

Мик Белый



Магические  
заклинания

Ник Белый

**Магические заклинания.  
Практическое руководство**

«Автор»

2021

**Ник Белый**

Магические заклинания. Практическое руководство / Ник  
Белый — «Автор», 2021

Магия, древняя сила созидания и разрушения – она творец жизни, она и есть сама жизнь. Почему бы не открыть для себя новый мир – мир возможностей? Пора взять эту книгу в руки и с её помощью раскрыть в себе скрытый потенциал к магии. Прикоснись к тому, что давно окружает тебя. Взгляни на мир иначе. Позволь этой великой силе войти в тебя и направить на путь стремления и познания. Дизайн обложки и иллюстрации - Ник Белый.

© Ник Белый, 2021

© Автор, 2021

## Содержание

Глава 1. Структура заклинаний	6
Формы	9
Глава 2. Заклинания как информационное поле и матрица	11
Основные виды. Источники энергии	11
Энергия заклинаний	15
Глава 3. Дыхательные упражнения	18
Техника полного дыхания	19
Полное четырехфазное дыхание	20
Попеременное дыхание через одну ноздрю	21
Дыхание "Ха"	22
Капалабхати, или дыхание животом	23
Глава 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА МАГА	24
Энергоинформационная матрица	27
Йога центров	28
Эфирное тело человека	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Ник Белый**

## **Магические заклинания.**

### **Практическое руководство**

**Данный материал представлен для ознакомительных целей.**

**Книга «Магические заклинания. Не является продуктом интеллектуальной собственности. Автор не несет ответственность за качество и достоверность предоставляемой информации.**

## Глава 1. Структура заклинаний

Заклинание является своего рода «вспомогательным инструментом» при совершении того или иного магического действия. Именно этот инструмент и помогает управлять потоком энергии. Здесь важно уяснить, что в независимости от типа совершаемого действия и методов совершения, будь то Магия Мысли или Ритуальная магия – без соответствующих заклинаний вы ничего не добьётесь. Попробуем теперь дать общее определение понятия заклинания для всех возможных путей применения Магии: Заклинание – Главнейший инструмент Мага, позволяющий направлять потоки Энергий на достижение нужного результата либо с помощью прямого взаимодействия с Энергией (действие будет совершать поток Энергии в первоначальном виде, то есть вы просто изменяете интенсивность и направление тока), либо по средствам придания определённых форм (действие будет совершать уже сама Форма, материальная или нематериальная, которую принимает поток Энергии).

От чего же зависит действие заклинаний? Действие и успех заклинаний напрямую зависят от очень и очень многих факторов, являющихся индивидуальными для каждого рассматриваемого случая, однако можно выделить несколько фундаментальных: это, в первую очередь, энергетическая составляющая (количество энергии, необходимое для «плетения» заклинания), временная составляющая (время, необходимое для сотворения Заклинания, а так же время его действия), квалификация Мага (весьма расплывчатое понятие, из-за чего крайне сложно бывает ответить на вопрос какой силы должен быть маг для совершения того или иного действия, поскольку крайне размыта и непонятна сама градация, относительно которой существует данное понятие) и восприимчивость объекта (то есть какой эффект окажет заклинание на выбранный объект).

Рассмотрим подробнее эти четыре составляющие:

А) Энергетическая составляющая – количество энергии необходимое для сотворения заклинания. Это может быть как собственная энергия Мага, так и «заёмная» энергия (артефакта, талисмана, или же каких-то иных сил, вызванных по средствам Ритуальной Магии)

Б) Временная составляющая – это время, необходимое для совершения заклинания. В свою очередь так же зависит от многих факторов, о которых более подробно будет рассказано в последующих главах на примерах конкретных заклинаний

В) Квалификация Мага – пожалуй, самый «скользкий» вопрос, требующий введения соответствующей градации.

Г) Восприимчивость объекта – говоря проще, разница между желаемым и оказавшимся эффектом заклинания при соблюдении и правильном выполнении всех условий. Является, по сути, главной причиной разделения Общей Магии на различные Школы и оперирования разными по своей природе Силами.

По своей направленности большинство заклинаний можно отнести к нескольким основным типам:

- Созидание;
- Разрушение;
- Управление.

К типу Созидания можно отнести любые действия, направленные по своей сути на создание чего-либо: это, может быть и создание собственных двойников, и не собственных, создание чего-либо материального и так далее и тому подобное. К нему так же можно отнести любые действия, связанные с Призывом тех или иных Существ, правда весьма условно.

Тип Разрушение является, пожалуй, самым распространённым на сегодняшний день, поскольку включает в себя практически всю известную Боевую Магию. Как не трудно догадаться из названия, цель таких заклинаний – Уничтожение в самом широком смысле этого

слова, начиная от банальных убийств и разрушений. Не смотря на кажущуюся простоту сути данного типа, заклинания являются одними из самых сложных и опасных. Вопреки расхожему мнению – ломать бывает гораздо труднее, чем строить.

Тип Управление – тоже достаточно распространён в современном Мире. Заклинания, как правило, направлены на контроль чего-либо. Ярким примером является – гипноз, внушение и прочие фокусы с человеческим сознанием.

Источник энергии подразумевает собой либо непосредственно Внутреннюю энергию мага, либо «заёмную» энергию со стороны Артефактов, талисманов или иных Сил. Воспользовавшись источником, вы получаете в своё прямое распоряжение некоторое количество Энергии, с которой вам и предстоит взаимодействовать, направляя на достижение результата тем или иным образом. Исходя из принадлежности заклинания к существующим Школам необходимо так же трансформировать полученную энергию в нужный вид (в зависимости от выбранной Школы, полученная из источника энергия трансформируется в Тёмную, светлую либо Чистую). Далее необходимо определиться с Формой, которую примет энергия. Выбрав соответствующую Форму, вам необходимо нацелить её, то есть «отправить» поток энергии, обретший ту или иную форму, на достижение желаемого результата. Одновременно с Нацеливанием необходимо так же определиться с Направлением Действия (то есть направленностью из описанных выше) и Параметром времени действия (сюда закладывается любая информация, связанная со временем действия и прочее). Как только всё перечисленное закончено, необходимо активировать заклинание (либо при создании абсолютно нового заклятия – установить условия его активации).

Рассмотрим вышеописанный алгоритм на примере заклинания «Энергетический Щит» – простейшего заклинания, дающего некоторую защиту Магу от энергетических воздействий. Для плетения этого заклинания нам потребуется некоторая часть Внутренней энергии (к примеру, мы решили использовать Энергию Духа). Добившись предельной мысленной концентрации на нашем астральном Двойнике, но не «выходя из тела» и почувствовав его Энергию, «заимствуем» необходимую часть. В своё распоряжение мы получили Энергию Духа, следовательно, необходимо трансформировать полученную Внутреннюю энергию. Определиться с формой заклинания, мы заставляем трансформированную энергию принять её. Направление действия, в данном случае – Созидание, поскольку мы создаём вокруг себя своеобразную «защиту», то есть именно Созидаем. Выбираем время, в течении которого заклинание будет действовать, то есть Форма удержит влитую в неё энергию, и активируем заклинание жестом.

Следует так же подробнее сказать про Активацию.

Мысли – заклинание активируется мысленной командой Мага. Соответственно Слово и Жест так же являются «ключами» активации заклинаний. Ритуальна Магия, как правило, требует соблюдения определённых условий для активации заклинания.



## Формы

Форму любого заклинания можно определить как "ёмкость" для энергии, осуществляющую непосредственное воздействие. Основным смыслом состоит в том, что воздействие осуществляется не самой энергией напрямую, а созданной магом ёмкостью. В качестве наглядного примера можно привести практически всю Стихийную магию, основанную на применении различных форм (Шар, Сфера, Осколок, Камень и т.д.), а также Светлую и Тёмную Магию, Магию сознания.

Рассмотрим механизм плетения заклинания "Огненная сфера". Заклинание создаёт сферический сгусток огня, направляемый Волей мага. Механизм плетения, будет следующий:

1. Источник энергии. Маг может использовать как собственную, так и заёмную энергию для плетения заклинания. Важно точно знать и всегда чувствовать, сколько энергии потребует то или иное заклинание.

2. Создание потока чистой энергии. Для заклинаний Огня всегда необходима Чистая энергия. Поток создаётся с помощью концентрации – Вы как бы скручиваете поток в нужной Вам точке пространства – в данном конкретном случае – ладонь или кончики пальцев.

3. Выбор формы. Здесь происходит непосредственное обращение к стихии Огня – вы как бы заимствуете частичку Вечного Пламени, материализуя "оболочку" заклинания – сферу пламени и устремляете собранный поток Чистой энергии в созданную оболочку, тем самым задавая заклинанию необходимые свойства.

4. Выбор направления действия. В этом шаге закладывается важный параметр – визуализируя направление и скорость полёта, вы полностью подчиняете заклинание своей Воле.

Важно: соизмеряйте количество требуемой энергии с дополнительными параметрами заклинания. Увеличение скорости или изменение направления полёта потребует существенно Больших затрат энергии!

5. Параметр времени. Для огненной сферы параметр отсутствует по умолчанию – это значит, что заклинание (полёт сферы) будет продолжаться до тех пор, пока не израсходован запас вложенной энергии/либо сфера не столкнётся с любым препятствием.

6. Активация. Для данного заклинания в базовом варианте требуется жест.

Принцип плетения похожего заклинания.

Взаимодействие осуществляется за счёт Чистой энергии напрямую.



## Глава 2. Заклинания как информационное поле и матрица

### Основные виды. Источники энергии



Любое заклинание представляет из себя информационно-энергетическую матрицу.

Подробнее рассмотрим информационную часть заклинания.

Информационная матрица нужна для того, чтобы придать энергии направление, “сообщить” желаемый результат заклинания.

Два любых заклинания отличаются в первую очередь информационной матрицей, основным элементом которой выступает, например, слово.

Также основным элементом может являться жест, символ или образ (словесные, жестовые, символные и визуальные заклинания).

Со словесными заклинаниями мы сталкиваемся наиболее часто, это самая обширная группа заклинаний.

Людам привычно выражать свои мысли и желания через слова, не удивительно, что эти заклинания наиболее популярны. Сюда входят короткие заклинания, состоящие из одного или нескольких слов, заклятья, заговоры, молитвы, призывы различных сил и т.д. То есть всё, что нужно облечь в словесную форму.

Из этого можно сделать вывод, что всякое слово или фраза, скомбинированные с энергией, являются заклинанием. Да, это так. Но вот принесет ли такое заклинание ожидаемый результат – это другой вопрос.

Жестовые заклинания основаны на движениях пальцев и тела, которые направляют поток энергии. Одним из самых распространенных жестов является указывающий жест, при котором указательный палец вытянут в сторону какого-либо объекта. Несомненно, в детстве вас учили,

что нехорошо показывать пальцем. А почему, собственно, нехорошо? Это наиболее легкий и точный жест при желании выделить то, на что хочешь обратить внимание собеседника. На самом деле это сильный магический жест, зачастую имеющий негативную окраску. Делая этот жест, маг указывает, на кого или что будет направлено его заклинание.

Символьные заклинания основаны на том, что определенный рисунок символизирует конкретные явления. Думаю, вы все хоть раз видели разрисованные пасхальные яйца. А ведь каждое из них – заклинание. Рисунки, изображенные на них, являются символами (например, ломаная линия – символ воды, спираль – символ воздуха и т.д.).

В визуальных заклинаниях информационной основой является образ, картинка, которую нужно мысленно представить. Казалось бы, это самые простые заклинания – не нужно ни слов учить, ни делать сложные движения, ни вырисовывать символы. Однако, сконцентрироваться на нужном образе зачастую намного сложнее, особенно когда ситуация к тому не располагает.

В комбинированных заклинаниях информационную нагрузку разделяют его компоненты. Без одного из них заклинание просто не будет работать – это основное отличие комбинированного заклинания от заклинания, в котором, кроме основы, существуют вспомогательные элементы.

Также я хочу коснуться такого понятия, как информационное поле мира. Заклинатели редко работают с информационным полем напрямую, однако знать о нем следует каждому магу.

Информационное поле – это энергетическое поле, окружающее мир, в котором отпечатывается каждое событие, произошедшее в мире, и, разумеется, его последствия.

Каждое произнесенное заклинание и его последствия тоже отображаются в информационном поле. Заклинание, которое было произнесено не единожды, нарабатывает прочную связь между произношением заклинания и результатом.

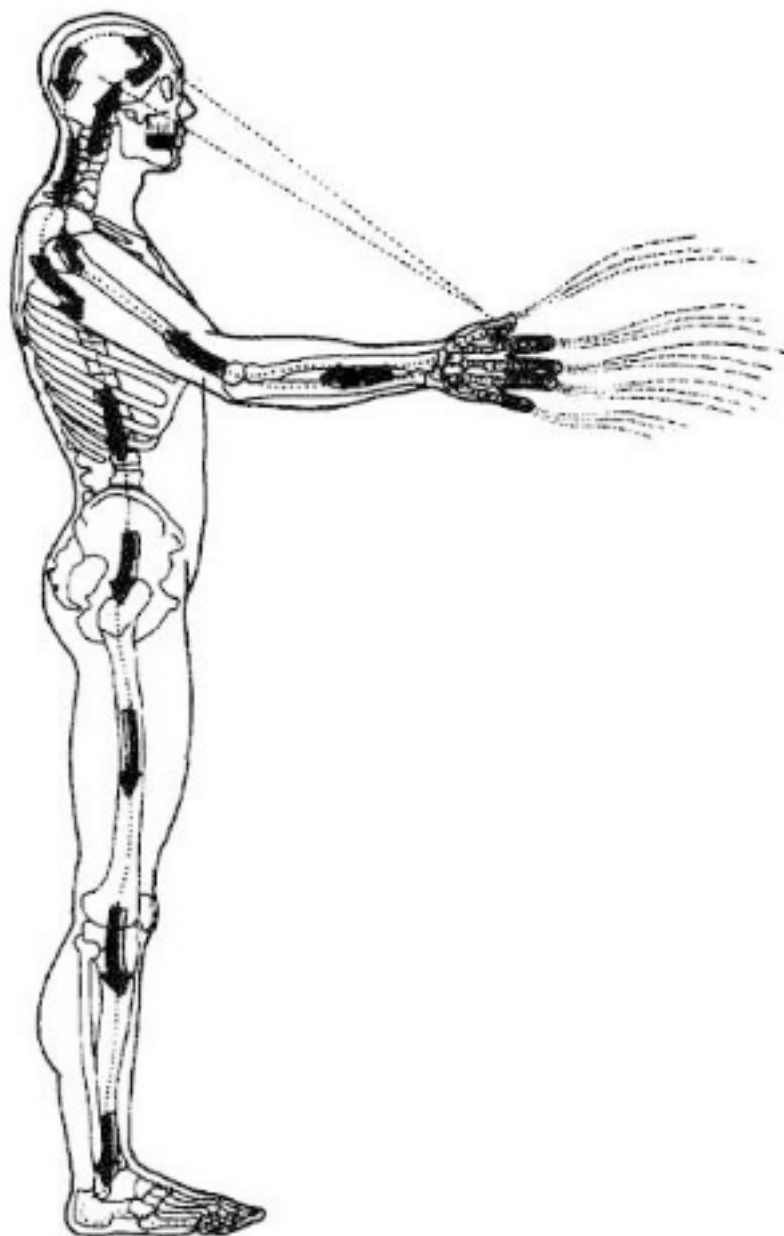
Именно поэтому в словесных формулах заклинаний недопустимы ошибки – это будут другие слова и связи между новым словом и нужным результатом нет. Слово заклинания обозначает только заклинание и ничто иное. Именно поэтому заклинания на латинском и других, устаревших и неиспользуемых языках, так любимы многими магами.

Исходя из вышесказанного, хочу отметить, что все слова в заклинании должны нести смысловую нагрузку.

Заклинания – направленный поток энергии, подкрепленный жестом, словом или символом, который воздействует на окружающий мир, приводя к определенным результатам.

Т.е. заклинание – это не только словесная формула (сочетание определенных звуков), но и любая другая формула (жесты, символы, визуализация).

Энергополе (эфирное поле) – одно из семи нефизических тел (полей) человека. Маг работает только с тремя из них – с эфирным (энергетическим), в котором непосредственно формируется и хранится магическая энергия, астральным, которое “отвечает” за эмоции и чувства, и ментальным, которое “отвечает” за мысли.



Магическая энергия – это энергия, которую накапливает маг в своем личном энергополе (эфирном поле) и использует для магических действий.

В каждом живом существе есть энергетические центры, имеющие название чакры. Иногда их называют “воротами магической энергии”, так как эти энергоцентры проводят энергию по всем семи телам человека. Основных чакр семь, всего их сорок девять. Если спроецировать чакры на физическое тело, то основные семь будут расположены от копчика до макушки головы, вдоль позвоночника. Именно эти энергетические центры и обеспечивают приток энергии в эфирное поле.

Само по себе любое заклинание представляет информационно-энергетическую матрицу.

Как можно понять из этого слова, заклинание делится на две основные части – энергетическую и информационную.

Энергетическая часть состоит из личной энергии мага, о которой было уже сказано, и из энергии мира.

Информационная матрица накладывается на энергетическую и нужна для того, чтобы задать точное указание куда именно будет прикладываться энергия, для каких изменений мира. Информационную матрицу создаёт маг с помощью слов, жестов, образов или символов.

В связи с этим, все заклинания делятся на следующие группы:

1. Словесные (вербальные и невербальные)
2. Жестовые
3. Символьные
4. Визуальные
5. Комбинированные

Словесные заклинания – самые распространенные. Основа этих заклинаний – словесная формула (сочетание различных слов и звуков). Словесные вербальные заклинания требуют произношения заклинаний вслух, невербальные – достаточно прочитать заклинание мысленно, про себя.

Основа жестовых заклинаний – движения руки и пальцев, реже – других частей тела (пример – заклинания-танцы в ритуальной магии и шаманстве).

Символьные – для активизации заклинания нужно начертить какой-либо символ, знак, руну.

Визуальные – для того, чтобы заклинание сработало, нужно представить либо результат заклинания, либо символ (образ).

Комбинированные – в основе заклинания сочетается два или более видов. Как правило, это самый распространенный вид заклинаний.

## Энергия заклинаний

Думаю, ни для кого не секрет, что все, без исключения, заклинания требуют энергию. Заклинание представляет из себя информационно-энергетическую матрицу.

Сейчас остановится на энергетической части заклинаний.

В человеке заложена огромная энергия, намного большая, чем мы тратим. И умение её враз высвободить – это искусство мага.

Чтобы исцелить порез, организму нужна энергия для регенерации клеток, но в данном случае нужно ещё и время для этого.

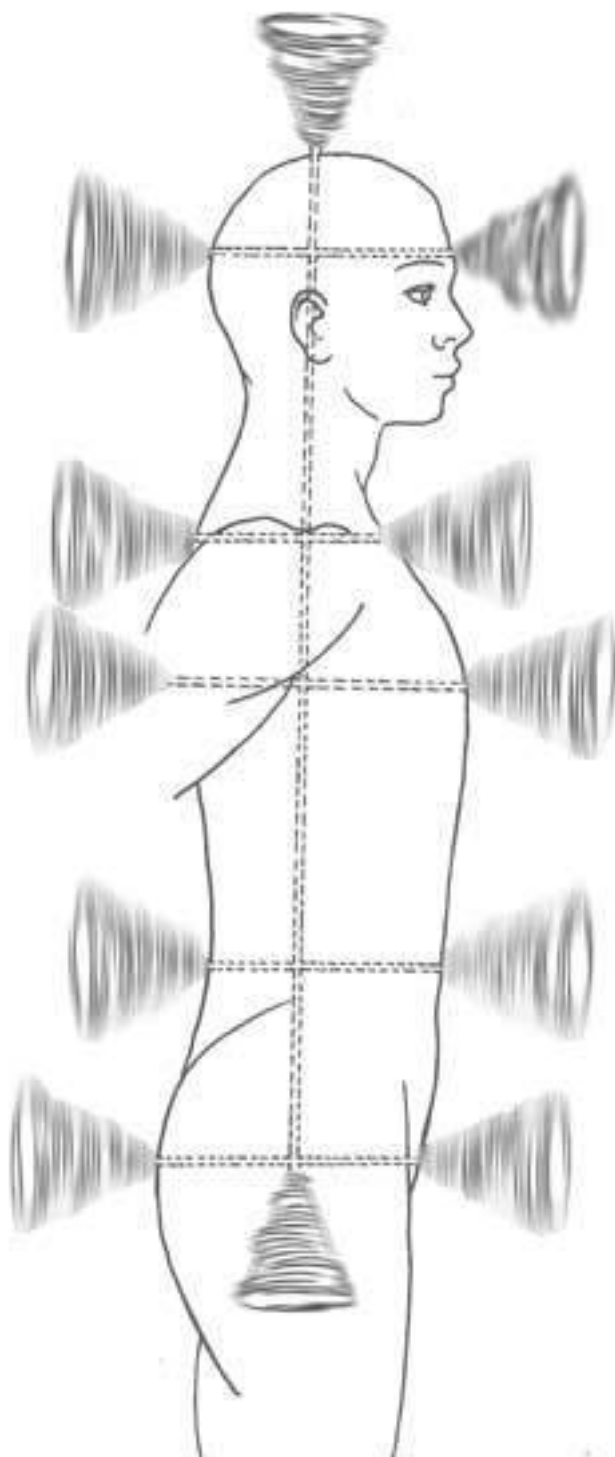
Ускоряя данный процесс, маг тратит намного больше энергии, чем если бы это произошло естественным путем.

Исходя из этого, маг при произношении заклинания должен утомляться так, что пару дней после этого должен лежать в постели, не в силах пошевелиться. Однако этого не происходит по двум причинам.

Первая причина. Мы, чтобы совершить какое-то физическое (не магическое) действие, тратим жизненную энергию. Когда человек болеет, то на выздоровление тоже уходит жизненная сила, поэтому во время болезни чувствуешь слабость, быстро утомляешься.

При лечении болезни магическим путем, целитель тратит ману, ему нет нужны расходовать жизненную энергию. Маг в заклинания всегда вкладывает именно ману. Есть маги, которые могут управлять своей жизненной энергией, однако расходовать её для заклинаний очень опасно. Если закончится мана, маг не сможет колдовать до её восстановления, и не более того. Если же закончится жизненная сила, существо погибнет. Поэтому никогда не читайте очень энергоёмких заклинаний высокого уровня, которые, съев всю вашу ману, перейдут на жизненную силу.

Вторая причина. Как бы ни был велик запас маны, его не хватит на большое количество заклинаний, ведь многие из них требуют больших энергетических затрат. Дополнительным источником энергии выступает энергия самого мира. Любой маг в большей или меньшей степени умеет черпать энергию из внешних источников и привязывать свои заклинания к энергопотокам мира.



Энергополе – энергетическое поле, окружающее мир. Для наглядности энергополе можно сравнить с магнитным полем, которое может существовать как на земле, так и в воздухе, и пронизывать землю. Аналогично существует энергополе. Без энергии не может существовать материя, молекулы в любом веществе движутся, а, следовательно, имеют энергию. Также в энергополе уходит энергия умерших существ. Как было отмечено выше, каждое существо наделено довольно большим количеством энергии, когда живое существо умирает, его жизненная энергия рассеивается в пространстве.

Энерголинии – определенные линии, насыщенные энергией, проходящие на уровне земли. На пересечениях этих линий концентрация энергии выше, магический фон сильнее.

Именно в таких местах маги любят строить магические школы, резиденции магических орденов, башни магов или же просто свои дома. Со временем энерголинии могут изменить свою траекторию, однако это случается очень и очень редко. Для земного мира рисунок энерголиний выглядит как беспорядочно сплетенная сетка, с самыми разными ячейками.

Энергопотоки – энергия, которой пронизан весь мир. Именно они дают усиление заклинаний и уменьшение их энергоемкости. Для наглядности энерголинии можно сравнить с длинными неоновыми лампами-трубками, от которых исходит и рассеивается свет. Вот этот самый свет обычно и называют энергопотоками или просто энергией мира.

Итак, каждое заклинание состоит из информационной части, маны и энергии мира. Разумеется, сразу возникает вопрос – зачем вообще тратить свою энергию, если можно потратить энергию мира? Однако, в заклинание всё же следует вкладывать ману. Во-первых, свою энергию намного легче чувствовать и контролировать.

Пример для сравнения: легче взять какой-то предмет рукой, чем захватив его каким-то приспособлением, которым мы тоже двигаем с помощи руки. Во-вторых, трудность заключается в том, что каждая энергия имеет свою частоту. Чтобы взять энергию из энергопотоков мира, нужно подстраивать своё эфирное поле под эту энергию, а это довольно сложно.

В некоторых случаях появляется ещё один вид энергии, входящей в заклинание – энергия существ (богов), к которым вызывает заклинание. Это момент, имеющий множество нюансов. В этом случае часть энергии заимствуется у другого существа или из другого мира (пример: руны. При произношении вис призываются скандинавские боги).

Маги других специализаций имеют свои собственные, специфические источники энергии.

## Глава 3. Дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика необходима магу, так как она, во-первых, способствует поглощению праны, энергии из окружающего мира, во-вторых, тренирует и укрепляет астральное тело. Дыхательные практики также помогают развитию способности концентрации и расслабления.

Более интересные и сложные техники пранаямы (дыхательная гимнастика, поглощение праны и т.д.) можно найти в книгах по йоге. Однако нужно всегда обращать внимание на приводимые рекомендации. Длительное глубокое дыхание может вызвать головокружение, другие неприятные и иногда даже опасные последствия. Будьте осторожны. Выполняйте на первых порах только простые упражнения для начинающих.

Приведу здесь несколько дыхательных упражнений, которые маг может выполнять ежедневно в течение дня. Эти упражнения достаточно простые, не требуют много времени.

## Техника полного дыхания

Прежде чем начать практиковать пранаяму попробуйте вдохнуть воздух на 8 или 10 счетов. Возможно вы обнаружите, что не хватает объема грудной клетки. Для того чтобы выполнить медленный вдох или выдох, нужно использовать специальную технику дыхания, которую йоги называют "полное дыхание".

– делаем резкий выдох;

– начинаем вдох, состоящий из трех фаз:

1) живот медленно выпячивается вперед – происходит движение диафрагмы (вначале полезно класть ладони рук на живот, чтобы следить за его движением). Расширение живота становится причиной того, что воздух проникает в нижнюю часть легких;

2) расширяем среднюю часть грудной клетки и ребра. Таким образом, воздух постепенно направляется в середину легких;

3) расширяем грудь до предела. Благодаря этому движению мы вбираем в себя максимальное количество воздуха, которое способны вместить наши легкие;

– после этого мы начинаем медленный выдох через нос. Важно: выдох мы делаем в точно такой же последовательности, как и вдох, – сначала сжимаются нижние ребра и вытягивается передняя стенка живота, затем опускается грудь и потом – плечи и ключицы. Чтобы внутри осталось как можно меньше воздуха, сжимаем брюшные и межреберные мышцы. Делать это следует медленно и осторожно, избегая резких движений.

При выполнении этого упражнения нужно следить, чтобы вдох и выдох были плавными – каждое движение должно переходить в следующее без перерывов и задержек.

Если бы мы посмотрели на себя в этот момент сбоку, то увидели бы, что полное дыхание йогов похоже на единое волнообразное движение от ключиц вниз и от живота вверх.

Освоив технику полного дыхания, вы обнаружите, что можете делать более длинные вдохи и выдохи. Теперь переходите к выполнению упражнений.

## Полное четырехфазное дыхание

Это базовое и самое простое упражнение, которое входит в состав практически всех дыхательных практик. Суть его состоит в следующем.

Вдох-задержка-выдох-задержка. Выполняем не менее 6 раз, но не более 10.

Первую неделю делайте вдох на 4 счета, пауза – 4 счета, выдох – 4 счета, пауза – 4 счета. Я думаю, что это будет не трудно. Но если этот ритм вызовет затруднения, делайте сначала в комфортном для вас ритме. Можно задержку делать на 2 счета.

Через неделю увеличивайте интервал. Например, 6-4-6-4. Ваша задача добиться ритма 8-8-8-8.

Йоги дышат в ритме 16-16-16-16. Все это достигается ежедневной практикой. Вы можете дышать в любом ритме от 8 до 16.

Вам нужно обязательно хорошо освоить это упражнение, прежде чем переходить к следующему.

## **Попеременное дыхание через одну ноздрю**

Очень хорошее уравнивающее дыхание, стимулирующее чакру между бровями ("третий глаз"). Выполняем в ритме 4-4-4-4.

Указательный палец правой руки ставим на точку между бровями.

Большим пальцем зажимаем правую ноздрю. Делаем вдох на 4 счета через левую ноздрю.

Зажимаем левую ноздрю средним и безымянным пальцами. Пауза 4 счета.

Открываем правую ноздрю – делаем выдох на 4 счета. Пауза на 4 счета.

Вдох через правую ноздрю. Закрываем. Пауза. Выдох через левую. Пауза.

И так далее.

Суть упражнения – вдох через правую ноздрю выдох через левую, опять вдох через левую – выдох через правую. И не забываем паузы. Пауза на вдохе – обе ноздри закрыты. Пауза на выдохе – открыта та ноздря, через которую выдыхали.

Выполняем на более 7 раз. Начинаем с 3 раз. Постепенно увеличиваем длительность до 8-8-8-8

Упражнение очень хорошо помогает, если Вы не можете сосредоточиться перед медитацией, или не можете заснуть. Очень часто я выполняю это упражнение перед тем, как собирюсь погрузиться в осознанное сновидение.

Это дыхательное упражнение считается в йоге невероятно полезным и для очистки Нади – физических и астральных нервных каналов.

## Дыхание "Ха"

Встаньте прямо, ноги врозь.

Сделайте вдох, как вы делаете при полном дыхании йогов, одновременно не спеша поднимая руки над головой. Задержите дыхание.

Быстро наклонитесь вперед, руки резко опустите вниз и сделайте сильный выдох.

Затем также на медленном вдохе снова поднимите руки вверх и выпрямитесь.

Потом, медленно выдыхая, опустите руки.

Рекомендуется повторить 2 раза.

При надлежащем исполнении это упражнение помогает сохранить душевное спокойствие и гармонию, способствует усилению циркуляции крови. Также оно обладает так называемым «согревающим» эффектом – показано людям, которые часто не могут согреться.

## **Капалабхати, или дыхание животом**

Это упражнение можно начать выполнять после того как Вы хорошо освоите все предыдущие, через 1 или 2 месяца. Когда ваша диафрагма научится правильно двигаться во время дыхания. Многие во время выполнения этого упражнения дышат неправильно: поднимают плечи при вдохе и сокращают мышцы живота.

Упражнение рекомендуется выполнять в позе лотоса, по крайней мере, если для вас это положение удобно, так как она создает устойчивый ножной замок.

В капалабхати выдох играет главную роль. В этом упражнении вдох более мягкий и медленный, чем выдох.

Вы должны делать выдох быстро, сильно сжимая мышцы живота. Такое резкое движение воздействует на диафрагму – она поднимается в грудную полость, таким образом как бы делая резкий толчок в сторону легких и выталкивая из них воздух.

Сразу же после этого необходимо полностью расслабить мышцы живота, что позволит диафрагме опуститься в брюшную полость. Легкие распрямляются и наполняются воздухом.

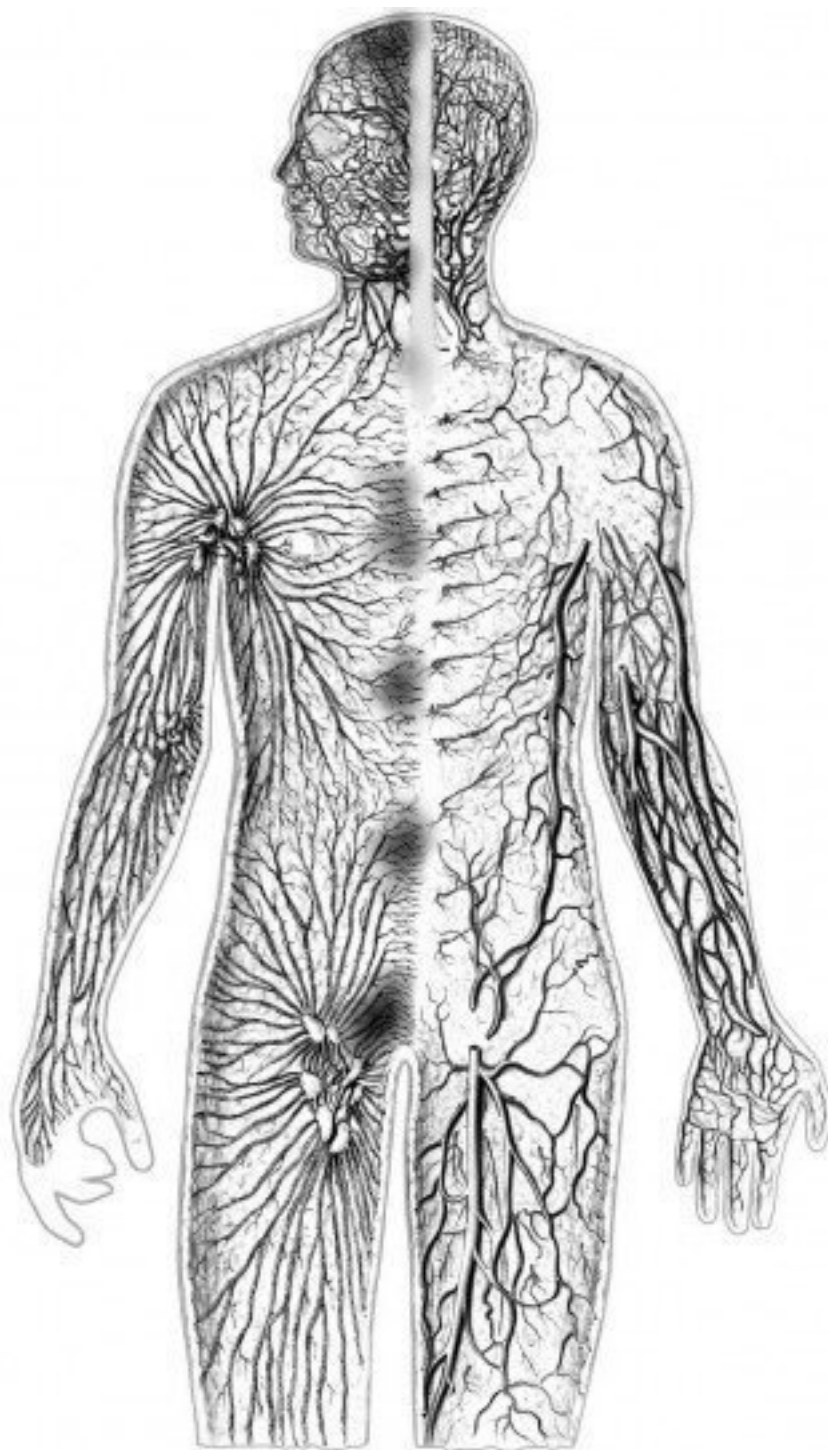
Таким образом, вдох и выдох в капалабхати выполняются с помощью мышц живота и диафрагмы. Обратите внимание: по времени выдох составляет примерно четверть вдоха. Медленный плавный вдох непрерывно чередуется с резким и сильным выдохом, раз за разом. Так образуется определенный цикл. Выполняйте на более 10 циклов, если занимаетесь без учителя.

Выполняя это упражнение, вы должны зафиксировать внимание в центре солнечного сплетения (здесь образуются запасы жизненной энергии) и на мышцах живота. Подобная концентрация необходима в течение всего упражнения, так будет накапливаться и активизироваться прана – вы почувствуете это по ощущению легкой пульсации в позвоночнике, особенно в нервных центрах.

С помощью этого упражнения вы очистите дыхательную систему и носовые ходы. Также оно способствует устранению боли и спазмов в бронхах, верхняя часть легких насыщается кислородом. Таким образом, уменьшаются симптомы заболевания астмой, со временем она вообще может исчезнуть. Выполняя это упражнение, вы наполняете кислородом и заставляете вибрировать каждую клетку своего тела.

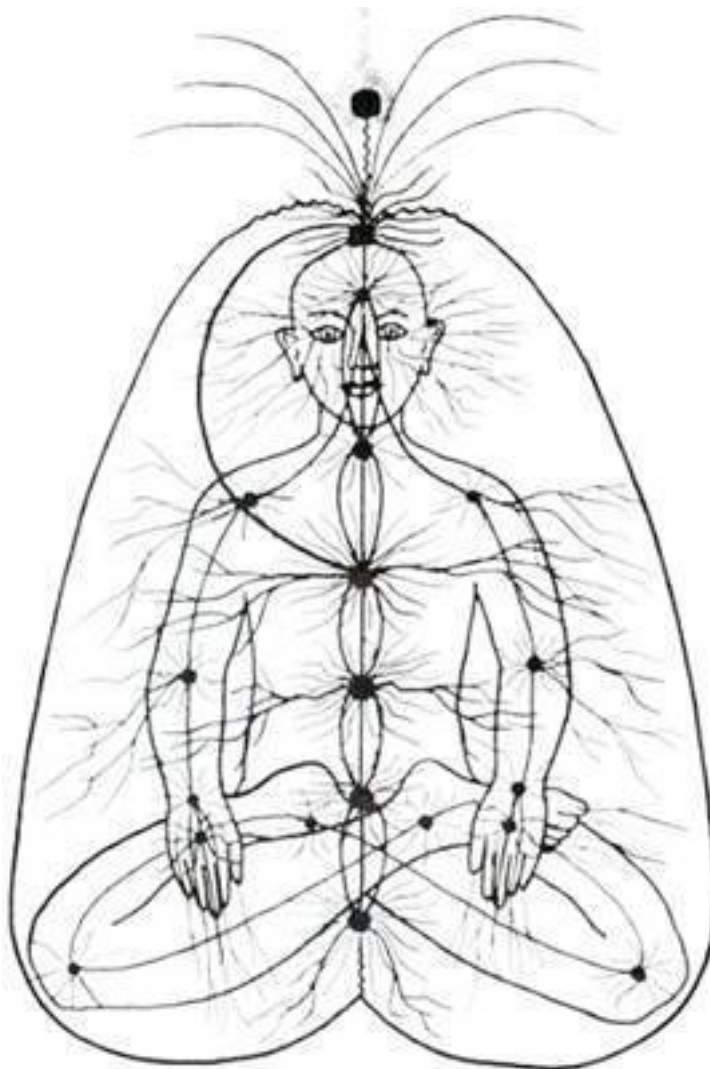
Хочу так же обратить ваше внимание на одну особенность при чтении заклинаний. Если вы используете тёмные заклинания, то их следует произносить шепотом, как бы шипя (как змея). Если это заклинания обращения к кому-то высшему или по силе огромного масштаба, то необходимо их произносить громко и властно, но а если прибегаете к помощи бытовых заклинаний, то чуть тише среднего и как бы ритмично. Замечено, что если произносить заклинания так, как выше написано, то их результативность будет выше.

## Глава 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА МАГА



Каждый человек в нашем физическом мире имеет различную структуру: физическая оболочка, состоящая из разных органов и тонких тел (эфирное, астральное, ментальное, казуальное, буддхиальное и атмическое). Но сегодня речь пойдёт о совокупности элементов различных структур тела человека.

Начнём разбирать с физической точки зрения. Все мы знаем, что у нас есть разные виды систем. Но нас интересует только кровеносная и нервная системы. По данным системам в нашем организме циркулирует постоянно энергия, именуемая как прана и манна. Прана – это жизненная энергия, а манна – магическая энергия. За обмен энергиями и восполнение недостатка отвечают эти две системы в нашем физическом организме.



На энергетическом уровне (другие 6 тел), совсем чуток всё иначе. Благодаря кровеносной и нервной системе, мы можем примерно знать как выглядит наша энергетическая структура таких элементов как каналы и меридианы. Меридианы, это места пересечения каналов. А места сгибов (суставы) это дополнительные источники. Структура довольно сложная на первый взгляд, но попробую разъяснить:

Есть тело → У тела есть кровеносная и нервная системы → по этим системам равномерно в теле распределяется энергия (Прана и Манна) → Накоплением и обновлением энергии занимаются чакры (энергетические центры) → от каждой чакры есть свои исходящие и входящие каналы, которые идут по всему организму, но в некоторых местах накладываются друг на друга и тогда возникают меридианы → в местах сгибов (суставах), где проходят каналы образуются источники (резервуары с энергией). Но имеется ещё один источник... Это вторая сеть каналов, которая образуется вокруг Анахаты (4-й чакры – в районе сердца), именно там располагается

главный энергетический источник, а от него уже подаётся энергия в резервные источники, или наоборот, впитывается энергия.

## Энергоинформационная матрица

Главная энергия – напитывающая, соединяющая, вмещающая и синтезирующая природные проявления в человеке – Энергия Любви / Эфира. Взаимодействуя с астрально-ментальной (энергия проникновения) и пранической / эфирной энергией, а также энергией планеты Земля, энергией биоценоза (Воды) и энергией Агни (Огня) активируется и создаёт пространственно-временную голограмму, на которую нанизываются атомы вещества данного континуума.

А это, в свою очередь, формирует энергоинформационную матрицу человека, управляющую функциональными процессами как физического, так и тонкоматериального свойства.

Энергоинформационная матрица является совокупностью энергетических голографическо-информационных оболочек (тонких тел) вокруг физического тела, называемых аурой человека.

Аура Тонкого Тела включает в себя три физических / трёхмерных и четыре супрафизических / полимерных / тонкоматериальных / плазменных тела / оболочки.

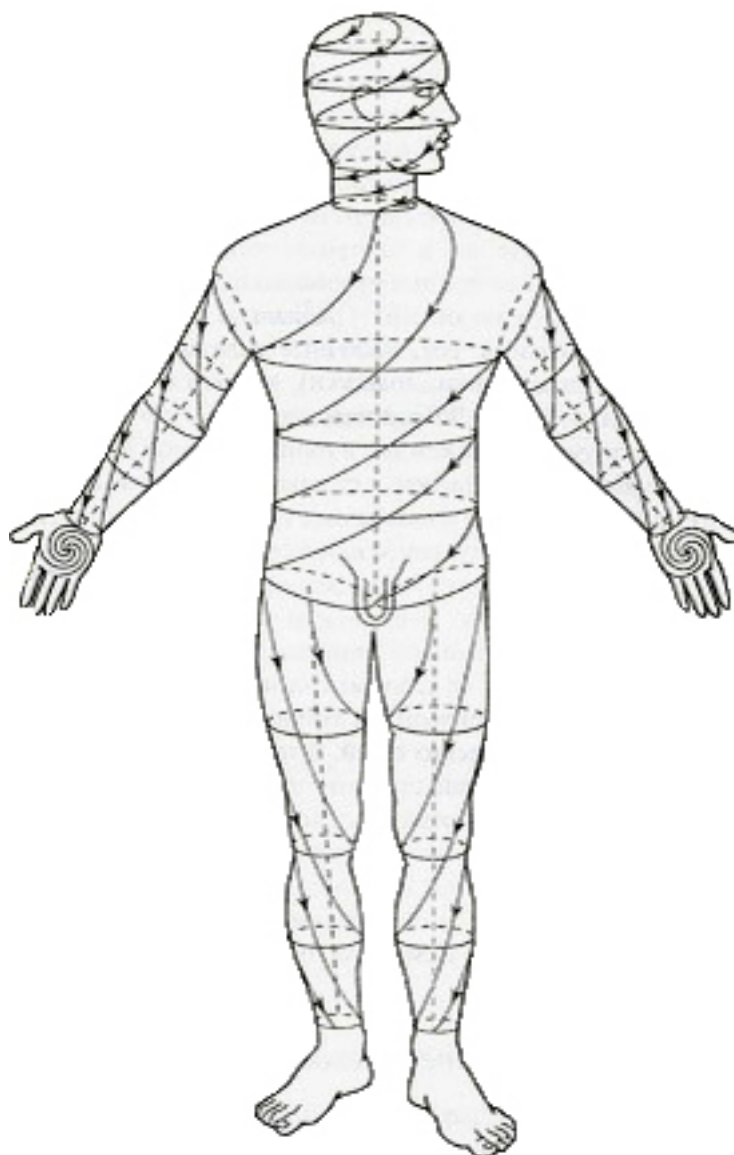
- Эфирное тело (энергия);
- Астральное тело (эмоции);
- Ментальное тело (энергоинформационная матрица);
- Кармическое (каузальное тело);
- Будхиальное (интуитивное тело) – (эфирная матрица);
- Небесное тело (тело духа);
- Атманическое (кетерное тело) – (тело души).

Все эти тела взаимодействуют особым образом, формируя индивидуальную энергоинформационную голограмму, проявленную в трёхмерности, как видимое и плотное физическое тело.

## Йога центров

«В дни Атлантиды прогресс сынов человеческих обеспечивался практикой двух Йог. Первой из них была так называемая Лайя Йога – Йога центров, которая производила стабилизацию эфирного тела и его центров в человеке и вызывала развитие астральной (авт. – эмоциональной) и психической природы. Впоследствии Бхакти Йога, появившаяся в результате развития эмоционального тела, объединилась с Лайя Йогой, и было положено основание мистицизму и преданности, ставшими тогда основными побудительными мотивами к духовной реализации в Арийской коренной расе».

*А. Бейли – «Свет Души»*



Заглянув в словарь санскритских слов и терминов, постараемся проникнуть в суть слова «лайя» или «лайа», которое значит «исчезать и разлагаться», а в физике и химии – «нулевая точка или точка равновесия».

«Лайя – это уничтожение индивидуальной души в бесконечности, Единая, истинная и абсолютная Сила».

Лайя, сама по себе, есть недостижимый и недоступный объект для конечного познания. Но всё же попробуем приоткрыть завесу тайны над этим понятием, берущим своё начало, как минимум, из древнейшей эпохи времён Атлантиды.

Прародители фараонов и предки египтян – атланты, владели наукой центров, но в силу известных, гибели одноимённого материка, и не очень известных нам причин, смогли лишь частично уберечь и сохранить эти знания и то, в зашифрованной символической форме, хранящихся в ущельях гор Тибета, других труднопроходимых местах, а также Хрониках Акаши, Вселенском Энергоинформационном Банке, сохраняющем информацию обо всех событиях, происходящих на протяжении существования планеты и Космоса.

Нам же представляется Лайя Йога как наука управления жизнью в трёх мирах геометрически, с контролем деятельности центров и каналов тела, связывающих человека с макрокосмом.

Воистину, нельзя достичь духовного освобождения и просветления без знания самого себя, и наука о центрах – опытный путеводитель. Но эта задача усложняется тем, что кроме скудных эзотерических сведений, разрозненного описания в различных школах Востока и практического интеллектуально-интуитивного изыскания, других маяков среди бескрайнего океана истинных знаний почти нет.

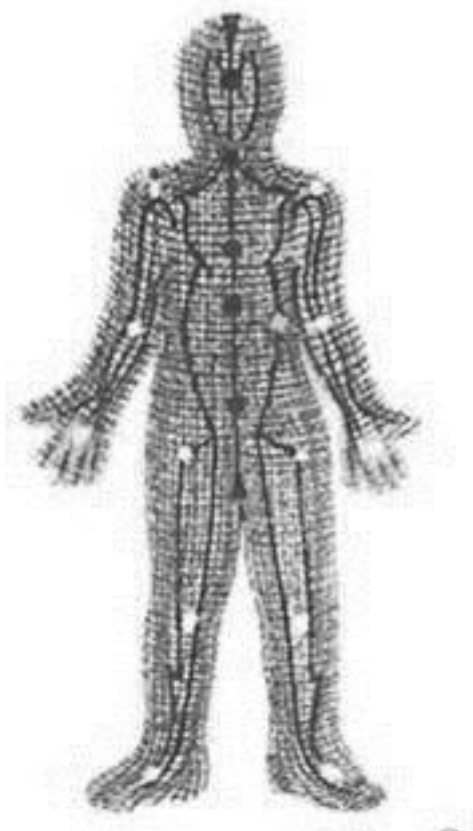
Но тем интересны и непредсказуемы поиски «незримого», что поистине неясные очертания становятся при постепенном приближении к ним отчётливее и понятнее.

Обратимся к нескольким источникам, излагающим эти ценные знания в весьма запутанной или сознательно завуалированной форме, и попробуем несколько «реанимировать» их, вдохнув «новую жизнь», раскрывая при этом их тайное содержание и скрытый смысл.

Йога центров – это Йога чакрового развития, как общечеловеческого, так и индивидуального, с астральной или ментальной поляризацией (степенью активности определённых чакр).

## Эфирное тело человека

Чакры или, буквально, огненные колёса расположены в эфирном теле человека.



Эфирное тело – точная голографическая светокопия плотного физического тела, (включая внутренние органы), его более тонкий аналог и проводник жизненной силы, поступающей через разветвлённую сеть центров и каналов, напрямую влияя на здоровье, активность и продолжительность жизни.

Эфирное тело, состоящее из эфирной материи, является эфирным двойником человека, с весом до 7 грамм и толщиной около 5 см.

В эфирном теле расположены 7 главных центров и 144 канала, соединяющие человека с остальными планами, мерностями и уровнями сознания.

Эфирное тело связано с ростом и развитием конкретного человека, а также функционированием всех органов и систем.

Энергопитание эфирного тела происходит через корневую чакру Муладхара.

Любой сбой или мутация эфирного тела повреждает тело физическое.

Важность эфирного тела трудно переоценить, ибо оно, буквально, оживляет тело физическое с помощью пранической энергии извне и энергии Души изнутри.

Праническая энергия – это энергия воды, воздуха, земли и дерева. Энергия Души – это энергия Агни (Огня). Поступление пранической энергии осуществляется через дыхание – эфирное / чакровое и физическое (органы дыхания, тело).

## **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.