

18+ Сергей Косинцев

# Чакра здоровья

Сергей Косинцев

**Чакра здоровья**

«Издательские решения»

**Косинцев С.**

Чакра здоровья / С. Косинцев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-531353-9

Книга о том, как сознательно быть здоровым! «Чакра здоровья» выполняет функции личного дневника и энергоежедневника. «Чакра здоровья» позволяет планировать, анализировать и отслеживать более 10 параметров, влияющих на ваше здоровье, и понимать, какие энергии у Вас находятся в неоптимальном состоянии и какие надо поддержать.

ISBN 978-5-00-531353-9

© Косинцев С.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Книга о том, как сознательно быть здоровым!!!	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Чакра здоровья**

**Сергей Косинцев**

© Сергей Косинцев, 2021

ISBN 978-5-0053-1353-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Книга Чакра Здоровья выполняет функции личного дневника и энергоежедневника. Позволяющего планировать и анализировать Вашу активность в течении дня с учётом текущих энергий. Недельные схемы позволят подводить итоги, делать выводы и корректировать ежедневную активность. Постоянная работа с Чакрой здоровья выявляет Ваши слабые места и при их устранении улучшает здоровье и удачу.

Книга Чакра Здоровья создана по итогам более чем 20 летней практики в области рефлексотерапии и более чем 10 летней практики в области метафизических искусств.

Рефлексотерапия моя основная медицинская специальность позволяющая улучшать здоровье через работу с биологически активными точками, канално – меридиональной системой, энергетическими центрами (чакры, дантяни, поля эликсира). Воздействие осуществляется контактными (иглоукалывание, прогревание, аппликации, физиопунктура, массаж) и бесконтактными (концентрация сознания, визуализация) методами.

Метафизические искусства интегративная область знаний позволяющая осознанно взаимодействовать с миром на трёх уровнях. В историческом варианте эти уровни в странах юго восточной азии называются Небо – Человек – Земля или Шэнь – Ци – Цзин. С позиции западной холистической интегративной медицины называются Тριάдой Здоровья и состоят из трёх блоков: информация (принципы построения мира, программы, психика, духовность), энергетика (ци, прана, пневма, жива, эмоции, гормональный фон), материя (физическое тело и окружающее пространство).

Самое ценное для меня, что метафизические искусства это способ работы с конкретным человеком учитывающим его индивидуальность. Определяются индивидуальные качества и как они могут реализоваться в конкретный момент времени с учётом желаний, целей и задач конкретного человека.

Чакра здоровья является рабочим инструментом для планирования своей ежедневной активности с учётом текущих энергий. Через данный инструмент вы сможете отслеживать более 10 параметров влияющих на ваше здоровье и понимать какие энергии у нас находятся в неоптимальном состоянии и какие надо поддержать.

Чакрой здоровья можно пользоваться и без глубоких знаний метафизики. Книга является дополнительным материалом по курсу «МНК и Здоровье» и «Лунные практики МНК» (МНК малый небесный круг). Курсы доступны в онлайн школе САПМИ <https://capma.zenclass.ru/public/school>

**Узнавать актуальные метафизические новости и эффективные практики улучшающие вашу удачу, счастье и здоровье вы можете на моих страницах в социальных сетях: фэйсбук и инстаграм. Мой уникальный хэштег для публикаций #ами999**

# Онлайн школа САГМИ



[https://www.instagram.com/serges\\_ko/](https://www.instagram.com/serges_ko/)  
@serges\_ko  
Instagram-визитка



SERGES\_KO

Facebook  
Академия Метафизических Искусств Сергея Косинцева  
<https://www.facebook.com/Serges.Ko.AMA>

Метафизика общения – Три драгоценности жизни  
<https://www.facebook.com/groups/1640661719532034>



Телеграм канал Ama999  
[t.me/SKama999](https://t.me/SKama999)



Оценить своё исходное состояние и мониторировать его изменения можно через показатели биологического возраста.

Стараемся удерживать большинство показателей в возрастной норме для 30 – 40 лет. Если вы моложе 30 лет, то ориентируйтесь на предыдущую возрастную норму.

Определить свой биологический возраст вы можете по результатам тестов из раздела Определение Биологического Возраста.

## **Книга о том, как сознательно быть здоровым!!!**

Здоровье, удача и счастье складывается из мгновений которые мы проживаем ежедневно осознанно. Здоровье, удача и счастье складывается из нашего отношения к проживаемой жизни. Всё что с нами произошло уже в прошлом, само событие прошло его уже нет. Есть только опыт проживания этого момента. И самое интересное отношение к этому опыту может меняться. Мы можем расстраиваться, гневаться, ругаться, страдать, любить, веселиться, наслаждаться жизнью и многое ещё чего. Если какой то опыт мы воспринимаем с положительной (ресурсной) точки зрения, то он укрепляет наше здоровье, удачу и счастье. Каждая эмоция в нашем теле проявляется конкретным балансом гормонов и нейромедиатором. Они активируют или тормозят работу органов и систем. И если мы зависаем в одном состоянии то это «останавливает», замедляет работу нашей энергетики, ритмических процессов нашего тела. И в древней китайской медицине эти процессы заметили давно и рекомендуют не находиться в одном психо – эмоциональном состоянии более 2х часов подряд. Двух часовой интервал связан с активностью 12 главных функциональных систем китайской медицины. Эти системы называют каналами – путями циркуляции энергии ци, функциональными связи между органами и системами образованными по физиологическим, ассоциативным, биоритмологическим, информационным принципам.

## **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.