не знают, какие именно, то случаются такие ситуации, что человек вынужден внести именно ту лепту, ради которой он и пришел в эту жизнь.

А нет, то есть силы останавливающие процесс выхолащивания потенциала.

Как бы мы не сопротивлялись, а жизнь идет своим чередом, вносит свои коррективы.

Важно успеть и не остаться за процессами жизни.

Ускоренное техническое развитие, требует новых видов пополнения жизненных сил и умение выживать, в новых для рода условиях.

В наших генах заложены все возможные состояния, в которых может побывать тело.

Но мы не должны забывать, что мы жители Земли и только она вправе решать оставлять нас на ее теле или нет.

За ее пределами нас никто не ждет, и мы созданы не для таких процессов жизни.

Кто любит блуждать мирами вне тела, то их право. Но они, то имеют это право благодаря физическому телу, оно, то живёт за счет Земли. Её правила каждый обязан уважать, нарушать законы космических процессов или усложнять жизнь на самой планете, тоже наказуемо.

Главное научиться взаимодействовать уму с телом и не разрушать умом тело.

Тем более не разрушать Землю.

Благодаря ей, мы имеем шанс познать состояния движения и уметь преодолевать гравитацию Земли.

Так же как и все виды животных, быть живыми – «гравитоходами» но разумными. В этом наше превосходство и ра-

зумом нас наделил Творец.

Он то, может разумом наделить теперь крыс, они то, живут в земле и на ней.

Мы, успели познать состояние – «гравитолетов» птиц, поднялись ввысь как и они. Пора человечеству задуматься и не вредить себе, и другим.

Да и под землю тоже добрались, но это штучное состояние.

Деревья и растения – «гравитостои», но все мы по прошествии лет и по старости, покоренные землей, уходим бесследно на вечное соединение с ней.

Очень тонкая грань между добром и злом, в большей степени она не заметна разуму человеческому, именно по этой тонкой грани и определяется, кому мы служим.

Мы не роботы по самой сути от рождения, а становимся ими, когда чья – то воля довлеет над нашей.

Мы живой электрический ток, благодаря состоянию и возможности его вырабатывать, но только какое качество его?

Да, человек лакомый кусочек, что только с ним не делал сам же человек, желая познать, через кого – то себя.

Но это наказуемо, необходимо познавать себя только через развитие личности.

Земля обладает своим разумом и человек его пополняет, потому терпит наши разрушения. Ей выгодно терпеть нас. Ни одна планета не имеет такой возможности.

Но планеты тоже снимают с нас мзду, по добру или по злу,

не имеет значения, мы и их обогащаем разумным живым светом. Они, контролируют свыше, наш потенциал взаимного творения света.

Мы маленькие разумные солнца, вот только каким светом каждый светится, такой потенциал и откладывается на хранение рода вашего, или разбазаривание, уже ранее созданного.

Самое главное для человека, это его род. Второстепенными являются страна, а потребности других чужих родов и по-прежнему не есть главными.

Род, это не разменная монета, у него четкие задачи и выполнить их он обязан.

Как жить в этой разнообразии и не стать предателем рода?

На этот и на многие другие вопросы, человек сумеет ответить только тогда, когда будет гармоничен. Гармония с природой, один из важнейших факторов соответствия родовым задачам. Гармония с планетами, это тоже очень важно. Но и гармоничное взаимодействие с гравитационным полем Земли и планетами, могут помочь на данном этапе развития.

Движения продиктованные телом – контроль за равновесием в теле необходим. Минусовое поле человека насыщает нижние пространства Земли, то – есть негативные формы жизни. Плюсое поле, позволяет жить в здравии и в гармонии с умом.

УТРОМ

– Потянулся, соединил ладонки по центру над головой, там энергетический поток фиолетового цвета, послушал минутку его.

– Почесал макушку головы, руки как бы омыл в волосах, похлопал в ладоши, разрушил хлопком чужие клише – образы. Положил ладони на макушку головы и подержал минутку.

– Руками потер глаза, как маленькие дети делают. В районе глаз руку об руку как будто бы омыл, как бы наматывая невидимые нити на руки, похлопал и приложил к глазам ладонки на минуту, слушая тепло идущее от ладоней.

– Потереть уши, намотать невидимые нити и похлопать по очереди возле одного уха, потом возле другого. Приложить ладони к ушам и минуту слушать тепло, идущее от ладошек.

– Опустить руки к горлу – проделать то же.

– Опустить руки в район сердечной чакры – проделать то же.

– Опустить руки к солнечному сплетению – проделать то же.

– Опустить руки к пупку – проделать то же.

– Опустить руки к лобковой кости – если были сексуальные контакты без удовлетворения, или сексуальные меч-

ты. Такие состояния оставляют веревки энергетические, их как сорняк повыдергивать, намотать на руки, растереть, как от удовольствия потираем руки, похлопать в ладоши, и приложить ладоши на низ живота. Таким образом, сотрется память, о неудовлетворенности, и следующий контакт принесет успех, неудача не запишется в поле чакры. А мечты, не будут вырастать в снежный ком, и не будут преследовать по жизни.

– Представить, что к промежности тянутся, черные нити с потустороннего мира и мира мертвых. Нити намотать на руки и выдернуть, растереть как сухие листья, сдуть с ладоней, похлопать в ладоши и покрыть руками промежность уже сидя, слушая, как теплом омывается это место.

– Растереть колени и под коленями, собрать с них в руки паутинку, растереть, сдуть и похлопать ладошками. Положить ладошки на соответствующие руке колени.

– Голеностопы – с ними проделать ту же процедуру, что и с коленями.

– Стопы – потереть, намотать паутинку, ее растереть, сдуть с ладоней, похлопать и приложить к стопам на минуту.

– Соединить стопы и посидеть минуту в такой позе.

Утренний моцион завершен, можно умыться, и приступать к повседневной жизни.

Вы таким образом обогатились энергиями космоса. Сообщили планетам о готовности к жизни, и пробудили все тело ото сна.

ВЕЧЕР ПЕРЕД СНОМ

1. Помывшись, сесть в кровать, не соединяя стопы, на уровне стоп соединить ладошки, представив красного цвета поток, в нем омыть ладони и проделать то же что и утром. Но в обратном направлении.

2 Стопы

3 Голеностопы.

4 Колени.

5 Промежность.

6 Надлобковая зона.

7 Пупок.

8 Солнечное сплетение.

9 Сердечная чакра.

10 Горловая чакра.

11 Глаза.

12 Уши.

13 Макушка головы.

14. Ладонки соединить над головой, замкнуть в контур, представляя, что тело в розовой постели, как в коконе, ты спокойно беззаботно спишь, положив ладошки под голову на любимом боку. Таким образом, сообщил Земле, что ты вышел из космической работы, отдыхаешь. Кто то, на другом конце Земли в этот момент проснулся, для него день наступил и он выполняет планетарную миссию, создает живой

свет. А тебя, мать Земля в этот момент исцеляет и наполняет силой жизни.

Детей необходимо с младенчества приучать к такой гимнастике, и никто никогда не вторгнется в пространство ума ребенка.

УСТРАНЯЙ МИНУСОВЫЙ ЗАРЯД КОМПЬЮТЕРА И ДРУГИХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

– Лицом стать на восток – поднять ладони над головой представить как ваши ладони обнимают Солнце, его желательно ощутить, потом руки соединить в светиле, ощущая поток.

– Ладони медленно опустить на макушку и быстро почесать голову, потом как бы омыть руки над головой наматывая невидимые паутинки, потереть ладони как от удовольствия трете хлопать в ладоши поворачиваясь по часовой стрелке – положить ладони на макушку и слушать тепло как оно проникает к каждой клетке головы.

– Глаза потереть как ребенок когда капризничает, начать хлопать от переносицы на расстоянии вытянутых рук, поворачиваясь по часовой стрелке, продолжать хлопать до исходного положения лицом на восток. Положить ладони на глаза и слушать поток идущий в глаза. Таким образом снимется напряжение, глаза отдохнут.

– То же проделать с ушами.

– Горло.

– По центру груди.

– Солнечное сплетение.

- Низ живота.
- Колени.
- Голеностопы.

Всё, получен заряд, и минусовый потенциал потерял власть над вами. Ежедневные зарядки утром, днем и вечером будут незаменимыми помощниками в наше время.

МОЖЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА СТАТЬ ПРОСВЕТЛЕННОЙ?

Как достичь просветления женщине?

Может ли женщина стать просветленной? Да может. Но как достичь просветления, когда на плечи легла непосильная ноша ответственности за детей и семью? Можно стать чистой и светлой личностью, не стремясь к просветлению, очищая свое пространство жизни от мусора, это задача каждой женщины. Для этого женщины и вам мужчины гимнастика в душе.

11.10.2012.

УПРАЖНЕНИЯ В ДУШЕ

Человечество развивает новые технологии быстрыми темпами. Тело не успевает адаптироваться к новым условиям жизни. Ум за событиями стремится и отрывается от тела. Мы ведь не задумываемся, что творится с телом, как оно себя ведет в этом ритме жизни. Сила разума очень велика. О чем мы усердно думаем, туда и направляется наш потенциал.

Оставаться в теле, чувствовать себя в нем, не теряя связь. Это не возможно, когда мысли уходят в какое-либо дело. В этом случае энергетический потенциал тела лишается огромного количества живого электрического тока. Да, мы под мощными воздействиями электричества. Оно искусственного происхождения, созданное человечеством для технических нужд.

Что такое живое электричество? Ему давали во все века разные названия. Оно возникает в момент зачатия, искра Божья. И начинает маленькая планета жить, создавать живое разумное электрическое поле. Пока оно в утробе матери, оно целостное и работает только на себя, поглощая материнское электричество. Маленькое, живое, разумное Солнце, и вся солнечная система в зародыше.

Весь животный мир тот же принцип, но взаимодействует с Солнцем на другом уровне, не имея разума. Тело животного работает также как и тело человека, но оно остается бо-

лее целостным, и нет человеческой разумности в том электричестве.

Людам, повезло быть подобными Творцу, только разумностью. Наша задача отлична от задач животного мира, и не стоит уподобляться ему, мы вышедшие из него. Но если уподобляемся ему, происходит деградация наших тел. И мы начинаем вырабатывать, то есть светиться больными, тусклыми и вредными цветами.

Правда в этом мире так устроено, что, все, что вырабатывает человечество, оно будет применено. Только вопрос, где и для каких целей и в каком измерении?

Производить больной свет, для нас стало даже целью, если ты не больной, то ты не вписываешься в рамки общества. Да, оно вынуждено быть таким, чего больше мы выдаем для других измерений, такой и мир в котором нам приходится жить. Сами себе создаем условия жизни, и гордимся своими болезнями. Хвастаемся, что у нас болит то – то или то – то, ищем тех, у кого такая же проблема и радуемся, что не один такой, успокоившись.

Жалуемся, дабы вызвать сочувствие, сострадание и создаем на основе болезней тела субстанций, под названием добродетелей. А ведь это порок и его необходимо не возводить, в ранг достоинства, а постараться погасить. Или на худой конец вымыть лампочку, она так запылилась, что излучает другие цвета. Мир медленно и уверенно теряет свои светлые цели подобия Творца, и переходит в систему деградации. Оби-

жаясь на Творца за созданные условия, не хотим понять, что во всем виноваты мы сами. Субстанции, а проще «тела эмоций», имея наш разум, создают свое электрическое поле разноцветных сущностей, поверьте очень разумных.

Эмоциональный мусор накапливается постоянно, а нам не дано видеть то, что мы творим. Но «тела эмоций» выполняют именно ту задачу, которую им сам человек поставил.

Живое, электрическое поле Земли, не успевает во время сна, снять с человека разряды негатива. От этого распространённое состояние синдрома усталости.

К чему все это предисловие? К осознанию того, что человек должен осознавать к чему он идёт, живя «на полную катушку». Создавая разрушителей своего рода, в малом микромире – ячейке семьи.

Но мы уже в ловушке тех страшных монстров – «парализаторов» воли, они ведь разумны и хитры. Мы их кормим исповедями в церквях, жалобами в больницах, агрессией и несправедливостью в тюрьмах.

Да, мы ищем чистое пространство, но его уже нет, мы в ловушке того, что сами создали. Становимся такими, уже появившись на свет. Не ведаёт человечество, что творит.

Пора видеть то, что сами создаем, не поклоняться «телам эмоций», воздвигая на пьедестал, а уметь убирать за собой мусор, не оставлять карму (мусорную яму), для своих детей и внуков. Человечество не любит своих детей, мусорит в своем пространстве жизни, оставляя программы болезней, зла,

ненависти, ревности, зависти. Вроде бы имеет право, их то не любили тоже.

Парадокс, еще и о духовности говорят?

Но я не о том, не учить вас пришла, а дать техники для сохранения в чистоте тело и личное пространство жизни.

В мире мегаполисов тяжело сохранить пространство чистым. Да, это верно, тем более тело. Но ведь мы то разумные, создали то, что вредит и радует одновременно, и без цивилизации никак.

Нет безвыходных ситуаций. Научившись вредить, необходимо искать выход из сложившейся ситуации, но не лететь в пропасть вместе с пропастью. На то нам дан разум, нет, не ум, умом строим преграды, а разумом мы их преодолеваем. Две составляющие работы мозга. И эти составляющие важно держать в равновесии, потому, что война этих двух, приводит к созданию тел ума, не поддающихся контролю разума.

Потому, омывая тело, благо есть душ, для того он и создан, чтоб разум телесный был в чистоте. А то эмоциональный ум, беря верх над разумом, человека ввергает его в пространства мыслей. И тело начинает обеспечивать иллюзорные миры, живым электрическим током, исча Бога. Все божественное в нас, потому, что наше тело состоит из уплотнённого духа. Мы совершенное живое существо, обогащенное разумом созданным не нами.

Уважать необходимо тех, кто дал такую возможность, нет,

не благодарным, нам это благо подарили. Не зная, что с ним делать отдаем обратно, и благодарность теряет свою силу, не развивается, а наоборот как пинг-понг, возвращается, не использованным и не обогащенным.

Мир парадоксов, во всем есть начало, во всем есть конец, но не дано человеку видеть, то всеобщее целое под названием жизнь, и ее начало. Как правило, во время рождения, не видит младенец, тем более понимать нет пока возможности. Смерть тоже не дано увидеть и осознать как таковую. Жизнь, ее необходимо жить осознано и желательно в здоровом теле.

Многолетние наблюдения за пациентами, привели к созданию такой вот гимнастики. Пользуйтесь, будьте здоровы и благоразумны в этом мире взаимоотношений.

ОМОВЕНИЕ

Обращаться к воде такими словами. «Стихия воды, смой с меня все тяжести жизни за прожитые годы, вода к воде и нет беде».

Количество лет, играет для тела большую роль. Годы – это слои, как в дереве, имеют свои отметины. Оно знает это, и потому мы будем заниматься омовением по количеству лет. Это имеет очень важное значение, таким образом омываем тело от негативного прошлого. В тонкости пока углубляться не будем, важно понять принцип работы и для чего нам это необходимо.

– Прогревание плечевого пояса.

Став под душем, температура воды приемлема телу, под которой оно в состоянии расслабиться. Начинаем прогревание плечевого пояса. От правого плечевого сустава, медленно поворачиваемся к левому и возвращаемся к правому. Останавливаемся на несколько секунд, дать воде омыть руку – это будет раз, два тоже самое движение и так все количество лет. Важно иметь четкое намерение – омыть свое тело от слоев эмоциональных отложений. Если тридцать лет, то счет ведем таким образом – 30, 29, 28.

– Поворот туловища.

1. В этой процедуре, торс будет поворачиваться по амплитуде 90 градусов влево и вправо. Наша цель – позвоночник

держат ровным, ноги на ширину плеч. Зачем так? Солнце имеет правостороннее движение и мы, таким образом, включаемся для дальнейшего соответствия солнечному вращению. Смываем блоки, для соответствия силе жизни и здоровья. Смываем чужую ношу, невидимую нам, это ответственность за что – то или кого – то.

2. Поворачиваемся к потоку воды лицом, и проделываем то же, что в – 1 приёме. По передней поверхности плечевого пояса начинаем с левого плеча и заканчиваем левым плечом, фиксируем свое внимание на том, как вода от плеча смыла тоску, страдание, именно там гнездятся эти проблемы. – Это раз, и так далее. Это процедура оmyвает наши энергетические оболочки. Смываем груз, созданный нами в повседневной жизни.

3. Омыть лицо. Освободиться от сглаза, зависти и личной реакции на других людей. Как бы паутину снимаем с лица. От количества раз зависит сколько слоев, то есть лет будет смыто с лица. Очень полезна процедура для сухой кожи, насыщение влагой.

4. С ровным позвоночником не нагибаясь, тут работа рук, и мышцы в правильном положении. Процедура охватывает несколько слоев. Руки, намочив водой, оmyваем лицо.

Эффект? Массаж кожи лица, разглаживание морщин, упругость кожи.

Делаем такое движение: – большие пальцы идут по надкостнице, охватывая подбородок, доходят до ушей. В это

время пальцы и ладошки, вольным движением снизу вверх, доходят до корней волос, потом пальцами рук, омываем лоб, мысленно проникая в глубину головы, омываем мозг – делаем большой круг по лбу к вискам. От висков к глазам и омываем глаза, выводя все в уголки глаз, как бы вытягиваем мусор, растираем. Руки подставляем под струю воды хлопнув в ладоши, разрушив надстройку эмоции или увиденного случая из жизни. Как мыльный пузырь лопнула проблема. И так столько раз, сколько вам лет.

5. Как бы омываем мозг от грязи. Растопыбив пальцы рук, ложим на лоб, и ведём по голове к затылку. Руки под струю, ополоснув, повторяем столько раз, сколько вам лет. Омываем мозг от чужих слов, эмоций, желаний.

6. За этот период, сгибатели рук немного подустали, произвольным количеством раз, омываем, ладошки каждой руки. Потом, от кисти руки омываем до подмышки, охватив легонечко руку, нежно обволакивая, смываем под струей воды усталость мышц, как бы сбрасываем спазм в поток воды. Так же верхнюю часть руки и до плеча.

7. Уши омыть необходимо. Это боковые части мозга, все чем были вы потрясены, или слышали злые слова в ваш адрес, легко вода растворит и омоет.

Омываем уши указательными пальцами (можно мизинцами) проникаем в ухо и с глубины, по раковине уха, проходим наверх и ополаскиваем пальцы. Столько раз, сколько вам лет. Не забываем хлопать, разрушать невидимых пара-

зитов. Омываем мозг и память слуха от чужих слов, услышанных за день или за всю жизнь.

8. Шея. Продлить молодость, отодвинуть период дряблости и главное освободить свое Я, от ответственности, за поступки других людей.

Двумя руками поочередно сверху – вниз как бы омываем шею, от подбородка к ямке.

Как нити тянуть из шеи, каждой ладонькой по очереди, растирая в ладонях нити, захваченные у подбородка, подставив этот участок тела под струю воды.

Могут нахлынуть воспоминания, это и есть энергетические тела, их то и стоит растереть в ладонях и под водой хлопнуть, чтобы очистить чакру горла.

Столько раз, сколько вам лет. Смываем груз невысказанных слов и эмоций, и образы слов сказанные вами, или в ваш адрес.

9. Медитация и гармонизация тела и ума.

Обиды могут переместиться в сердце, не стоит этого бояться. Их легко смыть, если всплыла какая то из них, то это ваша победа. Вы освободились от одного из паразитов. Ваш личный потенциал, застрявший на время в сущности обиды, будет возвращен в теперешний момент и вы почувствуете прилив сил. А тот другой человек тоже получит свой потенциал. И не ваше дело, какого потенциала.

Шейный позвонок, очень важно его состояние. Если есть остеохондроз, то нити ведущие в ситуации стресса необхо-

димом обрывать не задумываясь.

Каждой рукой, поочередно омываем район от 7 го шейного позвонка к горловой ямке.

Внимание фиксируем в том участке где руки. Это центр где соединяется высшее с низшим в теле человека. «Что на небе, то и на Земле». В туловище фиксируются эмоции и помыслы низшего плана. Голова это небо. Каким оно есть, таким потенциалам служит человек.

Растирая нити напряжений, от тяжелых мыслей и ответственности. Которую носим на этом участке, не подозревая, что именно нас так гложет и гнет голову вниз.

Район 7 го шейного позвонка, это забытые материнские и отцовские образы ответственности, за других членов семьи. Столько раз, сколько вам лет, не забываем растирать и хлопать в ладоши. Смываем с себя скинутые в эмоциях чужие проблемы, или болезни, не зная, что они там есть. Признак тому остеохондроз шейных позвонков.

10. Плечевой пояс, от позвонка к пальцам по плечу и по руке, паутину снимаем и в хлопнув ладошками, разрушаем потенциал боли и проблем. Вот тут кладезь всех болезней головы. Спазмы рук, или нарушения в них всегда ведут к проблемам головы и лица. Если есть доброжелатели, любящие подержаться за локоть, гоните их прочь. Они имеют возможность владеть вашим поведением, контролировать вас. Легко оставить программу на болезни.

11. Омываем плечи, начиная от сустава по ключице

к Яремной ямке поочередно, начинать с правого к левому и руки под струю, стерев черные нити тоски душевной и обиды, не забываем хлопнуть в ладоши. Именно в этих местах, копошатся паразиты сердечных эмоций и привязанности к детям, родителям, друзьям. И так, то количество раз, сколько вам лет. И все, что было вами сказано в сердцах или додумано.

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.