

**АНОДЕЯ ДЖУДИТ**

Автор бестселлера «Чакры: популярная энциклопедия  
для начинающих»

# В П ТОКЕ

КАК УСИЛИТЬ ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

АВТОРСКИЙ  
МЕТОД РАБОТЫ  
С ЧАКРАМИ



Чакры. Семь ступеней к гармонии

Анодея Джудит

**В потоке. Как усилить течение  
жизненной силы: авторский  
метод работы с чакрами**

«ЭКСМО»

2018

УДК 133.4  
ББК 86.42

**Джудит А.**

В потоке. Как усилить течение жизненной силы: авторский метод работы с чакрами / А. Джудит — «Эксмо», 2018 — (Чакры. Семь ступеней к гармонии)

ISBN 978-5-04-103247-0

С этой книгой вы отправитесь в удивительное путешествие сквозь тонкие энергии, пронизывающие все ваше тело. Всемирно известный специалист по чакрам и автор книг-бестселлеров по энергетической медицине Анодея Джудит поможет разобраться в том: – как устроена ваша энергетика и система чакр; – какие силы движут вами и вашими близкими и как привести равновесие и гармонию в энергетические потоки вовне и внутри вас; – как научиться управлять зарядом энергии – концентрированной жизненной силой, текущей внутри вас, и правильно использовать ее в повседневной жизни. Укротив силу энергетического потока и сбалансировав чакры, вы сможете исцелить раны, нанесенные прошлым, научитесь управлять стрессом и всплесками эмоций и начнете лучше понимать других людей и их энергетические потребности. Книга написана доступным и понятным языком и содержит специальные техники и упражнения, приведенные в каждой главе, которые помогут вам скорее достичь практического результата.

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-103247-0

© Джудит А., 2018

© Эксмо, 2018

# Содержание

Предисловие	7
Часть I	9
Глава 1	9
Как почувствовать энергию?	10
Энергия – это хорошо или плохо?	12
Отчего энергия блокируется?	12
О чем эта книга	13
Глава 2	15
Ваша операционная система	16
Энергия и психологические комплексы	17
Глава 3	19
Способы накопления энергии	21
Способы сброса энергии	23
Способы изменения уровня энергии в обе стороны	24
Избыток и недостаток энергии	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Анодея Джудит**  
**В потоке. Как усилить течение жизненной**  
**силы: авторский метод работы с чакрами**

*Моим ученикам и клиентам, чьи мужество и чуткость помогли  
мне многое узнать об энергии*

CHARGE AND THE ENERGY BODY

Copyright © 2018 Anodea Judith

Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

© Трутнева Л., Савич А., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## Предисловие

Сколько себя помню, меня интересовало внутреннее состояние человека. Будучи еще ребенком, я старалась представить, что движет людьми. Конечно, я всего лишь пыталась понять смысл странного поведения окружающих. Слушая мамыны сплетни о нервном соседе или моей сумасшедшей тетке, я раздумывала, почему они так себя ведут. С точки зрения ребенка, в поведении взрослых вообще маловато смысла, однако думать об этом было интересно. Они стали моим постоянным предметом изучения.

Когда мне было двенадцать лет, а мой старший брат давно уже покинул дом, я стала невольным психотерапевтом для своих родителей, когда они затеяли развод. Конечно, я не годилась для такой задачи, но, без сомнения, мне еще больше захотелось всех понять и что-то делать, чтобы избавить мир от болезней. Старшеклассницей я слушала лекции в местном муниципальном колледже, поскольку мне не терпелось найти ответы на свои вопросы. Конечно, я выбрала своей специальностью психологию, изучая все, что преподавали в начале 1970-х: оперантное обучение, статистику и теорию Фрейда.

Это меня не удовлетворило.

Дальше были сорок лет учебы, защита магистерской и докторской диссертаций, десятки семинаров, работа психотерапевтом и бесчисленное количество клиентов. И хотя я поняла, что чем больше ты узнаешь, тем больше перед тобой загадок, все же я думаю, что нашла кое-какие важные фрагменты мозаики.

Мне повезло: в середине 1970-х я открыла для себя систему чакр, когда неудовлетворенность полученными в колледже знаниями заставила меня изучать духовные практики и сравнительное религиоведение. Здесь я обрела некую карту, которая придала смысл моим поискам. Она собрала множество уровней человеческих ощущений в организованную, разумную систему, охватывающую и наши основные инстинкты, и самые высокие порывы.

Но карта – это еще не сама территория. Что оживляет чакры? Из чего мы состоим? Когда я изучала биоэнергетику, стержневую энергетику, формативную психологию и работу над глубокими травмами по Питеру Левину, а также немного углубилась в квантовую физику и теорию хаоса, я поняла, что энергия – это основа всего сущего. Но мы ее не замечаем – как воздух, которым дышим. Для большинства людей она невидима. Со временем это стало основой моей целительской работы и семинаров, которые я провожу по всему миру.

Энергетическое целительство и энергопсихология сейчас находятся в авангарде современных целительских методик. Поскольку представление о физическом и умственном здоровье как о не взаимосвязанных вещах более не считается удовлетворительным, такие древние практики, как акупунктура, аюрведа и йога, берут реванш. Если к тому же учесть свойственный движению Нью Эйдж интерес к чакрам, аурам и энергетическим полям – не говоря уже о том, что сейчас мы располагаем современными технологиями для измерения некоторых из этих энергетических субстанций, – то можно сказать, что мы наблюдаем зарождение новой области знаний, которая объединяет психологию, медицину и мистицизм.

Пока не был изобретен микроскоп, люди не знали, что болезни возбуждаются микробами. Точно так же сейчас мы не можем разглядеть невооруженным глазом энергетические блокировки и дисбаланс, которые лежат в основе многих самых распространенных проблем. Боли различного происхождения, эмоциональная перегрузка, посттравматическое расстройство или поведение при зависимостях, так же, как и разнообразные девиации личности вообще, – рассматривая эти проблемы в энергетическом аспекте, мы можем получить ответы если не на все, то на очень многие вопросы.

Многие книги и исследования посвящены доказательству того, что наше тело имеет живую измеряемую матрицу энергии. Эти исследования, как в прежние времена микроскоп,

могут дать нам важные знания и заставить доверять собственному ощущению жизни и потока энергии в нашем организме. Я высоко ценю этот труд и надеюсь увидеть его результаты.

Но хотя наука может ответить на множество «как?» и «что?», она не всегда может сказать, «почему». Почему мы делаем то, что делаем? Почему у нас случаются провалы и озарения? Что лежит в основе духовных переживаний? Что заставляет нас нервничать и впадать в депрессию? Почему мы влюбляемся или, наоборот, стремимся избежать любви? И чего мы на самом деле добиваемся, пожирая ресурсы планеты с нашим потребительским образом жизни?

В этой книге я попытаюсь ответить на такие вопросы. Это не попытка доказать существование биоэнергии или измерить ее – эту задачу будут решать другие, а у нас не научное исследование. Это скорее размышления о том, как энергия взаимодействует с нашим внутренним складом характера, как она заставляет нас быть теми, кем мы являемся, делать то, что мы делаем, и каким образом она связана с нашими испытаниями и страданиями. Как только вы узнаете об этой жизненно важной субстанции, она станет для вас такой же очевидной, как нос на лице. А когда вы научитесь с ней работать, то получите бесценный ключ к объединению разума и тела посредством матрицы энергии, лежащей в его основе.

Пытаетесь ли вы восстановить собственное здоровье или работаете с другими людьми, применяя какие-либо целительские методики, – понятие о реальности энергии в организме человека будет помогать вам на протяжении всей жизни. Я верю, что это важный эволюционный шаг в нашем личном и общем развитии, в подлинном восстановлении нашей жизненной силы, ведь мы – сосуды с божественной искрой, и вместе нам предстоит творить прекрасное будущее.

*Анодея Джудит*

*Апрель, 2017*

# Часть I

## Основы энергии

### Глава 1

### Энергия

### Ключ к жизненной силе

*Основная субстанция человека есть энергия.*

*Движение энергии есть жизнь.*

*Чем свободнее течение энергии, тем насыщеннее жизнь.*

**ДЖОН ПЬЕРРАКОС**

Светящаяся, пульсирующая божественная энергия пронизывает всю природу, оживляя каждую нашу клетку. Ее излучение сияет в свете солнца и в отражении луны. Она – в море, кишасщем жизнью, и вечном гудении насекомых. Она заставляет расти траву, а цветы – распуститься весной. Все живое несет ее в себе, зависит от нее и состоит из нее. Как электричество в лампе, она универсальна, однако просвечивает сквозь индивидуальность любого сосуда и принимает бесконечно разнообразные формы.

Ученые изучили эту энергию, измеряя ее количественно и качественно, однако еще не проникли в тайну ее сути. Религии обожествляют ее, посвящая ей целые тома, однако зачастую не замечая ее вездесущности. Она питает влюбленных: с ней они способны сдвинуть горы, а без нее жестоко страдают.

Эта энергия необходима нам, как вода или воздух. Она определяет наше настроение и состояние духа. Ее присутствие ни с чем не перепутаешь, однако ее мощь нас пугает. Без нее наша жизнь становится механической и теряет смысл. Эта жизненная сила, данная нам от природы, свободна по своей сути, однако случается, что ее урезают и ограничивают и даже порабащают.

Она известна под разными названиями. Йогины называют ее *праной* и активируют ее с помощью дыхания и поз. В акупунктуре она зовется *ци* или *чи*, и мастера гармонизируют ее течение через сеть магистралей, называемых меридианами. Боевые искусства, такие как тайцзи, цигун или кунг-фу, также называют ее *ци* и учат, как овладеть ею с помощью долгой практики и самодисциплины.

Фрейд называл ее *либидо*, а Вильгельм Райх, один из его современников, окрестил ее *оргонной энергией* и рассматривал как базовую целительную силу, которая часто бывает заперта в телесных «латах» и паттернах поведения. Целители-биоэнергетики работают с ее проявлениями в тонком поле вокруг тела, называемом *аурой*, а некоторые называют ее *рейки*. В кинофильме «Звездные войны» она просто называется *силой* – вселенским законом разума, к которому мы можем обратиться за наставлениями и в поисках гармонии.

Какое слово ни подбери, все они описывают одно и то же: *базовую энергию, которой обладает все живое.*

В этой книге я буду иногда называть энергию понятным и часто употребляемым словом – «**ЗАРЯД**». Мы используем его, например, когда говорим человеку, горящему желанием начать какое-то дело: «Эй, да ты действительно заряжен на это!» Надо сказать, обыденное использование данного термина вовсе не принижает загадочную природу энергии, поскольку чем больше мы узнаем, как пробуждать и управлять ею, тем мощнее она проявляется.

*Лично мне нравится считать слово ЗАРЯД (англ. CHARGE) своеобразной аббревиатурой, которая расшифровывается так: сознание, основанное на подлинном опыте (англ. – *Consciousness Having a Really Genuine Experience*).*

Когда поток энергии проходит через организм, это чувствуется. Вы можете вздрогнуть, засмеяться или заплакать, почувствовать восторг или страх – какие-то ощущения, несомненно, будут присутствовать. Когда энергия проходит через тело, это поглощает все ваше внимание и мысли. Вы можете ощутить живость и приятное возбуждение, а то и желание выпрыгнуть из собственной кожи – и это будет настоящее, подлинное переживание.

Заблокированная или несбалансированная энергия тоже не редкость, и это может стать причиной самых разных проблем. Из-за нее вы можете наговорить лишнего или вообще не суметь открыть рта. Из-за нее вы можете лишиться сна ночью или с трудом просыпаться по утрам. Она может стать разрушительной силой, порождая язвы, сердечные болезни или даже рак.

Энергия страха может сдерживать ваше продвижение по жизни. Энергия гнева может расстроить брак или даже начать войну. Недостаток энергии может привести к депрессии, а ее избыток порождает тревожность. Неосознанное излияние гневной или сексуальной энергии родителей на ребенка может причинить серьезные травмы.

С другой – позитивной – стороны, энергия не только оживляет нас, но также пробуждает чувства и осознанность, обогащая наше восприятие. Она направляет наши устремления и амбиции и поддерживает мотивацию у работников, а политические партии – у власти. Эта же энергия лежит в основе личной привлекательности и придает остроту и вкус отношениям. Она руководит чувствами и выражением эмоций.

Умение хорошо управлять собственной энергией – залог жизненного успеха. Также это наше восприятие самих себя: мы – живые энергетические сущности, и у каждого жизненная сила выражается по-своему. Как центральный аспект воплощения, энергия лежит в основе многих мистических переживаний. Это придает опыту значение, а жизни – смысл.

Чтобы быть здоровыми, необходимо сбалансировать энергетические потоки, движущиеся сквозь тело. Мы должны уметь при необходимости генерировать энергию – ощущать ее пульсацию и движение, когда она есть, и знать, как усмирить поток, когда ее слишком много. Чтобы достичь своих целей, нужно уметь обуздать эту стихию. Но прежде всего энергия нужна, чтобы действительно почувствовать себя людьми – живыми существами, связанными друг с другом и с источником всей жизни.

## **Как почувствовать энергию?**

Поток энергии – это физическое ощущение. Оно может прийти в виде заряда бодрости, как от чашки кофе, или мягкого тепла, как от объятия. Это может быть воодушевление, как после хорошего разговора, или мурашки по телу, как от чьего-то прикосновения. Поток может разлиться по телу, как восторг ребенка в рождественское утро, или заставить трепетать, как невесту на свадьбе. Когда вы беседуете с близкими людьми и вдруг затрагиваются чувствительные темы, касающиеся, например, политики или религии, вы можете почувствовать, как в животе что-то поднимается и вызывает в вас напряжение.

Если поток энергии вызван эмоциями или это паттерн, связанный с травмой, ощущение бывает такое, как будто в животе лежит камень, или горло сдавливается до такой степени, что становится трудно не то что разговаривать, а даже глотать. Вы можете внезапно ощутить прилив жара или заливаться румянцем, а если энергия гасится, это будет чувствоваться как озноб. Бывает, что начинают дрожать ноги или же возникает хронический спазм в мышцах шеи или челюстей.

Все эмоции сопровождаются выделением той или иной доли энергии. Гнев – это яростная энергия самосохранения, которая рвется наружу, тогда как тоска – это мощный поток, направленный внутрь. При внезапном испуге мышцы напрягаются, мысли мечутся, а то и воздуха не хватает. У кого-то сердце стучит в груди как бешеное, в животе все переворачивается вверх дном или сжимаются челюсти. Эти телесные симптомы могут быть запущены эмоцией, но поддерживаются они ее энергией.

Фактически сила эмоций равна силе их энергии. Раздражение – это как слабый ток, злость – более сильный, тогда как гнев – энергия настолько мощная, что выходит из-под контроля. Мы можем обронить пару слез, смотря мелодраму, или сотрясаться в рыданиях из-за утраты близких – все зависит от того, сколько энергии мы тратим на сам повод. Так же как эмоции принимают разную форму и выражаются по-разному, так и их энергия имеет разную силу и проявление в теле и поведении.

Когда нас настигают воспоминания о прошлых травмах, мы можем почувствовать энергию как вихревое движение в животе или конечностях либо запираем этот поток – до полного бесчувствия. Влюбившись, мы ощущаем энергию в сердце, и она приковывает наши мысли к любимому человеку и не дает сосредоточиться, например, на работе. Мы чувствуем энергию Эроса при сексуальном возбуждении.

Когда мы блокируем или подавляем эмоцию, то блокируем ее энергию, и это уменьшает нашу жизненную силу и подтачивает тело, порождая боли и хронические болезни. Но драгоценная энергия теряется и в том случае, если мы выражаем эмоции слишком сильно, «разряжаясь» на друга, партнера или незащитного ребенка. В главе 12 мы рассмотрим связь эмоций и энергии более подробно, а в главе 24 изучим энергию и взаимоотношения.

Поток энергии отражается и на ментальном уровне. Он может принести вдохновение или внезапное озарение, а может и спутать все мысли в беспорядочный клубок. Он может принять образ вездливой внутренней критики, который никак не замолчит, или постоянной тревоги, от которой невозможно избавиться, даже если вы знаете, что поводов к этому нет. Иногда энергия заклинивается, и тогда мысли «ходят по кругу» или появляются навязчивые идеи, а то и вовсе теряется способность мыслить ясно.

## УПРАЖНЕНИЕ

### Зарядка чакр на ладонях

Это упражнение позволит вам ощутить энергию в ладонях. Для девяноста процентов людей оно не представляет трудности, хотя, как и всякое упражнение, подходит не всем. Оно также хорошо помогает развить большую чувствительность в ладонях при подготовке к работе с энергией или с телом, да и просто позволяет лучше ощущать тонкие энергии.

Сядьте в удобную позу, выпрямите спину. Протяните руки вперед – так, чтобы локти были выпрямлены, а между ладонями было сантиметров десять. Быстро сжимайте и разжимайте пальцы (ладонь должна сжиматься в кулак и раскрываться до конца) примерно полминуты – до тех пор, пока не почувствуете усталость. Затем разведите руки примерно на полметра, ладонями друг к другу. Очень медленно сближайте их, а когда между ними останется сантиметров двадцать, остановитесь. Вы почувствуете очень тонкую энергию, заполнившую пространство между руками, а возможно, и слабое покалывание или зуд в центре ладоней.

Если вы не почувствовали эту энергию сразу же, разведите руки опять и сжимайте-разжимайте пальцы еще некоторое время, пока руки не устанут. По мере практики вы научитесь ощущать тонкую энергию.

## **Энергия – это хорошо или плохо?**

Энергия преимущественно нейтральна сама по себе, но мы ощущаем ее как позитивную или негативную в зависимости от того, как она протекает сквозь нас, особенно когда присутствуют эмоции. Энергия страха, например, толкает нас к действиям, но может и парализовать. Злость может быть полезной, если выражать ее четко и позитивно, но может нанести и большой вред. Сексуальное возбуждение, обычно приятное, может оказаться неуместным в какой-то момент. Либо мы оказываемся объектом чьей-то сексуальной энергии, которая может быть позитивной или негативной в зависимости от того, насколько она нам желанна. Все зависит от ситуации.

В детстве мы заряжаемся от наших родителей – и позитивом, и негативом. Энергия может поступать в виде любовного и бережного внимания, а может в виде окриков и наказаний. Кто-то был заброшенным единственным ребенком, другой рос с шумными и непоседливыми братьями и сестрами. Чьи-то родители умело направляли свою энергию, оберегая хрупкое и беззащитное детство, а у кого-то они были неуравновешенными и впадали то в депрессию, то в гнев, а то и вовсе имели вредные зависимости, и в этом случае их энергия воспринималась как негативная.

От замечаний родителей зависит, насколько мы позволяем себе даже просто обладать энергией, и это выливается в паттерны, которые осложняют жизнь даже во взрослом возрасте. Когда нам велели сидеть тихо и не шуметь или наказывали за эмоциональные всплески, мы учились сдерживать свою энергию и воспринимали свои внутренние ощущения как негатив. Иногда это происходит так долго, что мы перестаем ее ощущать. Поощрение или критика, приятие или отвержение формируют наше восприятие собственной энергии и способы ее выражения вовне.

Энергия нейтральна, но она принимает ту форму, которую мы ей придаем, – образовавшуюся под действием убеждений, эмоций и опыта. В основном энергетические потоки следуют дорожками (каналами), проложенными нашими эмоциональными или физическими привычками, которые могут быть позитивными или негативными. Если вы раскованны и счастливы, энергия ощущается как постоянная бодрость или даже радость. Если вы боязливы, прилив энергии вполне может запустить ощущения, ассоциирующиеся со страхом, и мозг тут же начинает выдумывать разные ужасы.

Биологический организм может выжить, только если энергия разумно сбалансирована. Слишком мало – и мы едва шевелимся. Слишком много – и нам кажется, что вот-вот взорвемся. Чтобы наша жизнь была гармонична, нужно научиться управлять своей жизненной силой и приводить ее в равновесие.

## **Отчего энергия блокируется?**

Дети переполнены энергией, но не знают, как ею управлять в цивилизованном мире и вести себя «как следует». В школе нам приходится неподвижно и тихо сидеть за партой, в то время как тело требует беготни и шума. Слишком энергичные дети – наказание даже для самых благонамеренных родителей, и за естественный выход энергии их часто ругают, стыдят или наказывают. «Что с тобой? Почему ты не можешь сидеть спокойно?» Или: «Помолчи, делай, что тебе говорят, а не то...»

Так что мы учимся сдерживать свою энергию. Мы приучаемся обуздывать мгновенные порывы и чувства, запирая энергию в мышцах – даже если занимаемся спортом. Конечно, некоторая сдержанность необходима, ведь если мы будем следовать каждому сиюминутному порыву, то не сможем жить в цивилизованном обществе. Но часто мы усваиваем уроки подавления чувств даже слишком хорошо, из-за чего наша природная живость улетучивается.

Нам действительно следует научиться управлять своей энергией, но не подавляя или избавляясь от нее. Вместо этого можно «складировать» эту энергию в тканях и тонких каналах тела. Подобно батарее, мы можем сохранять заряд энергии для дальнейшего использования. Для этого необходимо убрать блоки, которые мы выстроили на ее пути. Это и есть работа над выздоровлением.

## О чем эта книга

В этой книге говорится о жизненной энергии. Здесь описано, как она действует, через призму ваших внутренних ощущений. Вы узнаете, как ее почувствовать, развивать и управлять ею. Мы обсудим, как энергия управляет характером, как возникают блоки и как их снять; рассмотрим, как избыток энергии формирует «панцири» на теле, и опишем разные виды таких «панцирей», называемых «характерными структурами», которые управляют нашим поведением и взглядами.

Мы увидим, каким образом травмы влияют на нашу энергию, а также то, какие преимущества и опасности несет в себе высвобождение энергии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Мы изучим действие энергии в личных и общественных отношениях и обсудим способы управления энергией в каждой из чакр.

Основное внимание здесь уделяется использованию своей энергии для психологического, эмоционального и духовного исцеления и развития. Вы научитесь отслеживать энергию в себе и других. Вы изучите способы обуздания эмоциональной энергии без подавления ее, а также методы устранения блокировок. Кроме этого, вы узнаете, какое важное значение имеет движение энергии по организму, как заряжаться и разряжаться, чтобы сохранять равновесие – эмоциональное, физическое и духовное.

Если вы – врач, преподаватель, целитель или тренер, то работа с энергией поможет вам добиться заметных и стабильных позитивных изменений у ваших пациентов, учеников и клиентов. Вы научитесь новым методам работы, которые позволят объединить разум и тело и добиться большей целостности и самоосознания.

Выполняя приведенные здесь упражнения, вы сможете лучше понимать весь процесс прохождения энергии по организму, отслеживать, регулировать и направлять ее в разные участки тела, чакры или сферы жизни. Эти техники можно практиковать в одиночку, вместе с клиентами или осваивать в группах. Все могут научиться ощущать энергию и делать эти упражнения, но особую ценность они представляют для тех, чьи профессии связаны с помощью людям: психотерапевтов, брачных консультантов, спортивных тренеров, целителей, преподавателей йоги, а также актеров, музыкальных исполнителей и менеджеров, отвечающих за то, чтобы поддерживать энергию в своих группах или компаниях и направлять ее должным образом.

К настоящему времени написано множество книг о биоэнергетическом целительстве и даже о том, как измерить эту загадочную и таинственную энергию, однако лишь немногие могут подсказать, как использовать ее в повседневной жизни. Еще меньше людей понимают, как и почему она блокируется, или почему от нее главным образом зависит процесс выздоровления. Другие стремятся уменьшить или контролировать ее и попусту растрачивают этот ценный ресурс. Осмелюсь предположить, что умение уравновесить и сохранить энергию лежит в

основе всякого долговременного исцеления. Именно этому – а также искусству жить в полную силу – я посвящаю данную книгу.

## Глава 2

### Тело и разум

### Энергия как лучшее средство связи

*Все есть энергия, она лежит в основе всего сущего. Настройтесь на частоту реальности, какую вы хотите создать для себя, и вы окажетесь в этой реальности. Другого пути нет. Это не философия. Это физика.*

**АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН**

Однажды я прибыла на выступление, хорошо подготовив и ключевые пункты своей речи, и презентацию в PowerPoint – и вдруг обнаружила, что ноутбук полностью разрядился. Само по себе это не было сюрпризом, учитывая долгий перелет. Проблема заключалась в пропаже адаптера с кабелем. В самолете он выпал из моей сумки, и я заметила это лишь по прибытии на место. И уже совершенно не имело никакого значения, что у меня новейшая модель ноутбука и что я потратила уйму времени на создание презентации с помощью мудреной программы, отрабатывая мельчайшие детали выступления. Компьютер был мертв без электричества, и все мои усилия были тщетны. Программное обеспечение и аппаратура «не видят» друг друга. Электричество – необходимый посредник между ними.

Таким же образом наша жизненная энергия служит посредником между разумом и телом. Представьте себе, что тело – это компьютер уникальной модели. Вы можете быть женщиной или мужчиной, быть высокого или низкого роста, худым или полным. У вас могут быть «встроенные устройства», такие как замененный тазобедренный сустав, стимулятор в сердце или спица в руке после травмы. Это всё части вашего «железа», так же как голубые или карие глаза, развитая мускулатура или лишний вес.

На этой «начинке» установлено множество «программ» – сознательных и бессознательных. От основных инстинктов, встроенных в тело, до памяти, убеждений и сведений, которые вы усвоили за свою жизнь, включая язык, на котором вы говорите, и приобретенные привычки – все это программное обеспечение (ПО) хранится в вашем «железе»: мышцах, нервных путях и центральном процессоре – мозге. Сюда могут входить некоторые знания и умения – например, как ездить на велосипеде, играть на пианино или говорить на иностранном языке.

Ваше «программное обеспечение» также включает в себя самосознание, мировоззрение, религиозные взгляды и мысли, которые направляют ваши действия. Многие из этих программ инсталлированы еще до того, как вы стали достаточно взрослыми, чтобы заметить это, – практически с самого дня рождения, если не раньше. Другие части программы – результат учебы, воспитания, сознательного изучения или изменений в убеждениях, системе верований или прошлых травм. Когда-то вы научились ходить, затем – водить машину. Теперь, когда программы заняли свое место, вы все эти действия проделываете автоматически.

Большинство из нас неосознанно следуют своим программам. Они есть у всех без исключения.

По сути дела, персональное ПО диктует жизненной энергии, куда ей следует течь в теле, а куда не следует. Ваша программа может подсказать, что иногда небезопасно откровенничать (или держать сердце нараспашку), следовательно, энергия не должна также поступать в горло или сердце слишком обильно. Либо программы говорят, как надо себя вести, чтобы быть самым успешным, и вы тратите на это все силы – толкаете себя вперед до полного изнеможения в постоянных попытках чего-то достичь. Занимаясь йогой, танцами или боевыми искусствами, вы сознательно программируете свое тело, чтобы оно двигалось определенным обра-

зом, и слова преподавателя могут звучать эхом в мозгу, даже когда вы прокручиваете в голове свои мысли или погружаетесь в повседневные дела.

Наши программы направляют нашу энергию и подпитываются ею, образуя «дорожки» (нейронные связи) в мозгу и нервной системе.

Обычно вы осознаете те программы, которые сами выбрали, – это убеждения, которых вы придерживаетесь, и науки или предметы, которые решили изучать. И все же зачастую программирование не фиксируется радаром осознанности, это происходит неосознанно и непроизвольно. Например, вы хотите выглядеть уверенно на собеседовании, устраиваясь на работу, а подсознательная программа «незащищенности» заставляет вас нервничать и трястись. Вы можете точно знать, как нужно вести себя с детьми, и хотеть этого, и все же кричать на них без веского повода. Или, например, вы твердо решаете сесть на диету – и на следующий же день жадно набрасываетесь на запретные лакомства. Знакомо, не правда ли? А некоторые люди пытаются удержаться от вредных привычек и различных злоупотреблений, но их зависимость имеет собственную программу, пересиливающую благие намерения.

Следовательно, если энергии слишком мало, уже установленные программы могут не активироваться. Вы можете точно знать, как нужно выполнять ту или иную фигуру в танце, но если сил нет, ничего не получится, пока вы не восполните их. Вы можете пытаться вспомнить определенное слово или фразу, но пока не выпьете свой утренний кофе, на ум ничего не приходит.

Многие программы работают в гармонии. Но некоторые тянут вас в разные стороны или существуют в противостоянии друг к другу. Одна часть вашей души может страстно желать быть на виду, а другая – скрыться от всех. Сознательно вы можете стремиться к отношениям с кем-то, а подсознание говорит вам, что сближаться – небезопасно, а то и внушает, что в вас невозможно влюбиться.

Когда энергия активирует конфликтующие программы, происходит блокировка. Вы можете ощущать смятение, тревогу, онемение или неловкость, пока мозг пытается понять, какой программе следовать. Говорить или молчать? Действовать или ждать? Энергии по большому счету все равно, куда течь. Она может оживить любую, а то и все программы, задействованные в данной ситуации, и это может поставить вас в тупик.

Когда энергия блокируется, она не может просто испариться. Нет, она оказывается запертой в теле и прячется от сознания. Если ее периодически активировать и одновременно блокировать, это может причинять физическую боль. Либо вы можете воспринять это как страх, смятение, тревогу или безнадежность. Заблокированная энергия может сковать ваше стремление к знаниям, и из-за этого вы застреваете на прежнем уровне.

В конце концов заблокированная энергия освобождается сама по себе, и разум переключает внимание на что-то другое. Однако бывает достаточно сущего пустяка – скажем, кто-то отпустил критическое замечание или проигнорировал ваше присутствие, – чтобы все воспоминания вернулись. Но когда это происходит, активизируются старые программы, образуя еще больше блоков и разочарований.

## **Ваша операционная система**

В этой компьютерной аналогии кроме аппаратной части, программного обеспечения и электричества есть еще компоненты, которые надо учесть. Что такое сознание? Это то же самое, что ПО? Или это «начинка» компьютера? И да, и нет. Сознание – это пользователь, тот, кто управляет всей системой, включающей разум и тело. Мое сознание способно посмотреть со стороны на работающие программы и решить, надо ли запускать что-то еще. Точно так же я могу взглянуть на свой компьютер, просмотреть веб-сайт и решить, что нужно вбить другое

слово в поисковую строку. Сознание способно создать программу, но это не то же самое, что сама программа. Это оператор программы.

А что насчет «операционной системы»? Большинство компьютеров оборудовано *операционной системой* (ОС) – это основная часть ПО, которая позволяет компьютеру управляться с вашей почтой, папками, картинками и музыкой. ОС – часть программного обеспечения, которая интерпретирует команды и запускает их выполнение – как правило, посылает электрический импульс на нужный контакт платы, и на экране возникает нужный цвет или буква.

Операционная система взаимодействует с нашим мировоззрением. Взгляды диктуют нам действия. Если я придерживаюсь определенной системы питания или практикую йогу либо медитации, это потому, что я «верю», что это идет мне на пользу. Если в общении с людьми я следую неким правилам и не краду яблоки в супермаркете, это потому, что такое поведение согласуется с моими моральными установками.

Все, что вы делаете, по сути, продиктовано вашими убеждениями, как основными программами, которые вшиты в ваше «железо». Деньги со своего банковского счета вы тратите на вещи, которые считаете важными, – так и энергия, поступающая в тело, направляется вашими взглядами и приоритетами, и это в свою очередь определяет ваше поведение. И конечно, взгляды интерпретируют ваш опыт, который в дальнейшем подпитывает ваши убеждения, и это повторяется вновь и вновь.

Энергия, проходя по организму, дает силу убеждениям, поведению и паттернам, которые уже сложились. Представьте себе двух спорщиков. Чем больше разгорается спор, чем сильнее они горячатся, тем глубже каждый зарывается в окоп своих взглядов и тем менее оппоненты склонны слышать друг друга. Если, выступая перед аудиторией, вы испытываете страх, то дополнительная энергия заставит вас дрожать и бояться еще больше, и вы уже ни о чем не сможете думать, как только о возможных ошибках.

Энергия – это не просто лучшая связь между разумом и телом, но также основной способ связи с самим собой. Некоторые люди любят сердиться, потому что это их бодрит. Когда кто-то сильно оплакивает потерю, он находится в прямом контакте с самим собой. Поскольку энергия – это *сознание в процессе реального подлинного переживания*, мы обычно чувствуем себя в более плотном контакте с собой, с другими или с жизнью в целом, когда энергия бьет ключом. Если тело напитано энергией, душа оживает.

## Энергия и психологические комплексы

Вы наверняка слышали о «психологических комплексах». Чаще всего упоминают о «комплексе неполноценности», но есть и другие. На самом деле все это очень сложно. Вы привносите свои комплексы в работу, и это сказывается на всем, что вы делаете, – положительно или отрицательно. Вы привносите их в отношения, и они смешиваются с комплексами вашего партнера. Жажда успеха может сослужить вам хорошую службу, но если у вас комплекс страха, он будет стоять на пути.

А теперь – внимание: *комплексы поддерживаются энергией*. Что я хочу этим сказать? Комплексы замешаны на *прошлом опыте, чувствах, мировоззрении и поведении*. Например, женщине в детстве пришлось *пережить* насилие или наказания. В результате она часто *испытывает* страх, стыд или чувство отверженности, одиночества. Естественный вывод, который мог возникнуть из этого опыта, – что «мир полон опасностей», или что «со мной что-то не так», или «людям нельзя *верить*». *Поведение*, которое вырабатывается в результате, – это «глухая оборона», привычка «сдавать назад» и боязнь успеха.

Это все компоненты комплекса, сцементированные энергией. Пока энергия присутствует, она будет держать их вместе, и как только включается один аспект (например, память или взгляды), эмоции и поведение включаются тоже.

Врачи очень хорошо знают, что если хочешь избавиться от комплекса, недостаточно просто осознавать его. В моей практике нередко бывало так: клиент приходил ко мне с полным пониманием того, что поскольку брат допускал то-то и то-то, а мать вела себя так-то и так-то, то вот он и стал таким, как сейчас. Но этого понимания не хватало, чтобы изменить сам комплекс. А все потому, что основная энергия в *сердцевине* комплекса не растворилась, не разрядилась и не переплавилась в новые взгляды или эмоции. Но чтобы сделать это должным образом, нам нужно понять принципы зарядки и разрядки, и мы их обсудим в следующей главе.

## УПРАЖНЕНИЕ НА РЕФЛЕКСИЮ

Какой из комплексов вы замечали у себя? Попробуйте разобрать его на компоненты, задавая себе следующие вопросы (в любом порядке):

Когда я чувствую \_\_\_\_\_ (эмоция),

я думаю, что \_\_\_\_\_ (убеждение).

Это заставляет меня хотеть \_\_\_\_\_ (поведение).

Это чувство связано с \_\_\_\_\_ (прошлые переживания).

Затем спросите себя, чувствуете ли вы прилив энергии, когда размышляете над этими вопросами. Где в теле ощущается этот прилив? Что вам при этом хочется сделать?

Прочувствуйте эти эмоции и посмотрите, удастся ли с помощью движения высвободить часть этой энергии (пройдите пешком, пробегитесь, помузицируйте, потанцуйте или сделайте упражнения из йоги).

После того как энергия будет высвобождена, подумайте, как пересмотреть компоненты вашего комплекса таким образом, чтобы это привело к более позитивным убеждениям, эмоциям или поведению.

## Глава 3

### Зарядка и разрядка

### Поиск равновесия в меняющемся мире

*Живые организмы способны функционировать, только если соблюдается баланс между зарядкой и разрядкой.*

**АЛЕКСАНДР ЛОУЭН**

Наш организм лучше всего работает, когда энергия в нем уравновешена. Если ее слишком много, нами овладевают тревога и нервозность. Слишком мало – и мы чувствуем усталость и подавленность.

Чтобы сохранить равновесие, тело естественным образом заряжается и разряжается. Это происходит в процессе нашей обычной жизни: вдох и выдох, еда и сон, работа и отдых. Мы получаем энергию из окружающей среды и от других людей, а тратим ее на различные занятия и выражение чувств. В основном это происходит само собой, как дыхание или отдых.

Однако мы вмешиваемся в этот процесс – различными способами, вольно или невольно. Порой бросаем все силы на срочную работу, а затем сваливаемся в изнеможении. Мы употребляем вещества, которые влияют на нашу энергию, такие как кофе или седативные препараты. Мы можем возбудиться, приняв участие, например, в автогонках, драке или азартной игре. Настроить свою энергию можно также с помощью разных упражнений, воздействия на акупунктурные точки или участия в каком-либо веселом и захватывающем мероприятии.

Если баланс энергии нарушается, мы ощущаем ее *избыток* или *недостаток*. В обычных условиях лишнюю энергию можно сбросить с помощью физической нагрузки, страстного секса или хорошенько выплакавшись. Чтобы, наоборот, восстановить силы, достаточно хорошо выспаться или взять пару отгулов на работе. Но если нарушение равновесия длится долго (иногда всю жизнь), оно становится привычным и может серьезно сказаться на здоровье или благополучии. Тогда энергия становится несбалансированной и разрегулированной.

Занятия, подпитывающие нас энергией, – это те, которые переводят ее на более высокий уровень. Они пробуждают нас, придают живость и обостряют ощущения и восприятие – как глоток кофе сонным утром придает нам больше энергии и проясняет мысли.

Но это не единственный способ «зарядиться». Как только мы сталкиваемся с опасностью или проблемой, наша реакция «сражайся или беги» активизируется, и тело наполняется энергией. Симпатическая нервная система использует этот временный приток энергии, чтобы стимулировать разнообразные процессы в организме. Для выживания это полезно – у нас появляются силы, чтобы отбиться от нападающего или убежать от опасности. Но если невозможно разрядиться при помощи схватки или бега, мы остаемся в возбужденном состоянии.

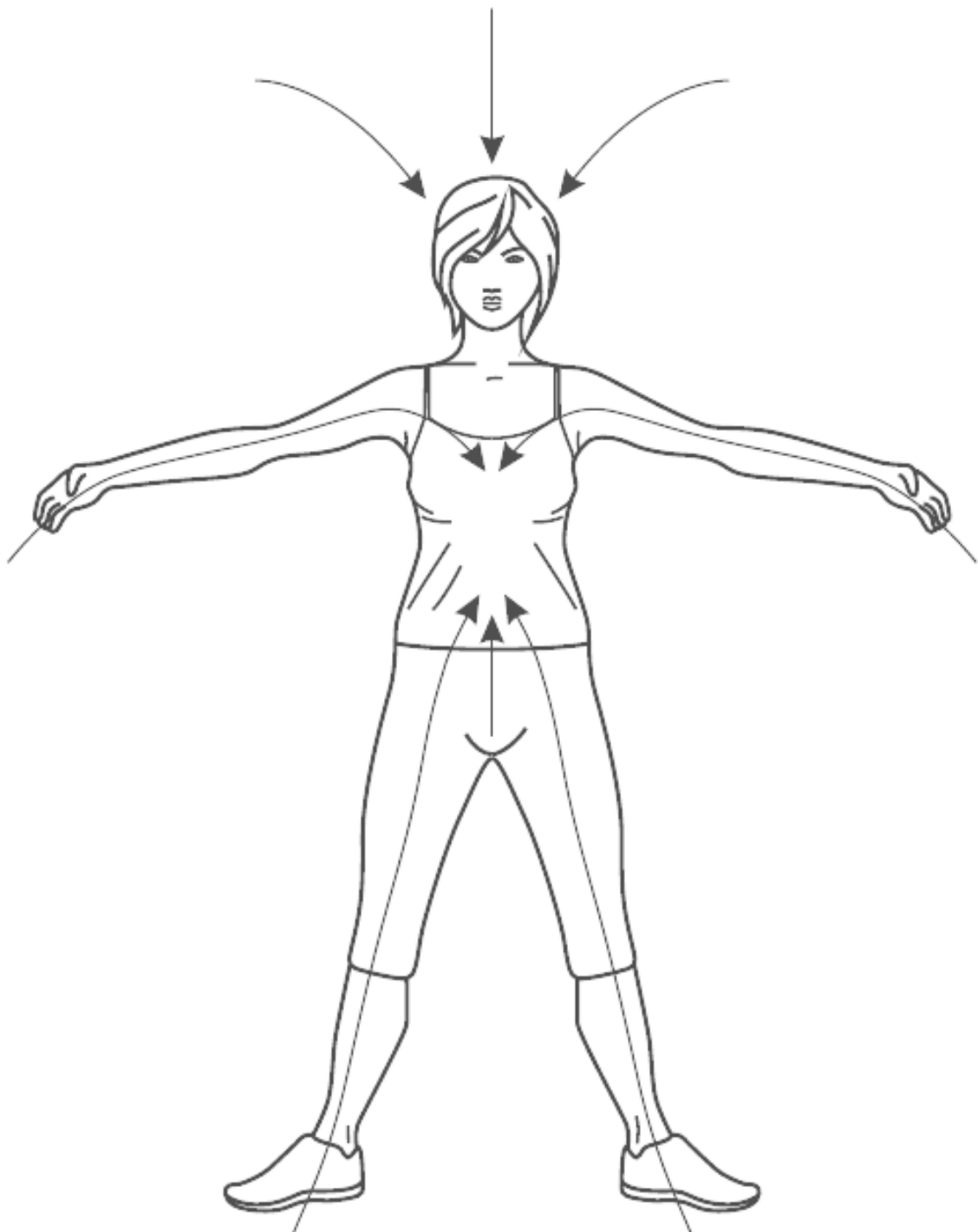
Парасимпатическая система, которая отвечает за релаксацию, наоборот, обычно понижает энергию. Действия, высвобождающие ее, обычно подразумевают некоторую экспрессию или «выброс», которые часто сопровождаются движениями – порой слабыми, как мелкая дрожь или нервный тик, или же разрядка выражается в плаче или крике. Но, как было сказано, мы также можем сбрасывать энергию и более обычными способами, такими как работа, танцы или пение.

Некоторые действия, однако, могут служить и зарядкой, и разрядкой – в зависимости от вашего текущего состояния. Медитация, например, успокоит вас, если вы встревожены или подавлены, но придаст вам бодрости, если вы устали или измотаны. То же самое относится и к ходьбе и йоге – смотря как ими заниматься. Горячая йога стимулирует лучше, чем инь-йога, где требуется долгое время удерживать одну позу. Так же и беседа: она может как оживить вас,

так и истощить – все зависит от ее содержания и от вашего изначального состояния. Когда вам одиноко и вы подавлены, поговорите с кем-то, кто может помочь. А если вы весь рабочий день провели у телефона, еще один разговор дома может отнять остаток сил.

Общий принцип таков: виды деятельности, при которых энергия возрастает, направляют ее снаружи внутрь и от периферии к центру. Те, что уменьшают энергию, выводят ее изнутри наружу и от центра к периферии.

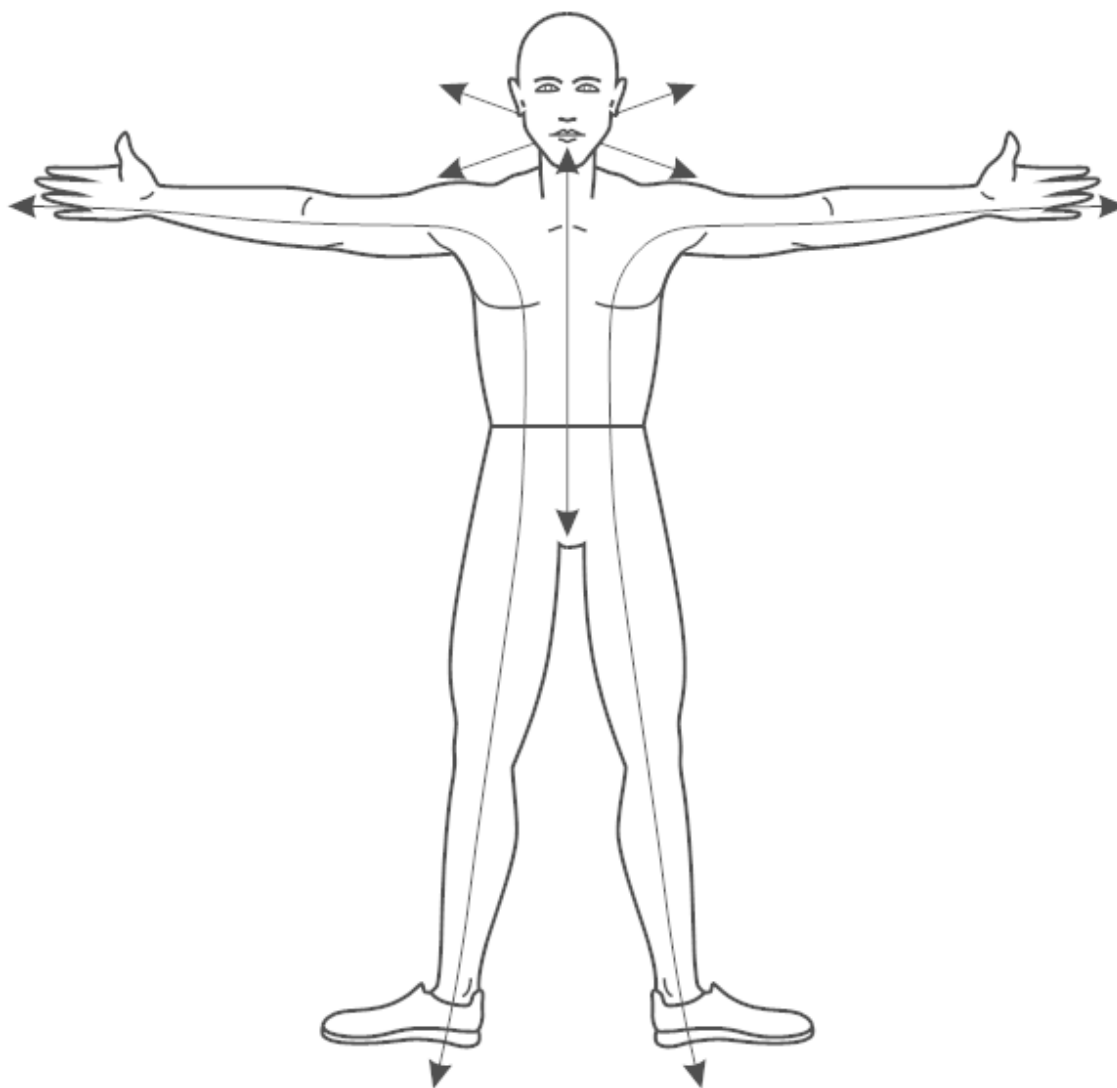
При вдохе мы окружающий воздух набираем в легкие. В процессе еды продукты оказываются внутри живота. Когда смотрим телевизор, идем на концерт или читаем книгу, мы получаем приток энергии снаружи и перемещаем его внутрь. И наоборот, когда мы плачем или сердимся, то высвобождаем энергию, накопившуюся внутри, и направляем ее наружу.



*Рис. 1а. При зарядке энергия перемещается снаружи внутрь через голову, руки, ноги, кожу и гениталии*

Вкладывая силы и вдохновение в творческую работу, мы перемещаем их изнутри наружу. Преподавательская или физическая работа – то же самое: мы берем то, что внутри нас, и выражаем его внешне.

Ниже я привожу примеры распространенных действий, которые увеличивают или уменьшают энергию, а также тех, которые действуют в обе стороны в зависимости от вашего состояния. Обратите внимание на те, которые вы сами часто используете, сознательно или бессознательно, чтобы изменить уровень своей энергии.



*Рис. 1б. При разрядке энергия движется изнутри наружу через рот, ноги, руки и гениталии*

## **Способы накопления энергии**

Эти действия создают приток энергии внутрь, заряжая и стимулируя.

- **ВДОХ.** Дыхание живительно. Увеличение продолжительности вдоха или более частое дыхание напитывает тело энергией. Вот почему реакция «сражайся или беги» обычно сопровождается учащенным дыханием – так мышцы получают больше энергии.

- **ЕДА.** Продукты питания содержат калории, которые можно превратить в энергию. Мы едим, чтобы получить энергию для своей деятельности. Однако не всегда это происходит мгновенно, и мы часто чувствуем вялость после слишком обильной трапезы. Но на самом базовом уровне еда – это энергия, которая поступает снаружи внутрь и служит топливом для нашей деятельности.

- **ОТДЫХ.** Мы отдыхаем, чтобы пополнить запас энергии. В идеале мы просыпаемся утром более энергичными, чем накануне вечером. Однако здесь есть некоторые исключения: отдых успокаивает нас после трудного и напряженного дня, и мы медленно «разряжаемся» во сне. Также есть люди, сон которых неглубок, и они редко чувствуют себя отдохнувшими утром. Это значит, что их энергия не падает до уровня, необходимого для полного отдыха, соответственно, не хватает места для притока свежей энергии.

- **СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ.** Визуальная стимуляция, например картинки в журнале, флирт с симпатичным человеком на вечеринке или любовные ласки возбуждают сексуальную энергию. Возбуждение заметно прибавляет сил. Ощущения и восприятие заметно обостряются, в том числе желание. В процессе секса энергия возрастает, пока вместе с оргазмом не наступает разрядка.

- **ЭМОЦИИ.** Переживание эмоций обычно приводит к накоплению энергии. Злость вызывает раздражение, страх сжимает все внутри, тоска давит, однако энергия при этих переживаниях возрастает. Страх дает энергию – но это делают и счастье, сочувствие или душевный подъем. Внешнее выражение эмоций может послужить разрядкой, но если они не выходят наружу, заряд лишь копится.

- **ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНЫ ЧУВСТВ.** Обычно оно заряжает энергией, будь то прикосновения, музыка, чтение, просмотр фильмов, громкий шум или разглядывание провокационных картинок. Эта энергия может восприниматься как позитивная или негативная в зависимости от стимулов и того, насколько они желанны для нас. Сексуальная стимуляция со стороны избранного вами партнера обычно приятна, а от бесцеремонного незнакомца – совсем наоборот. Красота природы несет в себе позитивный заряд, тогда как сцены насилия – негативный.

- **ЧУВСТВО ВАЖНОСТИ.** Приглядитесь, как важная персона входит в комнату, и вы почувствуете, что вокруг такого человека существует силовое поле. Все хотят ему угодить, фотографируют и просто роятся вокруг. Мы все испытываем приток энергии, когда чувствуем себя важными птицами, и некоторые люди ради этого ощущения пытаются придать себе важности. Точно так же определенные переживания выделяются из общего ряда, поскольку поводы, их вызвавшие, более важны, чем другие, – например, свадьба или похороны. Эти события несут в себе больше энергии, чем обычные будничные дела.

- **НАЛИЧИЕ СМЫСЛА.** Как и в предыдущем случае, чем больше смысла – тем больше энергии. Верно также и обратное: то, что удерживает больше энергии, имеет большее значение. Смысл и энергия органически связаны. Такое событие, как потеря обручального кольца, наполнено большим количеством энергии, чем потеря бутылки с водой, – просто потому, что вы придаете ему больше значения.

- **ВОСПОМИНАНИЯ.** Воспоминания, плохие или хорошие, обладают энергией. Вы ощущаете тепло в сердце, вспоминая время, когда вас любили и ценили. Вы можете почувствовать «ток» в животе, припомнив болезненный инцидент из детства или даже то, что произошло на прошлой неделе. Разные воспоминания по-разному наполнены энергией.

- **РЕЛИГИОЗНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ.** Наш опыт общения с Богом – насколько мы в него верим – это, кроме прочего, ощущение энергии. Оно важно, наполнено смыслом и эмоци-

ональными обертонами и часто действует как стимул. Религиозные праздники несут в себе заряд энергии, так же как и ритуалы, моральные кодексы и религиозные объекты. Мы заряжаемся от своей веры. Религиозные убеждения обладают огромной энергией – достаточной, чтобы начинать войны. Стоит лишь вспомнить о религиозных преследованиях или проявлениях фанатизма, чтобы увидеть, как она мощна. Однако духовная энергия может также быть восторженной, радостной и несущей любовь. Жажда энергии духовных переживаний обычно лежит в основе религиозной практики.

## Способы сброса энергии

Разрядка – это в основном все действия, которые переносят энергию из тела во внешнюю среду. Мы сбрасываем энергию посредством самовыражения и творчества, физической или умственной активности или выброса эмоций. Ниже приведены некоторые распространенные способы разрядки.

- **ВЫДОХ.** Когда мы выдыхаем, воздух движется изнутри наружу. Замедленное дыхание, удлиненный выдох и «дыхание животом» обладают успокаивающим эффектом. Это способствует релаксации и активизирует парасимпатическую нервную систему. Всякая вербальная коммуникация сопровождается выдохом. Если человек хочет сэкономить силы, он может бессознательно придерживать дыхание.

- **ЭКСПРЕССИЯ.** Разговоры, крики, вопли, пение и даже письмо обычно действуют как разрядка. Облегчить душу – значит разрядить энергию воспоминаний или переживаний. Дать волю гневу посредством криков или кулаков – это серьезная разрядка, но такой же эффект производят плач (с акцентированным выдохом), причитания и даже жалобы (хотя и слабее). И не забудьте принцип: во время переживания эмоций происходит приток энергии, а когда вы выражаете свои эмоции – сброс и разрядка.

- **АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ.** Большинство наших занятий сопровождаются расходом энергии. Физические упражнения, выступления, работа, уборка, танцы или пение обычно способствуют разрядке. Хотя некоторые приятные виды деятельности могут создавать ощущение притока энергии, например танцы или занятия музыкой, в конце концов они утомят вас, если заниматься ими долго и без перерыва.

- **РАБОТА.** Как правило, она тоже поглощает энергию, поскольку в основном это активные действия для получения какого-либо результата. Разбираете ли вы бумаги или роете канаву – в любом случае требуется энергия. Мы расходуем ее, чтобы что-то происходило, поэтому в конце дня мы чувствуем усталость. Интеллектуальная работа тоже связана с расходом энергии, хотя это менее убедительный пример, поскольку после целого дня за столом у вас может возникнуть желание сменить деятельность на более активную для поддержания равновесия, например пойти в тренажерный зал или на прогулку.

- **ОРГАЗМ.** Как уже было сказано, *сексуальное возбуждение* сопровождается притоком энергии, тогда как наступление *оргазма* – это разрядка. Вот почему обычно после этого появляется сонливость или атмосфера становится более спокойной и доверительной. Эта разрядка обычно наступает только после некоторой зарядки в процессе любовной игры.

- **ТВОРЧЕСТВО.** Способность к творчеству, такому как сочинительство или рисование, это в основе своей форма выражения чувств. Хотя мы можем ощущать радостный подъем от «творческой лихорадки», в конце концов пар будет выпущен, как и после любой разрядки. Мы можем писать или рисовать лишь до тех пор, пока не почувствуем необходимость отдохнуть, пополнить силы или родить новую идею.

## Способы изменения уровня энергии в обе стороны

Некоторые занятия могут и заряжать энергией, и поглощать ее в зависимости от вашего состояния. Если вы устали или «обесточены», то они зарядят вас, а если напряжены или перевозбуждены, помогут расслабиться.

- **МЕДИТАЦИЯ.** С ее помощью можно привести энергию в равновесие, отрегулировав ее потоки. Если вы подавлены или встревожены, медитация может успокоить. А если чувствуете усталость, она пополнит ваш «аккумулятор».

- **ЙОГА.** Практикуя йогу, вы также можете изменить баланс энергии в любую сторону. Как и медитация, йога может снять напряжение или подзарядить вас, если вы устали. Однако это зависит от вида йоги: быстрая йога по типу аэробики чаще действует как разрядка, по крайней мере временно, но прежде чем наступит усталость, нужно как следует позаниматься. Медленная йога, такая как инь-йога или восстанавливающая йога, где требуется долго находиться в статичных позах, скорее всего, подействует расслабляюще. Но даже эти виды могут регулировать энергию в обоих направлениях. Так, например, восстанавливающая йога может придать бодрости, если вы чувствуете упадок сил, а после «быстрой» йоги наступает усталость.

- **БЕСЕДА.** Хотя общение, как правило, поглощает энергию, в беседу вовлечены и слушатель, и рассказчик. Хороший разговор может оживить вас, а может и забрать все силы. Если беседовать о вещах, несущих в себе заряд энергии, то и вы сами почувствуете себя более энергичным, а когда удастся выговориться и «облегчить душу», то успокоитесь. Как и в случае с другими разряжающими занятиями, нельзя продолжать разговор бесконечно. Беседа может стать утомительной через какое-то время, как и чья-то неумолчная болтовня.

- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Хотя во время упражнений мы тратим энергию, иногда после них вы чувствуете себя бодрее за счет укрепления тела и улучшения метаболизма. При усталости упражнения могут поднять ваш уровень энергии, а если вы чувствуете напряжение, это отличный способ выпустить пар.

- **МАССАЖ.** Хотя прикосновения являются стимулятором и обычно способствуют притоку энергии в организм, расслабляющий массаж способен снять стресс и понизить энергию, а то и омолодить усталое тело. Как и в йоге, тут многое зависит от вида массажа – будут ли прикосновения мягкими и поглаживающими или резкими и сильными.

<b>ЗАРЯДКА</b>	<b>РАЗРЯДКА</b>	<b>ОБА ПРОЦЕССА</b>
Вдох	Выдох	Медитация
Еда	Работа	Йога
Отдых	Творчество	Беседа
Сексуальное возбуждение	Оргазм	Физические упражнения
Переживание эмоций	Выражение эмоций вовне	Массаж
Стимуляция	Деятельность в целом	Ходьба
Важность	Крик	Общение с природой
Воспоминания	Драка	
Наличие смысла	Бег	
Религия	Дарение	

## **Избыток и недостаток энергии**

Если ваша работа связана с постоянным напряжением и сопровождается шумом, телефонными переговорами, спорами и давлением, и у вас нет времени, чтобы разрядиться, вы ощущаете переизбыток энергии и пребываете в состоянии, называемом стрессом. Его причиной также могут стать ваши личные блоки или обстоятельства – например, сложный период на работе или с проблемы с детьми. Слишком много энергии, скопившейся внутри, заставляет нас чувствовать себя так, как будто мы вот-вот взорвемся или лопнем от напряжения. Это состояние часто приравнивают к тревожности.

На другом конце спектра – упадок сил: вы отдаете энергии больше, чем получаете, или не имеете времени отдохнуть и подзарядиться. В этом случае внешнее давление больше, чем внутреннее, и нам хочется свернуться калачиком и спрятаться под одеяло. Когда не хватает энергии, любой пустяк способен сбить с ног. Это приводит к выгоранию, истощению сил и депрессии.

Когда не удастся успешно чередовать зарядку и разрядку или когда приходится слишком долго пребывать в одном из этих крайних состояний, возникает ощущение, что заряд или чересчур велик, или слишком мал. В первом случае у человека слишком много энергии для его

тела, и он не может разрядиться. Во втором – он чувствует постоянную усталость и нуждается в притоке энергии, чтобы пополнить ее запасы.

## **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.