

# ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ СВАДХИСТАНЫ ЧАКРЫ



Константин Довлатов

## Введение

В этом издании собраны самые простые и эффективные практики гармонизации и увеличения энергии сексуальной чакры, которая напрямую связана с сексуальностью и благополучием. Поэтому нужно рассказать о том, какие процессы происходят в человеке при помощи сексуальной энергетике. И естественно, что происходит с ней самой, когда человек занимается апофеозом применения сексуальной энергии – половым актом.

С сексуальной энергией сильно связаны две чакры. Это чакра Муладхара, которая находится у нас в районе копчика, в районе промежности. И чакра Свадхистана, которая находится немножко выше.



Если углубиться в энергетику, то чакра – это место, в котором соединяется несколько тел. У нас есть физическое тело, энергетическое тело, эмоциональное тело, есть тело мысли, тело опыта, есть тело души. Они находятся в разномерных пространствах.

В точке чакр они имеют взаимопереходы. Поэтому чакра воспринимается как некий энергетический орган, который присутствует в нескольких измерениях.

## Глава 1.

### Упражнение – эфирная накачка чакры



Чтобы почувствовать, где находится Свадхистана чакра заведите руку за спину и опустите в пространство между ягодицами. Нащупайте кончик копчика, поднимите палец примерно на три сантиметра выше по спине, и довольно сильно нажмите на эту точку. Это место задней проекции сексуальной чакры Свадхистаны.

Второй рукой по передней поверхности тела нащупайте лобковую кость. Она находится над лобком. Почувствуйте линию между пальцем, который на спине, на месте, где закончился копчик, и пальцем, который находится на лобковой кости.

Прочувствовали эту линию и теперь определите точку ее середины. Почувствуйте, где находится она внутри вашего тела и сконцентрируйте в этой точке внимание. Теперь начинайте дышать, с каждым вдохом, набирая энергию в грудь и с выдохом направляя её по рукам, именно в эту точку. Почувствуйте, как энергия по рукам опускается до позвоночника и лобковой кости и

проникает внутрь, соединяясь в точке внутри вас.

Если вы все делаете четко, то буквально со второго-третьего вдоха-выдоха, вы почувствуете в этом месте активное, очень осязаемое прогревание. Продолжайте делать это упражнение до состояния легкого жара. Выполняя это упражнение, девушки сразу начинают чувствовать возбуждение. Юношей обычно это чувство накрывает не так быстро.

Естественно, это тепло начинает распространяться. Оно распространяется сначала на весь таз. Затем начинает подниматься по позвоночнику выше. И если у вас позвоночник в порядке, поднимается до головы. Если нет, то где-то застревает.

Это упражнение – ни что иное, способ быстрой, экстренной накачки любой чакры. Достаточно наложить пальцы на переднюю и заднюю проекции чакры и начать дышать и чакра подкачивается.

## Разъяснения по эфирной накачке сексуальной чакры

Если же у вас есть сложности с перемещением энергии Свадхистаны чакры выше по позвоночнику, у вас может начаться ощущение избыточного распирания и легкой боли в этом месте.

В этом случае через пальцы оттяните избыток энергии обратно в легкие. И распространите по всему телу, чтобы в чакре образовалось ощущение облегчения.

Если вы не смогли почувствовать жар – это обозначает что у вас нетренированное воображение. Есть простое правило: где внимание, там энергия. Получается, что вашего внимания не хватило, чтобы провести достаточное количество энергии по рукам. Это исправляется регулярным повторением практики.

В этой практике нет ничего сложного. И любой человек с относительно развитым воображением, даже при очень низкой чувствительности, способен за неделю-полторы довести упражнение до состояния, когда жар начинается буквально за полминуты. Тренируйтесь и все получится.

Еще не почувствовать жар в этом упражнении можно в случае, если на чакре очень сильный пробой, и энергия с нее уходит сплошным потоком. Получается, что как только вы влили в нее энергию, она моментально, не задерживаясь, отправляется к тем, кто вам этот пробой устроил. Методики как это исправить будут приведены ниже, а понять, что есть пробой на сексуальной чакре довольно просто.

Если ваша жизнь серая и безрадостная. Если у вас в жизни нет ничего, что бы могло вас порадовать, вдохновить, воодушевить. Если вы стыдитесь всего и вся. Если слово секс у вас вызывает острый приступ тошноты, либо апатии – то

значит у вас пробой. А вот если в жизни нет сексуальных отношений, возможно у сексуальной чакры слишком большая плотность и она не может выпустить энергию.

## Глава 2

### Физическая энергия сексуальной чакры

Так как чакра соединяет много разных планов, она содержит на себе энергию всех этих планов.

Физическая энергия Свадхистаны чакры вызывает у нас возбуждение. То есть мы начинаем испытывать влечение, страсть, потребность с кем-то совокупиться или то хотя бы помастурбировать, провести силовые тренировки или просто пойти потратить деньги. Т.е. любым способом эту энергию сбросить.



Потому что когда энергии на чакре избыток, мы начинаем испытывать состояния, связанные с этой энергией. А они достаточно сильные для того, чтобы их можно было себе позволить в обыденной жизни.

Тем более, что всё воспитание последних двух тысяч лет говорит о том, что ваша сексуальность – ваш враг. И через вашу сексуальность вы можете погубить свою бессмертную душу. Христианская церковь однозначно негативно относится к сексуальности. И те, кто имеют наглость ее проявлять, считаются людьми греховными.

Однако, сексуальная энергия физического плана – это не только возбуждение, это та энергия, которую тело использует для своей реанимации, исцеления. То есть если вы повредились, и у вас избыток сексуальной энергии, то вы очень быстро вылечиваетесь. Если ее недостаток, то вы можете болеть долго и лечиться безуспешно. У тех, у кого хронический недостаток сексуальной энергии, никогда не зарастают свищи какие-нибудь после операций и так далее. То есть люди мучаются всю жизнь. Но стоит им только влюбиться, у них появляется избыток сексуальной энергии. Все болезни моментально проходят и даже шрамов не остается.

Так что используйте этот простой народный способ выздороветь. Влюбляйтесь. Чем чаще, тем лучше.

### Избыток сексуальной энергии – залог успеха и притягательности

Физическая энергия Свадхистаны, позволяет вам испытывать влечение и успешно исцеляться. А если есть избыток физической сексуальной энергии, это приводит к тому, что человек начинает испытывать чувство страсти. И страсть эта может быть не только к объекту влечения, не к красивой женщине или мужчине, а как абсолютно любому делу. Если избыток сексуальной энергии сохраняется, т.е. человек её не сбрасывает, ему становится очень приятно жить. Люди с избытком сексуальной энергии притягательны для окружающих, они им необъяснимо нравятся, и с ними рядом хочется находиться.

## Глава 3

### Ян. Несбалансированная мужская сексуальная энергия

Однако, если избыток сексуальной энергии не сбалансирован, человек не может оставаться спокойным и выдержанным. Например, мужчина, у которого несбалансированная сексуальная энергия – это творец. У него равнодушный взгляд и каждая несурязица, недоделка, несовершенство вызывает у него острый приступ желания сделать так, чтобы там все было прекрасно и гармонично, т.е. приложить свою творческую силу.



Такой мужчина очень привлекателен для противоположного пола. И чем сильнее его сексуальность, тем большее количество женщин к нему стекается, дабы просто-напросто его сбалансировать. Этот мужчина имеет жгучую потребность в отношениях с несколькими женщинами. Но при этом, он может вступать в интимные отношения только со своей женой, зато энергетические отношения он создает с огромным количеством других женщин. Иначе его просто - порвет на физическом плане, вызвав расстройство психики и болезни тела.

### Дисбаланс янской сексуальной энергии необходим для публичных выступлений

Если вам необходимо работать на публику, то можно, целенаправленно вызывать дисбаланс сексуальной энергии, создающий харизму и мощную притягательность. Т.е. если вы работаете на публику в состоянии баланса сексуальной энергии, то в результате публика уйдет умиротворенной, но не понявшей, зачем всё это было. И скорее всего, экономический результат вашего

выступления будет довольно низким.



Если же человек, например, Тони Роббинс, (Anthony Robbins, 29.02.1960 - самый известный психолог-тренер в мире, признанный авторитет в бизнес-психологии) активно разжигает в себе состояние неудовлетворенности, т.е. дисбаланса сексуальной энергии, затем выходит на аудиторию в шесть тысяч человек, то дальше он ею рулит, как хочет.

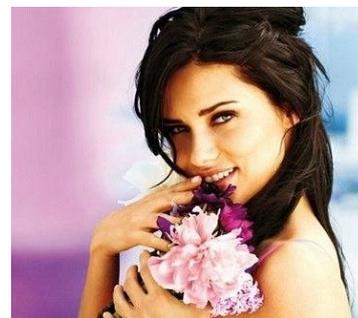
И аудитория от него просто в экстазе: «Вау! Тони делает такое!». Да, он действительно делает крутые вещи. Но делает их именно с этим энергетическим посылом. Он имеет мощное телосложение и у него отличная, мощнейшая энергетика, которую он целенаправленно раскачивает к своим выступлениям. Именно в этом залог его оглушительного успеха.

## Глава 4

### Инь, несбалансированная женская сексуальная энергия

Есть другой вариант нестабильности. Это Иньский вариант избытка сексуальной энергии. Если ЯН – это энергия действия, энергия творения. То энергия Инь – это энергия покоя, поглощения, отдачи себя.

У женщин есть такое понятие – отдаться. У нормально мужчины понятия отдаться не бывает. Потому что он всегда берет. Его сексуальная энергия активна. Сексуальная энергия женщины – пассивна. Но эта энергия, дает покой и накапливает. Она умеет удерживать, уравнивать. Поэтому, когда появляется избыток иньской сексуальной энергии, женщина становится желанной.



Мужчина безошибочно читает это состояние желанности, и оно начинает им управлять. Ему достаточно подойти как такой женщине и буквально начинает рвать крышу, кружить голову, и появляется желание ее просто схватить и умыкнуть.

Центр иньской энергии расположен, естественно, внутри матки. Мужчине достаточно сложно создавать такую энергию, зато женщина может ее создавать автоматически. При этом, женщина может точно также создать и янскую

энергию, а вот мужчине иньскую энергию создать гораздо сложнее.

## На что влияет избыток иньской сексуальной энергии

А если иньской энергии в женщине слишком много, она становится черной дырой. Т.е. начинает всасывать в себя буквально все, что только может в пределах досягаемости. И в этой зоне не происходит никакого развития.

Бывали ситуации, когда в истории некоторых государств к власти приходили женщины. Чаще всего, в результате получалось, что в период правления женщин уменьшается количество войн, улучшается благосостояние народа. Но эти периоды воспринимаются как очень скучные, когда ничего не происходит.



К слову сказать, очень многие потенциальные правительницы не взошли на трон, или слетели с него и отправились в монастырь, благодаря своим более активным конкурентам, которым не терпелось внести оживление в политику данного государства: начать очередные войны, политические интриги, перевороты и так далее. Потому что мужчины спокойно сидеть не могут. Природа при помощи мужчин экспериментирует. А женщины при этом накапливают результат этих экспериментов. Стабилизируют их и сохраняют в веках.

Для создания гармоничной семьи очень важно, чтобы присутствовала и та и другая энергия. Ведь женить мужчину как раз и принято для того, чтобы он не был резок, непредсказуем и неразумен в своих проявлениях. Тогда он успокаивается. Народная мудрость формулирует наблюдение это так: «ну ничего-ничего, перебесись. Женишься – не таким станешь». Или тоже народная присказка:

- Сегодня похоронил друга.
- Че, женил, что ли?
- Ага.

То есть возникает совершенно правильное, народное мнение о том, что с появлением женщины мужчина меняется.

Это происходит потому, что его энергия янская находит достойный контраргумент в лице иньской энергии его жены. И они друг друга утихомиривают, приходят в состояние баланса.

## Глава 5

### Эфирная энергия сексуальной чакры

Следующая энергия, которая есть на Свадхистана чакре – это эфирная энергия. Эта энергия возбуждения уже не вызывает. Она вызывает ощущение нежности, интимности. Именно эфирная энергия Свадхистаны позволяет быть с человеком в состоянии близости, и она позволяет человеку интересоваться другими людьми. При наличии эфирной компоненты сексуальной энергии человек становится очень приятным.

В отличие от энергии Свадхистаны, если человек занимается сексом на энергии муладхары чакры, то он скорее похож на похотливое чудовище, которое готово заниматься сексом не обращая внимания, на то с кем. Секс на муладхара чакре – это не важно, с кем: с человеком, со скотиной, с рукой. Лишь бы он был.

На Свадхистана чакре уже есть большой выбор. Большая претензия к тому, какого качества должны быть отношения, причем не обязательно секс, в данном случае мы имеем дело вообще с любым общением. Человек, который может быть в состоянии интимности, он может быть интимным с кем угодно – с мужчиной, с женщиной, с работой, со своим делом, с коллективом. И такому человеку люди не хотят вредить. Он защищен. Он любим. Он привлекателен.



Если избыток сексуальной энергии на физическом плане делает человека ярким человеком-праздником, драйвовым, кайфовым, везучим. То избыток эфирной сексуальной энергии делает человека родным. Почти всем знакомо удивление, когда вроде бы знакомы с человеком совсем не долго, а ощущение, что это родной очень близкий человек.

Энергия Свадхистаны на эфирном плане, дает очень ощущение чистоты, непорочности, целомудрия, открытости, искренности. Кстати, искренность — это когда мы зажигаем в ком-то другом искру нашего состояния. А дальше он может разгореться этим состоянием, а может его погасить. Но искру мы ему передали. Фактически именно искренность, позволяет создавать коллективы единомышленников и изменять мир. Всё это делается при помощи эфирной энергии сексуальной чакры, которая с самим сексом уже не связана и транслирует открытость, искренность, дружелюбие и интимность в отношения.

Когда мы пытаемся управлять тонкой энергией, используя понятия, которые у нас защиты в голове, из этого ничего хорошего не получается. Потому что наши жесткие понятия искренность убивают на корню. Они не пропускают ее. Когда мы помещаем нашу заскорузлую личность в поток сексуальной энергии, она этот самый поток блокирует. Но если мы можем поместить в этот

поток сознание, то сознание его усиливает. И может им управлять.

## Глава 6

# Астральная и ментальная и высокие энергии свадхистаны чакры

- **Астральная**

Если перейти еще глубже в энергию Свадхистаны, то мы оказываемся, на уровне астральной энергии, которая дает ощущение телепатии состояний. На астральном уровне Свадхистана чакра позволяет считать все, что происходит с человеком. Фактически, почувствовать и сыграть этого человека, притвориться им. Притворство делается исключительно астральным аспектом сексуальной чакры.

При помощи астральной энергии сексуальной чакры мы считываем состояния, модели поведения человека и можем натянуть их на себя, как свою новую шкурку. При этом, мы становимся с человеком даже не просто интимны, мы фактически становимся им, сливаемся с ним по каким-то параметрам, критериям, на которые обратили внимание. И если вы хотите успешно развиваться, как социальная личность и развивать свои таланты, вы можете, таким образом, приобретать навыки и способности других людей. Получается, что при помощи сексуальной чакры вы копируете и через копирование начинаете ощущать, что же на самом деле происходит с человеком.

То есть получается, что через Свадхистану проходит некий не прямой путь для усиления прямого восприятия. Фактически, эта чакра на астральном плане умудряется перейти к состоянию прямого восприятия партнера. Причем не важно, как далеко партнер от вас находится.

- **Ментальная**

Естественно, Свадхистана чакра работает еще и на ментальном плане и дает ощущение удовлетворенности, радости, энергию творчества. Это всё встроено, заложено в каждом человеке и развивая ментальный уровень энергии Свадхистаны чакры, можно развить творчество.

- ✓ При этом, если чакра слабая, творчество у человека не получается, в качестве творца никак себя не проявляет.
- ✓ Если чакра сильная, то он может быть и творцом, и героем в амурных делах.
- ✓ Если чакра не достаточно сильная, она может перераспределять

энергию по слоям.

- **Высокие энергии**

Все более высокие энергетические планы Свадхистана чакры для понятности здесь будут объединены в один. На этих высоких планах эта чakra дает ощущение тотальной влюбленности в жизнь. Ощущение того, что вы включены в эту жизнь. И эта жизнь протекает сквозь вас, давая вам мощь, заботу, помощь, поддержку – в общем, все, что хотите.



Получается, что чем более высокий уровень энергии, тем более интересные, мощные и полезные состояния получаются. На уровне высоких энергий Свадхистаны чакры вы начинаете испытывать оргазм от жизни, от самого факта, что вы живете.

Одного йога спросили: «скажите, сколько часов в день вы медитируете?» А он говорит: «круглые сутки». «И вам не надоедает?» Он говорит, что «если бы вы получили хотя бы сотую часть удовольствия, которое я получаю от этого процесса, вы бы отказались от всего остального в жизни».

И действительно, Йога настолько приводит человека в состояние кайфа от жизни, что, скажем, в клинике у Якова Маршака лечение наркоманов идет через йогу. То есть их подсаживают на йогу. И через эту посадку они восстанавливают, во-первых, свои нервные функции, интеллектуальные функции, физические кондиции. И слезают с наркотиков.

## Глава 7

### Направление движения энергии на Свадхистана чакре

Условно по направлению движения можно энергии Свадхистаны разделить на левую - женскую и правую - мужскую. Одна по часовой стрелке ориентирована, другая против часовой стрелки ориентирована. Обычно у человека очень однонаправленный энергетический вихрь. Например, когда энергия крутится по часовой стрелке мужчина ощущает себя избыточно действующим, страстным, привлекающим внимание дам и так далее. Но если у женщины такая энергетика, она фактически становится мужеподобной.

Однако, если начинать развивать вторую сторону Свадхистана чакры в ущерб первой, просто переводя энергию с одной в другую, то человек впадает в состояние протрации, пассивности. Он становится черной дырой, сгребая под себя всё в эмоционально-энергетическом плане, но ничего не может дать в

ответ.

## Состояние баланса



В идеальное состояние энергия чакры приходит тогда, когда получается активировать обе половины: и правую и левую, и иньскую и яньскую. Тогда человек приходит в состояние баланса, состояние благодати. В йоге это называется состояние саттвичности.

Хотя и мужчина и женщина в состоянии баланса могут заниматься сексом, и могут это делать с большим удовольствием, секс из жизни пропадает как движущая сила. Им становится комфортно самим с собою. У них пропадает возбуждение и вождление. Они его балансируют. У них всегда достаточно энергии на то, чтобы действовать. И они прекрасно могут сохранять результаты своего действия.

В плане сохранения результатов действия, состояние сексуальной энергии, очень хорошо показывает отношение к деньгам.

Если баланса нет, и преобладает мужской тип энергии, то человек много зарабатывает и мгновенно всё тратит. Т.е. каким-то образом избавляется от избытка.

Человек, у которого избыток женской формы сексуальной энергии много не заработает. Но он обязательно отложит. У него всегда будет большая, толстая, красивая заначка.

- Баланс физической энергии Свадхистаны чакры позволяет и зарабатывать, и делать накопления, и жить в свое удовольствие.

- Баланс эфирной энергии Свадхистана чакры позволяет человеку всегда чувствовать свою безопасность, чистоту и невинность. Это очень мощно влияет на его этику.

- Баланс астральной энергии Свадхистана чакры дает спокойствие. Нас перестают задевать страсти других людей. Мы их чувствуем, понимаем, воспринимаем, и даже им сочувствуем. Но как только они ушли, с нас как с гуся вода. Мы это не подхватываем, не заболеваем. Это состояние не надо путать с безразличием, при котором человек вообще не включается в процесс. А чakra в состоянии баланса очень легко включается, сохраняет баланс, впадая в состояние страсти. Она остается наблюдателем страсти, сопереживателем страсти. Но в любой момент она знает, что эта страсть не более чем игра. И

может из этой самой страсти легко вынырнуть и вытащить своего хозяина. Не позволить ему в страсти утонуть.

- При ментальной сбалансированности чакры человек всегда находится в состоянии легкой влюбленности в творчество. То есть, там нет страсти, там нет состояния Лобачевского. Это человек, который придумал нелинейную геометрию. У Лобачевского была такая интересная манера работать. Он все построения делал в уме. То есть вы можете себе представить искривленное пространство, в котором, идя вдоль одной стены, вы приходите за минуту, вдоль другой стены через два года. Где пространство становится временем, параллельные прямые пересекаются, причем не где-то в бесконечности, а могут пересекаться много раз и так далее.

Лобачевскому не надо было создавать математический аппарат такого пространства. Он все это делал в уме. И только тогда, когда у него складывалась стройная концепция в уме, он ее переносил на бумагу.

Он работал, бесконечно ходя по кабинету. Он ходил, ходил, ходил, ходил, ходил, ходил. В какой-то момент у него мозг перегревался. Он подходил к стене, нагибался под углом девяносто градусов, упирался головой в стену и так стоял. Жена караулила под дверь. И когда шаги стихали, она врывается в кабинет, брала Лобачевского за руку, тащила его в постель, клала компресс на лоб и выхаживала.

Так выглядит состояние очень страстного мышления. Когда человек посвятил всего себя, все свои функции, вплоть до выживательных, тому процессу, который шел у него в уме.

Люди, которые сбалансировали Свадхистану чакру, остаются очень творческими, но при этом свободно ведут светскую жизнь, занимаясь в спортом и получая все радости жизни.

Важно понимать, что дисбаланс на любом из уровней будет расшатывать остальные, выводя систему из равновесия. Но восстанавливать систему надо начиная именно с физического уровня. Потому что когда появляется удовлетворение на физическом уровне, с остальными уровнями уже можно что-то делать.

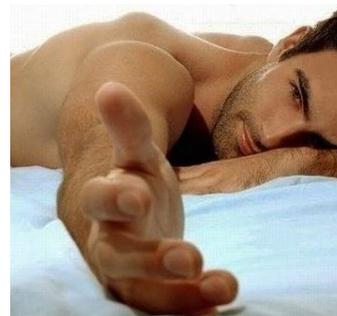
А если на физическом уровне осталась неудовлетворенность, то вмешательство в более тонкие слои будет производиться грязными руками. И в результате на всех слоях энергетика чакры будет Грязная и покоренная.

## Глава 8

### Подводные камни накачки чакры

Когда мы начинаем накачивать физическую энергетику Свадхистана чакры, нам начинает хотеться секса. Но при этом секс практически для всех является областью, которая сильно повреждена установками и воспитанием. Какие-то травмы по сексу есть у всех.

Большая часть мужчин, переживают за уровень своей потенции. При этом поначалу они переживали за то, что быстро отстрелялись, т.е. произошла преждевременная эякуляция, затем переживают из-за проблем с потенцией. Когда потенция совсем заканчивается, они все равно продолжают переживать.



### Обмен энергиями

В ситуации, когда встречаются мужчина и женщина, мы изначально считаем, что их сексуальные энергии не сбалансированы. Иначе бы они просто не встречались. Любое парное общение подразумевает обмен энергией.

Если встречается парень и девушка, то там при дисбалансных чакрах возникает поток эротического содержания. От него к ней идет энергия действия. От нее к нему энергия принятия, отдачи себя.



И кстати, когда женщина умеет отдаться, она делает это одним прикосновением, тем, как прикоснулась, прильнула к своему кавалеру. Если вы это сделали целиком, полностью, тотально, он будет на седьмом небе от счастья от того, как вы, к нему прильнули.

Мужчина в свою очередь может нежно, но крепко прижать женщину к себе. Но не так, чтобы выдавить из нее весь воздух, а именно нежно, основательно и с заботой и как бы защищая. Ради такого объятия женщина тоже на многое пойдет.

### Как привлечь противоположный пол?

Чтобы привлечь мужчину, женщина в качестве приманки вывешивает небольшой кусочек энергии. Чаще всего эту энергию можно прочесть как фразу «Смотри какая я классная».

Так же поступает глубоководная рыба-удильщик. У нее огромная пасть,

перед которой висит маленький фонарик. Глупая рыбешка плывет на этот фонарик, а рыба-удильщик её съедает.

В половых отношениях мы действуем точно также. И каждый из нас держит перед собой энергетическую визитку из серии «Я классный. Смотри, какой я классный!». Особь противоположного пола, увидев эту визитку, которая обычно очень яркая и вкусненькая на неё ведётся. Это похоже на пробник в парфюмерном магазине. Вы приходите в какой-нибудь Лэтваль, вам либо пробничек дадут, либо дадут возможность помазать там бумажку, понюхать, унести с собой аромат на бумажке и так далее.



Вот эту вкусную наживку, кусочек вкусненькой энергии мы обычно своему потенциальному партнеру предъявляем. Он на нее ведётся, заглатывает. И у него появляется конкретный интерес. И пока у него есть избыток интереса, мы активно этот интерес потребляем.

Если в ответ после этого интереса он ничего не получил – это называется Динамо. Московское Динамо, конечно, не причём. Это то самое поведение, которое называется словом Динамо. То есть женщина развела мужчину на интерес, на деньги, еще на что-то. И он не получил то, на что ему намекали.

Мужчины «динамят» точно также. Только они показывают другую сторону медали. Они показывают женщине, как классно с ними будет, какие они хорошие. Женщина раскатывает губу, думает – ну, наконец-то нашла настоящего мужика. Но ее кидают. И она ходит неудовлетворенная, прокликает его, на чем свет стоит, отстегивая ему при этом достаточно большие потоки энергии.

Если же встретились нормальные люди, понравились друг другу, и у них дело дошло до интима, то процесс происходит следующим образом:

## Мужчина и женщина: энергетический процесс

В результате общения, ласк, сексуальной прелюдии начинает повышаться наполненность Свадхистаны. Она наполняется, наполняется, наполняется, наполняется, и, дойдя до какого-то уровня наполненности, она не выдерживает, и происходит спуск. Такой триггер срабатывает. И эта энергия истекает.

Посмотрим, как это происходит у мужчины. Вот у него наполнилась его Свадхистана, а вместе с ней и Муладхара, т.е. обе нижние чакры. Вот на ней уже переизбыток. И как только появился переизбыток, происходит эякуляция,

т.е. энергия пошла в член.

Если люди не предохраняются либо предохраняются не презервативом, энергия через влагалище поступает в женщину и накачивает её Свадхистану. А так как у нее там тоже уже было какое-то возбуждение, у нее тоже автоматически происходит оргиастическая реакция, потому что есть энергии стало больше, чем чакра может вместить.

При оргастической реакции у женщины энергия начинает поступать по задне-серединому каналу позвоночника вверх. По дороге вызывая возбуждение всех чакр, которые ей попадают.

## Глава 9

### Оргазм на разных чакрах

И в зависимости от того, сколько энергии у неё накопилось на Свадхистане, на стольких чакрах она сможет запустить оргазм. Он возможен на любой чакре. Но самый лучший оргазм, который на всех чакрах вместе. Оргазм всем телом. Но он требует большого количества энергии.

1. Если энергии было мало, и оргазм у женщины наступил только на Муладхаре чакре. Она получает некую физиологическую разрядку. Ничего более, тот же эффект, что и при мастурбации. Ничего особенного. Хотя некоторые говорят, что при мастурбации они получают гораздо больше особенного, чем при сексе. Этим людям, к сожалению, можно только посочувствовать. Потому что они действительно многое теряют.
2. Если энергии больше, она получает оргазм на Свадхистана чакре. А этот оргазм уже гораздо интереснее, он мощнее, чем муладхарный. И на нем люди испытывают очень большое чувство благодарности друг другу. Благодарности, нежности, принятия, удовольствия друг от друга.
3. Если оргазм поднимается до третьей чакры Манипуры, человек впадает в стремление обладать, Обладать как победитель.
4. Если оргазм поднимается до четвертой чакры, там открывается огромная нежность, любовь и полное принятие партнера. И фактически вы начинаете его чувствовать как самого себя.
5. На пятой чакре у вас возникает восторг.
6. На шестой чакре открывается космос.
7. На седьмой чакре вы умираете. Но ненадолго, конечно, на несколько секунд. И вам открывается божественное.

## Движение энергии

Если оргазм произошел на первой чакре, то женщина мужчине в ответ обычно ничего не дает. Она это просто, что называется, употребила. Себе оставила. На всех остальных чакрах женщина обычно уже отдает часть энергии партнеру. Она иначе, собственно, не может. Она не может поднять энергию до сердца, испытать прилив нежности, тепла, принятия и при этом не передать его партнеру. Партнер получает эту энергию и по его передне-срединному меридиану она опускается обратно вниз.

Женщина передает мужчине эту энергию. Она у него напрямик идет вниз, задевая по дороге все те же чакры, активируя.

Когда женщина не удержавшись, испытывает оргазм раньше мужчины. Она из него буквально высасывает всю энергию и сама недополучает примерно процентов тридцать от того, что он мог бы вам сам. А мужчина после этого перестает хотеть продолжения. И остается с чувством глубокого неудовлетворения. Если же вы потерпите, позволите ему вас догнать и влить в вас избыток своей энергии, у вас оргазм будет взрывообразный, более сильный.

## Виды оргазмов

Существует одиннадцать разных оргазмов: вагинальный, клиторальный, оргазм G точки, оргазм U зоны, оргазм A зоны, анальный и так далее...

Если мужчина, знает даосские техники и практикует оргазм внутренний, энергетический, тогда он также общаясь со своей партнершей, получая удовольствие от ее тела, от прикосновения, от ласк, от собственно коитуральных движений, от ее реакции на них, накачивает в себе необходимое количество сексуальной энергии.

Оно превышает какое-то допустимое количество, опять же, то, которое может накопить его чакра. И происходит оргазм. Но по каналу, который минует член. То есть, если мужчина тренирует ЛК мышцу, он может не пропустить энергию в член. И тогда энергия идет по передне-срединному меридиану вверх и она по очереди точно также разжигает все чакры, кроме Муладхары. Она поднимается на Свадхистану, Манипуру, Анахату... Доставляя все те же эмоции, о которые описаны выше.

И на этом этапе мужчина не оставляет энергию в себе и отдает её женщине. Он и испытывает к женщине все те же чувства: и чувство обладания, и чувство восхищения, и нежность, и восторг и открытый космос, и слияние с божественным. И получается, что тогда по женщине эта энергия дальше стекает вниз и обратно входит в круговорот.

Фактически тантрический вариант секса – это вариант, когда вы выходите на стадию постоянного оргазма и у вас идет круговорот энергий. Вы партнерше даете свою, а она дает вам свою.

Таким образом у вас, во-первых, увеличивается общий уровень энергии, т.к. один плюс один в этом процессе дают больше двух. Причем существенно больше. А во-вторых, вы нормализуете свою энергию. Ваша энергия становится более сбалансированной.

## Глава 10

### Секрет восточных императоров

Если мужчина во время этого внутреннего оргазма отходит от женщины, то вся энергия идет по его каналам. Женщина для него в этом случае просто инструмент и которому ничего не испытывается. В этом случае вся работа направлена на то, чтобы мощную накаченную энергию пропустить через свои собственные меридианы и накачать свои высшие центры. Это практика восточных императоров, которые таким образом достигали небывалых энергетических высот и жили очень долго за счет молоденьких девушек.



### Опасность эякуляции

При управляемом движении энергии существует опасность эякуляции. Если энергия начинает подниматься и доходит до какого-то из верхних центров, а в этот момент мужчина эякулирует, он фактически резко обесточивает все те центры, которые находятся ниже того, на котором был оргазм.

Например, энергия поднялась до сердца и в этот момент мужчина излился. На то, чтобы излиться нужна дополнительная энергия и вниз энергия идет гораздо хуже, чем вверх, потому что это не привычное для неё направление. Поэтому, для того, чтобы эякулировать, мужчина использует экстра резервы нижней чакры Муладхары. Фактически после этого у него может пропасть чувствительность ног.

### Где внимание, там и энергия

Еще один важный аспект половых отношений заключается в том, что в

половых отношениях энергия находится в том партнере, чьи ощущения являются приоритетными.

Если мужчина в постели изо всех сил пытается угодить женщине в ущерб себе, всячески настраиваясь на её чувства и ощущения, он теряет энергию. Если женщина хочет угодить мужчине и активно настраивается на его чувства, она теряет энергию. Никакой потери нет, если они оба находятся в состоянии любви и настраиваются на чувства друг друга. Тогда они от секса выигрывают оба. Если же кто-то один, то эта пара просуществует ровно столько, сколько будет энергии у того партнера, которого объедают.

Если во время секса кто-то думает о другом партнере, то вся энергия оргазма уходит к этому партнеру. Если они оба думают о других партнерах, семейная энергия истощается еще быстрее. Получается, что фактически, думая об отсутствующих в постели персонажах, они фактически тех партнеров подкормили, а сами остались ни с чем. Ни удовольствия, ни энергии. И тогда возникает быть тотальное чувство опустошения у обоих.

## Практические упражнения для повышения энергии на чакре, отвечающей за сексуальность

Самое простое упражнение - это упражнение Кегеля - накачка ЛК мышцы. Потому что это потрясает. ЛК (лонно-копчиковая) мышца – это мышца, которая начинается от лобковой кости и заканчивается на копчике. Она состоит из двух фижей, обхватывающих с двух сторон уретральные протоки, и с одной стороны мочеточник, влагалище и анус. Напряжение этих мышц позволят пережать любой из этих выводов нашего тела.

Эту мышцу вы можете легко почувствовать, начав писать и прервав мочеиспускание. Лонно-копчиковая мышца связана со всеми мышцами тазового дна, поэтому напряжение этой мышцы активизирует его работу.

В крестце у нас находится так называемая нижняя ликворная цистерна. Это место, где спинномозговая жидкость заряжается энергией, чтобы вернуться обратно в голову. И каждый раз, когда мы напрягаем лонно-копчиковую мышцу, мы подкачиваем свой мозг дополнительной энергией. И как следствие подкачиваем и Свадхистану чакру.

## Глава 11

### Упражнение Кегеля

Это самый простой способ тренировки лонно-копчиковой мышцы, который можно выполнять где угодно, т.к. это со стороны не заметно.

В быстром темпе делать это упражнение вам нужно только тогда, когда необходимо срочно подзарядиться. Для этого вы в быстром темпе, буквально на полсекунды сжимаете и разжимаете эту мышцу. На полсекунды сжали, на полсекунды разжали, втянули – расслабили, втянули – расслабили.

Для более размеренной тренировки и накачки энергии сделайте так:

Сядьте с прямой спиной и сильно сожмите одновременно анус и гениталии. И отпустите. Сделайте вдох – сожмите, отпустите и сделайте выдох. Сожмите – отпустите. Сожмите – отпустите. Сожмите – отпустите. Если вы делаете это прямо сейчас, то, скорее всего, почувствовали прилив энергии к голове.

Когда мы напрягаем лонно-копчиковые мышцы и добавляем к ним все мышцы тазового дна, у нас автоматически повышается внутричерепное давление, т.е. количество крови, которая поступает к черепу, увеличивается. Вместе с ним улучшается кровенаполнение мозга и количество энергии. Поэтому при помощи этого упражнения можно ощутимо взбодриться даже вечером после тяжелого дня.

Тренировка должна быть не очень большой. Правильно начинать с 10-15 сокращений в один подход и постепенно довести это количество до 300. Сжали – 2 секунды подождали – отпустили. Две секунды подождали, опять сжали – отпустили. Сжали – отпустили. И так 15 раз. Это занимает всего минуту и дает значительный прирост энергии. Можно делать несколько раз в день.

### Как использовать упражнение Кегеля в жизни

Если вы ведете переговоры с человеком противоположного пола, вам достаточно понапрягать лонно-копчиковую мышцу в процессе разговора. И вы даже сами не заметите, как ваш голос станет ниже, сексуальнее, появятся бархатные обертона и на вас начнут реагировать по-другому. Это произойдет потому, что у вас повысится количество сексуальной энергии. Вы будете ее транслировать, а человеку, у которого избыток сексуальной энергии, отказать очень сложно, почти нереально. Вам сможет отказать только тот, у кого с сексуальной энергией всё в порядке.

Если о заключении контракта говорят две женщины, то эту технику лучше не использовать. Если же вы хотите, чтобы женщина повелась на вас и сделала

вам скидки и уступила - выглядите хуже, чем она. Менее яркой и менее привлекательной. И вообще чем больше вы будете серой мышью, тем больше вы от нее получите.

## Статическая тренировка лонно-копчиковой мышцы

После того, как вы потренировали в динамическом режиме, т.е. на 2 секунды сжали, на 2 секунды расслабили, надо переходить на статический. Делается это на вдохе:

- Сделали вдох, втянули очень сильно и лонно-копчиковую мышцу и держим секунд 15.
- Когда 15 секунд прошли, с выдохом отпускаем и полностью расслабляем ЛК-мышцу.
- Отдохнули 15 секунд и опять втянули мышцу.
- И в этом режиме соответственно минут 20-30 поработали.

## Статико-динамическая тренировка лонно-копчиковой мышцы

Поработав в статике и динамике, можно переходить к статико-динамическим нагрузкам. Минуту поработали в динамическом режиме, потом в статике по 15 секунд. Затем минуту в динамике, опять 2-3 раза в статике. И так далее. За месяц тренировок, глаза начинают гореть, внешний вид улучшается, мозг начинает работать лучше, сексуальность повышается, привлекательность повышается т.д.

Во время критических дней упражнения Кегеля лучше не делать, т.к. они увеличивают приток крови к тазу. Ниже приведены несколько более сложных упражнений для накачки Свадхистаны.

### Глава 12

## Первое упражнение Ашвини мудра

Упражнение «Ашвини мудра» более сложное. Надо втягивать только анус, при этом гениталии остаются расслабленные, и ЛК-мышца расслабленная. Для того, чтобы это сделать, лучше сначала втянуть, весь низ, а затем не отпуская анус расслаблять область гениталий. Получается очень интересное состояние, в котором генитальная область очень сильно кровонаполняется.

## Второе упражнение Мула бандха

Здесь, наоборот, опять втяните ЛК-мышцу и полностью расслабьте анальный сфинктер. Т.е. не отпуская ЛК-мышцу расслабляем анус. Это упражнение легче выполнять стоя.



### Третье упражнение.

Втяните все органы низа живота, в т.ч. анус и ЛК-мышцу и расслабьте анус и ЛК-мышцу, оставив напряженным всё остальное. Если у вас это получится, то вы почувствуете резкий всплеск сексуальной энергии. Важно при этом не задерживать дыхание, чтобы энергия не пошла в голову.

## Медитация на янтру



Устройтесь удобно, вы можете сесть в позу лотоса, полулотоса либо просто расположиться на стуле. Внимательно рассматривайте картинку «Свадхисхана чакры», эта картина с изображением чакры называется словом «янтра». Разглядывайте её, старайтесь изучить все детали. Запомнить как

можно более четко этот образ. Внимательно рассматривайте все отдельные части картины. Нет необходимости пока охватывать её целиком, познакомьтесь с каждым символом на каждом лепестке, рассмотрите полумесяц, форму лепестков.

И теперь охватите изображение целиком, охватите его одним взглядом. И смотрите неморгающим, неподвижным взглядом до тех пор, пока глаза не устанут. И как только они устанут, закройте их и визуализируйте янтру внутренним взором. Держите ее перед глазами до тех пор, пока картина не растает.

По мере того, как картина растворяется, почувствуйте, как вы погружаетесь во все более глубокий транс. Постепенно ваше тело становится невесомым, воздушным, мыслите плавно, непринужденно. Позвольте потоку мыслей течь естественно, умиротворенно, спокойно и расслабленно.

Восстановите в памяти изображение чакры, увидите перед мысленным взором оранжевый шестилепестковый лотос, все рисунки на всех лепестках и главное сам цвет чакры. Мысленно перенесите этот образ в то место, где расположена чакра. Наблюдайте за ощущениями, которые возникают в этот момент. Обратите внимание на все детали. Эти ощущения присутствуют и в чакре, и в ваших эмоциях, чувствах, мыслях. Обратите внимание на эти ощущения и начните про себя петь мантру «вам». И с помощью этой мантры усиливайте те ощущения, что у вас были.

Сейчас, когда вы делаете эту медитацию, представьте, что вы сидите в одном кругу еще с сотней человек. Почувствуйте, что все они ваши друзья и все держатся за руки. И вы можете видеть, как у каждого участника в круге светится его Свадхисхана чакра. Представьте, как у каждого участника от Свадхисханы исходит яркий оранжевый луч. Звучит общая мантра «вам» и голоса всех участников сливаются в одном потоке, а лучи соединяются в единый центральный энергоцентр объединенный в Свадхисхана чакру. Она находится в центре круга и становится все ярче. Идет насыщение от объединения энергии, энергии созидания, которую в нее вкладывают все участники.

Общее намерение сформировало общий энергоцентр объединенных Свадхисхан всех участников. Теперь в любой момент вы можете обратиться к ней, чтобы поднять свой уровень энергии. Вы можете по собственному желанию повысить своё умение влиять на ситуацию, сексуальность, творческие способности, понимание окружающих, честность, внутренние силы и уверенность.

Обращайтесь к объединенной чакре каждый раз, когда вам необходима помощь и поддержка в этих вопросах. Зафиксируйте этот момент. Запомните состояние связи, насыщение энергии созидания творчества, состояния объединенности. Постепенно снижайте яркость канала связи с объединенной

Свадхистаной.

Из мощного, сильного луча он постепенно превращается в тоненький лучик и отключается от объединенной чакры. Обратите еще раз внимание на свою Свадхистану. Теперь она яркая, оранжевого насыщенного цвета, наполненного энергией созидания, творчества, сексуальности и здоровья. Запомните это состояние, запомните образ активной Свадхистаны, как эталонный.

Вспоминайте его всегда, когда в реальной жизни вам необходимо дополнительная энергия для реализации ваших планов, идей. Поблагодарите участников вашего круга и выходите из медитативного состояния.

## Глава 13

### Женская и мужская сексуальность

Пришла пора поговорить о женской сексуальности. Мужская сексуальность слабее женской в разы. В среднем у мужчины энергии существенно меньше, чем у женщины. Притом, что бытует общественное мнение, что мужчины от женщин хотят только одного, но от многих. А женщины от одного мужчины, но всего. Это миф.



В связи тем, что мужчины занимают в своем поиске активную позицию, создается ощущение их сексуальной озабоченности. Если вы возьмете обычного мужчину и снимете у него острую потребность в сексе, вызванную эффектом новизны, а затем сами к нему охладете энергетически – секса от него вы не дождетесь. У него пропадет всякое желание.

Мужчина, который получил секс от женщины один раз и удовлетворил свою амбицию, второй раз с ней будет заниматься сексом только в том случае, если женщина его разогревает, прикладывает к этому свою страстность.

Мужчина, как существо полигамное, больше ориентирован, чтобы искать, охмурять, покорять, доказывать, творить что-то новое, нежели на то чтобы быть долго в одних и тех же отношениях. Естественно, речь идет это далеко не о всех мужчинах, а о биологической базовой подоплеке.

Дальше на биологию накладывается подоплека морально-этическая, подоплека религиозная и т.д. И в результате многие мужчины вступают в отношения осознанно раз и на всю жизнь. К счастью, такие существуют. Но биологию не обманешь и в паре, в которой женщина не вкладывается в сексуальные отношения, секс обычно постепенно вымирает.

## Как связано наличие сексуальной энергии с лишним весом у женщины?

Лишний вес возникает тогда, особенно в районе бедер и попы, когда женщина блокирует сексуальную энергию. Это впервые упоминалось в трудах Фрейда. Он заметил что, блокирование сексуальной энергии приводит к увеличению бедер и ягодиц. А вот живот отвечает за неуверенность в себе или неготовность управлять.

### Глава 14

Чтобы побудить мужчину охмурять вас, необходимо с одной стороны с ним заигрывать, со второй хотеть его самой. И с некоторыми мужчинами не стесняться это открыто демонстрировать, а иногда и просто брать его за ремень и тащить в постель. Потому что некоторые представители мужского пола люди воспитанные в Советском Союзе, где секса не было и в их умные головы до сих пор не приходит идея, что женщина может его хотеть.

Важно, чтобы у женщины не возникало сомнений в собственной привлекательности, в том, что можно протянуть руку взять мужчину за ремень и потащить его в койку. Если у вас достаточный уровень сексуальной энергии, можно в себе не сомневаться в не зависимости от внешности. Хотеть мужчину не только можно, но и нужно, потому что если с женщиной это не делать он уходит в свои рабочие процессы и выходит оттуда довольно не часто. Т.к. для мужчины процесс реализации своих планов перевешивает сексуальные желания.



## Мужчине важно завоёвывать



Очень часто из отношений в семье пропадает романтика с одной стороны и как ощущение завоевания с другой. Мужчине не интересно то, что легко взять. Мужчина завоеватель. Поэтому, если вы хотите, чтобы мужчина вас постоянно преследовал, чтобы мужчина вас постоянно хотел у него должно быть ощущение, что он может и не получить того, что он хочет.

Возьмите пустую кость, которую собака уже погрызла и не проявляет к ней никакого интереса. Протяните её собаке. И когда она уже откроет пасть, чтобы взять, отдерните косточку. Собаку удивит. Протяните ей

кость второй раз. Она попытается взять ее еще больше. Третий раз – еще больше. Четвертый раз – еще больше. Сделав так 5-6 раз, вы получите собаку, которая вожделеет эту кость. То же самое происходит с мужчинами.

Он руки протянул, и вы подались на встречу, а потом в миг увернулись и выскользнули, хихикнули и отскочили. И вот эта постоянная игра, можно – нельзя, можно – нельзя, она с одной стороны поддерживает и ваш тонус, с другой стороны заставляет его быть в тонусе. А когда он в тонусе, у него во всех отношениях тонус выше.

Очень важно сохранить в отношениях эффект неожиданности, сюрприза. Например, когда к вам приходят и просто спрашивают, что ты вы хотите на день рождения, вы отвечаете, и вам это приносят. В этом процессе нет ощущения праздника, неожиданности, неопределенности какой-то.

Исчезает предвкушение, когда знаешь что помнят про день твоего рождения, готовятся, ходят с хитрым видом. Просто представьте себе ситуацию: неделя до дня рождения, он уже с хитрым видом, и вы ждете. И с каждым днем ваше нетерпение все сильнее, сильнее и сильнее. Когда вам дарят, что-то действительно классное это уже просто оргазм.

А если вам дарят то, что у вас по списку, то это очевидно, это неинтересно. Какой тут оргазм? Так галочку поставить. Ну а если какую-нибудь ерунду подарит?

## Глава 15

### Управление избытком энергии

Для того, чтобы правильно и хорошо управлять энергией необходимо с одной стороны быть достаточно нейтральным самим, уметь перейти в позицию наблюдателя и суметь в этой позиции продержаться. Что я имею в виду? Когда у нас повышается количество физической энергии, мы становимся неуправляемыми. Нами начинает управлять энергией, вследствие которой, мы очень хотим совокупиться, энергии становится очень много, держать ее крайне сложно, ручки шаловливые тянутся ко всему, что имеет нужный пол и шевелится.

Если в этой ситуации вы начинаете совокупляться со всеми подряд, это не очень хорошо по многим причинам. Сам по себе половой акт настолько мощно обменивает, смешивает энергию людей, что они потом отстроиться друг от друга не могут. Надо быть очень спокойным к своему партнеру эмоционально, либо заниматься как кролики сексом, чтобы у вас не возникло этой завязки.

### Привлечение энергии

Есть много источников информации, высказывающих мнение, что мужчина, кончив в женщину, не важно с презервативом или без, создает некий канал, по которому потом начинает из женщины тянуть энергию. Якобы для того, чтобы подпитаться энергией, мужчине достаточно потом вспомнить про эту женщину, а женщина моментально теряет силы.

Если рассматривать это мнение с точки зрения постулата «где внимание – там энергия», получается наоборот: когда мужчина вспоминает про какую-то женщину, с которой ему было хорошо, он передает энергию той женщине. Когда женщина вспоминает про мужчину, она передает энергию мужчине.

Поэтому, для привлечения энергии можно использовать способ Казановы, который чтобы быть постоянно в тонусе, был лучшим любовником в жизни большого количества женщин. Мужчины, избравшие этот способ, очень ласковые, талантливые, чуткие, они действительно вкладываются, чтобы женщина не имела шансов ни с кем получить такой опыт.

Дальше женщина оказывается с другим в постели, тот далеко не Казанова и вся энергия их совместного творчества отправляется Казанове, которая помогает ему творить новые постельные чудеса.

Надо сказать, что этим способом пользуются и дамы. По принципу: «Я буду лучшей в твоей жизни», она действительно устраивает, что-то невероятное мужику, особенно если она привлекает к этому процессу какие-то химические стимуляторы или наркотики, то она становится лучшей в его жизни. А дальше вся энергия его интимных отношений отправляется к ней.

Таким стимулятором может оказаться кокаин. Секс под кокаином он очень силен. Мужчина может и не знать, что женщина обсыпала его гениталии кокаином. А если он никогда не пробовал кокаин, то будет сильно ошибаться по поводу тех ощущений, что у него возникли. И будет приписывать их этой женщине, отнюдь не химической стимуляции, своих эмоций. Это возможно потому, что кокаин не только нюхают, кокаин отлично впитывается через любые слизистые оболочки, в том числе и оболочке члена и влагалища. Вот поэтому часто гениталии им посыпают.

## **Техника «смакование» для устранения сексуальных энергетических привязок**

Если у Вас есть эротическая привязка к кому-то вам необходимо научиться получать более сильные ощущения, чем были с этим человеком. Сделать это можно через вкусовые ощущения, т.к. с сексуальными чакрами очень связан язык.



Найдите что-нибудь содержащее целую гамму вкусов. Положите на язык маленький кусочек и начните его смаковать, раскатывать по языку, постепенно впитывая все нюансы вкуса. Наслаждаясь вкусом, изучая его и впитывая, и концентрируйтесь на Свадхистана чакре. Чтобы это удовольствие, сосредоточенное у вас на языке постепенно пропитало все ваше тело до Свадхистаны. Когда закончится вкус одного кусочка, возьмите другой и снова наслаждайтесь.

Прелесть этого упражнения еще и в том, что в нем невозможно переест и вообще съесть много. Потому что переедание происходит при бездумном поглощении пищи, без сосредоточении на её вкусе.

Фактически, для того, чтобы избавиться от каких-то старых связей, Вам необходимо в первую очередь научиться создавать новые, позитивные, классные ощущения в Вашей жизни, просто начинать это делать сознательно. При этом, можно смаковать процесс мытья посуды, ощущая как струи воды стекают по рукам и гладкость тарелок под пальцами в мыльной пене. Тогда оказывается это делать очень приятно, и возникает ощущение наполненности жизнью.

И, после этого, многие энергетические хвосты начинают отсыхать сами по себе даже без каких-либо энергетических практик. А вот если этого не происходит, значит, имеет место энергетический «пробой».

## Глава 16

### Энергетический пробой

«Пробой» - это состояние, когда Вы с чем-то не можете смириться, либо что-то не можете принять. Например, Вы испытываете острое чувство стыда за себя, либо за свое тело, либо за свое поведение, либо за свое состояние и.т.д. По этому «пробую» энергия утекает с бешеной силой.

При этом любая попытка человека добавить себе энергию приводит к тому, что активизируются эмоции, связанные с «пробоем», и человек впадает в тяжелое эмоциональное состояние, из которого его потом довольно сложно вывести. Этот эффект называется термином «триггерная реакция».

### Как устранить «пробой»?

Чтобы устранить пробой, для начала его надо найти. Т.е. надо вспомнить, осознать, вычислить ситуацию, которая его создала. Как это сделать? Как

только Вы, вспомнив про какое-то событие, например про секс или какие-то свои бесчинства в юном возрасте, начинаете испытывать чувство стыда, остановитесь.

Попробуйте ощутить в пространстве, в какую сторону идет энергетический «хвост» вашего стыда. Дальше Вам необходимо по этому «хвосту» скользнуть вглубь, на ту сторону, туда, куда он приходит. В этом месте обычно всплывает не только человек, но и событие, травмирующая ситуация связанная с этим человеком.

Теперь с этой ситуацией надо просто разобраться. Для этого достаточно мысленно направить на эту ситуацию луч света и постепенно увеличивать его яркость так, чтобы всё пространство превратилось в сияние, а ситуация растворилась в этом свете. Когда Вы её вспомнили, направили туда свет и всю ситуацию превратили в свет, Вас отпускает. Таких ситуаций человеку в среднем надо осветить сотни две-три, чтобы полностью устранить энергетические хвосты по Свадхистане.

Есть огромное количество техник, помогающих это сделать одна из них «радикальное прощение». Это идея о том, что у нас в жизни ничего не происходит просто так. Что мы в свою жизнь сами притянули то, что с нами произошло. И большое спасибо тем, кто пришел для того, чтоб нам помочь привнести это в нашу жизнь. Если нам нужно, чтоб нас били – приходит человек, который берет на себя эту тяжелую роль и, страдая душой, бьет нас и.т.д. Если нам надо, чтобы нас насильовали, приходят люди, которые будут это делать, по нашему запросу.

Когда вдруг появляется осознание этого, что человек действительно взял на себя роль помочь возвыситься духовно, к нему вместо обиды появляется чувство глубокой признательности и человека вообще не приходится при этом прощать, т.к. человек сделал добро. В сердце остается только ощущение тепла к этому человеку.

Следом за устранением пробоев у человека начинает появляться избыток сексуальной энергии, но он не знает, что с этим избытком сделать. Потому что, кроме мест утечки сексуальной энергии, существуют еще установки социума. Это установки о том, что секс – это стыдно, гениталии людям не показывают, прилюдно к гениталиям прикасаются, что интимность на людях недопустима, что своё тело надо не любить, всячески его прятать.

Слава Богу, что последнее столетие мы идем по пути все большего и большего принятия телесности. 120-130 лет назад у мужчины должна была быть майка, сверху рубашка, сверху жилетка, сверху пиджак, сверху пальто. На ногах – трусы, сверху кальсоны, сверху брюки. У женщин количество тряпочек было ещё больше. Чтоб дорыться, докопаться до женщины, необходимо было провести археологические раскопки. Ну, по крайней мере, судя по фильмам.

## Избыток энергии на чакре

Когда после устранения привязок и пробоев, сексуальной энергии становится много, она начинает нас распирает, и вызывать излишнюю сексуальную активность. Когда появляется переизбыток энергии и возникает ощущение, что вас «энергетически прёт», это значит, что объем нашей чакры недостаточно велик для того количества энергии, которая в неё вливается. Если раньше она утекала по дырам и хвостам, то когда мы хвосты закрыли, у нас начинается переизбыток и у нас начинают активизироваться все половые заболевания, все заболевания мочеполовой сферы, все не долеченные, хронические и прочие явления. Все обиды, недоговоренности это те, которые мы забыли проработать, вылезают и расцветают бурным цветом. Напоминают о себе, чтобы мы их тоже проработали.

Вопрос только в том, как сделать так, чтобы это обострение не было действительно жестоким. Для этого надо работать со своим сознанием, потому что большинство блоков, вызвавших те или иные заболевания, это наши сознательные установки.

Когда не мы управляем своей сексуальной энергией, а она управляет нами, начинаем вступать в беспорядочные сексуальные отношения, вместо того, чтобы получать осознанный сексуальный опыт.

### Глава 17

## Для работы с сексуальной энергией важна осознанность

Для того, чтобы вернуть себе осознанность, мы используем несколько простых техник. Собственно, без осознанности вообще не стоит заниматься развитием техники Свадхистханы. Потому что любая случайная мысль, подкрепленная хорошей долей сексуальной энергии, имеет тенденцию реализовываться.



К примеру, мастера Кундалини йоги, на занятиях ярко это иллюстрируют, рассказывая о необходимости использования защитных мантр. Они говорят о том, что если человек приходит на занятия йоги, не пропевает защитных мантр, и начинает делать упражнения, его энергетика повышается и сбывается каждая пришедшая в голову мысль.

Кундалини-йога характерна тем, что в ней

упражнения физически тяжелые и требуют воли и выносливости. Поэтому в процессе занятий у человека запросто проскакивает мысль «Да чтоб я сдох, если приду ещё раз». НО! Упражнения заканчиваются и после этого человеку становится очень хорошо. Он понимает: – «Вот оно! Кайф! Это то, что я искал многие годы!». И, естественно, он приходит в следующий раз. Начинает заниматься и вдруг чувствует, чтодохнет. Почему? А потому что в прошлый раз не пропел защитную мантру. И его идея о том, что лучше сдохнуть, чем прийти, реализовалась – прийти, пришел, теперь надо сдохнуть.

Тоже самое происходит при переизбытке половой энергии. Если есть нестабильность мысли, она начинает привлекать всякую фигню в нашу жизнь. О чем подумал – то и реализовалось. Причем быстро, эффективно, качественно, на счет раз.

***Поэтому при избытке половой энергии очень хорошо медитировать на темы изобилия, процветания, потому, что все это реализуется. И не надо тратить эту энергию на зал, надо тратить ее на то, что Вам хочется в жизни. На то, чтобы создать то, что Вам нужно в жизни.***

## Упражнение для концентрации. «Точка»

Для повышения концентрации и управления мыслями мы предлагаем Вам два простых упражнения. Первое упражнение это концентрация на точке. Для достижения устойчивого результата это упражнение практикуют в течение месяца.

Суть упражнения в том, что когда мы смотрим на точку неподвижно, при этом почти окаменев телом, чтобы тело тоже не шевелилось, автоматически начинают исчезать мысли. Потому, что мы, люди, не умеем думать, если у нас не шевелятся глаза. Пока у нас глаза неподвижны, у нас нет ни одной мысли. Как только возникает микроскопическое движение глаз – появляется мысль.

А глаза обычно подергиваются всегда. Более того, мы видим только благодаря тому, что глаза дергаются, потому что мозг наш не в состоянии анализировать картинку, если глаз неподвижен. Мозг её анализирует потому, что меняется изображение на сетчатке. Он считывает разницу и на основе этой разницы определяет, что происходит на самом деле.

Поэтому лягушка, например, не видит ничего, что не двигается. Чтобы увидеть что-то, она вынуждена сделать качек телом вперед. Кстати, лягушка не умеет двигать глазами, её глаза имеют только одну степень свободы - она ими проталкивает добычу в глотку. Глотательного движения лягушка делать не умеет, зато делает его с помощью глаз.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем точку размером 2-3 мм.

Поставьте эту точку перед собой, четко напротив глаз, на расстоянии чуть больше вытянутой руки. Сядьте в удобную позу, обязательно с прямой спиной. Если не можете сидеть без поддержки, сядьте к стене так, чтобы весь позвоночник опирался и начинаете смотреть в эту точку неподвижно и не моргая. При выполнении этого упражнения применяется дыхание Анулома-вилома. Это попеременное вдыхание ноздрями. Оно позволяет взять под контроль все функции Вашего мозга. И в придачу ко всему излечивает вашу карму, устраняя карму, которую Вы наработали в течение дня.

Смотрите на точку до тех пор, пока у вас не возникнет достаточно сильная резь в глазах. После этого закройте глаза и смотрите на негатив точки. Т.е. сначала была черная точка на белом фоне, а теперь белая точка на черном фоне. И продолжаем также сосредоточенно смотреть на эту белую точку на черном фоне, пока она не исчезнет. Затем опять открываем глаза и смотрим на точку. Делать это упражнение надо начинать с 5 минут и постепенной довести до 20.

20 минут – это достаточное время концентрации, чтобы у Вас усилилась Ваша способность контролировать Ваши мысли. Через неделю на лисе ставим 2 точки на таком расстоянии, чтобы они не сливались, потом 3, потом 4. И держим их все в своем внимании одновременно.

Это самое такое простое упражнение на концентрацию. Если Вы научаетесь концентрироваться на чем-то в течение 20 минут, у вас резко улучшатся все показатели того, что Вы, когда-либо делали. Потому что, если Вы умеете концентрироваться на том, что Вы делаете, у Вас в несколько раз повышается Ваша производительность. Вы, если чему-то учитесь, то учитесь быстрее. Все, что вы делаете, Вы делаете с меньшими затратами сил. Огромное количество сил отнимает переключение с процесса на процесс. Человек, который может 20 минут концентрироваться на одном процессе, он практически не тратит энергии. Он получает её из того, что он делает.

## Как влияет навык концентрации на управление энергией?

В состоянии избытка сексуальной энергии, важно не потратить её впустую на никакой секс, но для этого нужна очень мощная воля и очень мощная концентрация. И когда Вы эту концентрацию вырабатываете, Вы просто начинаете наблюдать, как тело Ваше от этой энергии расцветает. У Вас пропадает необходимость тратить эту энергию впустую и Вы начинаете её уже сублимировать, поднимать на более высокие уровни. Либо погружать в более глубокие пласты Свадхистханы - чакры. С физического на эфирный, с эфирного на астральный, с астрального на ментальный, с ментального на духовные

пласты. Т.е. ввести оргазм в свою повседневность, в свой постоянный стиль жизни.

## Глава 18

### Энергетическое погружение

Предположим, что у Вас значительный переизбыток энергии на сексуальной чакре и все мысли заполняет желание заняться сексом, но при этом у Вас достаточно мощная волевая функция и вы понимаете, что самое время повышать наполненность и направленность энергии Свадхистханы, с физической на более тонкие.

### Упражнение – медитация на Свадхистхану чакру

Сядьте в любую удобную вам позу с выпрямленным позвоночником, не важно, на стул, в лотос, в простую позу и начинаете концентрироваться на точке. Для мужчин это точка промежности, между корнем члена и анусом. Для женщин это точка в четырех пальцах ниже пупа.

Просто расслаблено наблюдаете эту точку. В какой-то момент у Вас появляется ощущение, что Вас втягивает внутрь себя. Ваше внимание, Ваша проекция всасывается куда-то внутрь. И Вы оказываетесь внутри Свадхистаны чакры.

Оставляете то же самое спокойное, расслабленное внимание. Не пытаетесь ничем управлять, не пытаетесь ни на что воздействовать. Просто направляйте туда внимание. И этим самым вниманием скользите за тем потоком мыслей и состояний, которые у Вас возникают. Просто наблюдаете. никоим образом не управляете.

Представьте, что Вы сидите на берегу реки. Осень. По воде плывут листья. Вы любуетесь ими. Желтые кленовые листья плывут по журчащему ручейку. И Вам не надо к ним тянуться, лезть в холодную воду, ловить листья... Вы просто любуетесь тем, что происходит на воде с оранжевыми листьями и в вашей Свадхистане с оранжевыми лепестками... Просто наблюдайте. И делайте так минут 20-30-40.

### Результат энергетического погружения

Удовольствие, которое Вы получите от этих упражнений гораздо больше, чем то, которое Вы могли получить от случайных плотских утех. Потому что это

удовольствие очень быстро начинает наполнять все тело. Все тело начинает гудеть, вибрировать, получать удовольствие каждой клеточкой.

Для того чтобы этого достичь, Вам понадобится минимум месяца 2, пока Вы переведете энергию на эфирный план. И начнете чувствовать свою чистоту, свою непорочность. Свою искренность, свою честность. Честность, кстати, вырастает просто катастрофически и уже после месяца таких упражнений соврать себе становится тяжело. А люди обычно врут самим себе каждый день по многу раз, чтоб перед самим собой выглядеть лучше. Перед другими, так вообще разговора нет.

И понятно, для нашего высокоскоростного мира процесс работы с энергией Свадхистаны – это процесс не быстрый. Но, если Вы хотите жить в состоянии оргазма постоянно, то на это надо потратить несколько месяцев. Потому что после прохождения эфирного слоя, мы точно также начинаем наблюдать, как нас начинает втягивать в сферу ощущений других людей. Сферу астрала.

Мы наблюдаем то, что происходит с окружающими. С открытыми или закрытыми глазами – тут уже не важно. И вдруг ощущаем, что именно происходит с человеком лучше, чем он это может сказать про себя. Поначалу это бывает спорадически, вспышками. У Вас вдруг открывается ощущение, что этот человек сейчас почувствовал то-то, то-то и то-то. Потом это становится просто нормой Вашей жизни. Секс, кстати, в этот момент становится тоже очень интересным, потому, что Вы начинаете совокупляться с Вашим партнером и ощущать одновременно и свои чувства, и его чувства.

Если это неподготовленный партнер, то Вы очень быстро растрчиваетесь, просто в хлам. Партнер, желательно, чтобы делал тоже самое. Оргастические состояние, которые возникают в такой связке, они, во-первых, в разы сильнее, во-вторых, Вы научаетесь делать то, что обычные люди делать не умеют.

## Глава 19

### Долинный оргазм

Если нарисовать кривую возбуждения, то в её начале десятка – это уровень оргазма. Т.е. если поднять уровень ощущений до этой планки человек испытывает оргазм и после этого у него идет спад. Так происходит обычный секс.

Если мы не позволяем ощущениям подняться до десятки, останавливаемся на восьмерке и позволяем партнеру остыть где-то до шести и дальше начинаем его стимуляцию снова, уровень на котором произойдет оргазм повышается и мы уже поднялись где-то до 15, позволили ему упасть до

11, потом поднялись где-то до 23, позволили ему упасть до 18 и.т.д. И так можно продолжать очень долго.

И в итоге, когда Вы поднялись до сотни второй, третьей и позволили партнеру испытать оргазм там, это совершенно другой оргазм и слов его описать, в общем-то, нет. Главная задача в этой ситуации – это понять, что партнер ещё чуть-чуть, и он испытает оргазм.

Если чувствовать партнера, то можно его постоянно держать в предоргастическом состоянии. И это состояние все время нарастает и потом, получается протяженный оргазм. Оргастическое плато, когда у человека оргазм начинается и не заканчивается. 10 минут не заканчивается, 20, 30, а он все длится и длится и длится.

Достичь такого состояния со случайным или неподготовленным партнером – нереально. При этом, как мужчина наблюдает и изменяет степень возбуждения женщины, так и женщина управляет состоянием мужчины.

Для этого достаточно лишь немножко подвинув таз, изменив угол вхождения члена, кардинально изменить степень его ощущений. Чуть поджав мышцы, создав сопротивление ходу, резко повысить его возбуждение. Расслабив мышцы, снизить его возбуждение. Прижав его к себе, замедлить его движения, отодвинув от себя – усилить движения.

Свели ноги, влагалище сжалось – одни ощущения. Развели ноги – другие. На шпагат раскрыли – третье. Одна нога поджата, другая вытянута – четвертое. Вы точно также можете управлять ощущениями мужчины. Если Вы знаете его сильные и слабые стороны, ну например, кому-то зажимают там нос, рот и его накрывает, т.к оргазм у человека связан со страхом.

## Постоянный партнер



И так как мы говорим о сексе, очень важно, чтобы у вас был постоянный партнер, который делает тоже, что и Вы, проходит ту же практику. Иначе получается секс китайского императора. А партнер просто – деревяшка, неодушевленная, для эротических утех, как в анекдте:

-А что тебе привезти, дочь моя младшая?

-Привези мне, тятенька, чудище заморское, для утех сексуальных.

-Что ты такое говоришь, дочь моя?

-Хорошо, пойдем длинным путем, привези мне, тятенька, цветочек аленький»

Вот, чтобы не было «аленьких цветочков», нужен партнер, который делает тоже самое. Осваивает те же техники с той же скоростью. И тогда у Вас получается взаимная работа друг на друга. Он чувствует Вас – трудится для Вас. Вы

чувствуете его – трудитесь для него. И оба добиваетесь до таких состояний, о которых можно только читать в соответствующей тантрической литературе, потому что даже в эротической литературе об этом не пишут. Слов не хватает.

## Поток жизни

И после того, как Вы научитесь чувствовать других лучше, чем себя, Вы распространите эту способность на всю жизнь. Вы начинаете чувствоваться в сам поток жизни. Все, что происходит. Любое событие в Вашей жизни становится для Вас источником небесного счастья.

Конечно, это можно делать раньше, не обязательно идти по всем этапам шаг за шагом. Можно делать их с перекрытием. НО! Если Вы не прошли первый этап, попытка пойти на второй очень чревата. Потому что энергии Вы на втором этапе получите в разы больше, чем сможете перенести, и у Вас начнется сплошной промискуитет. И хорошо, если обойдется без наркотиков. Потому что, ну просто порвет.



## Техника безопасности

При работе с чакрами есть такая опасность, как «выгорание». Представьте себе предохранитель на 220 вольт, 1 ампер, который взяли и воткнули в уют 2х киловатный, который 10 ампер пожирает из розетки. Что будет с предохранителем? Он сгорит. То же самое с чакрой. Если Вы начнете практиковать переход с эфирного на астральный, начинать чувствоваться в партнера, когда Вы к этому ещё не готовы и Вам, не дай Бог попадетс хороший партнер, мощный. Вас просто порвет.

И чтобы этого избежать, нужно вначале тренировать концентрацию, только потом раскачивать Свадхистану, хотя эти процессы можно наложить один на другой. Например, недельку поучились визуализировать, подышали и затем начинаете рубку «хвостов».

## Чистка убеждений

Чтобы этого не произошло, кроме чистки «хвостов», необходимо чистить еще и убеждения. Вам мешают те убеждения, которые вызывают у Вас либо смущение, когда Вы видите, что кто-то, как-то ведет себя неподобающим образом. Либо омерзение, отвращение и т.д.

Например, Вы можете посмотреть какую-нибудь зоо-порно-садо-мазо

и.т.д. и как только Вас начинает накрывать чувство омерзения – вот оно, с каким-то убеждением Вы сейчас столкнулись.

И смысл не в том, чтобы смотреть порнофильмы, это исключительно, как методика поиска убеждений, когда у Вас возникает необходимость с ними поработать. И не обязательно это может быть порно, это могут быть любые убеждения, связанные с отношениями. Например, есть люди, которые говорят: «Для меня ценность семьи очень велика, я не приемлю полигамию». Хорошо, и не надо её принимать, Вы просто уберете убеждение о том, что она полигамия омерзительна, разрешите ей спокойно существовать как явлению. И если у Вас пропадет всякое желание заставлять полигамных людей становиться моногамными, это значит, что у Вас в этом вопросе уже все в порядке. То, что есть люди нетрадиционной половой ориентации – да и ради Бога. Даже если они начинают приставать ко мне, так тоже – ради Бога.

Страх измены блокирует Свадсхистхану, желание контролировать партнера блокирует Свадсхистхану. Нашли блокировку и продышали её. Войдите энергетический хвост, увидите ситуацию и пока она у Вас вызывает хоть какие-то эмоции, дышите с помощью меридиональной интеграции дыхания. Материал, как её делать – на сайте в открытом доступе([Dowlatow.ru/mid](http://Dowlatow.ru/mid)).

Так мы отработываем то, что нам мешает, то, что мы активно не приемлем в других людях. То, что заставляет нас пытаться их перестроить, объяснить им всю ошибочность их поведения и.т.д. Как только нас это отпускает, жизнь то она сразу налаживается.

## Глава 20

Упражнение, которое поможет лишиться многих энергетических хвостов сразу. Это очень здорово, сильно эффективно, все начинают после него делать, так как лучше.

### Упражнение Волновой дуализм

Сядьте с прямой спиной, положите руки на лобковую кость. Или как делали раньше, одна рука спереди другая сзади. И начинайте накачивать чакру энергией, на вдохе набираем энергию в грудь, на выдохе направляем в чакру. Дышите и слушайте ощущения в тазу, как таз нагревается вибрирует.

А теперь настройте свое дыхание на корпускулярный волновой дуализм. Для этого на вдохе представляйте и ощущайте, как ваша чакра становится маленькой, крепкой, плотной. На выдохе она растворяется и заполняет собой всю вселенную, т.е. расширяется и становится фактически присутствующей во

всей вселенной.

Затем опять на вдохе, она собирается в маленький, плотный, оранжевый шарик, на выдохе она становится всей вселенной, причем мгновенно. и заполняет вселенную. На вдохе опять сужается в шар, на выдохе расширяется вселенная... И с каждым эти вдохом выдохом, она возвращает себе своё исконное состояние, своё изначальное состояние, заложенное при рождении. И две-три минуты в таком режиме подышим.

В состоянии вдоха, когда чакра плотная, надо чувствовать себя как выделенную сущность. В состоянии выдоха, когда чакра расплзлась по всей вселенной, надо чувствовать своё единение со всем миром. Делаем вдох, собираем в себя обратно, собираем свою чакру, чувствуем себя индивидуумом и спокойный выдох. Уже не размазывая себя по вселенной.

Такое ощущение, что чакра увеличилась и уже подпирает диафрагму снизу. Она превратилась в большой горячий шарик, появляется ощущение, что Свадхистана чакра похожа на орех, т.е. у неё очень жёсткая плотная оболочка, и соответственно не каких хвостов, к ней не подходит. А если кто пытается стучаться, то все отваливаются. И это состояние продолжает нарастать, потому что хвосты обрубались, а источник потока сохранился и теперь надо эту энергию направить в мирное русло.

## Глава 21

### Упражнение Путешествие в чакру

Еще одна простая техника рубки хвостов и одновременной накачки чакры:

Сели с прямой спиной, женщины сконцентрировались на области ладонка ниже пупка, мужчины в промежности, и просто концентрируемся на ней, нечего не делая.

Со временем вас из этой точки втянет внутрь и когда окажитесь внутри чакры, просто плывите по волнам ассоциаций, мыслей, образов. Просто сохраняйте внимание на потоке эмоций, чувств находящихся в данной чакре. Сохраняйте это состояние минут пять – десять.

Точка входа в промежности позволяет вам войти в янский аспект чакры. Точка входа ниже пупа позволяет войти в иньский аспект чакры. Попробуем теперь поменять.

Женщины концентрируются на промежности, а мужчины концентрируются в точке на 4 пальца ниже пупа. И повторим еще раз на 5 минут.

Чтобы вы не видели, чтобы вы не испытывали, это нормально, потому что

это просто напросто, отшелушиваются какие-то программы. Внимание обладает потрясающей способностью, уничтожать несправедливое. Вот это расслабленное спокойное внимание.

Вы когда-нибудь видели, как ведут себя дети, когда они расшались, а взрослые просто начинают на них обращать внимание, нечего не делая, просто улыбаясь с любовью в глазах, смотря на ребёнка. Ребёнок сначала начинает шалить ещё сильнее, потом затихает и полностью успокаивается, то же самое происходит и нашими шаблонами, оболочками, ограничивающими убеждениями. Они просто тоже начинают тихо замирать и исчезать. Просто под пристальным, спокойным вашим вниманием.

## Как часто и долго делать практики?

Сильно не переусердствуйте, минут по двадцать в день за глаза. И так уже получается слишком много практик. Потому что практика концентраций 20 минут, дыхание 20 минут, упражнения Кегеля, плюс произвольное напряжение и расслабление Ашвини мудры, ЛК мышц и мышц которые не Ашвини и не ЛК, т. е не анус и не лонно-копчиковые, а остальные мышцы, это уже накачка. Работа с хвостами, это тоже времени требует и когда вас начинает распирает эта энергия, то делать то упражнения, которое делали сейчас, это уже похорошему часа два в день займёт.

Фишка в том, что она быстро даст вам положительный результаты, во-первых, на вас станут обращать внимание, здесь нельзя сказать ещё об одной вещи. Конечно, когда у вас засветятся глазки, вы похорошеете просто неимоверно, когда вы станете ещё лучше, чем сейчас, народ начнёт на вас западать.



*Спасибо большое, что вы прочитали эту книгу. Всего доброго, пока-пока, удачи.*