



Адель Сорокина

18+

8

**ПРИНЦИПОВ
ЗДОРОВЬЯ**

Адель Сорокина

8 принципов здоровья

<https://litres.ru/74147388>

ISBN 9785006988927

Аннотация

В стремительно меняющемся мире, где информация льется потоком, а здоровье становится все более хрупким активом, возникает острая необходимость в руководстве, которое бы одновременно просвещало и укрепляло. Эта книга — не просто сборник фактов и советов, это компас, указывающий путь к гармонии разума и тела. Я верю, что истинное обогащение заключается не только в материальном благополучии, но и в осознанном подходе к своей жизни, в постоянном саморазвитии и заботе о себе.

Содержание

Адель Сорокина	5
Глава 1. Эмоции и чувства = здоровье	7
Заключение	26
1. ЧАКРЫ	28
Глава 3. Тонкие тела человека	57
Конец ознакомительного фрагмента.	63

8 принципов здоровья

**Адель Алексеевна
Сорокина**

БАД не является лекарственным средством. Имеются противопоказания. Перед применением необходима консультация специалиста

© Адель Алексеевна Сорокина, 2026

ISBN 978-5-0069-8892-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Адель Сорокина

«8 ПРИНЦИПОВ здоровья»

В стремительно меняющемся мире, где информация льется потоком, здоровье становится все более хрупким активом, возникает острая потребность в руководстве, которое бы одновременно просвещало и укрепляло. Эта книга — не просто сборник фактов и советов, это компас, указывающий путь к гармонии разума и тела. Я верю, что истинное обогащение заключается не только в материальном благополучии, но и в осознанном подходе к своей жизни, в постоянном саморазвитии и заботе о себе.

Введение:

Эта книга — отправная точка для тех, кто заботится о своем здоровье и готов действовать. В ней не будет привычных медицинских рецептов, но она знакомится с концепцией чакр, влиянием эмоций и принципов восточной медицины. Книга предлагает руководство по путешествию, чтобы понять причины болезней и способы их предотвращения.

В основе книги — восемь простых шагов по созданию организма и сохранению энергии. Она предлагает естествен-

ные методы лечения болезней и восстановления здоровья без лекарств. Каждый шаг подкреплён практическими советами и проверенными методами, благодаря чему читатель сразу же начинает свой путь к оздоровлению. Книга направлена на то, чтобы дать читателю не просто знания, а стимул для действий на пути к здоровому здоровью.

ВНИМАНИЕ! Все материалы в книге (включая видео и аудио ролики на боковых ресурсах) носят ознакомительный и ознакомительный характер. Имеются отклонения. Перед применением рекомендаций и советов из книг и видеороликов **ОБЯЗАТЕЛЬНО** проконсультируйтесь с врачом!

Глава 1. Эмоции и чувства = здоровье

В древние времена было признано, что все, что затмевает разум, возводит голову и тело. Однако в XVIII веке ученые и врачи стали разделять человека на две независимые сущности: тело и разум. Болезни стали классифицировать как душевные или физические, а также подходы к их индивидуальным разделением. В последние годы наблюдается возрождение интегративного взгляда на здоровье, где признается взаимосвязь между умственными, физическими и физическими состояниями. Человек несет ответственность как за последствия и развитие своих заболеваний, так и за процесс выздоровления.

Например, эмоциональная нестабильность и замкнутость отрицательно влияют на сердце. Люди, которые переживают трудности с отказом, подавляют собственных деятелей и склонников обвинять, обращают внимание на артриты. Гипертония часто из-за стремлений брать на себя чрезмерные обязательства, работать без перерывов и обеспечивать высокие ожидания окружающих. Проблемы с переменами во внешнем мире у людей, испытывающих постоянное разочарование и жизненные неудачи. Когда система дает сбой и человек начинает страдать от простудных заболеваний, это мо-

жет быть предупреждением организма: «Тебе нужно замедлиться, сделать паузу иммунитету и дать себе отдых». Бронхиальные нарушения и легочные заболевания могут возникнуть у тех, кто проявляет трудности в самостоятельной жизни или не желает отстоять свои личные границы. Проблемы с желудком, такие как язвенный колит или запоры, часто возникают из-за неспособности выпустить старые обиды и взять на себя ответственность за текущую жизнь. Желудок чувствителен к нашим внутренним конфликтам, страхам и негативным факторам. Зрительные нарушения часто возникают из-за нежелания воспринимать широту аспектов окружающего мира или избегания реальности, в которой мы живем. Слуховые проблемы возникают, когда мы выходим из-за порога или не замечаем всей информации, доносящейся к нам через слух. Инфекционные заболевания часто вызывают эмоциональные расстройства, такие как гнев, раздражение или разочарование. Ожирение часто смотрит на взгляд, защищаясь от внешней угрозы или эмоциональных пробелов. Проблемы со спиной могут привести к значительному напряжению и недостаточной поддержке, которые человек испытывает в своей жизни. Причины нарушений сна могут скрываться в игнорировании скрытых проблем или подавлении негативных эмоций. Череду несчастных случаев может вызвать на глубоких исследованиях чувство вины и бессознательное стремление к самонаказанию. Все эти ситуации часто обращаются как отражение внутреннего конфликта,

движущего к природе.

Современными учеными доказано, что избыточная нагрузка или снижение адаптации к стрессу приводит к дисбалансу сердечно-сосудистой и нейро-иммуно-эндокринной систем: «сердце» — учащенное сердцебиение, гипертония, инфаркт; «сосудистая» — спазмы, ишемия тканей и повышение давления, инсульт; «нейро» — нарушение психоэмоциональной сферы, когнитивных функций и рефлексорной регуляции; «иммуно» — сбой в работе системы апоптоза; «эндокринной» — гормонального гомеостаза. Ослепленный организм становится легкодоступным для социальной и наследственной предрасположенности, сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний, аутоиммунных процессов, болезненных расстройств и т.д., а значит, запуска любого патопсихологического и патофизиологического заболевания — «где тонко, там и рвется».

Степень выраженности и продолжительность психоэмоциональных проявлений от большинства факторов:

1. Скорость развития соматического заболевания, будь то резкое или постепенное начало.
2. Локализация патологического процесса, затрагивающего сердце, сосуды, легкие, желудок, мозг и другие органы.
3. Возраст и пол пациента.
4. Состояния физического и психического здоровья до на-

чала болезни.

5. Индивидуальных характеристик личности, таких как уровень интеллекта, образование, культурное развитие, воспитание, нравственные установки, а также особенности темперамента и характера его аутентичности.

6. Наличие базовых медицинских и психологических знаний у пациента.

7. Доступность и качество медицинской и психологической помощи, оказываемой своевременно и квалифицированно.

8. Соблюдение ответственности за свое душевное и телесное здоровье.

9. Социально-бытовая среда, в которой находятся человек и другое.

Стресс может быть явным и хроническим, способным привести к последствиям и психологическим изменениям. В условиях, требующих срочных последствий, стресс может сыграть полезную роль, способствуя выживанию и наоборот, — если стресс становится чрезмерным и течение времени, его влияние может вызвать серьезное негативное воздействие на тело и психику, ослабить способность организма поддерживать устойчивые условия, иногда вызывая серьезные и необратимые процессы. Массовые депрессивные расстройства, связанные с психосоциальными кризисными ситуациями, сегодня подтверждены уже многими серьезными

ми исследованиями, где показана прямая взаимосвязь между жизненными состояниями и жизненным здоровьем.

Данные обширных эпидемиологических исследований показывают, что различные формы стресса, такие как повседневные бытовые и социальные трудности, профессиональная нагрузка, травматические события, значимые жизненные перемены, экологические кризисы, «цифровые нагрузки», частные и хронические заболевания, могут повысить вероятность развития деменции.

Представляет интерес тот факт, что основные особенности могут сыграть решающую роль в том, как кризисная ситуация воздействует на психосоматику человека. Одним из таких факторов является концепция устойчивости, которая определяется как способность поддерживать психосоматическое здоровье, несмотря на возникающие жизненные кризисы. Получение на более высоком уровне психологической устойчивости архетипа личности может объяснить значительные вариации в эмоциональных реакциях на конфликт. Более того, было установлено, что наличие позитивного намерения у людей способствует эффективному восстановлению после повседневного социально-бытового стресса. Устойчивость также связана с некоторыми аспектами, способными снизить влияние стресса, среди которых возраст и играет ползаметную роль. Пожилые люди часто демонстрируют более выраженную решительность по сравнению с молодым поколением. В то же время женщины в це-

лом достигают более высоких уровней устойчивости и имеют лучший доступ к государственным ресурсам по сравнению с мужчинами. Мужское население более прогрессивно заболевает, страдает от стресса. Как возраст, так и пол являются как независимые, так и совокупные факторы, интегрирующие реакции на стресс.

Воздействие такого рода стресса в кризисные моменты жизни играет ключевую роль в сторону психосоматического здоровья. Такие состояния, как алекситимия — неспособность выражать эмоции, — могут приводить к конфликтам в общении с другими людьми и преобразовываться в последовательное состояние, становящееся патологическими симптомами психосоматических расстройств: мигрень, синдром раздраженного кишечника, бронхиальная болезнь, тошнота, аллергия, фибромиалгия, вызывающее кровяное давление, воспалительные заболевания кишечника, функциональная диспепсия и тревожные расстройства. В ходе развития у таких людей не соблюдается потребность в саморегуляции, что может привести к хроническому накоплению эмоционального напряжения.

Факторы, способствующие развитию психосоматических состояний, включают в себя последствия реакции на стрессы и стратегии преодоления стресса, определяющие использование ресурсов организма для борьбы со стрессом. В современной медицинской науке установлено, что прогрессирование сердечно-сосудистых патологий, в том числе гипертони-

ческой болезни, коррелирует с развитием показателей алекситимии, уровня тревожности и общей психоэмоциональной нагрузки. Эти психосоматические факторы могут способствовать увеличению содержания кортизола в крови, что, в свою очередь, активирует процессы перекисного окисления липидов, что приводит к повреждению клеточных мембран и развитию атеросклеротических изменений крови в сосудистой стенке.

Длительно возникновение психосоматических изменений в здоровье, связанных с этим хроническим стрессом, а значит, избыточной выработкой кортизола, что отрицательно продолжается в странах Западного мозга, таких как гиппокамп, миндалевидное тело и префронтальная кора, последствия когнитивных способностей, которые, как следствие, будут страдать. Хронически высокий уровень кортизола у платных людей может снизить их способность адаптироваться к кризисным ситуациям, вызвать психосоматические расстройства и затруднить коррекцию данных явлений.

Углубляясь в психологию и вспоминая архетипы Юнги, можно понять разное отношение к кризису и размышлениям. Не только архетипы, но и уровень образования, интеллекта и даже общее соматическое здоровье оказывают влияние на потенциал стрессовых последствий. Кортизол проявляет полезные свойства. Небольшие дозы кортизола у здоро-

вых людей могут способствовать сохранению памяти и конфликтов, иммунной системы, повышению мотивации болевого порога и снижению негативных психоэмоциональных состояний. С другой стороны нейروпсихиатрические проявления проявляются с хронической дисфункцией надпочечников, что приводит к нарушению нормальной выработки глюкокортикоидов, что проявляется в психиатрической теории. К такой дисфункции надпочечников относится аддисонова болезнь (снижение уровня кортизола), которая начинается с привычных на сегодняшний день симптомов постоянной усталости, дискомфорта и боли в мышцах и суставах, что приводит к потере массы тела, потемнению кожи, гипогликемии, тошноте, умеренной пониженности кортизола. Со стороны психики вначале появляется раздражительность, переходящая в депрессию, психозы и различные поведенческие расстройства, которые легко маскируются под психосоматическую патологию, и важно не упустить время развития острой почечной недостаточности и летального исхода.

Приведу пример из своей практики:

Олег, преподаватель художественной школы, страдал от необъяснимых приступов каждую неделю перед трудовой деятельностью: температура, боль в горле, слабость. Лечение было слабым, но он продолжал работать. После очередного приступа он попал в больницу, где врачи не выявили никаких заболеваний, но дали больничный характер. Две неде-

ли дома привели к цели. Олег отдохнул, занялся домашними делами и открыл для себя новое хобби — изготовление посуды из глины. Увлечение оказалось настолько значительным, что он забыл о болезни. Накануне выхода на работу симптомы вернулись, и Олег понял, что необходимо уйти с нелюбимой работы. Решение было сложным, но поддержка и накопление сбережений семьи помогли ему. Он уволился и продолжает заниматься гончарным делом. Первые заказы не заставили себя долго ждать. Друзья и знакомые, восхищенные качеством его изделий, стали его первыми клиентами. Сарафанное радио, усиленные эффектными фотографиями в социальных сетях, распространило новость о талантливом гончаре по городу. Олег арендовал небольшую мастерскую, где установил печь для обжига и устроил рабочее место.

Сейчас Олег создает свой небольшой бизнес по производству авторской посуды ручной работы, он обучает других людей такому ремеслу. Он счастлив, занимается любимым делом, и болен отступил, уступив место радости, творчеству и удовольствию от жизни. Некогда болеть, когда занимаешься тем, что приводит к истинному наслаждению.

Успех принес Олегу не только финансовую независимость, но и душевное равновесие. Он больше не боялся понедельников, с нетерпением ждал каждого нового дня, наполненного творчеством и отказывающегося поделиться своим искусством с миром. Болезнь, когда-то сковывавшая его жизнь, отступила навсегда, оставив место для радости,

вдохновения и ощущения полноты жизни.

Действительно, наш ум и тело неразрывно связаны. Мы часто об этом забываем в бешеном ритме современной жизни, концентрируясь на внешних факторах и пренебрегая регионом мира. История, подобная этой, служит напоминанием о том, что мощное влияние оказывает влияние на наше устойчивое состояние.

Дело в том, что негативные эмоции, такие как стресс, тревога, гнев, подавляют иммунную систему, делают нас более уязвимыми к заболеваниям. Постоянное напряжение истощает наш ресурс, ослабляет браслет функции организма. В то же время положительные эмоции, такие как радость, любовь, благодарность, наоборот, укрепляют иммунитет, повышают устойчивость к болезням.

Когда человек меняет свое состояние исследований, он меняет химию своего тела. Снижается выработка гормонов стресса, таких как кортизол, и увеличивается выработка гормонов счастья, таких как серотонин и дофамин. Эти гормоны не только улучшают настроение, но и оказывают положительное влияние на работу всех органов и систем, включая иммунную систему.

Таким образом, исцеление начинается изнутри. Изменение отношений к жизни, принятие себя, прощение обид, развитие позитивного мышления — все это инструменты, которые помогают нам создать внутреннюю гармонию и укрепить здоровье. Работа в своем внешнем мире — это не ме-

нее важно, чем правильное питание и физическая подготовка. Это инвестиции в наше долголетие и качество жизни.

В конечном счете, этот пример подразумевает повышенную осознанность и заботу о своем умственном и эмоциональном благополучии. Не стоит недооценивать силу позитивного настроя, и это может привести к глубокому воздействию на наше общее состояние здоровья.

Действительно, современная физика склоняется к первичности энергетики. Но что это значит на примере, особенно в условиях высокого здоровья? Если материю рассматривать как упорядоченную форму энергетики, тогда болезнь — это изменение, нарушение энергетического баланса, проявившееся на эволюционном уровне. Клетка, орган, Ткань — это лишь начало начального боя в энергетической системе. Лечить симптом, не устранив причину, равносильно приклеиванию пластыря на гниющую рану. Боль утихнет, жар спадет, но глубинная проблема остается.

Такой подход к здоровью, ориентированный на питание, предполагает поиск и коррекцию именно этих первичных изменений. Это целая система, включающая в себя анализ состояния полей человека, работы с его сознанием, активностями и подсознанием. Ведь мы — не просто прочное тело, а сложная энергетическая система, где всё взаимосвязано.

Это открывает большие перспективы для развития альтернативной медицины и создания новых, более эффективных методов лечения, основанных на энергетической приро-

де человека. Это требует тщательного изучения и глубокого переосмысления привычных подходов к здоровью. И, возможно, когда-нибудь мы научимся использовать этот колоссальный внутренний потенциал на пути к здоровью и долголетию.

Ваши эмоции и чувства — это мощная энергия, которая может как поддержать вас, так и выбить из колеи. Чтобы лучше понять их природу, я предлагаю разделить все эмоции на две категории: врожденные и приобретенные. Давайте вместе разберемся, в чем их отличие.

Разумный человек существует около 200 тысяч лет, и базовые эмоции, такие как страх, радость, гнев, любовь и самосознание, были присущи ему изначально. Из негативных эмоций проявились страх и гнев, которые сыграли главную роль в выживании. Страх причиняет спасение от опасности, например, со стороны хищников, мотивом гнева в отношении рекомендаций. При возникновении эмоций в результате происходят постоянные изменения: вызванный уровень адреналина, сужаются сосуды, которые приводят к притоку крови к мозгу, что приводит к повышению давления и ускорению состояния. Начинается тахикардия, и повышается уровень сахара в крови, подготавливая организм к действию. Эти состояния, хотя и являются отрицательными в двадцати испытаниях, изначально были адаптированными механизмами, способствующими выживанию.

В повседневной жизни мы можем управлять чувствами страха и гнева с помощью физических упражнений, музыки, медитации и других техник. Однако, если эти чувства становятся все более интенсивными и продолжаются без последствий, это может привести к серьезным последствиям для здоровья, таким как нарушения в работе ЖКТ, постоянное высокое давление, сгущение крови, инсульт и другие заболевания.

Зависть, обида и чувство вины — это вызывающие эмоции, несвойственные человеку в его первоначальном, разумном состоянии. Эти негативные настроения оказывают влияние на крепкое здоровье. Так, хроническое чувство вины часто провоцирует боли в ногах. Более серьезные заболевания, такие как артрит, сахарный диабет, онкология и язвенный колит, могут быть вызваны завистью и травмами. Таким образом, текст приводит к эмоциональному изменению и его связи с физическим заключением, поскольку негативные чувства могут иметь разрушительные последствия для организма.

Эмоции — это энергетическое поле, энергетическое поле — это цель. Любая цель предполагает развитие до конечной точки. Таким образом, вы обращаете внимание на цепочку: верная цель ведет к таким чувствам, правильному поведению, здоровью и благополучию. Эта взаимосвязь действует

как в позитивном, так и в негативном направлении. Особыми разрушительными факторами являются уныние и отчаяние. Чем сильнее эти чувства проникают в человека, тем хуже для его жизни.

Негативные эмоции, такие как ядовитый сорняк, проникают в глубь нашего существа, отравляя источники жизненных сил. Уныние, как туман, окутывает разум, лишая его ясности и перспектив. Отчаяние такой же черной дыры, влекущей за собой силу и надежду, о заключении за собой лишь выжженную землю. Позволяя этим чувствам властвовать над нами, мы сами роем себе могилу, закапывая в нее мечты, возможности и само здоровье.

Искусство управления поддержкой заключается не в их подавлении или отрицании, а в осознанном сознании и трансформации. Чувствовать — это естественно, но лучше чувствам диктовать свою революцию — это путь к саморазрушению. Важно научиться распознавать первые признаки уныния и отчаяния, как слабый сигнал о надвигающейся буре. В этот момент необходимо придерживаться меры: переключить внимание, найти занятие, вызывающее радость, обратиться за поддержкой к близкому или специалисту.

Стресс является серьезной угрозой для организма, побуждающей активизировать гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую систему и, как считают в Европе, к выбросу

кортизола. Однако длительное воздействие высоких доз кортизола может привести к снижению чувствительности мозга и иммунной системы к этому гормону. Иммунные клетки перестают адекватно реагировать на сигналы, либо, наоборот, в организме начинаются резервно-воспалительные молекулы, провоцирующие хронические воспалительные процессы, такие как диабет второго типа и артрит.

Для снижения уровня хронического стресса рекомендуется комплексный подход, включающий:

— **Полноценный сон:** Запас достаточного количества и качества сна необходим для восстановления организма.

— **Дыхательные упражнения:** Различные комплексы внешних практик, направленные на расслабление и снижение уровня стресса.

— **Медитация:** Регулярная медитация помогает успокоить ум и снизить тревожность.

— **Умеренная видимая активность:** Аэробные нагрузки благоприятно влияют на эмоциональное состояние и общее состояние здоровья.

— **Хобби и творчество:** Арт-терапия, цветотерапия, ароматерапия, музыка и другие творческие занятия, позволяющие контролировать эмоции и снижать уровень стресса.

Эмоциональное состояние человека оказывает влияние на его физическое здоровье, провоцируя различные заболевания. Так, агрессия может привести к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта, головным болям, гипертонии и

проблемам с зубами. Ревность чревата проблемы с пищеварением, бессонницей и головными болями.

Страх тесно связан с сердечными заболеваниями, заболеваниями верхних путей, нарушениями слуха, проблемами и проблемами с почками. Беспокойство, в свою очередь, отрицательно сказывается на работе ЖКТ и селезёнки, а также может привести к нарушению кровообращения.

Чувства напряжения, обиды на жизнь и несправедливость могут способствовать развитию доброкачественных и злокачественных опухолей, заболеваний печени и язв. Кроме того, это оказывает негативное влияние на сердце и печень, увеличивая риск возникновения различных заболеваний. Таким образом, поддержание эмоционального баланса является условием сохранения физического здоровья.

Злость связывают с заболеваниями почек, мышц и сердца. Печаль и ожог могут привести к заболеваниям передних путей и общей усталости. Категоричность и нетерпимость иногда ассоциируются с аутоиммунными заболеваниями. Отсутствие ощущений может быть связано с рассеянным склерозом.

Проблемы с самооценкой, разочарование в окружающем могут способствовать развитию волчанки. Постоянный поиск одобрения и чувства вины — гипертиреозу и проблемам с тяжелой железой. Давление извне и подавление эмоций могут привести к ревматоидному артриту. Обиды на противоположной половине, в свою очередь, могут привести к забо-

леванию половых органов.

Обида на близких и ревность иногда связывают с опухолями мозга, обида на детей — с опухолями груди. Проблемы с пищеварением могут быть отражением неспособности отпустить прошлое или оказаться в неприятной ситуации. Кожные заболевания часто являются следствием нарушений личных границ и подавления чувств. Боли в спине и проблемы с позвоночником могут свидетельствовать о категоричности, отсутствии доверия или отказе из-за финансовых возможностей и невыполненных обещаний.

Таким образом, поддержание эмоционального баланса является условием сохранения физического здоровья.

Чтобы улучшить свою жизнь и справиться с психоэмоциональными проблемами, важно осознать желание изменений и найти причину негативных изменений. Необходимо быть открытым к помощи и принять меры по устранению проблем, избегая чувства вины. Важно найти конструктивный выход, вдохновить и полюбить себя.

Восприятие мира на 90% зависит от нашего внутреннего состояния, а не от внешних факторов. Мы сами выбираем, на чём фокусироваться. Кстати, уменьшая неважные раздражители во время сна, мы можем научиться концентрироваться на позитиве, отсекая негативы. Болезни часто связаны с надежностью.

Например, аллергия может быть следствием травмирую-

щих событий в прошлом, зафиксированных в подсознании. Мозг может связать аллергическую реакцию с нейтральным объектом, присутствующим во время эмоционального потрясения. Испуг от приступа собаки в детстве может превратиться в аллергическую реакцию на цветение много лет спустя. Мозг связывает аллерген с первоначальным негативным переживанием, хотя явной связи может и не быть.

Другой пример: если ребенок, Эдя яблоко, становится свидетелем независимости родителей, мозг может связать яблоко со стрессом, что впоследствии приведет к просмотру этого фрукта. Этот механизм защиты, умственная психика, вырабатывает негативные эмоции, но не перезагружает сознание.

Важно найти первопричину внешнего вида и изменить реакцию на нее. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) может помочь в этом процессе.

Принятие ответственности за свои эмоции — ключевой шаг к соблюдению психоэмоционального состояния. Обвинение других людей или участие в своих проблемах лишь усугубляет ситуацию и лишает человека сил в его жизни. Важно понимать, что реакция на внешние события — это наш выбор, и мы можем изменить эту реакцию.

Практика осознанности (внимательности) может помочь научиться отслеживать свои мысли и эмоции в тот момент, когда они не вовлекаясь в них. Это позволяет игнорировать

негативные модели мышления и разрушать их, прежде чем они приведут к негативным последствиям. Медитация, йога и просто выделение времени на наблюдение за своим дыханием могут стать эффективными инструментами для развития осознанности.

Работа с подсознанием — это еще один решающий аспект на пути к психологическому благополучию. Такие методы, как гипнотерапия или работа с метафорическими ассоциативными картами, могут помочь обнаружить и проработать глубокие травмы и убеждения, которые влияют на наше поведение и эмоциональное состояние.

Помните, что забота о себе — это не эгоизм, а необходимая составляющая здоровой и счастливой жизни. Уделите время своим интересам, занимайтесь тем, что приносит вам радость, окружайте себя позитивными людьми. Развивайте навыки саморегуляции и научитесь управлять своим эмоциональным состоянием.

Заключение

Эмоции оказывают положительное влияние на здоровье человека. Позитивные эмоции укрепляют иммунитет и помогают предотвратить болезнь, в то время как негативные эмоции могут развиваться как хронические, так и острые заболевания. Для поддержания достаточного здоровья важны не только зрительная активность, но и развитие эмоционального интеллекта, способности справляться со стрессом и корректировать эмоциональное состояние. Внедрение методов эмоциональной саморегуляции в широком масштабе и профилактики заболеваний может значительно повысить качество жизни и увеличить продолжительность здоровой жизни. Важная тенденция требует комплексного ухода за здоровьем, соблюдающим как физическое, так и эмоциональное благополучие.

Нельзя недооценивать роль социальных связей в десятке эмоционального здоровья. Поддержка со стороны семьи, друзей и коллег создает ощущение безопасности и защищенности, что способствует выработке гормонов счастья и снижению уровня кортизола, гормона стресса. Изоляция и одиночество, напротив, могут уменьшить негативные эмоциональные состояния и повысить риск развития депрессии и других психических расстройств. Поэтому поддержание и поддержание крепких социальных связей является частью

стратегии эмоционального и, как утверждает теория, физического здоровья.

Знание важности эмоционального здоровья и внедрение методов его поддержания — это не просто модная тенденция, существенная необходимость для построения здорового и процветающего общества. Инвестиции в эмоциональное благополучие — это инвестиции в будущее, в котором каждый человек имеет возможность жить полноценной и счастливой жизнью.

1. ЧАКРЫ

Система чакр, нестареющая духовная традиция, распознает семь первичных состояний центров в человеческом теле, действующих вдоль фасада.

Эти чакры препятствуют путям жизненной силы, или «праны». Каждая чакра соединяет свои вибрационные частоты, цвета, элементы и функции с источниками энергетических паттернов, которые определяют наш жизненный опыт, действуя как энергетический компас, направляя наш путь. Постоянная энергия течет между внутренними и внешними мирами, влияя через нашу энергетическую систему на состояние и функции наших чакр. Степень, в которой эти чакры сбалансированы, влияет на общее качество нашей жизни.

Состояние чакр напрямую влияет на наше фундаментальное и эмоциональное благополучие. Когда чакра находится в балансе, энергия свободно циркулирует, поддерживая здоровье и гармонию. Однако, если одна или несколько чакр заблокированы или повышены активны, это может привести к различным проблемам, таким как усталость, раздражительность, болезнь и депрессия.

Нарушения в энергетической чакре могут возникать по разным причинам: стресс, негативные эмоции, травмы, неправильное питание и даже экологические факторы. Каж-

дый из этих факторов умный нарушитель называет поток энергии, который со временем проявляется в виде физических симптомов или эмоциональных расстройств.

Для поддержания здоровья чакр существует множество практик. Медитация, йога, боковые движения, цветотерапия и ароматерапия — все эти методы направлены на восстановление энергетического баланса в чакрах. Предварительный просмотр заданного цвета, связанного с каждой чакрой, также может помочь активизировать ее и улучшить ее функционирование.

Важно помнить, что работа с чакрами — это сложный процесс, требующий внимания и осознанности. Регулярная забота о своем энергетическом состоянии может не только улучшить здоровье, но и привести в жизнь больше гармонии и радости. Понимание взаимосвязей между телом и силой ведет к глубокому самопознанию и исцелению.

Правильная работа чакр является залогом физического и психического здоровья. Когда чакры функционируют, энергия свободно циркулирует по телу, питая органы и системы. Открытые и сбалансированные чакры позволяют человеку ощущать полноту жизни, проблемы радости, любви, уверенности в себе и своих возможностях. Это состояние, когда внутренний мир находится в гармонии с внешним миром, разум и тело работают как единое целое.

Существуют различные методы гармонизации работы чакр. Один из самых эффективных способов — медитация.

Регулярная практика медитации позволяет очистить сознание от негативных мыслей и эмоций, снять блоки в физических каналах и восстановиться естественным путем для получения энергии. Предварительный просмотр цветов, границ с каждой чакрой, а также обеспечение их раскрытия и балансировки.

Кроме того, основная роль в поддержании здоровья чакр играет здоровый образ жизни медитации. Правильное питание, употребление достаточного количества воды, физическая активность, регулярный сон и отдых — все это обеспечивает нормальную работу энергетической системы. Также рекомендуется учитывать стрессовые ситуации, негативные эмоции и негативные отношения, которые могут блокировать чакры и приводить к дисбалансу.

Энергоинформационная коррекция, как было отмечено, является еще одним методом восстановления гармонии в чакральной системе. Этот метод направлен на устранение деформаций в полевой оболочке человека и восстановление нормальной циркуляции энергии по каналам Нади. В результате такой коррекции возникают первопричины заболеваний, требующие защиты и поддержания общего здоровья. Поддержание чакры в сбалансированном состоянии — это инвестиции в свое здоровье, долголетие и качество жизни.

Муладхара, или корневая чакра, — это первая чакра, расположенная у основания позвоночника, олицетворяющая

чувство стабильности, безопасности и наши фундаментальные средства в выживании. Он управляет красным цветом, элементом земли и связан с физическим телом, включая ноги, ступни, позвоночник и толстый кишечник. Сбалансированная муладхара способствует созданию условий обособленности, уверенности и поставок, в то время как дисбаланс может учитываться в виде страхов, неуверенности или беспокойства.

Расположение: у основания башни, в промежутке и.

Значение: «Мула» на санскрите означает «корень», а «адхара» — «опора», поэтому это корневая поддержка всей системы чакр.

Символика: Его символизирует красный лотос, изготовленный вручную, и желтым квадратом в центре, символизирующий стабильность, заземление и связь с Землей.

Основные темы: Определение нашего чувства защищенности, укрытий и нашего основного чувства.

Признаки сбалансированной муладхары физически: здоровье надпочечников, сильная иммунная система и жизненная сила. Эмоционально: Чувство стабильности, безопасности и уверенности в себе. Духовно: Глубокая связь с Землей, чувство принадлежности и осознание своего места в мире.

Телесные проявления дисбаланса в муладхаре включают недомогание в области стоп, ног, позвоночника и кишечника. Также могут наблюдаться упадок сил, апатия и измене-

ние веса. На эмоциональном уровне это проявляется в виде страховки, беспокойства, уверенности в себе, а также гнева, раздражительности и ощущения отрыва от обработки. В духовном плане дисбаланс чакры может выражаться в отсутствии жизненных ориентиров, утрате чувства связи с реальностью и ощущении незащищенности или постоянной поддержки. Способы сбалансировать муладхару заземляющие практики: Прогулки на природе, работа в саду, прикосновение к земле и добавление в пищу заземляющих продуктов, таких как корнеплоды. Медитация: Медитация осознанности и медитации на чакры могут помочь вам соединиться со своей муладхарой и сбалансировать ее. Позитивные положения, такие как «Я в безопасности», «Я заземлен» и «У меня есть все необходимое», могут помочь вам изменить негативные убеждения и укрепить чувство стабильности. Физические упражнения: упражнения, укрепляющие ноги и ноги, такие как приседания, выпады и подъемы на ноги, могут помочь вам укрепить свою связь с Землей. Красный цвет: Ношение красной одежды, окружение себя красными предметами и визуализация красного цвета могут помочь стимулировать и сбалансировать вашего муладхару.

Когда муладхара сбалансирована, человек чувствует глубокую связь с собой и окружающим миром. Он уверен в своих силах, умеет принимать взвешенные решения и легко справляется с трудностями. Напротив, дисбаланс в муладха-

ре может привести к чувству страха, неуверенности и беспокойству, а также к проблемам со стороны бизнеса.

Работа с муладхарой — это процесс осознанного соединения с направлением Земли и осуществления его внутренней стабильности. Важно помнить, что у каждого человека этот процесс индивидуален и требует терпения и настойчивости. Слушайте свое тело, наблюдайте за своими источниками энергии и выбирайте практику, которую лучше всего резонировать с вами.

Помимо традиционных методов, для балансировки муладхаров полезны танцы, особенно те, которые включают в себя движения, связанные с ногами и бедрами. Также эффективны визуализации, представляющие корни, уходящие глубоко в землю, и ощущение питательной энергии, поднимающейся вверх по телу.

Важно уделить внимание своему питанию, употреблению пищи, которая поддерживает здоровье и обеспечивает активность. Включение в рацион корнеплодов, таких как морковь, картофель и свекла, может помочь укрепить связь с Землей и поддержать баланс муладхары.

Помните, что баланс муладхары — это основа для существенной жизни. Уделяя ей внимание, вы создаете прочную основу для своего изменения и развития на всех уровнях.

Свадхистхана, или крестцовая чакра, — это вторая чакра, расположенная в области таза. Она ассоциируется с чув-

ственностью, творчеством, увлеченностью, отношениями и выражениями эмоций, а ее стихия — вода. Сбалансированная, она способствует подвижному развитию, творчеству и здоровым условиям; дисбаланс может привести к творческим блокам, эмоциональным трудностям или чувствам вины.

Расположение: Крестцовая область, примерно на 4 сантиметра ниже пупка.

Стихия: Вода, которая символизирует текучесть и адаптивность. Цвет: оранжевый. Ощущения: Вкусовые.

Части тела: связаны с бедрами, тазом, репродуктивными органами, мочевым пузырем и почками.

Чем они управляют:

Эмоции: Управляет выражением эмоций, чувственности, удовольствия и возможностей «плыть по течению».

Творческие способности: Питает воображение, изобретательность и страсть к жизни, к искусству, решению проблем или другим занятиям.

Сознание: считается хранилищем нашего «самскара» (бессознательных желаний и впечатлений из прошлого опыта)

Свадхистхана играет ключевую роль в наших способностях к адаптации и изменениям. Рядом с водой она позволяет нам приспособливаться к новой ситуации, взаимодействовать с окружающим миром и обеспечивать гибкость в своих решениях. Ее здоровая функция позволяет нам чувствовать

себя комфортно, наслаждаться физическим контактом и выражать свои желания без чувства вины или стыда.

Когда Свадхистхана сбалансирована, мы чувствуем себя уверенно в своих отношениях с другими людьми, способны сохранять здоровые границы и искренне радуемся их успеху. Мы легко выражаем свои эмоции, не подавляя их и не вызывая им управлять нами. Наше творчество расцветает, и мы находим вдохновение в самых обыденных вещах.

Однако, когда Свадхистхана находится в равновесии, могут возникнуть различные проблемы. Блокировка этой чакры часто приводит к творческим кризисам, отсутствию мотивации и чувственной апатии. Эмоциональные сложности, такие как неспособность выражать свои чувства, чувство страха или чувство вины, также могут проявляться в дисбалансе в Свадхистхане.

Физические проявления дисбаланса могут включать проблемы с репродуктивной системой, мочевым пузырем или почками, а также боли в пояснице и бедрах. Чрезмерная активность Свадхистханы может отображаться в изображении в зависимости от удовольствия, импульсивного поведения или чрезмерной эмоциональности.

Поддержание баланса Свадхистханы требует осознанного подхода к своему развитию, творческой деятельности и отношениям с другими людьми. Практики, направленные на развитие чувственности, такие как танцы, рисование или занятия музыкой, могут помочь разблокировать эту чакру и

восстановить ее гармоничную работу.

Манипура -третья чакра, которая относится к нижним энергетическим центрам. Название с санскрита переводится как «город драгоценностей».

Расположение: в середине брюшной полости, между пупком и солнечным сплетением.

Цвет: желтый, символизирует активность, энергию, удачу, уверенность.

Стихия: огонь, способность преобразовывать и нести свет, давать силы для достижения целей.

Визуальный символ: лотос с десятью лепестками, в центре которого расположен перевёрнутый треугольник -символ огня.

Манипура, или «город драгоценностей», представляет собой остатки чакрой и располагается в брюшной полости между пупком и солнечным сплетением. Ее желтый цвет символизирует силу, уверенность и удачу, а стихия огня наделяет преобразовательную силу и эффективность, обеспечивающую достижение целей. Эта чакра связана с эго, волей и самоопределением, поэтому ее до сих пор называют «колесами воина духа». Она отвечает за самоуважение, осознание желаний, выносливость, материальное благополучие, умение действовать и добиваться целей, а также за урегулирование социальных связей. Манипура влияет на работу

верхних путей полости рта, включая желудок, поджелудочную железу, печень, желчный пузырь, селезёнку и кишечник. Кроме того, она отвечает за зрение, обмен веществ и терморегуляцию тела. ами

Когда Манипура сбалансирована, человек думает о себе уверенно, внимательно и внутренней силе. Он научился ставить цели и настойчиво двигаться к их достижению, проявляя здоровую амбициозность и целеустремлённость. Сбалансированная Манипура надеется на чувство ответственности за свою жизнь и на возможность принимать взвешенные решения. Человек с развитой чакрой умеет взаимодействовать с внешним миром, не теряя при этом своей индивидуальности и сохраняя внутренний баланс.

Дисбаланс в Манипуре может корректироваться как в избытке, так и в недостатке энергии. Избыточная активность чакры может привести к агрессивности, властности, усилению контроля и стремлению к доминированию. Человек становится эгоцентричным, самоуверенным и нетерпимым к чужому мнению. С другой стороны, недостаточная активность Манипуры проявляется в неуверенности в себе, низкой самооценке, отсутствии воли и апатии. Человек становится ведомым, зависимым от чужих мнений и неспособным принимать решения.

Признаки проблем с Манипурой могут быть согласованы и на более низком уровне. Возможны расстройства пищеварения, боли в животе, проблемы с обменом веществ и зре-

нием. Часто встречаются заболевания печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.

Для гармонизации Манипуры существует множество практик. К ним относятся медитация на желтый цвет, выполнение асан йоги, направленных на положение мышц живота, а также внешние движения, стимулирующие энергетический центр солнечного сплетения. Важную роль играет работа с самооценкой, развитие уверенности в себе и умения ставить цели и добиваться их. Питание также сопровождается гармонизацией чакры — рекомендуется употреблять теплый продукты желтого цвета, например бананы, лимоны и кукурузу.

Анахата (сердечная чakra) — четвёртая основная чakra в индуистских, шактийских и буддийских тантрических традициях.

Расположение: в центральном канале позвоночника, вблизи сердца.

Внешний вид: изображение цветка лотоса с двумя одиннадцатыми на лице лепестками.

Ассоциации: отношения с балансом, спокойствием и безмятежностью.

Анахата, будучи сердечной чакрой, является мостом между нижними, более телесными чакрами и верхними, духовными центрами. Это место, где встречаются материальный и духовный миры, где эго начинает растворяться в океане безусловной любви. Через Анахату мы учимся отдавать и при-

нимать, сочувствовать и понимать, прощать и исцеляться.

Двенадцать одиннадцатые одиннадцатые лепестков лотоса Анахаты символизируют двенадцать божественных качеств, дремлющих в сердце каждого человека: любовь, радость, мир, блаженство, сострадание, ясность, чистоту, единство, сострадание, понимание, прощение и доброту. Активно развивая эти качества, мы открываем для себя безграничный потенциал нашего сердца.

Стихия Воздуха, связанная с Анахатой, символизирует свободу, легкость и простор. Как ветер, любовь должна свободно распространяться, проникать во все уголки нашего существования и распространяться в окружающем мире. Когда Анахата сбалансирована, мы ощущаем легкость в общении с другими людьми, мы можем выразить свои чувства открыто и искренне, не боясь быть уязвимыми.

Зелёный цвет, ассоциирующийся с Анахатой, является цветом исцеления, роста и гармонии. Он символизирует жизненную силу природы, ее способность к регенерации и обновлению. Медитация на зелёный цвет помогает успокоить ум, открыть сердце и настроиться на волну безусловной любви и сострадания. Развитая Анахата позволяет нам излучать любовь и исцеление окружающих, создавать вокруг себя атмосферу гармонии и позитивной энергии.

Вишудха (горловая чакра) — пятая чакра в системе семи основных медицинских центров. В переводе с санскрита

означает «полная чистота».

Расположение: в области горла, напротив горла, шеи, челюстей, ушей и плеч. Стихия: эфир (или акаша), символизирует пространство, звук и вибрацию. Цвет: голубой (символизирует внимательность, общение и спокойствие). Символ: лотос с шестым одиннадцатым на лице купю лепестками, каждый из которых связан с гласным звуком санскрита. Энергия: самовыражение. Чувство: слух.

Когда вишудха сбалансирована, человек чувствует себя уверенно, открыто и честно относится к своим мыслям и чувствам, умеет слушать и понимать других. Он научился творчеству, вдохновению и самореализации. Сбалансированная вишудха позволяет развивать свою индивидуальность, не боясь осуждения и находить общий язык с окружающими. Дисбаланс в вишудхе может корректироваться по-разному. При недостатке энергии человек может рассуждать с проблемой самовыражения, быть замкнутым, нерешительным и бояться высказывать свое мнение. Он может чувствовать себя непонятым и иметь проблемы в общении. При избытке уверенности человек может оказаться болтливым, навязчивым и не уметь слушать других. Он может быть склонен к манипуляциям и лжи. Физический дисбаланс вишудхи может учитываться при виде горла, электрической железы, проблем с голосом, болей на шее и плечах, а также проблем со слухом. Для гармонизации вишудхи рекомендуется заниматься творчеством, петь, говорить вслух, выражать

свои мысли и чувства, практиковать медитацию и йогу, направленные на раскрытую горловую чакры. Важно научиться слушать себя и других, говорить правду и быть честным в своих проявлениях. Ношение голубых камней, таких как лазурит или бирюза, также может способствовать гармонизации вишудхи.

Дисбаланс вишудхи влияет не только на коммуникацию, но и на состояние технологий. Человек, испытывающий недостаток энергии в этой чакре, может чувствовать себя подавленным, неуверенным в себе и своих возможностях. Он с трудом расширяет свои границы и выражает свои действия, что приводит к накоплению обиды и разочарования. Со временем это может перейти в психосоматические заболевания и депрессивные состояния.

С другой стороны, избыток энергии в вишудхе может переходить в форму агрессивной коммуникации, стремясь доминировать в разговоре и навязывать свою точку зрения. Такой человек может быть нетерпимым к чужому мнению, критическим и самоуверенным. Он жестко сохраняет искренние и доверительные отношения с другими, что приводит к социальным работам и конфликтам.

Важно понимать, что гармонизация вишудхи — это процесс, требующий времени и осознанности. Необходимо научиться прислушиваться к своим чувствам и потребностям, выражать их конструктивным образом и уважать мнение окружающих. Практики, направленные на открытие горло-

вой чакры, сохранение наклона в себе, улучшение навыков общения и налаживание гармоничных отношений с миром.

Регулярная работа с вишудхой Позволяет создавать внутренний мир, выражать свою индивидуальность и реализовывать свой творческий потенциал. Человек, живущий в гармонии со своей вишудхой, чувствует себя честным, уверенным и счастливым. Он научился искреннему общению, творчеству и самовыражению.

Аджна-чакра (третий глаз) -шестая основная чакра в теле, согласно индуистской традиции. Расположение: центр Лба, область между бровями. Значение: интуиция, воображение, мудрость. Некоторые характеристики: Символ: лотос с двумя лепестками. Цвет: индиго, синий. Энергия: интуиция. Чувство: интуиция («шестое чувство»), а также весь спектр тончайших ощущений.

Дисбаланс в аджна-чакре может корректироваться как в избытке, так и в недостатке энергии. При избытке энергии человек может быть одержим идеями, страдать от бессонницы и галлюц инноваций, а также учитывать лишнюю самоуверенность и догматизм. Недостаток энергии, напротив, приводит к нерешительности, отсутствию воображения, трудностям с концентрацией внимания и неспособности принимать решения.

Для гармонизации аджна-чакры существует множество практик, включая медитацию, йогу и пранаяму. Медитация,

направленная на визуализацию символа чакры — лотоса с двумя лепестками — или цвета индиго, помогает успокоить ум и направить интуицию. Практики йоги, такие как поза ребенка (баласана) и поза плуга (халасана), стимулируют кровообращение в области головы и улучшают работу мозга. Пранаяма, или боковые движения, особенно попеременное дыхание ноздрями (нади шодхана), уравнивает энергетические потоки в теле и обеспечивает спокойное состояние ума.

Кроме того, для поддержания здоровья Аджна-чакры рекомендуется уделять внимание питанию и образу жизни. Употребление продуктов, богатых антиоксидантами, таких как черника, вино и зеленый чай, помогает защитить мозг от повреждений. Регулярные прогулки на свежем воздухе и общение с окружающей средой с учетом снятия стресса и длительного настроения. Важно также уделять время самоанализу и развитию осознанности, что позволяет лучше понимать свои мысли и эмоции.

Развитие аджна-чакры — это путь к раскрытию внутренних способностей и обретению мудрости. Гармоничная работа шестой чакры обеспечивает ясному мышлению, глубокому пониманию и развитию интуиции, что позволяет осознанные решения и жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Сахасрара (в переводе с санскрита «тысячеспицевая») —

седьмая, высшая чакра. Она находится в области макушки, с центром в области переднего родничка либо непосредственно над ним, за состоянием психического здоровья.

Сахасрара — это не просто энергетический центр, это врата к президентскому сознанию, к осознанию единства со всем миром. Она является средством для мытья посуды, хранилищем мудрости и ключом к просветлению. Активация сахасрары раскрывает перед человеком безграничные возможности духовного роста и самопознания.

Раскрытая сахасрара дарит человеку глубокое чувство неуверенности, гармонии и безусловной любви. Исчезает страха и шума становится разумным светом и спокойствием. Человек обретает способность воспринимать мир во всей его полноте и красоте, видеть взаимосвязь между всеми явлениями. Он чувствует глубокую связь со всеми сущими, осознает себя частью сложного целого.

Дисбаланс в сахасраре может корректироваться в виде чувства чужеродности, неудачи, депрессии, изменения смысла жизни. Человек может столкнуться с головными болями, проблемами со сном, нарушением памяти и вниманием. Слишком активная сахасрара может привести к фанатизму, одержимости духовными практиками или бредовыми идеями.

Для гармонизации сахасрары рекомендуется медитация, молитва, созерцание природы, творчество. Важно стремиться к осознанности в каждый момент жизни, развивать в се-

бе сострадание и любовь к окружающим. Необходимо помнить, что сахасрара — это не конечная цель, инструмент для достижения высшего сознания и реализации своих способностей.

Работа с сахасрарой — это тонкий процесс, требующий терпения и самоотдачи. Не стоит ожидать мгновенных результатов, ведь духовный рост — это путь, а не пункт назначения. Важный совет насилия над собой и стремиться к развитию всех аспектов личности. Не стремитесь подавить или осмотреть свои эмоции, а научитесь наблюдать за ними и понимать их природу.

Помните, что активация сахасрары — это не эгоистичная цель, а способ внести свой вклад в общее благо. Чем более вы осознанны и сострадательны, тем больше пользы вы можете принести миру. Развивайте в себе чувство ответственности за свои мысли, слова и поступки, и стремитесь к тому, чтобы ваша жизнь была наполнена смыслом и любовью.

Сахасрара поддерживает отношения с другими энергетическими центрами, поэтому важно поддерживать баланс во всей энергетической системе. Регулярные практики, направленные на гармонизацию всех чакр, помогают укрепить связь с сахасрарой и провести духовный опыт. Наблюдайте за своими ощущениями и будьте внимательны к сигналам своего тела — оно всегда подскажет вам, что необходимо для вашего состояния.

Путь к сахасраре — это путешествие внутрь себя, к своей

истинной сути. Этот процесс освобождения от ограничений и иллюзий раскрыл их способности и осознание единства со всеми существующими. Позвольте себе быть открытыми для новых возможностей и переживаний, доверьтесь своей интуиции и поверьте в свою способность достичь просветления.

Чакры и заболевание, где связь?

Сначала используется электрический сгусток, который может учитываться как неудобство, раздражение или необъяснимое сопротивление. Этот сгусток — результат повторяющихся негативных мыслей, непрощенных обид, подавленных эмоций. Он подобен зерну, которое, если его не удалить, прорастет и пропустит корни в более глубокие уровни энергетического поля.

В результате энергетического нарушения возникает вопрос, образуя энергетическую пробку или блок. Этот блок создает свободное течение энергии по меридианам, энергетическим каналам, которые питают наши органы и системы. Орган, которому не хватает достаточного количества энергии, начинает ослабевать, теряет свою функциональность.

На следующем этапе, когда энергетический блок достигнет критической массы, он начнет переходить на низкий уровень. Сбой в энергетической системе приводит к нарушению биохимических процессов в клетках, тканях и органах. Снижается иммунитет, обеспечивается обмен веществ, биологические воспалительные процессы.

В конечном итоге недостаточность энергии и нарушение биохимических процессов проявляются в виде конкретных симптомов и диагнозов. Болезнь — это лишь видимая верхушка айсберга, отражение сохранения мира, укоренившихся в нашем бизнесе и подсознании.

Понимание этого процесса дает нам возможность повлиять на свое здоровье, работая с энергетическими телами, используя негативные мысли и эмоции, меняя образные действия. Именно в этом заключается истинная профилактика и исцеление от болезней — в гармонизации энергетического поля и восстановлении естественного потока энергии.

Заболевания при неправильной работе корневой чакры:

Почки обеспечивают водный и, соответственно, минеральный обмен в режиме и тщательно детализируют эту костную систему. Страх (в традиционном понимании) вредит почкам. Камни в почках — «застывшие слезы», особенно у мужчин, когда боль, страдания не прожиты эмоциями, а застряли в теле.

Мочевой пузырь болит при ощущении зажатости обстоятельств жизни.

Боли в нижней части спины, в пояснице, говорят о том, что доминирует страх неопределенности, угнетают мучительные рекомендации и недоверие к жизни, многое неяс-

но, нет чувства безопасности и уверенности, что все будет хорошо.

Суставы болят при нарушениях в муладхаре. Через соединения проходят все акупунктурные меридианы. Люди с болями в суставах, ревматизм хотели бы иметь все, быть совершенством, и при этом с детства были прогрессы критики, зависти, жадности со стороны окружающих. В результате у них возникает уверенность в том, что движение рукой или ногой будет неверным или вызовет негативную реакцию окружающих и потому опасным для носителя, что и вызывает нежелание использования конечности. В таких людях жестокий судья, который всегда на чеку и никогда не плюет. **Человек «есть» свои кости** и кости своих близких, критикуя их так же, как критиковали его.

Ноги относятся к сфере муладхары. Проблемы с ногами возникают из-за эмоциональности, неосознаваемого нежелания двигаться вперед в каком-либо направлении, в прямом или переносном смысле, о нежелании двигаться в направлении, которое пока неясно, или в направлении, которое не будет одобрено изолированными людьми.

Если человек не хочет осознать, что не научился в жизни «твердо стоять на ногах», или уже «упал» в жизненном плане, то это может привести к ослаблению конечностей, избеганию их использования.

Заболевания при неправильной работе 2-й чакры:

Болезни толстого мозга говорят о склонности к депрессиям, склонности к «пуску рук» и пассивному страданию.

Заблокированная задняя часть свадхистаны **может блокировать сексуальное увлечение** а, что приводит к избеганию секс, принижению его значения и перекрытию себе возможности наслаждения им.

Постоянное чувство ответственности за защиту от различных угроз и защиту самой жизни, неверие в себя приводит к **возврату веса**. Жир — это идеальная защита от внешней угрозы, поэтому лучшее, что может сделать организм для защиты в своей ситуации страха и ощущения опасности — это обрести жиром. (Внимание! Это не причина возникновения потери веса, ее нужно изучать индивидуально)

Женщина, подсознательно считающая, что секс — это грязь, мужчины — это, будут проблемы в области **гинекологии или мочеполовой системы** животных. Нереализованная потребность в сексуальные отношения может учитываться в **болях, возникающих в пятерках**.

При неудовлетворенном сексуальном возбуждении развиваются болезненные состояния в свадхистане.

Сексуальная энергия при оргазме — это сильный энергетический разряд, который исходит из свадхистаны и прочищает все тело или растекается, сублимируется другими чакрами. Если последствия последствий ощущаются лишь в открытых половых органах, свадхистана загрязнена,

эта часть тела вызывает проблемы перегрузки, постоянное давление и вызывает болезненные ощущения в нижних частях тела, а затем и болезнь. Поэтому необходимо осознанно направлять сексуальную энергию во все части тела, оставаясь по всем чакрам. уальные уальные

Заболевания при неправильной работе манипуры:

Аллергия — сдерживание страха, чувство отторжения со стороны близких. Очень часто это мнение до временной беременности грудного возраста и перехода на искусственное вскармливание ребенка, недостаточного удерживания его на руках, недостаточного телесного контакта с матерью. «Они не прикасаются ко мне, значит, я не достоин любви».

Болезни желудка говорят о хитрости, желании манипулировать, безуспешных честолюбивых усилиях достичь чего-то путем изобретательности, изворотливости, обмана, неверия в свои собственные силы и способности достичь желаемого. Человек боится, что недостаточно хорош для кого-то. Проблемы с чувством собственного достоинства человек может решить манипулятивным путем, вместо того, чтобы просто любить и уважать самого себя.

Когда человек **пассивно опускает руки** и перестает честолюбиво желать чего-то, развиваются болезни поджелудочной железы, как свидетельство неуверенности в себе.

Гипертония и гипотония, т. е. Колебания давления, приводит к нарушениям его придуманной картины мира, в правильности которой человек не сомневается («должно быть только так!», «я знаю, как должно быть!»). Безудержное наблюдение за состоянием здоровья приводит к тому, что в зависимости от ситуации у человека нет возможности. ия

Те люди, у которых ярко выражен мотив контроля при отсутствии возможности в полной мере поддержать эту потребность, склонны к развитию гипертонической болезни. Те, у кого в мотивации преобладает стремление к успеху в деятельности (не потребность в контроле или власти), имеют нормальное артериальное давление.

Чтобы произошло исцеление, должен измениться внутри мира человек, нужно научиться жить, принимая такой мир, какой он есть, не обижаясь на него и не стремясь переделать его. Принимать мир таким, какой он есть. И не пытайтесь засунуть все многообразие мира в каких-то своих придуманных рамках. Мир всегда находит способ показать, что никаких рамок не существует, они есть только в вашей голове.

Гипотония — это другая крайность контроля, пассивное невмешательство, депрессивное самоустранение, отказ от активности в ситуации относительного поведения.

Тонкий внутренний болит при страхе перед обращением, перед властью, силой, страхом, рожденным в результате агрессивных действий, неадекватных ситуаций. Если эта агрессия продолжается, **язва двенадцатой иперстной**

кишки меняет патологические процессы в сердечно-сосудистой системе как ответ на гневное изгнание любви.

Заболевания при неправильной работе 4-й чакры

Сердце болит, когда человек вынужден «вычеркнуть» из своей жизни то, что было ему дорого (любимого человека, незавершенное дело, потерянная вещь и тд). Сердце — орган любви. Сердце — орган радостного принятия мира. Слишком бурная радость, а также подавляемое, отвергаемое излучением радости на основе болезней анахаты.

Отсутствие эмоционального тепла так же, как и чрезмерный рациональный контроль опекающего, приводит к бессознательному желанию спрятать, закрыть анахату -сгорбиться, свести плечи, притянуть шею, и фондет **с осанкой**.

Заболевания при неправильной работе 5-й чакры:

Болезни горла и голосовых связок символизируют энергетическую неготовность к изменениям, страх надвигающихся перемен в связи с ощущением, что наш человек не может постоять за себя, или случайно оказать помощь, получить поддержку («я не справлюсь»). Проблемы с горлом надвигаются из-за чувства, что человек не имеет права на то, что хочет.

Человек буквально «наступает на горло» себе. Подсознательно считает, что он не собирался говорить.

Болезни шеи (остеохондроз) символизируют мен-

тальный страх перед переменами, дисгармонию, это признак остаточного постоянства деятельности, приверженности привычному сценарию и рутине. Подвижность шеи — это возможность к гибкости мышления, увидеть другую сторону вопроса, понять точку зрения другого человека. Когда у нас возникают проблемы с шеей, это означает, что мы упрямы и отказываемся быть более гибкими, не хотим никаких перемен.

Чрезмерно напряженные мышцы шеи говорят об «ударе по голове» и в порожденном им страхе перед жизнью, страхе перемен. Мышцы шеи, расположенные ниже ушей, напрягаются при отсутствии гарантий, чувства обреченности. При этом человек часто поднимает плечи.

Волосы начинают отмирать и выпадать в случае постоянного напряжения из-за стрессов, перегрузок, «падающих на голову». Волосы символизируют силу. Потеря возникает страх, напряжение и приводит к выпадению волос. Депрессия, неверие в силу своих условий для развития перхоти грибов.

Астма часто появляется при недостаточной любви к себе, подавленных, нереализованных желаниях, устремлениях, которые сам человек хоронит заживо. Человеку с оскорблением кажется, что у него нет прав даже на дыхание. У таких людей гипертрофированная совесть и чувство вины за многое. Это болезнь опущенных, слабых рук в прямом и переносном смысле.

Проблемы с легкими обычно происходят из-за чувства, что у человека нет права жить в полной силе, из-за чувства страха перед жизнью или внушения его ненужности в жизни.

Основной орган творчества вишудхи — **руки**. Левая рука по своим функциям ближе к свадхистану и анахате, она отвечает за эмоциональную неприязнь. Правая рука ближе к Аджне, манипулированию и обеспокоенности проблемами профессии, деловыми отношениями, осторожностью во внешнем мире.

Заболевания при неправильной работе 6-й чакры:

Головные боли возникают при неправильном отношении к практической деятельности, к труду, а также при логическом, умственном непринятии чего-либо (отвращении, протесте, сопротивлении), или при пристальном внимании к области лба («думай, думай! решай! я должен!»).

Головные боли могут быть также неуверенностью в себе, несамодостаточностью в зависимости от чужого одобрения или похвалы. Очень часто головные боли свойственны людям, получившим в детстве слишком строгое воспитание и поэтому не верящим в свои силы и возможности. Постоянное одергивание и контроль перерастают со временем в тотальный самоконтроль, что создает стабильное напряжение в аджне и, как показывает исследование, — головные боли.

Болезни ушей символизируют проблемы, связанные с

поломкой его родителей. Боль в ушах -символ высокого раздражения от того, что вы слышите, потому что вы не хотите этого, но, как считает теория, это делать и к тому же не имеет права ни высказать свое мнение этому человеку, ни изменить ситуацию. Часто **возникающая глухота** представляет собой стойкое нежелание кого-либо из нас.

Ослабленное зрение свидетельствует о нежелании мира: «мне с вами видеть плохо, я вы не хотите видеть (или самого себя), хотя и вынуждены». Эмоциональное возмещение вызывает внутриглазное давление, которое в конечном итоге бросает в глаза остроту зрения.

Если тревога возникает во внешнем мире, то **близость** автора (все, что «далеко», становится плохо видно, «не хочу это видеть», «не хочу видеть свое будущее, там может что-то сказать»). Если источник звука в семье, в отношениях с близкими людьми, то это **дальнозоркость**.

Умение видеть свои прошлые жизни улучшает работу аджна чакры в целом. Но чтобы устранить причину вышеописанных заболеваний, необходимо устранить причину именно этой проблемы.

Заболевания при неправильной работе коронной чакры:

Мигрень — это мышление, осознания, по сути, которое не меняется и от которого хочется, но возможно и не изба-

виться, осознание своей беспомощности, при наличии своего идеала и стремления к этому совершенству. При этом совершенство понимается в том виде и варианте, как этот человек сам придумал его, приняв от других или в соответствии с его системой ценностей или убеждений.

Мигрень также может быть следствием того, что человек желает соответствовать ожиданиям других людей, в соответствии с ожидаемыми требованиями. Опять же в том виде, как он сам себе их представляет или домысливает. Желание подстройки под ожидания других продиктовано непониманием «кто я есть и куда я иду», непринятием своей индивидуальности, позицией жертвы, когда ответственность перекладывается на других («ну как же, я же для них стараюсь, перекраиваю себя под них, значит, они и обеспечивают мое счастье и несчастье»).

Таким образом, не желая победы от своих идеалов, человек попадает в свое же собственное рабство, то есть узость мышления, ограниченность восприятия, отказ от себя и своей индивидуальности, потеря связи с Божественным, отрицание Божественного в самом себе.

Глава 3. Тонкие тела человека

Обучение о тонких телах подразумевает, что эти воздействия пронизывают другую систему и прочное тело, формируя сложную энергетическую систему. Каждое тонкое тело обладает собственной силой вибрации, явлениями и связанными с аспектами человеческого бытия: устойчивостью, течением, жизненной активностью (праной, ци), интуицией и духовностью.

В индуизме и йоге, например, концепция «коша» описывает пять оболочек (аннамая коша, пранамая коша, маномая коша, виджнянамая коша, анандамая коша), каждая из которых соответствует определенному уровню сознания и проявления. Считается, что через практики йоги и медитации возможно очищать и гармонизировать эти оболочки, способствуя духовному росту и улучшению физического здоровья.

В тибетском буддизме аналогом тонких тел можно считать систему «нади» (энергетических каналов) и «чакр» (энергетических центров). Практики медитации и визуализации направлены на работу с этой энергетической системой для достижения просветления и освобождения от страданий.

В даосизме внимание уделяется культивации «ци» — жизненной энергии, которая циркулирует по меридианам тела. Даосские практики, такие как цигун и тайцзицюань, направ-

лены на укрепление и гармонизацию потока ци, что считается важным для здоровья, долголетия и духовного развития.

Хотя научного подтверждения существования тонких тел не существует, эта концепция продолжает играть важную роль в различных духовных и альтернативных системах, предоставляя карту для понимания взаимосвязи между телом, разумом и духом.

Итак, переходим к рассмотрению самих тонких тел. Первое, и самое близкое к физическому, — эфирное тело. Оно является энергетическим дубликатом нашего физического тела, повторяя его контуры и структуру. Эфирное тело обеспечивает физическое жизненной энергией, праной, ци — называйте, как хотите. Именно в эфирном теле проявляются первые признаки болезней, энергетические блоки и застойные явления.

Следующее — астральное тело, тело эмоций и чувств. В нем хранятся все наши эмоциональные переживания, как положительные, так и отрицательные. Непроработанные эмоции, обиды и травмы образуют в астральном теле своеобразные энергетические «пробки», которые затем негативно влияют на физическое и эфирное тело.

Ментальное тело — вместилище наших мыслей, убеждений и установок. Именно ментальное тело формирует нашу реальность, определяя ход наших мыслей и принимаемые решения. Негативные мысли, страхи и ограничивающие убеждения создают в ментальном теле деструктивные про-

граммы, которые отравляют нашу жизнь.

Далее следует каузальное тело, или тело причин и следствий. В нем хранится информация о наших прошлых жизнях, кармических задачах и предназначении. Каузальное тело определяет ход нашей судьбы, направляя нас по определенному жизненному пути.

И, наконец, два самых высоких тонких тела — буддхическое и атманическое. Буддхическое тело связано с интуицией, мудростью и безусловной любовью. Атманическое тело — это наше высшее «Я», связь с Божественным началом, источник нашей духовной силы и просветления.

Человеческое существо — сложная и многогранная система, состоящая не только из физического тела, но и из семи тонких тел, или энергетических оболочек, тесно взаимосвязанных между собой и с физическим здоровьем. Гармоничное взаимодействие этих тел способствует общему благополучию, в то время как дисбаланс может привести к различным проблемам, проявляющимся на физическом уровне. Эфирное тело: Ближайшее к физическому, оно является энергетическим двойником, питающим тело жизненной силой. Его состояние напрямую влияет на уровень энергии, жизненного тонуса и способность к восстановлению. Повреждения эфирного тела проявляются как усталость, слабость, хронические заболевания. Астральное (эмоциональное) тело: Отвечает за эмоции, чувства и желания. Неразрешенные эмоциональные конфликты, стрессы и негативные эмо-

ции блокируют энергетические потоки, что может привести к психосоматическим расстройствам, депрессии и тревожности. Ментальное тело: Содержит мысли, убеждения и мировоззрение. Негативные мысли, ограничивающие убеждения и постоянная тревога отравляют энергию тела, влияя на когнитивные функции и общее состояние здоровья. Каузальное тело: Хранилище кармы, опыта прошлых жизней и глубинных причин событий. Блоки в каузальном теле могут проявляться как повторяющиеся жизненные сценарии и наследственные заболевания. Буддхическое тело: Отвечает за интуицию, высшую мудрость и связь с духовным началом. Его дисбаланс проявляется как потеря смысла жизни, духовная пустота и отсутствие вдохновения. Атманическое тело: Представляет собой связь с божественным источником и вселенской любовью. Его блокировка приводит к ощущению одиночества, отчужденности и отсутствию гармонии с миром. Таким образом, поддержание баланса во всех семи тонких телах является ключом к крепкому здоровью, гармоничной жизни и духовному развитию. Работая над своими эмоциями, мыслями и убеждениями, развивая интуицию и стремясь к духовному росту, мы можем исцелить не только тело, но и все аспекты своего существа.

Для поддержания гармонии тонких тел и, как следствие, физического здоровья, необходимо осознанно подходить к каждому аспекту своей жизни. Регулярные практики, направленные на очищение и наполнение энергией, играют

важную роль. К ним относятся медитация, йога, цигун, дыхательные упражнения и практики осознанности. Они помогают высвободить заблокированную энергию, успокоить ум и наладить связь с внутренним «Я».

Осознанное питание также является ключевым элементом. Пища — это не только источник физической энергии, но и носитель информации, влияющей на тонкие тела. Употребление свежих, натуральных продуктов, заряженных энергией солнца и земли, способствует укреплению эфирного тела и общему энергетическому балансу. Важно избегать переработанной пищи, напитков с высоким содержанием сахара и избытка стимуляторов, которые истощают энергетические запасы.

Взаимоотношения с окружающими также оказывают значительное влияние на энергетическое поле. Токсичные отношения, конфликты и негативное общение ослабляют астральное тело и могут привести к эмоциональным расстройствам. Стремление к гармоничным отношениям, основанным на любви, уважении и поддержке, укрепляет энергетическое поле и способствует благополучию.

Кроме того, важно осознанно подходить к выбору занятий и увлечений. Деятельность, приносящая радость, вдохновение и ощущение потока, наполняет энергией все тонкие тела. Творчество, общение с природой, участие в благотворительных проектах и простое общение с близкими людьми способствуют гармоничному потоку энергии и общему бла-

гополучию. Регулярная забота о себе — это инвестиция в здоровье и гармонию на всех уровнях.

Не менее важен и здоровый сон. Во время сна происходит восстановление всех тонких тел. Недостаток сна, нерегулярный режим и беспокойные сновидения могут привести к энергетическому истощению и дисбалансу. Создание благоприятной атмосферы для сна, включающей темную комнату, тишину и комфортную температуру, а также соблюдение режима сна и бодрствования, способствуют глубокому и восстанавливающему сну. Практики осознанного сновидения и медитации перед сном могут также улучшить качество сна и способствовать исцелению тонких тел.

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.