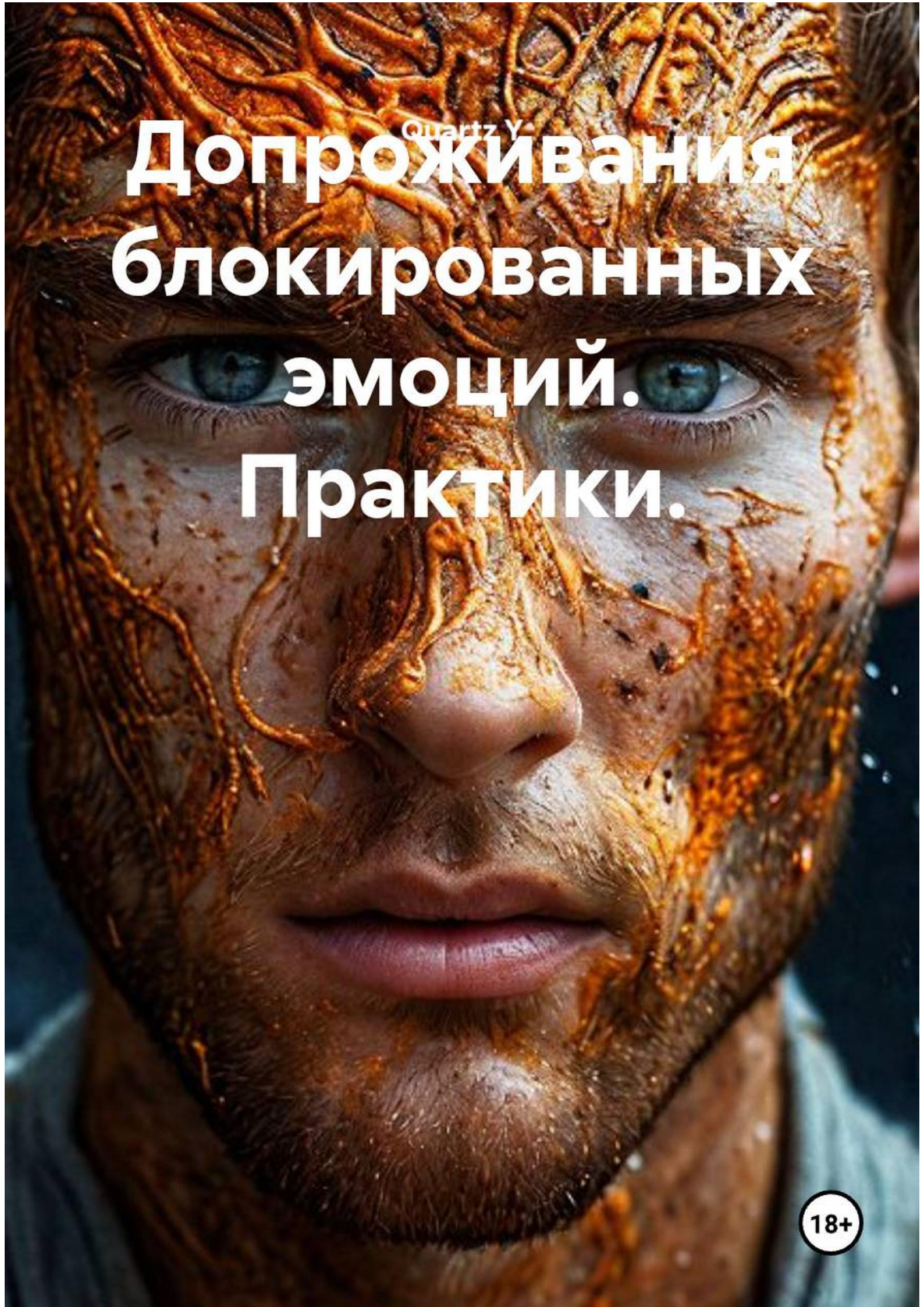




Quartz Y

Допроживания блокированных эмоций. Практики.

18+

Quartz Y

**Допроживания заблокированных
эмоций. Практики.**

«Автор»

2026

Y Q.

Допроживания заблокированных эмоций. Практики. / Q. Y —
«Автор», 2026

Допроживание заблокированных эмоций — это процесс сознательного завершения тех внутренних реакций, которые человек когда-то подавил или проигнорировал. С точки зрения осознанности и законов кармы, любая неотыгранная эмоция не исчезает, а застревает в теле и уме, формируя деструктивные жизненные сценарии. Этот процесс можно назвать эмоциональной интеграцией или декомпрессией психики. Когда осознанный человек очищает подсознание (в эзотерике — «расплавляет карму»), он освобождает заблокированную в теле энергию. Если осознанный человек останавливает процесс очищения на полпути — пугается, начинает подавлять всплывающие чувства или глушить их ментальным контролем, — недопрожитая энергия снова консервируется. В эзотерике это называют «возвратом кармического долга», а в психологии — хронической фиксацией травмы.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Quartz Y

Допроживания заблокированных эмоций. Практики.

Глава

Допроживание заблокированных эмоций — это процесс сознательного завершения тех внутренних реакций, которые человек когда-то подавил или проигнорировал.

С точки зрения осознанности и законов кармы, любая неотыгранная эмоция не исчезает, а застревает в теле и уме, формируя деструктивные жизненные сценарии.

С точки зрения законов кармы

В контексте восточной философии карма — это не просто «наказание», а закон причинно-следственных связей.

Энергетический долг. Каждая сильная эмоция (обида, гнев, страх) несет в себе заряд энергии. Если в момент ее возникновения вы ее подавили, этот заряд превращается в *самскар* — ментальный отпечаток или узел в тонком теле.

Магнит для повторяющихся ситуаций. Непрожитая эмоция стремится к завершению. Карма работает так, что пространство вокруг вас будет раз за разом создавать похожие болезненные ситуации (например, предательства, конфликты, потери). Это происходит до тех пор, пока вы не отреагируете на раздражитель по-новому.

Очищение кармического сосуда. Допроживание — это способ «выкупить» свой кармический долг. Когда вы добровольно и осознанно идете в старую боль, узел развязывается. Причина исчезает, и внешние кармические уроки на эту тему прекращаются.

С точки зрения осознанности (Mindfulness)

Осознанность рассматривает заблокированные эмоции как застрявшие психосоматические блоки, которые искажают восприятие реальности.

Выход из позиции жертвы. Подавленная эмоция управляет человеком из подсознания (автопилот). Осознанность позволяет заметить: «Я сейчас злюсь не на соседа, во мне говорит обида 10-летней давности».

Разделение с эмоцией. В процессе допроживания вы не становитесь самой эмоцией, а выступаете в роли Наблюдателя. Вы позволяете чувству быть, физически ощущаете его в теле (сжатие в груди, ком в горле), но не поддаетесь ментальной драме.

Завершение цикла реакции. Мозг и нервная система получают сигнал: «Опасность миновала, чувство замечено и прожито». Психика освобождает колоссальное количество энергии, которая раньше уходила на удержание этого блока.

Как происходит процесс допроживания

Чтобы развязать кармический узел через осознанность, используют следующую схему:

Заметить триггер. Острая, неадекватная ситуации реакция на внешнее событие — знак того, что поднялся старый блок.

Направить внимание в тело. Найти, где именно физически «живет» это чувство (холод, спазм, тяжесть).

Отключить ментальный шум. Перестать прокручивать в голове мысли о том, «кто виноват». Фокусироваться только на чистом ощущении.

Дать этому быть. Дышать сквозь это ощущение, не пытаясь его прогнать, уменьшить или изменить.

Принятие и благодарность. Осознать, что эта боль поднялась, чтобы уйти.

Как только вы полностью соглашаетесь прожить эту эмоцию без сопротивления, её заряд тает. Карма в этой точке считается исчерпанной.

Этот процесс можно назвать **эмоциональной интеграцией** или декомпрессией психики. Когда осознанный человек очищает подсознание (в эзотерике — «расплавляет карму»), он освобождает заблокированную в теле энергию.

Ниже подробно описано, как и почему это происходит.

Почему это происходит?

Карма как блок: С точки зрения метафизики, карма — это не кара, а непереваренный эмоциональный опыт и застрявший в теле заряд (стресс, обида, страх).

Снятие контроля: Осознанность убирает ментальные фильтры, защиты и эго-контроль, которые годами удерживали эти эмоции внутри.

Закон сохранения энергии: Задавленная когда-то эмоция не исчезла. Чтобы покинуть тело окончательно, ей необходимо быть «допрожитой» (довыраженной).

Повышение вибраций: Чтобы удерживать более высокие состояния сознания, нервной системе нужно очиститься от «тяжелого» балласта.

Как это происходит на практике?

Процесс освобождения («довыхода») обычно делится на несколько этапов:

Внезапные триггеры: Бытовая, пустяковая ситуация вдруг вызывает несоразмерно сильную реакцию (плач, ярость, панику). Это поднимается старый пласт.

Телесный релиз: Эмоции выходят через физиологию — человека может трясти (тремор), бросать в жар, сдавливать грудь или горло. Часто процесс сопровождается глубоким плачем навзрыд без видимой причины.

«Добирание» дефицита: Если в прошлом человеку не хватило любви, признания или безопасности, психика начинает остро требовать этого сейчас, чтобы закрыть дефицит и навсегда перевернуть страницу.

Безусловное наблюдение: В отличие от неосознанного человека, практикующий не вовлекается в драму. Он чувствует боль, но одновременно осознает: «Я — не эта боль, я просто даю ей выйти».

Главное правило экологичного проживания

В этот момент важно **не подавлять** поднявшееся состояние и **не искать виноватых** вовне. Нужно направить внимание в тело, дышать сквозь дискомфорт и позволить волне пройти до конца. Как только заряд полностью проживается, наступает глубокое расслабление и ясность — это и есть признак того, что кармический узел развязался.

Почему эмоции требуют допроживания?

Эмоция — это не просто мысль, это **чистая биофизическая энергия** и гормональный всплеск (кортизол, адреналин и др.), призванные защитить организм или адаптировать его к ситуации.

Биологический тупик: В момент стресса тело выделяет ресурс на действие (бежать, драться, кричать). Если разум запрещает реакцию (например: «нельзя плакать», «не кричи на начальника»), энергия консервируется в мышечных зажимах и нервной системе.

Энергетический кредит: Подавленная эмоция становится «психическим долгом». Она не может исчезнуть сама по себе — закон сохранения энергии работает и в психике. Чтобы узел развязался, эту застрявшую энергию нужно распаковать, пропустить через нервную систему и выпустить через тело (дыхание, плач, дрожь).

Могут ли эмоции приходить БЕЗ триггера?

Да, абсолютно. У осознанного человека на этапе чистки кармы эмоции часто поднимаются «из ниоткуда».

Когда фоновый уровень стресса падает и ум успокаивается, психика понимает, что теперь она находится в **безопасности**. В этот момент древние, глубоко заправленные травмы выходят

наружу без всякого внешнего повода. Вы можете сидеть пить чай в идеальном настроении, и вдруг вас накроет волна тоски или беспричинного страха. Это не «сейчас плохо», это «тогдашнее плохо» наконец-то всплыло на поверхность, чтобы уйти.

Опасности и главные заблуждения на этом пути

Процесс очищения скрывает несколько ментальных ловушек, в которые часто попадают практикующие.

Заблуждение 1: «Раз мне плохо, значит, я делаю откат назад»

Реальность: Наоборот. Всплывающая боль — это признак прогресса. Гной выходят из раны только тогда, когда она вскрывается. Это не деградация, а детоксикация психики.

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.