

18+ Серафима Суворова

**21 ТЕХНИКА БЫСТРОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
АУРЫ. ДЛЯ ТЕХ, КТО
НЕ ЛЮБИТ
МЕДИТИРОВАТЬ**



Серафима Суворова
21 техника быстрого
восстановления ауры. Для тех,
кто не любит медитировать

<https://litres.ru/74269533>

ISBN 9785007065269

Аннотация

Не любите медитировать, устали от советов эзотериков остановиться и прислушаться к себе? Тогда эта книга для вас! 21 техника двигательной активности, которые легко впишутся в вашу суетливую и быструю жизнь.

21 техника быстрого восстановления ауры. Для тех, кто не любит медитировать

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0070-6526-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Не любите медитировать, устали от советов эзотериков — остановиться и прислушаться к себе? Тогда эта книга для вас! 21 техника двигательной активности, которые легко впишутся в вашу суетливую и быструю жизнь.

3 главных мифа о чакрах и ауре, которые замедляют ваш рост

Многие люди, начиная работать с энергетикой, попадают в ловушку «духовного перфекционизма». Они искренне хотят чистоты и света, но сами себе связывают руки. Вот три самых коварных мифа, которые превращают практику в бо-

ЛОТО.

Миф №1: «Чтобы очистить ауру, нужно сидеть неподвижно и медитировать часами»

Этот миф создаёт иллюзию, что энергетика — это нечто отдельное от тела. Человек терпит боль в спине, затекают ноги, он борется со сном, думая, что именно в статичной позе «работа настоящая». В результате практика ассоциируется с пыткой, и человек либо бросает её, либо делает через силу, накапливая напряжение.

Энергия любит движение. Застойные явления в чакрах (особенно в трёх нижних) гораздо эффективнее прочищаются через активность: танцы, ходьбу, встряхивания, йогу или даже просто смену позы каждые 2 минуты. Ваша аура — это динамичная структура. Если вам душно сидеть на месте — встаньте, попрыгайте, помашите руками. Это будет *лучшая* чистка.

Миф №2: «Нельзя злиться во время чистки чакр — ты все испортишь»

Люди начинают бояться собственных эмоций. Как только приходит гнев, они думают: «О, я провалил медитацию, моя солнечное сплетение снова заблокировано». Они тратят энергию не на проработку, а на подавление злости. Подав-

ленный гнев прямоиком уходит в мышечные зажимы и тот же самый энергоблок.

Чистка чакр — это не чаепитие с ангелами. Когда вы промываете рану, она болит. Так же и здесь: гнев, который выходит во время практики — это вытесняемый токсин. Если вы злитесь на подушку, на мастера или на весь мир — это отлично! Позвольте этой энергии прозвучать (только безопасно для окружающих: покричите в воду, порвите газету, поколотите подушку). Как только гнев выйдет без сопротивления, чакра разблокируется сама собой.

Миф №3: «Результат будет только после года ежедневных практик»

Это удобная ловушка для удержания учеников в школах и для собственной лени, обернутой в «духовность». Человек думает: «Если я не вижу сдвигов сегодня — так и надо, ведь срок еще не пришел». Он перестаёт замечать мелкие победы, терпит дискомфорт и теряет мотивацию.

Результат появляется здесь и сейчас, и вы можете его зафиксировать за 5 минут. Один цикл глубокого дыхания на чакру Муладхара дает прилив устойчивости сразу. Умывание соленой водой снимает налёт с ауры мгновенно.

«Год практик» — это про то, как закрепить состояние и сделать его привычным. А почувствовать*облегчение можно

уже на первой сессии. Если вы не чувствуете изменений сразу — значит, вы либо делаете неправильную технику, либо слишком сильно зажаты мифом о долгом пути. Снимите запрет на быстрый результат — и чакры откликнутся быстрее.

Перестаньте ждать, терпеть и бояться эмоций. Двигайтесь, злитесь на здоровье, ищите быстрые отклики в теле — ваша энергия любит свободу, а не идеальные правила.

Как работает динамическое восстановление ауры: вибрация, перепад температур, контрастное дыхание и резкая смена положения тела

В отличие от статичных медитативных практик, динамическое восстановление ауры строится на шоковой терапии для энергетической системы. Человек — это не просто твердая оболочка, а жидкокристаллическая структура, где энергия должна циркулировать свободно. Застои, «прилипание» чужеродных вибраций и истончение аурического яйца происходят именно в моменты стагнации. Динамика ломает эти блоки за счет четырех основных рычагов.

1. Вибрация (Механическое расщепление застоев)

Аура — это поле, которое резонирует с частотой тела. Когда вы создаете физическую вибрацию (например, через «тряску», бег, виброплатформу или специфические звуки),

вы насильно заставляете каждую клетку, каждый энергетический канал (нади) менять свою частоту.

Вибрация разрушает «сгустки» тяжелой энергии, которые не могли сдвинуться статикой. Это похоже на то, как вибрационный насос откачивает застоявшуюся грязь из труб. Исчезает эффект «энергетической слизи», поле становится более жидким и подвижным, позволяя течь пране свободно.

2. Перепад температур (Эффект «Сжатие-Расширение»)

Резкая смена температуры (например, из жаркой сауны в холодный бассейн или обтирание снегом) — это самый мощный инструмент для восстановления целостности ауры.

Холод вызывает резкий спазм и уплотнение внешнего слоя ауры (защитный механизм), а жара — максимальное расширение и выход «отработанных» энергий через поры. При резком перепаде происходит *энергетический насос*: расширяясь, аура выталкивает наружу весь накопленный негатив и стресс-информацию; сжимаясь, она «запечатывает» пустоты, закрывая пробоины в поле. Три таких цикла полностью обновляют периферический слой ауры за 3—5 минут.

3. Контрастное дыхание (Смена полярности)

Это не просто глубокий вдох. Контрастное дыхание — это ритм, в котором резко чередуются «верхний» (грудной) и «нижний» (диафрагмальный) типы, а также фазы активного

импульсивного вдоха и пассивного сброса.

На вдохе с усилием (через напряжение мышц таза и диафрагмы) энергия втягивается снизу вверх, «причесывая» вертикальные энергетические столбы (Сушумну и Иду). На резком выдохе с шумом («Ха» через рот) происходит энергетический взрыв, который сбивает с ауры астральные «крючки» и привязки. Контраст между кислородным взрывом и кратковременной гипоксией создает в поле состояние «энергетической дымки», которая вытягивает любую чужеродную структуру наружу, где она испаряется.

4. Резкая смена положения тела (Разрыв условных связей)

Резкие наклоны, прыжки, падения, кувырки или моментальное вставание из положения лежа.

Энергия инерции. Наше поле привыкает к гравитации и позе. Когда вы резко меняете положение, тело на долю секунды оказывается в «невесомости» (относительно вектора приложения сил). В этот момент инерционная энергия растаскивает старые энергетические связи, которые держат ауру в деформированном состоянии (сутулость, хроническая усталость, привычка жалеть себя). Происходит жесткая «стирка» голографической матрицы ауры. Если лежание — это растекание энергии, то резкий вскок — это сборка поля заново по новой геометрии.

Вы создаете вибрацию (раскачиваете грязь), входите в жар

(расширяете поры и ауру), ныряете в холод (запечатываете чистоту), делаете мощный контрастный выдох (сбиваете прилипшее), и резко встаете/падаете, сбивая вектор гравитации. За 10 минут такой практики аура проходит цикл полной деформации и самосборки на новой, более высокой частоте.

Диагностика за 10 секунд: три сигнала SOS от вашей ауры

В эзотерических традициях и школах биоэнергетики существует негласное правило: «Аура не болит так, как болит зуб». Она не кричит. Она шепчет. И чаще всего этот шепот мы списываем на усталость, аллергию, сквозняк или плохое настроение.

Но есть три специфических, ярких и — что важно — практически мгновенных признака того, что ваше энергетическое поле («яйцо», «кокон») потеряло герметичность. Для того чтобы понять, что аура «дырявая» или «грязная», не нужно медитировать часами, смотреть на свои биополе через специальные приборы или обращаться к экстрасенсу. Достаточно 10 секунд внимательности к собственному телу.

Я называю этот метод «Скорая энергетическая помощь». Если вы чувствуете хотя бы ОДИН из перечисленных ниже симптомов в присутствии другого человека, после тяжелого рабочего дня или просто «на ровном месте» — ваша защита

дала трещину.

Сигнал №1: Ощущение липкости (или «эффект грязного стекла»)

Это самый красноречивый признак. Представьте, что вы чисты, вы приняли душ утром, на вас свежая одежда, но вдруг ваша кожа начинает ощущаться так, будто она покрыта тонким слоем меда или сиропа. Или еще хуже — будто вы прикасаетесь к чему-то липкому, но этого чего-то нет рядом физически.

Как распознать за 10 секунд:

Проведите ладонью над предплечьем (не касаясь кожи, на расстоянии 1—2 см). Если вы чувствуете сопротивление, вязкость, замедление — словно рука идет сквозь патоку — ваша аура «потеет» чужеродной энергией.

Почему это опасно:

Липкость — это прямой признак энергетического вампиризма или «прилипания» тонких сущностей низкого вибрационного уровня. В здоровом состоянии внешний слой ауры (эфирный) похож на хорошо надутую сферу — он отталкивает. Когда поле истощено или пробито, оно начинает притягивать к себе все, как рана притягивает грязь. Ощущение липкости почти всегда сопровождается внутренним зудом

(психологическим) — вам хочется вытереться, стряхнуть с себя что-то невидимое.

Жизненный пример: Вы постояли в очереди в супермаркете позади агрессивного или очень несчастного человека. Выйдя на улицу, вы чувствуете эту «липкую пленку» на лице и руках. Это не воздух. Это отслоившиеся частицы его тяжелого поля, которые присосались к вашему из-за временной усталости энергетического барьера.

Сигнал №2: Мурашки без холода и без эмоций («Холодок предков»)

Мы привыкли, что мурашки — это либо холод, либо восторг от музыки (пиларная реакция), либо испуг. Но есть третий тип, самый злобный. Это мурашки, которые бегут не по всему телу равномерно, а как муравьи — хаотичными маршрутами: то по левому боку, то по затылку, то по спине между лопаток.

Диагностика за 10 секунд:

Задайте себе вопрос: «Мне холодно? Нет. Я испытываю оргазм от песни? Нет». Если температура в норме, вы ослаблены, но по телу бегают отдельные «табунки» мурашек, особенно в районе позвоночника или темени — это признак **утечки энергии** или **внедрения чужого намерения**.

Механика поломки:

В целостной ауре энергия течет по замкнутым каналам (меридианам) плавно и бесшумно. Вы это не чувствуете. Если вы чувствуете вращение или бег мурашек — значит, там, где вы их чувствуете, произошел разрыв. Энергия вытекает наружу, как вода из проколотого шланга, и вибрация этой утечки воспринимается нервными окончаниями как бегущие мурашки.

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.