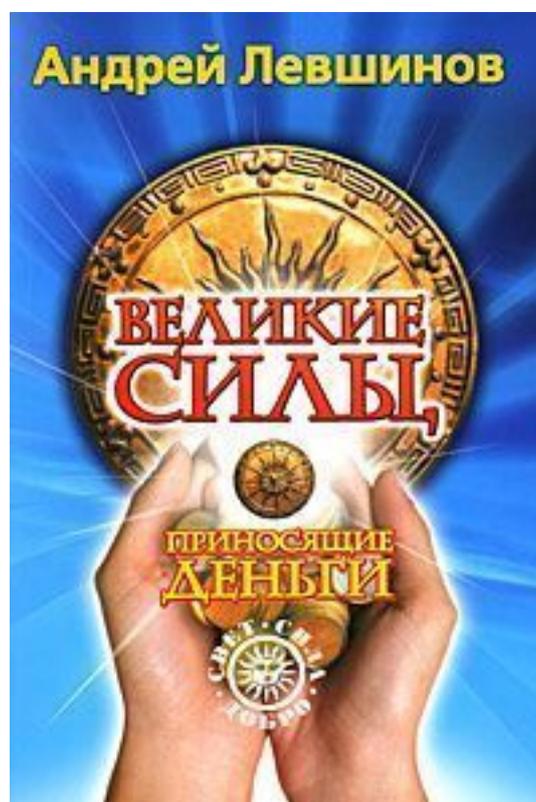


Андрей Левшинов



Андрей Левшинов

Великие силы, приносящие деньги

«Издательство АСТ»

2009

Левшинов А. А.

Великие силы, приносящие деньги / А. А. Левшинов —
«Издательство АСТ», 2009

Если вы хотите стать богатыми, вы должны твердо знать, что есть только две силы, которые могут притянуть к вам деньги: сила вашей внутренней энергии и сила энергии внешней. И для обеих этих энергий вы должны организовать такое русло, пройдя по которому, энергия вернется к вам в виде бурного и нескончаемого денежного потока. Реально ли это сделать? «Да, реально» — отвечает автор этой книги, известный тренер успеха, Андрей Левшинов. В этой книге вы найдете необходимые рекомендации и упражнения, чтобы сделать себя достойным нужных вам денег.

© Левшинов А. А., 2009

© Издательство АСТ, 2009

Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
Экспресс-методы восстановления сил	9
Заряжающее дыхание	10
Первая помощь при раздражении: японская дыхательная гимнастика	13
Дыхательные упражнения для очищения сознания от неприятных мыслей	13
Предотвращаем потери энергии. Утренние упражнения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Андрей Левшинов

Великие силы, приносящие деньги

Предисловие

Я никогда не забуду один эпизод, свидетелем которого я стал.

Дело происходило в некоем турагентстве в начале лета. Народ рвался отдыхать, и когда я зашел в офис, все работницы турагентства были заняты: не покладая рук, они щелкали мышками и стучали по клавиатуре, оформляя путевки. Мне ничего не оставалось делать, как сесть на предназначенный для посетителей мягкий стул и, ожидая своей очереди, наблюдать за будущими отпускниками, пришедшими за своими «пропусками» на отдых (чем я с удовольствием и занялся).

Слева от меня муж и жена покупали путевку на юг. На наш российский юг, недорогую путевочку в какой-то богом забытый пансионат километрах в трех, если не больше, от моря.

Справа от меня ничем не примечательный с виду мужчина оформлял три путевки на Мальдивы в шикарный отель.

«Крымский курортник» был изможден и вял. На все вопросы девушки-оператора отвечала жена, он же безмолвно сидел на стуле, и я просто ощущал, какой энергетический вакуум царит вокруг него. Мне даже захотелось пересесть, чтобы и меня не втянуло в эту «черную дыру».

«Олигарх» же, напротив, был бодр и энергичен. Он шутил и отпускал комплименты девушкам, рассказывал истории о своих детях, не забывая при этом проверять путевки и задавать точные вопросы, связанные с деталями своего отдыха. Создавалось ощущение, что он – центр энергетического циклона, и вокруг него туго закручены струны сильнейшего энергетического вихря.

Когда он закончил оформление и покинул офис, жена российского курортника посмотрела ему вслед и вздохнула: «И откуда у людей только деньги берется...»

«А деньги таких любят», – сказала одна из девушек.

Все замолчали, а я тихонько улыбнулся. Если бы только эта девушка знала, что она, сама того не подозревая, только что провозгласила один из постулатов теории денежной энергии.

Да, деньги «любят» и идут к тому, кого мы, по простому, называем энергичным человеком. При этом мы считаем, что ему просто повезло родиться с таким бурным «энергетическим» темпераментом. На самом же деле ничего случайного нет, все подчиняется универсальным космическим (читай, энергетическим) законам, и такой «денежный любимчик» а) настроен на денежную энергию, б) обладает достаточным количеством энергии и в) знает, как и куда направить энергетические потоки, идущие изнутри и извне, чтобы привлечь к себе деньги.

Вы заметили, что в последней фразе я не один раз произнес слово «энергия»?

И это тоже не случайно, потому что именно энергия и есть основной двигатель денежных потоков из жизни Вселенной в нашу собственную жизнь.

Что мы можем сказать об энергии?

Энергии может быть много или мало.

Энергия может быть внутренней и внешней.

Энергия может правильно или неправильно распределяться как внутри нас, так и вовне.

И это все так. И если вы хотите стать богатыми, вы должны твердо знать, что есть только две силы, которые могут притянуть к вам деньги: сила вашей внутренней энергии и сила энергии внешней. И для обеих этих энергий вы должны организовать такое русло, пройдя по которому, энергия вернется к вам в виде бурного и нескончаемого денежного потока.

Реально ли это сделать и, если «да», то как это сделать?

На эти вопросы отвечу так: «Да, реально. А как... Для этого и написана эта книга».

Надеюсь, вы все поняли?

Тогда искренне желаю вам удачи!

Ваш Андрей Левшинов

Часть первая

Энергия – это ключ не только к хорошему настроению и здоровью, но и к успеху в жизни

Видели ли вы когда-нибудь успешного человека, который бы постоянно говорил, что устал, что его все раздражает, что ему не хочется ничего делать, кроме как прилечь и поспать? Вряд ли... Успешный человек всегда чем-то занят, он всегда куда-то стремится, его всегда где-то ждут, ему звонят, им интересуются, он нарасхват. К нему обращаются за помощью, с ним советуются, ему везде рады. Успешный человек с удовольствием расскажет, как приготовить нечто особенное, где отдохнуть, что стоит почитать или посмотреть, как выйти из трудной ситуации, – объяснит, обсудит, покажет, научит... Ему некогда уставать! В чем же секрет успешного человека? В том, что у него много ЭНЕРГИИ. Хотите быть успешными? А также не болеть, не уставать, пребывать в хорошем настроении и быть востребованными обществом? Прежде всего, наращивайте свой энергетический ресурс! Как это сделать – об этом я и рассказываю в этой части.

На протяжении тысячелетий был наработан колоссальный опыт по накоплению энергии при помощи различных техник и упражнений. Секрет долголетия и необычайных способностей великих мудрецов, монахов и отшельников древности заключался именно в том, что они умели накапливать и сохранять энергию. С некоторыми приемами накопления энергии – теми, что были испытаны мною и моими учениками и признаны действенными, – я познакомлю вас в этой книге.

Все методы я разделил на четыре категории.

1. Экспресс-методы. В эту категорию входят дыхательные упражнения. Они позволяют в течение нескольких минут получить дополнительную энергию и очистить сознание. Применяйте их, когда вам очень плохо и нужно прекратить поток негативных мыслей, погасить приступ гнева, снять раздражение, усталость, нервное напряжение.

2. Физические упражнения по набору энергии. Они делаются утром и предотвращают крупные потери энергии в течение дня. Каждодневное выполнение этих упражнений постепенно увеличивает ваш энергетический запас, и вы выходите на качественно иной уровень жизни.

3. Медитативные техники. Они чрезвычайно важны! Медитации призваны расширить ваш энергетический резервуар. Чем больше энергии вы способны хранить в себе, тем больше ее останется в вас при энергетических тратах.

4. В последнюю категорию входит всего один метод психоэмоционального очищения и наполнения энергией – шавасана. На первых порах он требует времени и сосредоточения. Однако тех, кто не поленится выполнять шавасану регулярно, она навсегда избавит от хронической усталости и плохого настроения в любых его проявлениях.

Мои ученики, освоившие эти методы, научились легко переносить психические нагрузки, быстро восстанавливать душевные и физические силы. А многие сумели накопить столько энергии, что изменили свою судьбу и начали жить новой, более радостной и насыщенной жизнью: у кого-то открылся творческий талант, кто-то начал успешно заниматься бизнесом, кто-то избавился от безденежья, кому-то удалось привести в порядок здоровье. Для меня упражнения по накоплению энергии давно стали образом жизни. Во многом благодаря им, мне удалось освоить несколько профессий, реализовать себя в науке, психологии, спорте, цели-

тельстве, литературе, музыке и многих других областях, обрести материальное благополучие и преуспеть в жизни. Надеюсь, моя книга поможет вам достичь не меньших успехов!

Экспресс-методы восстановления сил

Все знают известную фразу Остапа Бендера: «Дышите глубже, вы взволнованы». Великий комбинатор попал в самую точку.

Дыхательные упражнения – средство, позволяющее почти мгновенно сбросить усталость, погасить гнев и раздражение, отогнать неприятные мысли, выскочить из захлестывающей волны депрессии. Почему? Потому что вместе с воздухом мы получаем не только кислород, но и жизненную энергию, недостатком которой и вызваны все эти состояния. Более того, когда мы дышим особым образом, происходит интенсивное окисление органических веществ, благодаря чему в *самом* организме высвобождается дополнительная энергия. Так что дыхательные упражнения позволяют получать энергию сразу из двух источников. И на этом их чудесные свойства не заканчиваются. При помощи дыхательной гимнастики можно вылечить до 70 % всех заболеваний (в первую очередь нарушения работы легких и сердечнососудистой системы).

Но одна из главных особенностей дыхательных упражнений в том, что они помогают существенным образом повлиять на ваш имидж в глазах других. Правильное дыхание распрямляет плечи, придает особый блеск глазам и увеличивает «силу» взгляда, наполняет мощью вашу энергетику, что бессознательно сразу чувствуют другие. Особенный эффект дыхание оказывает на голос, «качество» которого часто имеет решающее значение в общей оценке человека.

Вы, наверное, не раз замечали, что во время ссоры или неприятного разговора ваш голос срывается: звучит неестественно, тревожно, агрессивно. Голос сразу выдает напряжение или раздражение, становится прерывистым, более громким, срывается до крика или переходит в шипение. Это происходит потому, что голос тесно связан с дыханием, а стресс и отрицательные программы поведения накладывают на него отпечаток. Едва мы начинаем волноваться, наше дыхание тут же меняется, а уж если мы сталкиваемся с чем-то таким, что нас возмущает или пугает, то дыхание моментально срывается, полностью подчиняя нас неприятной эмоциональной ситуации.

Если вы все время находитесь во взвинченном состоянии, то можете быть уверены, что ваше дыхание уже творит свое «черное» дело с вами и с вашей жизнью. Неважно, что является причиной такого состояния: напряженная работа, постоянные неурядицы в семье или социальное положение, которое вас не устраивает. Отрицательная программа, запечатленная в вашем дыхании, только подливает масла в огонь: работать станет еще сложнее, психологический климат в семье только ухудшится, а уж на социальном поприще вы, будьте уверены, точно никогда ничего не добьетесь. Кому захочется иметь дело с издерганным человеком, который постоянно пребывает в напряжении и тем самым держит в напряжении других?

Вывод напрашивается сам собой: если вы хотите сделать карьеру, наладить отношения в семье, поправить здоровье, стать удачливым и преуспевающим человеком, вам обязательно нужно заняться своим дыханием. Тренируя дыхание, вы заодно тренируете и голос. Голос человека, у которого хорошо поставленное дыхание даже во время ссоры звучит не неприятно, а сильно, мощно, убедительно.

Все приведенные в этом разделе дыхательные упражнения обладают свойством устранять из психики отрицательные программы. Однако для этого вы должны заниматься ими регулярно, хотя бы раз в день. Естественно, все упражнения делать не надо, выберете какое-то одно, которое нравится и подходит именно вам, или чередуйте их.

Никаких противопоказаний предлагаемые мной дыхательные упражнения не имеют. Сделаю лишь два предупреждения: не переусердствуйте и по возможности старайтесь не заниматься сразу после еды, на полный желудок.

Заряжающее дыхание

Под этим заголовком я объединил пять дыхательных упражнений. Несмотря на то что они пришли из разных систем – йоги, дзен, цигуна, – их эффект схож: насыщение энергией, очищение легких и бронхов от слизи и застоявшегося воздуха, повышение сопротивляемости психологическим нагрузкам и инфекционным заболеваниям. Выбирайте то упражнение, которое вам понравится, или которое будет получаться лучше всего.

Враман пранаяма

Это упражнение подойдет сильно занятым и деловым людям, так как может выполняться во время ходьбы. Враман пранаяму лучше всего делать вдали от дорог с интенсивным движением, на природе, в парке или на тихой улице, где воздух более-менее чистый.

Пройдите 6 шагов и в течение этого времени сделайте вдох носом. На следующих 8–9 шагах выдохните через нос. Дышите в ритме обычного темпа ходьбы. Не меняйте его и не подстраивайте под дыхание. Следите, чтобы ни на вдохе, ни на выдохе дыхание не задерживалось. На вдохе нужно мысленно представлять, как в вас светлым потоком вливается жизненная энергия и сосредоточивается в области солнечного сплетения, а на выдохе – как из вас выходит все негативное, что в вас накопилось.

Заниматься враман пранаямой рекомендуется 5–20 минут, в зависимости от вашего самочувствия.

Если такой ритм дыхания покажется вам слишком легким, растяните вдох на 7 шагов, а выдох – на 10–11 шагов. Следующий этап: вдох – 8 шагов, выдох – 12 шагов. Принцип здесь такой: если время выдоха принять за 100 %, то вдох будет составлять около 33 % выдоха. Я однажды попробовал ритм: вдох – на 24 шага, выдох – на 36 шагов. Примерно метров через сто я потерял сознание и оказался лежащим на газоне. Поэтому не советую экспериментировать с ритмом и дальше 10/15 не забираться.

Если, наоборот, вам будет трудно проделать упражнение, начинайте с более простого ритма: вдох на 4 шага, выдох – на 6 шагов.

Тем, кому неудобно выполнять враман пранаяму во время ходьбы, можно заниматься ею сидя – эффект будет тем же самым. Сядьте прямо, руки положите на колени ладонями вверх. Время вдоха – 5 секунд, время выдоха – 10 секунд. Дышать нужно через нос и желательно нижней частью живота. Продолжительность этого варианта враман пранаямы – 5–10 минут, то есть не более 40 дыхательных циклов.

Внимание: перегрузка!

При занятиях враман пранаямой заметить перегрузку очень трудно. Признаком перегрузки является боль в сердце, появляющаяся через день или два после упражнения. На самом деле это не значит, что у вас больное сердце, просто вы переусердствовали. В таких случаях необходимо остановить занятия до прекращения неприятных ощущений в области сердца, выждать еще пару дней и лишь потом возобновить тренировки. После перерыва интенсивность и продолжительность тренировок следует уменьшить ровно в 2 раза. Вообще, нагрузка должна

быть такой, чтобы вы имели возможность заниматься вранан пранаямой в течение 20 минут непрерывно.

Дыхательная медитация

Во время этого упражнения вы накапливаете энергию в области солнечного сплетения – здесь расположен важнейший энергетический центр, и уже оттуда передаете ее в другие части тела.

1. Лягте на спину или удобно сядьте, откинувшись на спинку стула. Руки согните в локтях, а кисти положите на солнечное сплетение. Левая ладонь должна быть сверху. Расслабьтесь, закройте глаза.

2. Отрегулируйте ритм дыхания: продолжительность вдоха должна быть равна длительности выдоха.

3. Постарайтесь отбросить все посторонние мысли и сосредоточьтесь на солнечном сплетении – ощутите его как плотный сгусток энергии. Оно начнет разогреваться.

4. Когда у вас появится отчетливое ощущение тепла в солнечном сплетении, переключите внимание на дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос, одновременно выпячивая живот, и представьте, как энергия из вдыхаемого воздуха вливается в ваши легкие, попадает в солнечное сплетение и накапливается там. На выдохе солнечное сплетение посылает энергию во все части тела.

5. Примерно через 5 минут попробуйте сократить интенсивность дыхания и представить, как энергия через нос и немного приоткрытый рот впитывается легкими, когда замирает обычное дыхание.

6. Упражнение выполняется в течение 10–15 минут. Закончив его, откройте глаза и немного полежите.

Брюшное дыхание

Брюшное дыхание аккумулирует энергию в брюшном энергетическом центре, откуда она может при необходимости поступать в другие части тела. Упражнение осваивается в три этапа.

Этап 1

1. Встаньте прямо, ноги вместе. Расслабьтесь и постарайтесь не думать ни о чем постороннем, сосредоточьтесь на упражнении. Закройте глаза.

2. Одну ладонь (не имеет значения правую или левую) положите на место, расположенное двумя сантиметрами ниже пупка, а другую – сверху.

3. Медленно и плавно надавите ладонями на живот, выпуская из него воздух. На первом этапе дыхание должно быть произвольным, но не следует делать вдохи, когда вы выпускаете из живота воздух, это ошибка.

4. После того как вы выпустили из живота воздух, сделайте паузу 1–2 секунды, а затем плавно и непрерывно ослабляйте нажим ладоней, так чтобы живот начал подниматься. Снова сделайте небольшую паузу.

5. Опускание и поднятие живота следует повторить примерно 10 раз. После этого руки свободно падают вниз, а вы стоите в спокойном, расслабленном состоянии 5-10 минут.

6. Откройте глаза и хорошенько потрите ладони друг о друга.

7. Легко помассируйте ладонями лицо, а затем немного походите быстрым шагом.

Когда вы усвоите последовательность действий, и упражнение пойдет у вас быстро и уверенно, переходите ко второму этапу.

Этап 2

Этот этап отличается от первого лишь тем, что при опускании живота надо представлять, как через рот из него вытекает накопившийся в вас негатив (его можно визуализировать, например, в виде темного потока или дыма). Затем, когда живот поднимается, представьте, как через нос в него втекает положительная энергия (ее можно визуализировать в виде столпа света). Следите за тем, чтобы в момент выпуска воздуха из живота не было вдохов. Допуская эту ошибку, вы не только не овладеете брюшным дыханием, но и можете вызвать нежелательные последствия.

Упражнение следует завершить «стоячей медитацией», включая все заключительные действия, описанные выше в п. 5–7.

Занятия на втором этапе необходимо продолжать до полного освоения техники дыхания с визуализацией. Затем можно перейти к заключительному этапу.

Этап 3

На третьем этапе при выпуске воздуха из живота необходимо делать плавный выдох через нос, а при поднятии живота – плавный вдох через рот. Все остальное делается точно так же. Только представлять уже ничего не нужно. Вместо визуализации вы должны мысленно следить за своим дыханием и не думать ни о чем, кроме него. Осознание совершаемых вдохов и выдохов является наиболее важной стороной всего упражнения. Если после трех лет практики вы сможете в течение продолжительного времени осознавать совершаемые вами медленные вдохи и выдохи, то можете считать, что добились многого.

Дыхательная гимнастика цигун

Гимнастика цигун представляет собой дыхательные упражнения, соединенные с движениями, поэтому ее можно выполнять во время ходьбы, например по пути с работы. Такие упражнения создают в организме особую циркуляцию воздуха, которая способствует интенсивному насыщению кислородом внутренних органов. В результате вы получаете колоссальный заряд энергии, излечиваетесь от многих болезней и предупреждаете появление новых.

1. Начните упражнение с расслабления и успокоения в положении стоя.

2. Шагните вперед сначала правой, а затем левой ногой, мягко касаясь пяткой земли. Ноги при движении держите на ширине плеч, как в положении стоя. Голова и талия должны быть расслаблены.

3. Продвигайтесь вперед – идите так, как вы обычно ходите. При ходьбе слегка размахивайте руками, смотрите налево и направо. Дышите через нос. Представляйте, что вы медленно прогуливаетесь среди цветущих кустов в весеннем саду.

Вокруг так много прекрасного, что вы с трудом можете охватить все это взглядом. На вашем лице – улыбка. Вы будете получать пользу от той свободы движений, которая заполняет вас, пока идете, касаясь пятками земли и удерживая состояние расслабления и покоя в положении стоя. Во время упражнения язык должен находиться на основании верхних зубов – это создает оптимальные условия для приема энергии и ее правильного распределения в организме. Периодически мягко поворачивайте голову и талию, делая при этом взмахи руками.

Средство от усталости

Это упражнение имеет свою специфику – оно прекрасно снимает усталость и вместе с тем не требует освоения. Практически у всех новичков оно получается с первого раза.

1. Стоя или сидя с прямой спиной, сделайте медленный плавный вдох через нос, сначала выдвинув живот вперед, а затем – расширив и приподняв грудную клетку. По времени вдох должен равняться 7–8 ударам сердца.

2. Затем сразу же, без паузы, выдохните, выпуская толчкообразными движениями небольшие порции воздуха. Выдыхать нужно через рот, сложив губы в виде буквы «о». Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. Напрягаться не нужно.

3. Для снятия усталости и насыщения энергией нужно проделать не менее десяти таких дыхательных циклов.

Первая помощь при раздражении: японская дыхательная гимнастика

Эта простенькая дыхательная гимнастика незаменима в ситуации, когда кто-то провоцирует вас на скандал, жестко критикует или внешние обстоятельства привели вас в ярость, выбили почву из-под ног. Ей более 300 лет, и она по сей день пользуется огромной популярностью у японских клерков. Именно благодаря этому упражнению они всегда выглядят такими свежими, бодрыми и спокойными, несмотря на насыщенный и продолжительный рабочий день.

1. При первых признаках раздражения расположите кончик языка позади передних верхних зубов и держите там в течение всего упражнения.

2. На счет «раз» сделайте интенсивный вдох через рот, сквозь сомкнутые зубы.

3. На счет «два» и «три» задержите дыхание.

4. На счет «четыре», «пять», «шесть» и «семь» неслышно выдохните носом.

5. На счет «восемь» снова вдохните ртом.

Чтобы успокоиться, нужно сделать 10–12 таких дыхательных циклов.

Дыхательные упражнения для очищения сознания от неприятных мыслей

Избавиться от неприятных мыслей путем непосредственного воздействия на них очень сложно. Как известно, чем больше гонишь от себя мысль, тем сильнее она себя проявляет. Поэтому предлагаю воспользоваться косвенными методами – любым из двух приведенных ниже упражнений. Если вы возьмете эти упражнения себе на вооружение и будете выполнять их достаточно часто – всякий раз, когда вас начинают одолевать назойливые мысли, подсознание постепенно очистится, и ваша реакция на негативные ситуации станет более спокойной, вы перестанете реагировать на обстоятельства с позиции прошлых обид и неудач.

Упражнение 1

1. Лягте или сядьте, откинувшись на спинку стула, расслабьтесь и начните наблюдать за своим дыханием. Отмечайте про себя, как воздух входит через нос, проходит через гортань, наполняет легкие, расширяя грудную клетку, а потом тем же путем выходит.

2. Сделайте спокойный глубокий вдох и полный выдох, а потом задержите дыхание. Человек мыслит только тогда, когда дышит. Когда мы прерываем дыхание, ход мысли останавливается – именно на этом основан эффект данного упражнения. Во время паузы наблюдайте за своим телом. Вы обнаружите, что грудная клетка продолжает слегка подниматься и опускаться, хотя вы и не дышите. Наблюдайте за ее движениями и прислушайтесь к своим ощущениям: вам хорошо и дышать совсем не хочется. Задержка дыхания должна продолжаться, пока вам это

будет приятно, то есть не более 15–30 секунд. За это время грудная клетка успеет подняться и опуститься 2–3 раза.

3. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов без пауз, чтобы уравновесить дыхание.

4. Повторите упражнение. Оно очень эффективно, поэтому я не рекомендую выполнять его более трех раз.

Упражнение 2

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны.

2. Медленно глубоко вдохните и потянитесь вверх, подняв расслабленные руки над головой.

3. Затем сразу же сделайте резкий шумный выдох с наклоном вперед, полностью расслабив верхнюю часть туловища. Во время выдоха представляйте, что вместе с воздухом вы извергаете из себя весь негатив.

4. Задержите дыхание на пару секунд. На паузе ваши руки должны висеть, словно пустые рукава.

5. Медленно вдохните воздух и выпрямитесь, подняв руки над головой, после чего со спокойным выдохом опустите расслабленные руки через стороны вниз.

6. Повторяйте упражнение до тех пор, пока назойливые мысли не уйдут и настроение не улучшится.

Предотвращаем потери энергии. Утренние упражнения

Предотвратить потерю энергии, а значит и всю гамму негативных переживаний (страх, тревогу, чувство вины, уныние, ожидание неудач) всегда легче, чем бороться с ней, когда сил уже нет, и вами овладели раздражение или депрессия. Именно поэтому я настоятельно рекомендую вам позаботиться о своем настроении с утра, сразу после пробуждения, пока сознание еще не озабочено делами предстоящего дня. Раннее утро, особенно до 6 часов, – это самое замечательное время суток, когда можно задать тон всему дню. Для этой цели в моем арсенале имеются специальные упражнения.

Значение этих упражнений трудно переоценить: они могут дать вам гораздо больше, нежели просто хорошее настроение в течение дня. Психическая деятельность – это не что иное, как один из видов мышечного движения. Значит, тренируя сами мышцы, мы расширяем свои психические, энергетические и духовные возможности. А чем шире эти возможности, тем больше человеку удастся достичь в жизни. Причем во всех ее сферах, будь то карьера, учеба, бизнес, любовь, семья, спорт, творчество, оздоровление, духовное развитие. Если энергетика у человека в порядке – энергии много и она циркулирует по организму плавно и беспрепятственно, то и его жизнь тоже будет складываться удачно, не говоря уже о том, что ему никогда не придется жаловаться на здоровье, оно у него будет отменным. Мощный энергетический потенциал усиливает естественную защиту организма: понижается чувствительность к перепадам температуры и атмосферного давления, холоду, повышенной солнечной активности, инфекционным заболеваниям, психоэмоциональным нагрузкам. Большой запас энергии позволяет организму полностью сжигать и выводить ядовитые вещества, поступающие с пищей, воздухом и питьем, благодаря чему автоматически приходит в норму и вес. Важно выполнять упражнения регулярно, то есть ежедневно, в крайнем случае – через день.

Теперь пара слов о самих упражнениях. Сначала я приведу динамическую разминку и массаж у-шу, главной целью которых является пробуждение вашего внутреннего потенциала и очищение энергетики. Новичкам я рекомендую начинать именно с них. Далее вас ждут более серьезные комплексы – сурь-янамаскар и гимнастика Гермеса: они интенсивно наращивают энергетический ресурс, запуская тем самым механизм привлечения успеха во ВСЕХ областях жизни.

Что касается величины физических нагрузок, то она зависит только от вашего самочувствия и настроения. Сколько упражнений выполнять и сколько времени на это потратить – решать вам. Выбирайте те комплексы, которые вам нравятся, слушайте свое тело и помните, что дискомфорт и тем более боль – сигнал к остановке тренировки. Первое время – время привыкания, вы можете начать с половины или даже с четверти всего объема тренировок и не должны расстраиваться, если какое-то упражнение не получится сразу. Занимайтесь регулярно, и навык обязательно придет.

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.