

# **САМОУЧИТЕЛЬ** **по хронально-векторной** **диагностике** **часть 1**



**ЧАКРЫ И ХАРАКТЕР**  
**ИЛИ КАК ЖИТЬ В РЕСУРСЕ**

**Бекенёва Ольга**

12+

# **Ольга Бекенёва**

## **Самоучитель по хронально-векторной диагностике. Часть I**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67852821](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67852821)  
SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

В дате рождения заложена информация о карме, то есть о возможностях и жизненных рисках человека в этом воплощении. Все это можно увидеть через цифры, по методу хронально-векторной диагностики. В книге вы узнаете, как рассчитываются ёмкости чакр человека (в процентах), и получите интерпретацию этих значений. Цель книги – показать сильные и слабые стороны человека, его врождённый потенциал, чтобы направить его двигаться, развиваться, расти. Ведь развитие состоит в том, чтобы стать лучшей версией себя, а для этого полезно знать, каким ты пришел в этот мир и главное, что с этим делать, как гармонизировать сильные энергии и развивать слабые. Автор книги рассчитала множество людей по данной системе и провела сотни консультаций с клиентами, получая обширную обратную связь, что позволило проверить и подтвердить теорию чакровой нумерологии на практике, а также уточнить множество важных практических моментов.

# Содержание

1. Предисловие	4
Чакры и характер или как жить в ресурсе.	4
Самоучитель по чакровой нумерологии	
2. Таблица расчета чакр. Формулы Артура Жажкова	9
Как считать ёмкость чакр	9
3. Описание потенциала	18
Что даёт знание своего энергетического потенциала?	18
3.1. Муладхара	22
3.2. Свадхистана	30
3.3. Манипура	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# **Ольга Бекенёва**

## **Самоучитель по хронально-векторной диагностике. Часть I**

### **1. Предисловие**

*«Познай себя, и ты познаешь весь мир»  
Сократ*

## **Чакры и характер или как жить в ресурсе. Самоучитель по чакровой нумерологии**

*Чакральная или чакровая нумерология* – как ни назови, основной корень в этих словах один: «чакра». Чакры или энергетические центры тонкого тела человека известны более тысячи лет. Они впервые упомянуты в ведах, и даже некоторые святые православные старцы не отрицают этого явления. На идее энергии чакр основаны многие психофизические практики – от кундалини-йоги и чакрового дыхания

до чакрового бега. Даже существуют приборы, измеряющие ауру и силу чакр. И вот пришло время чакровой нумерологии.

С помощью описанного здесь метода можно узнать раскрытие чакры (в процентах) на момент рождения. Причем изобретатель этой системы про чакры вовсе и не думал. Уже позже стало понятно, что его расчёты соответствуют энергетической системе нашего тела. Звали этого великого человека Артур Жажков, и, как водится, он ушёл из жизни, так и не узнав, какой вклад внёс в изучение тонкого тела и какой подарок сделал человечеству. После него остались рукописи с таблицами, которые попали к А.А. Бухтоярову, и именно он вывел в свет и популяризовал эту систему. Еще одно название этого метода – хронально-векторная диагностика, сокращенно ХВД.

Но мало уметь подсчитать раскрытие чакры, важно ещё разобраться, что это значит. По большому счёту, все интерпретации системы чакровой нумерологии основаны на личном видении и личном опыте того, кто работает с ней; даже в большей степени на том, «с чем» человек пришёл в эту систему, с каким багажом, опытом, практиками. Ведь о чем бы мы ни говорили с людьми, мы в первую очередь говорим о себе. Так что каждый, кто работает с людьми через эту систему, немножко делится с ними собой, частицей своей души. И если эта душа чиста, то последствия диагностики будут для человека вдохновляющими, даже если он получит не

ту информацию, которую ожидает.

*Цель метода* – показать сильные и слабые стороны человека, его врождённый потенциал, чтобы заставить его двигаться, развиваться, расти. Ведь смысл жизни заключен в самой жизни, он в том, чтобы стать лучшей версией себя, а для этого надо знать, каким ты пришел в этот мир.

*Система ХВД* – это, с одной стороны, нумерология, потому что за основу рассуждений берётся дата рождения. С другой стороны, тут есть немного астрологии, потому что таблицы основаны на движении Земли, Солнца и планет. Ну и, конечно – это немного психология, понимание природы человека, которое приходит с жизненным опытом.

## **Что по факту входит в эту систему?**

- врожденные показатели чакр. От раскрытия чакр зависит наш характер, а как вы знаете, характер формирует судьбу. Понимание своих чакр, направление потенциала в правильное русло ведут к счастливой судьбе.

- расчет типа души, типология личности, это так называемый план на жизнь для каждого человека, это ваше индивидуальное ДНК

- кармические задачи. Это тот опыт, за которым наши души (*Самоучитель. часть 2. Типологии личности и кармические задачи души*) воплотились. души на эту жизнь (*Самоучитель. часть 2. Типологии личности и кармические задачи*

души). Ведь мы пришли в этот мир лишь для одного — для опыта и для радости. А радость доставит только выполнение своего священного договора, договора

## **Чем этот метод уникален? И чем он отличается от других эзотерических систем?**

Итак, уникальность этой системы в том, что она объединяет в себе астрологию и нумерологию. За основу расчета чакр берётся дата рождения, и на основании таблиц, разработанных советским ученым Артуром Жажковым высчитывается врожденный энергетический потенциал человека.

Артур Жажков оставил нам таблицы с расчетами чакр. Ещё недавно рассчитать потенциал можно было только вручную. Сейчас это можно сделать автоматически на моем сайте ([chakra-numerolog.ru](http://chakra-numerolog.ru))

А вот дальше начинается самое интересное. Таблицы есть, а интерпретаций формально нет. Так могло бы показаться, но это не совсем так! Описание чакр есть везде! Описание чакр есть даже в ведах. Пожалуйста, читайте, изучайте. Это вовсе не сакральная информация, как многим хотелось бы думать. Всё есть в открытом доступе.

А многие практики могут видеть энергии/чакры в тонких телах человека. Я сама, долгие годы делая практики в рамках одной из индийских духовных систем, развила достаточный уровень чувствительности и осознанности, для меня не со-

ставляет труда описать, как чакры влияют на характер. Когда ко мне попала эта система, всё просто встало на свои места. Я не считаю свои интерпретации уникальными, но они основаны на огромном опыте консультаций людей.

На основании степени раскрытия чакр можно объяснить практически любые проявления характера, ответить на все вопросы, объяснить реакции на события, которые у нас у всех разные.



## **2. Таблица расчета чакр. Формулы Артура Жажкова**

### **Как считать ёмкость чакр**

Можно самим не считать ёмкость чакр вручную, а можно автоматически на моем сайте <https://chakra-numerolog.ru/>

Но на всякий случай привожу здесь алгоритм расчета ёмкости чакр вручную.

#### **Пример 1**

Дата: 04.03.1987

Рисуем таблицу.

В ней три основных (базовых) числа.

23 28 33

Эти числа никогда не меняются. Это главные числа, на основании которых делается расчёт ёмкости чакр.

Далее, ищем в таблице № 1 год рождения.

#### **ТАБЛИЦА 1**

#### **МАРКЕРЫ ГОДА РОЖДЕНИЯ**

1900	7	17	17	1927	13	12	23	1954	18	6	28	1981	0	0	0
1901	10	16	18	1928	15	10	20	1955	21	5	26	1982	3	27	31
1902	13	15	13	1929	18	9	18	1956	0	3	23	1983	6	26	29
1903	16	14	11	1930	21	8	16	1957	3	2	21	1984	8	24	26
1904	18	12	8	1931	1	7	14	1958	6	1	19	1985	11	23	24
1905	21	11	6	1932	3	5	11	1959	9	0	17	1986	14	22	22
1906	1	10	4	1933	6	4	9	1960	11	26	14	1987	17	21	20
1907	4	9	2	1934	9	3	7	1961	14	25	12	1988	19	19	17
1908	5	7	32	1935	12	2	5	1962	17	24	10	1989	22	18	15
1909	9	6	30	1936	14	0	2	1963	20	23	8	1990	2	17	13
1910	12	5	28	1937	17	27	0	1964	22	21	5	1991	5	16	11
1911	15	4	26	1938	20	26	31	1965	2	20	3	1992	7	14	8
1912	17	2	23	1939	0	25	29	1966	5	19	1	1993	10	13	6
1913	20	1	21	1940	2	23	26	1967	8	18	32	1994	13	12	4
1914	0	0	19	1941	5	22	24	1968	10	16	29	1995	16	11	2
1915	3	27	17	1942	8	21	22	1969	13	15	27	1996	18	9	32
1916	5	25	14	1943	11	20	20	1970	16	14	25	1997	21	8	30
1917	8	24	12	1944	13	18	17	1971	19	13	23	1998	1	7	28
1918	11	23	10	1945	16	17	15	1972	21	11	20	1999	4	6	26
1919	14	22	8	1946	19	16	13	1973	1	10	18	2000	6	4	23
1920	16	20	5	1947	22	15	11	1974	4	9	16	2001	9	3	21
1921	19	19	3	1948	1	13	8	1975	7	8	14	2002	12	2	19
1922	22	18	1	1949	4	12	6	1976	9	6	11	2003	15	1	17
1923	2	17	32	1950	7	11	4	1977	12	5	9	2004	17	27	14
1924	4	15	29	1951	10	10	2	1978	15	4	7	2005	20	26	12
1925	7	14	27	1952	12	8	32	1979	18	3	5	2006	0	25	10
1926	10	13	25	1953	15	7	30	1980	20	1	2	2007	3	24	8

2008	5	22	5	2044	12	5	23	2080	19	16	8	2116	3	27	26
2009	8	21	3	2045	15	4	21	2081	22	15	6	2117	6	26	24
2010	11	20	1	2046	18	3	19	2082	2	14	4	2118	9	25	22
2011	14	19	32	2047	21	2	17	2083	5	13	2	2119	12	24	20
2012	16	17	29	2048	0	0	14	2084	7	11	32	2120	14	22	17
2013	19	16	27	2049	3	27	12	2085	10	10	30	2121	17	21	15
2014	22	15	25	2050	6	26	10	2086	13	9	28	2122	20	20	13
2015	2	14	23	2051	9	25	8	2087	16	8	26	2123	0	19	11
2016	4	12	20	2052	11	23	5	2088	18	6	23	2124	2	17	8
2017	7	11	18	2053	14	22	3	2089	21	5	21	2125	5	16	6
2018	10	10	16	2054	17	21	1	2090	1	4	19	2126	8	15	4
2019	13	9	14	2055	20	20	32	2091	4	3	17	2127	11	14	2
2020	15	7	11	2056	22	18	29	2092	6	1	14	2128	13	12	32
2021	18	6	9	2057	2	17	27	2093	9	0	12	2129	16	11	30
2022	21	5	7	2058	5	16	25	2094	12	27	10	2130	19	10	28
2023	1	4	5	2059	8	15	23	2095	15	26	8	2131	22	9	26
2024	3	2	2	2060	10	13	20	2096	17	24	5	2132	1	7	23
2025	6	1	0	2061	13	12	18	2097	20	23	3	2133	4	6	21
2026	9	0	31	2062	16	11	16	2098	0	26	1	2134	7	5	19
2027	12	27	29	2063	19	10	14	2099	3	21	32	2135	10	4	17
2028	14	25	26	2064	21	8	11	2100	5	19	29	2136	12	2	14
2029	17	24	24	2065	1	7	9	2101	8	18	27	2137	15	1	12
2030	20	23	22	2066	4	6	7	2102	11	17	25	2138	18	0	10
2031	0	22	20	2067	7	5	5	2103	14	16	23	2139	21	27	8
2032	2	20	17	2068	9	3	2	2104	16	14	20	2140	0	25	5
2033	5	19	15	2069	12	2	0	2105	19	13	18	2141	3	24	3
2034	8	18	13	2070	15	1	31	2106	22	12	16	2142	6	23	1
2035	11	17	11	2071	18	0	29	2107	2	11	14	2143	9	22	32
2036	13	15	8	2072	20	26	26	2108	4	9	11	2144	11	20	29
2037	16	14	6	2073	0	25	24	2109	7	8	9	2145	14	19	27
2038	19	13	4	2074	3	24	22	2110	10	7	7	2146	17	18	25
2039	22	12	2	2075	6	23	20	2111	13	6	5	2147	20	17	23
2040	1	10	32	2076	8	21	17	2112	15	4	2	2148	22	15	20
2041	4	9	30	2077	11	20	15	2113	18	3	0	2149	2	14	18
2042	7	8	28	2078	14	19	13	2114	21	2	31	2150	5	12	16
2043	10	7	26	2079	17	18	11	2115	1	1	29	2151	8	9	13

Году 1987 в таблице соответствует 17.21.20

Вносим эти данные в наш расчёт таким образом

23.28.33

17 21 20-год

Далее, в таблице № 2 ищем месяц.

## ТАБЛИЦА 2

### МАРКЕРЫ МЕСЯЦА РОЖДЕНИЯ

Месяц		Дней	1	2	3
I.	Январь	31	12	26	4
I б	Январь года      високосного	31	13	27	5
II б	Февраль года      високосного	29	7	26	9
II.	Февраль	28	7	26	9
III.	Март	31	22	23	11
IV.	Апрель	30	15	21	14
V.	Май	31	7	18	16
VI.	Июнь	30	0	16	19
VII.	Июль	31	15	13	21
VIII.	Август	31	7	10	23
IX.	Сентябрь	30	0	8	26
X.	Октябрь	31	15	5	28
XI.	Ноябрь	30	8	3	31
XII.	Декабрь	31	0	0	0

XII. Цифры марта, это 22.23.11

Вносим эти данные в нашу таблицу

23.28.33 – основные (базовые) числа

17 21 20 – год

22 23 11 – месяц

Далее, считаем маркёр дня. В марте 31 день (подсказка таб. 2). Из количества дней месяца вычитаем день рождения.

$$31 - 4 = 27$$

Вносим это число в нашу таблицу трижды

23.28.33

172120

222311

272727

Далее нам надо сложить все цифры в столбиках.

Под первым столбиком это  $17 + 22 + 27 = 66$ .

Из 66 вычитаем заглавное (базовое) число 23.

$66 - 23 = 43$ . Но, итоговое число не должно превышать основное (базовое) число (в этом столбике 23). Поэтому вычитаем ещё раз.  $43 - 23 = 20$ .

20 – это число физического контура.

Такой же расчёт делаем с другими показателями.

Расчет по второму столбику даст нам показатель эмоционального контура.

Расчет по третьему столбику даст нам показатель интеллектуального контура.

Основываясь на полученных нами показателях физиче-

ского, эмоционального и интеллектуального контуров мы можем посмотреть в таблице № 3 данные ёмкости чакр.

### **ТАБЛИЦА 3**

#### **МАРКЕРЫ ДНЯ РОЖДЕНИЯ**

Маркер	Физический контур		Эмоциональный контур		Интеллектуальный контур	
1	33-55	Сангвиник	69-95	Страстный	64-35	Гармоничный художественный
2	55-72	Сангвиник-Холерик	75-27	Эгоистичный (лидерск.)	21-65	Дискретный
3	15-65	Чувствит. Холерик	31-45	Эмпатический	21-65	Дискретный
4	50-72	Сангвиник-Холерик	62-77	Страстный	93-82	Сверхпродуктивный
5	30-41	Меланхолик	50-59	Эмпатический	43-41	Гармоничный художественный
6	75-21	Флегматик	44-68	Эмпатический	00-99	Дискретный
7	45-72	Сангвиник-Холерик	12-45	Самоотверж. интергатив	57-88	Продуктивный мыслительный
8	60-22	Флегматик	6-23	Холодный	7-41	Прикладной мыслительный
9	35-28	Меланхолик	81-54	Эгоистичный (лидерск.)	29-35	Прикладной смешанный
10	35-49	Сангвиник	25-77	Самоотверж. интергатив	86-35	Гармоничный художественный
11	95-22	Флегматик	18-50	Самоотверж. интергатив	29-82	Гармоничный мыслительный
12	30-99	Чувствит. Холерик	44-59	Эмпатический	86-41	Гармоничный художественный
13	40-61	Сангвиник	25-68	Самоотверж. интергатив	14-71	Дискретный
14	20-55	Чувствит. Холерик	50-77	Страстный	50-59	Продуктивный смешанный
15	40-28	Меланхолик	50-99	Страстный	78-65	Продуктивный художественный
16	90-21	Флегматик	50-36	сентиментальный	93-24	Аналоговый
17	50-83	Сангвиник-Холерик	50-41	сентиментальный	84-71	Продуктивный художественный
18	10-45	Чувствит. Холерик	31-14	Холодный	29-41	Прикладной смешанный
19	99-55	Сангвиник-Флегмат.	99-54	Эгоистичный (лидерск.)	26-71	Гармоничный мыслительный
20	30-52	Сангвиник	44-32	сентиментальный	99-82	Сверхпродуктивный
21	20-79	Чувствит. Холерик	62-41	сентиментальный	7-76	Дискретный
22	80-63	Сангвиник-Флегмат.	25-18	Холодный	14-35	Прикладной мыслительный
23	25-51	Меланхолик	69-59	Эгоистичный (лидерск.)	50-65	Продуктивный смешанный
24			56-41	сентиментальный	26-18	Прикладной смешанный
25			44-68	Эмпатический	29-88	Гармоничный мыслительный
26			37-41	Холодный	93-59	Продуктивный художественный
27			56-73	Страстный	57-82	Продуктивный мыслительный
28			44-73	Эмпатический	29-29	Прикладной смешанный
29					29-88	Гармоничный мыслительный
						Гармоничный

**04.03.1987**

23	28	23
17 22 27	21 23 27	20 11 27
17 + 22 + 27	21 + 23 + 27	20 + 11 + 27
↓	↓	↓
66-23	71-28	55-33
↓	↓	↓
43-23	43-28	
20	15	25
ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТУР	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТУР	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КОНТУР

**ТАБЛИЦА 3**

30-52; 50-99; 29-88;

30 % – Муладхара

52 % – Свадхистана

50 % – Манипура

99 % – Анахата



29 % – Вишуддха

88 % – Аджна

Если итоговое число в столбике получилось меньше главного, то берем это число в качестве результата для показателя соответствующего контура.

Дата: 12.12.1982

1.28.33

3 37 32-год

0 0 0 – месяц

19 1919-день

Расчёт первого столбика (физический контур)  $3+0+19=22$ . Это число меньше 23. Поэтому оставляем это число как есть:

22 – число физического контура.

### 3. Описание потенциала

## Что даёт знание своего энергетического потенциала?



Все в этом мире – энергия.

Вы – это энергия. Энергия мысли, энергия слова, энергия любви, энергия власти или энергия удовольствия. На какой энергии живете ВЫ.

Не каждая энергия является вашей силой. Ваша энергия будет толкать тебя вперед. Главное не сопротивляться.

Важно научиться управлять этой силой и гармонизиро-

вать её.

Как только вы научитесь управлять своей энергией – Вы будите жить на СВОЕМ ресурсе. Выйдите из состояния борьбы и сопротивления и начнете просто кайфовать.

Лучшее, что вы можешь для себя сделать – это с познакомиться со своей силой, а значит с собой.

*Знать свой потенциал* – значит жить в ресурсе. То есть правильно использовать энергию сильных чакр. Прокачивать слабые.

## **Какой потенциал считается наилучшим?**

Никакой. Сам по себе потенциал не значит ничего. Важно, как вы его используете. Сильные энергии тех или иных чакр не всегда благо, если не уметь ими пользоваться. Наоборот, часто сильные энергии бывают разрушительными и могут работать против человека, если их не направлять в правильное русло и не гармонизировать всю энергетическую систему. Аналогично слабые чакры не признак удачи и успеха. Любые энергии можно «поднять» и проработать. На то нам и дана жизнь.

Я знаю суперуспешных людей с врождённым слабым потенциалом: они смогли не только использовать его с умом, но и увеличить. Знаю суперсильных, у кого все энергии выше нормы, но при этом эти люди ничего не добились, не смогли реализовать свой потенциал – он буквально их придавил.

Другой вопрос, что сильные энергии обязывают. Но и тут все относительно: сильные энергии – это как яркие мазки, но не все любят картины маслом. Кому-то ближе акварель. Так же и наш потенциал. У кого-то масло, у кого-то акварель.

*Самый гармоничный потенциал* – это когда все чакры в норме. Я называю таких людей кризис-менеджерами. Такой человек приспособится к любым условиям и жизненным обстоятельствам.

## **От чего зависит раскрытие чакр?**

Как регрессолог, я вижу, что это наработки прошлых жизней. Мы живем огромное количество жизней, не сто и даже не тысячу и конечно опыт прошлых воплощений никуда не девается, он остается в памяти души, хрониках Акаши. И те опыты, те области и сферы жизни в которых наша душа была максимально проявлена в прошлых воплощениях становится нашей силой в нынешнем воплощении, те сферы где душа мало себя проявила, там соответственно энергии меньше – вот с этим потенциалом мы и приходим в настоящую жизнь. И соответственно, то, как мы проживем нынешнюю жизнь, какие энергии будем прокачивать, в каких сферах проявляются, накапливать опыт, с тем и уйдем из жизни.

**Какая степень раскрытия чакры считается нормальной, недостаточной или избыточной?**

Слабый потенциал: до 40 %.

Норма: 40 %-60 %.

Сверх нормы, избыточный потенциал: 60 %-99 %.

99 % – это хорошо или плохо? Опять же, все зависит от того, как человек использует этот потенциал. Для кого-то это наказание, для кого-то – награда. Мы подробно разберём этот вопрос ниже – исследуя чакру за чакрой.

## 3.1. Муладхара



Находится в районе копчика, чуть ниже промежности. Находится в районе копчика, чуть ниже промежности. Цвет: красный.

Эта чакра соединяет тонкое тело с энергией земли. В этом ее основной ресурс: сила земли, заземление, физическая сила, выносливость, работоспособность, крепкое, здоровое и красивое тело, хороший иммунитет, инстинкт выживания. Две нижние чакры – это наши инстинкты. Муладхара – это инстинкт выживания.

## Муладхара 99 %-75 %

Такой человек будет реагировать на все с позиции силы. Это очень авторитарные, выносливые и работоспособные люди. Сильная Муладхара – это смелость, героизм, решительность, уверенность, граничащая с самоуверенностью. Люди с сильной Муладхарой легко становятся профессионалами в любой области только за счёт своего старания. И не важно, что это – вышивание крестиком или бухгалтерия.

Такие люди могут часами работать, не чувствуя усталости. Да и само по себе состояние усталости им не свойственно. У них очень высокий реализационный потенциал – они могут переделать массу дел в течение дня, причем качественно; они переносят бесконечные командировки, перелеты, переезды, до ночи сидят в офисах. Именно о таких людях говорят, что они могут вы сидеть «пятой точкой» (вернее, Муладхарой) любое дело. Сильное раскрытие Муладхары дает способности ремесленника – когда человек неамбициозен и не обладает никакими особенными талантами, но за счёт своей работоспособности держится на плаву и даже становится лучшим в деле, которым занимается.

Пример из жизни: как-то раз моя дочка поехала вместе с классом на экскурсию в керамическую мастерскую. В конце им раздали глину и дали задание вылепить горшок. Большинство сделали наспех, кое-как. И только один мальчик де-

лал спокойно, ни на кого не оглядываясь, полностью погрузившись в процесс. В итоге его поделка была самой аккуратной. Конечно, у него очень сильная Муладхара.

Такие люди обычно обладают яркой внешностью. Также они очень живучи. Понятно, что болеют все. Но сильная Муладхара даёт организму силы на восстановление и позволяет выздоравливать быстрее. Выносливость в постели, сексуальная сила – тоже энергия Муладхары. Люди, у которых эта чакра вполне раскрыта, – неутомимые любовники.

Но сильная Муладхара несет и очень большие риски ухода в деструктив. Взять хотя бы предрасположенность к паническим атакам: это часто бывает у людей с ведущей Муладхарой, которые находятся «без движения». Тогда их энергия буквально начинает бродить, жизнь превращается в затхлое болото. Появляются страх смерти и страх жизни. Женщины с ведущей Муладхарой, родившие ребёнка, – это отчаянные домохозяйки, которые все время в делах, но, если их жизнь ограничивается домом/детской площадкой/магазином, они буквально начинают чахнуть и впадать в депрессию.

Если человек с сильной Муладхарой не будет выпускать пар, у него начнутся проблемы с окружающими, потому что он станет агрессивным, грубым, даже драчливым. Любую проблему он будет стремиться решать с позиции силы. Это может сильно ему навредить.

Если возможности сбрасывать излишки энергии нет, та-



кому человеку нужно обязательно заниматься спортом. И чем интенсивнее, тем лучше. Чем выше нагрузка на тело, тем спокойнее состояние.

Родителям с сильной Муладхарой нужно обязательно учитывать показатели раскрытия чакр у детей. Им нужно научиться не требовать с них слишком много, если у них Муладхара слабая, – и вообще развивать терпимость к людям. Стремиться понимать, что далеко не все способны на объём работы, привычный для них. Не считать других слабаками, если они неспособны жить в их ритме.

Пример из практики: мужчина 55 лет, Муладхара 99 %. Как правило в одном из двух состояний: либо пребывает в дурном настроении, легко раздражается и агрессивует, либо спит. Спать может до обеда, ничем не занимается, любит выпить.

Ко мне обратилась его дочь. Выяснилось, что он бывший артист, когда-то танцевал в ансамбле, был солистом. Вся его прошлая жизнь – гастроли, переезды, большие физические нагрузки. Он был весельчаком, лидером, любимцем коллектива. Но как только наш герой вышел на пенсию, ритм жизни резко поменялся. А чакровый потенциал – нет!

Этому мужчине просто как воздух нужны физические нагрузки (в любой форме). Но спортом он заниматься не хотел. По счастью, на момент обращения моя клиентка делала ремонт в загородном доме. Я посоветовала ей назначить отца прорабом. Изменения были волшебными. Мало того, что он

взялся за дело со всей ответственностью и сделал все по высшему разряду. Он перестал выпивать, к нему вернулась активность и жизнерадостность. Агрессия к окружающим сменилась азартом. Вот так работает энергия Муладхары.

Муладхара – это фундамент, наша основа, наши корни. Чем крепче эта чакра, тем сильнее мы «врастаем» в землю. Те, у кого это единственная сильная чакра, как правило материалисты и живут импульсами.

### **Муладхара 60 %-40 %**

Это идеальный показатель. Средняя Муладхара делает человека устойчивым, уверенным, но не самоуверенным. Активным, но не агрессивным. Работоспособным, но не поспешным. Такие люди с легкостью берутся за любое дело, спокойно доводят его до финала, при этом хорошо чувствуя свой физический ресурс. Они любят спорт, но и пассивный отдых им не чужд. Такой человек имеет все плюсы сильной Муладхары, но лишен её побочных эффектов.

### **Муладхара 35 %-10 %**

Слабая Муладхара часто проявляется как отсутствие физических сил, быстрая утомляемость, пассивность, лень. Такие люди плохо рассчитывают силы, могут браться за дело

и бросать, не доводя до конца. Либо их соблазн – сделать все по-быстрому, не ориентируясь на качество. Со стороны они могут выглядеть лентяями, но дело не в лени, а в отсутствии физических сил. Это люди с минимальным заземлением, они плохо чувствуют энергию земли, у них слабые корни; это часто даёт общую неуверенность в своих силах и способностях. Таким людям обязательно нужна внешняя опора, поддержка со стороны.

И часто они такую поддержку ищут. Таким людям важно, чтобы в окружении были те, кто верит в них, подбадривает, поддерживает добрым словом, тогда они способны на многое. Если же кто-то, напротив, будет сомневаться в них или в успешности их начинаний, они запросто могут полностью разувериться в себе и забросить даже любимое дело.

Жизнь людей со слабой Муладхарой сдерживают страхи, и они дико боятся покинуть зону комфорта.

В моей практике были примеры, когда человек, имея все сильные чакры, кроме Муладхары, так и не решился изменить свою жизнь: боялся переехать в другую страну, выйти из токсичных отношений, начать свой бизнес. Таким людям постоянно кажется, что у них не хватит сил довести начатое до конца. Человек, лишенный энергии земли, постоянно пребывает как бы в подвешенном состоянии. Такие люди либо слишком «долго запрягают», либо хватаются за несколько дел одновременно, по факту распыляя свои усилия и работая неэффективно. Им очень важно здраво оценивать свои

физические ресурсы, научиться распределять силы и время, не брать на себя слишком много. К счастью, чакра Муладхара очень легко прокачивается.

## Как прокачать Муладхару



Это чакра физической энергии, а значит, и увеличить её объём можно через физическую активность и физические нагрузки. Важна не столько интенсивность, сколько регулярность. Подойдут спокойные прогулки, фитнес, спорт, танцы. Необходим разумный отдых, баланс.

В прокачке этой чакры самое главное – не перегибать:

чрезмерные физические нагрузки изнуряют и демотивируют, но если просто лежать на диване, то энергия будет утекать в никуда. Пассивный отдых более сорока минут может погрузить в ещё большую лень и апатию, тогда человек со слабой Муладхарой пролежит на диване весь день. В итоге сил не останется ни на что. Надо заставлять себя двигаться. Именно регулярное движение дает нам силы на реализацию желаний и задумок. Ведь, как я уже сказала, Муладхара – это чакра реализационного потенциала. Без её энергии у нас не будет достижений, активной, интересной жизни, поскольку не будет сил, уверенности в себе – и наоборот.

## 3.2. Свадхистана



И вот энергия поднимается выше от земли. Человек уже не просто выживает, а начинает думать об отдыхе и удовольствиях. Именно за это отвечает Свадхистана – энергия наслаждения, расслабления. Свадхистина – это инстинкт размножения. Чем сильнее эта чакра, тем с большим удовольствием живет человек. Свадхистана – это творчество, семья, жизненные силы, либидо, сексуальность.

Муладхара и Свадхистана отличаются. Первое – это активные действия, второе – призыв к действию, внутренний резервуар. У человека может быть сильная Свадхистана – и

он будет переполнен планами и идеями. Но если при этом у него слабая Муладхара, он не будет иметь на их реализацию достаточно физических сил.

## **Свадхистана 99 %-65 %**

Это энергетический донор, чья жизнь полна чувственных наслаждений и творчества. Притом творческий порыв у таких людей – это естественное состояние. Истинное творчество происходит лишь в состоянии расслабления и спокойствия: не потому, что «надо», а потому, что человек этим переполнен – «не могу держать в себе». Вид творчества не имеет значения: музыка, живопись, стихи, выращивание цветов, кулинария. Тут важен именно подход.

Люди с сильной Свадхистаной ко всему подходят с огоньком. В психоанализе есть понятие «сублимация» – это когда человек перенаправляет сексуальную энергию в творчество, тогда оно становится особенным, живым, ярким, напитанным очень «плодородной» энергией. Свадхистана, как и Муладхара, расположена близко к земле, это тоже наши инстинкты, но не самосохранения, а размножения. Мы все по своей природе немного животные, которые должны стремиться к духовному развитию. И отрицание животной природы равно отрицанию жизни (что проявляется в неврозах, депрессиях и т. д.). Сильная животная энергия наделяет человека огромной чувственностью, кошечьей мягкостью, так-

тильностью, умением получать наслаждение от физических процессов, будь то секс, вкусная еда, мягкая постель или комфортный отдых. Такие люди буквально «вкусно» живут и заряжают этим ощущением своё окружение. Именно потому они энергетические доноры: рядом с ними зажатый человек неизбежно начинает смягчаться и расслабляется.

Достоинство сильной Свадхистаны – это развитый родительский инстинкт, желание продлить род, сильные семейные узы, привязанность к матери. Не зря эта чakra находится рядом с пупком, там, где была пуповина. Мужчины с сильной или ведущей Свадхистаной бывают очень привязаны к матери, а иногда и зависимы от нее; женщины стремятся создать семью, родить детей, чтобы энергия не застаивалась.

Мужчины всегда реагируют на женщину с сильной Свадхистаной, образно выражаясь, чувствуют «запах женщины». Про таких женщин говорят «манкая». Ведь сильнее привлекает внимание не красавица, а та, что наполнена, та, от которой исходит свет. Эта женщина никогда не будет одинокой, обделенной мужским вниманием. Главное – правильно сделать выбор и не приближать к себе «паразитов», которым не хватает энергии. Женщина с сильной Свадхистаной всегда кайфует от жизни, потому что она по-настоящему любит себя и умеет поставить свои желания во главу угла.

В свою очередь, мужчина с сильной Свадхистаной всегда будет окружён поклонницами. Это обаятельный и харизматичный человек. Но он, несмотря на внимание противополо-



ложного пола, всегда будет стремиться к построению семьи (желательно – многодетной). Он может быть как пылким любовником, так и хорошим родителем. Если такой мужчина разводится, он никогда не бросает своих детей, поддерживает их и материально, и морально.

Очень часто люди с сильной или ведущей Свадхистаной посвящают жизнь работе с детьми, будь то детское творчество или спорт. Из них получаются отличные тренеры, аниматоры, люди творческих профессий или работники в сфере красоты.

Но у сильного раскрытия Свадхистаны есть и побочный эффект: если её энергию не гармонизировать, она превратит человека в трутня, эпикурейца и эгоиста. Такие люди ничего не дают, а только требуют, капризничают и командуют. Их жизнь – это череда развлечений, наслаждений, они ленивые и расслабленные. Им все время всего мало. И если гармонизированная Свадхистана делает человека хорошим родителем, то «в минусе» именно люди с избыточным раскрытием этой чакры становятся чайлдфри. Вот такой парадокс. Им не нравится и не хочется ни о ком заботиться. Они хотят жить для себя. Мужчины с сильной Свадхистаной могут заводить детей на стороне и иметь многочисленных любовниц.

Часто сильная Свадхистана даёт раннюю сексуальность; в таком случае её ни в коем случае не нужно подавлять. Иначе в зрелом возрасте такие люди пускаются во все тяжкие, став склонными к изменам и сексуальной распущенности.

Подростки с сильной Свадхистаной часто сталкиваются с повышенным вниманием к себе со стороны противоположного пола, а иногда – с домогательствами и насилием.

Также сильная Свадхистана даёт склонность к перееданию, алкоголизму, неумеренным тратам, шопоголизму. Грубо говоря, это неумеренный аппетит во всем. Часто такие люди – любители роскоши и красивой жизни. Часто это женщины-содержанки.

В моей практике были абсолютно разные примеры судеб людей с сильной Свадхистаной.

Женщина, 48 лет, Свадхистана 99 % – оперная певица, из хорошей семьи, с хорошим образованием. Замужем не была ни разу. Много поклонников и мужского внимания, но она сознательно посвятила себя творчеству.

Женщина, 60 лет, Свадхистана 99 %. Самоотверженная домохозяйка. Никогда не работала, у мужа успешный бизнес. Смысл её жизни – дом, муж, дети, внуки. Семья ее боготворит и понимает, что на ней всё держится.

Мужчина, 40 лет, Свадхистана 79 %, детский тренер, три брака, во всех были измены, которые ему не прощали. Гулял и будет гулять, поскольку такова его природа. Мамочки детей из команды сами «предлагают» себя, а он не может отказать, поскольку не может жить без страстей.

Мужчина 50 лет, Свадхистана 83 %, семьянин, всё, что он делает, делается для детей. Родных трое, один усыновлён-

ный. Отказывает себе во многом во благо ближних.

## **Свадхистана 61 %-41 %**

Это нормальный показатель, дающий человеку внутреннее спокойствие и самодостаточность. Человек со средним раскрытием Свадхистаны – хлебосольный хозяин (или хозяйка), щедрый и гостеприимный человек, творческая натура, у него масса жизненных сил. Его ум постоянно активен и рождает оригинальные идеи, но в меру.

Такие люди имеют все преимущества сильной Свадхистаны, но без её негативных побочных эффектов. Они харизматичны, чувственны и притягательны, всегда способны отыскать себе занятие, очень наполненные внутри и умеющие вдохновлять свое окружение. У этих людей правильные семейные ценности; они умеют создавать вокруг себя уют и красоту. Они ценят досуг и умеют расслабляться, но опять же – в меру.

## **Свадхтстана 21 %-28 %**

Это зачастую зажатые, напряжённые люди, которым очень трудно расслабиться. Если слабую Свадхистану не прокачивать, то она даст знать о себе ощущением нехватки энергии. Если при этом у человека ещё и слабая Муладхара, то он

будет в состоянии психического истощения. Если же Муладхара сильная, то получается трудоголик, который не умеет и не хочет отдыхать. Он постоянно ощущает напряжение, что приводит к раздражительности и подсознательному желанию добрать энергию через провокации. Такие люди могут беспричинно цепляться к окружающим.

Есть два явных сигнала проседающей Свадхистаны: чувство вины и чувство стыда. У людей, испытывающих стыд, низкое либидо, им трудно быть раскрепощёнными в сексе, они не любят эксперименты и со временем начинают избегать физической близости. Но бывают и противоположные проявления, особенно у тех, кто имеет сильную Муладхару. Тогда человек воспринимает секс как способ восполнить недостаток энергии – и постоянно ищет новых партнеров-доноров.

Самое опасное проявление слабой Свадхистаны – это зависимость от партнера с сильной Свадхистаной. Человек буквально начинает жить на чужой энергии. И хорошо, если партнеры являются супругами, тогда в паре может происходить энергетический взаимообмен. Но если сильный партнер уходит, у слабого начинается ломка. Покинутый человек буквально задыхается без жизненной силы партнёра. Поэтому очень важно, чтобы энергия Свадхистаны была в балансе. К счастью, её легко увеличить.

Следующий «маячок» – это чувство вины, когда, например, человеку сложно себя баловать, жалко тратить на себя

деньги. Такие люди довольствуются малым, а если и позволяют себе лишнее, то потом мучаются сомнениями и чувством вины за неразумные траты. К примеру, человек со слабой Свадхистаной лучше потратится на ремонт, чем на вечеринку с друзьями или красивую одежду (а надо как раз наоборот).

Чем слабее Свадхистана, тем быстрее наступает усталость от других людей, а если в окружении такие же слабые по Свадхистане, то всему коллективу будет некомфортно. Поэтому очень важно научиться работать с энергией этой чакры.

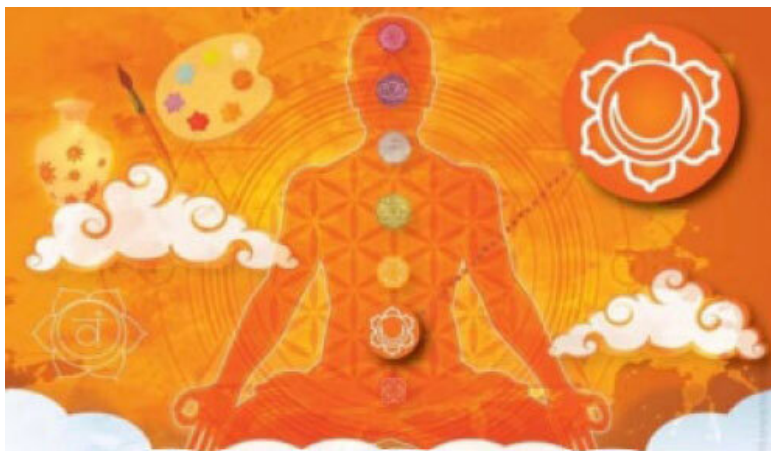
Часто женщины, ощущающие нераскрытую Свадхистану, делают из себя роковых красоток, всячески подчёркивая и демонстрируя сексуальность. Таким образом они привлекают внимание и восхищение мужчин, а там, где внимание, там энергия, которой им очень не хватает. Я называю это контуром Мерлин Монро (Свадхистана 21 %, Муладхара 90 %). Такие люди заиклены на своей внешности, все время что-то в ней подправляют и постоянно собой недовольны.

Таким образом, слабая Свадхистана не равна отсутствию личной жизни. Часто как раз наоборот. Эти люди могут рано жениться/выйти замуж – но не всегда по велению сердца, а чаще чтобы найти донора. И поэтому у них бывает несколько браков, пока Свадхистана не гармонизируется и человек не начнет жить на своей энергии.

Обратное проявление слабой Свадхистаны – низкое либидо, подавление сексуальных желаний и нежелание строить

отношения. Поскольку Свадхистана отвечает за построение семейных отношений, часто люди с малым показателем её раскрытия быстро устают в семье, семья не их точка роста, поэтому дома им обязательно нужна зона отдыха, где они могли бы восстанавливаться.

## **Как прокачать Свадхистану**



Как прокачать чакру удовольствия и творчества? Ответ заложен в самом вопросе.

Как я уже писала выше, маячки проседания энергии – это чувства вины и стыда. Вот с ними и надо работать. Нужно внимательно их отслеживать. Как только вы видите внутрен-

ний запрет на что-то, значит, именно там не хватает энергии. Если у вас нет времени на себя, то даже нормальный показатель раскрытия Свадхистаны будет опускаться, а энергии будет не хватать. Чем меньше вы бываете с собой, тем меньше у вас сил. Речь не о том, чтобы просто побыть в тишине и уединении, вам нужны подарки себе! Чем их меньше, тем меньше необходимой для жизни энергии.

Начинать надо с малого: чашка кофе утром, не в спешке, а с удовольствием. Свадхистана – это вкус жизни, так что к выбору напитка тоже надо отнестись ответственно. Если вам жалко денег на вкусный кофе для себя, то это «звоночек».

Пример с кофе случаен, но он очень важный. Учиться кайфовать от жизни, наслаждаться ею надо с утра.

Купите себе красивое белье, посидите в уютном месте, побалуйте себя тем, что себе запрещали. Очень хорошо разжигает огонь Свадхистаны уход за телом: спа-процедуры, массаж, сауна, косметология. Очень хорошо работают танцы. Начинайте с тех, где движения мягкие и плавные, а дальше – как пойдёт.

Как я говорила выше, Свадхистана – это ещё и про творчество. Её энергия рождает творческий порыв, но через него же можно и наполниться. Любое медитативное, спокойное творчество будет придавать сил. И тогда вам не нужен будет донор. Вам станет интересно с собой. Это ощущение и есть основной признак нормального раскрытия Свадхистаны.

### 3.3. Манипура



И вот энергия поднимается выше и заходит в чакру Манипура.

Это тоже чакра желания, но если Свадхистана – это желания удовольствий, то Манипура – это желания достижений. От объема этой чакры зависит размер нашего эго, желание высокого статуса, власти и денег. Это наша воля, самоконтроль, умение держать себя в руках и делать то, что нам хочется, отстаивать вопреки всем помехам свои убеждения. Манипура – это чакра политиков и бизнесменов. Она находится в районе живота, и это центр тела. Это наш внутренний стержень. Чем он сильнее и крепче, тем ответственнее,



надёжнее и спокойнее человек.

## **Манипура 99 %-69 %**

Люди с такими показателями раскрытия Манипуры всегда будут слушать себя и делать только то, что они хотят. Они очень амбициозны. Карьера и статус для них имеют огромное значение, им важно, что о них подумают, поэтому часто эти люди добиваются определённого успеха. Они чрезвычайно ответственны во всех сферах жизни и аккуратно обращаются с деньгами. Обладатели сильной Манипуры часто выбирают профессии, связанные с инвестициями и управлением людьми. Подчиненное положение для них невыносимо. Даже когда человек с сильной Манипурой – это еще ребенок, его трудно контролировать и им практически невозможно Манипулировать.

# 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.