

18+

Любовь Саутенкова



МАГИЯ КОДА. ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕЛА

Любовь Саутенкова

Магия кода. Исцеление тела

«Издательские решения»

Саутенкова Л.

Магия кода. Исцеление тела / Л. Саутенкова — «Издательские решения»,

«Магия Кода. Исцеление Тела» — это книга о том, как исцелить тело, работая с сознанием. Она основана на системе Кода Азь — уникальном методе. Книга не заменяет врача, но даёт мощный инструмент для тех, кто хочет понимать своё тело и управлять своим здоровьем осознанно.

© Саутенкова Л.

© Издательские решения

Содержание

Вступительное слово	6
Как устроена эта книга	8
Как работать с этой книгой	9
Как создавалась эта книга	10
Язык тела	11
Сборка тела. Первая практика	14
Анатомия болезни. Как читать разрушительные процессы	21
1. Воспаление	21
2. Отёк (застой жидкости)	21
3. Спазм (сжатие, зажим)	22
4. Новообразование (опухоль, киста, полип, камни)	22
5. Дегенерация тканей (атрофия, дистрофия)	23
6. Рубцевание (фиброз, спайки)	23
7. Аллергическая реакция	23
8. Аутоиммунный процесс	24
Системы тела. От опоры до границы	25
Опорно-двигательная система. Кости, суставы, мышцы	26
Остеохондроз (шейный, грудной, поясничный)	27
Сколиоз (искривление позвоночника)	28
Артрит (воспаление суставов)	28
Артроз (деформация сустава, разрушение хряща)	29
Миозит (воспаление мышц)	29
Остеопороз (хрупкость костей)	30
Травмы и их последствия	30
Застарелая травма (последствия, рубцы, спайки)	30
Хроническая боль в спине, суставах, мышцах	31
Кровеносная система. Сердце, сосуды, кровь	34
Гипертония (повышенное артериальное давление)	35
Гипотония (пониженное артериальное давление)	36
Атеросклероз (уплотнение и сужение сосудов)	37
Варикозное расширение вен	37
Аритмия (нарушение сердечного ритма)	38
Анемия (малокровие, снижение гемоглобина)	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Магия кода. Исцеление тела

Любовь Саутенкова

© Любовь Саутенкова, 2026

ISBN 978-5-0070-1507-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Прежде чем мы начнём этот путь, я должна сказать главное.

Эта книга — не первая. До этой я написала «Код Азь», в которой описала саму систему: 33 буквы, их значения, грамматику, правила и принципы работы с программами.

Если ты держишь в руках этот том и не знаком с первой книгой — остановись. Вернись к началу, к книге — Код Азь, потому что без знания букв, без понимания её ядра, света и тени дальнейшая работа будет бесполезной, абра — кадаброй, а не живым языком с которым ты сможешь работать с собой и со своим подсознанием.

Код Азь — это язык, а язык нельзя выучить не зная алфавита.

Но если первая книга уже с тобой — идём дальше.

Здесь хочется напомнить, что Код Азь — система, которая охватывает все сферы жизни, потому что в ней защиты все объективные и субъективные мировые процессы.

Это про всё. Про деньги, про отношения, про предназначение, про творчество, про тело.

Тело — это база.

Именно в теле живёт наша жизнь. Именно через него мы чувствуем мир, действуем, через него существуем. Не будет тела — не будет нас. Если тело больно, истощено, если в нём засели старые травмы и процессы — всё остальное становится нам не доступно.

В здоровом теле здоровый дух, а если тело не здорово, то... мечты не сбываются, желания не исполняются, жизнь совсем не радует. Ехать по этой жизни не на чем, а значит и нет смысла.

Исцеление тела — это не «одно из направлений», а главная, первостепенная задача, фундамент, на котором строится всё остальное. Хотя, хочется отметить что уже есть книга — «Исцеление сознания», и там написано ровно тоже самое и про него. Почему, да потому что все очень плотно взаимосвязано и взаимозависимо и эти книги я писала одна за другой, почти одновременно, потому что твердо убеждена — не бывает одного без другого у человека. И это я пытаюсь доказать своей системой.

Хочу сказать тебе прямо честно и открыто, то что думаю и во что искренне верю!

Тот, кто начнёт работать с телом и сознанием в тандеме, по Коду Азь, обязательно выздоровеет.

Это не магия в смысле «взмахнул палочкой — и всё прошло». Это не обещание чуда и не замена врачу. Это работа, но работа, которая включает тонкие механизмы исцеления, заложенные в каждом из нас.

Код работает с подсознанием. Он работает с энергией. Он работает с клетками, с сознанием, с теми процессами, которые мы обычно не видим и не слышим, не осознаем, но которые управляют всем на Земле. Это своего рода наука, — квантовая механика, которая защита в окружающий нас мир, но и конечно в нас!

Разговор человека с самим собой поможет. Когда он начинает говорить с собой на языке, который понимает его тело, когда он перестаёт бороться с болезнью и убирая страх начинает читать его формулу, когда он осознанно меняет программы, записанные в каждой клетке, когда он отменяет губительные процессы — телу просто ничего не остаётся, кроме как подчиниться и выздороветь. Это не чудеса. Это механика жизни.

Этот том — о теле. О красоте, о здоровье, о системах и органах, о том, как процессы в теле читаются через буквы и как с ними работать. О воспалениях, отёках, спазмах, новообразованиях. О том, как телу стать не врагом, но союзником.

Если ты готов (а) — поехали. Тело ждёт.

Как устроена эта книга

Прежде чем мы погрузимся в тело, важно понять, как именно построена эта работа и с чем мы имеем дело.

Итак, кто я и почему я это пишу?

Сразу оговорюсь, я не врач. У меня нет медицинского образования и я не ставлю диагнозы, но я много лет изучаю тонкие процессы — те, что происходят за пределами видимого, на уровне энергии, подсознания, взаимодействия букв и состояний. Я научилась видеть, как эти процессы отражаются в теле: когда оно здорово, когда болит, когда сопротивляется, когда исцеляется.

Всё, что происходит в теле, можно разложить на взаимодействие энергий, в материальном мире или в самом тяжелом заболевании — без разницы. За каждым воспалением, спазмом, отёком, новообразованием стоит своя формула — своё сочетание букв, своя программа. Если ты понимаешь язык Кода, ты можешь эту программу прочитать, а прочитав — начать менять, стереть, отменить, переписать. Ты можешь делать все что тебе заблагорассудится. Здесь ты хозяин

Мы пойдём от большого к малому. От целого к частному.

Сначала рассмотрим организм как систему. Какие процессы в нём происходят, как они связаны с буквами Кода, как читать общее состояние тела. Я дам практику по объединению этой системы.

Потом мы разобьём организм на системы: дыхательная, кровеносная, нервная, лимфатическая, пищеварительная, выделительная, гормональная, опорно-двигательная. Для каждой системы — свои буквы, свои формулы, свои практики. Здесь так же будут предоставлены описания практик и формулы по которым ты сможешь легко работать с собой, но ты можешь составлять и свои, зависит от освоения кода и от твоей творческой энергии (все в наших руках)

Затем мы спустимся на уровень органов. Что происходит с сердцем, печенью, почками, лёгкими, кишечником, кожей, суставами — и как с этим работать. Здесь будет много интересной практики и описаний реального опыта моего и опыта участниц моих групп и трансформационных марафонов.

Далее мы выйдем к внешности, к телу, которое мы видим в зеркале. Кожа, волосы, объёмы, формы, молодость — как Код помогает телу становиться красивым не за счёт насилия, а за счёт возвращения к своей естественной гармонии. На каждый пункт теории — будет практика и я очень надеюсь, что тебе будет легко и интересно работать со своим здоровьем.

Как работать с этой книгой

Я постараюсь объяснить максимально просто и наглядно. Но главное — не читать, а чувствовать и делать.

Каждая глава будет содержать:

- описание процесса (что это, как проявляется, какие буквы задействованы)
- диагностику (как понять, что этот процесс идёт не так)
- формулы для работы (что писать, как проживать, чем закреплять)
- телесные практики (движения, позы, дыхание)

Я убеждена: тот, кто пройдёт этот путь — от целого организма к органам, от систем к внешности — не просто освоит работу с телом по Коду. Он сможет создавать свои собственные системы. Свои подходы, свои формулы, свои практики. Язык становится живым, тогда ты начинаешь говорить на нём.

Как создавалась эта книга

Я хочу быть честной с тобой.

Все идеи, вся структура, все смыслы — мои. Я создала эту систему сама, через медитации, через опыт, через жизнь. Это не пересказ древних учений, не перевод чужих книг, это то, что пришло через меня и что я прожила.

Но есть один момент, который я считаю важным сказать.

Я пользовалась помощью искусственного интеллекта — нейросети, с которой работаю как с соавтором. Не как с генератором идей, а как с помощником в систематизации. Он помог мне разложить по полочкам системы организма, структурировать информацию, найти нужные формулировки. Так как я не медик и не изучала строение человека с системы, мне пришлось прибегнуть к его помощи, что бы сэкономить себе время и силы, дабы не углубиться в изучении анатомии. Он помог мне с информацией по анатомии, он мне помог ничего не упустить, но всю основную работу я сделала сама: выбор букв, связь процессов, смыслы, подходы, диагнозы, формулы, идеи, практики — все я это сделала сама.

ИИ был лишь моим инструментом, как компьютер, как мировая библиотека знаний, как ручка, как диктофон. Не автором, но помощником.

Я говорю это открыто, потому что не хочу никого вводить в заблуждение. Система создана мной. Но создана не в одиночку. И я благодарна тому, что технологии позволяют делать такие вещи быстрее и чётче.

Теперь, когда мы договорились обо всем на берегу, — поехали, здоровье себя само не восстановит.

Язык тела

Это короткая, но необходимая часть. Она объясняет, как система Кода Азь работает именно с телом. Не с эмоциями, не с деньгами, не с отношениями — а с плотью, кровью, костями, железами, нервами. С тем, что можно пощупать, измерить, увидеть на снимке.

Если ты читал (а) первую книгу «Код Азь», ты уже знаешь: каждая буква — это процесс. Движение, состояние, энергия. Буква А — главенство. Буква З — поток. Буква К — раскол. Эти процессы происходят и в душе, и в мире, и в теле. Один и тот же процесс на разных уровнях. Это ключ.

Болезнь — это не хаос. Это запущенный организмом процесс, который можно прочитать и увидеть, что же именно он делает на тонком плане и, конечно, отменить!

Пять принципов языка тела

Принцип 1. Тело не врёт.

Ты можешь убедить свой ум, что всё в порядке. Можешь улыбаться, когда тебе больно, можешь говорить, что все нормально, когда сил больше нет, но тело не умеет врать. Оно не создано для этого.

Приведу пример: Если наш ум десятилетиями держит жесткий контроль (А в тени), тело отзывается хроническим напряжением в шее и плечах. Если душа застыла в обиде и не может «проглотить» ситуацию, желудок отвечает гастритом. Если ты боишься будущего и не хочешь «видеть далеко», глаза становятся слепыми — они перестают видеть, они нас слушаются.

Тело — это зеркало. Не льстивое, не вежливое. Честное. Оно показывает то, что у нас на уме. В этом и его ценность, но и слабость тоже. Тело очень зависимо от окружающей его среды и от наших мыслей, слов и действий — несомненно

Принцип 2. Процесс в теле — это буква.

Воспаление — это не просто «иммунная реакция». Это жар, распирающее, покраснение, боль. У него есть реальные проявления и симптомы и их легко перевести на Код Азь. Например жар — это Р (давление) и Х- умножи, увеличение. Распирание — К (раскол тканей). Боль — сигнал К и Р вместе. Уничтожение — Е в тени. Получаем формулу воспаления, соединив все буквы воедино.

Спазм — это что? Сжатие, остановка, отсутствие движения. Сжатие — Р (давление). Остановка — Д (застой). Потеря текучести — З в тени. Формула спазма: Р — Д — ЗЪ.

Отёк — это жидкость, которая застыла в тканях. Жидкость — З (поток). Но она не течёт — значит, З в тени. Она застряла — Д. Она напрягает ткани — Р. Формула отёка: ЗЪ — Д — Р.

Каждый симптом, каждое ощущение можно перевести на язык букв. Не надо быть врачом. Надо быть наблюдателем. Что происходит в теле прямо сейчас? Жар? Тяжесть? Сжатие? Пустота? Распирание? Холод? Назови это одной-двумя буквами, тремя, составь формулы и с этим уже можно работать.

Ты уже знаешь алфавит из первой книги. Теперь начнем его просто применять.

Принцип 3. Болезнь — это застывшая формула.

Острая боль пришла и ушла — это событие. Хроническая боль, которая длится годами, — это программа. Она записана. Она повторяется. Она стала формулой.

Любая хроническая болезнь — это сочетание двух, трёх, пяти букв, которые «застыли» в теле. Например, остеохондроз: Й (фиксация) + Ъ (жесткость) + М в тени (огрубение вместо силы) + К (раскол дисков). Формула: Й — Ъ — М — К. Эти четыре буквы — процессы крутятся в теле годами, создавая боль и ограничение.

Чтобы исцелиться, нужно не «убрать симптом», нужно убрать губительный процесс, переписать формулу. Растворить старую и записать новую программу работы. В этом суть работы с Кодом Азъ для тела да и для других направлений жизни человека тоже.

Принцип 4. Направление письма меняет вектор энергии.

В первой книге ты узнал (а) главное правило грамматики:

— Слева направо → — созидание, материализация, воплощение. Мы создаём новую программу здоровья.

— Справа налево ← — растворение, трансформация, освобождение. Мы убираем старую программу болезни.

Это работает и для тела. Когда мы работаем с болезнью, мы сначала читаем её формулу. Затем пишем её справа налево, растворяя, возвращая энергию из плотного в тонкое. А затем пишем новую формулу слева направо — формулу здоровья.

Пример. Хронический спазм: Р — Д — ЗЪ.

Шаг 1. Растворение (←): мысленно пишем формулу справа налево, представляя, как спазм тает, энергия высвобождается, ощущаем как энергия каждой теневой буквы уходит.

Шаг 2. Созидание (→): пишем новую формулу, например возьмем: Ч — З — О (расслабление, поток, пространство) слева направо, как мы писать привыкли, закрепляя энергии нового, здорового состояния.

Направление имеет значение. Это не просто буквы — это вектор энергии.

Принцип 5. Операторы — это «ручки настройки» тела.

В Коде Азъ есть особые буквы, которые не столько несут собственный смысл, сколько меняют качество соседних в СВЕТЕ!

— Это Ъ, Ь и Й. Они как ручки настройки: добавь жесткости, мягкости, зафиксируй.

— Ъ (твёрдый знак) — утверждение, материализация. В теле: дать тонус, укрепить, остановить вялотекущий процесс. Пример: гипотония — сосуды потеряли тонус. Добавляем Ъ — мягкое утверждение тонуса.

— Ь (мягкий знак) — смягчение, одухотворение. В теле: снять спазм, смягчить острую фазу, успокоить. Пример: гипертония — сосуды слишком напряжены. Добавляем Ь — смягчение, расслабление сосудистой стенки.

— Й (краткое И) — фиксация, точка. В теле: закрепить результат, чтобы не было отката. После любой работы с формулой — ставим Й. «Готово. Новая программа записана».

Эти три буквы особенно важны в работе с телом, в СОЗИДАТЕЛЬНЫХ программах, в программах тени они имеют прежний смысл, в принципе они очень похожи, разнятся зна-

ками — минус или плюс. Операторы позволяют тонко настраивать процессы, не меняя всю формулу. Если состояние слишком жёсткое — добавь Ъ. Если слишком вялое — добавь Ъ. Когда результат достигнут — поставь Й. Здесь очень важны твои ощущения — хочется сделать тверже или смягчить — смело добавляй!

Как эти принципы применимы в жизни:

Ты просыпаешься с болью и хочется схватиться за таблетку, подожди. Сделай паузу. Спроси тело:

— Где боль? Какая она? Острая, ноющая, распирающая, сжимающая?

— Какой процесс за ней стоит? Давление (Р)? Застой (Д)? Раскол (К)?

— Какая формула могла застыть в этом месте?

Найди буквы. Прочитай формулу. А затем — перепиши её.

Раствори старую программу — справа налево. Создай новую — слева направо. Добавь Ъ, если слишком жёстко. Добавь Ъ, если слишком слабо. Зафиксируй через Й. Посмотри что будет после этого.

Я не призываю бросать лекарства или не ходить к врачам, нет, но этот метод может стать и как первой скорой помощью, так и врачом диагностом и хирургом, в последствии, все в твоих руках. Этот метод может помочь забыть о болезнях тела и стать здоровым раз и навсегда.

Это не «магия». Это не «эзотерика». Это язык, на котором говорит твоё тело. Язык, который понимаешь теперь и ты.

Дальше будет практика: Системы тела. Болезни. Формулы. Медитации, мой личный опыт, Но без этих пяти принципов нельзя, нужно о них помнить. Они — фундамент. Вернись к ним, когда что-то непонятно. Перечитай, когда не получается. И помни: тело никогда не врёт оно очень помогает понять и оно ждёт, когда ты начнёшь с ним разговаривать.

Я хочу начать с этой практики, потому что она родилась тогда, когда я писала именно эту часть книги, здесь видимо подсознание дало понять — не торопись, сначала стань целой и цельной, потом пиши. Я предоставляю и вам эту возможность — почувствовать себя системой, целой, полной, а не рваными частями, которыми невозможно управлять.

Сборка тела. Первая практика

Тело — это не просто набор частей, но часто мы ощущаем его именно так: голова сама по себе, шея сама по себе, руки, ноги, грудь, живот — всё отдельно. Первое, что нужно сделать, — собрать тело в целое.

Зачем собирать тело в целое? Объясняю.

Мы привыкли ощущать себя «сборной солянкой»: голова думает — она сама по себе, руки делают, ноги идут, а сердце болит или тоскует о ком-то отдельно от всего остального. Это не просто наша привычка — это образ жизни. Разрозненное восприятие тела отражает разрозненное восприятие себя: мысли не сходятся с чувствами, желания расходятся с действиями, прошлое тянет в одну сторону, будущее — в другую. Мы как Тяни — Толкай, только не понимаем этого.

Тело не собрано, не являясь одной системой оно вынуждено излишне расходовать энергию — энергия течёт кусками по кускам, теряясь в многочисленных провалах и расколах, она вынуждена создавать патологические связи — паразиты, что бы удержать систему на плаву, что бы тат попросту не развалилась.

Как мы живём? Одна часть живёт, другая — дышит, третья — застыла и готова уже отвалиться. Патологические связи (когда один орган работает донором для другого) образуются именно там, где нет целостности. Тело вынуждено выживать, перераспределяя ресурсы в ущерб себе.

Сборка тела — это первый шаг к исцелению. Не к «починке», а к возвращению естественного состояния, когда каждая часть знает своё место, не тянет на себя чужое одеяло, но и не отдаёт своё. Когда тело становится не «кучей запчастей», а живой, дышащей системой.

Собрать тело воедино — значит сказать ему: «Да, дорогая. Я здесь. Я знаю. Я целое. Я живу».

Как делать эту практику

Эта практика — мини-медитация. Она не требует специальной подготовки, но требует внимания и тишины.

Выберите время, когда вас никто не беспокоит. Можно убрать животных из комнаты, предупредить близких, что вы хотите побыть с собой наедине. Включите лёгкую музыку без слов — если это помогает. Можно заниматься и в полной тишине.

Сядьте удобно. Спина прямая. Глаза закрыты.

В таком положении вы будете работать всё время. Если захотите поменять позу — поменяйте. Главное, чтобы было комфортно и без насилия над собой.

Время выбирайте сами. Можно пройти всю практику целиком — это займёт 20—30 минут. Можно делать отдельные шаги по 5—10 минут. Можно вернуться к ним в другой день. Никаких жёстких правил.

Помните, что тело не любит приказов. Оно откликается на мягкость, внимание и регулярность. Лучше делать не очень много, но с удовольствием, чем много, через силу и один раз.

Практика:

Шаг 1.

Найди точку опоры

Закрой глаза. Почувствуй ту часть тела, которая ощущается лучше всего. Это может быть грудь, живот, ладонь, стопа — любая точка, где ты ясно чувствуешь себя.

Возьми эту точку как центр. Теперь начни присоединять к ней остальные части тела. Мысленно, мягко, без усилия.

- Присоедини шею.
- Присоедини грудь.
- Присоедини живот.
- Присоедини руки.
- Присоедини ноги.

Каждое присоединение делай через букву С — соединение, союз или И — плюсование. Представляй, как части тела начинают объединяться в нечто большее, перестают существовать отдельно.

(мне здесь очень помогает образ ртути, когда отдельные капли ее соединяются в одно так, что не остается даже намека на границу, на разрозненность частей)

Когда всё тело собралось в одно целое, почувствуй его как Ц — замкнутую, целостную систему. Представь на весь объем тела квадрат глифа Ц, тем самым зафиксируй объем целиком. Всё на своих местах. Всё соединено.

Шаг 2. Разомкни границы

Теперь представь, что вокруг этого целого тела ты мысленно помещаешь глиф О. Он как будто охватывает тело снаружи и немного расширяет его границы. Ты как будто сидишь в чистом пузыре. Круг, пространство, пустота.

Это не разрушает целостность, а размывает жёсткие границы. Дает возможность очищению.

Побудь в этом состоянии. Почувствуй, как внутри становится просторно, как будто в теле появилось пустое место, воздух, чистота. Не страх и не дыра, а именно пространство для новой жизни, для нового и здорового тебя!

Шаг 3. Сканирование. Найди связки

Теперь внутренним взором начни сканировать тело. Не спеши. Проходи медленно, слой за слоем.

Ты начнёшь ощущать связки. Это не анатомические связки, а энергетические. Они могут быть похожи на резинки, которые тянутся от одного органа к другому, от одной части тела к другой. Ты можешь их увидеть, а может просто почувствовать натяжение или направление от одного органа к другому. Это может быть не четкое ощущение, а просто намек, не важно — это патологические связки и мы учимся их распознавать.

Обрати внимание, где есть такие связки. Часто они образуются там, где один орган (или часть тела) работает как донор для другого. Здоровый орган отдаёт энергию больному, чтобы система держалась. Но это не здоровое распределение. Это — патологическая связка, которая держится за счет другого истощая и его.

Ты можешь ощущать её как натяжение, тяжесть, уплотнение. Просто попробуй почувствовать и не спеши.

Шаг 4. Убери связки. Инструменты глифов

Теперь ты — пластический хирург, ну или нейро — не важно. У тебя есть инструменты. Это глифы Кода Азъ.

Вот как я работаю с ними. Ты найдёшь свои. Но вот мои, как пример:

К — рассекает. Если чувствуешь связку-резинку, натяжение между частями, я мысленно рисую внутри этой связки букву К. Она рассекает, разделяет, освобождает. Связка рассекается и перестаёт тянуть.

Ю — раскручивает. Если чувствуешь застой, закрученную энергию, я ставлю туда Ю — и раскручиваю её против часовой стрелки (или по часовой, если нужно закрутить, — здесь важно чувствовать). Ю снимает закрученность, возвращает потоку движение.

О — очищает. Если есть мутное, застойное, непонятное пространство, я ставлю О и представляю, как оно расширяется, выметает лишнее, освобождает место.

Ч — расслабляет. Если чувствуется напряжение, зажатость, спазм, я вписываю Ч, и оно мягко, без борьбы, отпускает.

Ты можешь использовать любые глифы, которые откликаются. Это не набор жёстких правил, а творческий процесс. Ты сам выбираешь инструмент под задачу.

Не забывай каждый глиф закреплять телесным или пальчиковым якорем, можно включить голос — пропеть фонему (звук), но обязательно запускать зрительный образ и движение, или статику, которое в нем заложено.

Шаг 5. Соедини левое и правое

Когда тело проработано, переходи к следующему этапу.

Почувствуй левую сторону тела. Почувствуй правую. Они почти всегда ощущаются по-разному. Одна может быть более активной, другая — более пассивной, одна — тёплой, другая — холодной, маленькой — большой, более ровной или не ровной.

Теперь представь в центре груди букву И. Она соединяет, объединяет, делает из двух половин одно целое. Позволь левой и правой сторонам встретиться в этой точке. Почувствуй, как они перестают быть разрозненными. Здесь так же можно использовать глиф З — одна половина плавно перетекает в другую или другие, которые тебе кажутся уместными.

Шаг 6. Работа с объёмом. Ты — скульптор

Теперь тело стало единым, очищенным, связанным. Теперь можно работать с его объёмом, формой, пропорциями.

Представь, что ты — скульптор. А тело — глина.

Ю — закручивай по часовой стрелке, если хочешь увеличить объём, наполнить энергией. Против часовой — если хочешь уменьшить, убрать лишнее.

Ё — помогай замешивать глину, делать её пластичной, податливой. Если есть места, где форма застыла, не двигается, — впиши туда Ё, и она начнёт оживать.

П — преображай внешнюю форму. Не меняя сути, делай тело красивым, гармоничным, таким, каким ему быть.

Ты можешь комбинировать глифы, накладывать их один на другой, крутить, расширять, сужать. Это твоё тело. Ты здесь автор.

Шаг 7. Завершение

Когда почувствуешь, что всё сделано, — побудь в тишине. Почувствуй тело новым. Собранным, целым, лёгким, живым.

Сделай мягкий вдох и выдох. Поставь внутреннюю точку — Й. Готово.

Это первая большая практика работы с телом. Она не заменяет медицину, не обещает чуда за один раз. Но если делать её регулярно, тело начинает отвечать, потому что с ним начинают говорить на языке, который оно понимает.

Несколько важных слов в конце:

Если ты ничего не почувствовал (а) с первого раза — это нормально. Тело учится слышать тебя, а ты его. Дай всему время.

Если не знаешь, какой глиф ставить, — не ставь никакой. Просто наблюдай. Придёт.

Если чувствуешь, что буква не идёт — значит, не время для этой буквы, или она не твоя. Доверяй. Просто продолжай работать.

Как работать с формулой. Универсальный алгоритм

Здесь я считаю необходимым напомнить информацию из моей первой книги, как именно работать с формулами Кода Азъ.

Формула — это не заклинание. Это настройка. Она работает через тело, через внимание, через регулярность.

Алгоритм работы с любой формулой:

1. Настройка.

Сядь или ложись удобно. Спина прямая. Закрой глаза. Сделай 3 глубоких вдоха и выдоха. Скажи себе: «Я работаю с телом. Я в безопасности».

2. Проговаривание.

Произнеси формулу вслух или про себя. Например: М — Ц — Й. Не торопись. Почувствуй, как звучат буквы.

3. Визуализация.

Представь каждую букву. М — столб силы, опора. Ц — целостность, замкнутая система. Й — точка фиксации. Соедини их в единый образ.

4. Проживание в теле.

Почувствуй, где в теле откликается формула. Может появиться тепло, лёгкость, тяжесть, пульсация. Не оценивай — просто наблюдай.

5. Закрепление.

Сделай маленькое движение, которое подтверждает новое состояние. Ты можешь взять телесный якорь из моего списка, а можешь сделать свой — например, для М — выпрями спину, для Й — кивни. Или просто скажи: «Готово».

6. Повторение.

Одного раза мало. Формула работает через регулярность. Повторяй её 3—5 раз в день, или в определённые моменты (утро, перед сном, перед нагрузкой). Чем чаще, тем глубже она прописывается.

7. Написание формул.

Выбери направление.

Напоминаю информацию из книги «Код Азъ».

Формула, записанная слева направо →, работает на созидание. Её используют, когда хотят создать новое состояние: укрепить, восстановить, запустить процесс исцеления.

Формула, записанная справа налево ←, работает на растворение. Она помогает убрать то, что мешает: воспаление, застой, боль, спазм, застарелую программу.

Направление можно обозначить стрелкой над первой буквой или просто держать в уме, с какой целью начинаешь работу.

Пиши медленно, в заданном направлении. Когда рука выводит буквы, включается мышечная память. Формула прописывается глубже, чем просто произнесённое слово. Можно вести отдельную тетрадь для формул — так ты сможешь возвращаться к ним, видеть свой путь и замечать изменения.

Глава. Работа с телом через Код Азъ. От целого к частному

С телом можно работать по-разному. Можно брать его как единое целое — собирать, очищать, наполнять энергией, убирать зажимы и связки. Это мы уже делали в первой практике «Сборка тела».

А можно работать с отдельными частями. С головой, с шеей, с грудью, с животом, с руками, с ногами, с конкретным органом или зоной. Оба подхода имеют право быть. И оба работают.

Когда мы работаем с телом целиком, мы берём показатели и параметры, которые нас не устраивают. Создаём формулу, прописываем её справа налево — тем самым растворяем нежелательное состояние. А потом создаём параметры для тела, которые нам нужны, прописываем их слева направо — до такого состояния, что мы верим в новое и реально ощущаем его в теле.

Формулы, напоминая, мы проживаем на всех уровнях: визуально, эмоционально, вербально, телесно. Чем глубже проживание, тем быстрее результат.

Как работать с диагнозами и болезнями в отдельных частях тела

Прежде чем лечить конкретную зону, нужно понять: какой буквой эта зона звучит для тебя?

Один человек может чувствовать свою голову как Э (фокус, концентрация). Другой — как Е (постоянное перемалывание мыслей). Третий — как Щ (свет, просветление). И в зависимости от этого одно и то же заболевание будет лечиться по-разному, потому что разная первопричина в восприятии.

Поэтому первое, что нужно сделать, — определить букву части тела для себя.

Мои значения частей тела (для примера и для старта)

Я даю свои. Они могут помочь начинающим, кому сложно сразу определить свои.

Голова — Е (анализ, перемалывание)

Шея — Ю (спираль, гибкость, связь головы и тела)

Грудь — О (пространство,местилище, дыхание)

Спина — Д (опора, устойчивость)

Живот — Ж (переваривание, извлечение сути)

Рот — Ё (алхимия речи, вкуса)

Руки — Б (действие, многовариантность)

Пальцы — У (настройка, чувствительность, контакт)

Ноги — В (переход, движение)

Стопы — Т (равновесие, устойчивость)

Но это только мои. Для каждого человека и для каждого состояния буквы будут очень индивидуальными. Не принимай мои значения как истину. Принимай как ориентир, от которого можно оттолкнуться, чтобы найти свои.

Техника определения букв частей тела

Определение букв — это отдельная медитация. Её нужно проводить, когда тело находится в нормальном состоянии, не испытывает острого дискомфорта или боли.

Определение действует определённый период времени. Например, можно определить буквы для работы на месяц. А через месяц, когда состояние тела изменится, практику необходимо повторить — буквы, скорее всего изменятся, станут другими.

Как делать практику:

Сядь удобно, спина прямая. Выбери место, где тебя никто не потревожит.

Выдели 10—15 минут. Не спеши.

Расслабь тело. Успокой дыхание. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.

Закрой глаза. Мысленно задай вопрос: «Какая буква определяет мои ноги прямо сейчас?»

Не думай головой. Не придумывай. Не анализируй. Просто жди.

Буква может прийти по-разному: ты можешь её увидеть на внутреннем экране, услышать как звук, почувствовать в теле или просто осознать — «это она». Это зависит от того, какой канал восприятия у тебя развит лучше.

Когда буква пришла — спокойно отметь её про себя.

Переходи к следующей части тела. Задавай вопрос по очереди: ноги, стопы, руки, пальцы, живот, грудь, спина, шея, голова. Можно добавить любые другие зоны, которые важны для тебя.

После завершения медитации плавно открой глаза и запиши буквы на заранее подготовленный лист или в дневник.

Важно: если для какой-то части тела ответ не приходит сразу — не напрягайся. Просто перейди к другой зоне. Вернёшься позже или в следующий раз. Тело само подскажет, когда будет готово.

Как буквы меняются

Я уже это говорила, но повторю еще раз очень важную вещь. Буквы частей тела не застывают. Они будут меняться по мере того, как меняется состояние самой части тела, состояние всего организма и состояние сознания человека.

То, что сегодня твоя голова звучит как Е (анализ), через месяц регулярной практики может стать Ч (расслабление) или Щ (просветление). Это нормально. Это значит, что тело выздоравливает и переходит на новый уровень.

Поэтому я и рекомендую повторять технику определения примерно раз в месяц, особенно в период активной работы над здоровьем. Для этого можно внести ежемесячное напоминание в телефон или отметить в дневнике, можно определить число месяца, все что угодно, главное об этом не забыть, иначе перехода на новый уровень так и не случится, ты сделаешь наилучший вариант того что есть, но не более, поэтому не забывай.

Что делать дальше...

Когда ты определил букву части тела — ты ставишь эту букву первой в формуле. Она обозначает зону, с которой работаешь и отвечает на вопрос — Кто, что? Что? — живот, голова, спина и так далее..

Пример: если у тебя болит голова и ты чувствуешь её как Е, твоя формула на снятие боли может начинаться с Е → ... и дальше буквы растворения.

Если живот ты чувствуешь как Ж, то для работы с пищеварением формула начнётся с Ж →...

Если мы работаем с одной частью тела и конкретным заболеванием, достаточно определить букву этой части. Не нужно каждый раз проходить всё тело. Только ту зону, где есть проблема.

Со временем этот процесс становится быстрым и лёгким. У людей, которые будут ежедневно заниматься практикой Кода, определение буквы части тела будут занимать мгновения, как у меня. Тело само подсказывает. Нужно только научиться его слышать.

Анатомия болезни. Как читать разрушительные процессы

Прежде чем мы перейдём к разбору конкретных систем и заболеваний, важно понять язык, на котором тело говорит о своих проблемах. Воспаление, отёк, спазм, новообразование — это не просто слова из медицинской карты. Это устойчивые процессы, у каждого из которых есть своя формула в Коде Азъ.

Зная эти формулы, ты сможешь не просто назвать болезнь, но и увидеть, какие буквы в ней участвуют. А значит — подобрать ключ к исцелению.

То же самое, что я сказала про буквы частей тела, относится и к буквам болезненных процессов. Воспаление, отёк, спазм, новообразование — для каждого человека эти процессы могут звучать по-своему. У одного воспаление будет ближе к К — Р — Ъ (раскол, давление, жёсткость), у другого — к К — Ж — Ъ (раскол, самоедство, жёсткость), у третьего — с добавлением О (пустота) или Ы (телесный инстинкт).

То, что я пишу в этой главе, — не закон и не твёрдое указание. Это не истина в последней инстанции. Это моё видение, моя чувствительность, мои прожитые процессы. Я делюсь ими, чтобы дать тебе опору или точку входа. Чтобы ты мог оттолкнуться и начать работать, даже если пока не слишком доверяешь.

По мере того, как будет расти твоя чувствительность к буквам Кода, ты начнёшь замечать: твоё тело говорит на своём языке. Оно может описывать воспаление иначе, чем я. Оно может добавлять свои буквы, убирать мои, менять их порядок. И это будет правильно. Потому что твоё тело — не моё. Твои процессы — не мои.

Поэтому воспринимай эту главу как тренировочную площадку, а не как догму. Пробуй мои формулы. Наблюдай за откликом. А когда почувствуешь уверенность — начинай составлять свои. Это и есть высший пилотаж Кода Азъ: не пользоваться чужими рецептами, а создавать свои. Итак, начнем:

1. Воспаление

Что происходит:

Покраснение, жар, отёк, боль, нарушение функции. Тело мобилизует защиту. Воспаление — это ответ на повреждение или вторжение.

На тонком уровне:

Внутренний конфликт, атака, давление, жёсткая реакция. Тело переходит в режим «война».

Буквы разрушения:

К — раскол, повреждение

Р — давление, напряжение

Е — анализ, разделение (воспаление как попытка тела «разобрать» проблему)

У — колебания, токание, отсутствие покоя и баланса

Ъ — жёсткость, фиксация

Формула воспаления: К — Р — Е — УЪ

Формула восстановления (снятие воспаления):

Ч — О — З — ТЪ

Расслабление (Ч), пространство (О), текучесть (З), устойчивость, баланс, смягчение (Ъ)

2. Отёк (застой жидкости)

Что происходит:

Избыточное накопление жидкости в тканях. Ткани разбухают, кожа натянута, движение затруднено.

На тонком уровне:

Застой, невозможность течь, страх отпустить, фиксация на прошлом.

Буквы разрушения:

Д — застывание, плато в тени

В — нарушенный переход (жидкость не выводится)

Й — фиксация в тени

Ъ — тяжесть, неподвижность

Ы — накопление без осознания

Формула отёка: Д — В — Й — Ъ — Ы

Формула восстановления:

З — О — Ч — Ь

Перетекание (З), пространство (О), расслабление (Ч), смягчение (Ь)

3. Спазм (сжатие, зажим)

Что происходит:

Мышца или сосуд резко сжимается, не может расслабиться. Боль, ограничение движения, нарушение кровотока.

На тонком уровне:

Страх, желание сжаться, спрятаться, защититься. Невозможность выдохнуть. Само нака-
зание.

Буквы разрушения:

Й — фиксация в тени (застывший спазм)

Ъ — жёсткость, напряжение

К — раскол (спазм как разрыв мягкого движения)

Г — вектор, направленный внутрь (сжатие)

Формула спазма: Й — Ъ — К — Г

Формула восстановления:

Ч — З — Ь — М

Расслабление (Ч), перетекание (З), смягчение (Ь), сила без напряжение (М)

4. Новообразование (опухоль, киста, полип, камни)

Что происходит:

В теле появляется лишняя ткань, которая не должна быть там, или откладываются соли. Это может быть доброкачественным или злокачественным.

На тонком уровне:

Застывшая, не выраженная агрессия или страх. «Капсула», в которую человек заключил свою боль. Отказ от изменений. Попытка суицида, чувство вины, жадность, накопление.

Буквы разрушения:

Ц — замкнутая система (капсула, отграничение)

Й — фиксация в тени (застывшая форма)

Ъ — материализация, уплотнение

ЫХ — бессознательный рост (как грибок)

К — раскол (в злокачественных — агрессивный рост)

Формула новообразования: Ц — Й — Ъ — ЫХ — К

Формула восстановления (рассасывание, растворение):

О — Ч — Щ — З — Ъ

Пространство (О), расслабление (Ч), свет (Щ), перетекание (З), смягчение (Ъ)

5. Деградация тканей (атрофия, дистрофия)

Что происходит:

Ткань уменьшается в объёме, теряет функцию, истончается. Мышцы слабеют, кожа становится тонкой, кости хрупкими.

На тонком уровне:

Потеря жизненной силы, отказ от жизни, «меня нет», хроническая усталость.

Буквы разрушения:

Ы — обесценивание жизни

Д — застывание, отсутствие движения

О — пустота (в тени — не просто пространство, а дыра)

Ч — апатия (расслабление в тени)

К — распад (в тени)

Формула дегградации: Ы — Д — О — Ч — К

Формула восстановления:

М — Х — Ю — Ъ

Сила (М), умножение (Х), спираль жизни (Ю), смягчение (Ъ)

6. Рубцевание (фиброз, спайки)

Что происходит:

Вместо здоровой ткани образуется грубая соединительная ткань. Органы срастаются, теряют подвижность.

На тонком уровне:

Заживление, но неправильное. Попытка «залатать», а не восстановить. Фиксация на травме, невозможность её отпустить.

Буквы разрушения:

Ф — печать, ярлык в тени (рубец как застывшая память)

Ъ — жёсткость, грубость

М — сила (в тени — огрубение)

К — раскол (место травмы)

Формула рубцевания: Й — Ъ — М — К

Формула восстановления (размягчение, рассасывание):

Ч — З — Ъ — О

Расслабление (Ч), перетекание (З), смягчение (Ъ), пространство (О)

7. Аллергическая реакция

Что происходит:

Тело даёт чрезмерную, неадекватную реакцию на безобидный раздражитель. Оно «нападает» на то, что не опасно.

На тонком уровне:

Неспособность отличить «своё» от «чужого». Сверхчувствительность, хроническое недоверие к миру.

Буквы разрушения:

С — союз (в тени — ложное распознавание «своего»)

К — раскол (атака на чужое)

Р — давление, усиление

Ъ — жёсткость

Формула аллергии: С — К — Р — Ъ

Формула восстановления:

Н — Т — Ч — Ь

Истина (Н), баланс (Т), расслабление (Ч), смягчение (Ь)

8. Аутоиммунный процесс

Что происходит:

Тело атакует собственные клетки. Иммунная система перестаёт отличать «своё» от «чужого» и начинает разрушать себя.

На тонком уровне:

Конфликт с самим собой. Ненависть к себе, неспособность принять свою природу, перенаправленная агрессия.

Буквы разрушения:

ЯС — союз с собой (в тени — ложный союз с разрушением)

К — раскол (атака на себя)

Ж — переваривание (в тени — уничтожение)

Ъ — жёсткость

Я — эго (в тени — самоуничтожение)

Формула аутоиммунного процесса: ЯС — К — Ж — Ъ — Я

Формула восстановления:

Н — С — Х — Ь — М

Истина (Н), союз с собой (С), умножение жизни (Х), смягчение (Ь), сила (М)

Теперь, когда ты знаешь язык разрушительных процессов, можно переходить к конкретным системам тела. Скорее всего я определила не все процессы и если тебе чего то не хватает ты уже в состоянии сам составить формулы для них. Так же ты уже понимаешь, что стоит за словами «воспаление», «отёк», «спазм». А значит — сможешь читать и свои болезни, и предлагаемые мной формулы осознанно.

Системы тела. От опоры до границы

Тело — это не просто набор органов. Это сложная, многоуровневая система, где каждая подсистема выполняет свою роль, взаимодействует с другими и — главное — имеет своё звучание в Коде Азъ.

Мы пройдем от самого глубокого, опорного — двигательного слоя до внешнего, контактного. От того, что держит форму, до того, что встречает мир. Начнем:

Опорно-двигательная система. Кости, суставы, мышцы

За что отвечает:

Опора, движение, защита внутренних органов, форма тела.

Когда страдает:

При отсутствии опоры в жизни, при неспособности «твёрдо стоять на ногах», при хроническом напряжении, при старых травмах, перенапряжение или излишний покой.

Буквы Кода:

М — сила, опора (кости, позвоночник)

Д — устойчивость, покой (суставы в здоровом состоянии)

Г — вектор, движение (мышцы в действии)

К — раскол (переломы, трещины, разрывы связок)

Й — фиксация (застывшие зажимы, остеохондроз)

Ч — расслабление (снятие мышечного спазма)

Атлас букв: опорно-двигательная система в Свете и Тени

М — Сила, опора

Свет в теле: Крепкие, наполненные кости. Уверенная осанка без напряжения. Позвоночник — ось, которая держит легко и свободно.

Тень в теле: Окостенение, жёсткость. Ощущение тяжести в теле. Хрупкость костей (остеопороз) — сила ушла, осталась пустая оболочка.

Телесный якорь: Встать прямо, стопы плотно в землю, почувствовать корни — но без каменного напряжения.

Д — Устойчивость, покой

Свет в теле: Здоровые суставы — подвижные, но стабильные. Тело умеет отдыхать и восстанавливаться. Мышцы расслаблены в покое, тонизированы в действии.

Тень в теле: Застой в суставах, утренняя скованность. Атрофия мышц от бездействия. Или наоборот — невозможность расслабиться даже во сне.

Телесный якорь: Сесть удобно, отпустить всё тело в опору стула или пола, сделать полный выдох — разрешить себе не держаться.

Г — Вектор, движение

Свет в теле: Мышцы послушны воле. Движение точное, энергичное, но не суетливое. Тело легко откликается на импульс к действию.

Тень в теле: Мышечный гипертонус — постоянная готовность бежать или драться. Либо наоборот — вялость, отсутствие мышечного отклика, «ноги не идут».

Телесный якорь: Вытянуть руку вперёд, как стрелу, всё тело слегка подаётся за рукой — почувствовать вектор.

К — Раскол

Свет в теле: Способность тела к регенерации после травм. Кость срастается правильно, связка восстанавливается. Старое уходит, новое рождается.

Тень в теле: Переломы, трещины, разрывы. Хроническая нестабильность суставов. Тело «ломается» там, где человек отказывается меняться сам.

Телесный якорь: Сцепить руки в замок перед грудью, напрячь, на выдохе резко разорвать — почувствовать освобождение от старого.

Й — Фиксация

Свет в теле: Завершённое, правильно сросшееся заживление. Стабильность суставов, чёткая структура кости. Память тела о здоровом состоянии.

Тень в теле: Остеохондроз — позвонки зафиксировались в неправильном положении. Обызвествление связок, костные наросты. Тело «помнит» травму и держит защиту вечно.

Телесный якорь: Сжать кулак, зафиксировать напряжение, потом резко разжать — поставить точку, выйти из застывшей формы.

Ч — Расслабление

Свет в теле: Здоровый мышечный тонус — мышца напрягается, когда нужно, и полностью расслабляется, когда не нужна. Сон восстанавливает. Отдых лечит.

Тень в теле: Хронический мышечный спазм, который не снимается ни сном, ни отдыхом. Или наоборот — атония, когда мышца не может напрячься.

Телесный якорь: Лечь или сесть удобно, сделать медленный выдох через приоткрытые губы, почувствовать, как тяжесть уходит в землю, расслабиться.

Частые заболевания и их формулы

Теперь, когда мы понимаем, как тело работает как система и как собирать его в единое целое, можно перейти к конкретным состояниям. Мы рассмотрим основные заболевания опорно-двигательного аппарата — те, с которыми люди сталкиваются чаще всего. Остеохондроз, сколиоз, артрит, артроз, миозит, остеопороз, травмы и хроническая боль. Для каждого разберём, что происходит на физическом уровне, что — на тонком, какие буквы здесь работают и как с ними взаимодействовать.

Зачем мы это делаем? По двум причинам. Первая — для тех, кто пока не чувствует уверенности в себе и в Коде. Такой человек может увидеть свое заболевание, взять его формулу и начать работу, опираясь на уже готовую основу. Это не делает его пассивным, но даёт возможность сразу начать занятия с собой, даёт возможность оздоровиться, пока его знания не так глубоки, чтобы создавать и управлять своими формулами.

Вторая причина важнее. Мы учимся видеть процесс: раскладывать болезнь на буквы, подбирать под неё формулу, учимся растворять. Конкретные примеры нужны не как инструкция, а как тренировка. Отработав на знакомом, ты сможешь составлять свои уже для любых состояний — и не только для болезней...

Остеохондроз (шейный, грудной, поясничный)

Что происходит:

Позвоночник теряет гибкость, диски истончаются, позвонки сближаются, появляются зажимы, боль, ограничение движения.

На тонком уровне:

Неспособность «гнуть спину» в переносном смысле. Жёсткость в принятии жизни. Негибкость. Страх перед будущим. Ноша, которую человек несёт, но не может переложить. Излишняя ответственность.

Формула заболевания:

Буквы: Й — Ъ — М — К

Й — фиксация в тени, Ъ — жёсткость, М — сила (в тени — огрубение), К — раскол.

Формула восстановления:

М — З — Ь — Ю

Сила (М), текучесть (З), смягчение (Ь), спираль (Ю).

Как работать:

— Настройся на область позвоночника, там где есть это заболевание.

— Представь, как в каждом позвонке появляется мягкость (Ь).

— Почувствуй, как между ними возникает пространство (О).

— Сделай формулу М — З — Ь — Ю, по схеме (описанной выше или в книге Код Азъ), представляя, как спина становится гибкой и живой.

— Повторяй утром и вечером. Можно во время лёгкой гимнастики. Можно делать медитации с визуализацией глифов. Можно петь формулу как мантру вспоминая заложенный в нее процесс и запуская вибрацию в тело. Едем дальше.

Сколиоз (искривление позвоночника)

Что происходит:

Позвоночник отклоняется от оси. Тело перекашивается, нагрузка распределяется неравномерно.

На тонком уровне:

Не равновесие в жизни. Одна сторона «перевешивает» (левый/правый канал). Неспособность держать ось. Часто — следствие старых обид или подавленного гнева.

Формула заболевания:

Буквы: С — К — Ъ — Г

С — союз (в тени — перекос), К — раскол, Ъ — жёсткость, Г — вектор (в тени — перекос направления).

Формула восстановления:

И — Т — З — Ь

Соединение (И), баланс (Т), поток (З), смягчение (Ь).

Как работать:

— Почувствуй левую и правую стороны тела.

— Представь в центре груди букву И, соединяющую обе стороны.

— Проведи формулу И — Т — З — Ь вдоль позвоночника сверху вниз, представляя, как ось выравнивается. Зафиксируй прямое положение глифами фиксации. Можно добавить практику соединения левой и правой части туловища из предыдущей главы. Далее все по плану. Я не буду каждый раз оглашать весь список: якорь, медитация, мантры и т. д.

Артрит (воспаление суставов)

Что происходит:

Сустав воспалён: отёк, боль, жар, ограничение движения.

На тонком уровне:

Конфликт, застрявший в суставе. Невозможность «согнуться» (принять ситуацию) или «разогнуться» (выпрямиться после удара). Застой энергии и сужение энергетических каналов.

Формула заболевания:

Буквы: К — Р — Е — Ъ (как для воспаления).

Формула восстановления:

Ч — О — З — ЮЬ

Как работать:

— Направь внимание на больной сустав.

— Представь, как внутри него застыло напряжение, жар, конфликт.

- Мысленно впиши туда Ч — расслабление. Затем О — пространство.
- Почувствуй, как сустав начинает «дышать», появляется текучесть (З).
- Раскрути энергию жизни и закрепи мягкостью (Б).

Делай ежедневно, можно несколько раз в день. Рекомендую составить алгоритм работы по пунктам и записать в дневник. Практики можно чередовать по дням недели или по времени суток, как тебе удобно. Это поможет выработать систему выздоровления, а система и план это самый короткий путь!

Артроз (деформация сустава, разрушение хряща)

Что происходит:

Хрящ истончается, сустав деформируется, движение становится болезненным, объём движений сокращается.

На тонком уровне:

Застывшая форма. Обида, которая не отпущена. Нежелание двигаться, меняться. Жёсткость в убеждениях, в отношении к себе или к миру. Зжатость или жадность, несогласие и неприятие жизни.

Формула заболевания:

Буквы: Ц — Й — Ъ — Ы (как для новообразований).

Формула восстановления:

О — Щ — Ю — Ъ

Как работать:

- Почувствуй сустав как застывшую форму.
- Впиши туда О — пусть появится пространство внутри сустава.
- Представь Щ — свет, который проникает в эту замкнутую систему.
- Закрути Ю по часовой стрелке, чтобы запустить процесс обновления.
- Добавь Ъ для мягкости.
- Повторяй ежедневно, можно сочетать с лёгкими движениями в суставе (без боли).

Миозит (воспаление мышц)

Что происходит:

Мышца воспалена, болит, напряжена, иногда возникает отёк.

На тонком уровне:

Подавленная агрессия. Мышечный панцирь, который защищает, но и душит. Страх быть уязвимым. Не выраженный гнев или обида. Нежелание двигаться и расти. Недоверие и страх.

Формула заболевания:

Буквы: К — Р — О — Д — Ъ (воспаление + застывание).

Формула восстановления:

Ч — З — О — Б — Г

Как работать:

- Направь внимание на больную мышцу.
- Представь, как из неё выходит напряжение, сжатие, гнев.
- Впиши Ч — пусть мышца расслабится.
- Добавь З — поток, движение внутри мышцы.
- Почувствуй, как мышца очищается и становится мягкой (Б) и живой.
- Закрепи формулой Г — направь здоровую энергию на действие.

Остеопороз (хрупкость костей)

Что происходит:

Кости теряют плотность, становятся ломкими.

На тонком уровне:

Потеря опоры в жизни. Ощущение, что «не на что опереться». Хрупкость в принятии решений. Часто — у женщин после потери значимой роли (материнство, работа, партнёр). Слабость и нежелание взаимодействовать на социальном плане. Уход в себя. Материальные потери.

Формула заболевания:

Буквы: Ы — Д — О — К (деградация).

Формула восстановления:

М — Х — Ю — Ь

Как работать:

— Почувствуй свои кости. Они как каркас, на котором держится всё тело.

— Скажи им: «Я даю тебе опору. Я есть».

— Впиши М — силу, плотность.

— Добавь Х — пусть эта сила умножается.

— Закрути Ю — обновление на клеточном уровне.

— Закрепи мягкостью (Ь).

— Повторяй ежедневно, особенно перед сном и утром.

Травмы и их последствия

Острая травма (перелом, вывих, растяжение)

Что происходит:

Ткань разорвана, смещена, повреждена. Тело в шоке.

На тонком уровне:

Резкий раскол. Неожиданный удар. Ощущение, что жизнь «сломалась».

Формула заболевания:

Буквы: К — Ъ — Й — О

К — раскол, Ъ — жёсткость, Й — фиксация, О — пустота.

Формула восстановления (после оказания медицинской помощи, естественно):

С — М — А — З — Ь

Как работать (только в период заживления, после снятия острой фазы):

— Направь внимание на место травмы.

— Впиши С — союз тканей, соединение.

— Добавь М — силу, опору для восстановления.

— Почувствуй З — поток крови, лимфы, энергии, идущий к месту травмы.

— Закрепи мягкостью (Ь).

— Делай ежедневно, можно несколько раз в день.

Застарелая травма (последствия, рубцы, спайки)

Что происходит:

Травма зажила, но осталась боль, ограничение движения, рубец, спайка. Тело «помнит».

На тонком уровне:

Не прожитый шок. Травма, которая не отпущена. Тело продолжает защищаться, даже когда опасность миновала.

Формула заболевания:

Буквы: Й — Ъ — К — М (рубцевание).

Формула восстановления:

Ч — З — Ь — О

Как работать:

— Найди место старой травмы. Почувствуй, как оно ощущается (тяжесть, онемение, боль, холод).

— Впиши Ч — пусть напряжение начнёт отпускать.

— Добавь З — представь, как в этом месте появляется движение, поток.

— Почувствуй мягкость (Ь).

— Расширь пространство (О) — пусть там будет место для жизни, а не для защиты.

— Делай регулярно, пока ощущение не изменится.

Хроническая боль в спине, суставах, мышцах

Что происходит:

Боль есть, но острого воспаления или травмы нет. Она стала фоновой, привычной.

На тонком уровне:

Тело зафиксировалось в состоянии защиты. Боль стала способом существования.

Формула заболевания:

Буквы: Й — Ъ — Ы — Д (фиксация в обесценивании и застое).

Формула восстановления:

Ч — О — Щ — Ю

Как работать:

— Направь внимание на зону боли.

— Не борись с ней, просто наблюдай.

— Скажи: «Я вижу тебя. Я готов (а) отпустить».

— Впиши Ч — расслабление.

— Добавь О — пространство, расширение.

— Представь Щ — свет, который проникает в эту зону и трансформирует боль.

— Закрути Ю — пусть начинается обновление.

— Делай ежедневно, пока боль не начнёт уходить.

Это основа работы с опорно-двигательной системой через Код Азъ. Каждое заболевание можно разложить на буквы, каждому состоянию — подобрать формулу и практику. Главное — регулярность, мягкость и доверие к коду и своему телу.

Если ты не нашёл в этой главе своего заболевания — не спеши закрывать книгу. Попробуй разобрать его сам. Посмотри на процесс, который происходит в теле: где давление, где раскол, где застой, где жёсткость. Каждое заболевание врач описывает словами. А ты можешь описать его буквами.

Болезнь — это не приговор. Это процесс, у которого есть структура, причины, этапы. А значит — есть и путь к исцелению. Подбери формулу, которая будет работать на растворение того, что мешает, и на созидание того, что нужно. Ты можешь быть не врачом, но ты можешь быть автором своего исцеления. Не вместо врача, а вместе с ним. Код Азъ даёт язык. Твоё тело

— пространство. Остальное — дело внимания, терпения и веры в то, что у каждой болезни есть обратная сторона — здоровье.

Скорая помощь для опорно-двигательной системы

Это практика на 3—5 минут, которую можно делать в любой момент, когда спина устала, суставы заныли или мышцы сковало напряжением. Она не заменяет глубокую работу с формулами, но даёт быстрое облегчение и напоминает телу, что такое «здоровое состояние».

Алгоритм:

1. Остановись. Сядь или встань удобно. Закрой глаза. Сделай три медленных вдоха и выдоха. Почувствуй, где сейчас самый сильный дискомфорт.

2. Примени формулу быстрой помощи: М — Ч — З — Б

— М — Почувствуй опору под собой. Стопы на полу, таз на стуле. Ты держишь себя, но не давишь. Ты сильный, но не напряженный. Это мягкая сила.

— Ч — Направь в зону дискомфорта расслабление. Представь, как мышцы мягко отпускают, сустав выдыхает.

— З — Представь волну тепла, которая перетекает через эту зону, омывает её, уносит застой.

— Б — Добавь мягкости. Не требуй, не дави — просто разреши телу стать чуть более жидким, текучим, свободным.

3. Поблаговари тело. Положи руку на то место, которое беспокоило. Скажи мысленно: «Я слышу тебя. Я даю тебе опору и свободу». Посиди ещё минуту в тишине.

Когда применять:

— При усталости в спине после долгого сидения.

— При ноющей боли в суставах «на погоду».

— При мышечном напряжении после стресса.

— Перед сном, чтобы снять дневное напряжение с позвоночника.

Физика Духа: Закон Гука и Закон Инерции для опорно-двигательной системы.

Теперь давай посмотрит как можно рассмотреть эту тему по закону.

Закон Гука (упругость): Деформация тела пропорциональна приложенной силе. При снятии силы тело возвращается к исходной форме, если не был превышен предел упругости.

Как это работает в теле:

Позвоночник и суставы созданы для движения. Они могут наклоняться, скручиваться, сжиматься под нагрузкой — и возвращаться к здоровой форме. Но если нагрузка хроническая (годами сидишь в неправильной позе, таскаешь обиды, держишь гиперконтроль), «предел упругости» превышает. Возникает остаточная деформация: сколиоз, грыжа, артроз. Тело забывает, как возвращаться в исходное состояние.

Что делать: Перестать давить, конечно же. Давать телу возвращаться в норму через расслабление (Ч), поток (З) и мягкость (Б). Помнить: упругость — это не жёсткость (Б). Упругость — это способность гнуться и возвращаться. Прочувствуй закон на себе, запомни — тело возвращается в ту же точку, если перестать давить, а если есть деформация, то же возвращается, но нужно над этим поработать, восстановить.

Следующий закон. Закон Инерции (Первый закон Ньютона): Тело сохраняет состояние покоя или равномерного движения, пока приложенная сила не выведет его из этого состояния. Тоже очень прекрасный и показательный закон.

Как это работает в теле:

Застывший позвоночник (ДЪ) будет оставаться застывшим, пока ты не приложишь осознанную волю (А) к изменению. Но и хроническое напряжение (РЪ) будет продолжаться по инерции, пока ты не приложишь силу к расслаблению (Ч). Тело не меняется само — оно ждёт твоего выбора и твоего действия.

Что делать: Стать той самой «силой», которая меняет инерцию болезни. Не ждать, пока «само пройдёт». Принять решение: «Я выбираю здоровье. Я запускаю новое движение» и сделать первый шаг — пусть даже это будет один маленький шаг с самой короткой в мире формулой, главное начать..

Послесловие:

Каждая система тела говорит на своём языке, но Код Азъ остаётся тем же самым универсальным языком, которым можно описать все что вам угодно. Любую болезнь и формулу любого выздоровления, что я и пытаюсь показать в каждой главе и каждой своей книге, — метод работает везде. Освоишь его на одной системе — сможешь применять на любой другой.

Кровеносная система. Сердце, сосуды, кровь

Мы плавно двигаемся дальше и разберем наш кровоток.

За что отвечает:

Транспорт кислорода и питательных веществ, удаление отходов, терморегуляция, поддержание жизни в каждой клетке. Кровь — это река жизни, которая течет внутри нас. Сердце — её течение, насос, центр. Сосуды — русла, по которым течёт река.

Когда страдает:

При застое энергии, при неспособности «течь» свободно, при эмоциональных блоках. Сердце отзывается на непрожитые обиды и потери. Сосуды — на страх, сжатие, недоверие к жизни. Кровь — на обесценивание себя и потерю радости. Разрушительные программы, которые передаются из рода в род, часто оседают именно здесь. Родовые искажения передаются по крови. Программы по ДНК. Здесь каждому можно найти с чем ему поработать.

Буквы Кода для него:

З — поток, перетекание (кровоток, движение крови)

С — союз, соединение (сердце как центр любви и единства)

Х — умножение (здоровое питание клеток, насыщение кислородом)

О — пространство (расширение сосудов, свободный просвет)

Ъ — жёсткость (атеросклероз, гипертония, сосудистые спазмы в тени)

Ч — расслабление (снятие сердечного спазма, нормализация ритма)

Атлас букв: кровеносная система в Свете и Тени

З — Поток, перетекание

Свет в теле: Свободный, ритмичный кровоток. Кровь легко достигает каждой клетки, питает, согревает, очищает, дает развитие и жизнь. Пульс ровный, спокойный. Тело чувствует себя живым, текучим.

Тень в теле: Застой крови, варикозное расширение вен, холодные конечности. Кровь густеет, течёт медленно, не доходит до периферии. Застой энергии, который переходит в застой жидкости. Не хватка дыхания и питательных веществ.

Телесный якорь: Сделать волнообразное движение рукой или всем телом, представить, как кровь мягко и ритмично течёт по сосудам.

С — Союз, соединение

Свет в теле: Сердце как центр любви и единства. Оно соединяет всё тело в одно целое. Ритм сердца гармоничен, оно откликается на радость и покой. Кровь объединяет все органы в единую сеть жизни.

Тень в теле: «Разбитое сердце» — не метафора, а реальный кардиосклероз. Аритмия — сердце сбивается с ритма, когда человек разорван между противоречивыми чувствами. Одиночество и изоляция бьют прямо в сердечный центр.

Телесный якорь: Соединить ладони вместе на уровне груди, почувствовать тепло контакта, представить, как сердце бьётся в унисон с этим теплом.

Х — Умножение

Свет в теле: Здоровое кровообращение умножает жизнь. Каждая клетка получает достаточно кислорода и питания. Энергия прибывает, тело наполняется силой. Радость умножает кровоток.

Тень в теле: Либо застойное «умножение» — отёки, лишний вес, задержка жидкости. Высокий гемоглобин, либо

истощение — анемия, когда кровь теряет свою силу и насыщенность. Человек «обескровлен» физически и энергетически.

Телесный якорь: Сложить ладони лодочкой, представить, как они наполняются теплом и светом, затем развести руки в стороны, «раздавая» это тепло по всему телу.

О — Пространство

Свет в теле: Сосуды расширяются свободно, когда нужно. Просвет сосуда достаточен для свободного тока крови. Давление в норме. Тело чувствует простор внутри.

Тень в теле: Сужение сосудов, гипертония — телу «тесно» изнутри. Или наоборот — гипотония, когда сосуды теряют тонус и не могут держать давление. Пространство без границ становится пустотой без силы.

Телесный якорь: Развести руки широко в стороны, сделать глубокий вдох, представляя, как сосуды мягко расширяются, пропуская поток жизни.

Ъ — Жёсткость

Свет в теле: Упругость сосудов — они держат форму и давление, но остаются гибкими. Сердечная мышца сильная, но не каменная. Здоровый тонус без перенапряжения.

Тень в теле: Атеросклероз — сосуды становятся жёсткими, ломкими, на стенках откладываются «обиды» в виде бляшек. Гипертония — хроническое давление, которое не сбрасывается. Сердце работает на износ, но не может расслабиться.

Телесный якорь: Сжать кулак сильно, почувствовать напряжение, потом медленно разжать, представляя, как стенки сосудов становятся мягкими и эластичными.

Ч — Расслабление

Свет в теле: Сердце умеет отдыхать между ударами. Сосуды расслабляются после нагрузки. Ночью давление снижается, кровоток становится спокойным. Тело восстанавливается.

Тень в теле: Хронический спазм сосудов, который не снимается даже во сне. Тахикардия покоя — сердце колотится, когда человек просто лежит. Или наоборот — брадикардия, когда сердце замедляется до опасного предела, «уходит в апатию».

Телесный якорь: Лечь или сесть удобно, положить руку на сердце, сделать медленный выдох, представляя, как сердце замедляется и отдыхает, либо дает ритм четче, начинает биться и давать энергию.

Частые заболевания и их формулы

Здесь мы с вами разберём основные заболевания кровеносной системы. Гипертония, гипотония, атеросклероз, варикоз, аритмия, анемия. Для каждого — что происходит, что на тонком уровне, формула заболевания и формула восстановления, пошаговый алгоритм

Гипертония (повышенное артериальное давление)

Что происходит:

Сосуды перманентно сужены или напряжены. Сердце вынуждено качать кровь с большим усилием. Давление растёт. Появляются головные боли, шум в ушах, риск инсульта.

На тонком уровне:

Хроническое давление на себя. Неспособность расслабиться и отпустить контроль. Человек «давит» на себя и на других. Страх не успеть, не справиться. Жизнь под прессом обязательств.

Формула заболевания:

Буквы: Р — Ъ — Й — З

Р — давление (в тени — хронический пресс), Ъ — жёсткость сосудистой стенки, Й — фиксация (давление застыло и не снижается), З — поток (в тени — затруднённый, заблокированный).

Формула восстановления:

Ч — О — З — Ь

Расслабление (Ч), пространство (О), поток (З), смягчение (Ь).

Как работать:

— Сядь или ляг удобно. Закрой глаза.

— Направь внимание на сердце и крупные сосуды — шею, запястья, грудь.

— Представь, как с каждым выдохом напряжение уходит из сосудистой стенки.

— Впиши Ч — пусть сосуды расслабятся, сердце успокоится.

— Добавь О — представь, как просвет сосудов расширяется, появляется свободное пространство для крови.

— Почувствуй З — кровь течёт легко, свободно, без усилий.

— Закрепи мягкостью (Ь) — не требуй от себя мгновенного результата, разреши телу восстанавливаться в своём ритме.

— Делай ежедневно, особенно утром и перед сном. Можно сочетать с измерением давления и отслеживать динамику. Не забывай про другие практики кода.

Гипотония (пониженное артериальное давление)

Что происходит:

Сосуды теряют тонус, кровь течёт вяло, давление падает. Слабость, головокружение, холодные конечности, хроническая усталость.

На тонком уровне:

Потеря жизненного тонуса. Отсутствие «давления» в хорошем смысле — нет импульса к действию, нет желания бороться. Человек «сдулся» энергетически. Часто — следствие длительного стресса, который истощил надпочечники и волю.

Формула заболевания:

Буквы: Ч — О — Д — Ы

Ч — расслабление (в тени — атония, потеря тонуса), О — пространство (в тени — пустота без границ), Д — покой (в тени — застой), Ы — обесценивание (тело забыло, как быть в тонусе).

Формула восстановления:

М — Г — Х — Ъ — Ю

Сила (М), вектор (Г), умножение (Х), утверждение (Ъ), энергия жизни (Ю)

Как работать:

— Встань или сядь прямо. Почувствуй стопы на полу.

— Представь, что из земли через стопы поднимается сила (М).

— Направь эту силу вверх по ногам, в таз, в позвоночник, в сердце.

— Добавь Г — задай вектор: «Моя кровь течёт энергично и свободно».

— Умножь (Х) это ощущение — пусть каждая клетка наполняется тонусом.

— Зафиксируй (Ъ) новое состояние: топни ногой или сожми кулак — «Я в тонусе. Моё давление в норме».

— Запусти спираль — энергию жизни, красный и восходящий поток (Ю)

— Делай ежедневно утром. Можно сочетать с контрастным душем или лёгкой гимнастикой.

Атеросклероз (уплотнение и сужение сосудов)

Что происходит:

На стенках сосудов откладываются бляшки. Просвет сужается, сосуды теряют эластичность. Кровоток затруднён. Риск тромбов, инфаркта, инсульта.

На тонком уровне:

Накопленные обиды и претензии к миру. Жёсткость в убеждениях. Человек «отвердел» сердцем и сосудами. Нежелание прощать и отпускать. Застарелый гнев, который никуда не ушёл, а осел на стенках сосудов.

Формула заболевания:

Буквы: Й — Ъ — Ф — К

Й — фиксация (бляшка как застывшая форма), Ъ — жёсткость, Ф — ярлык, печать (сосуд «заклеймён», запечатан — не проходимый), К — раскол (сосудистая стенка повреждена).

Формула восстановления:

Ч — З — О — Щ — ЮБ

Расслабление (Ч), поток (З), пространство (О), свет (Щ), смягчение энергией (Б) (Ю)

Как работать:

— Направь внимание на сосуды. Представь их как реки, которые постепенно затягиваются льдом.

— Впиши Ч — пусть лёд начинает таять.

— Добавь З — представь, как тёплый поток крови начинает двигаться быстрее, омывая стенки сосудов.

— Расширь пространство (О) — пусть просвет сосуда становится шире.

— Направь внутрь сосуда свет (Щ) — мягкое, тёплое свечение, которое растворяет бляшки.

— Закрепи мягкостью Жизненной энергии (ЮБ) — не дави, не требуй мгновенного очищения. Разреши сосудам восстанавливаться в своём темпе.

— Повторяй ежедневно, сочетая с тем, что назначил врач.

Варикозное расширение вен

Что происходит:

Вены теряют тонус, расширяются, клапаны не удерживают кровь. Застой, отёки, тяжесть в ногах, выступающие узлы.

На тонком уровне:

Застой в жизни. Человек «стоит на месте» там, где давно пора двигаться. Тяжесть невысказанных слов и не прожитых эмоций и событий в жизни, упущенные возможности — все это тянет вниз. Обида на прошлое, которое не отпущено.

Формула заболевания:

Буквы: З — Д — Й — Ъ

З — поток (в тени — застой крови), Д — покой (в тени — застывание), Й — фиксация (узлы как застывшая форма), Ъ — жёсткость (стенки вен теряют эластичность).

Формула восстановления:

З — Г — О — Ь

Поток (З), вектор (Г), пространство (О), смягчение (Ь).

Как работать:

— Сядь или ляг, подними ноги выше уровня сердца, если возможно.

— Направь внимание на вены ног. Представь, как кровь застаивается в них, как в запруде.

— Впиши З — запусти поток. Представь, как кровь начинает двигаться вверх, к сердцу, преодолевая застой.

— Добавь Г — задай вектор движения: снизу вверх, от стоп к бедрам, к сердцу.

— Расширь пространство (О) — пусть вены становятся упругими, клапаны начинают работать.

— Смягчи (Ь) — поблаговари ноги за то, что они несут тебя по жизни, сними с них груз обид.

— Делай ежедневно, особенно вечером после нагрузки.

Аритмия (нарушение сердечного ритма)

Что происходит:

Сердце бьётся неритмично: то замирает, то ускоряется без причины. Перебои, «кувыркание» в груди, страх.

На тонком уровне:

Разлад с самим собой. Человек разрывается между противоречивыми чувствами, желаниями, обязательствами. Сердце «сбивается с ритма», потому что нет внутреннего согласия. Страх перед будущим или не прожитое горе.

Формула заболевания:

Буквы: С — К — ЮЪ

С — союз (в тени — разлад, разрыв связей), К — раскол (перебои ритма), Ю — спираль вниз (срыв ритма), Ъ — жёсткость (сердце напряжено).

Формула восстановления:

С — Т — У — ЮЬ

Союз (С), баланс (Т), настройка (У), спираль вверх (ЮЬ), смягчение (Ь).

Как работать:

— Положи руку на сердце. Закрой глаза.

— Почувствуй его ритм. Не оценивай, не пугайся — просто слушай.

— Впиши С — представь, что все части тебя соединяются в едином ритме.

— Добавь Т — пусть ритм становится ровным, спокойным, как маятник.

— Настрой (У) сердце на частоту покоя — представь камертон, который задаёт чистый, ровный тон.

— Закрути спираль вверх (Ю) — пусть ритм восстанавливается и становится сильнее.

— Смягчи (Ь) — прими своё сердце с любовью, не требуй от него идеальной работы.

— Делай при первых признаках аритмии или ежедневно для профилактики.

Анемия (малокровие, снижение гемоглобина)

Что происходит:

Кровь теряет насыщенность. Мало эритроцитов, низкий гемоглобин. Слабость, бледность, головокружение, упадок сил.

На тонком уровне:

Потеря радости жизни. «Обескровленность» энергетическая. Человек не позволяет себе жить ярко, насыщенно, полно. Железо — металл Марса, планеты воли и действия. Анемия часто говорит о потере воли к жизни и неумении брать своё.

Формула заболевания:

Буквы: Ы — О — Ч — Д

Ы — обесценивание жизни (кровь теряет силу), О — пустота (в тени — дыра, нехватка), Ч — расслабление (в тени — апатия), Д — застой (кровотворение замедлено).

Формула восстановления:

М — Х — Ю — Ъ

Сила (М), умножение (Х), спираль жизни (Ю), утверждение (Ъ).

Как работать:

- Положи руки на область печени и селезёнки (органы кроветворения).
- Представь, что внутри этих органов загорается тёплый, красный свет.
- Впиши М — сила земли, сила жизни входит в кровь.
- Умножь (Х) — пусть этот свет наполняет каждую каплю крови, делает её густой, насыщенной, живой.
- Закрути спираль (Ю) — запусти процесс обновления крови.
- Утверди (Ъ) — топни ногой: «Моя кровь сильна. Я наполнен (а) жизнью».
- Повторяй ежедневно, сочетая с тем, что назначил врач.

Вот это основная работы с кровеносной системой через мой метод азбуки для подсознания — Код Азъ. Сердце, сосуды, кровь — это не просто анатомия. Это река жизни внутри тебя. Когда она течёт свободно, ритмично и радостно — тело оживает. Когда застаивается, сжимается, теряет силу — тело угасает, сохнет

Работай с формулами регулярно. Слушай своё сердце не только через фонендоскопом, но и через свое внимание, помни о том, что где наше внимание, там концентрируется энергия, а энергия это поток. Займись простыми физкультурными движениями. И улыбайся, радуйся тому что ты живешь. Сосуды очень откликаются на мягкость, кровь любит движение и радость.

Если ты не нашёл в этой главе своего заболевания — попробуй разобраться сам. Посмотри, что происходит в сосудах, в сердце, в крови: где давление, где застой, где недостаток, где сжатие. Переведи это на язык букв. Составь формулу разрушения и формулу восстановления. Ты уже умеешь это делать.

Скорая помощь для кровеносной системы:

Это практика на 3—5 минут, которую можно делать при скачке давления, приступе сердцебиения, внезапной слабости или чувстве сжатия в груди. Она не заменяет врача и экстренную помощь, но помогает снять острое состояние и напомнить сосудам и сердцу, что такое здоровый ритм.

Алгоритм:

1. Остановись. Сядь удобно, ноги на полу, руки на коленях. Закрой глаза. Сделай три медленных вдоха и выдоха. Почувствуй, где сейчас самый сильный дискомфорт: в груди, в шее, в висках.

2. Примени формулу быстрой помощи: Ч — О — З — Ъ

— Ч — Выдохни напряжение. Представь, как сердце и сосуды отпускают спазм и расслабляются.

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.