

18+

Светлана Дуда

# ОСНОВЫ СИСТЕМНОЙ ЭНЕРГОПРАКТИКИ

Практическое руководство

A painting of a white phoenix rising from blue flames. The phoenix is depicted with its wings spread, emerging from a base of blue and white flames. The background is a vibrant, fiery orange and red, suggesting a sunset or a fire. The overall style is expressive and painterly.

Школа ВЕГАС

Светлана Дуда

**Основы системной  
энергопрактики.  
Практическое руководство**

«Издательские решения»

**Дуда С.**

Основы системной энергопрактики. Практическое руководство /  
С. Дуда — «Издательские решения»,

В Основах системной энергопрактики собран 30 летний опыт работы  
с энергетикой Светланы Дуда и ее авторский подход. По этим методикам  
работает Школы Системного управления энергией ВЕГАС.

© Дуда С.

© Издательские решения

# Содержание

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Техника безопасности в работе с клиентами    | 11 |
| 5 факторов влияющих на жизнь                 | 13 |
| Почему ситуации после проработки повторяются | 13 |
| Часть 1. Энергетическое строение человека    | 15 |
| Энергетические тела                          | 15 |
| Астральное тело                              | 15 |
| Ментальное тело                              | 15 |
| Каузальное тело                              | 15 |
| Будхиальное и Атманическое тела              | 16 |
| Эфирное тело                                 | 16 |
| Общие принципы                               | 16 |
| Энергетические потоки                        | 17 |
| Практика: энергетическая прокачка            | 17 |
| Заземление                                   | 19 |
| Чакры стоп                                   | 19 |
| Главное из урока                             | 20 |
| Типы энергетического поля                    | 21 |
| Практика: определить размер и положение поля | 22 |
| Три энергетические сферы                     | 23 |
| Сферы, мосты, поле и энергетические потоки   | 23 |
| Материальная сфера                           | 23 |
| Эмоциональная, сердечная, чувственная сфера  | 24 |
| Духовная, или ментальная сфера               | 24 |
| Мосты между сферами                          | 25 |
| Первый мост — шея                            | 25 |
| Второй мост — талия                          | 25 |
| Чакры или энергетические центры              | 26 |
| Чакральная система                           | 27 |
| Первая чакра — основа энергетической системы | 27 |
| Основные характеристики первой чакры         | 28 |
| Право чакры: быть и иметь                    | 28 |
| Органы и системы, связанные с первой чакрой  | 28 |
| Признаки здоровой и активной первой чакры    | 29 |
| Блокираторы первой чакры                     | 29 |
| Этапы формирования первой чакры              | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента.            | 33 |

# Основы системной энергопрактики. Практическое руководство

Светлана Дуда

© Светлана Дуда, 2026

ISBN 978-5-0071-2013-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Крылья на обложке появились не случайно. Школа ВЕГАС даёт крылья — для собственной жизни, для профессии и для того пути, который вы выбираете сами.**

Поздравляю, если вы держите в руках этот учебник, значит вы приняли решение, которое коренным образом изменит вашу жизнь.

Вы получите инструменты, освоив которые один раз, будете ими пользоваться всю жизнь. Они встроятся в привычку и в образ жизни и будут совершенно незаметно помогать творить вашу лучшую жизнь.

Это книга-учебник для студентов 1 ступени Школы системного управления энергией ВЕГАС.

Если у Вас книга оказалась случайно в руках, и Вы не понимаешь вообще, что происходит, то можете найти в Телеграме, либо в интернете «Светлана Дуда, школа ВЕГАС», и начать знакомиться с моим подходом и Школой.

Мой подход во многом отличается от других эзотерических школ и методов.

Школа ВЕГАС была создана по требованию с двух сторон.

Сначала потребовали клиенты начать их учить.

Потом пришло требование от Высших сил о создании Школы. И название школе было дано ими ВЕГАС — Всегда Единая ГАлактическая Семья. Так появилась Школа, которую курируют Высшие силы. И у каждого ученика есть свои личные Высшие кураторы, с которыми они знакомятся на первом занятии.

Я Светлана Дуда, автор и руководитель Школы ВЕГАС, этого учебника и еще 4 книг по системе управления энергией.

Я обучаю системной работе с энергиями людей от начального уровня, где человек знает и понимает, что это существует, что это влияет на жизнь, но не умеет с этим управляться, не знает, как с этим работать. До уровня профессионала, мастера энергетических практик.

Можно знать десятки практик и всё равно жить от проблемы до проблемы.

Что-то произошло — сделали технику. Стало легче. Через время возникла новая ситуация — понадобилась следующая техника. И жизнь постепенно превращается в постоянный энергетический ремонт.

ВЕГАС устроен иначе.

Мы начинаем не с очередного способа быстро исправить ситуацию. Мы выстраиваем энергетическую основу: диагностируем всю систему, находим причины утечек и повторяющихся сценариев, восстанавливаем нарушенное и учимся поддерживать себя.

Да, в школе есть методы для быстрой коррекции конкретных ситуаций. Но они не висят в воздухе, а базируются на энергетическом фундаменте. Вы понимаете, когда, зачем и на каком уровне их применять.

Задача школы — не сделать вас зависимыми от новой практики. Задача — дать опору, на которой можно спокойнее жить, развиваться и помогать другим без постоянных качелей и откатов.

Ученики школы умеют работать с собой, со своими близкими, без длительных сложных практик, очень быстро решать вопросы и разруливать ситуации. Системный подход создает базу, на основе которой ситуации перестают повторяться и нет необходимости решать их снова и снова.

Первая ступень ВЕГАС — это фундаментальное обучение управлению энергией человека. Не набор ситуативных техник, а система диагностики, устранения глубинных причин и создания устойчивой энергетической основы для жизни, семьи и профессиональной работы. Обучение мышлению энергопрактика.

Школа ВЕГАС — это базовая система управления энергией. На этой основе человек дальше может заниматься здоровьем, отношениями, деньгами, психологией, коучингом, бизнесом или профессиональной помощью людям. Направления могут меняться. Основа остаётся.

Вы получите не россыпь отдельных методик, а систему: как провести диагностику, найти уровень первопричины, выбрать инструмент, провести работу и проверить результат. Первые практики пройдут в парах с сопровождением опытных мастеров, чтобы знания не остались теорией.

Школа ВЕГАС нужна не только для того, чтобы научиться помогать другим. Она нужна, чтобы перестать быть беспомощной перед собственной жизнью, научиться видеть происходящее шире и выбирать, как именно ты хочешь жить.

И потом наши студенты пишут:

*«Какие-то мелкие всякие озарения постепенно-постепенно-постепенно раскрывались. Это даже не сразу было».*

Результат обучения не заканчивается вместе с последним занятием. Полученные знания продолжают разворачиваться в жизни, потому что человек уже иначе видит происходящее.

*«После ВЕГАС моя жизнь стала явно приятнее. Я научилась видеть большие, смотреть на ситуацию шире и находить более лёгкие способы её решать».*

*«Самое удивительное после изменений — не новая жизнь. А вопрос: как я вообще столько лет жила по-старому?» Зачем я вообще так делала? Можно было сделать по-другому».*

*«Как я вообще так делала сто лет, когда можно было проще и лучше?»*

Работа — это часть жизни. Необязательно работать энергопрактиком, чтобы применять управление энергией в своей профессии.

Вы можете не проводить ни одного сеанса клиенту, но ежедневно использовать знания Школы в работе, семье, отношениях, деньгах и принятии решений.

*«Сейчас я понимаю: если мне хорошо, моим близким тоже будет хорошо. Я больше не обязана беспокоиться за всех, чтобы доказать, что я их люблю».*

*«Я не стала меньше хотеть. Я перестала разрушать себя ради того, чтобы всё успеть».*

Школа не решает за человека, кем он должен стать. Она возвращает ему возможность отличать своё желание от чужого «надо»

*«Каждый маленький шаг привёл к результату, который сейчас даже трудно сравнить с прежней жизнью. Когда есть основная система, дальше можно развиваться в любом направлении. Но стержень уже есть».*

*«У меня не было такого, что я закончила школу — и на следующий день всё резко изменилось. Изменения шли постепенно: менялось состояние, реакции, понимание себя. А потом я увидела, насколько сильно изменилась и сама жизнь. Для меня это не разовый эффект, а накопительный результат».*

*«Практически каждое утро я начинаю с энергетической прокачки. Использую работу с чакрами, снятие программ, обнуление, диагностику, работу с пространством и водой. Некоторые практики настолько встроились в жизнь, что я уже не думаю: сейчас я буду заниматься энергетической работой. Я просто знаю, что мне сделать в конкретной ситуации».*

*«В сложный период я не просто вспоминала отдельные практики. Я понимала, что могу сделать для себя сейчас: как успокоить состояние, проверить пространство, поставить защиту, убрать поднявшуюся программу. Эти знания стали моей внутренней опорой».*

*«После работы с 1 и 2 чакрой — вернули долг, с которым попрощались мысленно. После прохождения диафрагмального моста — нашла работу, о которой могла только мечтать. Стала меньше работать, ушел трудового голода, а доход вырос. Улучшились отношения с дочерью, я смогла принять что она взрослая и отпустить ее. Стала себя лучше чувствовать после энергетических практики анализы подтвердили это. Ушли боли, вызванные высоким процентом остеопороза. Уже 2 недели держится давление в норме, для меня это чудо. Помирились с мужем и после 4 и 5 чакры я поняла что надо разговаривать и говорить что хочу, а не обижаться и думать что сам догадается. Я стала предчувствовать события, и даже начала себе верить. Мой уровень энергии поднялся и обострилась интуиция».*

*«Я стала более уверенной в себе, сегодня разговаривала с начальником спокойно и уверенно. Мне стали делать комплименты, как я выгляжу. Сказали что помолодела лет на 10. Я купила себе платье и плащ мечты. Я позволила потратить деньги на себя. Я поняла какая я счастливая и какой у меня замечательный муж!»*

*«Я похудела на 5 кг! Ничего для этого не делала. Я стала радоваться жизни, простым событиям и вещам. Жизнь заиграла яркими красками».*

*«Все параметры моего состояния многократно улучшились, стала больше смеяться, эффективнее выполнять поставленные задачи, энергии хватает на всё что запланировано и больше! Вспоминать как было 4—6 месяцев назад не хочется. Теперь интереснее, теперь по другому и это главное».*

У меня учится много психологов, которые понимают, что только владение психологическим уровнем не помогает во многих случаях, что есть нечто большее и глубокое. И они научились соединять своей практике методы работы с энергиями и психологические практики.

*«У меня уже было психологическое образование, я проходила тренинги и работала с людьми. Но мне не хватало практических инструментов. Я могла понять и объяснить, что происходит с человеком, но оставался вопрос: что конкретно с этим делать? В Школе ВЕГАС я получила систему, с помощью которой могу искать первопричину и работать с ней».*

*«Я знала теорию, училась психологии, проходила тренинги. Но мне всё время не хватало ответа на вопрос: что конкретно делать? В Школу ВЕГАС я пришла именно за практическими инструментами».*

*«Школа примирила во мне фундаментальную психологию и эзотерику. Все теперь живет вместе. Я поняла что это об одном и том же, но с разных сторон»*

Учатся астрологи, тарологи, нумерологи, тетахиллеры. Потому что по своим методикам они могут увидеть какие-то ситуации и то, что надо решать клиенту. И они получают инструменты для того, чтобы все это можно было быстро исправить. В таком случае их клиент приходит не на разовый расклад или расчет, а он остается в работе и нет необходимости без конца искать новых клиентов.

*«В последнее время некоторые сферы жизни просто рушились на глазах. Появилось больше вопросов, чем ответов на происходящее, ощущение безысходности и пустоты. Были определенные знания, полученные на занятиях тета — хиллинг, но как их применять и с чего начинать, я не знала. Уже после первого занятия пришел долгожданный ответ! Вся работа начинается и строится на энергетической системе: прокачивание энергетических потоков и работа с чакрами. Причина неисполнения манифестаций в неумении заземляться, отсутствии связи с Землей. Изучила и начала применять способы заземления! За время прохождения курса материализовались важные желания!!!»*

Школа ВЕГАС нужна не только тем, кто хочет освоить новую профессию. Она нужна и тем, кто уже работает с людьми, но чувствует границу своих нынешних инструментов.

Если вы уже владеете какими-то методами, то после обучения и выстраивания системы вы легко встроите в нее все, чем вы уже работаете. Школа ВЕГАС не перечёркивает ваше прежнее образование. Она даёт инструменты, которых может не хватать психологу, коучу и другому помогающему практику.

Возраст учащихся.

Самой младшей у меня было 15 лет. Она с 15 лет сначала обучалась по бесплатным программам, а потом уже начала покупать платные. Сейчас она Мастер энергетических практик и куратор 1 ступени Школы ВЕГАС.

Самое старшим у меня за 70 и они прекрасно осваивают программу. И их близкие стали самыми главными клиентами. Даже те, кто были глубокими скептиками, получили результаты и поверили что их жены/мамы волшебницы.

Как мои клиенты говорят, что даже мама с пятью детьми может нормально, спокойно практиковать эти методы, потому что все предельно простое и быстро реализуется.

Предприниматели проходят школу для того, чтобы понимать, что происходит с энергиями и что происходит с ними самими, когда они работают напряженно, учатся быстро восстанавливаться, проходить стресс спокойнее. Они понимают, что бизнес — это проекция состояния энергетики самого хозяина бизнеса.

*«Отличные изменения: повысила цену на персональный консалтинг на 50% и есть первая оплата»*

*«применяю и встраиваю в свои программы по Энергетическим воронкам продаж»*

*«Я как принимаю решение идти на перезагрузку Школы — активируются крупные клиенты и выигрываю тендеры. Даже одно решение уже начинает работать»*

Школа состоит из нескольких уровней. Это учебник первой ступени.

Далее есть вторая ступень — «Секреты ясновидящих».

Желающие познавать глубже и работать на хорошем профессиональном уровне переходят в Академию глубинного коучинга на мастерский уровень. Там тоже два уровня. Это уровень Мастер Энергопрактик. И второй уровень — мастер традиционных техник оздоровления.

Планируется уровень трансформационный мастер.

Также есть возможность изучать в дальнейшем мои авторские методы, такие как МЭТР (Мгновенной Энергетической Трансформации и Развития).

А с некоторыми методами можно ознакомиться по моим книгам: «Жизнь без усталости. Как перестать терять силы и энергию» и «Энергия — это ты. Как включить свой источник силы».

А также шикарная книга с более чем 40 волшебными методиками «Какая удача. Кто знает эти секреты, тому везет в жизни и бизнесе».

## Техника безопасности в работе с клиентами

1. **Не входить эмоционально в проблему клиента.** Не проживать её вместе с ним, не примерять на себя и не отвечать внутренне на «а что бы я делала на его месте?». Сохранять нейтральность, даже если клиент втягивает в свою историю.

2. Во время диагностики **не принимай за истину** версию клиента (о причинах проблемы, о виновных и т.д.). Проводи собственные исследования по всем направлениям. Часто причина бывает в другом месте. И помни что все 5 факторов связаны между собой.

3. **Клиент ушёл — работа закончилась.** Не продолжать мысленно его спасать, анализировать вечером за ужином и носить его историю с собой. Отпустить человека и обрубить возникшие связи.

4. **Не работать собственной энергией.** Энергопрактик не должен становиться батареей для клиента. В работе энергия берётся из пространства.

5. **Во время работы** — не входить в поле клиента, а просматривать его со стороны, сохранять эмоциональную нейтральность и смотреть как через стекло (кино).

6. **Без запроса** не причинять добро. Запрос должен звучать как просьба, а не поток жалоб и нытье.

7. **Не обещай** людям того, что не сможешь сделать и помни, что ты не Бог, есть еще сам человек, его воля и план его Души.

8. **Не обсуждай** с другими ситуации клиента. Все рассказы обезличенные и сборные из нескольких клиентов.

9. **Поставь защиту** себе перед началом работы.

10. **Плохо себя чувствуешь, нет сил** — откажи клиенту, иначе подвергаешь опасности и себя и клиента.

11. **Почисти** рабочее пространство после клиента.

12. **Ты для клиента** не мама и не заботливая бабушка. Помни, что перед тобой взрослый человек. Не надо его опекать и без конца спрашивать как он после сеанса. У тебя есть своя жизнь.

13. **С ребенком до 7 лет** работаем через маму или вместе с мамой.

14. **Помни о своем здоровье.** Контроль у врачей, физическая нагрузка, нормальное питание, даже если у тебя очередь из клиентов. Заранее ставь в расписание перерывы на обед, выходные и отпуска. Это необходимость для длительной успешной работы энергопрактика.

15. **Регулярно проводи себе процедуры** очищения энергетики. После 1 ступени снятие программ, обнуление, очистительные медитации, целительные медитации, прокачки. После Мастерского курса — очищение живым огнем на свечу или энергиями.

16. **Общайся** с нашими выпускниками и однокурсниками, проводите совместные работы друг с другом по своим энергиям, посещай наши Звездные часы.

17. Помни, что **сложнее всего твои новые навыки** принимают твои близкие. Не позволяй их отношению к этому снижать твою уверенность и убивать желание практиковать.

**Соблюдение этих простых правил поможет тебе долго и успешно работать в энергетике, сохранив свое здоровье и здоровье и счастье своих близких.**

## 5 факторов влияющих на жизнь

### Почему ситуации после проработки повторяются

Почему ситуации повторяются, одни и те же проблемы возвращаются снова и снова, даже если вы много работаете над собой? Почему после психотерапии, тренингов или духовных практик становится легче, но через некоторое время ситуация повторяется? Что делать чтобы ваши клиенты не попадали в этот замкнутый круг.

Основная причина такого повторения заключается в хаотичной работе с запросом клиента.

Кто-то работает только с прошлыми жизнями, кто-то видит все причины в роду, а кто-то рассматривает только ситуации детства и этой жизни.

Реальные изменения происходят только при работе со всеми факторами.

**Что включает моя система работы с клиентом. И чему вы научитесь на 1 ступени Школы ВЕГАС.**

**Системное мышление энергопрактика.**

Понимание, что практически никакая ситуация не появляется на ровном месте. У всего есть основа.

**Заболевание** не появляется на физическом уровне сразу. Ему предшествуют мысли, эмоции, поступки и только потом включается физическое тело. Часто мысли и эмоции провоцируются кармическими задачами (уроками души) и/или родовыми программами (генетика или насмотренность). Отсюда — нет смысла работать сразу с физическим телом (это функции врачей) или сразу с энергией органа и эфирным телом.

**Вопросы взаимоотношений** не рождаются пустом месте. Все они, как правило, завязаны на ситуациях прошлых жизней и далее на родовых программах. Изменение отношений чисто правильными разговорами не дают результата. Работа начинается глубже. Многие самые близкие отношения завязаны на прохождении человеком определенного урока души. И партнер является катализатором этого урока.

Так же мы можем рассматривать и ситуации жизненные. Например, очень популярная и важная тема — деньги.

Здесь задействовано все по полной программе.

Причина этого: *деньги — самый простой способ заставить человека обратить внимание на свою жизнь, задуматься о том, что он делает, как живет.* И здесь работа идет на всех уровнях и часто несколько направлений в каждом факторе прорабатываем.

**Опыт души:** обеты бедности, сам себе запретил деньги и богатство из-за того что пострадал из-за этого, магические воздействия прошлых жизней, урок души.

**Родовые программы:** отказ от денег, родовое проклятие, раскулачивание и страх последствий денег и богатства, отбирали у других деньги и прочее, грабили, кто-то пострадал из-за богатства (тюрьма, казнь, смерть) и т. д.

**Программы и собственный опыт:** в семье говорили плохо про деньги, богатых, наказывали, если появлялись деньги, отбирали родители деньги. Видели как кто-то из близких страдал за это, насмотренность в фильмах и книгах о том, какие богатые плохие. Менталитет места, где вы росли или живете. Можно список продолжать

**Энергетическая система:** недостаточно сформированы энергоцентры материальной сферы, заблокированы чакры эмоциями блокираторами, энергетическое воздействие, малая энергетическая емкость.

**Воздействие:** зависть, сглаз, порча, крадежник и т. д.

Возможно ли изменить ситуацию, работая только с чем-то одним? И тема денег очень отзывчива на правильную работу энергопрактика. Как правило изменения начинают происходить достаточно быстро.

**И важный момент!** Всегда во всех направлениях кроме работы с энергией и мышлением необходимы действия! Никакая, даже самая лучшая медитация или методика не изменит ситуацию в физическом мире, если ничего не делать!

Материал 1 ступени Школы ВЕГАС включает все необходимые методики для системной работе с энергиями по всем направлениям.

Следующие ступени Школы углубляют работу, добавляются более мощные и быстрые инструменты.

Начнем входить в системное мышление через знакомство с энергетической системой. Через нее видно все.

## **Часть 1. Энергетическое строение человека**

### **Энергетические тела**

#### **Астральное тело**

- Название: тело эмоций, витальное тело.
- Расположение: 10—15 см от физического тела.
- Цвет: все цвета радуги.
- Связано со второй чакрой -> радость жизни, восприятие, эмоции.
- Восприятие эмоций другого человека — это считывание состояния его астрального тела.
- Место, куда человек отправляется во сне -> астрал — это мир без времени, полный символизма.
- Символы во снах индивидуальны -> только сам человек может правильно их трактовать, задавая вопрос: «Что это значит для меня?»
- На астральном уровне можно увидеть эмоциональные причины болезней, проблем или внешние воздействия.
- Разлагается на девятый день после смерти.

#### **Ментальное тело**

- Название: тело мысли, связано с менталитетом.
- Расположение: 25—35 см от физического тела.
- Цвет: желтый.
- Связано с третьей чакрой -> проявление мысли в материальном мире.
- Разлагается на 40-й день после смерти -> считается, что после этого душа уходит с земного плана.
- Контур тела на ментальном уровне уже нечеткий, приближается к форме яйца.

#### **Каузальное тело**

- Название: тело причины.
- Расположение: около 40 см от физического тела, форма яйца.
- Цвет: больше розового.
- Не разлагается после смерти -> переходит из воплощения в воплощение.
- Содержит информацию о причинах событий, ситуаций в жизни, о прошлых жизнях, родовых программах -> определяет зачем душа пришла на Землю.
- Нельзя самостоятельно менять что-либо в каузальном теле -> вмешательство может нарушить ход истории и законы прошлых времен.
- Работа с этим телом должна быть направлена на изменение отношения и энергии в текущем воплощении (через «обнуление»), а не на проживание или изменение прошлых событий.
- В контексте теории струн и отсутствия времени, изменения нужно вносить в своей жизни в настоящий момент, концентрируясь на том, что мешает сейчас.

## **Будхиальное и Атманическое тела**

- Название: высшие тела, уровни божественного сознания.
- Не имеют отношения к физическому миру.

Дальше мы переходим к материальной сфере и начинаем подробно знакомиться с первой, второй и третьей чакрами: их функциями, правами, состояниями, диагностикой и практиками восстановления.

## **Эфирное тело**

- Расположение: 3—5 см от физического тела.
- Цвет: белый с голубым (в темноте светится).
- Связано с первой чакрой -> отвечает за жизнеспособность, жизненную энергию, устойчивость и стабильность.
- Является каркасом физического тела -> все проблемы на эфирном теле проявляются на физическом теле в ближайшее время. Заболевания в первую очередь проявляются на этом теле.
- Тело поступков, максимально приближено к физической составляющей.
- Размер эфирного тела указывает на уровень жизнеспособности -> чем меньше тело, тем меньше жизненных сил.
- Обладают все тела, живые и неживые -> можно видеть над предметами/людьми как свечение.
- Разлагается на третий день после смерти.

## **Общие принципы**

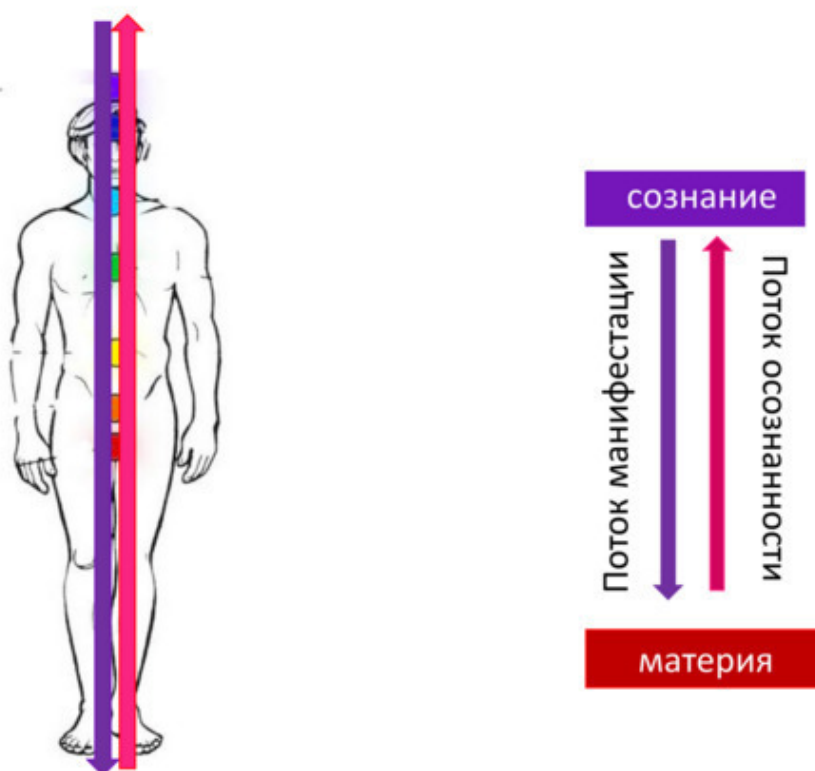
- Человек обладает не только физическим, но и несколькими энергетическими телами -> каждое тело имеет свои характеристики (размер, цвет, функция) и отвечает за определенные аспекты жизни.
- Энергетические тела взаимопроникающие, нет четких границ между ними -> аура человека — это чаще всего взаимодействие эфирного, астрального и ментального тел.
- Разложение энергетических тел после смерти происходит в определенные сроки (3, 9, 40 дней), традиции поминовения в христианстве связаны с этим.

## Энергетические потоки

Независимо от того, знаем мы об этом или нет, через нас проходят два энергетических потока.

- Поток, идущий сверху вниз, — поток манифестации.
- Поток, идущий снизу вверх, — поток осознанности.

Это потоки, которые соединяют сознание и материю. Они проходят через все чакры вдоль позвоночника. Не нужно думать, идут они спереди или сзади позвоночника. Это неважно: для работы мы направляем их вдоль позвоночника.



Когда мы начинаем осознанно работать с потоками, они проходят через чакры, снимают всё лишнее и ненужное, что мы могли набрать, и наполняют чакры энергией.

Блок в одном из потоков нарушает движение энергии. В результате желания либо не материализуются, либо человек вообще не понимает, чего хочет.

## Практика: энергетическая прокачка

Сначала мы отдельно проверим движение вниз и вверх, а затем соединим оба направления в один полный цикл.

**Важно.** Вдох в этой практике идёт сердечной чакрой, а не физическим сердцем. К физическому сердцу это не имеет отношения. Нельзя дышать физическим сердцем.

### **Проверка потока вниз**

- Сделайте вдох сердечной чакрой.
- На выдохе опустите энергию вниз вдоль позвоночника.
- В районе паха разделите энергию на два потока.
- Проведите оба потока через ноги и стопы в землю.
- Проверьте, одинаково ли энергия уходит через обе ноги.

Вы можете почувствовать, увидеть или просто знать, что в каком-то месте поток остановился или стал очень тонким. Там находится энергетическая пробка.

Она могла возникнуть по разным причинам: физическая травма, удар, операция, мысли или страхи. Пока причина неважна. Представьте пробку как что-то, что легко растапливается: кусочек масла, мороженое или воск. Выдохните прямо в блок и почувствуйте, как он начинает таять и энергия проходит дальше.

Выдох можно делать шипящим. За счёт звука энергия усиливается. Повторите столько раз, сколько нужно, пока поток не пройдёт свободно через обе стопы.

### **Проверка потока вверх**

- Сделайте вдох сердечной чакрой.
- Выдохните через макушку.
- Проследите, свободно ли проходит поток.
- Если есть пробка, работайте с ней так же, как при движении вниз.
- Обратите особое внимание на область горла и шеи.

### **Полный цикл**

- Сделайте вдох через макушку.
- Задержите энергию в сердечной чакре.
- Выдохните вниз вдоль позвоночника, разделите поток на два и выведите энергию через стопы.
- Поднимите энергию через стопы.
- Снова задержите её в сердечной чакре.
- Выдохните через макушку.

Это один полный цикл: макушка — выдох через стопы; стопы — выдох через макушку.

Выполните три цикла. Это нужно для баланса и равновесия, чтобы не перекачать энергию только вверх или только вниз.

### **Когда выполнять**

Лучший вариант — утром и вечером. Вечером делайте прокачку не позднее чем за два часа до сна, потому что после неё может быть сложно уснуть. Но мы все разные: есть люди, которые после прокачки перед сном, наоборот, впервые начинают хорошо спать.

Проверяйте свою реакцию тогда, когда у вас есть запас времени и утром не нужно рано вставать. Со временем прокачка будет проходить легко и быстро. Вы сможете делать её в любом месте, даже на остановке или на работе, если не хватает сил. Пока выполняем практику стоя. Позже её можно будет делать сидя.

## Заземление

Заземление нужно всем, а «воздушным шарикам» — особенно. Есть медитативные способы: потоки дерева, чувствование тела. Есть физические и очень простые варианты, которые можно начать делать самостоятельно уже сейчас.

- Топайте ногами — это уже активирует энергию.
- Делайте пинки и прыжки.
- Отдыхайте: сядьте, расслабьтесь, ничего не делайте и хотя бы ненадолго перестаньте думать.
- Массируйте стопы руками или мячиком.
- Ешьте в нормальном количестве: переизбыток разъединяет нас с телом и лишает укоренения.
- Высыпайтесь.
- Анализируйте события и ситуации. Не критикуйте себя — именно анализируйте.
- Собирайте пальцы ног «в горсть» и расслабляйте. Повторите несколько раз.

## Чакры стоп

В стопах находятся дополнительные энергетические центры — чакры стоп.

### Чакры стоп

Открываются- топанием,  
звук барабанов, массаж,  
мячик



Чакры стоп открываются и активируются через:

- топание;
- звук барабанов, даже в записи;
- массаж стоп;
- прокатывание колючего мячика.

Эти действия активируют чакры стоп и запускают движение энергии. Чакры стоп нужны не только для заземления, но и для энергетической прокачки.

## Главное из урока

- Вся наша энергетика связана, но для удобства работы мы делим её на три сферы.
- Материальная сфера включает первую, вторую и третью чакры; эмоциональная — четвёртую; духовная — пятую, шестую и седьмую.
- Мосты между сферами важны для баланса и свободного движения энергии.
- Ежедневная прокачка помогает удерживать сбалансированное поле, а значит — и сбалансированную жизнь.
- Заземление — важнейшая практика, особенно для тех, кто любит мечтать и медитировать.

## Задание

- Присоединяйтесь к утренней прокачке в чате — вживую или в записи.
- По возможности выполняйте прокачку утром и вечером, но вечером — не позднее чем за два часа до сна.
- Выполните практику на определение размера и положения поля. Запишите свои наблюдения.
- Ответьте себе на вопросы: к какому типу поля вы относитесь сейчас? Где ощущаются ограничения? Какие способы заземления вы можете начать использовать каждый день?
- Проанализируйте себя без критики. Цель этого задания — не просто проверить знание материала, а увидеть, что происходит именно у вас.

## Типы энергетического поля

По тому, как распределена энергия, поле человека может выглядеть по-разному.



*Четыре типа энергетического поля.*

### Сбалансированное поле

Это норма. Мосты проработаны, энергия свободно проходит и вверх, и вниз. Поле расположено относительно тела равномерно.

### «Улетевший»

Это полное нарушение заземления. Человек витает в облаках, живёт в своих иллюзиях и почти не связан с реальностью.

### «Человек-воздушный шарик»

У такого человека тоже нет полноценной связи с землёй: поле лишь слегка её касается. Много мыслей, фантазий, эзотерической наполненности, проживание где-то «там». Но человек хотя бы понимает, что для жизни в материальном мире нужно что-то делать: создавать базу, зарабатывать деньги, действовать.

### «Человек-гиря»

У человека-гири нет связи с духовной сферой. Вся энергия направлена вниз. Для него существует только физическое тело, материальный мир и действия. Он не чувствует, что результат может приходить не только через физическое усилие, не видит места для удачи и поддержки высших сил.

Эти типы можно заметить не только при просмотре поля, но и услышать в речи человека. Подумайте: к какому типу вы отнесли бы себя сейчас?

**Для «воздушных шариков» ежедневное заземление обязательно. Но в целом заземление нужно всем.**

## **Практика: определить размер и положение поля**

Это одна из любимых практик выпускников и учеников Школы ВЕГАС, потому что она очень чётко показывает ситуацию на данный момент.

Во время практики кто-то будет видеть, кто-то — слышать информацию, кто-то будет просто знать, а кто-то — чувствовать. Позвольте себе получать информацию всеми доступными вам способами.

### **Шаг 1. Увидеть поле**

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох.

Дайте себе установку:

**Я хочу увидеть себя в своём энергетическом поле. Хочу увидеть своё поле в форме воздушного шара или мыльного пузыря.**

### **Шаг 2. Проверить положение**

Посмотрите, насколько вы находитесь в центре этого шара.

— Какое расстояние от макушки до верхней стенки поля?

— Какое расстояние от стоп до нижней оболочки?

— Если вытянуть руки в стороны, какое расстояние от кончиков пальцев до стенок?

— Комфортно ли вам внутри? Не тесно ли? Не слишком ли много места?

— Нет ли внутри чего-то чужого и лишнего?

— Какого цвета пространство вокруг вас?

### **Шаг 3. Увеличить поле там, где тесно**

Если расстояние от макушки, стоп или вытянутых рук до оболочки меньше 80 сантиметров — одного метра, это расстояние нужно увеличить. Особенно если вам тесно и некомфортно.

Сделайте вдох и выдохните в то место, где пространства мало. У «воздушных шариков» маленькое расстояние чаще всего бывает под ногами: человек может стоять прямо на оболочке, или поле даже не закрывает стопы. Выдыхайте туда, где оболочку нужно раздвинуть.

### **Шаг 4. Восстановить оболочку**

Если вы чувствуете разрывы или видите истончение стенок, выдохните в эти места. Устраните разрывы, уплотните стенки и снова проверьте, насколько комфортно стало внутри.

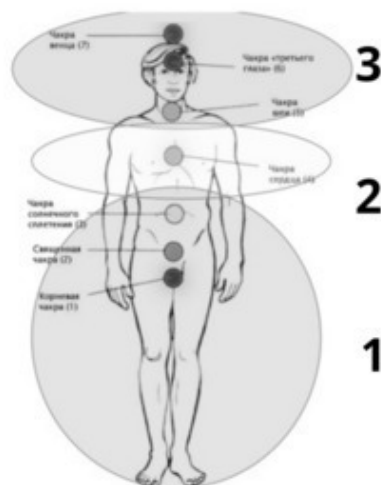
Сделайте несколько вдохов и выдохов в пространство поля, наполняя его светом.

### **Шаг 5. Завершить практику**

Сделайте глубокий вдох, выдохните через стопы и откройте глаза. Запишите, что вы увидели и почувствовали: положение поля, расстояния, цвет, плотность и изменения после коррекции.

## Три энергетические сферы

Деление на сферы условное. Оно нужно для удобства работы, чтобы было проще понимать запрос человека и видеть, где именно нарушено движение энергии.



Деление на сферы условное, для удобства в работе

3 сферы:

Ментальная (духовная) 3

Эмоциональная (Сердечная) 2

Материальная 1

## Сферы, мосты, поле и энергетические потоки

В этой главе мы начинаем изучать энергетическое строение человека. Пойдём поэтапно: сначала разберём три энергетические сферы, затем посмотрим, как они связаны между собой, что такое мосты, как проявляются блоки в этих мостах и как через нас проходят энергетические потоки.

Также мы познакомимся с чакрами стоп и сделаем две практики: на определение размера и положения энергетического поля и на прокачку энергетических потоков.

## Материальная сфера

Материальная сфера достаточно большая, потому что это наша основа. Её формируют первая, вторая и третья чакры.

- Первая чакра находится в районе копчика. Это жизненные силы и энергия Земли.
- Вторая чакра — эмоции и желания. Это топливо для действия.
- Третья чакра — сила воли, проявление характера в мире, цели и движение к ним.

Все три чакры вместе отвечают за материальное благополучие и материальную устойчивость. Каждая работает по-своему, но именно их совместная, направленная работа создаёт материальную базу.

Часто возникает вопрос: какая чакра отвечает за деньги — первая или третья? На самом деле первая, потому что это энергия Земли, и третья, потому что там находятся наши цели.

Поэтому мы объединяем их в один блок, чтобы не было споров и разночтений. Главное — понимать, с чем работать.

Все чакры внутри сферы поддерживают и подпитывают друг друга. При нарушении в одной из них не может быть чёткого и стабильного результата в жизни, материальной сфере, бизнесе, действиях и здоровье. Часто разные признаки, на первый взгляд никак не связанные между собой могут иметь причину в одном энергетическом центре. Например: частые простуды, выпадение волос, человек спотыкается или падает, денежные потери, депрессия, нарушение сна. Все эти разные проявления имеют один корень- первая чакра.

## **Эмоциональная, сердечная, чувственная сфера**

К эмоциональной сфере относится одна чакра — четвёртая, сердечная. Эта сфера занимает область сердечной чакры: выше и ниже неё, примерно до диафрагмы.

В сердечной чакре встречаются прошлое и будущее, мужское и женское, материальное и духовное. Уже по её расположению видно, что она соединяет всё.

Сбой может проявляться через боли в груди, сердечную недостаточность, инфаркты, неспособность любить и, в первую очередь, через отсутствие любви к себе. Материальное и духовное начинают существовать отдельно, возникает перевес то в одну, то в другую сторону и появляется дисбаланс.

## **Духовная, или ментальная сфера**

К духовной сфере относятся пятая, шестая и седьмая чакры.

— Пятая чакра — способность говорить свою истину, проявлять свой голос, слушать и слышать.

— Шестая чакра — способность видеть и понимать причинно-следственные связи.

— Седьмая чакра — возможность чувствовать, что вы не одни в этом мире и что есть поддержка высших сил.

Каждая чакра внутри своей сферы влияет на другие чакры. И одновременно все сферы связаны между собой.

## Мосты между сферами

Мосты — это узкие места, через которые энергия переходит из одной сферы в другую. Если в мосту появляется блок, энергия не может свободно двигаться дальше.

### Первый мост — шея

Шея — самое узкое место в теле. По передней поверхности шеи проходит мост между мыслями и эмоциями. По задней поверхности — между мыслями и действиями.

Затылок — это зона, откуда посылается сигнал к действию. Если человеку сложно поворачивать голову, ему может быть сложно ориентироваться в пространстве собственной жизни.

Блок в области шеи может проявляться как:

- оторванность от реального мира и жизнь «в голове»;
- неспособность проявлять себя;
- сложности с эмоциями;
- болезни горла и головы;
- головные боли в области затылка;
- трудность сделать первый шаг;
- сложность пропустить энергию ниже по позвоночнику;
- остеохондроз и «вдовий горб».

При таком блоке энергия не проходит снизу вверх и не опускается вниз. Возникает затхлое состояние энергии.

### Второй мост — талия

Второй мост находится в районе талии. Это мост между эмоциями и действиями, между чувствами и действиями.

Если энергия дошла до чувственной сферы, дальше ей нужно перейти в материальную — в действие. Главное топливо для действия — эмоции. При блоке второго моста энергия остаётся в верхней части тела.

Блок в районе талии может проявляться как:

- неподвижность и боли в пояснице;
- боли в спине и ногах;
- скованная походка, когда поясница и область таза не включаются в движение;
- проблемы с тазобедренными и коленными суставами;
- проблемы с гинекологией и кишечником;
- страхи;
- сложность делать активные шаги, начинать новое и менять что-либо в жизни.

Понаблюдайте, как вы ходите. Включаются ли в движение таз и поясница или вся нижняя часть остаётся заблокированной?

## **Чакры или энергетические центры**

Чакры и энергетические центры — это два названия одного и того же. Чакр в теле очень много. Крупные суставы тоже являются энергетическими центрами. В Школе ВЕГАС мы работаем по классической семичакровой системе: это основные, самые мощные энергетические центры, от которых зависит очень многое.

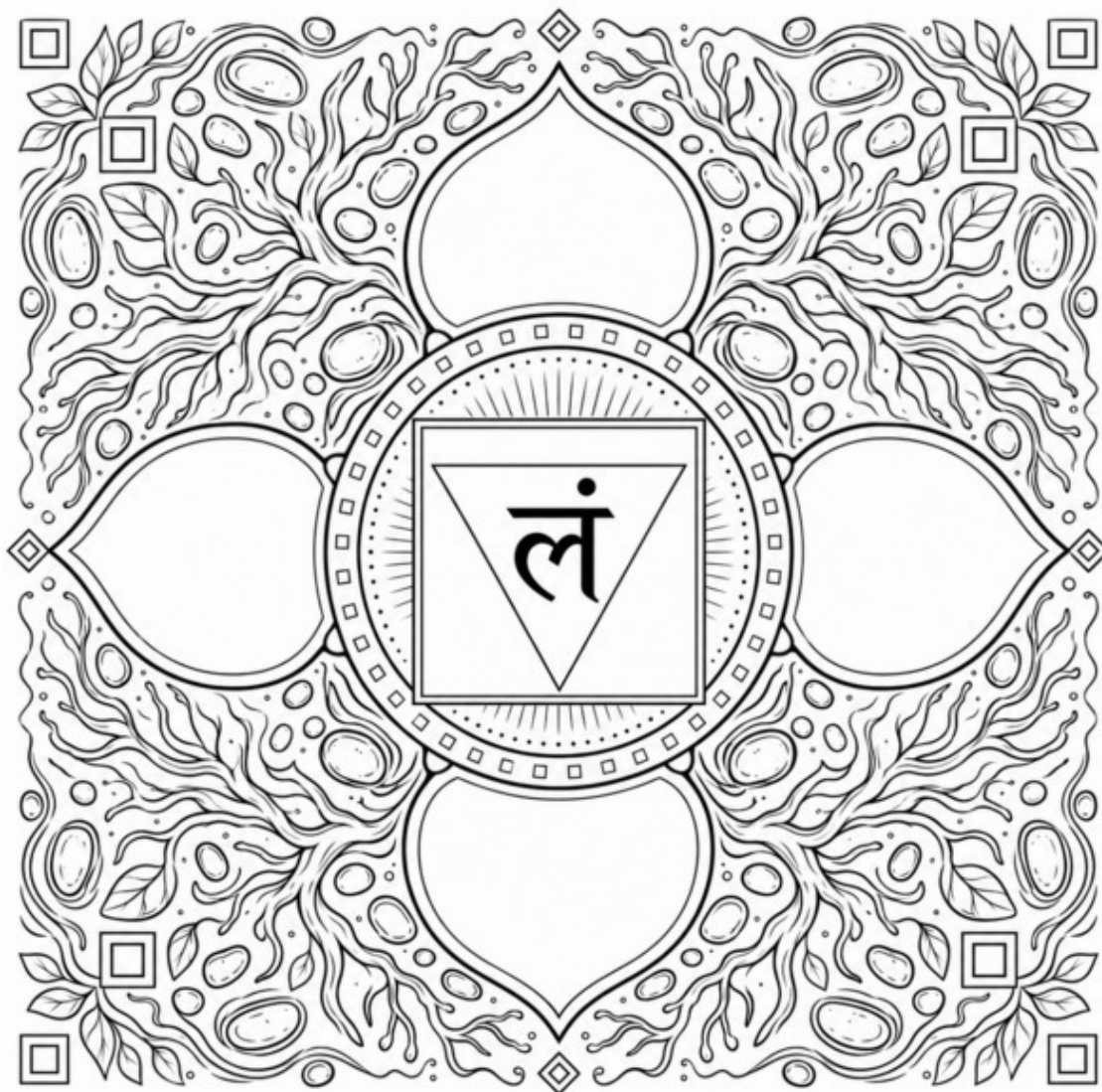
Чакры принимают энергию, трансформируют её и направляют. Каждая чакра направляет энергию на органы, то есть на физическое тело, и одновременно участвует в формировании ситуаций в социуме. Получается двойное направление работы.

Чаще всего чакру изображают в виде двух воронок, которые соединяются в центре. Одна воронка направлена вперёд, вторая расширяется назад из той же центральной точки. Одна часть формирует проявление вовне, другая — внутри.

Там, где это необходимо, я буду отдельно проговаривать передний и задний аспекты. Но в целом мы работаем с чакрой как с единым энергетическим центром.

## Чакральная система

### Первая чакра — основа энергетической системы



1 чакра. Раскрась мандалу

Первая чакра — это основа энергетической системы. Это насос, который поднимает энергию. От её состояния зависит, сколько энергии получит вся система.

Первая чакра влияет на карьеру и проявление в материальном мире: насколько вы устойчивы в мире материи и внутри своего тела, насколько вы чувствуете своё тело и осознаёте себя в нём, насколько устойчив ваш материальный мир. Это спокойствие и уверенность в завтрашнем дне: **«Я справлюсь со всем, потому что крепко стою на ногах, держу свою вертикаль и знаю, что у меня всё получится».**

Жизненная сила, жизненная энергия и жизненная устойчивость — всё это связано с первой чакрой.

## Основные характеристики первой чакры

| Характеристика       | Значение                                                                                                                |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Названия             | Чакра основания, муладхара — санскритское название, корневая чакра                                                      |
| Цвет                 | Красный                                                                                                                 |
| Расположение         | Основание позвоночника. Также можно встретить обозначения «копчик» или «промежность»: эти зоны расположены очень близко |
| Функции              | Любовь к деньгам, финансовое благополучие, инстинкт самосохранения, выживание                                           |
| Энергия              | Фокусировка, заземление                                                                                                 |
| Что хранится в чакре | Родовые программы и программы прошлых жизней                                                                            |
| Право чакры          | Быть и иметь                                                                                                            |
| Закон чакры          | Закон справедливого обмена                                                                                              |

### Право чакры: быть и иметь

Обратите внимание: «быть и иметь» идёт вместе. У вас есть право быть на земле и иметь всё, что вам необходимо, всё, чего вы достойны по праву рождения.

### Закон справедливого обмена

Нельзя всё время только брать — нужно и отдавать. И нельзя всё время только отдавать — нужно и брать, наполнять себя. То, что вы отдаёте, вы должны получать, а то, что получаете, — отдавать.

Есть ещё правило обмена с превышением, но оно относится к следующему материалу. Сейчас важно сбалансировать само понимание справедливого обмена.

## Органы и системы, связанные с первой чакрой

Запомнить, за какие органы отвечает чакра, очень просто: чакра связана с органами и системами, которые находятся рядом с ней, в её зоне.

Первая чакра расположена в основании позвоночника и отвечает за:

- позвоночник;
- ноги;
- костную систему — основание, на котором всё держится;
- толстый кишечник;
- нервную систему;
- у мужчин репродуктивная система

- иммунитет;
- способность человека не скатываться в депрессию.

Способность не скатываться в депрессию — очень важный момент. Первая чакра поднимает энергию и даёт человеку состояние и ощущение: «Я живой. Я живу».

Вместе со второй чакрой первая чакра отвечает за процесс деторождения. Из-за близкого расположения энергетических центров некоторые зоны могут относить и к первой, и ко второй чакре.

## **Признаки здоровой и активной первой чакры**

### **Деньги и материальная устойчивость**

Денег столько, сколько достаточно. Обратите внимание: не больше, чем достаточно. Первую чакру интересует именно достаточность, а сколько вам достаточно, вы определяете сами.

### **Карьера и дело**

Есть карьерный рост и развитие бизнеса, если у человека есть бизнес. Бизнес — это дело. Даже если вы самозанятый человек, у вас есть бизнес.

### **Внутреннее состояние**

У человека устойчивое психическое состояние и ощущение внутренней опоры. Он прочно стоит на ногах, у него нет постоянной тревожности, он умеет справляться со своими страхами.

### **Состояние тела и количество сил**

У человека хороший сон, он просыпается отдохнувшим. Есть подвижность, активность, достаточно сил и хороший иммунитет. Человек чувствует и воспринимает своё тело.

### **Способность действовать**

Человек действует и спокойно знает: «Что бы ни случилось, я с этим справлюсь».

## **Блокираторы первой чакры**

### **Страх**

Работу первой чакры блокирует страх. Причём первой чакре всё равно, реальный это страх, придуманный или надуманный. Ситуация ещё не произошла, но человек уже боится: «А вдруг это случится? Я не пойду в изменения, не буду менять работу — там мне может быть плохо».

Может быть плохо, а может и не быть. Но страх уже блокирует работу первой чакры. Он не даёт ей развиваться в полную силу, привлекать деньги и создавать здоровье. Чакра становится маленькой и может принимать только малое количество энергии.

### **Тревожность**

Очень сильно подкашивает состояние первой чакры тревожность. Тревожность — это растянутый во времени страх: того, чего ещё нет, но человек уже тревожится, что это может произойти. Это может быть тревожность за себя или своих близких. Есть люди, которых так и называют — тревожники. Тревожность также часто относят к одному из признаков депрессии.

Очень часто тревожность появляется, когда в семье рождается ребёнок, потому что возрастает ответственность. Тревожность — это мысленная реализация страхов.

### **Куда направляется энергия**

В одной и той же чакре находятся и страхи, и деньги. Энергия одна. Куда вы её направите? Если вы направляете её на тревожность, она туда и уходит. Либо вы направляете энергию на то, чтобы приходили деньги. Это ваш выбор.

Важно научиться отслеживать, где у вас возникают тревога и тревожность, и прорабатывать эту причину.

### **Выученная тревожность**

За годы работы с людьми я часто вижу, что тревожность приходит от родителей. Если мама, бабушка, папа или другой значимый для вас в детстве человек были тревожными, эта тревожность могла перейти к вам как подражание, как считанная программа.

Вам нравился этот человек, вы брали с него пример — и считали его тревожность, чтобы быть хорошими. Поэтому разберитесь, откуда взялась ваша тревожность. Дальше у вас будут технологии и методики, с помощью которых можно решить этот вопрос. А сейчас определите, куда вы хотите направлять свою энергию и что для вас важнее.

## **Этапы формирования первой чакры**

У первой чакры есть два этапа формирования.



### *Внутриутробный период, забота о новорождённом и движение ребёнка к цели*

#### **Первый этап: внутриутробный период и первый год жизни**

Формирование начинается внутриутробно, примерно со второй половины беременности, иногда раньше, и продолжается до года.

На этом этапе очень ярко формируется состояние «быть» — родиться на земле. Мамины страхи, реакции окружающих и другие обстоятельства влияют на состояние первой чакры. Ребёнок приходит на землю уже с её зачаточно сформированным состоянием.

Если у мамы постоянно присутствуют мысли: «А может быть, не рожать? А может быть, мне это не надо?», плод затаивается: «Я спрячусь, я затаюсь, чтобы меня не заметили. Может быть, тогда я смогу родиться». В результате первая чакра становится маленькой. Она не в состоянии принимать и пропускать большое количество энергии и, соответственно, направлять её человеку.

#### **После рождения как проявляется право быть и право иметь.**

Для ребёнка до года, особенно до полугода, самое важное — быть сытым, находиться в тепле и сухости. «Сюси-пуси» — это тоже очень хорошо, но именно базовые потребности реализуют право быть.

Здесь же начинает включаться право иметь:

- я имею право требовать, когда голоден;
- я имею право получать свою еду;
- я имею право быть в тепле.

Долгое время педиатры требовали кормить детей строго по часам. Родители заворачивали ребёнка «как поленушко» и говорили: «Ещё пять минут, я тебя не накормлю. Жди, терпи». Ребёнка качали, отвлекали, но не давали ему получить необходимое. Так блокировалась первая чакра.

Родители хотели добра и делали то, что рекомендовали врачи. Но поколение детей, выросших у таких «правильных мам», если они впоследствии не работали с собой или с ними не работал энергопрактик либо психолог, понимающий, как всё зарождается и выстраивается, чаще находится в рамках. У них хуже реализовано право иметь.

#### **Ползание и движение к цели**

Период, когда ребёнок начинает ползать, — это тоже этап формирования первой чакры. Движение, посыл вперёд, напряжение, которое заставляет двигать тело, получение энергии и её переработка в физическое движение — всё это участвует в формировании первой чакры.

Если родители по разным причинам не дают ребёнку ползать, идти к своей цели и даже просто двигаться, это тоже блокирует работу первой чакры.

Всё можно снять. Мы будем идти поэтапно: сначала поймём, что существует, где, почему и когда формируется, а затем будем учиться убирать и снимать это целыми блоками, чтобы не растягивать работу во времени. Пока отмечайте для себя: «Мне это надо отработать» или «У меня это есть».

### **Второй этап: самостоятельная жизнь**

Второй этап начинается, когда человек начинает жить самостоятельно. Определённого возраста здесь нет: у одного это может произойти в 15 лет, у другого — в 50.

Жить самостоятельно — значит:

- полностью отвечать за свои поступки и решения;
- материально обеспечивать себя;
- жить отдельно от родителей.

Даже при идеально сформированной 1 чакры на 1 этапе, второй этап может очень сильно изменить ситуацию.

На состояние чакры и на любые вопросы, связанные с деятельностью 1 чакры **влияют все 5 факторов**: опыт души, родовые программы, установки и опыт жизни, чужие энергетические воздействия, состояние энергосистемы. Поэтому мы всегда рассматриваем со всех сторон и в восстановлении применяем методы работы со всеми факторами. Нет только 1 причины сбоя в работе 1 чакры.

## **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.