

Сергей Каштальянов

12+



Мои руки всегда меня любят

Позвольте вам напомнить ваших способностях

# **Сергей Валентинович Каштальянов**

## **Мои руки меня всегда любят**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45036816](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45036816)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Мои руки любят меня? Что мы делаем, когда где-то в теле больно? Тянем к этому месту руку? А для чего?! Потому что нам становится потом легче? Все это умеют. Эти практики – не мои изобретения, а скорее найденные «сокровища» в поиске практических решений оказания реальной помощи в первую очередь себе. Это не книга, а скорее просто инструкция для применения. Позвольте вам напомнить о том, чем вы и так обладаете. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Об Энергии- она не заканчивается никогда!	7
«Прогрев кобчика и органов тазовой области».	12
Прогревы растопыривая ладонь.	14
Прогревания двумя ладонями.	19
Например, как «Пальминг».	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

«Станем любить не словом или языком, но делом и истиною»

(1 Ин. 3: 18).

**Об инструкции. Да, это не книга.**

Не буду казаться писателем. Да и художником тоже. Практика – это то, что мне нравится и о чем хочу написать. Возможно, кому-то моя практика работы помощи себе и другим будет полезным.

Эти практики не мои изобретения, а скорее найденные «сокровища» в поиске практических решений найденные для оказания реальной помощи как себе, так и другим людям.

Все эти решения проверялись на мне в начале, самым тщательным образом. И не все прошли проверку на реальный результат.

Так что это НЕ КНИГА. Это скорее просто Инструкция для применения. А введения, пояснения и прочая мутатень в конце. Если вам нужны приемы реальной помощи, вы их получите сразу. А если вам будут интересны «теории», то это там все в самом конце. А пока от простого к сложному и обязательно по очереди.

Всегда! Перед выполнением приемов обязательно растираю ладошки друг об друга до тепла. Если, конечно, ладошки сами не «просятся». Никогда не отчаивался если у меня не получалось сразу эффективно. Этот навык нарабатывается постепенным повторяемым применением. Чем больше

использую свои руки, тем лучше результат. Но с отдыхами и перерывами. Восстановление обязательно! Трагедии нет никакой, когда перетрудишься, но в этом случае восстановление и очищение себя более трудозатратно по времени, и по усилиям.

Ниже есть описания методов восстановления энергетики более эффективного чем в процессе обычного отдыха. Принцип естественного развития прост- «Куда вкладывается внимание, то и развивается». А эта функция есть у каждого как рефлекс, который можно развить до способности. Но, когда работаешь с людьми нужно много энергии и сейчас.

В жизни встречаю не редко людей, у которых ладони сами «просятся погреть» что-либо в теле, но многие стесняются появляющихся ощущений «жара» в ладонях и ступнях. Особенно это касается женщин. Страхи «потных горячих ладоней» это из «англицких романов» и к реальной жизни никакого отношения не имеют. Задачи этих романов очаровывать и тешить.

Простите меня, но сдерживая выход любви в виде энергии из себя, запирая этот процесс, создается «застой» энергии в теле. А энергия должна протекать через нас «втекающая» в нас извне и вкладываясь в нашу жизнь. Это именно одно из проявлений любви нашего тела к нам. Оно должно быть вложено. Любовь – это всегда отдавание. Если вытекает, то и притечет в нас из притока. А приток есть всегда, если есть куда втекать. Если не вытекло, то и не куда втекать. Места нет.

Сдерживая и создавая «запруду» энергии в себе, ощущаю, что создаются условия для «заболачивания и гниения». Это не полезно. Не нужно стеснять себя, стесняясь отдавать. Мы не виновны в том, что эта сила есть в нас и она проявлена.

Наши руки Любят Нас! Так что просто делаю каждый раз по чуть-чуть и это умение растёт и развивается, а сил становится больше и больше.

Сложно? Непривычно и все. Все сложное и большое, для освоения проще делить на простые части и по очереди их осваивая. И я осваивал также по очереди от простого к более сложному):

**– Простое. «Солнцепек». Прогревание ладонями и пальцами. Грею все что болит и наложением ладоней.**

**-Поглаживания. «Ветер дует». Поглаживания кончиками пальцев и «щепотью».**

**-Приемы безконтактные и помахивания. Безконтактные. Прямые помахивания и волнистые. Прочие безконтактные.**

**-Приемы совсем удаленно безконтактные. «Выдыхания» (совсем чуть-чуть).**

**Об энергии.**

**Да, именно в начале.**

# **Об Энергии- она не заканчивается никогда!**

В начале мне казалось, что энергии меня недостаточно. Боялся, что она кончиться. Что я буду делать? Оказалось, что она никуда не девается. И чем интенсивнее протекание энергии при отдавании и восполнении, тем становилось эффективней воздействие как в виде тепла, так и по улучшению восстановления тканей тела. Я не вижу никакие «энергии», но чувствую наличие ее. И о какой потере можно говорить если сам себе помогаешь? Вот если бы вы другим уже начали помогать, то тогда нужно бы рассказать вам о более сложных упражнениях, повышающих энергетику.

А пока простое упражнение. Само по себе эффективно и просто в выполнении и не имеют ограничений, что ко всему косвенно указывают на то, что человек находится в море энергии, как рыба в воде.

Черпайте на здоровье! Интерпретации исполнения возможны даже в движении.

Статичная форма «подкачки» энергии. Лично моя форма, помогающая восстанавливаться и подкачиваться энергетически так сказать.

Способов набора или накачивания энергии очень много. Вы сами можете выбрать их из ушу, тайдзы, йоги, или, например суфийских практик. А я эту делал еще когда не знал, что их много.

Делаю просто:

Встаю прямо с прямой спиной, грудь вперед, подбородок чуть приподнят. Руки держу прямо вдоль тела чуть-чуть разведенными в стороны на сколько позволяет тело держать их полностью распрямленными. Ладони держу по оси вдоль тела на одной линии с распрямленными руками. Пальцы в ладонях прямые неплотно прижаты друг к другу. Голова с приподнятым подбородком чуть вверх. Ноги вместе. Но в движении, конечно, нет))). Ладони можно разворачивать вдоль оси рук как во фронт вперед, так и в анфас назад.

Просто стою некоторое время. Через несколько десятков секунд ощущается прилив крови в ладони и потепление в них, ватность вокруг ладоней, покалывание и пр. субъективные ощущения «наполненности» энергии и крови в ладонях. Эти ощущения начавшись в ладонях могут распространяться и выше по рукам. Постояв молча в спокойствии несколько минут, ощущаю прилив сил и энергии.

Выполнив данное несложное упражнение, мог через несколько минут уже выполнять помощь себе или другим теплом рук. Основным признаком готовности является несильное покраснение ладоней и ощущение наполненности в теле. Поверхность ладоней может стать мозаичной цве-



том от розово-красного до тёмно-красного. Это нормально и быстро проходит при окончании «накачки».

Я пробовал делать его несколько раз подряд и не заметил какого-то излишнего переполнения энергией или других не приятных моментов.

Сейчас для меня все это проще. Руководствуюсь тем, что, отдавая начинаю получать более. Конечно, сейчас применяю еще некоторые дополнительные приемы и методы. Но об этом отдельно и не в этой книге.

## **ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ.**

### **«Солнцепек».**

### **ПРОГРЕВАНИЕ ладонями и ПАЛЬЦАМИ.**

### **ГРЕЮ все что болит и наложением ладоней.**

В первой книге «Ваши руки хотят вас вылечить!» писал, что начал греть ладонями свои болячки, когда жизнь приперла «или-или». Просто потянуло ладошкой накрыть место болезненное и ... И так держа ладошку и чувствуя тепло и ослабление болей, понял, как и что нужно делать. Жить хотелось очень сильно .

Конечно, бесконечно Благодарен Джуне Давиташвили за ее Пример! Иначе бы не знал, что так можно себе помогать. Но не дай Бог другим так узнавать свои возможности! Хотя чаще так и случается в жизни. Давая нам препятствия, Бог дает нам и помощь.

Так что:

Растираю перед работай ладони до появления ощущения тепла в них. Эй! Эй! Без фанатизмов))) Просто до тепла. Огонь не извлекать))).

И желательно вкладывая в них любовь, нежность, тепло солнца или как вам это, кажется, или как получится. Лучше просто верить, что получится чем верить, что не поможет. Затраты одинаковые, а результат-то совсем отличен. Растираю и к ладоням увеличивается приток крови. Хотя, конечно, такой приток крови бывает к любому месту тела при натирании, ударе и пр. А для чего? Это реакция на воздействие. Какая реакция – это совсем другой вопрос.

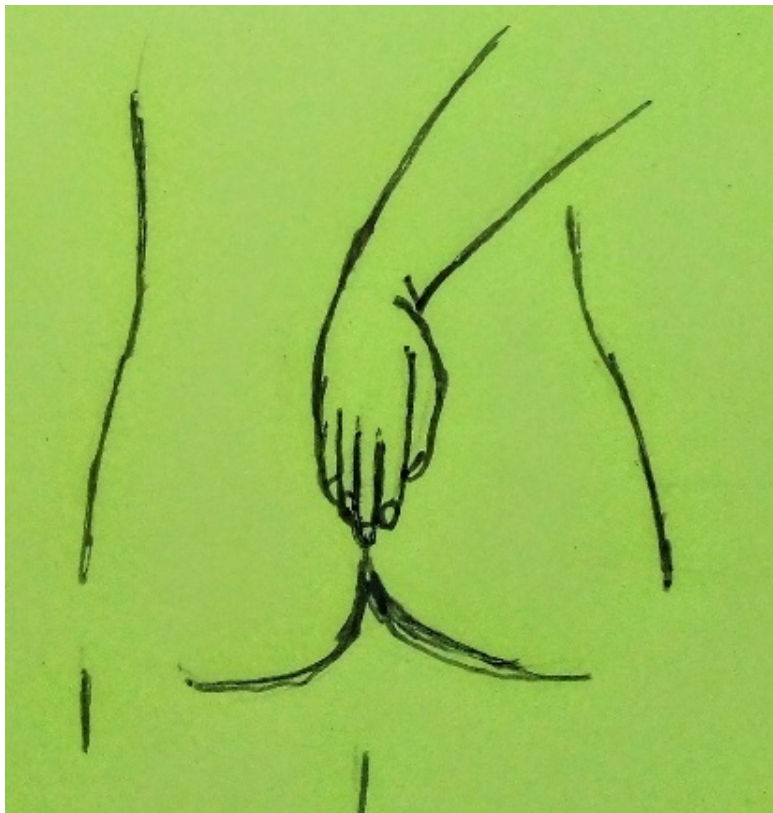
А теперь:

**Ладонь «лодочкой».** При различных болях и проблемах общего и неясного характера.



Пальцы и края ладони упираются в тело, а центр ладони чуть приподнят и не прижат к телу. Можно представлять, что это призма, концентрирующая излучаемое ладонью тепло в одну точку яркого света. Образ условен. Можно представлять как линзу, сводящую лучи тепла в одну точку или как-то по-другому.

# **«Прогрев кобчика и органов тазовой области».**



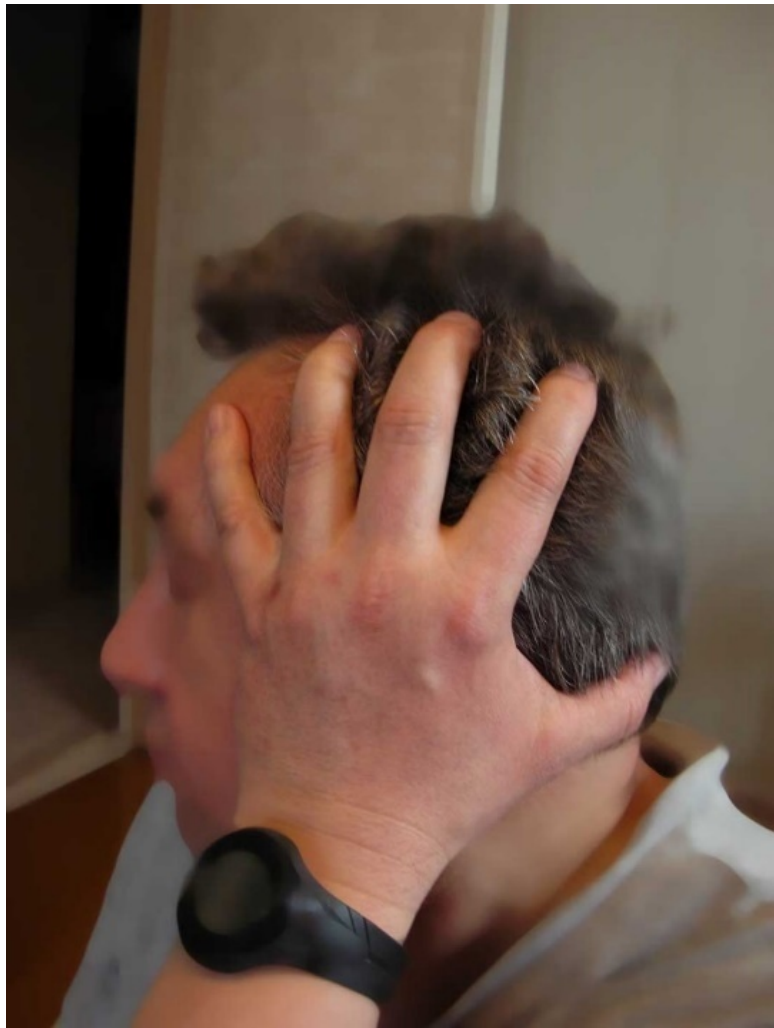
Помогает при застуженном мочевом, простатите, разных болях и недомоганиях в крестце и даже при радикулите, локализованном в крестцовой области.

Греть ладошкой кобчик. Накладываю ладонь вдоль кобчика так чтобы безымянный палец лежал чуть ниже последнего позвонка кобчика ниже на 2 пальца (поперек). Согреваю обычно его минуты 3-5 за раз. Количество определяю по необходимости.

**Прогревы растопыривая ладонь.**











Ладонь с несколько растопыренными пальцами для большего охвата, прижимается к телу плотнее. Позволяет прогреть большую площадь тела. Обычно применяется при обширных болях, например в брюшной области (центр ладони держу над пупком) и при недомоганиях крупных органов:

печени, сердца, суставов, ушей, области внутреннего уха и пр.

# **Прогревания двумя ладонями.**

Двумя руками удобней полностью обхватывать сустав и это суммирует тепло с обеих ладоней внутри сустава. Обхватывая колено ладонями, получается лучше восстанавливать его ткани.

Удобно складывать вместе две руки и над органами и частями тела.

## **Например, как «Пальминг».**

Эффективное упражнение по снятию усталости с глаз вообще и при работе с компьютером особенно. Хотя глазки можно греть и просто положив ладонь на брови и глаза горизонтально и как бы прикрыв их рукой почти до полной темноты под нею.

# 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.