

18+

Ананда Десаи

СЕКС  
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ  
ЦЕНТРЫ

Оргазм через чакры



**Ананда Десаи**  
**Секс и энергетические**  
**центры. Оргазм через чакры**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73114803](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73114803)*

*ISBN 9785006896222*

**Аннотация**

Эта книга – практическое руководство по раскрытию сексуального потенциала через работу с энергетическими центрами тела (чакрами). Вы узнаете, как гармонизировать поток жизненной энергии, снять блоки и трансформировать сексуальное возбуждение в мощный ресурс для творчества, самореализации и углубления близости с партнёром.

# Содержание

Секс и энергетические центры – оргазм через чакры	5
Введение	5
Основы чакральной работы	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Секс и энергетические центры Оргазм через чакры**

**Ананда Десаи**

© Ананда Десаи, 2026

ISBN 978-5-0068-9622-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Секс и энергетические центры – оргазм через чакры

## Введение

Эта книга – практическое руководство по раскрытию сексуального потенциала через работу с энергетическими центрами тела (чакрами). Вы узнаете, как **гармонизировать поток жизненной энергии**, снять блоки и трансформировать сексуальное возбуждение в мощный ресурс для творчества, самореализации и углубления близости с партнёром.



## **Что вы найдёте внутри:**

- базовое понимание чакральной системы: где расположены центры, за что отвечают и как влияют на сексуальность;
- техники работы с каждой чакрой – от корневой до коронной – для усиления чувственности и энергетического ба-

ланса;

- дыхательные и визуализационные практики, направляющие энергию в нужное русло;
- медитации, соединяющие сексуальную энергию с осознанностью и творческим потенциалом;
- пошаговые инструкции по снятию блоков и разблокировке энергетических потоков.

### **Для кого эта книга:**

- для тех, кто интересуется энергопрактиками и хочет глубже понять связь тела и энергии;
- для пар, стремящихся усилить интимную связь через осознанную работу с энергией;
- для людей, ищущих способы трансформировать сексуальную энергию в творческий ресурс;
- для практикующих йогу, тантру и другие телесные практики, желающих углубить знания.

### **Какие задачи поможет решить:**

- снять энергетические блоки, мешающие полноценному наслаждению;
- усилить чувствительность и глубину оргазмических переживаний;
- направить сексуальную энергию на реализацию целей

и творческих замыслов;

- улучшить взаимопонимание с партнёром через совместные энергетические практики;
- обрести баланс между физическим, эмоциональным и духовным аспектами сексуальности.

**Тон изложения** – образно-практичный: мы избегаем сложных эзотерических терминов, делая акцент на **доступных упражнениях и пошаговых инструкциях**. Каждая глава содержит:

- краткое теоретическое введение;
- практические техники (дыхание, визуализация, медитация);
- рекомендации по интеграции практик в повседневную жизнь;
- подсказки по самонаблюдению и оценке прогресса.

**Цель книги** – дать вам инструменты для:

- осознанного управления сексуальной энергией;
- раскрытия чувственности через гармонизацию чакр;
- преобразования физического влечения в источник творческой силы;
- создания глубокой, многомерной близости с партнёром.

Помните: работа с энергетическими центрами – это не магия, а **систематическая практика**, требующая внимания, терпения и уважения к своему телу. Книга не заменяет медицинскую консультацию – при наличии противопоказаний проконсультируйтесь со специалистом.

## Секс и энергетические центры – оргазм через чакры

Сексуальность – одна из самых мощных и загадочных сил, заложенных в человеке. Она способна не только породить новую жизнь, но и пробуждать глубочайшую чувственность, творческую активность, эмоциональную открытость и даже прозрения духовного порядка. Однако в большинстве современных подходов секс воспринимается узко – как физиологическая функция, удовлетворение желания или средство укрепления связи. При этом упускается из виду его потенциал как источника внутреннего преобразования. Именно этот потенциал раскрывается в практиках, опирающихся на древнюю систему чакр – энергетических центров, через которые проходит жизненная сила.

Концепция чакр восходит к индийской философской и йогической традиции, где на протяжении тысячелетий человек рассматривался не только как физическое тело, но и как многослойное энергетическое существо. Слово «чакра» означает «колесо» или «вихрь» – и действительно, эти

центры представляют собой вращающиеся воронки энергии, расположенные вдоль центральной оси тела. Изначально чакральная система использовалась в медитативных и йогических практиках для гармонизации психики, усиления концентрации и подготовки к духовному пробуждению. В современных энергопрактиках эта система адаптирована к реалиям повседневной жизни: она становится инструментом для понимания эмоциональных паттернов, улучшения здоровья, раскрытия творческого потенциала – и, в особенности, для осознанной работы с сексуальной энергией.

Связь чакральной системы с сексуальностью глубока и многогранна. Хотя сексуальная энергия чаще всего ассоциируется только с нижними чакрами, на самом деле она способна подниматься вверх по всему энергетическому столбу, преобразаясь на каждом уровне. В первой чакре она связана с инстинктами выживания и безопасностью, во второй – с желанием, наслаждением и творчеством, в третьей – с волей и активностью, в четвёртой – с любовью и сопереживанием, в пятой – с выражением и голосом, в шестой – с внутренним видением, а в седьмой – с трансцендентным опытом единства. Таким образом, сексуальность не ограничивается телом или даже парным взаимодействием – она может стать источником целостности личности, если позволить ей свободно циркулировать по всей системе.

Работа с чакрами в контексте сексуальности – это не попытка «усилить оргазм» в узком смысле, а процесс трансформации. Физическое возбуждение, возникающее в теле, рассматривается как сырой поток энергии – праны или кундалини. Этот поток можно не просто разрядить, но и направить вверх, позволяя ему наполнять другие сферы жизни: творчество, эмпатию, ясность мышления, духовные поиски. Такой подход меняет саму природу интимности: она перестаёт быть исключительно личным или парным делом и становится актом внутреннего роста. Однако эта трансформация возможна только при соблюдении трёх ключевых принципов: безопасности, осознанности и постепенности.

Безопасность – фундамент. Любая работа с глубинными энергиями требует чувства защищённости, как физической, так и эмоциональной. Нельзя заставлять себя или партнёра «пропускать энергию» через чакры, если внутри есть сопротивление, страх или дискомфорт. Энергетическая работа должна происходить в пространстве, где человек чувствует себя свободным сказать «нет».

Осознанность – ориентир. Без внимания к тому, что происходит внутри, практика превращается в механическое повторение. Важно наблюдать: где возникает тепло, где напряжение, какие эмоции всплывают, как меняется дыхание. Осознанность превращает каждое прикосновение, каждый

вдох, каждый момент близости в акт самопознания.

Постепенность – мудрость. Энергетическая система человека устроена деликатно. Резкое пробуждение или насильственное «открытие» чакр может вызвать дисбаланс – от тревожности до эмоциональной нестабильности. Лучше начать с малого: нескольких минут внимания к дыханию и ощущениям в области таза, без стремления к результату. Со временем тело само покажет, когда готово к большему.

Как работать с этой книгой

Эта книга задумана не как справочник, а как путеводитель по внутреннему ландшафту. Её структура построена по принципу восхождения: от основ – к тонким практикам, от телесного – к энергетическому, от индивидуального – к парному. Каждая глава содержит теоретические пояснения, но главное – в практических упражнениях. Их цель – не овладеть техникой, а установить контакт с собой.

Ожидания стоит снизить до минимума. Не стоит ждать мгновенных прозрений или «космических оргазмов». Настоящие изменения происходят медленно, незаметно, как рост дерева. Иногда практика покажется скучной, иногда – болезненной, иногда – бессмысленной. Это нормально. Главное – продолжать возвращаться к себе.

Ведение дневника практик настоятельно рекомендуется. Записывайте не только то, что вы делали, но и то, что чувствовали: телесные ощущения, эмоциональные реакции, мысли, которые возникали. Через несколько недель вы увидите, как меняется ваше восприятие, как смещаются акценты, как проявляется внутренняя связь между телом, эмоциями и энергией. Дневник станет вашим личным картографом – он поможет не потеряться в этом путешествии.

# Основы чакральной работы

## 1.1. Что такое чакры

Чакральная система – это модель, описывающая поток жизненной энергии через семь основных центров, расположенных вдоль позвоночного столба от промежности до макушки головы. Каждая чакра имеет своё физическое соответствие, цвет, символическое значение и функцию в психо-эмоциональной жизни человека.

Первая чакра – Муладхара – находится у основания позвоночника, в области промежности. Её цвет – красный. Она связана с чувством безопасности, устойчивости, доверия к жизни, физической выносливостью. Когда она сбалансирована, человек чувствует опору под ногами, способен заземляться, не боится будущего. Дисбаланс проявляется в хронической тревоге, страхе потери, отсутствии жизненных ресурсов или, наоборот, в чрезмерной привязанности к материальному.

Вторая чакра – Свадхистхана – расположена чуть ниже пупка, в нижней части живота. Её цвет – оранжевый. Это центр сексуальности, чувственности, творчества, удовольствия, эмоциональной гибкости. Сбалансированная Свадхи-

стхана даёт способность наслаждаться жизнью, быть открытым новому, творить и получать удовольствие без чувства вины. Дисбаланс – в подавлении желаний, сексуальной фригидности или, наоборот, в компульсивном поведении, эмоциональной нестабильности.

Третья чакра – Манипура – находится в районе солнечного сплетения. Её цвет – жёлтый. Это центр воли, личной силы, уверенности, действия. Здесь формируется чувство «я могу». При балансе человек инициативен, целенаправлен, умеет брать на себя ответственность. Дисбаланс – в агрессии, потребности контролировать, или, наоборот, в пассивности, неуверенности, чувстве беспомощности.

Четвёртая чакра – Анахата – расположена в центре груди. Её цвет – зелёный (иногда розовый). Это центр любви, сострадания, эмпатии, способности отдавать и принимать без условий. Сбалансированная Анахата позволяет строить глубокие, искренние связи. Дисбаланс – в замкнутости, холодности, или, наоборот, в чрезмерной жертвенности, зависимости от одобрения.

Пятая чакра – Вишудха – находится в области горла. Её цвет – голубой. Это центр самовыражения, искренности, внутреннего голоса. При балансе человек говорит правду, не боясь быть непонятым, умеет выражать желания и грани-

цы. Дисбаланс – в молчании, подавлении мнений, или, наоборот, в агрессивной речи, неспособности слушать.

Шестая чakra – Аджна – расположена между бровями, «третий глаз». Её цвет – индиго. Это центр интуиции, внутреннего видения, воображения, способности видеть за видимым. Сбалансированная Аджна даёт ясность восприятия, доверие к внутреннему знанию. Дисбаланс – в иллюзиях, навязчивых мыслях, оторванности от реальности.

Седьмая чakra – Сахасрара – находится на макушке головы. Её цвет – фиолетовый или белый. Это центр духовного единства, выхода за пределы эго, восприятия себя как части целого. Она не имеет физического органа-соответствия и выражается в чувстве глубокого покоя, принятия, трансцендентного переживания. Дисбаланс – в духовной гордыне, оторванности от земли, или, наоборот, в полном отрицании духовности.

В телесной и энергетической анатомии чакры играют роль регуляторов. Они принимают, трансформируют и распределяют энергию, поступающую извне и изнутри. Каждая чakra связана с определёнными органами, гормональными железами, нервными сплетениями. Например, первая чakra – с надпочечниками, вторая – с репродуктивной системой, третья – с поджелудочной железой, четвёртая – с тимусом и сердцем,

и так далее. Таким образом, энергетический дисбаланс часто проявляется на физическом уровне.

# 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.