



# Практикум Анібус'а «Локація сновидення»

40

Подготовлено и издано Книжным Клубом Хакеров Сновидений  
<http://emirida.eu>

Prepared and published by Dreamhackers' Book Club  
<http://emirida.eu>



# Практикум ANIBUS'a «Локация сновидения»

Место проведения форум Хакеров Сновидений

<http://dreamhackers.eu>

Location at Dreamhackers' bulletin board

<http://dreamhackers.eu>

Подготовлено и издано Книжным Клубом Хакеров Сновидений

<http://emirida.eu>

Prepared and published by Dreamhackers' Book Club

<http://emirida.eu>

# Оглавление

Зачин.....	2
Начало.....	29
Подключение мудар.....	37
Сила намерения.....	44
Сдвоенные позиции.....	52
ЭЦ на предплечьях.....	52
ЭЦ на запястьях.....	62
Составление ЭЦ в КС.....	63
ЭЦ на бедрах.....	80
Энергетический центр воли.....	95
Квинтэссенция.....	102

# Зачин

---

Anibus

» Пн авг 23, 2010 8:34 am

Достал меня этот Вач. Ныл три недели - "вернись! ты нужен!" Гад короче.

Итого у меня условия: не трындите. ладно?

Эта тема о точке сборки. Мы тут будем говорить о сборке миров.

Исходняк: внешний мир = ТС = внутренний мир.

Реальность = ТС = наши представления о реальности.

Реальность = ТС+ что-то = наши реакции на изменение представлений о реальности

---

ioneks

» Пн авг 23, 2010 5:25 pm

*in book 7, Кастанеда писал(а):*

— Что, по словам новых видящих, является восприятием, дон Хуан?

— Они говорят, что восприятие есть следствие выравнивания; эманации внутри кокона равняются с тем эманациями вне кокона, что им подходят.

Выравнивание — это то, что позволяет культивировать осознанность каждому живому существу. Видящие утверждают это, потому что они видят живущих существ такими, какие они есть на самом деле — светящимися существами, которые выглядят как пузыри беловатого света.

— Я спросил его, как эманации внутри кокона подходят эманациям вне кокона для того, чтобы произошло восприятие.

— Эманации внутри и эманации снаружи, — сказал он — суть одни и те же нити света. Воспринимающие существа — мелкие пузырьки, сделанные из этих нитей, микроскопические частички света, прикреплённые к бесконечным эманациям.

Он продолжил объяснять, что светимость живых существ создаётся определённой порцией эманаций Орла, которые оказались внутри их светящихся коконов. Когда видящие видят восприятие, они свидетельствуют, что светимость эманаций Орла снаружи коконов этих существ усиливает яркость светимости эманаций внутри их коконов. Внешняя светимость привлекает внутреннюю, она её удерживает, так сказать, и фиксирует её. Эта фиксация есть осознанность каждого конкретного существа.

Видящие могут также видеть, как эманации снаружи кокона оказывают определенное давление на порцию эманаций внутри. Это давление определяет степень осознанности, которой обладает каждое живое существо.

Я попросил его разъяснить, как эманации Орла снаружи кокона оказывают влияние на внутренние эманации.

— Эманации Орла — это нечто большее, чем нити света, — ответил он. — Каждая из этих нитей есть источник безграничной энергии. Думай об этом так: так как некоторые из эманаций снаружи кокона суть те же, что эманации внутри, их энергии похожи на непрерывное давление. Но кокон изолирует эманации, которые внутри его паутины, и таким образом направляет это давление.

— Я упоминал тебе, что старые видящие были мастерами искусства управления осознанностью, — продолжил он.

— Что я хочу добавить сейчас — это что они были мастерами этого искусства, потому что они учились манипулировать структурой человеческого кокона. Я говорил тебе, что они разгадали тайну бытия осознанным. Я имел ввиду, что они видели и понимали, что осознанность есть свечение в коконе живого существа. Они по праву называли это свечением осознанности.

Он объяснил, что старые видящие видели, что человеческая осознанность есть свечение янтарной светимости, более интенсивное, чем остальная часть кокона. Это свечение находится на узкой вертикальной полосе на крайней правой стороне кокона, проходящей через всю его длину. Мастерство старых видящих заключалось в том, чтобы сдвинуть это свечение с его исходного положения на поверхности кокона внутрь по всей его ширине.

Точка сборки — это комплекс эманаций, которые задействованы для упорядочивания мира, доступного для осознания. Смещение ТС — смена задействованных эманаций.

Внешний мир = эманации вне кокона. Внутренний мир = эманации внутри кокона. Первое высказывание, вроде бы, понятно. Внешний мир и внутренний суть одно и то же — мир, собранный из подсвеченных эманаций, что и есть ТС.

---

## Anibus

» Вт авг 24, 2010 9:49 am

Нужно разобраться.

Вот мы где (как бы предпосылки):

а) по КК

1. позиция разума

2. центр речи
  3. человеческая полоса в правой части кокона
  - б) по индусам
  4. блуждание по 7 чакрам на оси позвоночника
  5. нечто совокупное из 5 нижних чакр (боимся за жизнь (мулад); плясимся на баб (свадх), хотим повелевать (манип), благоговеем от прекрасного (анах), все время говорим с собой и остальными (виш).
  6. адепты могут четко попадать в ядра чакр и рафинировать состояния восприятия
- Тупые вопросы Анибуса:
- Почему люди, собирая мир, видят в нем других существ? Если мы соберем другой мир, в нем тоже будут собаки и кошки? Останутся ли тигры в иных мирах, если мы добьем в нашем мире последних?

---

**Nick**

» Вт авг 24, 2010 11:52 am

Рискну предположить, что мы видим тигра в нашем мире потому что мы с тигром воспринимаем одни и те же эманации. При этом, наверное, тигр воспринимает какие-то другие эманации, недоступные нам, и мы, соответственно, воспринимаем эманации, недоступные тиграм. Иначе мы наверное были бы тиграми 🐼

Насколько я понимаю, убийство есть разрушение кокона, т.е. если мы убьем всех тигров, в нашем мире, останутся только те, которых в нашем мире не было, т.е. которые изначально с не шарил с нами эманаций.

---

**Anibus**

» Вт авг 24, 2010 1:34 pm

То есть, если мы перебьем всех кошек (как сказал бы Шариков), они исчезнут из нашего мира, как соседи по общим эманациям!

Иногда это ничего не меняет в нашем общем описании мира. Ну, вот вмерли какие-то бабочки, и хрен с ними. Но иногда исчезновение одного вида приводит к большим последствиям. Это показали эксперименты китайцев, убивавших воробьев. И сейчас мы наблюдаем уход пчел из нашего обранного мира. Нарушается процесс опыления растений. И т.д. Значит, наш мир создается не только нами - людьми. Его создают тараканы, крысы, микробы и т.д. Ученые уже согласны тем, то серьезная пандемия может сократить количество людей на 83%! А это реально изменит существующий мир, потому что умных потом убьют за два-три дня, и останутся только тупые воины.

Итого, по первой теме! Мы делим мир с невероятным количеством других существ, которые вносят большую лепту в его образование. Каждый из этих видов существ

может изменить наш мир - либо своей повышенной активностью, либо своим исчезновением.

Это мы тут так - для разогрева - рассуждаем. Чтобы получить фундамнт для дальнейших логических построений. А то на соседних форумах тряндят о "трансформации", фантазируя о базальных комплексах и прочей лабуде. Я мог бы сказать, что любая трансформация человека, как сознательного существа лишь укрепляет контакты с существами-соседями. И если, прикрываясь нашими щитами, мы можем тут прихлопнуть комара или переехать машиной собаку, то в других состояниях имеется противоположная возможность, когда комар убивает теб.

---

### demon

» Вт авг 24, 2010 1:43 pm

Кошки в других мирах стопудово есть. А Карлос, помнится, учился в сновидении дыханию у саблезубого тигра. Мы не одни в этом мире и соответственно собираем его не одни.

---

### demon

» Вт авг 24, 2010 5:00 pm

ИМХО, планеты и звёзды тоже осознающие существа, значит, наверное, они тоже что-то как-то собирают.

---

### The Butterflycatcher

» Вт авг 24, 2010 5:27 pm

Надеюсь планеты собирают миры на тех же принципах что и я? Атомы - звездные системы, клетки - вселенные? изменения наверху производят изменения внизу? Сатурнианская теория? хм.

а как же смонтировать парад планет? или он смонтируется внутри нас уже сейчас? знакомые темы, да. 🤔

---

### nick

» Вт авг 24, 2010 6:17 pm

Наколько я понимаю, получается, что есть 2 пути движения ТС. Либо мы ее двигаем сознательно как-то, либо внешний мир меняется, и она тогда оказывается в новом положении.

---

## Doker

» Вт авг 24, 2010 7:17 pm

Читал про Сеть Node и наткнулся на - "В момент смерти человеческий кокон разрывается под воздействием давления внешних эманаций. Внутренние эманации, освещенные ТС, остаются (склеенными?) силой фиксации. Постепенно этот "клей" высыхает, и эманации теряют сцепление. Остальные эманации кокона поглощаются Сетью и обитателями Мегалабиринта. Субъективно человек воспринимает это как встречу с существами из света, как вхождение в тоннели света и т.д. Реинкарнация вполне возможна, если "склеенный" пучок эманаций поглощается структурами Мегалабиринта, а позже задействуется для рождения нового существа. Такие события происходят очень редко, т.к. в Мегалабиринте обитают существа, потребляющие остатки разорванных коконов.

Сказанное выше является слабым отражением реальных энергетических взаимодействий. Некоторые маги древности разработали особые методики для быстрой передачи внутренних эманаций разорванного кокона в мемоструктуры (банки памяти?) Мегалабиринта. Эти методики увеличивали вероятность реинкарнации. Но общей ситуацией является спонтанное расщепление всех эманаций взорванного кокона и их поглощение различными структурами и существами Мегалабиринта."

---

## Anibus

» Ср авг 25, 2010 9:37 am

Прежде чем продолжим, я отрезонирую на темы Ксендзюка по трансформации. Сейчас на форуме Пипы его уличают в незнании предмета и в непонимании Кастанеды. Давайте рассмотрим все логически.

На мой взгляд существуют два вида трансформации (если судить по духовным книгам). Восточный путь трансформации через использование внутренних секретий и энергетических потоков (прана, энергетические меридианы, даосские техники на возгонку семени и т.д.). Ксендзюк, как и многие выходцы из СССР, были плотно подключены к восточным путям - йога, цигун, восточные единоборства. Жена Ксендзюка вела курсы мочетерапии. И сейчас бахтияровский-ксендзюковский путь трансформации - это восточный путь. Через трансформацию чего-то внутреннего. Именно чего-то непонятного, но наделенного ими научным статусом. Будь это базальные комплексы Ксена или переиначенный ментальный план Безант у Бахтиярова.

Но был и западный путь трансформации через внешние стимулы. Например, алхимический эликсир жизни (не из мочи и семени, а из ртути, яичных желтков и т.д.). Например, философский камень. Например, тотемы, нагваль, мистические силы и тому подобное.



Так почему все больше людей понимает, что Ксендзюк не сечет Кастанеду? Да именно потому, что Кастанеда описывал западный путь трансформации - через силы, через нагваль, через партию нагваля, через внешние правила Орла. Ксендзюк - ибанутый йог-самоучка, который пытается использовать психологию и западное понимание восточных путей трансформации. Он сначала пил мочу, теперь дробит "базальные комплексы". Но как-то занимается техниками Кастанеды и имеет те же незначительные результаты, что и каждый из обычных людей, читавших Кастанеду. Но не может моча или "базальные комплексы" привести к тем результатам, которые достигались с помощью внешних сил и нагваля. Вот и вся его беда.

Мы же, хакеры сновидений, понимает эту диллему и удовлетворенно ржем над одесским "нагвалем" и его недалекими оппонентами типа Рели и иже с ним.

---

**eppendorf**

» Чт авг 26, 2010 11:58 pm

Форум, и правда, чудо как хорош 🍷

---

**Sideic**

» Пт авг 27, 2010 12:10 am

Сталкеры сдвигают ТС меняя свое поведение. Что при этом происходит?

---

**eppendorf**

» Сб авг 28, 2010 10:07 am

Так что же такое точка сборки? Линза восприятия или узел, собирающий мир? Как бы это проверить

---

**RAsvet**

» Сб авг 28, 2010 11:52 am

*eppendorf писал(а): Так что же такое точка сборки? Линза восприятия или узел, собирающий мир? Как бы это проверить*

Если ты о том что говорил квазар то это больше похоже на смещение точки фокусировки сознания. При ее смещении по энерго центрам восприятие именно восприятие в самом деле изменяется в зависимости от ее положение.

А вот при том же перепросмотре изменяется конфигурация энерго тел и в какой то степени физического в том числе (при высоком уровне энергий думаю можно осуществлять переходы по мирам)

Насчет собирает ли она мир не уверен, но судя по всему переходы в другие миры /время осуществить можно.

---

## eppendorf

» Пн авг 30, 2010 12:02 am

RAsvet, да вот Квазар в блуд вводит, точно:)

Да все техники сталкинга направлены на движение точки сборки, не только перепросмотр.

---

## Fenek Fox

» Пн авг 30, 2010 2:18 am

расслабьтесь ребята))) если уж подходить глобально то сталкинг -искусство закрепления ТС в определенной позиции. Сновидение -искусство здвига ТС в эти самые позиции. Вот почему в главе под названием "сталкинг сталкеров" Тигс с КК занимаются сновидением хотя казалось бы че за нах -разные ведь области 🧐 а вот фиг там, всё "выслеживание себя" и "смена поведения" направлены на обучение себя фиксации ТС.

Но это все треп, как и терки ХС с Ксеном.

Анибус, будь так добр -можно ближе к телу? 🧐 будут ли практические наработки?

---

## Inmago

» Чт сен 02, 2010 2:59 pm

Ну...

Точка сборки - она что-то вроде фаервола 🧐

Некоторые пакеты эмоций пропускает, некоторые нет.

Распознает их, сверяясь с БД мироописания. 🧐

Ну еще там, программами всякими сторонними регулируется, типа шаров восприятия или потоками. Хотя я еще не знаю, влияют ли они на ТС или нет.

---

## Baff

» Пт сен 03, 2010 6:21 am

Думаю,ТС-это опыт..

---

## Fenek Fox

» Пт сен 03, 2010 12:21 pm

гм.. походу мы "трындеть начали".

Сансей, мы дальше будем молчать - вернись 🧐 я практику хочу 🧐

---

## Anibus

» Сб сен 04, 2010 6:13 pm

Ё!

Практики вам?

У меня есть мнение, что фиксируя внимание на особых местах в теле, можно изменять восприятие мира. Этим, собственно, занимается раджа-йога и плексусная система. Вы могли бы поработать на вишудхой или анахатой. Анахату труднее найти. Проще с вишудхой. У вишудхи имеются три разные локации - с легкой руки Вар-Аверы, эти локации называются так: утробно-христианская, фальцето-семитская и обычная. Попробуйте заняться утробным пением сибирских шаманов. Отметьте источник энергетических вибраций. Затем перейдите на имитацию пения муэдзина. Почувствуйте, как вишудха поднимается. Потом спойте своим голосом какую-нибудь песенку - и почувствуйте срединную позицию вишудхи.

---

## Fenek Fox

» Вс сен 05, 2010 1:17 am

погодь Анибус... не по теме но... ты когда начал на Ксена ругаться упрекнул его в соитии двух полярностей (йог самоучка + кастанедчик). А сейчас сам в примеры приводишь плексу и йогу 🧘 проясни этот момент если не сложно

---

## Anibus

» Вс сен 05, 2010 10:59 am

ОК. Аннулируем вопрос о практике. Будем разбираться в словах. Почему я критиковал Ксена? Потому что он пишет о нагвализме, а предлагает самостоятельную трансформацию с помощью фокусировки и расфокусировки внимания. Типа мы купили фотоаппарат, где можно крутить настройку резкости. Но толку от этой настройки не будет, если нет внешних к фотоаппарату пальцев, которые крутили бы настройку. Да и сам нагвализм назван так от термина нагваль. А нагваль - это некий нечеловеческий дух-помощник. То есть предполагается трансформация с помощью помощника - внешней силы.

Теперь почему я предложил вам поэкспериментировать с вишудхой? Потому что здесь я выступаю в роли помощника - беру на себя роль внешней силы, которая могла бы тебе чем-то помочь. Но для тебя важнее не такая помощь, а что-то другое. Ну, представим что-нибудь плохое, например. Что ты пытаешься показать, какой я лох и туповатый сенсей, который только наезжать на авторитетного Ксена способен.

Да, я лох. Договорились.



---

## Tyrson

» Вс сен 05, 2010 2:20 pm

Вот пришлось мне некоторое время находиться в длительной дороге, и подумалось: почему за последние годы очень типично заканчиваются практически все благие начинания под грифом ХС? Вот идет, к примеру, практ или исследование какое, потом - бац! В ворохе пиздежа всплывает чья-либо фраза о его боязни продолжения процесса, сомнениях, пр., и красивому делу наступает перерыв или консервация на неопределенный срок.

Мои "пальцы покрутили настройку" и явился такой вывод: простому мемберу-исследователю необходим процесс познания, непростому мемберу, исследователю других процессов, необходим сбор некоего урожая в виде достижения поставленной цели или в виде недостижения поставленной цели.

Если цель - прервать дело, напиши о являющихся тебе по ночам тенях ксенореликов, изматывающих тебя своими играми с трупоебами, как можно чаще поддакивай ведущему или пообвиняй его в некомпетентности, ссылок на подобную инфу подсыпь. В постах ведущего вылови знакомое слово и раздуй из него словесную баталию... Отследите, что вы пишете якобы по теме.

Со времен практикума Винчи на аворлде почти ни одно исследование не доведено до логического окончания...

Вам что, собственно нужно? Узнать что-то новое или как можно искрометнее и помпезнее высветить на всю Сеть мысль, что и вы книжки читали и цитировать умеете?

Когда-то задумывался неплохой проект "Форумный сталкинг". Жаль, что тоже утёк в другое, хоть и интересное начинание. Так примените сталкинг к форумному общению! Почитайте названия разделов, тем - где стоит проявлять свою пиздливость, а где лучше молчать и усиленно на ус наматывать в поте лица. Чуйку то свою когда надо проявлять то?

Свою ТС, как поглядеть, все тут теребят направо и налево, а вот зачем, для чего, какие результаты, выводы, чему научились, сколько смогли в себя вместить? Мудрости добавилось? Так нах трындеть тогда?

---

## The Butterflycatcher

» Вс сен 05, 2010 2:41 pm

Извиняюсь за оффтоп но не могу сдержать свое восхищение.Tyrson 🍌

| Да, я лох. Договорились.

я этого не говорил 😊 не надо на мну бузить соглашаясь с тем чего не было написано. Не ищи в вопросах подвоха, мне действительность интересна

практика 😊😊 просто если что-то не понятно я лучше лишний раз получу вот такой вот подзатыльник нежели промолчу -зато не будет недоразумений после. Спс за ответ.

Масяня писала о развитии вишудхи с помощью звериных криков (КК) -это тоже относится к утробной функции вишудхи? Или вообще не из той оперы?

Tyrson, я с тобой полностью согласен но я не наезжаю на Анибуса. Мне интересны его темы но тупо читать это не по мне. Передо мной не древний хакерский архив который можно прочесть и задуматься, а живой практикант -я что не могу задавать

вопросы? 😊 если так реагировать на каждый вопрос далеко тоже не уйдем.

Нельзя всюду видеть провокацию и врагов для ХС.

Ладно, забейте дальше буду мофчать в тряпочку. Продолжай, Анибус.

---

## Anibus

» Вс сен 05, 2010 4:21 pm

Фокс, дело не в тебе, а в тенденции.

На этом форуме меня уже банили, потому что кому-то показалось, что я сатанист. Вернувшись, я попросил устроить для меня логово - место, где мои бредовые мысли не нарушали бы покой добропорядочный юзеров. Полистай тут темы, посмотри - на меня и тут охотятся, как на бизона. Я уже был тут у вас сумасшедшим придурком, наркоманом, невменяемым типом. Недавно мне подумалось, да хрен с ними, уйду я отсюда. Но Вач попросил вернуться, мотивируя это какими-то мифическими просьбами участников форума. Просьб таких я не увидел, но почувствовал, что все возвращается на круги своя. Ты пишешь, дай практику. Я даю, и что? Дальше ты пишешь, а почему ты дал эту практику, если прешь на Ксена? Но интересно: как эта практика связана с Ксеном?

Хотя, обжогшись на молоке, я действительную дую на воду. Итему-то называл Колобком не зря, понимаешь? Только все это впустую. Данный форум перестал быть ХС-ным. Вот в чем дело. И любой хс-ник тут преследуется не меньше, чем у того же Ксена. Я уверен, что если придет Равенна, ее пошлют здесь на хрен. Она просто не впишется в контекст существующих обсуждений. 🤔

---

## Inmago

» Вс сен 05, 2010 4:35 pm

Простите, что не заметил команду "отменяется", и попробовал.=)

Да, действительно, центр вибраций смещался. Именно что смещался с ощущением энергии и перекачивания.

Да. тема знаний, заключенных в ощущения в теле очень интересная.

То есть получается что положение точки сборки определяется фиксацией внимания

в теле. Моё тело - точка сборки? 🐜

А сем чакр - семь наиболее привычных состояний сознания. Ну там, хотеть думать, злиться...

Ну или для особо крутых наверно и вне нашего тела тоже есть точки фиксации внимания. 🤪

Это восточный Путь?

Кстати, Анибус, можно вопрос? Как действует тогда ПМ на внимание? Ведь он тоже изменяет внимание на какой-то центр, смещая нас в желаемые позиции.

В бубен тому, кто пошлет нахрен Равенну 🐉 Я её жду не дождусь. Думаю, тут наберется десяток-другой людей, которые с интересом читают твои и Равенны сообщения и пытаются мыслить и реагировать на них.=)

---

## Raven

» Пн сен 06, 2010 3:55 am

Почему, Деф. Анибус прав в этом. Присмотрись сам: Фенек пишет: давай практику. Ему дали. Но вместо того, чтобы взять её (про спасибо не будем), он стал втягивать Анибуса в какие-то отчёты, почему дали не на том подносе. Я это тоже вижу. Форум в самом деле пахнет сыростью, но это потому что большинство людей, которые грамотно применяют техники хакеров и неуклонно действуют как воины, не пишут тут часто. Они появляются, когда приходит Равенна, или когда им есть что сказать. Основная компонента форума сейчас, пока нет Равенны и не было Анибуса - это те, кому работа с вишуддхой как раз во время. Но им надо это понять самостоятельно. 1\_О СМЕЩЕНИИ ТС\_ Мне кажется важной фраза ДХ : "Не существует реальной процедуры, чтобы заставить ТС двигаться. Дух касается ТС и она смещается". Я не могу отбросить мыслей об этом, пока читаю темы о смещении ТС. И считаю, что "касание Духа" нужно учитывать.

Другое дело, что мы говорим о конкретных позициях.

Например, если внешний мир=позиция ТС (А это так и есть), то получается, что и Фенек Фокс появился в мире Анибуса в соответствии с позицией его ТС. И уссурийские тигры так же слетаются в ответ на какие-то наши сигналы настройки. Немногие здесь могут воспринимать Олли, но когда их ТС сместится, они смогут.



Как-то ДХ сказал, что он был удивлён таким-то событием, так как этого не должно было произойти, потому что воин всегда осознаёт. Это об истории, как они подцепили метлой Флоринду (кажется). Так вот. Выходит, всё происходящее с воином - это результат позиции его ТС, и он сознаёт это.

Этот мир мы создаём совместно со множеством других существ, но я так думаю, что мы скорее присоединились к настройке этих существ, чем создали пространство для их проявления. То есть, мы пришли позже на их площадку. Хотя, ХЗ.

есть два вопроса ещё к тем, кто уже знает карту: связаны ли как-то локации карты и , например, чакры?

2\_Что такое "очищение" чакр? Например, при ОВД что-то происходит с Вищуддхой. Она ощущается действительно как фильтр эманаций, она как бы "выравнивается" и начинает лучиться. Тогда новая сборка получается легче, точнее и как бы изящнее. Ясно, что это хорошо. Но что такое это "очищение" и почему движение ТС зависит от него?

прошу прощения, если не в тему. можно тогда просто не отвечать. без всяких комментариев

---

## Raven

» Пн сен 06, 2010 4:04 am

Кстати, да, Анибус, ты напрасно всё же. Тут некоторые с интересом и вниманием читают твои посты, реально практикуют твои предложения. Я это знаю по личной переписке. Я тоже тебя люблю, но просто не успеваю за твоим ритмом исследования. Призраков ты уже бросил, а я их только-только разрабатываю, и всё таким же образом. С пасьянсами вообще.. так что мы, может, просто не такие резвые. Но если то, чему ты обучал меня в недавнем сновидении - это не мои какие-то грёзы, а реальное взаимодействие, то я хорошо врубаюсь в твоё движение и совсем не прочь продолжать. Мы действительно очень ждали твоего возвращения, чего ты.

---

## kNOw Buddy

» Пн сен 06, 2010 5:41 am

Всем првет!

Anibus, если я тебе чем-то мешаю, то просто сотри пост, уходить не надо... ты

подвязывай с этим 😏 Мне за почти 9 месяцев такого понаписывали, и на дуэли вызывали и порвать обещали и уроки приподавать в жесткой форме 🙄 И если

честно, то ничего такого страшного в вопросе Фенека не заметил 🙄 Мы же участвуем в творческом процессе, а не на шоу "Большая стирка", где все вопросы заранее зазубренны вместе с ответами. А творческий процесс - это дело тонкое, еще

тоньше востока 🤔 И конечно же хорош ученик никогда не задаст легкий вопрос, ведь у него образ мышления особенный 🤔 . Меня в школах учителя или обожали (это те что не ущербные) или ненавидели (где-то 75% всех остальных) и все за одно и то же - за вопросы 🤔 Ну и за смотрение в окно, а не на доску, тоже 🤔 Давайте я попробую сохранить вам время... или вы поможете мне осознать что я балбес 🤔 ТС - собирает мир... Ну да конечно 🤔 Насколько я помню, то персонаж новелл КК, которого звали там ДХ все время твердил, что мы воспринимающие существа. И воспринимаем мы через ТС. Если вообще писать о ТС, то надо это учитывать. так если мы воспринимаем... ВОСПРИНИМАЕМ!!!... через ТС... Получается приемничек... ресивер... Как ресивер влияет на трансляцию волн? НИКАК, он не транслятор, а ресивер. Тюнер помогает только ловить волны разных частот и диапазонов, но с радиоэфиром ничего не происходит... эфиру вообще пофиг какой тюнер ловит какие волны. Сдвигом ТС мы меняем ТОЛЬКО СВОЙ МИР, ТОЛЬКО ТО КАК МЫ ЕГО ВОСПРИНИМАЕМ. Ведь от того что дальтоник не видит разницы между красным и зеленым, на предмете это никак не сказывается! Более того, сам сдвиг ТС важен только в начале, для того чтоб она не стояла памятником в одном месте, но сами позиции намного важнее сдвига. Это линза эмманаций и нифига мы путевого не увидим если фокус этой линзы не тот. Будет только как ДХ описывал работу с растениями-учителями: "Что можно увидеть не имея направления? Только кучу всякой чепухи!" или приблизительно так написано, но смысл тот же. Если не хочешь обсуждать эти темы, то просто игнорируй этот пост или еще лучше - сотри, но подвязывай с уходами и обидами 🤔 🤔 🤔

---

## МОРКОВЬ

» Пн сен 06, 2010 6:04 am

| *Anibus писал(а): Ё! Практики вам?*

Вроде сибирошаманское откликалось в низу живота - типа 2 см ниже пупка, Муэдзинское - брови, простое - вроде просто в горле.

---

## REYA

» Пн сен 06, 2010 7:34 am

Шаманский кыргыра-вибрации на центре грудины, два других в горловой чакре, только муэдзин ( не уверена, что пропела правильно его) чуть выше и впереди.

---

## Anibus

» Пн сен 06, 2010 10:49 am

Бадди, точно!

Вот я тут спровоцировал ситуацию обиды. И все начинают циклиться на ней. Соответственно восприятие ситуации одно. Но то был лишь пример перемены восприятия в зависимости от фиксации на той или иной чакре (в данном случае манипуре). Если бы кому-то понять этот урок как урок по фиксации, чел поднялся бы к аджне (через анахату и вишудху) и мог бы отследить такой подъем. Как-то давно, когда Си рассматривал АЯ, он послал Ивету к Ксену, и та спровоцировала на его форуме ситуацию духа, пришедшего к людям с первым АЯ. И там была такая же реакция. Люди не заметили урок. Они не приняли дар духа в образе Иветы. Ее там просто посчитали истеричной дурой.

Отсюда мы можем сделать вывод: фиксация внимания на особых энергетических локациях (чакрах) изменяет наше восприятие текущей ситуации. Мы по-другому понимаем ее. ТС по-прежнему собирает тот же мир вокруг. Она находится в "лунке", и все стабильно. Шум машин за окном, стук клавиш на кейборде. Все то же самое. А мозги понимают ситуацию по-другому. Возникает определенная "точка зрения" на ситуацию. Свое "видение" ситуации.

Фикс на муладхаре - и мы напряглись, мы боремся за жизнь и благосостояние. Это как цыгане к вам подошли. Эй, милый, позолоти ручку, а я все правду расскажу. А у нас уже попка собралась в кулачок, мы ждем обман, мы на чеку! Фикс на анахате, и грудь расправляется, ты таешь от неги и любви к миру.

Если хочешь почувствовать фикс на ТС, попроси надежного человека встать за твоей спиной и приготовиться подхватить тебя, когда ты будешь падать спиной на пол. А потом упали - с верой в помощника, со страхом падения. Вот тут-то и проявится локация ТС.

Если знать точные места локаций энергетических центров, можно многого добиться 😊

---

## kNOw Buddy

» Пн сен 06, 2010 11:31 am

Ну вот и чудненько. Давай тогда и я спровоцирую ситуацию, а что за ситуация - посмотрим 😊

Вот REYA очень правильно написала про грудные шаманские вайбы, но есть нюанс... Это не сердечная чакра в 7ми чакровой системе - вааще не она. Шманские начинаются после 8й, поэтому если двинуть ТС через сахасрару по родничку в 8ю, а потом в 9ю (примрно расстояние вытянутой руки вверх) и только после девятой сделать "петельку" и перейти (ни в коем случае не "опускаясь по чакрам") к РЕАЛЬНОЙ СЕРДЕЧНОЙ ЧАКРЕ, К ИСКРЕ, то.... А вот что там, узнайте



сами... оконцовочкой должен быть вывод ТС через Сердце на расстояние сантиметров 30 от тела, хотя как ТС попадет в "12ю" чакру, то там само по себе все идет, там МЫ ВСЕ ЗНАЕМ.

Но для этого точно ситер потребуется, да еще желательно опытный, потому как... ой, если бы это все было так легко и просто, то все были бы шаманами и крутыми каббалистами 😊 Посмотрите вокруг, колдунов бабок и прочей ... 🤔 хмммм... намного больше.

Манера изложения у меня как всегда не очень серьезная, но если кто надумает делать упражнение изложенное выше (вообще-то это подгон Анибусу, но и для всех остальных тоже) то учтите: там писец если что не так... 🤖 только для опытных и бесстрашных. Ситер потребуется обязательно, без ситера может быть ойойой 🤔 🤔

🤖 Это реально - вот тут я уже не шучу 🤔

Жаль что пока не получается делть так по желанию, я бы это все время делал 🤔

---

## Паласатый Мух

» Пн сен 06, 2010 12:18 pm

Давнехонько это было. Шел я по темному коридору. Дома, босиком, с чашкой в руке. И подскользнулся на лужице воды. Нет, не упал - устоял. Даже выпрямился и просто стоял с чашкой в абсолютно темном коридоре.

Ощущения оставались прежние - будто ничего не произошло, будто я даже не оступился, будто я просто остановился и стою. Вот тут я "поймал" то, что с тех пор для себя называю "движение" ТС. Будто другой мир накатился. В этом новом мире одновременно произошло примерно следующее. Я сильно напугался - прям всем позвоночником. Широко раскрыл глаза - пытаюсь увидеть хоть что-то. И просто отпустил чашку - она упала и разбилась. Говоря кастанедовскими словами - собрался мир, который, как я думал, должен был иметь место. Просто что-то подарило мне возможность запечатлеть в памяти переход.

С тех пор такие "движения" я не пропускал. Оставив основным критерием беспричинный ужас вдоль позвоночника.

С вишудхой попробывал пару раз поиграться, хотя раньше с чакрами вообще ничего никогда не делал сознательно. Мычал что-то, что для меня вполне сошло за сибирские напевы. Вспомнил вопли у мечети и хвалил ихово бога на свой манер (вышло правдоподобно). И пел попсовую песенку. Источники примерно такие. шаманы сзади у затылка. мусульманские зовы в середине языка. И обычная песенка где-то там же, но только повыше.

"Смещения", движения, или вообще какой-то перемены я не поймал 🤔

можт просто не умею в вишудху дуть 🤔

оффтоп: а у Квазара сколько ников? можно узнать весь список? я уже путаться начал.

---

## vachap

» Пн сен 06, 2010 1:34 pm

Паласатый Мух

Сколько ников у Квазара, никто не знает. Я воспринимаю его вирус в системе. Иногда он очень надоедлив. Но я питаю надежду на эволюции. Может, парень что-то отыщет в себе и соберет, наконец, все свои части на этом форуме в единой целое.

---

## Паласатый Мух

» Пн сен 06, 2010 2:02 pm

Давай тогда и я спровоцирую ситуацию, а что за ситуация - посмотрим

Ну вот... порывался же пост отредактировать, чтобы убрать свой вопрос (дался он мне как зайцу "стоп-сигнал", к тому же и ответ знаю), не успел... по шапке дали. Я предыдущий пост не буду переписывать - ибо "нечто тут качнулось". А с офтопами завязываю - неблагоприятное это дело.

---

## Inferno\_2000

» Пн сен 06, 2010 5:32 pm

*vachap писал(а): Паласатый Мух*

*Сколько ников у Квазара, никто не знает. Я воспринимаю его вирус в системе. Иногда он очень надоедлив. Но я питаю надежду на эволюции.*

*Может, парень что-то отыщет в себе и соберет, наконец, все свои части на этом форуме в единой целое.*

он наверное пароли все время забывает потому так много разрозненных частей 



---

## Fenek Fox

» Пн сен 06, 2010 9:29 pm

блин, обещал Анибусу больше не писать но хватая за хвост всю свою ответственность все же ставлю небольшое P.S. (точно последний раз) как человек сделавший ненужный кувырок в сторону и уведший остальных людей в другое обсуждение (из-за моей перепалки каждому конечно же захотелось

высказать свое чертовски важное мнение и тему начали хламить!) я должен вернуть все на места.

Форум приходит в движение, которое переходит в напряг... Наверно это связано с ожиданием практа Равенны, но вы то всё ещё те же люди, так и оставайтесь ими дальше!

Прошу вас, забудьте подлого Феника, многоликих Квазаров и прочих.. Мы волей или нет отвлекаем ваше внимание от того для чего все собираются в Логове. В противном случае вы затрендите тему своими остроумными высказываниями и очень полезными мнениями а в итоге так ничего и не узнаете. Знакомая песня, не так ли? Если вы не бесхребетные существа идущие на поводу своего эго и прочей глупости сделайте одолжение и вернитесь к теме которую предлагает Анибус - ТС. Я со своей стороны обязуюсь больше не мешать.

---

### Anibus

» Вт сен 07, 2010 12:41 pm

Печальная обстановка на форуме. "Что имеем, не храним, а потерявши плачем." Из Вача и Квазара, я на вашем месте выбрал бы первого. Однако вам виднее. Просто Вач был посредником между вами и Равенной. Это он создал и поддерживал форум. А вы послали его нахер. Кто же теперь выступит посредником, хотелось бы спросить? Все-таки не зря я так тему назвал. Пора валить отсюда. По статистике на форуме около 1000 юзеров. Это с вашего общего позволения тут происходила подмена ХС на говно. Это с вашего общего согласия туповатый финик обгадил Вача, и никто из вас даже глазом не моргнул. И я согласен с Вачем. Если вы не умеете ценить дары, предложенные вам, оставайтесь там, где вы есть. Аревуар!

---

### хахаха26

» Вт сен 07, 2010 1:52 pm

Анибус, Фенек не туповатый, он как раз исследователь в отличии от некоторых. Туповат тот, кто ниодну из своих тем ничем конкретно закончить не мог и ничего не дал. была куча обид и отмазок, но оконцовочка каждой темы - тупик

---

### demon

» Вт сен 07, 2010 1:56 pm

хахаха, туповатый финик - это не про Фенека вообще-то.



---

## REYA

» Вт сен 07, 2010 2:31 pm

кваз. ну хватит уже, везде пишешь что тебе пофиг, а все пытаешься быть фигурально выражаясь сверху, стараясь выставит оппонентов ничтожеством. " пересаливаешь лицом", как говорил другой одессит.

Анибус, а что на другом новом форуме будет по-другому? На то и есть админы, как лоцманы, для проложения и корректировки курса. Это их работа, а не моряков. Значит надо сразу предупреждать, а затем и банить, если считаете, что кто-то наносит вред форуму.

---

## Anibus

» Вт сен 07, 2010 3:50 pm

Квазар, я имел в виду не Фокса, а тебя. Это ты, на мой взгляд, говно, которое следовало выкинуть с форума еще полгода назад. Вач дал тебе возможность вести свои темы, а ты вот как его отблагодарил. Свинья ты невоспитанная. Хотя это мое Имхо. Прошу не осуждать за правду.

---

## Tyrson

» Вт сен 07, 2010 5:07 pm

Все, что происходит вокруг нас - это варианты Выбора.

Все, что происходит вокруг нас - это то кино на стенке пузыря восприятия, которое мы ставим в проектор своей головы.

То кино на стенке пузыря восприятия, которое мы ставим в проектор своей головы - это отражения нас на экране стенки пузыря восприятия.

Это отражения нас на экране стенки пузыря восприятия - наш Выбор.

Все, что происходит вокруг нас - наш Выбор из многих вариантов Выбора.

Все, что происходит вокруг меня - это я...

А ваш выбор..?

---

## Georg

» Вт сен 07, 2010 5:16 pm

Tyrson, спасибо. Ты пишешь реально то, что сейчас нужно. Конечно вопросик риторический, но для себя я отвечу - идти до конца.

---

## aken

» Вт сен 07, 2010 5:20 pm

Хахаха26 присядь отдышись. Тебя куда несёт. Создай свой форум и критикуй в СВОЁ УДОВОЛЬСТВИЕ. Будь исследователем. Если что-то не устраивает уйди достойно.

Vachar устроил перепалку, для чего. За банил и нет проблем

---

## Eskaton

» Ср сен 08, 2010 1:24 am

Сейчас мне вспомнилась тема "Каузальное поле". Перечитайте. Уже тогда весь расклад был ясен.

Я наивно думал - " не тронь-не будет вонять" . А оно палюбасу воняет. Это урок.

---

## Anibus

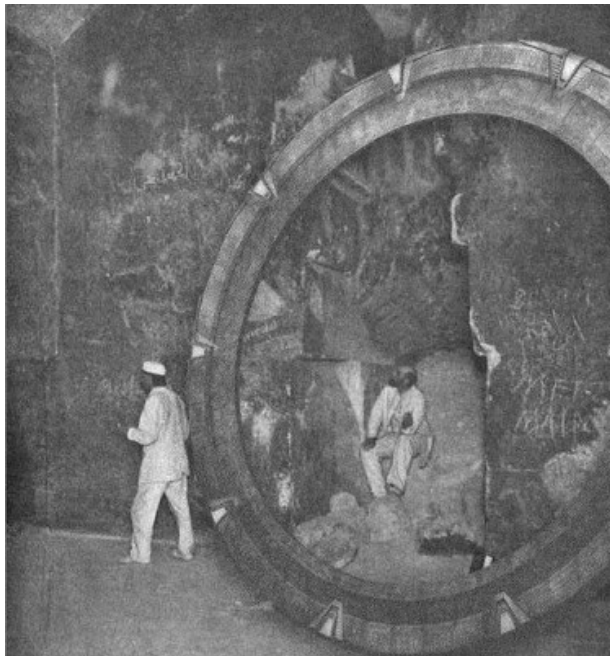
» Ср сен 08, 2010 10:49 am

В чем-то, братцы, я похож на вас. Хочу одно, а мне говорят другое. Кроме того, я в долгах перед Вачем, как в шелках. И Равенна дала еще пинка. Поэтому я побуду с вами, в минуту вашей скорби, так сказать, хе-хе. 🙄

Продолжим тему ТС и как с ней бороться.

Если вы помните в первой книге КК описывает схему важнейших локаций, где указано сновидение, точка второго внимания и т.д. Чуть позже КК дает намеки на локации безжалостности и третьего внимания. Я предлагаю вам небольшое исследование. Цель остыскать локацию сновидения. Затем, если кое-что получится, вы сможете отправиться на поиски локации видения. И т.д.

Я уверен, что вы спустите эту тему на тормозах, заболтаете ее, а меня пошлете в жопу. Более того, я не верю в ваш успех. Но мне это до лампочки. Если я дам вам шанс в 1 куб. см., то получу такой же приз из другого источника. Поэтому мне нужна небольшая команда из проверенных бойцов. 4-5 человек. Я должен знать этих людей, как практиков. Остальные пусть постоят в сторонке. Мне их мнение не важно.



---

### Tyrson

» Ср сен 08, 2010 1:19 pm

Мне случилось довольно далеко уйти в свою сторону от местных интересов... Почти месяц не фиксировал сны... По своим причинам.

Сегодня ночью меня свело с темным конем. Сначала мы не ладили, а потом собирали одинокие яблоки , изредка попадающиеся на почти голых ветвях деревьев. Он меня подсаживал или нагибал мордой ветки, я дотягивался и рвал. Ели вдвоем, кусая по очереди, и нам было уютно...

---

### Klementina

» Ср сен 08, 2010 3:11 pm

Anibus, спасибо , что ты еще с нами.

Готова использовать шанс, даже в 1 куб. мм. Понимаю , что не стоит надеяться , уверена, что придут настоящие практики такие , как Виз, Доминика , Ворон и др. Но если будет возможность взять начинающих в команду, буду рада новому исследованию.

---

### Inmago

» Ср сен 08, 2010 3:36 pm

Анибус, я хочу выполнить это задание.

Оно мне кажется интересным. Точнее пока мне кажутся интересными намеки на это задание, но думаю оно будет интереснее не менее.=)

---

## Anibus

» Ср сен 08, 2010 4:23 pm

Договорились, Деф, Клементина и Инмэджо. Этого вполне достаточно. А то логово у меня небольшое, и большая толпа нас будет только стеснять.

---

## Raven

» Ср сен 08, 2010 4:42 pm

Оу, Деф, я, похоже, опоздал... Анибус, если ещё не поздно, возьми и меня. Я много места не займу.

---

## Tyrson

» Ср сен 08, 2010 5:42 pm

мой пост выше был заявкой... от Знаков скромной типо:)).

Ну, а нет - так и нет:)).

---

## REYA

» Ср сен 08, 2010 7:00 pm

А опоздавшие, типа меня, будут знать что и как происходит или это будет полностью закрытый практ?

---

## cocoop

» Ср сен 08, 2010 9:13 pm

REYA писал(а): А опоздавшие, типа меня, будут знать что и как происходит или это будет полностью закрытый практ?

Присоединяюсь к вопросу, поскольку тема наболевшая, а поучаствовать именно в групповом исследовании подобных вещей хочется... хотя бы параллельно в оффлайне.

ПС приветствую всех!!! 🤔

---

## Anibus

» Чт сен 09, 2010 9:48 am

К нашей группе присоединились Ол-ла, Тирсон, Равен и Рея. На этом прием закончен.

Я извиняюсь перед остальным коллегами. Вы ничем не проявили себя ранее (а от таких, по статистике, ничего хорошего не будет - все равно сбежите). Мы оставим вам открытый доступ к нашим материалам. Но прошу не подключаться к обсуждениям.

А выбранным бойцам придется попоститься один день.

Завтра, в пятницу, легкий завтрак, средненький обед и ужин как-нибудь пропустите. Вместо ужина сок в умеренном количестве. В субботу, перед тем как встать с постели, даже не открывая глаза, подкачайте себя энергией. Это делается так: вдыхаете воздух и с помощью выдоха гоните энергию сначала в плечи, потом в локти, потом к кончикам пальцев. Потом в грудь, живот, в бедра, в колени, в пальцы ног. Потом во все тело. В будущем, когда "пробьете" (активируете) свои энергетические каналы в теле, ваша тушка будет насыщаться этой энергией до таких пределов, что начнет создаваться некий плазменный потенциал. В определенный момент он достигнет величины разряда, и через ваше тело пронсет волна энергии Земли. Она накроет вас как Девятый вал. Эти волны можно стимулировать раз за разом. Не стоит баловаться с этими разрядами. Необходимо привыкать к ним медленно и осторожно.

Это еще не практика, а прибабасик для накопления сил и энергии. Выполните упражнение в субботу утром и отпишитесь, у кого что получилось. 🧘

---

## Raven

» Чт сен 09, 2010 11:31 am

Ура!

Благодарю за шанс, Анибус. Хочу спросить не в тему, но интересно: меня кажется, или у мальчика на твоей аватарке раньше были другие цветы? Три жёлтых тюльпана. Или мне приснилось?

Пост успешно начат. 😎

---

## Anibus

» Чт сен 09, 2010 12:04 pm

Да, эти аватарки часто нас выдают. Меняются, заразы, как хотят. А ведь какое-то время назад у меня и кепки не было. 🧐





---

## Klementina

» Чт сен 09, 2010 12:27 pm

Anibus , благодарю за оказанное доверие. 😊

Равен и Ол-ла рада что вы здесь. 🤗

Пост начат.

---

## Salt

» Чт сен 09, 2010 12:37 pm

Anibus ты недавно поведал, что

"Если хочешь почувствовать фикс на ТС, попроси надежного человека встать за твоей спиной и приготовиться подхватить тебя, когда ты будешь падать спиной на пол. А потом упали - с верой в помощника, со страхом падения. Вот тут-то и проявится локация ТС".

Маленький вопрос. А этот трюк получится если вместо друга будет низенький мат мягкий? Или - если сделать это на стуле с крепкой прочной спинкой, плотно прижавшись к ней спиной. Такое упражнение, которому его научил инструктор по физподготовке диверсионного подразделения ГРУ, описывал Суворов Виктор в своей первой книге Аквариум. Я пробовал раньше частенько - классные ощущения и от проблесков страха трудно избавиться даже при N-ном повторении.



---

## Anibus

» Чт сен 09, 2010 1:16 pm

Salt

Стул и мягкая перина приведут к тому, что упражнение станет подобием прыжка с парашюта или с тарзанкой. А фишка в том, что в игре участвует "другой". Он может поймать, а может и не поймать. Он становится воплощением Духа. И чем хуже знаком тебе этот человек, тем сильнее он воплощает Духа. Ты веришь, не веря. А при падении ты получаешь толчок Духа и ощущаешь ТС. Короче, тут не все так просто.

---

## ioneks

» Чт сен 09, 2010 2:07 pm

Черта с два, Анибус. Извинения не принимаются. Мне нужен этот сантиметр! Так что бери меня на борт. Я не верю в успех. Ну и хрен с ним. Я сделаю всё что смогу.

---

## Anibus

» Чт сен 09, 2010 2:54 pm

ioneks

Я не могу сопротивляться такому грубому нажиму. Ты в команде.

---

## demon

» Чт сен 09, 2010 2:56 pm

И мну. 🤔

Если что, готов плыть и за бортом рядом с кораблём.

---

## REYA

» Чт сен 09, 2010 6:42 pm

Анибус, спасибо

Вопрос по практике. Мы на одном выдохе качаем руки, на след живот и т.д или несколько выдохов на руки, потом несколько на другие части или на одном длинном выдохе насыщаем все тело? или каждый под себя подбирает оптимум?

---

## Anibus

» Пт сен 10, 2010 9:29 am

Опоздавшие персоны могут двигаться вместе с нами, но молча! Возможно, на некотором этапе мы сделаем паузу, и тогда вы сможете присоединиться.

REYA

Много выдохов! Ими ты активируешь энергетические каналы. Фактически и физиологически, ты создаешь при этом хитрые аксонные связи внутри мозга. Но для практика это чувствуется, как прочистка энерго каналов в теле. С помощью этого упражнения мы так же тренируемся фокусировать внимание на определенных участках тела. Такой навык потребуется нам для дальнейшей работы. Ведь нам придется искать в теле локации величиной в квадратный миллиметр. А тушка большая!

---

## Salt

» Пт сен 10, 2010 11:02 am

Anibus

То что нам надо сделать завтра утром это то самое упражнение, что давала Равенна прошлой осенью, или ошибаюсь. Привожу ее слова :

"...упражнение, которое повысит вашу энергетическую насыщенность и побочным образом улучшит память и осознанность:

1. Упражнение выполняется перед сном или в моменты отдыха. Его лучше выполнять лежа, хотя можно и сидя.
2. Вся фиксация внимания на дыхании. При выдохе старайтесь создавать тихий шум в горле (шумный выдох). Воздух выходит и как бы шелестит по гортани, создавая приятное чувство ласкания. Трение идет от ямочки под подбородком и до корня языка.
3. Внимание, зафиксированное на выдохе делится на две части. Малая часть следит за прохождением воздуха на участке от ямочки под подбородком до корня языка, фиксирует шум дыхания, приятное чувство от трения воздуха по тканям тела. Основная часть внимания мысленно направляет вашу \ "энергию дыхания\ " внутрь тела. Вы как бы закачиваете выходами ваши руки, начиная с плеч и кончая пальцами. Затем закачиваете энергию в грудь до сосков. Затем идет закачка живота до косточек таза, затем заполняется таз и ягодицы, затем бедра до колен, затем нижние части ног до пальцев. После этого насыщайте себя энергией на каждом выдохе - выдох, и идет волна от горла вниз до пальцев ног и рук. Руки лучше прижать к телу или расположить ладони в районе паха.
4. Продолжайте насыщение до того момента, когда наступит \ "резонанс\ ". Вы почувствуете волну мировой энергии, которая накатит на вас. Появится шум в ушах, будут тепловые эффекты. Этот феномен вы ни с чем не спутаете, и когда он наступит вы будете знать, что вошли в резонанс. Во время его наступления продолжайте дышать, не ликуйте, не вовлекайтесь в эфорию, не делайте ничего. Волна мировой энергии придет и уйдет. Ваше дело пропитаться этой энергией, то есть, чем меньше в процессе будет вашего (действий, эмоций), тем лучше. Привыкайте к резонансам постепенно. Первые разы по разику, через десять удачных раз можно по два, не больше.
5. Насыщение энергией позволит вам \ "лучиться\ " (beaming). Лучезарность - это основа настоящей магии. Усилием воли вы сможете провоцировать резонансы в любой момент жизни, тем самым подключаясь к мировому океану энергии. Однако об этом рано говорить. Сейчас вы должны ознакомиться с резонансами и насытиться энергией. "

Прошу прощения, если влез не в тему. 🙏

---

ioneks

» Пт сен 10, 2010 4:53 pm

Первый бой я продул. Угостили меня конфеткой, а я и съел. Про пост — ни в одном глазу. Чёрт, провели, как ребёнка!

---

## Inmago

» Сб сен 11, 2010 3:55 am

Пишусь пока здесь.

В моем часовом поясе утро уже прошло.

Я проснулся, и начал выполнять упражнение. Вдохом посылал энергию в тело.

Мои чакры начали набухать. Вишудха начала давить на трахею. (Ну просто так ощущалось) В конце концов я ощутил весь энергетический канал от мулудахары до сахасрары, разве что аджана была не очень активна.

Ну и я начал исследование этого состояния. Оно мне очень понравилось. Энергия свободно перекачивалась по телу, как вниз так и вверх. Я попробовал соорудить масин плексус из вишудхи и рук... Вышло здорово. Я ощутил себя подвешенным в тумане. Затем из тумана начали вырисовываться очертания города.

Видение было всего пару мгновений, но очень четкое.

После этого я вышел из этого состояния, но увеличенность чакр не спадает.

Что делать дальше шеф? 😊

Да и можно ли ввести это упражнение в ежедневный моцион или это нежелательно?

---

## ioneks

» Сб сен 11, 2010 6:35 am

Перед сном (а лёг я уже ночью) начало вдруг свербить в затылке. Как будто кто-то туда вливает энергию. И ещё было пару раз слабое ощущение волны в теле, но не физическом, а в коконе, чтоли. Я ещё подумал, может, это та самая волна энергии земли, но она не накрыла, а слабая была. От «ног» до «головы». Это при том, что до утра я ничего и не собирался делать.

Утром, не открыв глаз, начал делать задуманное. Туго, очень туго шло. Тело упорно не давало никакой реакции (хотя какой-то опыт в прексусной системе есть).

Наверное, целый час пыжился. Под конец немного начало получаться, совсем чуть-чуть, в груди и животе. Но куда сильнее начал «работать» затылок, потом ещё подключилась макушка. И если с вечера ощущение в затылке было чуть справа, то утром чуть слева. И вечером оно сильнее было. Ну и никакого ощущения наполненности энергией.

---

## REYA

» Сб сен 11, 2010 6:50 am

У меня перед сном сильно вибрировала вся область от пупка до грудины.

По заданию. Очень хорошо накачивается тело, слегка руки, но ноги никак. По окончании тело все гудело, волны энергии перемещались туда, куда направляла внимание, самая сильная вибрация в области солнечного сплетения, отдельно ощущалась энергия в позвоночнике. Уже потом, когда я проводила осмотр гудящего

тела по окончании дыхания - подключилось предплечье левой руки. Оно слегка завибрировало. Не включенными остались ноги и правая рука и левое плечо. И еще у меня была думаю ошибка, что делала два перерыва на задержке дыхания для оценки состояния.

---

## Anibus

» Сб сен 11, 2010 8:42 am

Salt, да.

Участникам.

Давайте переберемся в тему локации сновидения.

Было бы неплохо сделать это упражнение вашим фирменным брендом и делать его по утрам и вечерам - после и до сна. Уделяйте ему от пяти до десяти минут максимум. С практикой вы почувствуете феномен "очистки" каналов. Плюс, у вас появится новое видение своей тушки.

Мне хотелось бы, чтобы вы выполняли это упражнение еще 4 дня - уже без диет и голодания. Но не грузитесь пивом и спиртным.

Зачем нам это? Когда вас накроет волна, некоторые чакры резко резонируют.

Можно заметить их точные локации. Нам нужна любая из них. Если ее активировать, а затем пару дней подкачать вниманием, то активируются соседние энергетические центры. И так потихоньку мы добремся до локации сновидения.

---

## Klementina

» Сб сен 11, 2010 6:04 pm

Отчитываюсь по энергетической зарядке. После поста появилась легкость, улучшилось восприятие мира. Во время упражнения все проходит нормально. В начале, после проработки всего тела, было ощущение полной наполненности и при выдохах- закачках появилось чувство что уже всё, некуда, даже желание вдыхать и выдыхать исчезло, хотелось замереть и находиться в полном наполненном покое. Пришла мысль, что возможно энергетический канал на выход через ноги не прочищен и поэтому энергия встала, проработала открытие и дело пошло получше. Фиксация появления тепла в теле и мысленное сопровождение течения энергии (руки, грудь, ноги) проходит хорошо.



# Начало

---

## Anibus

» Ср сен 08, 2010 10:50 am

Когда я выберу себе команду, мы будем общаться здесь. А до той поры оставьте эту поляну чистой.

---

## Tyrson

» Сб сен 11, 2010 9:26 am

Проснулся в 6, сходил в туалет. Думал, посплю еще часок-другой. Через 2.5 часа понял, что сна не будет и начал продуваться.

Все нормально продыхивается. Тело, наполняясь энергией, словно "раздувается" подобно подходящему тесту в печи. Покалывания то прокатываются, то обостряются на выходе из конечностей. Временами левая рука слабовато отвечала на дыхание (к ней то и дело дотрагивалась медленно выходящая из снов жена:)) ).

Периодически продувал ее, руку, отдельно.

Волны по телу идентифицировал только "свои", от дыхания, "Тех" не дождался пока. А в общем ощущения сравнимы с раздувшимся батоном хлеба, только что вынутым из печи и излучающим жар во все стороны:)).

---

## Raven

» Сб сен 11, 2010 12:14 pm

Делаю это упражнение два дня. Утром и перед сном легче вовлекаться полностью.

Из характерных ощущений: нарастающая вибрация в гортани и верхнем нёбе, доходящая до носоглотки. Словно что-то вроде густого дыма всё время интенсивно протекает там. Так же сильно реагирует затылок и он как-то связан с точками под ушами, которые начинают покалывать. Иногда болезненно. Но чем сильнее расслабляешься, тем более лёгкими и незаметными становятся ощущения.

Так же какой-то интересный эффект с предплечьями. Трудно описать, похоже на какое-то парение в себе и вокруг себя, именно когда касаешься предплечий. Но самые интересные ощущения - это "расправления" под лопатками. Как будто кто-то разглаживает комки мятой бумаги. Это сопровождается сильным углублением дыхания и тело начинает "надуваться" во все стороны, как шар и наполняется пружинящей упругостью.

Мне показалось очень полезным, что после выполнения всего комплекса, долгое время внимание остаётся изменённым: оно охватывает сразу всё тело, без локализации на участках. Это сопровождается промежутками ОВД и замедлениями потока мыслей. И щиплет макушку 🐛

---

## Marisia

» Сб сен 11, 2010 12:50 pm

У меня с четверга похоже практика случилась 🐛 Когда проснулась, не смогла открыть глаза. На самом деле ещё спала и тут откуда то пришла идея подышать как в реале. я начала гонять микрокосмическую орбиту. Было видно как вдыхаемое «вещество» туманно бело-молочного цвета, похожее на сгущенку, разделяется на «канаты» и распределяется внутри тела. «канаты» потом начинали выползать из пальцев, иногда цвет менялся на серый. Количество белых жил можно было сосчитать по пальцам. Внизу они не распределялись равномерно по телу, были скорее похожи на длинную юбку, длиннее пальцев ног см на тридцать или больше. Потом по нормальному уже проснулась, прочитала задание, порадовалась такому забавному совпадению и принялась за практику в реале. следующие два дня делала свою обычную орбиту, позволяющую чувствовать свободное течение энергии по каналам. С утра поработала по заданию, но прострел не случился 🐛

---

## Inmago

» Вс сен 12, 2010 1:58 am

Делаю упражнение дважды: утром и вечером.

Все тело как будто набивается ватой. По нему очень приятно скользить лучом внимания. Образы при концентрации научился изменять поворотом головы.=) То есть сначала с сделал речевой плексус и ловил образы города в молочном тумане. Летел по нему. А потом ощутил укол в другую область шеи, но на одной линии с плексом. укол такой, что аж все тело дернулось. Ну я и совместил вишудху

с местом укола. 🐛 И начал ловить совершенно другие образы в них я смотрю на огромные круглые строения снизу. Мне показалось это интересным.

А еще, если много раз "вдыхать" энергию в вишудху, то начинаешь зевать. Чувствуешь, как энергия переполняет её и с зевком сбрасывает лишнее.

---

## REYA

» Вс сен 12, 2010 6:00 am

При полной наполненности тулова, конечности не желают участвовать. Волны по телу, звон в ушах. При последнем выдохе, задерживаю дыхание и осматриваю тело. Я как бы внутри чего то. Удивляет как долго и без признаков удушья можно не дышать. Очень необычные и долго сохраняющиеся ощущения на верхней части спины, можно сравнить с первым ощущением при постановке горчичника.

---

## Tyrson

» Вс сен 12, 2010 10:52 am

тело, постепенно "раздувая" свои границы, становится подобным "плазменной" трубе, через которую легко сквозит искрящийся ветерок. "Искры" отзываются покалываниями то в частях тела то на стенках "трубы" периодически вызывая в теле ощущения разогревания изнутри наружу.

---

## ioneks

» Вс сен 12, 2010 1:28 pm

Анибус, есть какой-то критерий, что упражнение идёт верно?

---

## Raven

» Вс сен 12, 2010 2:24 pm

Сделано ещё четыре подхода. С каждым разом всё проще расслаблять самые мелкие зажимы и тело быстро переходит в состояние немного покоя. Болезненные ощущения исчезли после третьего раза, теперь только иногда бывает щекотка и или мелкие судороги внутри груди. Вчера перед сном сильным болевым толчком буквально "пробило" точку между бровями и возникло ощущение струящегося ручейка, будто вытаскивают из головы пучок эластичных ниток. но это длилось недолго. Самое трудное место - на уровне груди между лопаток, чуть глубже. Там какое-то сопротивление. Когда его удаётся растворить, тело автоматически выполняет весь комплекс, но переходит на дыхание животом. Тогда ощущаешь себя колбой 🐼

В общем, признаки те же: расслабленное туманное раздувание тела и "выравнивание температуры".

---

## defect

Небольшой отчетик:

Волну не словил, но с каждым разом получается лучше. Самое трудное с утра, потому как сложно сконцентрироваться.

Пробовал сидя, пробывал стоя, даже при ходьбе, вроде, получается.

Raven

Незнаю, может нам пригодиться в будущем, аджду очень легко включать вот таким способом:

Представляем петлю формой "D", ось пропускаем сквозь скулы, самую удаленную точку хорды лепим в область аджны и начинаем крутить по оси ощущая прохождение сквозь лоб. Вуаля.

Способ, вроде, Маса где-то рассказывала.

Я уже натыркался, могу включать в любое время, только вот незнаю как это использовать можно.

---

## Klementina

» Пн сен 13, 2010 4:30 pm

По заданию нормально 😊 , утром и вечером по 5-10 мин. Вечером практиковать тяжелее, так как лезут в голову мысли, вообще за день ВД не может остановиться под дневным напором впечатлений и проблем. Утром намного лучше, ничего не мешает, сначала прокачиваю 2-3 раза по фрагментам ( до локтей , до кистей и т.д. ) потом несколько раз целиком сразу весь организм, на 7-8 раз действительно тело наполняется «очень приятной» энергией , но постепенно сходит на нет к первоначальному состоянию ( и это действительно хочется повторить , но учитывая предупреждения , не спешить , не повторяю сразу ). После энерго . зарядки хочется не дышать и не двигаться , полная наполненность и тело как-будто сливается с внешним миром.

---

## Tyrson

» Пн сен 13, 2010 8:47 pm

В последнем заходе и вечером и утром попал в забавное состояние: во-первых, дыхание временами сходило почти на нет, во-вторых из некоего усредненного состояния, не просна, а скорее прослойки между дыханием и восприятием, соскальзывал то в сон, то в реал. При этом бывали ощущения, что части моего восприятия хоть и переливаются по транзиту: сон-реал-дыхание-наблюдение, и в тоже время "рассыпались" по всем воспринимаемым состояниям, проявляя себя в дальнейшем несколько независимо друг от друга...

И даже когда дыхание почти сравнивалось по колебаниям с лежащим телом, ощущался некоторый движняк чего-то внешнего, но перемещающегося при этом изнутри меня наружу...

---

## Raven

» Пн сен 13, 2010 10:21 pm

Всё хорошо проходит. Вчера перед сном во время прокачки груди стало нарастать какое-то распирающее чувство и в память стали врываться фрагменты старых и давно забытых сновидений, локаций, которые, оказывается, никуда не исчезли. такое странное чувство хаотичных бессвязных воспоминаний, но оно быстро погасло, когда мне стало казаться, что это "тот самый взрыв". Оказалось, что

нет 😊 Нужно было смотреть, а не думать.

После упражнения тело в самом деле, как неподвижное облако, накачанное упругостью.

defect,

спасибо. У меня возникает такое ощущение во время перепросмотра. "Пробивается" Аджна, а потом тело начинает вибрировать и ещё хрен поймёшь что, а затем тыходишь в событие, оно оживает. Я не знаю, что за связь. Наверное, пригодится.

Klementina

а меня ВД донимает по утрам, когда составляет список срочных дел 🙄 Зато ночью наоборот легко замолкаю.

Разность психики какая 😊 Или биоритмы. Или просто ерунда. 😊

---

## Inmago

» Вт сен 14, 2010 10:07 am

Raven, та же фигня но только несколько после упражнения. Начали спонтанно вспоминаться сны.

Продолжаю эксперименты с плексусами. Пробую собирать новые плексусы.

Интересные пощипывающие ощущения возникают при концентрации на 3-ей чакре, на той части, что на спине. возникают ощущения то-ли пощипывания то-ли еще чего-то. Собираю плексус из этой чакры. Думаю это можно будет превратить в нечто лечашее.

Ощущения в чакрах начинают "уплотняться". Вишудху просто распирает.

Научился стимулировать в этом состоянии аджану. Как будто ветер лоб обдувает. 🙄

---

## Marisia

» Вт сен 14, 2010 11:12 am

по прострелам ничего 😊 Зато два дня подряд дышу и вываливаюсь из тела, это в то время когда утром проснулась, но глаза ещё не открыла 😊 Сама практика дахания похожа на ту что вычитала сто лет назад в бульварной книжечке об астральных выходах. там тоже нужно было распределять энергию сверху донизу,



потом становиться все легче и легче и легче. сегодняшняя наша практика оживляет во мне те воспоминания, когда черезчур старалась, и в итоге нулевой результат 🙄. Сегодня уже не парюсь. просто дышу. просто гоняю потоки в себе куда захочется. с утра это особенно просто. в расслаблении устраиваю внутреннюю тишину (для меня утром это тоже просто). но при этом точка сборки сходит со своего места полюбому, всмысле сдвигается в сновидение. поэтому с прострелом выходит прокол 😊. в середине дня тоже практикую. но тогда мыслей полно, хотя потоки все равно чувствуются 😊

---

## REYA

» Вт сен 14, 2010 7:21 pm

Вспоминаются какие-то мелкие, давно забытые эпизоды из прошлого, но по одной тематике.

Сегодня сконцентрировалась на вибрации в области лба и поняла, что могу ее охарактеризовать как несущую холод.

---

## Klementina

» Вт сен 14, 2010 11:12 pm

Вчера освежила в памяти , так сказать, мат.часть. 😊 Все про чакры ,энергоцентры, энрегоканалы.Решила заодно прокачивать и их, раз пошла такая ...

Интересно , что вчера и сегодня утром, во время практики тоже уносило в

сон 😊😊.Но я с этим боролась ( правда не очень успешно ) желая все таки дойти до цунами.Не очень получилось, но проработала все тело честно. Напомнило чем-то вход в КС , когда хочешь сохранить осознанность и борешься с желанием тела провалиться в бессознанку.Пару раз ловила себя на том, что тело засыпало и я начинала делать глубокие вдохи , тем самым понимая , что тело спит , а я себе продолжаю качать энергию. Вот у меня сомнения , хорошо это или плохо. Возможно надо прокачивать тело в бодрости и полной ясности, но у меня это происходит только днем, а вот вечером и утром стремиться в сон, хотя в первые дни такого эффекта не было.

---

## Raven

» Ср сен 15, 2010 1:28 am

Всё проходит с теми же ощущениями. Подходов стало больше и уже появилась какая-то уверенность в действиях. Могу делать сидя, стоя, при ходьбе 😊

Никаких спецэффектов сегодня не было. Только замечено, что нечто всё время стремилось отвлечь внимание и вынудить прекратить упражнение. весьма настойчиво. 🤖

---

## Tyrson

» Ср сен 15, 2010 9:30 am

Так, чтобы назвать это волной или плазменным потенциалом, так нет, или просто у меня иные знаковые символы в интерпретациях:)).

Проваливаясь периодически в какие-то "забытьи" все же фиксирую продолжение процесса "накачки" без особого моего участия, на каком-то этапе тело уже ожидаемо разогревается и довольно неслабо.

После, в процессе сна уже, тело тоже частенько и вроде как спонтанно разогревается, при этом не могу утверждать, что в снах или между ними "по инерции" не продыхивался как-то там на местном уровне:)).

Так же через тело нечто циркулирует, и оно, и тело и это нечто, подобно сфере, которая сворачивается в себя и, на другом своем участке, выворачивается из себя...

---

## Raven

» Ср сен 15, 2010 10:10 pm

tyrson,

Похожие ощущения. Тело получило какой-то навык, наверное, и уже действует самостоятельно. Появилось какое-то более глубокое понимание процесса и есть хороший приток Силы. Интересно, но сегодня утром тело как будто превратилось в пульс. Пульсировало энергией. Это сопровождалось звоном в ушах, который усиливался, когда пульс нарастал.

---

## Inmago

» Чт сен 16, 2010 8:53 am

Качество сновидений несколько изменилось. Сновиденное тело стало очень четким. А пространство более объемным. Думаю эти прогрессы можно связать с упражнением. =)

---

## Tyrson

» Чт сен 16, 2010 8:58 am

Вчера вечером остро зафиксировал ощущение точечного Укола в месте 0.5-1см влево-вверх от середины межбровья, если принимать его за точку... Довольно

длительно. Через некоторое время идентичное ощущение проявилось и в правом большом пальце ноги. Слева-сверху-спереди от ногтя.

Два ощущения навели на мысль о "червоточинах" в просторах тела:)) и постепенно затухли.

---

## defect

Волну пока не словил, но энергию уже использую. Последние дни не могу рано лечь, сплю по шесть часов. После утренней накачки, даже не в лом потом "око" (ну, "пять тибетцев", энергетический комплекс такой упражнений) делать, а так, с недосыпу, себя трудно уговаривать.

Стало лучше получаться по-утрам.

"Око" уже пару лет практикую. Через все эти "гудения" и покалывания тела прошел, но чисто на физическом плане, а у нас походу все эти глюки надо словить эмоционально, тобишь они должны генерироваться вниманием!

# Подключение мудр

---

## Anibus

» Чт сен 16, 2010 9:38 am

Следующий этап: подключение мудр.

Пошарьте по сети и найдите мудры, которые вам нравятся. Поэкспериментируйте с ними во время продышки тела. Обратите внимание, как позиции пальцев делят волну внимания на отдельные потоки.

---

## Marisia

» Чт сен 16, 2010 1:13 pm

Прокачала тело, до той степени, когда в "животе" солнышке сердечном и макушке произойдут "всплески", затем по телу расплывается тепло и оно расширяется, "тело" начинает дрейфовать, активны (больше "гудит" и покалывает и вибрирует) в основаниях больших пальцев ног, в середине стопы, копчике, солнышке и макушке, так же между лопатками, но там немного напряжение есть непонятное и горячо.

Сделала мудру и продолжила, активировались точки в груди под впадинами-ямками плеч (те, что слева и справа от ямочки в шеи - вишудхе), запульсировали точки в основании шеи (где голова крепиться) с двух сторон (там впадины есть), кисти рук уплотнились, точнее объём пространства вокруг кистей стал более плотный и гудящий, и принял заостренную форму (по ощущениям) как костёр, основание его там где кисть крепиться, остриё-язычек там где конец пальцев указательного и мизинца. Стала более горячей задняя поверхность ног и бедер. спонтанно возникла пульсация в руках и создала треугольник: кисть-кисть-солнышко, затем пульсация разошлась и отдавалась во всем теле. Если менять пальцы в мудре, то на некоторых дышать через вишудху легче чем через другие. Легче всего (бОльшая "пропускная" способность вишудхи) дышать, если сомкнуты большой и безымянный пальцы между собой (прикасаются подушечками).

---

## Raven

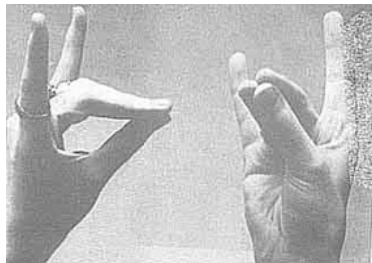
» Чт сен 16, 2010 10:53 pm

У меня вчера перед сном был офигенный опыт. Во время прокачки тела во мне вдруг ясно и чётко всплыл последний сон, который запомнился накануне утром только фрагментами. Он вспомнился настолько полно, что я буквально оказался в

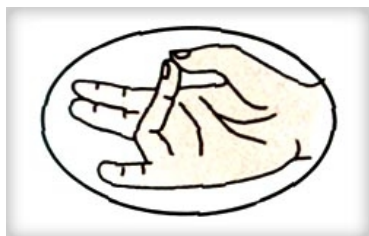
нём всеми своими чувствами. Я так офигел от этого тотального погружения, что быстро его потерял, но нервное возбуждение затухало ещё около часа. 😊 В целом - да, сны стали более насыщенными. Энергии как будто больше. И период сна уменьшился - тоже есть.

С мудрами экспериментирую давно.

Вот две любимые. Работают замечательно.



*Быстро наполняет тело безмолвной Силой, "заполняет пустоты", собирает внимание.*



*Гармонизирует дыхание. Концентрирует и погружает в "круг недоступности" для мира. Усиливает созерцание.*

Притом, они в самом деле делят волну Внимания. Настройка на определённый диапазон.

В Хатха-Йоге внимание понимается как излучение тела (как совокупности органов). а мудры используются для усиления излучения определённых органов (выделения частот). В результате можно усиливать одни эффекты сознания (фокусировать внимание) и уменьшать другие. Так же достигается самоисцеление.

---

## REYA

» Пт сен 17, 2010 7:00 am

Использовала най-дзиси(4 из 9-ти ниндзявых), сильнее пробило ноги и в носоглотке появилось такое же ощущение что и перед чиханием, очень здорово было его изучать. Покалывание, мурашки.

---

## defect

Очень хороший прибабас. Походу, мудры помогают сосредотачивать часть внимания на определенном энергоцентре. Я думаю нашу накачку можно делать и сидя, так удобнее, с некоторыми мудрами.

Буду тестить мудры из комплекса Кудзи-Кири. Вчера получилось дойти до "предоргазма" - по другому назвать не могу... возможно, это было предверие волны,



но потом меня отвлекли. Пробывал потом еще пару раз, но не получилось, возможно внимание тоже может утомляться. Походу, надо редко, но метко. Не знаю как остальные, но мне хотелось бы не спешить, а хорошенько себя потестить в этих начинаниях.

---

## Inmago

» Пт сен 17, 2010 12:12 pm

Мудры крутые, однако.

Они концентрируют волны внимания в центрах на теле.

Гиана-мудра сконцентрировала энергию во второй и шестой чакрах, образовав ромб из рук и чакр.

Притхви-мудра вызвала поток энергии из груди и третьего глаза и цикл образов из снов, образовав "стрелку вверх".

Они как бы образуют фигуру на теле. руки и какие-нибудь энергетические центры. Нашарю еще мудр, еще попробую.

---

## Klementina

» Пт сен 17, 2010 1:05 pm

Изучаю мандры, сегодня пока про них читала , хотелось все попрактиковать , сидя действительно получается очень даже хорошо . Внимание концентрируется резко на определенной активируемой чакре , сначала чувство легкой , тупой болезненности ( как бы ощущение раскрытия или продавливания ) потом очень приятное чувство течения энергии и ощущение, как будто клокочет в центре чакры ( камешки или плотные пузырьки бурлят ).

Вчера делала энерго. прокачку без мандал ( решила получше для начала изучить) Неожиданно быстро, на 4 - 5 прокачке, пришло легкое, но определенное чувство блаженства .Возможно двигаемся в правильном направлении .

---

## Marisia

» Пт сен 17, 2010 1:35 pm

Продолжаю с мудрами. Начиная с микрокосмической орбиты, успокаиваюсь и чувствую основные каналы, прижимаю кончик языка к небу, дыханием двигаю потоки, отслеживаю наличие зажимов. Затем складываю мудры и начинаю распределять энергию, одновременно накачиваясь. В ладонях сразу чувствуется тепло, если менять пальцы, его интенсивность то увеличивается, то уменьшается. В раене анахаты, свадхистханы, муладхары и аджны напряжение, в аджне ещё щекотка. Тепло в ладонях переходит на руки, потом тело постепенно становится легче, сердце и солнышко успокаиваются, напряжение в свадхистхане и муладхаре

перераспределяется, становится мягче и не беспокоит. После окончания практики ещё долго чувствуется макушка, покалывание в руках и пространство вокруг тела. Не помню как называется моя основная мудра. я её делаю всегда во время перепросмотра, уже и не помню откуда её узнала. Сны стали четче, память улучшилась, но и количество сна стало меньше.

Инмэго, какой прикольный у тебя кот!

Клементина, с мандалами понятно, но вот мандры - для меня что то новенькое 🧐

---

## Klementina

» Пт сен 17, 2010 10:37 pm

Marisia, действительно мудры 🧐, не знаю от куда ко мне прицепилось мандры. Смеялась долго 🧐, спасибо что подсказала, а то я и не заметила. 🧐

---

## Inmago

» Сб сен 18, 2010 3:35 am

Обнаружил как-бы тонкие нитки по всему телу. Мудры их натягивают в разные стороны. Ну преимущественно вверх и вниз. Разные мудры тянут их в разные стороны. 🧐

А еще разные мудры по разному могут влиять на одну и ту же чакру. Ну там одна может её шарообразно напрячь, а другая в форме сосиски. 🧐

---

## Raven

» Сб сен 18, 2010 7:29 am

Уо! Кажется, я сегодня сумел подобраться очень близко к волне. После часа прокачки я вошёл во что-то, что вот-вот сорвалось бы в Волну. Но странное напряжение в промежутке между грудью и гортанью сдерживало это событие 🧐 Но ощущения - ё! С мудрами прокачку можно делать более направленной.

Регулировать потоки.

Вчера был день мудр, связанных с мозговыми каналами - это крутотень! Можно стимулировать разные центры мозга, но опьяняющую эйфорию нужно смирять чем-то глубоким и безмолвным, тогда нарастающая энергия просто осветляет тело, но не вырывается в действие. Действительно чем-то похоже на пузырьки, или мелкие камешки в течении реки.

Кстати, да, прижатый к нёбу язык помогает как какая-то дополнительная мудра 🧐 В основном, раскручивает вишуддху и перенаправляет потоки к макушке,

пробивает её. В это месте появляется ощущение "фонтана" красивой энергии, или просто воронки в голове 🤪

Крутой комплекс получается 😊 Работаем дальше.

Сегодня мудры, связанные с анахатой. 😊 😊



*Долой воладора*

**Tyrson**

» Сб сен 18, 2010 11:33 am

Любое положение пальцев рук, отличающееся от вида расслабленных ладоней - уже какая-то мудра. 🤪

Внимание во время надыхивания в случае скрючивания пальцев рук словно приобретает некую "развилку" в своем течении по телу. Или какую-то непараллельную "параллельность".

---

**cat1979**

» Сб сен 18, 2010 7:50 pm

Defect,

"Вчера получилось дойти до "предоргазма" по другому назвать не могу возможно, это было предверие волны". 🤪

Прикольно, у меня уже второй день такие ощущения, и когда делаю упражнение перед сном, дыхание останавливается, тело растворяется и исчезает, а волна сама продолжает идти. А когда волна затухает, я в КС.

Мудра, которую использую, называется - Апан Ваю-Мудра или Мудра " спасающая жизнь". Основной эффект, который я смогла почувствовать - концентрация на

анакхате. Как-будто множество волокон или нитей начинают собираться вокруг этой чакры, увеличивают её в размере. Она как воронка начинает раскручиваться и пульсировать, а волна, которую я в этот момент прогоняю усиливает эффект.

Сегодня попробую Притхви-Мудру или Мудру земли. 🧘

---

### ioneks

» Вс сен 19, 2010 9:15 am

С мудрами начинаю потеть. Соединял большой и остальные пальцы. При соединении внутри что-то сжимается. Если без мудр, то ощущение, как будто ветер надувает наволочку, то с мудрами поток праны не такой однородный, как будто внутри есть сгустки, которые препятствуют её течению. От указательного пальца к мизинцу такой сгусток оказывается ближе к голове.

---

### Raven

» Вс сен 19, 2010 9:28 am

Чакры для Анахаты работают как положено по инструкции. Похожие с Cat1979 ощущения в этой области. Прокачка без прорывов. Всё выровнялось, чувствую себя превосходно. Продолжаю полёт. 🧘

---

### Tyrson

» Вс сен 19, 2010 1:33 pm

надыхивания без мудр и с ними в контексте внимания сравнимы с ходьбой , когда с рюкзачком за плечами и когда в каждой руке по сумке...

т.е., пр скрючивании пальцев внимание разделяется. Часть его удерживается на продышке, часть уходит на ловлю ощущений в теме с руками, часть за всем этим наблюдает и анализирует, пр.

---

### cat1979

» Вс сен 19, 2010 5:31 pm

Сегодня подробно прочувствовала разницу между воздействием Апан Ваю-Мудры и Мудры земли ( Сердечный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены ). Первая мудра, воздействую на анахату, расслабляет, приносит ощущение легкости, расширения, покоя и полета. После нее отлично засыпаешь. Видимо, это вечерняя мудра. 🧘  
Когда начала дышать и подключила мудру Земли, эффект был совсем другой.

Волны активизировали третий и немного первый центр. Район пупка стал по нарастающей пульсировать, но не в стороны, как анахата, а вверх. Выделяя всё больше и больше энергии. Стало жарко и очень бодро. Волны при дыхании, как бы подхватывали эту энергию, усиливали и распространяли. Похоже, это мудра для утра 🧐

---

## defect

Анибус, внутренняя дрожь это хорошо или плохо?

Вроде почувствовал чакры. В первый раз, я в шоке пока, решил вот описать свои чувства:

зажигал снизу...

мулдахара – тепло

свадхистана - эээ..движение какое-то, шевеление

манипура – скукоживание

анахата – давление

вишудха – сжатие

аджна - не раскрыл в этот раз

сахасрара - тоже самое

Еще, чувство тепло-приятного потока по телу в процессе дыхания. По окончании, пошло чувство внутренней дрожи по всему телу...

Использовал 9 мудр. Процесс длился минут 10-20. Пальцовки уже запомнил, я их лесенкой употреблял, сразу, одну за другой.

---

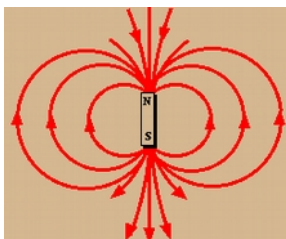
## Inmago

» Пн сен 20, 2010 2:21 am

Cat, я тоже обнаружил, что разные мудры используют разные потоки. Нижний поток как бы укоряет движение энергии в чакре, в которую попадает и усиливает её, когда как верхний поток усиливает чакру, обладает накопительным

свойством. 🧐🧐

А еще мне кажется, что некоторые мудры активируют не сколько чакры, сколько эманации кокона. На одной из мудр с сцеплением рук я обнаружил, что ощущаю энергию, которая течет вокруг меня из солнечного сплетения в спину. Ощущается как магнитное поле на картинках.



# Сила намерения

---

## Anibus

» Пн сен 20, 2010 10:04 am

Я рад вашим успехам. Однако есть одно "но".

Мудры - очень личное дело. Экспериментируйте с ними, выбирайте лучшие для вас самих и никому не говорите о вашем опыте. Потому что мудры - это штука только для вас одних. Больше о них ни слова.

Следующее задание такое. Вы должны понять и телесно ощутить, что является силой намерения. Как это сделать? Вы занимаетесь накачкой тела дыханием и энергией (без всяких мудр). Затем немного напрягаете живот - как бы заставляете пупок перейти из вертикального положения (если вы стоите или сидите) или горизонтального (если вы лежите) в наклонное положение. Как бы верхний край пупка на том же месте, а нижний край приподнимается. Вот нужно такое напряжение живота. Если у вас есть животик, просто втяните в себя верхний край живота.

Итак, при насыщенном энергией теле, напрягите пупок и на выдохе выпустите нечто - силу, часть собранной энергии, назовите как хотите. С желанием впустить в себя "волну" энергии из мира. С желанием принять ее, как дар.

---

## Raven

» Пн сен 20, 2010 7:35 pm

Если я ничего не путаю, подобные ощущения знакомы тем, кто делает перепросмотр. Это ход всегда на несколько дней сдвигает восприятие в хорошие отрешённые области.

---

## Raven

» Вт сен 21, 2010 8:41 am

Совершил это три два раза с утра. Очень хорошие ощущения, даже неожиданно. Происходит сдвиг в отрешённый покой, глубокое созерцательное состояние. Как будто тело переворачивается куда-то вниз или сворачивается, как лист. При напряжении живота и "выпуске силы" появился образ стрелы, вылетающей из



натянутого лука, а при впускании "волны мира", тебя переворачивает и куда-то уносит. Очень хорошее упражнение 😊

---

## Tyrson

» Вт сен 21, 2010 9:06 am

вечером сначала все экспериментировал, как на вдохе перекосить соответствующим образом живот и через что выдыхать, и куда впускать:)).

Раз пупок тут главный, то и как-то справился, пропустив все через него. Несколько контрольных вариантов, фиксация "разлёта в голове" и спать.

Ночь обозначилась таким количеством запоминаний снов, что там же их и сортировал - что дотащить до утра, т.к. не обнаружил рядом тетради с записями, а что отбросить.

Одна линия событий началась с двора заброшенного строения, где некто Анибус предложил продемонстрировать способы перемещений себя.

Разделились на 2 группы: предпочитающих для этого мебель и интерьеры и склонных перемещаться через все остальное. Первые ушли с девушкой. Поскольку мне оказался забавным мебельный вариант, я несколько замешкался во дворе и, чтобы догнать потом немебельную группу человек из 7, потянулся к звукам их передвижения в здании областью своего пупка и по этой "струне" сквозь стены оказался с ними.

Далее, коротко, перемещения всей группы продолжались до самого утра сквозь разные обстановки и сюжеты. Постепенно наши ряды редели, видимо кто-то просыпался или вовлекался в сон. Мой последний сюжет: пустая дорога в пустой степи, нас 3 человека. Пытаемся обнаружить какое-либо движение, чтобы ухватившись за него определить цель перемещения.

---

## cat1979

» Вт сен 21, 2010 9:58 am

Ощущения от выполнения этого упражнения показались мне очень необычными и трудно описуемыми словами. 😊 Может быть потому что небыло никаких ожиданий. Когда прокачала тело дыханием и почувствовала, что энергия меня переполняет, на выдохе выпустила через пупок поток или даже фонтан энергии.

Думала, что он уйдет наружу или в пространство, но он "растекся" по моему энергетическому полю-сфере и куда-то исчез. Повторила несколько раз - эффект был тот же. Я решила проследить, куда идет эта энергия, сделала ещё один заход и попала вместе с ней во внутренний космос. 🌌

Т.е, если я правильно поняла, сила выбрасывалась не во вне, а во внутреннее пространство. Волна подхватила меня и я парила в невесомости.

Потом было не заснуть до трех часов ночи, но это ерунда. 😊  
Что такое сила намерения я пока не поняла, но опыт был волшебный.

---

### REYA

» Вт сен 21, 2010 12:18 pm

Не знаю, что я там выпустила, так как пришлось напрячь нижнюю часть живота, и все внимание ушло на это напряжение, но тут же что-то имеющее небольшой вес и объем в ладонь, вошло в центр грудины и спустилось в низ живота, где и смешалось с общими вибрациями. Больше никаких изменений и новых ощущений не было.

---

### Marisia

» Вт сен 21, 2010 1:47 pm

Делала поздно ночью. Накачалась дыханием, сделала тело легким и начала манипуляции с животом. Было ощущение, что тело увеличивается в размере, затем живот завел и потеплел. Тепло начало медленно сползать вниз, я начала наблюдать, рассчитывая что в любой момент его «подтяну» к пупку потом. Тепло было в районе матки, когда внизу затылка раздался отчетливый хруст, словно сломалась сухая ветка. Глаза были полуприкрыты в этот момент. Потом я их открыла полностью и позволила теплу вновь подняться. Вобщем, ощущений «выстреливания» и входа волны удалось добиться, но пока не совсем отчетливо. Кроме такого дополнения, как прижатие кончика языка к небу, ещё частенько делаю массаж точек. 😊

---

### Inmago

» Ср сен 22, 2010 4:48 am

Добился стойкого ощущения выхода чего-то из живота, и принятия чего-то в тело большого и приятного. После практики создается ощущение, как будто на пупке лежит половинка вареной сосиски. 😊  
Практики сопровождаются довольно кайфовыми чувствами.

---

### defect

Оправдываюсь:

Пару вечеров не мог в полную силу практиковать. Практиковал-то практиковал, только сил уже не было. Скоропостижные гости, мать их перемать. Приезжали - уезжали очень поздно, встречал - провожал и остальные побочные эффекты. Вчера накачиваясь уснул

Сегодня снова в строю.

С утра, едя в метре, палил себя огнем. Wiz говорит помогает прочищать каналы и посторонние инсталляции сжигает. Прикольное такое чувство было. Бабуля напротив странновато на меня поглядывала. Может она видела как я полыхаю

---

## Klementina

» Ср сен 22, 2010 7:13 pm

Практикую ежедневно, утром и вечером. 🧘 С накачкой энергией все отлично. Уже начинается наполнение теплом и энергией только при первой мысленной команде, при полной практике почти всегда получается полный цикл со всеми элементами.

Увеличилось число люцидных снов , переходящих в осознанные. 🧠

По работе с силой намерения : накачивала тело энергией, напрягала живот ( странно, тело сделало это сразу, как будто всю жизнь этим занималось ) и выпускала накопленную энергию, ощущение как будто она по внутреннему переднему краю кокона попадает в тело через аджну и разливается внутри кокона. Делала несколько раз. Позже вход энергии в тело переместился выше к макушке. Продолжаю, практика очень нравится.

---

## Raven

» Ср сен 22, 2010 9:10 pm

У меня интересный опыт. Хотя я сделал за сутки только три подхода, но подвижка чувствуется.

Во-первых, значительно усилился цепкий взгляд. Люди оборачиваются почти каждый раз при приказе в затылок, поначалу даже не верилось. Восприятие окружающего изменилось и стало таким, словно всё вокруг едино и состоит из одной и той же энергии, которая и я также. И во мне есть что-то, что даёт мне возможность управлять или перенаправлять, или перенастроить...

Ещё я отловил сегодня странную фишку: иду себе иду, останавливаю ВД и вдруг! Тот самый щелчок, за которым следует интересное головокружение с осью в верхней части затылка. Начинаю нервничать и всё проходит. Пробую снова, но теперь уже отважно.. головокружение повторилось и мне удалось удержать его дольше. Вплоть до значительного смещения восприятия.. и снова нервничаю. И вот тут обнаружилось, что я могу вызывать эти эффекты с помощью того самого чувства около пупка. Когда я его "вспоминаю" своей волей, возникает эта карусель и какие-то неясные трипы. Я закрепил это несколькими намеренными вызовами и решил попробовать в сновидении.

В сновидениях обнаружен заметный прирост контроля. Всю ночь меня пытались атаковать неприятные сюжеты: какая-то суета, паника, даже военные действия. Всякий раз в ситуациях, когда меня должен был охватить страх (было бы это в

реале), я в нужный момент перехватывал это чувство и "выключал", напоминая себе об отрешённости. Переломным был момент, когда меня поймали какие-то негодяи и один из них залил в моё левое ухо что-то горячее и вязкое, как подвижная жвачка. После этого они меня отпустили и стали гаденько смеяться, но я - на удивление даже для себя - приставил ладонь к уху, и как-то вытянул оттуда эту хрень. Она была бледного зелёного цвета и сморщенная, как вялый стручок фасоли. Я её выбросил и сменил сюжет сна. Я сидел в пещере и медитировал, используя разные мудры. Ко мне приходили люди с рисунками и какими-то разговорами, которые мне обычно очень интересны. Но я сохранял необычную устойчивость внимания и только иногда напоминал себе такие слова "Бесконечный Вызов", "Полное смирение воина", "Отрешённость". Хорошо помню, что мне удавалось читать какие-то сложные тексты, и не было обычных проблемы "путания букв" или знаков препинания. Это мне даже там, во сне, показалось классным. 🧐

Всю ночь сохранялась устойчивая отрешённость и осознанность, которая не нарушалась такими элементами сновидения, которые раньше сразу колебали моё внимание.

Этот опыт в сновидении - новый уровень контроля для меня. Раньше я так не мог. Я думаю, это связано с практикумом.

---

## cat1979

» Ср сен 22, 2010 9:27 pm

Несколько раз экспериментировала с выбросом энергии из пупка.

Мне показалось, что его можно разделить на два вида.

Первый - сильный, волевой, жесткий,похожий на "мужской",более пробивной, но короткий. Второй - мягкий, теплый,струящийся - "женский"

Не знаю, связано ли это с силой намерения, но отклик тоже был немного разный

Отклик на "женский"выброс мне понравился больше. Поток волны проходил и окутывал всё тело с любовью, поддержкой, обещанием. Часть энергии снова выбрасывалась через пупок, и с волной проходила через макушку.

Как-будто между мной и чем-то большим происходил взаимообмен.

У меня тоже, как у Ravena и Klementina пошел прогресс в сновидении 🧐

---

## Inmago

» Чт сен 23, 2010 5:02 am

Интересные перевертоны.

Вдруг обнаружил, что вокруг меня появилась "зона молчания".Она кольцом окутывает затылок и лоб. И когда на ней концентрируешься вд отрубается и мысли, которые уже не мои, я их слышу как наблюдатель, сначала порют отъявленную чушь, а потом замолкают. В практике тоже обозначились изменения.

Сначала я методом проб и ошибок нашел "порог" напряжения живота, после которого практика слабеет. А если сделать ровно как надо, то получаются два "плата": Первое - когда из пупка вырывается энергия, и второй когда она входит через верхний поток и скользит до пупка. И дыхание изменяется на этот момент. Оно становится вязким и приятным. Как будто я дышу слегка сгущенным и "вкусным"(по ощущениям) воздухом. Иногда энергия немного промахивается и стекает ниже или левее нужной зоны, тогда я её без усилий подправляю.

---

## Raven

» Чт сен 23, 2010 6:45 am

Перед сном был ещё подход. Волна "Энергии мира" унесла меня в сновидение. Это было такое приятное ощущение парения и некоего стремительного удаления от себя. Теперь с трудом восстанавливаю опыт ночи. Было несколько интересных фиксаций внимания. В целом всё хорошо, нарастает какое-то новое качество в теле. 😊

---

## Tyrson

» Чт сен 23, 2010 9:38 am

уже вторую ночь сны окрашивают понятным символизмом основные намеревания из реала..

---

## Marisia

» Чт сен 23, 2010 4:24 pm

Отчитываюсь по дневной практике с волной 😊 При её выпускании немного «защемляет» и сковывает в линии пупок-солнечное, и над животом уплотняется что то вроде рассеянной сферы, на вдохе живот расслабляется, активизируется манипура и дает толчок вверх, происходит всплеск в солнечном и сердечном, позже волна ударяет в макушку, начинает немного "вести" физическое тело. Дальше живот расслабляется, привычное напряжение мышц уходит. На вдохе и на выдохе продолжается вход волны из вне, сильнее активизируется манипура, дальше распространяется волна солнышко-сердечный-макушка, отдает так же в копчик, вокруг тела нечто уплотняется, в самом теле наоборот разряжается... точнее становиться более легко и комфортно (уходят некоторые узлы и скованность) Продолжая дальше, усиливается визуальное "шуршание" воздуха", окружающее становиться немного более водянистым. При ходьбе наблюдаются провалы и покачивания ЭТ. Приходит желание концентрироваться на макушке и всем объеме головы. Восприятие похоже на состояние сновидения. ВД останавливается.

Эффект сломанной палки с основании черепа нестабилен, но есть, в темное время суток 😊

---

## ioneks

» Пт сен 24, 2010 3:31 am

Приснился сон, где кто-то рассказывал теорию резонанса на примере гитарных струн, что колебания одной струны передаются другой через то, что мы обычно не берём в расчёт, считаем пустотой — воздух. Мне тогда подумалось, что мы — участники практа — как эти струны.

---

## Raven

» Пт сен 24, 2010 11:40 am

Перед сном я в целях эксперимента сделал три подхода подряд. 😊 Эксперимент привёл к такому глубокому расслаблению тела, какого у меня ещё никогда не было. При каждом "впускании" энергии мира тело углублялось в покой всё сильнее, и в итоге мне удалось обнаружить в себе такой вид напряжения, который никогда мной раньше не осознавался. Он существовал, наверное, всю мою жизнь и я даже не замечал его, он был как фон - настолько же привычный и неотъемлемый, как всё моё непрерывное самовосприятие.

Это было очень интересное состояние глубинного созерцания. Мне стали видны, как какие-то средоточия, мои прошлые травмы тела, ушибы, растяжения, переломанный нос, порезы и вывихи. Оказывается, там годами присутствовали фиксации боли и напряжения. И они жили со мной.

Мне захотелось исследовать эти области. Пришла мысль, что если на них сосредоточиться и войти в КС, то окажешься в локации, выражающей эти напряжения, и их можно будет расслабить.

Изучая их, я в каой-то момент осознал, что давно уже сплю. Что моё дневное сознание отключено, а я вовсю сновил на каких-то горных тропах.

Странное трудноописуемое такое достижение 😊

В реале всё полнее приходит знание, что всё вокруг создаётся Намерением. cat1979, мне тоже удалось отследить "две силы" : "мужскую и женскую". В самом деле есть что-то такое. "Мужская" бодрит и как будто заводит пружину, готовит к действию, а "женская" расслабляет, нежит, поргужает в какие-то предэкстазы. Мне показалось, эти силы локализованы вокруг пупка как две половинки кольца, или как два кольца. Они слиты.

---

## REYA

» Пт сен 24, 2010 4:02 pm

Удалось попасть внутрь себя при последующем переходе на плавное дыхание. Полный ОВД, максимальное расслабление тела, пульсирующая темнота. Периодически всплывали образы-обрывки воспоминаний, но без фиксации на них внимания они исчезали. Времени не существовало.

---

## Inmago

» Сб сен 25, 2010 1:58 pm

Во время практики на животе появилась жгучая точка. Она нахлдитя ниже пупка и начинает жечь после второго-третьего волеизлияния.

Мировой энергетический приход стал случатся несколько раньше, на 3 - 4 прогоне.

---

## Raven

» Сб сен 25, 2010 6:39 pm

Существование "жгучей точки" подтверждаю 🤔 😊

---

## Raven

» Вс сен 26, 2010 8:08 pm

Всё время практикума около пупка формировалось какое-то твёрдое чувство, связанное с окружающим пространством. Сегодня оно ощущается уже однозначно. Что-то твёрдое, что прорубает события. Придаёт чувство Силы и уверенности. Будто появляется Власть над пространством. Трудно описать. Всё вокруг какое-то другое. Сновидение сегодня было крайне странным: во-первых, всё время была какая-то замедленность, как спецэффект в "Матрице", и довольно долго было невозможно ничего увидеть: яркий слепящий Свет отовсюду, только яркий свет без форм, хотя как-то сохранялась ориентация и последовательность действий. Это длится уже вторую ночь. Вчера - эпизодически, сегодня - охренически 😊  
Не знаю, что за эффекты. Продолжаю тренировку. 🤔

---

## defect

Экспериментировал. Хотел энергию "Ока" в энергию плексусной системы перевести, тобишь с одного пересесть на второе. Неудачно. Придется и то и то делать. Волну пока не словил. Последнее время чувствую покалывания на голове В основном на лице, типа на коже. Может это аджна так офигевает, не знаю. А мы в этой теме должны отчеты писать или пообщаться тоже можно.?



Хотел просить Анибуса, что бы он нам рассказал о энергетических центрах по ДХ. Ну, или самим можно нарыть цитаток, да подумать, если есть желание. Помните? Серединная точка; точка под животом, которой он пол подметал; точка которую он пальцами активировал, как на лютне играл... Грудной центр и т.п.

## Сдвоенные позиции

### ЭЦ на предплечьях

---

**Anibus**

» Пн сен 27, 2010 9:17 am

В сети существует большое недопонимание сдвоенных позиций. Все почему-то решили, что нужно проснуться в другом сне и лечь спать в той же позе, в какой ложился для первого сна. Но суть сдвоенных позиций в другом - в объединении позиций энергетических центров, которые иначе не объединяются. КК объединял позиции ЭЦ на бедре с ЭЦ второго внимания. Фактически он засыпал в лотосе и склонял тело вперед.

Первой, самой легкой и доступной сдвоенной позицией является поза, где голова покоится на предплечии. Вы сгибаете руку в локте, кладете ладонку под щеку и дрыхните. ЭЦ горла максимально приближается к ЭЦ на предплечии. Но все это будет туфтой, пока вы не активируете ЭЦ на предплечьях.

Давайте этим и займемся. Напрягите бицепс. Посмотрит, как его округлость формирует две ложбинки на внутренней стороне предплечья. Нас интересует ложбинка около подмышки. От нее на два пальца в сторону локтя находится энергетический центр. Когда будете активировать его, ищите ощущения, похожие на болевые от электрического разряда. Входите в них до легкого онемения. Это "звериная чакра" или по-японски "спящий тигр". Пару дней активируйте этот ЭЦ. Затем, прокачав вишудху, усните в позе, где оба ЭЦ приблизятся друг к другу максимально. Это и будет первой сдвоенной позицией сновидения.

---

**Marisia**

» Пн сен 27, 2010 1:54 pm

О сдвоенной позиции... ну нинаю. Говорят действительно по разному, но мне как всегда важна только практика. Знаю, что нет необходимости засыпать сто раз и потом следовать в обратном порядке (тоесть просыпаться в тех же локациях, чтобы

в итоге попасть в реал). Вот язык прижатый к небу – это вещь! Ощущения в ногах (когда мягкое одеяло касается икр) тоже отлично работает и помогает смещаться как надо, и давление на матку тоже. И правильно выбранное направление. Вот с дрыммингом на правом боку у меня всегда было неоднозначно. Сегодня это делала и сновидения были поистине бесконечны. Хотя бывало и по-другому. Может это все и вправду туфта. Но спать в лотосе вообще было бы подвигом!

Анибус, ты имел в виду плечо наверное, то есть ту часть которая между плечевым суставом и локтевым сгибом, на нем как раз бицепс расположен 😊

---

## Klementina

» Пн сен 27, 2010 3:08 pm

Привет, прочитала новое задание, обрадовалась конкретной практике . Сразу определила нужную точку.

Вспомнила , что удивляло , когда приходила волна в энергетической зарядке, насыщенность и удовольствие растекалось по телу и удивляло , как такое чувство может быть в плечах и в бедрах. Видимо там находятся э. точки , которые и насыщались в том момент.

Нашла "звериную чакру» , посидела 5 минут, сосредоточенно ее ощущая энергетически . Чувствуется , но слабенько. Думаю, раз Анибус не запрещал, можно и физически на нее воздействовать. Помассировала , еще точнее определила их местонахождение , даже приятно заломило .

Выходные провела немного бурно , каюсь, вообще очень хотелось спать. Решила совместить приятное с полезным . Решила сразу все и применить , что тянуть . Сделала хорошую прокачку , наполнилась энергией , прокачала все чакры , иногда шли образы , но выходила из них. Прокачала вишудху, "спящего тигра"

разбудила 😊 , устроилась как рекомендовал сенсей и уснула , через 15-20 м. сна( забытья без снов) затекла правая рука и я ее опустила ниже , убрала из под щеки, примерно представив где вишудха и «звериная чакра» правой руки , оказались чуть подальше, но рука перестала затекать.

Сюжет не задавала , просто пошли образы , перешли в сон. Солнечный осенний день, почему-то с каким-то восточным ( китайским ) настроением. Мы небольшой группой о чем-то беседуем , о каких-то магических действиях, какие-то записи делаем, все это происходит на лестницах, в коридорах ( в сновиденной карте ВУЗ по смыслу , но похож на солнечный Эрмитаж) и перетекает на улицу .В итоге я иду домой , ..опять разные действия по смыслу , и ложусь спать , посреди дня , дикое исключение из правил , как и в реале. Просыпаюсь оттого что, домой вернулся муж с парнем , и в спальню за какой-то книгой прошел этот парень , взял у меня с тумбочки книгу ,чем и разбудил меня .Я проснулась и возмущаюсь про себя , почему муж не прошел за книгой , а незнакомые люди разгуливают по дому. А

парень извинился ( молодой, жилистый японец или что-то в этой расе) и вышел. Я осознала, встала , хожу по какому-то чужому дому врубаюсь и удивляюсь. Тут опять они вернулись , происходит какой-то конфликт , я уже понимаю что это совсем не муж , а кто-то не очень хорошо подражающий ему. Какой-то удар меня вышибает и я оказываюсь лицом на полу , от этого чувствую , что начинаю вылетать из сна ( все стало расплываться и звуки затихать, понимаю что все было через чур реально и есть определенная опасность, но очень хотелось задержаться) мгновенно собираюсь, начинаю дышать глубоко и спокойно, как при э.зарядке ( сн.тело сделало это само, на автопилоте , не зря зарядку качаем ). Фокусировка возвращается , лежу разглядываю узор на полу ( очень красивый) в солнечном воздухе пылинки летают , с улицы щебет птиц доносится. С такого ракурса я в жизни не созерцала. Никого нет . Встала , осмотрелась , походила по дому, вышла на лестницу , и улицу , предметы перед этим стали уменьшаться и выходя в дверь ощутила себя Алисой проталкивающейся сквозь сжимающуюся дверь . Опять увидела японца и уже окончательно вылетела из Оса. (без многих личных и лишних подробностей примерно весь Ос )

Я просто в шоке 🤪 , чтоб так сразу, ярко и реально. Не в курсе сдвоенная позиция или нет , разберусь практикуя далее, написала как было. Не знаю повторится ли , но то что это работает и работает классно ,факт. 🤪

Marisia, да...не всем везет с такими бесконечными сновидениями, рада за тебя 🤪🤪

---

## defect

Была недельная амнезия, теперь по-чуть из нее выхожу.

Вчера пред сном прокачался. Точки, вроде, почувствовал. Заснуть в нужной позе не удалось, но под утро словил ОСец. Сначала контроля было мало, но слова силы делают свое дело - отличный трикес. Все погубил убийца снов - будильник, а так можно было сдействовать неплохо, память в этот раз была ясной.

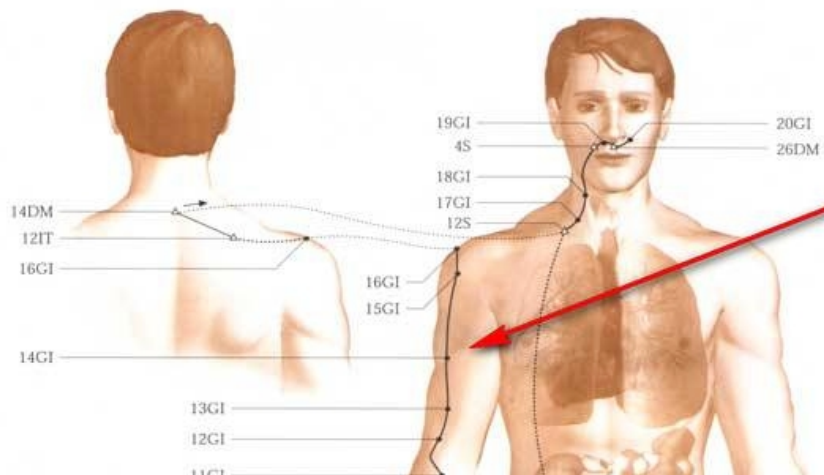
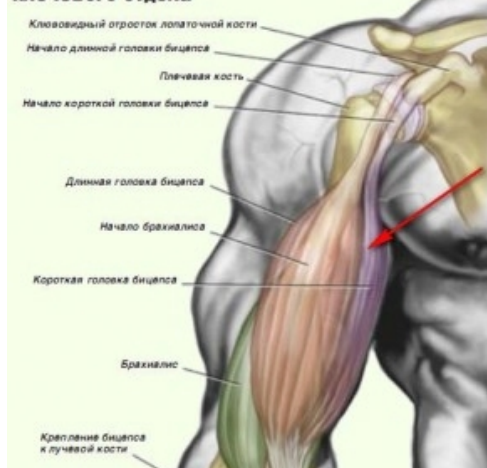
---

## defect

Анибус

Подскажи, точка эта? Или эта?

**Рис.1 Мышцы передней части  
плечевого отдела**



## Anibus

» Вт сен 28, 2010 1:04 pm

Смотрим здесь внимательно на картинку

<http://www.angelfire.com/nm/videntes/millstone.html>





## User

» Вт сен 28, 2010 1:28 pm

### The Centers of energy in the Celestial human

На этой картине изображены 10 энергетических центров. Самый большой в центре - это центр воли, чуть поменьше за горлом, и 8 маленьких. У каждого центра имеется свой стимулятор ( на картине представлены в виде теней), и как написал автор описания к этой картине " кажется это (стимуляция) похоже на иглоукалывание" Только на руках энергетические центры расположены ближе к запястью.

---

## Inmago

» Вт сен 28, 2010 1:54 pm

Первая точечка от плеча?

---

## cat1979

» Вт сен 28, 2010 8:12 pm

Утром сделала прокачку волной, концентрируюсь на вишудхе. Горло сразу отреагировало сильной пульсацией. Попробовала активизировать ЭЦ на предплечье, сначала физически. Когда нашла правильную точку, сразу поняла что это она : остановился ВД, почувствовала жар, потом холод, всё тело онемело, как при анестезии и стало "чужим". Положила голову на ладонь, согнув руку в локте и выпала в какое-то промежуточное состояние. Я не спала, но и не бодрствовала, тела не чувствовала, но снов не видела. Сознание было ясным и находилось рядом с телом. Мне показалось, что прошло много времени, прежде, чем я открыла глаза.

И когда "возвращалась", слышала громкий щелчок. Весь день хожу бодрая 😊

---

## Inmago

» Ср сен 29, 2010 6:42 am

Во время прокачки сумел наконец почувствовать звериную чакру. Под бицепсом на правой руке как бы крест накрест открылось отверстие в теле и рука сначала наполнилась энергией(ощущения и правда похожи на боль от электричества), а затем онемела. Я положил её под шею и почувствовал связь между вишудхой и звериной чакрой. Без труда мог войти в сновидение и выйти из него. Я довольно долго был в таком состоянии. Стоит отметить, что я тоже был в локации, соответствующей универу. Тематика боевых искусств была у меня слабая, скорее религиозная. А еще все было в молочных тонах.

---

## Inmago

» Чт сен 30, 2010 4:48 am

Прошлый раз я открывал чакру на левой руке. На ней же и спал. В этот раз пытался её же открыть. А она не открывается. Только болю недовольной отвечает. И подобные ощущения открытия чакры на ягодице проступает. Ну все,

думаю, сломался. 😊

Но затем неожиданно откликнулась левая рука, на которой я с удовольствием и задрях. 😊



Мне снова снился ВУЗ. Только теперь мне передавали какие-то знания, вот прям в голову втемяшивали. А я все равно, когда проснулся забыл. И были еще в этом же вузе беседы о снах. Только теперь рассказывал я.

Если приснится ВУЗ в 3-й раз то у меня возникнут соображения.=)

---

## defect

Тело прокачивается заметно лучше, не так, конечно как хотелось бы, но все же. Наверное надо начать легкий перепросмотр делать, что-то память опять амнезиит. По сегодняшним снам помню аэропорт, двор с огромными соснами (очень необычно-красиво вышло), снег.

Позавчера смог уснуть с прокаченными руками и шеей в должной позе, но увы нифига не вспомнил.

Иногда днем ловятся моменты "тяжелой головы", не то что бы больно, как бы давление внутреннее что ли.

Кстати завтра 18 дневная волна, ловить будем?

Цепляю прогу, у кого нет. Дедал, вроде, делал.

*(На земле есть такие участки, особые места или щели, через которые вы можете проникнуть куда-то еще. Такие места являются входами, через которые Земля периодически получает силу или энергию из космоса.*

*Эта энергия и есть то, что должен накапливать воин. ...*

*Каждые восемнадцать дней волна энергии находит на Землю, считайте, - начиная с третьего августа. Вы сможете ее почувствовать. Эта волна энергии может быть сильной или нет, бывает по-разному. Когда Земля получает волны энергии, то не имеет значения, где вы находитесь, она вас настигает."*(с))

---

## Tyrson

» Чт сен 30, 2010 12:46 pm

х.з., никаких особых ощущений при стимуляциях и прокачках. Все как-то намеренно, а не неожиданно: покалывания, холод, онемения и т.д.. В одном месте, в разных местах..

Вчера вечером заснул, прокачав себя и обе точки. Глубокие сны.

В одном из отправного мира попадал в другие миры с кем-то в компании через структуру, похожую на теплый камень-гору, прошитый сетью просторных ходов, пещер, тоннелей. Внутри светло без источников освещения. Вдоль стен иногда полосы более светлой породы.

Два, рядом расположенных выхода, разделенных тонкой перегородкой могли вести в совершенно разные миры.

Возврат в это каменно-тоннельное нечто происходил не через точки выхода из него, а намерением.



---

## Raven

» Пт окт 01, 2010 2:32 am

Тренировка шла до нормального чувствования центров.

Совмещать пробовал так: кладёшь под голову твёрдую подушку, чтобы голова и правое плечо были точками опоры. Тогда шея - как бы мост. Под неё просовываешь предплечье, и тогда центры располагаются ещё ближе.

Потрясающего воображения сдвига в практике сегодня ночью не было. Но контроль был немного другим. Какая-то наблюдающая часть всё время скользила по смыслу сюжетов и не прилипала к происходящему. Самый интересный эффект - получилось всю ночь не спать, а как бы дремать, осознавая себя и лежащим в этой странно удобной позе, и гуляющим "там". Зато хорошие эффекты днём и особенно по пробуждении: такое спокойное невовлечённое состояние. И весь день то и дело выплывало понимание, что юмор и простота жизненно необходимы. Пяти часов хватило, чтобы хорошо выспаться.

---

## Inmago

» Сб окт 02, 2010 5:30 am

Довел состояние в "звериной чакре" до холода. Состояние полусна очень прикольное. Когда лег на руку состояние холода из руки перебросилось в голову и ВБ если не остановилась полностью, то сильно исчезла. Голову окутал легкий морозец, который и позволял находится в этом странном состоянии.

Несмотря на небольшое количество сна и пасмурную погоду я бодрее обычного.

---

## defect

Реал много сил вытаскивает на неделе, самые продуктивные дни это выходные, когда есть возможность поспать пару лишних часов. Завел будильник на 4-00, отдохнувший прокачал, что надо. Лег, хлопысь ОС. Супер-мега длинный. С сюжетом интересным, даже кое чему научили. Теперь я могу Эйфелеву башню перепрыгнуть. Возможно пролонгированный эффект это из-за концентрации на ладонях. Моя фишечка покрутить шарики в ОС, но они, сцука, последнее время магнитят друг друга. Я их выкинул и по-концентрировался на ощущении кручения. И пошел болтаться.

---

## cat1979

» Сб окт 02, 2010 5:49 pm

Уже несколько дней после всех выполненных упражнений снится, как нас обучают чему-нибудь новому. Собираемся в группу ( около 5-6 человек ), потом вместе

смещаемся в определенное место. Может быть выдаю желаемое за действительное, но там и Anibus присутствует, шутит над нами иногда 🙄

---

## defect

Мы, случайно на какой-то херовине летающей толпой не катались?

---

## Marisia

» Сб окт 02, 2010 7:24 pm

Активировала тигриный центр, сплю на кисти, облокотившись щекой. Первую ночь рука страшно немела, промучилась, так и не заснув. Потом догадалась поворачиваться полубоком, сразу стало уютно. Вышла в кс но через какое то время увидела, что тело уже сменило позу, непонятно в какой момент. В другую ночь все повторилось. Свернулась как полагается, уснула, зависла на время, в этот промежуток тушка перевернулась. Вобщем, по нормальному кс в сдвоенной позиции пока не удалось. Думаю, когда получится, станет заметно.

Defect, у меня немного другое было 😊 Когда вернулась домой из путешествия, вдруг смотрю, - во дворе летают дримеры! Трое или четверо, ещё было несколько на внутреннем экране, видела что приближаются, но напрямую не столкнулась. Заметила, что они манипулируют коконами и могут быстро двигаться. Моё сознание это растолковало так, будто они представляют крылья у себя за спиной, начинают обмахивать ими все свое тело, увеличивая скорость. Когда скорость движений крыльев становится столь высокой, что их(крыльев) уже не видно, а видно только сферы, внутри которых те существа. Все это дело сопровождается интересным звуком. Я присоединилась к ним и вскоре мы разлетелись в разные стороны, поскольку синхронизироваться не вышло. Когда проснулась, задумалась... зачем это вообще нужно, весь этот сверхскоростной полет, если все достигается манипулированием сознанием? Во первых, это тренировка, все равно как выскочить на трассу и за секунду остановить транспортный поток)) во вторых, те ребята, в безмолвном общении, похвастались, что довольны этой техникой и предпочитают двигаться в основном именно так. Дело было пару дней назад))

---

## cat1979

» Сб окт 02, 2010 8:23 pm

Defect, Marisia

И у меня был полеты. Только это была не "летающая хреновина" 😊  
Я видела это как плоскую площадку возвышающуюся посреди горного плато.

---

## Raven

» Вс окт 03, 2010 7:05 am

Хо! Между прочим, тема полётов коснулась и меня. В мой двор, где я просто сидел и смотрел на клумбу, отсанавливая что-то типа Вд, спустился парнишка на большом дельтаплане! Вд, ясное дело, сразу заглох. С парнем мы разговорились, стали гулять по моему двору, а потом вышли на открытый участок, поймали ветер и полетели над полями, лугами, и реками. Полёт был молчаливым и очень медленным, как плавное течение.

У меня почему-то не было онемения кисти или мороза в голове при использовании сдвоенной позиции. Но зато что-то творилось с восприятием положения тела. С его размерами и консистенцией. Всё ходило ходуном сегодня ночью. Колени, бедра и

правая икроножка вибрировали физически - что-то новенькое. 🤖 Но в теле упругость, бодрость, всё хорошо.

## Tyrson

» Вс окт 03, 2010 2:31 pm

Интересный эффект со всеми этими делами:

вчера утром не записал сны, носил их целый день, вечером тоже не нашлось времени записать.

Сегодня утром аккуратно прокрутил все сны, накопившиеся за эту ночь, и все, оставшиеся со вчерашней. Открыв тетрадь обнаружил, что все сны, которые держались в голове больше суток, словно вытолкнулись куда-то сегодняшними. До сих пор тот сектор памяти словно за завесой или в каком-то застегнутом "кармане". Хотя, только что буквально, вспомнил упомянутые здесь в отчетах обучалки, и всплыл один сон за вчера.

Там я в классе объяснял молодой училке и 5-6 взрослым людям тонкости в использовании слов и выражений в комплексе со сходными языками в интерпретировании неопишуемого. Училка так впечатлилась, что начала ко мне приставать, и мы всем классом вылетели сквозь окно на спорт площадку.

---

## Inmago

» Пн окт 04, 2010 2:06 am

Прокачал звериные чакры и лег (кисть под щекой). Снилось(?) додзе, в котором я получал уроки айкидо и часть города, в которой я всегда летаю(!), но в этот раз я не летал там, а передвигался в маршрутках.

Несколько раз просыпался во время уроков айкидо, думаю это тоже было частью уроков. Сегодня болит вишудха. Видимо затекли мышцы, и значит я долго сумел пролежать с кистью под головой. 🤖

---

## Raven

» Пн окт 04, 2010 9:03 am

Inmago!! 🤖

У меня тоже с самого утра болят мышцы горла изнутри, как будто от перенапряжения! Странное совпадение. Вчера перед сном никаких болезненных или странных эффектов не было. Наоборот, погружение было мягким и каким-то бесконечным.

Сновидение было контролируемым, но иногда как-то странно ускользало, как будто кто-то мягко забирал его у меня (контроль), уносил меня куда-то, а потом возвращал контроль снова. Трудно описать, но чувствовалось воздействие какой-

то осознающей силы. Не знаю. 🤖

Сновидение было удивительно красивым. Возможно, так настроили картины Моне, но от вида Моря было просто невозможно оторваться. Таких красивых и глубоких цветовых сочетаний на земле наверное, не существует. И волны были прямо живыми. Пока учитель не отвлек нас, вся группа, как загипнотизированная, смотрела на эту Живую воду. Но сознание не туманилось. Наоборот, наполнялось Силой.

Да, нас была группа, и один лидер с телом плотного грузного мужчины, но мускулистого. Он водил нас от Моря к каким-то странным локациям около Леса, потом через сам Лес. В лесу к нам присоединился какой-то гиперактивный азиат с ненормально длинным самурайским мечом, и весь оставшийся путь он развлекал нас всякими ниндзятскими трюками. Меня он утомил, особенно своей улыбкой. В итоге мы вышли из леса к небольшому полю, справа виднелся посёлок, а вдалеке город. Здесь останавливались маршрутки, и когда одна из них подошла, учитель заговорил со мной на очень интересную и серьёзную для меня тему. Это сдвинуло меня в новые позиции Знания, а потом он попрощался с нами, мы сели в маршрутку и уехали в город.

---

## defect

интересно, чувство электрического онемения это из-за того, что встречается два луча - один из центра разума (горло), второй из центра воли (живот)? В плексусной системе как раз о током эффекте говорится, вот и вздумалось, что к прокачке звериной чакры надо еще волю подключать. Я пробовал, вроде, так и есть. Предлагаю остальным проверить.

---

## Klementina

» Пн окт 04, 2010 10:29 pm

Наиболее яркие и осознанные сновидения были в выходные, действительно больше времени прокачаться и отключиться от проблем реала.( на недели много работы , и

она оттягивает внимание на себя, зараза) Вчера после всего ритуала заснула на левой стороне , проснулась от того, что все тело онемело и я не могла пошевелиться( давно-давно такого не было). Заснула опять , но на правой стороне , с рукой под подушкой ,( тоже еще раз прокачалась ) тоже очень удобно, энерго центры близко , но рука не затекает. Проснулась во сне в поезде, потом это перевоплотилось в типо самолет , только я стояла на его палубе и любовалась красотой города , который скрылся в красивом облаке . Вскоре оно пошло кубиками , ( я подумала , что пошел сбой сновиденной программы ) но все равно они необыкновенно ослепительно переливались. Хотела ломануться с борта вниз, но побоялась , что слишком реально и оч высоко , вообще перестраховалась. А вообще всю ночь спала плохо и сна не было ни в одном глазу.

По себе за время практа заметила , что прибавилась энергия , жизненная , можно так сказать . Я часто раньше мерзла, а сейчас как огонь в нутрии греет, даже в холодную, дождливую погоду не холодно.

Работаю дальше... 🧐

**REYA**

» Вт окт 05, 2010 8:13 am

Пока результата нет, может потому что я в таком положении почти всегда и засыпала. Из побочных эффектов - иногда ночью просыпаюсь от того, что по телу ходят токи энергии.

## ЭЦ на запястьях

---

**Anibus**

» Вт окт 05, 2010 9:29 am

Ё! Теперь пробуем ЭЦ на запястьях. Найдите место, где обычно щупают пульс. И на пару пальцев ближе к локтю.

---

**Raven**

» Вт окт 05, 2010 9:57 am

И тоже поближе к вишуддхе? запястья.

Сегодня в КС была Равенна! Я точно знаю, можете не переубеждать. Когда мы встретились, я вспомнил десятки других сновидений, в том числе и из периода

практикумов Равенны. Это была она: говорила, двигалась и была ею. 🧐

Сегодня группа была меньше, мы были в большом официальном здании в праздничных костюмах (не карнавальных, просто краивых). Хорошие получились

ощущения. Только в конце, когда контроль стал уплывать под утро, в сюжет ввалились вампиры, и всё закончилось странно. 🧐

---

### Klementina

» Вт окт 05, 2010 10:28 am

Значит, прибавляем ЭЦ на запястьях. Интересно, что нас там ждет. 🧐

---

### Klementina

» Вт окт 05, 2010 10:36 am

Raven, наверно здорово на приеме у Равенны, 🧐 жаль что я ничего не помню ,  
наверное меня там не было. 🧐 Но зная, особенность наших практик, не удивлюсь  
чему-нибудь интересному в ближайших сновидениях. 🧐

## Составление ЭЦ в КС

---

### Anibus

» Вт окт 05, 2010 10:55 am

Наибольшую пользу составление ЭЦ приносят в контролируемых снах, когда видишь сон и засыпаешь во сне. И еще раз посмотрите на рисунок. Там показано, как составляются тела сновидящего и сновиденного.

---

### Tyrson

» Вт окт 05, 2010 1:01 pm

Это у которого "голова из задницы":))?

А что, конкретнее, наблюдать после проведения процедуры сопоставлений и стимуляций ЭЦ? Или внимание так и оставлять - враспырку и на всё?

---

### Inmago

» Вт окт 05, 2010 1:49 pm

На картинке есть кадр(Левый нижний угол), где мужик запястья вместе составляет. Наверно это то.

---

## Tyrson

» Вт окт 05, 2010 9:30 pm

*Intago писал(а): На картинке есть кадр(Левый нижний угол), где мужик запястья вместе составляет.*

*Наверно это то.*

там ему кто-то ассистирует, и противоположный угол должен тогда как-то с ними сочетаться, а тот, с головой в жопе, напоминает ситуацию, когда садишься на постели, полностью проснувшись( в каком-то из "реальных" состояний), и, оглянувшись, думаешь: нифигасе! И видишь себя, лежащего от своей сидящей задницы там, откуда поднялся..

Можно на это дело учесть ракурс сверху. Вот с него как раз такой бы вид и получился.

Два чувака по бокам, имеющие в своих мордах и телах инь/яньско расположенные цвета центрального раздвоенца, видимо воплощают в себе те состояния, при которых, опять же - проснувшись, воспринимаешь и реал, и идущие параллельно и

независимо друг от друга несколько линий или слоев снов и себя в них... 🤪 И форма помещения в виде Н тоже как-то так делит воспринимаемое пространство на три зоны...

имхо.

---

## Raven

» Ср окт 06, 2010 9:15 am

Klementina, 🤪

Приём был не у Равенны. Это была группа каких-то больших мужчиков. И мы все то ли сдавали им экзамен, то ли заключали какую-то сделку. Было трудно понять, хотя

обычно в КС ты всегда знаешь такие вещи 🤪

Равенна пришла потом, когда всё закончилось. она говорила с нашим ведущим. Я думаю, что это был Анибус. Мне таки тоже удалось вернуть свой вопрос в их

беседу. По-моему, ты там была. Но не знаю. 🤪

Эти запястья дали интересные эффекты. Я думаю, дело в них, потому что перемена чувствуется. Точка сборки переместилась. Эксперименты начались ещё утром после получения задания. После активаций в реале наступило какое-то сранное затишье. Я думаю, это не временно.

Какая-то сила окружила меня сферой, непроницаемой для мира. И я увидел, как окружающий процесс постоянно стремится прицепить наше внимание. Всё, что происходит в течение дня постоянно улавливает наше внимание и ест энергию. Реклама, наши желания, анекдоты, голос радио и чувство голода. Заставляют нас беспокоиться об этом мире хаоса, увлекаться им.



Но в действительности это пресная пыль. Безвкусная потеря времени. Это длилось весь день и заметно прибавило энергии к ночи. КС был многослойным, разнообразным и долгим. Но простым. Сначала мы всей группой были в ДУ. Сегодня мы собирали по кусочкам-фрагментам какого-то большого общего человека, лежащего в центре. Ноги были собраны идеально, часть левой руки и голова тоже были готовы (не хватало лишь левого глаза). Кто-то собрал так же живот и какие-то внутренние органы. А кто-то пока не нашёл частей для общего тела. "Там" мы знали, что собираем общее тело. Когда на сегодня работа была закончена, кто-то из ДУ объяснил нам смысл этого дела, а потом каждый разошёлся по своим сюжетам. Кто-то из группы даже сказал мне веб-адрес, где я смогу найти недостающие куски 🤖 Но по этому адресу не было, того, что нужно (я проверил утром 🤖). Хотя удивляет уже то, что он хотя бы существует! 🤖 🤖

Да, потом мы разошлись.

Я просто шатался по городу, реализуя Намерения собрать воедино куски карты, найти места, в которых локации переходят одна в другую. Получалось неплохо. Карта стала целостнее. Удачи всем.

---

## Inmago

» Ср окт 06, 2010 2:03 pm

Это действительно удивительная вещь.

Весь день у меня был повышенный уровень концентрации и сознания в целом. Спокойно переключался между задачами. И мог вкладываться в то или иное дело. Энергия шла через меня ровным потоком. Это очень приятно.

---

## Raven

» Чт окт 07, 2010 8:05 am

Тренировка с запястьями продолжается. Пробую складывать, как индеец на картинке.

Эффекты отрешённости от мира продолжают усиливаться. Можно счесть за бред, но я уверен: мир каким-то образом борется за нас. Он усиливает свои нападки и изощряется, стремясь уловить внимание. Он давит, угрожает, умоляет и соблазняет. Этот змей вертится вокруг нас, я это вижу. Ночь прошла "за секунду". Не помню ничего. Только бодрое ощущение и почему-то кружилась голова, а перед глазами был большой светящийся круг, как при Мишуре. Но всё хорошо. С сегодня добавляю лён к практике.

---

## defect

Небольшой отчетик за эти дни:

Со снами амнезия продолжается. Немного помню, конечно, но уже под самое утро. Стало получаться засыпаться в нужных позах. Вчера прокачал звериные чакры до небольшого онемения, потом горло и запястья. Лег на левый бок, левое плечо снизу под горлом, далее рука идет к шее. Короче, сделал строенную позицию плечо-горло-запястье. В этом положении и уснул.

Че там было не знаю, не запомнил.

По плексусной системе:

При практике начались кожные покалывания - это вери гуд, я знаю по "Оку". Еще, особенно чувствуется энергия при третьем подготовительном упражнении поглаживания кокона, прям упругость чувствуется.

По первому основному, по активации воли, надо бы еще немного подрастянуться и тоже поперет. В полную ладонь пока еще не могу коснуться пола.

С проламыванием черепа высотой и птицами, вроде, лучше получается, а вот с лучом-сканером, вроде, хуже.

Где-то в животе тормозит.

---

## defect

Психонавт дает ссылки на Дримхакерс.инфо на наш практикум, а мы на его надыбанные цитаты

*Карлос Кастанеда, том 9, "Искусство сновидения":*

*"Она начала шептать мне в левое ухо. Она сказала, что дары, данные ею нагвалям моей линии, связаны с тем, что древние маги обычно называли «сдвоенными позициями». Это, так сказать, начальная позиция, в которой спящий располагает свое физическое тело для сновидений, отражается в позиции, в которой он располагает в сновидении свое энергетическое тело для того, чтобы зафиксировать свою точку сборки в любом избираемом им месте.*

*Две позиции составляют целое, — говорила она, — и магам древности пришлось потратить тысячи лет, чтобы найти наилучший способ взаимоотношений между любыми двумя позициями. У современных видящих, — продолжала она с усмешкой, — никогда не будет времени и условий, чтобы проделать всю эту работу, и мужчинам и женщинам из твоей линии на самом деле повезло в том, что у них есть я, сделавшая им такие подарки. Ее смех зазвучал особенно хрустально.*

*Я не совсем понял ее объяснения сдвоенных позиций. Я без церемоний заявил ей, что не хочу испытывать все это сам, мне достаточно знать о таких вещах как о интеллектуальной возможности.*

*— Что именно ты хочешь знать? — спросила она мягко.*

— Объясни мне, что ты имеешь в виду под сдвоенными позициями, или начальной позицией, которую должен принять сновидящий в своем сновидении.

— Как ты укладываешься для сновидений? — спросила она.

— По-разному. У меня нет определенной позы. Дон Хуан никогда не акцентировал на этом моего внимания.

— Это сделаю я, — сказала она и встала. Она изменила позицию. Сев справа от меня, она зашептала мне в другое ухо, что в соответствии с тем, что знает она, поза для сновидения имеет первостепенное значение. Она предложила проверить это на очень утонченных, но простых упражнениях.

— Начни сновидеть, расположившись на правом боку, чуть согнув ноги в коленях, — сказала она. — Правило заключается в том, чтобы сохранить эту позицию и заснуть в ней. Затем в сновидении упражнение заключается в том, чтобы видеть во сне, что ты ложишься именно в этом положении и снова засыпаешь.

— Что это дает? — спросил я.

— Это делает точку сборки неподвижной, я имею в виду, — действительно неподвижной, — в каком бы положении она не была в момент второго засыпания.

— И что будет в результате этого упражнения?

— Полное восприятие. Я уверена, твои учителя уже говорили тебе, что мои подарки — это подарки полного восприятия.

— Да. Но я думаю, что мне не совсем ясно, что означает полное восприятие, — соврал я.

Она не обратила на мои слова никакого внимания и продолжала рассказывать мне о четырех вариантах упражнения, когда погружение в сон происходит на правом боку, на левом, на спине и на животе. Затем о том, что в сновидении упражнение выполняется, чтобы приснилось второе засыпание в том же положении, в котором начался сон. Она обещала мне необычайные результаты, которые, по ее словам, невозможно предсказать.”

---

## Psychonaut

» Чт окт 07, 2010 1:03 pm

| defect писал(а): Психонавт дает ссылки на Дримхакерс.инфо...

Собственно, эти цитаты — я сам только что туда вставил. Надыбав где-то в сети. 🤖  
Чем и удобна вики — там можно собирать все полезные ссылки и цитаты, чтобы они всегда были под рукой.

---

## Marisia

» Чт окт 07, 2010 6:38 pm

У меня как то в целом все движется 😊 Делаю пранояму, массаж точек, активирую звериную чакру и запястья, и желание заниматься чем то подобным только увеличивается. Ни лени, ни мыслей посторонних просто нет. Хорошо ощущается пространство вокруг себя, часто приходят мысли о сверке реальностей и вообще уже нету таких сновидений как раньше – эдакими забегами. Сейчас просто констатация факта – что нахожусь там то и там то – в сновидении ли, в реале или ещё где нибудь... так приятно не цепляться больше за «реальность» реала, так естественно осознавать реальности других миров, других существ... уже не думаю о том – где в сущности мой дом. Его просто нет.

Вчера свернулась полубоком, подложив ладошку под голову. Переход произошел фантастически быстро. Будто и не было никогда никакого «реала», буд то сдвигаться в сновидение – самая простая в мире вещь. Единственное, что вот уже несколько дней является ложкой дегтя, - после сновидений перестала просыпаться как раньше. Раньше, нагулявшись и заполнив память под завязку, сразу смещалась сюда, без сонливости. Теперь брожу дольше, память улучшилась, но дальше хочется снова спать, даже если вроде бы окончательно проснулась.

Вкратце все. Делаю ещё перепросмотр небольшими сеансами 😊

---

## Klementina

» Чт окт 07, 2010 10:30 pm

Все идет по плану, практикую дальше. ЭЦ на запястье активирую. Сегодня утром тоже проснулась , странно, с ощущением бодрости и ясности, как буд-то открыла глаза и уже лежала без сна , а осознала это только через какое-то время. Сначала ничего не помнила , что меня оч огорчило , но потом стали всплывать фрагменты сновидений .

Реал действительно ведет себя , я бы сказала энергично , не дает расслабиться, но и мое отношение к нему меняется . Работаем дальше... 😊

---

## Inmago

» Пт окт 08, 2010 8:36 am

Я подозреваю, что точки на руках каким-то образом связаны с сахасрарой. После активации точек энергия через некоторое время перетекает именно туда, и как следствие чувствуется какая-то мягкость, отрешенность. В снах, даже неосознанный чаще попадаю в ДУ. Думаю это следствие обратной связи с Анибусом.

---

## Raven

» Пт окт 08, 2010 8:39 am

Днём атаковала болезнь, которая всегда выходила раньше в определённой стадии практикумов Равенны: головная боль, высокое давление, электрический озноб, жар, и глаза открыть невозможно. Пришлось поработать и через 10 часов болезнь отступила. В этот раз я таки не сдался беспокойствам ума 🤖 Но слабость осталась. Ночь была просто волшебная: невероятно чёткий и плавный контроль, яркая осознанность и трезвость. Я нашёл какое-то странное место, бродя по окраине сельских домиков: там то ли раскопки, то ли пещеры. Недалеко от этого места автострада с каким-то нелепым металлическим сооружением на обочине. Вроде разобранного на детали локомотива, но более совершенного. Так вот, под землёй в одной (маленькой) пещере были только длинные коридоры, в которые не хотелось сегодня углубляться. В другой пещере, которая побольше, располагалось подземное минеральное озеро со сталактитами, кристаллическими выростами и тому подобными делами. В центре озера было каменное кольцо. На берегу озерца стояли люди (похожи на финских туристов), и они сказали, что это кольцо - остатки древнего реактора. Теперь оно тут как памятник. Я искупался внутри кольца - оно было невероятно глубокими, но я нырял неглубоко. После меня переполняла такая невероятная Сила, что когда я вышел из пещеры, я усел переноситься в очень странные позиции сновидения: мог очень быстро бегать по прошлому, сменяя детские впечатления фрагментами жизни любых людей, которых видел, легко сменял локации и вообще чувствовал власть над своим телом, выделял сложные трюки: полёты, сворачивания в трубочку, уплотнения, вытягивания, рассеивания "плотности" и собирания обратно. Это было здорово.

Потом я решил попробовать сдвоенные позиции внутри самого сна. Я прокачал тело так, что оно стало светиться, активировал вишуддху направленным глубоким "дыханием" (а на самом деле - чем-то другим), активировал "звериные точки", но

когда лёг в положенную позицию, я просто проснулся 🤖 в своей комнате.

Но зато я очень хорошо помню, что в том состоянии сознания тело воспринимает всё во много раз сильнее и полнее, чем физическое. Открываются какие-то другие смыслы и сами ощущения более интенсивные. Как будто знаешь наверняка. Вот так было.

---

## ioneks

» Пт окт 08, 2010 5:26 pm

Центры на руках нашёл, но не там, где на картинке. Где-то посередине между запястьем и локтем, со внутренней стороны. Ощущались как жгучие точки. Ткнул туда пальцем, больно как будто синяк. Рядом ткнул — всё нормально. И ещё наткнулся на 2 центра, прямо на запястьях, и как будто немного в воздухе. Ещё

такие же, похоже есть на икрах. Ещё чувствовал, видимо, центр сновидения, над левым боком, в воздухе. Он больше радиусом, но менее плотный.

---

## Raven

» Сб окт 09, 2010 3:18 pm

Активирую запястья и ложусь с ними к вишуддхе поближе. Дальше и дальше продолжаю ковать Волю.

Сновидения были ещё правильнее, чем обычно, но странно: время от времени контроль сбивался, превращая сюжет в бредовую несурязицу. Хотя не было помех вниманию. Во время бреда наблюдались провалы в какие-то железобетонные декорации, группы, спешащие уйти от погони, какая-то травля и счастливый финал - прощание у большого портала портала. Весь день преследует странная боль в затылке и макушке, а в целом состояние тела великолепное. Но нужно сказать, что сознание меняется. Я отчётливо чувствую разницу, смещение в отрешённость. Контроль над первым вниманием, может быть. Так как-то.

---

## Tyrson

» Сб окт 09, 2010 6:50 pm

сегодня в одном месте-между-сном и реалом общался с умершим родственником в светлом помещении вроде католической церкви, параллельно воспринимая реал. Я пялился на него, с трудом добиваясь смены внешности, объяснял ему, что это даже не сон, ведь я только прикрыл с утра глаза и отлично все слышу и воспринимаю в том реале, откуда мое сознание образовало эту сцену. И он - это не он, а картинка моего воображения...

А он пришел с группой на лецию по какой-то эзотерической теме и сказал, что это место очень подходит для межмирных мероприятий. И это место вело себя как сновидение при этом и как-то совсем иначе..

---

## Raven

» Сб окт 09, 2010 7:29 pm

Между прочим, это - да. Я тоже хочу подтвердить, что эта штука стала заметна: сновидение изменило качество. Оно стало как бы параллельным реалу, как пишет Тирсон, или как будто можно входить в него параллельно бодрствованию. Раньше такого не было. А вот уже дня четыре как есть.

---

## Tyrson

» Сб окт 09, 2010 7:32 pm

в этот раз было впечатление, что это не сновидение было, а именно некое "буферное" пространство со свойствами, отличными от реала, сновидений разных, знакомых мне уровней, слоев и глубин, от просна.

---

## Raven

» Сб окт 09, 2010 7:59 pm

да-да

---

## cat1979

» Вс окт 10, 2010 9:44 am

Уже несколько дней, к активации ЭЦ на запястье прибавила упражнения Равенны по настройке контролируемых сновидений ( мишуру и образы ). Хотя, это давно надо было сделать 🙄🙄 .

Такое впечатление, как и пишет Tyrson , действительно сформировалось особое пространство сновидения. В него легко входить, оно многослойно и насыщено по энергии. Там можно знакомиться с разными людьми, общаться, изучать 🧐  
И главное, после таких сновидений чувствуешь мощный энергетический подъем, а не усталость, стремление двигаться дальше !

---

## Inmago

» Вс окт 10, 2010 2:49 pm

Да!

Когда я недавно провел эксперимент и уснул(?) на животе с запястьями под вишудхой, я ощутил вокруг себя кокон. В прямом смысле ощутил его легкие колебания и его волокнистую структуру. он был как будто моим органом, которым управлять можно было бы, но я не умею. 🤖 Как затекшая рука.

---

## Raven

» Вс окт 10, 2010 2:53 pm

cat1979 + Inmago

Да-да!



---

**Klementina**

» Вс окт 10, 2010 11:10 pm

Привет всей компании! 🤖

У меня такая же история , как у всех. 🤖 Сегодня под утро проснулась , прокачалась, уснула. Сниться люцидник , с закрученным сюжетом , засыпаю и снится сон в котором на светлой, просторной веранде разговариваю с двумя молодыми женщинами , одна в очень красивом старинном платье из зеленого атласа и такой же шляпке с белоснежными кружевами . Внимание было необыкновенно ясное , они со мной познакомились и о чем то рассказывали, помню отрывками, я смеялась от осознанности и попыталась взлететь , но ничего не вышло , что меня удивило . . Да , еще в том сновидении я выходила на какую-то большую терассу гулять с ручным тигром , он был большой , независимый , но добрый и помнила , что мы гуляем так каждые выходные. В этом же сне гуляла с ним еще один раз и тут из разных сторон стали появляться кошки , которые шипели и собака, оч агрессивная . Я удерживала этого благородного тигра , так как боялась , что он просто порвет этих глупых и наглых кошек и собак.

В итоге я проснулась во сне , ходила , размышляла над увиденным сновидением , происходит много общения ( какой то отель у моря и по ходу разные ситуации как в реале , тем более я уверена , что не сплю ), и проходя по мосту увидела что пространство исказилось и я вижу мир сновидения в каком то портале . Просто вот реал , и в нем проем метр на два сновидение. Очень меня это удивило и восхитило , я стала присматриваться и вытянула от туда несколько людей., с полной уверенностью , что это реал и вот как классно я увидела портал в сновидение. Проснулась и поразилась , что вся эта длинная история приснилась всего за час ,с 6.30 до 7.30.

Прочитала ваши отчеты , обалдела, все примерно идентично и очень похожее восприятие. 🤖🤖 Куда катимся 🤖 .

---

**REYA**

» Пн окт 11, 2010 7:18 am

Последнее время засыпаю в очень инттересном положении, его тело выбрало само.На правом боку, руки переплетены и плотно прижаты к груди, кулаки под горлом.Ноги слегка согнуты и также переплетены, но зеркально рукам. Вчера ночевала у родителей и оп-ля, ощущаю как засыпаю, при этом верхняя часть тела становится легкой воздушной.Физ.тело так и лежит на боку, а это ( не знаю что) разворачивается на спину и вот я уже сижу в кровати.Меня со страшной силой начинает тянуть вылететь в окно, я только волевым усилием затормозила, сознанием

зацепилась за мысль, что я лежу в кровати и стала думать как мне понять это ВТО или сновидение. На полу вылялись собачьи какашки( миль-пардон, тогда грешат мои псы) и я подумала что вот и проверю будут они при пробуждении ( они были).По этой мысли я вознамерилась попасть в ДУ.Открыла дверь шкафа и сказала, что за ней ДУ.Попала в библиотеку ДУ.Как мне там понравилось.Уютно, удобно.Окно сделано сразу над столом и всю длину стола, само окно не высокое, над ним полки. Я увидела красочные фотоальбомы уже хотела их посмотреть, но тут в коридоре кто-то стал отчаянно вопить, с кем-то что-то выясняя. В комнату вошли трое-в верхней одежде. Мужчина средних лет ( он явно был главным, но держался сзади, ни сказал не слова и пристально меня разглядывал) Разговаривала со мной неопределенного возраста женщина, она меня всячески отвлекала от контакта с мужчиной.Мы с ней сидели за столом, еще одна девица стояла рядом со мной, нависая сверху, так что я видела только ее торс, периодически она что-то кричала кому-то в коридоре.С каждой минутой мне эти тетki нравились все меньше.Я решила спросить зовут мою собеседницу.Она замешкалась, потом сказала "Погги".Я подумала, что она это только что придумала и сразу после этого все исчезло.

---

### Tyrson

» Пн окт 11, 2010 9:07 am

Что-то много ночей последних коты меня обсели прям:). Особенно, в лесу. В него, кстати я тоже что-то зачастил.

Несколько ночей назад один оказался разумным иномирцем. Все морду в эмоциях растягивал. Интеллигентный. И для него трахнуть мою кошку было все-равно, что для нас обезьяну..

---

### defect

Я больной походу Лечусь перепросмотром, постараюсь вас догнать.

Раз тут про секс заговорили:

Пару ночеров назад был закрученный сюжет с лабиринтами и монстрами. Там у меня была типа жена, но не та что в реале. Эта со мной тварила камасутру сцука суккуба, странные такие позиции были очень

---

### Marisia

» Пн окт 11, 2010 1:10 pm

Продолжаю практику на боку. Пока не заметила, что стало как то кардинально по другому. Почти сразу вход в пузырь, либо его постройка. Хотя... может и можно сказать что местами сновидения железобетонные, но это началось ещё раньше

практика, поэтому не буду торопиться с выводом, что все так прям получается, понаблюдаю ещё)) а так, уже говорила что практика очень нравится, спать на боку труда не составляет, руки подкладывать тоже, почти как угодно. Похоже, что тушка дрессируется с годами, и скоро можно будет опробовать сон в лотосе. Кстати, вторичное и так далее.. засыпания (в позе соответствующей физической) вообще вещь нередкая. Происходит это даже не потому что «пытаюсь» спать во сне, как раньше делала. А потому что когда тушка действительно засыпает, осознание фиксирует это дело и «на всякий пожарный» производит так называемый вход в сновидение, из той же позиции, в какой спит физтело, хотя можно сказать и по-другому – что просто формируется пузырь. про свои цели и практику в путешествиях не выкладываю. Вкратце: перемещения похоже хромать наконец то перестали, на этом основании, все остальные действия становятся более плодотворными. На выходе в реал всегда чувствуется ветер за спиной как бы, или словно движение какого то легкого «скользящего» механизма. сознание интерпретирует это так, что тс типа смещается, но сильно неуверенна, возможно это просто материализованная фантазия. Иногда со всего размаха бухаюсь в тело, вместо плавного смещения. Вот перед этим буханьем или смещением, или скольжением, есть моментик, когда идет восприятие реального движения снизу вверх, к затылку. Этот «скользящий ветерок» в обратную сторону не дует. Если надобно снова в кс – нужно снова формировать пузырь.

---

## Raven

» Пн окт 11, 2010 3:49 pm

У меня сегодня странное дело: я осознал, что могу вызывать КС. Это звучит неудачно, но правильный вариант звучит вообще 🤪 Я проверил несколько раз с утра: я ложусь, перебираю какую-то ерунду внутри себя, вроде перебора большущих струн, которые уходят вглубь, а потом нахожу там что-то, какое-то точное чувство и по нему легко захожу в КС! Это невероятно, ребята. Правда, примерно после 8 раза я больше не мог найти нужную "струну" 🤪 🤪 Перестарался 🤪 Но факт! - это срабатывало! Я мог намеревать сюжет и входить в него или просто наблюдать, стоя как бы за вьетнамской шторкой. Сегодня попробую опять. Отловил такую "жадность": жду-недождусь наступления вечера. 🤪 хочу попрактиковать... Ночные сюжеты были пугающими: приходили вампиры 🤪 Это было где-то в лесу, скорее в джунглях. Притом, складывалось так, словно я сам вампир, и притом уже довольно давно 🤪 Мы исполняли какие-то непередаваемые танцы, которые я запомнил прекрасно и они до сих пор вертятся в сознании. Это чем-то очень отдалённо напоминает некоторые элементы хип-хопа 🤪 И при этом прибавлялось

и нарастало какое-то знание дорог. Как будто я знаю куда идти и что делать, как  
выслеживать жертву.. но когда стала накатывать жажда крови 🧛 я решил  
проснуться....

Я не помню, как попал в этот сюжет... объясняю это позавчерашним текстом от

Масяни. 😊

REYA

У меня руки придумали то же самое! Перекреститься на груди запястьями к горлу.

Интересно. "Поза летучей мыши" 🦇 Но ноги обычно.

Tyrson

А тем котом был Inmago 🦇 🦇 это шутка 🦇

---

## Tyrson

» Пн окт 11, 2010 8:18 pm

Сегодня Кадх подкинул мне две цитаты по этому поводу:

Коты отличаются тем, что умеют находить "энергетические щели"

И ещё - это единственные животные, которые могут перерабатывать "негативную энергию" в "позитивную".

---

## Raven

» Вт окт 12, 2010 2:13 pm

Да! Сегодня действительно получилось вызвать КС практически из бодрствования!

Я в шоке, друзья!

Я просто ложусь с запястьями у вишуддхи, углубляюсь в эти "струны", выхожу на  
нужное чувство, и всё, я в ПОЛНОМ ВОСПРИЯТИИ КС! Какого-то совершенно  
другого состояния. Поразительно, но я даже "там" рассуждаю здраво и адекватно.  
Например, вчера я слышал своё спящее сопение тела и вспомнил, что Равенна  
писала обэтом. Я полностью осознавал, что я сновиху, и при этом действовал,  
выбирал, говорил, реагировал. Это было полное восприятие обоих "миров"! Я был и

"там" и "здесь". ППЦ 🦇 🦇

Гуляя, я пошёл на окраину города и недалеко от университета встретил давнего  
друга, про которого успел забыть. Он повёл меня в район, где мы выросли. Я  
вспомнил, "там", что и прежде мне снилось это место. И вспомнил события,  
связанные с ним. Вспомнил, как мне снилось ещё давным давно в детстве, как надо  
мной издевались "большие пацаны" и всё в таком роде. А потом я понял, что попал  
в плен к этому другу. В проявлениях это никак не выражалось, но я знал, что не  
могу уйти из этого района, с этих кортов, баскетбольных площадок и вечных  
российских строек. Мы всё время бродили по одной и той же местности.

И вот я заманил его на бережок маленькой речки на краю города. Якобы искупаться. Я всё время думал о семи принципах и знал, что если не буду трепыхаться, то выберусь... Мы купались и загорали, но когда он отвлёкся, я нырнул в реку и ушёл вниз по течению под водой. Ушёл из этого "района"..! Но когда я вынырнул.. 🤔 Я встретился со вчерашней компанией в лесистой местности 🤔 Они стояли на полянке и прямо в её центре - вот нелепость- стояла кафедра с открытой большой книгой, подсвеченной голубым мерцанием. Один из них посмотрел на меня и сказал:

-Это священная книга оборотней. Прикоснись к ней, не бойся. 🤩  
Моя рука оказалась сухой. Когда я положил руку на книгу, я вовсе не стал превращаться в волка, как я ожидал.  
Вместо этого во мне стремительноросло возбуждение и я проснулся от сильного оргазма 🤩  
Потом, примерно через полчаса я снова мог вызвать КС, но он был каким-то дурацким и не структурированным.  
ЛСД какое-то 🤩

---

## Raven

» Чт окт 14, 2010 1:47 am

Что ж такое, мне всё лучше и лучше 🤔  
Сегодня удалось Видеь Энергию в КС. Притом, прямо в своей комнате у своего спящего тела. Только почему-то рядом с коконом летали мелкие звёздочки, какие видишь на периферии зрения, когда собираешься потерять сознание.

---

## ioneks

» Чт окт 14, 2010 8:31 am

Возможно, запястья у вишудхи сработали. Снилось серия снов подозрительно оттадющая практикумом. В одном из них было несколько участников (?), Анибус, и ещё кто-то, «из старших». Он объяснял ситуацию, связанную с шумом вокруг Анибуса на форуме. Выходило так, что мы, обычные люди, находимся в ситуации, когда каждый стремится к хорошему, локально делает всё вроде бы правильно, но масса людей как целое, глобально, сидит на месте, а то и хуже. Это групповой эффект, в другом контексте всё работало бы как надо. А Анибус реализует другую позицию, непосредственно связанную уже с «хорошим», тем куда мы стремимся. Но мы обрушиваем на него шквал негодования, потому что игнорируем этот факт и оцениваем его действия со своих локальных позиций. Но не мы, а такие как Анибус, двигают всю массу людей к хорошему. Мы же фиксируем её на месте.

---

## Raven

» Чт окт 14, 2010 8:38 pm

А у меня с запястьями случился наиярчайший сон: меня и какую-то девушку Равенна обучала настоящему волшебству! Всё строилось на перемещении светящейся энергии. Казалось, сам Дом парил от этой Силы. 🐉  
Вот только.... сон был.... не КС 🤔

---

## Marisia

» Вс окт 17, 2010 1:08 pm

у меня последние четыре дня несколько улучшилось. каждое сновидение было качественным и в каждом была возможность либо засыпать, либо сходу въезжать в другой пузырь, даже заранее не представляя его себе. раньше это не всегда удавалось и было чревато просыпанием. например, можно просто пузырь с плохим качеством сменить на пузырь с хорошим и спокойно ксить) если видимость начнет расплываться, то проделать то же самое и так далее. это конечно, не новость, многие так поступают, но раньше я частенько вылетала вообще без всяких там намеков на продолжение. ладонь по прежнему возле головы. в сновидениях, последние два раза сильный прирост такого ощущения, буд то дубль - включенный спиральный обогреватель и вокруг чувствуется сфера. пробуждение довольно "прозрачное", так бывало и раньше, но не всегда. когда тело контролирует просыпание и вроде бы уже начинает пробуждаться, но одновременно ещё можно наксить спокойно парочку интересных путешествий. связываю такое положение дел не только с практикой по центрам. это какое то общее спокойствие и одновременно огонь внутри. никто не гонит и одновременно каждый день - последний. нет ничего волнующего и в то же время каждое осознаваемое мгновение захватывает дух. нет спешки, но есть постоянное движение - постоянное путешествие в этом и в других мирах.

---

## Inmago

» Пн окт 18, 2010 2:34 pm

Практика стала идти тяжелее.  
Теперь на то, чтобы хорошо прокачать чакры стало уходить несколько больше времени, а КС стало меньше. Но последнее время я выравниваю Кол-во КС увеличивается, только вот с руками под вишудхой есть КС, но с какими-то неуловимыми отличиями.  
Стабильности что-ли меньше. И цвета какие-то инвертированные.  
Но в общем эффекты кайфа и бодрости продолжаются.

---

## Inmago

» Вт окт 19, 2010 8:21 am

Это блин ахренеть! 🤪

Только вчера нылся на тему недостачи КСов и тут тааакое!

Женщина-Учитель начала курс по управлению энергией сновидческого тела.

Первый трюк, который она показала - это изменение энергии рук. Для этого всего лишь нужно собрать там внимание, и они начинают ярко полыхать белым огнем с синеватыми протуберанцами и могут менять форму. А потом меня отправили летать. Когда я взлетел и сконцентрировался мои руки превратились в два больших бело-серых крыла. 🤪

Я летал долго и с наслаждением. 😎

---

## Raven

» Ср окт 20, 2010 4:48 am

А у меня всё улучшается.

Всё больше новых интересных элементов включаются в контроль, и я ощущаю каждодневный прирост осознанности во всём, что делаю. Правда, странно, что в последние три ночи начали всплывать темы вампирства.. переживания, в которых с наслаждением пьют кровь. Даже какие-то священники из православной церкви 🤪



И всё это не похоже на простые сны. Это ужасно и неприятно. Приходится подолгу прокачиваться после этих сдвигов..

Зато есть ещё: почему-то получается так, что в сновидениях я ускоряю сбор энергии из прошлых событий, как будто делаю интенсивный перепросмотр. Это радует больше всего. 🤪

---

## defect

Надо бы отписаться:

У меня, что-то не очень выходит последнее время. Но я как бы еще не сдался.

Возможно через пару дней по-лучше станет, добавить бы в сутки пару часов.

Простите, что пишу сюда редко, но это именно поэтому.

Равен, держись дружище! Перед сном чеснока нафигачься, осиновый кол там под подушку клади, жги огнем всех нах - как учил Виз



---

## Marisia

» Чт окт 21, 2010 10:40 am

пашу последние несколько дней, в оккультном плане, на твердую четверку 😊 позавчера, возвращаюсь из не очень удачного кса и вижу, что у тела аккуратно рука возле головы лежат. я обрадовалась, потому что в другие разы, до этого, видела как тело все время переворачивалось.

---

## Raven

» Пт окт 22, 2010 9:36 am

Мне стало казаться недавно, что мы что-то недопоняли. Перечитал пост Анибуса с разъяснениями, и нашёл только одну интригу: она и раньше привлекала, но теперь, наверное, пора обсудить: он пишет "...составляются тела сновидящего и сновидимого." Составляются они. Это как? Соединяются или создаются? Ночью пробовал соединить два "тела" в тех местах, где сводятся чакры физического тела. Укладывал чувства двойника вверх ногами, только с "составлением" в этом месте. Не знаю, может, совпадение, но этой ночью КС был КСом - это чётко понималось, и внимание было очень устойчивым. Мне, кстати, удалось выследить и "изгнать" "вампирскую часть" своих сновидений. Я настиг её в небольшом кафе (обычно там роскошный ресторан, но в этот раз была тёмная забегаловка типа таверны или салуна). Этой кровожадной гадиной оказался маленький мальчик лет до 10. Я сразу узнал себя в детстве. Только взгляд был очень жестоким. Когда у меня получилось его выставить отсюда (он пытался убедить, что я занял его столик), то немедленно обрёл способность плевать на гравитацию и после много летал и прыгал по саду за этим рестораном. Как вы знаете, этот сад заканчивается сеткой или стеной. Я облетел и её и попал в красивое место с маленькими домиками, рекой, лесом и кучей огородов. Мне показалось, что где-то рядом треклятый лабиринт из колючих кустов, в котором я часто терял сознание раньше. Поэтому я не стал летать дальше и просто перенёсся в свой дом. И сразу проснулся.

Кстати, Деф, шутки шутками, но я таки съел вчера зубчик чеснока на всякий случай 😊

Может, он и помог. 😊

(и да, со мной были спутники, которых я не знаю. Но там у нас были отношения друзей)

Сегодня начинаю пить лён на три дня и ночью снова попробую "Составлять тела"

# ЭЦ на бедрах

---

## Anibus

» Сб окт 23, 2010 11:42 am

Ё!

Пора переходить на ЭЦ, которые расположена на бедрах. Сядьте, положите ладонь на бедро, чтобы большой палец находился на паховой складке, кончики пальцев указывали вниз. Тогда ребро мизинца покажет вам линию расположения ЭЦ на внутренней части бедра.

По вложенным позициям!

Это позиции, которые складываются сновидящим и сновиденным. Вот вы в КС. Видите свое спящее тело. Вам нужно лечь так, чтобы создать вложенную позицию. Например, чтобы ЭЦ на бедре сновиденного тела сложилось с ЭЦ горла сновидящего. О как!

---

## Klementina

» Сб окт 23, 2010 5:38 pm

Привет, настроение сразу отличное ! 🧐 Anibus вспомнил про нас !  
Работаю дальше. Да , тоже много думала , что же не допняла из предыдущих намеков сенсея, уж картинку как только не рассматривала , а вон оно как 🧐 .  
Интересно! Значит временное отступление завершено, Вперед !

---

## ioneks

» Вс окт 24, 2010 8:01 am

Центр на бёдрах вроде бы нашёл. А своё спящее тело — пока что нет. На недельку пропаду. Вернусь с каким-нибудь успехами.

---

## Raven

» Вс окт 24, 2010 10:26 am

ХоуЁ! Спасибо, Анибус. Это действительно важное дополнение. 🧐 Ночью было всё интересно, но уже не в тему. Устойчивость внимания искушала думать, что теперь всё пойдёт хорошо, и я поддался. Составления тел проходили ещё с запястьями, но интуитивно как-то получилось сделать именно то, что объяснил Анибус. Сейчас займусь центрами на бёдрах. Лён продолжаю пить.

---

## Inmago

» Вс окт 24, 2010 2:12 pm

Обнаружил центр на бедрах.  
Ща посплю - попрактю.

---

## Raven

» Пн окт 25, 2010 6:26 am

Удалось настроить работу с бёдрами.

Каких-то необычностей с погружением или поведением тела не обнаружил, но точно была большАя устойчивость и последовательность. В какой-то момент ночи даже случился такой эффект: в одном сложном моменте сна ситуация как бы замерла или зависла где-то, и началось другое восприятие, раскрывающее смысл сложности предыдущего сюжета. Как будто я отвлёкся от основного течения и прочитал сноску в книге. Даже "Там", в КС это было воспринимать очень интересно. Хотя так уже бывало однажды раньше.

Под утро осознанность разрослась так сильно, что мне удавалось легко и "без вылетов" из КС воспринимать оба мира. В основном, поочерёдно, и задерживать внимание легче, чем обычно.

Это могло быть так же эффектом перепросмотра, который сейчас перешёл в новое хорошее качество.

Продолжим же. 😊

---

## defect

Народ, а как вы с бедрами-то работаете пред сном, к горлу прикладываете? Шутка  
Сегодня что-то вышло. Походу это то, что у вас в начале было...

Прокачал все на свете лежа на спине, потом лег на левый бок. Левую руку под бошку положил, правую между ног, чтобы бедренные центры обхватили центр на руке. Потом начал мишурить и картинки глядеть.

Короче, в процессе появилось такое состояние вроде сплю, а вроде и нет - чувствую себя и там и там...

Вроде стал понимать как в КС входить, но что то мешает удержать осознанность.

Заметил, что мне спускаться туда удобней при звуках - они начинают отдаляться и приобретают специфическое эхо. Одно не очень приятно - нужно, наверное, отречься полностью от тела, потому как в обратном случае я начинаю задыхаться - это наверное тот эффект, типа, паралича. (словил такое сидя, в самолете летел)

Равен, как умеющий вКСиваться, подскажи, что ты думаешь по фиговине с задыханиями, на предмет почему?

Сам я вспомнил, в вампирской библии говорилось, что при входе в КС нужно пальцем шевелить, тады, типа, все будет хорошо.

«Одна практическая стратегия избавления от телесных параличей, которые часто сопровождают вход в эти Врата, нужно сконцентрировать ваше внимание на то, чтобы физически шевелить одним пальцем на руке. Это будет почти всегда основанием побуждающим спускаться к Обычному Бодрствующему Сознанию в зависимости от сосредоточения. Напрягая определенную группу мускулов, концентрируется и собирается Согласие, вынуждая путешественника спуститься в большее Согласие. Таким образом, эти Врата преодолеваются.»

---

## Raven

» Вт окт 26, 2010 9:45 am

Привет всем.

Сегодня не получилось даже заКСить 😊 Какая-то Сила так быстро вырвала меня в какой-то сонный паралич... и всю ночь длился один большой красивый сон. Правда, очень устойчивый, логичный и, мне кажется, люцидный. То есть, было понимание, что сплю, но контроля восприятия не было. Странная сонливость была вчера весь день. Не такая полуглючная, как при усталости, а наоборот, как будто я всё время просыпаюсь и вот-вот проснусь. ХЗ.

Деф, ну у Вампиров, кажется, очень даже хорошо сказано. Надо сосредоточиться на "Согласии". Это как раз сейчас наша тема. Сонастройка восприятий. Как сдвоенная позиция. "Так проходятся эти врата".

Вообще же от паралича и задыхания спасают Мудры - мы их изучали вначале этого практа. Попробуй их складывать, примечая краешком сознания эффекты. или Д.Эффекты (Дрим-Эффекты 🧘). Так же хорошо помогает медленно погружаться, касаясь кончиком языка верхнего нёба. Так ты сохраняешь внимание - мост к телу.

Я пробовал ещё три разных способа "бороться" с задыхательством 😊 :

1- Входить в КС через Туман. Не знаю, почему работал этот способ. Он направлен совсем на другое, но, скорее всего, он помогал потому, что тело расслабляется постепенно при таком методе. Если ты его знаешь, и у тебя в плюс есть куча времени, попробуй так.

2- просто засыпать, лёжа на животе. Это старый метод. Расчёт тут на то, что твоя грудь сдавлена ещё до погружения и ты привыкаешь дышать поверхностно и мелкими порциями. Но это как-то почти-нарколепсический способ, он немного транзит.

3- подсказал мне один опытный тантрик. Оказалось, они, чтобы сновидеть, используют "Дыхание горлом". Вдыхают воздух как бы не через нос или рот, а сразу через ту выемку, которой боялись касаться шаманы. В Тантрических текстах рассказывается, что сновидения достигаются на частоте именно этой чакры. Ну вот тантрик мне и сказал, что если я задыхаюсь, значит частота ещё не вполне освоена. И если я буду дышать "прямо через ямку", то задыхаться я не буду, а "Сны станут

воздушными". Ну да, это работало. Только мне говорили, что спать нужно только на правом боку. Такая у тантристов мода.

---

## defect

Bay! Равен, спасибо за советы!

Я тут последнюю часть библии вампиров перевожу - так там объясняется специфика метода "полет Дракона" - это когдаходишь в КС через полет. Надо попробовать, т.к. летя нужно телесно держать определенную концентрацию, и возможно, тогда задыхания не будет. К тому же, при таком входе увеличивается Контроль, и соответственно собирается Осознание, а Согласие потом модулируется отстраненностью, без ликования, из-за этого восприятие уподобляется состоянию бодрствования. Приколись чувак, у тебя быстрее выйдет.

---

## Raven

» Вт окт 26, 2010 1:13 pm

Оба-на! Деф, так я это проделывал сотни раз! Многие люди так выходят, совершенно не читая Вампирских тем.

Не знаю, почему так получается, но в определенном состоянии когда ложишься подремать, почти сразу автоматички видишь проплывающие подд собой офигенческие пейзажи, и при этом чувство, что ты паришь на большой высоте. Я как раз когда-то начинал с того, что удерживал это состояние, потом замедлял и ускорял полёт, потом менял высоту и пробовал спускаться в локации. Так что энта штука работает 🤔

Но ты добавил деталей 🤔

Буду подробнее прорабатывать этот метод после практикума Анибуса. Вообще как-то к мне вампирская тема идёт - прям неудержимо! 🤔

Ну и раз пошла такая беседа, добавлю, что очень здорово выходит в КС во время массажа. Я пробовал только тайский. Сдвиг такой, что ты как будто вылетаешь через такую мерцающую трубу с радужными стенками. Ну и - оп-ля, ты уже в Гденадо. 🤔 Довольно быстро и просто получается. Особенно во время массажа ступней, спины и - о! сейчас только заметил! - бёдер.

---

## Raven

» Вт окт 26, 2010 1:18 pm

Неблин,

ну всё таки "Согласие потом модулируется отстраненностью, без ликования, из-за этого восприятие уподобляется состоянию бодрствования." - это сильная тема. Надо её впитать.

---

## defect

Надеюсь Анибус ругаться на нас не будет, за наш не-в-темный флуд.

Все таки замачили сегодня на работе, все перевести не успел

Смори Равен, это оригинал:

Rising to the Plane of Dreams while Flying the Dragon, the traveler gains Control and with increased Control gathers Awareness, entering the Gate of Lucid Dreams. There ye molds the elements of his experience to conform to his normal waking in the effort toward achieving the out-of-body experience, and thus settles down within the gate of Mastery.

Перевел я так:

Поднимаясь на Плоскость Сновидений, во время Полета Дракона, путешественник добивается Контроля, и с возрастанием Контроля, собирает Осознание, входя во Врата Ясных Сновидений. Там он выстраивает элементы своего восприятия в соответствии с его нормальным бодрствованием, усилением достижения ощущения отстраненности, и таким образом, остается в пределах врат Мастерства.

Хотя меня смутил out-of-body - я это перевел как отстраненность. Потом в словаре одном нарыл, что out-of-bodyexperience - смотрение на себя со стороны. Так что похоже

Протести сегодня, если не в лом, после всех прокачек и т.д. Я тоже по-пробую, но один хрен не выйдет.

---

## Raven

» Вт окт 26, 2010 11:29 pm

Дефект, Это очень крутая тема 🤔 Я перечитывал минут 20, и ты, по-моему, перевёл очень хорошо. И "вне-тела" тоже. Это и есть отстранённость.

Только может быть вот это "усилием достижения ощущения отстраненности" может звучать так: "достигая усиления ощущения отстранённости". Присмотрись, ведь он выстраивает элементы опыта "там" в соответствии с "этой" картиной мира и таким образом "достигает усиления (углубления, обострения) чувства отстранённости". Это соответствует концепции врат Дона Хуана, и это отражает ситуацию с перепросмотром: мы структурируем "то" по подобию "этого" и в итоге достигаем БОльшей остранённости в обоих "мирах". Это точно.

Но может быть и так, что я подгоняю описания.

Интересно узнать, описан ли там способ, которым "он" выстраивает элементы восприятия? Это ведь и будет "их" "картография".

Деф, спасибо. Мне очень кстати эта тема. Но только я уже включился в такое правило: не сбиваться ни на полпопытки с той технологии, которую предлагает ведущий практикума. Для меня это важно.

Я опробую вампирский метод обязательно, но уже после практикума. И я знаю, что результаты будут интересные.

PS/ Ещё. Мне кажется так: Plane of Dreams - это всё же План Сновидений. слово "Плоскость" меньше передаёт суть. План в значении, как его употребляли Безант, Ледбитер, Блаватская, Рерих. Планировка, устройство, пространство.

2 - не с "с возрастанием Контроля", а с возросшим (уже) контролем. Там ведь -ed на конце (increased)/ Ну эт ладно. Я такой анхличанень, ты сам занешь. Может, ошибаюсь. К тому же, суть ты передал полностью правильно.

Ну и вообще, не будем флудить.

---

## defect

Ладно, проехали - вернее – пролетели

Анибус, вопрос назрел:

Что делать с активированными бедрами? Я прокачиваюсь весь, то есть - прокачиваю последовательно себя всего, потом точки на бицепсах, руках, бедрах. Потом ложусь на бок, одну руку под голову, вторую между ног.

Вчера пытался смишурить, потом полететь драконом - все вышло (имею ввиду: уснул как хотел) - только память отшибло.

И еще, раньше довольно удачно получалось ОСить на левом боку, когда ноги вместе и слегка согнуты в коленях. В такой позе, наверное, соприкасаются бедренные точки.

Короче, как можно работать с бедрами?

И это, всем остальным: отписались бы что ли, как вы там втихаря мучаетесь.

Интересно-же.

---

## Raven

» Ср окт 27, 2010 10:18 am

Деф, а у меня оказалось, что одно другому не мешает: я проделал все дела с бёдрами, и вот когда стал отчаливать, во мне как раз сработал эффект "Летящего

Дракона" 🤪 🤪

Наверное, обсуждение навеяло.

Напишу результат, раз тебе интересно. Но он с флудопривкусом: был неКС. Мне снилось, что в тему "Локации" какой-то парень написал про форму "СС". Якобы значки на рукавах и воротнике, а так же пуговицы нашиваются специально в тех точках, которые мы активируем. Тут началась охота на хакеров со стороны спецслужб 🤪 , а я, как и положено герою сна, спас всех тем, что оперативно



сделал архивы важной инфы с форума и вывез всех по каким-то секретным улочкам подальше, в другой слой, куда-то в Европу. 🤖 Главное ж, Вача увидел впервые 🤖 Прикольный сон.

С бёдрами как работать Анибус, вроде ж объяснял 🤖 Нужно активировать найденные зоны и составить позицию "горло-бёдра" для сновидящего и сновидимого 🤖 Вроде так. Сейчас перечитаю...

---

## Raven

» Ср окт 27, 2010 10:20 am

Ну да же!

Нужно перечитать от "Ё!" до "О как!"

---

## defect

Raven

Как во сне работать с ними я понял. Я про плотное тело Третьи врата для меня пока закрыты.

---

## Inmago

» Чт окт 28, 2010 4:16 am

Ухухух!



У меня кажется что-то удалось, но только на одно мгновение.

Я прокачал только бедра и вышел в КС. Оказался возле дверей ДУ, но усилием воли еремеслился в свою комнату. Посмотрел на свое тело(одеяло просвечивало), наметил точки бедр и лег туда прямо вишудхой.



И тут случилось. 🤖 У меня было чувство(правда всего мгновение) будто у меня два тело: большое и маленькое. Причем маленькое внутри большого. И внутреннее было какбы косточкой для внешнего, а внешнее держалось на внутреннем. Потом завертел ВДи я покинул это приятное состояние. 🤖

Работаю над повторением 🤖

---

## Raven

» Чт окт 28, 2010 7:04 am

Inmago! Молодчина! 🤪🤪 Как я понимаю, это то самое! Подобная штука (два тела) хорошо развивается во время перепросмотра. Там этот трип с размерами хорошенько морочит.

А у меня тоже был КС. И я снова добрался до ресторана. Прямо не знаю почему, но меня часто тянет двигать именно туда. Такое вот направление сдвига. В ресторане я встретился с таким дяденькой... в общем, похоже, что существ, подобных арендатору, в сновидениях много. Есть даже целые группы со своей иерархией. Очень интересное было приключение.

Что касается бёдер, то вот, Дефект, примерно так мы и должны с ними работать. Как описал Инмэджо. Про плотное тело - не знаю. Это ведь сдвоенные позиции Сновидения. Я вчера пробовал пассами.. Там в серии для ПП есть движения для активации бёдер. Но это, по-моему, не та тема. Эффекты другого рода.

---

## Raven

» Пт окт 29, 2010 12:39 am

Только что закончен очередной подход. Я экспериментировал: пробовал подшивать к сновидению такие свои части, которые нарушают стабильность настроения: страхи, увлечения, то, что вызывает волнение, азарт и беспокойство. И вы знаете, они воспринимались только как помехи, которые стремились, но не могли сбить настройку. Я не знаю как, но внимание всё время пребывает в определённой зоне. Сдвоенная позиция каким-то образом накрепко фиксирует нас в определённой области.

И вот мне стало казаться, что я могу объяснять этим возросшую устойчивость внимания в реале.

---

## defect

Raven

Чувак, походу я тебя и себя круто наibal

Вчера копался в америкосовских люцидных архивах для наших переводчиков. OBE - аббревиатура out-of-body experience - выход из тела.

И соответственно, мне показалось, что в предложение нужно перевести так:

Rising to the Plane of Dreams while Flying the Dragon, the traveler gains Control and with increased Control gathers Awareness, entering the Gate of Lucid Dreams. There ye molds the elements of his experience to conform to his normal waking in the effort toward achieving the out-of-body experience, and thus settles down within the gate of Mastery.

Поднимаясь на Плоскость Сновидений, во время Полета Дракона, путешественник добивается Контроля, и с возрастанием Контроля, собирает Осознание, входя во Врата Ясных Сновидений. Там он выстраивает элементы своего восприятия в соответствии с его нормальным бодрствованием, напряжением [концентрацией] по отношению к ощущению выхода из тела, и таким образом, остается в пределах врат Мастерства.

Вот оно! Еврика, епсель...

Смори, твоё улучшенное осознание в реале - это как раз слияние, или можно сказать активация твоего сновиденного тела в твоём плотном теле. Помнишь СИ рассказывал о фишке с кручением шаров? Концентрация на ощущении в бугре большого пальца помогает дримеру стабилизировать сновиденный мир. Он как раз напрягает своё сновиденное тело.

Этот трюк ты можешь отлично протестить. Очень мощный эффект в сновидении: можно крутить шары, а можно просто концентрироваться на этом ощущении.

Короче, я думаю разобрался.

Только вот, что ещё интересно тут стало. Какие пальцы с какими энергомеридианами связаны. У меня гипотеза, что кое-какими особо направленными пальцовками можно активировать наши волшебные точки в реале и круто медитировать во сне. Магия на кончиках пальцев, как бы.

---

## Raven

» Пт окт 29, 2010 5:07 pm

Магически наibal, так сказать 🏠 не без Дефекта 🤖

Но всё ок. Сейчас ты просто продвинул уровень, а тогда было то нужно. Я не верю в ошибки.

Есть древняя магская формула на такой случай:

"Безмолвные Силы Вселенной.

Жесток их причудливый выбор.

Ошибка не бывает случайной"

Сейчас твой перевод звучит проще и как-то привычнее. Я интуитивно понимаю то, что ты и говоришь. Каждый день мне снится моя обычная жизнь и я всё интенсивнее ощущаю это Слияние. Как буд-то что-то уже никогда не остановится. Ну, ты знаешь подробности.

Спасибо за новый переовд и за совет с шарами. Мне когда-то объясняли, но я не пробовал. Надо попробовать. Орехи подойдут на сейчас?

И ещё: ты уверен, что дело именно в этом приёме?

Что касается меридианов и пальцев, то, братик.... этих схем полно в любой рефлексотерапевтической книге, во многих йогах и массажных пособиях. В

"Синергетике" и "Калагии" всё это представлено в глобальном ракурсе. Ну и даже в

Сети... есть такие описания мудр: "Смыкаем мозговой канал с сердечным..." и тому подобное.

Кстати, Анибус же нам и предлагает сейчас исследовать такие волшебные точки 🧐

PS/ Спасибо за перевод. Да нет, ты прям... вывалил на меня задачку... 🤔

OBE.

---

## defect

Raven

Эх развили мы тут деятельность.

В реале шары только для ловли ощущения, потом они не нужны. Главное чувство на бугре большого пальца. Во сне я просто лезу в задний карман джинс и они всегда там, иногда бывают косяки: по три вытаскиваю или начинают сильно магнитить. Тогда концентрируюсь на руках, но мне так не очень катит, пока. Короче, фишка обалдеть...чесслово... Ты проверь...проверь...слова...фигня..все...

И это: я не уверен именно в этом приеме - думаю есть подобные, например чувство полета. Вспомни с каким телесным чувством ты летаешь. Короче, нужна телесная концентрация на теле сновидения, наверное

На самом деле из меня советчик херовый. Опыта мало, я не дрімлю каждый ночь. Если бы такое было, уже профессором стал бы, какой-нибудь интересной науки

---

## Raven

» Пт окт 29, 2010 5:49 pm

Да все мы тут одинаковые. Больше или меньше. 🧐

Спасибо. С шарами я попробую. Когда-то мне помогал стать внимательнее хлопок в ладоши. Давно известный трюк. Тоже работает.

Про воспоминания чувств из тела сновидения как раз описывается у КК. 5,6 - точно. Ла Горда описывает разные фокусы в реале, которые она притащила из сновидений. Так что твои советы подтверждаются.

Между прочим, эти воспоминания заметно участились и усилились в период этого практикума. Не могли же одни льняные семена так развить эту память..

---

## Raven

» Сб окт 30, 2010 2:50 pm

Пора завязывать с Драконами.

Сегодня снова меня втянуло в Вампирство. Меня начинает раздражать эта череда. Я не имею контроля в таких позициях, и могу только наблюдать и чувствовать.

Сегодня колдовали над моей шеей и настраивали слух 🧙‍♂️ И каждый раз присутствует некая Цепенящая сила.

Это опасные состояния. Лучше позже. Усиливаю сосредоточение на работе с бёдрами.

Сегодня делал всё как говорил Анибус. Внимание было устойчивым, вход плавным. Но контроль мне отдали только под утро. Дело было около деревенских домиков. Никаких аномалий не замечено.

Продолжаем.

---

## Raven

» Вс окт 31, 2010 1:24 pm

Сегодня полностью всё было сделано по схеме. Ребята.... ! Вход был очень хороший! Мишура перешла в образы за несколько секунд, потом.... не, в моём теле определённо прибавилось Волевых проявлений. Прямо Кремень 🧙‍♂️ Что в Реале, что

Тама 🧙‍♂️ Хороший практикум.

Утром, проснувшись, я буквально расставался со своим опытом. Постепенно. Информация и память о происходившем уплывали так запросто. Невозможно было как-то остановить. Теперь не помню ништриха. Помню, что утром помнил, что это было очень реально. Но и всё.

Продолжаю. Предчувствую, что будет ещё интереснее!

---

## defect

Я научился засыпать на спине. И это, хоть и говорили про мудры не рассказывать, но я хотю. Седня пробывал засыпать с пальцовкой - интересный опыт. На счет входа я забыл, а вот выход был мега-плавный, по-тестю так немного, соответственно, с прокачками нужных точек.

Последнее время по-легче стало все делать, энтуазазимма больше - однозначно. Чуваки и чувихи, отпишитесь как дела! Мы тут с Равеном пишем-пишем - все пальцы уже стерли, а вы что, рыжие штоли или вам влом, дебилу дефекту рассказывать?

---

## Inmago

» Пн ноя 01, 2010 9:30 am

Да сегодня было здорово. 🧙‍♂️

Тоже пользовал мудры для засыпания.

Снова удалось восстановить картину опыта с двумя телами.

В солнечном сплетении после совмещения центров как будто камень приятной тяжестью сидит. Сидит, да волей подбодряет. 😊 Сходные с Равеном эффекты. И скафандр Равенный начал круче работать. Как линза теперь собирает внимание и рассеивает, тормозя ВД и позволяя разом охватывать все поле зрения. Лютая крутотень. 😎 Деф, небольшие причинистые технины. 😊

---

## Raven

» Пн ноя 01, 2010 12:19 pm

Эу, Инмаго зашёл!

У меня сегодня был мегакласс! Не знаю, в последнее время в сновидениях как-то сместилось внимание: самих сцен почти не видишь, всё восприятие собрано на теле. Коряво звучит, но так как-то. Бёдра очень прилежно размещаю каждый вечер у вишуддхи. Я точно могу сказать: усилилась устойчивость внимания. Стало ясно, что Сновидение - это как бы следствие тела. 😊 Я переживаю последовательность перемен в теле ночью, и они выливаются в образы сновидения. Это, наверное, трудно объяснить.

Сегодня ощущалась хорошая устойчивость внимания. Фиксация прямо "стальная" 😊 , словно ТС гвоздём прибили 🤖 , собрался такой конкретный интересный мирок 😊 . Контроль был неполным, прерывался время от времени, но всё время на грани: контроль-расслаблени, контроль-расслабление. Вот такие какие-то горки. Списываю на нетренированное внимание. С бОльшим энтузиазмом продолжаю пркт. С сегодня прибавится работы в реале, но постараюсь беречь энергию изо всех сил. Ни-ни в сторону 🤖

---

## ioneks

» Пн ноя 01, 2010 2:53 pm

Сны яркие, но плохо запоминаются. Помню, вот, учился рукой со стенки невидимые иероглифы читать, накачивая кисть руки энергией.

---

## ioneks

» Вт ноя 02, 2010 6:47 am

Сегодня, похоже, было что-то интересное. Сон полуосознанный, полуконтролируемый. Некто (Анибус?) рассказывал, как собрать некий магический девайс. Я никак не въезжал, и он начал с основ — как активизировать поток с помощью цвета, положив его в специальный круг. Я положил туда кусочек какого-

то вещества, и меня начало плющить. Стабильность сна была огого. Когда я попытался проснуться, во-первых, у меня это не сразу получилось, а во-вторых я сначала проснулся во сне (в своей комнате), так что похоже сон был вложенный. Но как засыпал во сне я не помню (вроде я там оказался через транзит), и насчёт сдвоенности не могу сказать.

---

## ioneks

» Ср ноя 03, 2010 6:46 am

Сегодня приснилось моё тело, и я попытался совместиться с ним как надо, но по дороге запнулся, упал, и пронулся. Продолжаются сонные уроки, с цветами (которые у радуги, а не в поле). Вспомнить толком не удаётся.

---

## Raven

» Ср ноя 03, 2010 3:09 pm

В последних двух сновидениях мне стало совершенно точно ясно, что сновидения и весь их смысл заключены в теле. Точнее, наверное, их причина в теле. Не вдаваясь в подробности..

Мне удалось добраться до странного состояния, Друзья, которое вам, я думаю, будет интересно узнать. Моя загадка с окаянными вампирами и посвящениями наконец разгадана. Теперь некоторые события снов и реала выстроились так, что я знаю: эти сны с кровососами отражали интеграцию моих же частей. Это элементы утраты человеческой формы: всем нам нравится думать, что мы Приятные, Светлые, добрые Ангелы. Но свои страхи, грязные помыслы и пороки мы никуда не деваем. мы их просто прячем. Тщательнее всего - от себя. И тем старательнее, чем более они норовят вывалиться из нас. И эта странная привычка - часть нашей человеческой формы, социальная уловка. Мне, как и вам, приходилось слышать и думать об этом много раз раньше. И даже понимать это 🤔. Но совсем другое дело - Знать это. Реализовать это в своём теле. Нельзя отказаться от части себя, избавиться от этого с пользой для самомнения. Всем нам приходится обнимать свою "Тёмную сторону". Чтобы достичь Целостности.

special thanks to DarkLight 🤗🤗 I`m impressed 🤗

PS Ой.. О практикуме. Сегодня была подвижка на миллиметр в сторону мастерства. Именно сегодня удался интересный фокус: в КС получалось держать сразу несколько "окон сновидения". Очень похоже на несколько открытых окон на экране, между которыми можно переключаться и смотреть разные сюжеты. Я понимаю это как продвижение. Использование новых функций внимания. Попробую развивать и исследовать.



---

## Raven

» Чт ноя 04, 2010 10:53 pm

Да что такое! Мне всё лучше и лучше.

Новая небольшая подвижка: в том районе города, где парк и какой-то большой магазин, есть прикольные такие дома с чердаками и кинотеатром неподалёку, помните? Кто-то из вас исследовал эти дома? На чердаке одного из них запрятана штука, которая не давалась мне несколько лет: большой живой то ли мешок, то ли какой-то пузырь с кожаными стенками, одним входом и сложной системой мембран на выходе. Так что если ты вошёл туда вначале сна, то проводишь в нём всю ночь, пытаешься выбраться, переживаешь серию страшных видений и в полном расстройстве просыпаешься. Со мной так было много раз. А сегодня удалось выйти! Сложное неопишное чувство. Это место проходится с помощью удерживания волнения, повторением мантры "В зачёт идёт только безупречность" и спокойным, сосредоточенным поиском новых проходов в каждой следующей "мембране". Ребята, это очень мощно. Оказаться на свободе после этого "мешка". Это дом рядом с фонтаном на площади.

При погружении использовалась мишура-образы-ширмы... бёдра у вишуддхи были активированы. Второй день пью лён и практикую "Глаз-Скафандр Равенны". Завтра начинаю серию пассивов для ОВД, так как с меня сняли соцработу.

"глаз-Скафандр" давно надо было прибавить. Он круто сохраняет энергию, не надо забивать на него.

Теперь я даже вижу изящное название для той ловушки - Мешок Вины. По ощущениям действительно похоже. на что-то душное и стрёмное. Каждая мембрана задерживает нас на пути. Откатывает "назад" и сжигает невероятную кучу энергии.

---

## Raven

» Пт ноя 05, 2010 4:51 pm

Подготовка к Сновидению с Бёдрами была подготовлена тщательно, вход прошёл без обрывов, хорошо. Всю ночь было ощущение, что я только дремлю, без глубокого погружения. Первую часть ночи был один и тот же эффект. Вроде "качелей сознания": видения то налетали на меня, то отодвигались куда-то вдаль. Сознание то обострялось и прояснялось, то как-то мутнело или рассеивалось. Потом пошли более устойчивые короткие видения. какие-то необычные предметы, сцены из бытовой жизни, но с необычным смыслом, небольшие фантазмагии.... Например, я видел прекрасный рояль с корпусом из кварца. Вместо клавиатуры была светящаяся сенсорная панель с символами. Звук был очень красивым. И я умел играть на нём. Или виделись люди, у которых в животе зреют яйца, размером со страусиное. в общем, было похоже на лёгкий бред, скольжение по поверхности, но я выспался за 4 часа и очень спокойно чисто чувствую себя. В реале второй день

тоже наблюдаю повышение чёткости восприятия: как будто исчезли лишние мысли.  
будто кто-то почистил реестр и раздел автозапуска от всякого мусора.

# Энергетический центр воли

---

## Anibus

» Сб ноя 06, 2010 10:40 am

Теперь пришло время поработать с центром воли. У людей он блуждает у пупка - то выше, то ниже.

Встаньте, расслабьтесь, теперь представьте, что поднимаете большой груз. Пусть живот напрягется. Представьте, что груз оень большой, вас начинает придавливать им. Если визуализация будет четкой, вы почувствуете подключение центра воли - примерную локацию ЭЦ.

Расслабьтесь, начинайте сканировать вниманием обнаруженный участок.

Исследуйте по миллиметру, сканируя локацию вглубь и наружу, вверх и вниз. Когда наткнетесь на локацию, сомнений не будет.

Обнаружив ЭЦ воли, опробуйте его на толчках в спину, на поглаживании различных частей тела своих собеседников 🧐. Не создавайте всякие лучи от ЭЦ. Просто используйте активацию ЭЦ для импульса, несущего ваше пожелание.

---

## Inmago

» Вс ноя 07, 2010 1:37 pm

Центр воли работает! 🧐

Сначала, когда я его активировал, были сильные пульсации и толчки в области пупка. Как при астральном выходе, но более локально. А когда пробовал на людях - началось настоящее волшебство: даже при незначительных прикосновениях с импульсом люди либо отодвигались и "закрывались" от меня либо выказывали симпатии.

В общем очень четко чувствовали волевые толчки. 🧐

---

## Raven

» Пн ноя 08, 2010 5:38 am

Я его нашёл 🧐

Он действительно очень интересный, пока ничего понятного. Пробовал весь день испускать импульсы. Плохая новость - ни одной позитивной реакции у людей на мои "сигналы" 🙄

Зато во второй половине дня удались два занятных эксперимента: 1 - получилось незримо поднять настроение двум угрюмым замороченным людям. Я немного "проскальзывал" пожеланием по их солнечным сплетениям, без нажимов или большой сосредоточенности. Они поменялись прямо на глазах! Правда, не быстро. ушло почти полчаса на это. 2 - удалось одного из них потом ввести в дурацкое состояние. Когда он эйфорил и стремился со всеми разговаривать. Я его немного "опьянял", наверное, такими же импульсами, рассеивал. Незначительно, правда, выходило, и к тому же - пришлось долго корпеть: он немного терялся и иногда нёс какую-то чушь, сбивался, забывал, с чего начал . Это были короткие еле заметные эффекты, но они были.

Надо сделать что-то хорошее теперь 😊 Приступаю к Сновидению 🤪 😊

---

## Inmago

» Пн ноя 08, 2010 12:47 pm

Интересно.

Во время импульса на людях начинает набухать шар в солнечном сплетении. Очень неожиданно и отвлекает внимание. Шар небольшой и очень плотный прям зудит.

---

## astrophilus

» Пн ноя 08, 2010 7:08 pm

Вот-вот! Зуд или щекотка, как-будто острой палочкой касание. С центрами на руках и ногах тоже была легкая щекотка, боли, почему-то, не было. Может недостаточно долго прокачивал ...

---

## defect

Я тут немного был выбит из колеи. "Хочешь жить" в таком обществе - принимай их законы. Несколько дней не практиковал. Теперь снова в строю.

Прикольное упражнение. Модификация нагиба пупка. Седня интересная штука приключилась. Я сначала по-напрягался, вспомнил как рвутся кишки от тяжести, потом прокачал центр и пожелал, чтобы один человек сделал то, что ему сейчас не надо, и не хочется делать. И что бы вы подумали? Все получилось сразу как я пожелал. Толкаться и касаться пока не пробовал.

Анибус разрешил поделиться с нашей командой кое-какими интересными мудрами, но я почти расхотел это делать т.к. практически не вижу её. Инмаго и Равен не в счет. Есть пара мудр, которые были бы интересны в нашем практе. Вкратце могу рассказать чем:

Есть пальцовка, которой мне кажется можно зажечь наши ЭЦ подобно активации энерго-линии в способе гадания "тетрактида Пифагора". Я пока еще толком не тестил. От направленного жеста даже визуальный эффект есть, я пробывал над свечой. Этот жест называется "тайный меч", но в интернете вы его не найдете, им можно обороняться, нападать и лечить. Простите за рекламу  
Короче, подумайте кому интересно, опробуем.

---

## Raven

» Вт ноя 09, 2010 8:18 am

О да, зуд и щекотка.

В этом центре появляется зуд и щекотка при активации. В сновидении пока радикальных перемен не замечено. Зато в реале приятные эффекты: стало заметно легче прерывать ВД, иногда попадаешь в какое-то состояние смешное: вроде ты вспоминаешь внезапно, что ты только что откуда-то пришёл, или что сейчас ты прожил несколько часов такой жизни, какой-то параллельной, незаметно для себя. Как бы пытаешься склеить непрерывность, а какой-то кусок не клеится. Ты его ощущаешь, но воспоминания настолько смутные, что даже не за что ухватиться. Так как-то.

И ещё стало легче играть с Контролем Глупости. Как будто выросла скорость реакции. Но этот эффект я отношу к "Скафандру Равенны" (с увлечением практикую это. Крутейший чит!).

Манипулировать людьми пока не получается 🙄 Удаётся лишь делать волей то. что раньше делали с помощью Липкого взгляда - поворачивать людей. На поглаживания иногда люди реагируют. В общественном транспорте беспокойствами и оглядываниями пространства, а на улице несколько раз просто встали и ушли. Никто почему-то не бросается мне на шею, хотя я вкладываю всю любовь в свои импульсы 🙄



Всем Удачи. Продолжаем.

---

## Inmago

» Ср ноя 10, 2010 12:53 pm

Дефет, очень интересно, спасибо за рекламу. Давай попробуем.

Но я нашел этот жест в интернете. Это второй жест из цигуна для пальцев, раздела "красная черепаха".=)

Ну все, не оффтоплю. Наверно для этого нужна еще одна тема.

Теперь по теме. Мне кажется, что цепкий взгляд и импульс воли это примерно одна и та же операция только с разных центров, потому как ощущения и эффекты при этих жестах схожи. А это дает офигенные просторы для творчества:

Получается, что у каждого центра есть свой атрибут управления. Значит наверняка есть еще какие-то общие атрибуты у, но думаю есть и индивидуальные особенности. Надо все это как-то катологизировать. 🤔

---

## defect

Можно, конечно, и в отдельную тему, только смысла не вижу. Исследование в пределах этого практа. И опять, мне кажется, отпишется только пара человек. Взято из книжки Вадима Уфимцева «Тайны пальцевых жестов. Воинские традиции мира»

Я думаю этот жест можно приспособить к активации ЭЦ. Направляем пальцовку в область ЭЦ, круговыми движениями, на выдохе, выпускаем энергию, которой активируем точки. Я вчера пробовал запястья и бицепсы, вроде получилось. Во всяком случае, я почувствовал активацию. Сегодня продолжу.

Сначала опробуйте пламя свечи. Очень рульно сдувается.

Ну, и собственно говоря, сам жест:

Этот пальцевый жест известен под разными названиями: «рука-меч», «скрытый меч», «энергетический меч», «тайный меч» и т.д.

Данное положение пальцев используется в лечении и в бою для концентрированного выброса внутренней энергии вовне.

Это упражнение желательно начинать осваивать в положении сидя на полу. Перед началом упражнения установить на табурете перед собой горящую свечу так, чтобы она находилась от вас на расстоянии чуть меньше чем полностью вытянутая вперед рука с выпрямленными, направленными вперед пальцами.

1. Сядьте и займите удобное положение, комфортно положив ладони на бедра.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Слегка подвигайте различными участками тела, ища максимальное удобное положение.
4. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Расположите ладони на бедрах так, чтобы их внутренние стороны смотрели вверх. На обеих руках согните мизинец и безымянный палец, касаясь ими ладони. Указательный и средний пальцы выпрямите и прижмите друг к другу. Большой палец положите сверху на согнутые безымянный палец и мизинец (фото)



7. Оставив левую ладонь лежать на бедре, поднимите комфортно согнутую в локте правую руку так, чтобы ребро ладони со стороны указательного пальца находилось вверх, а расстояние между кончиками выпрямленных указательного и среднего пальцев и пламенем свечи составляло 3-5 см.

8. На каждом выдохе представляйте, ощущайте, как поток внутренней энергии, выходя через кончики указательного и среднего пальцев правой руки, достигает пламени свечи и заставляет его отклоняться. Не обращайте внимания на вдохи, не пытайтесь ими управлять. Позволяйте вдохам происходить естественным образом, а затем на выдохе снова пытайтесь заставить пламя свечи отклониться. Продолжайте данную практику, не доводя дело до перенапряжения.

9. Положите правую руку на правое бедро и поднимите вверх – вперед левую руку так, чтобы кончики указательного и среднего пальцев левой руки находились на расстоянии 3-5 см от пламени свечи.

10. Повторите описанное в пункте 8, пытаясь заставить пламя свечи отклониться путем направления на него энергетического потока, выходящего из кончиков указательного и среднего пальцев левой руки.

В процессе выполнения практик старайтесь, чтобы ваше дыхание было направлено в сторону от свечи (имеется ввиду дыхание через нос), тогда вы сможете быть уверенными, что на пламя воздействует энергетический поток, выходящий из пальцев вашей руки.

---

## Raven

» Сб ноя 13, 2010 3:29 pm

Активация с помощью Мудр Дефекта прошла успешно и я утверждаю, что эти мудры работают. И ещё как 🤪 Я специально не писал отчёты каждый день, чтобы иметь время проверить всё и исследовать. Я пока приторможу применять мудры, потому что моё не очень мощное тело стало выдавать неприятные реакции из-за того, что я не справляюсь с хаосом активных центров чувствования. Эти три дня были невесёлыми и я до сих пор не полностью понимаю этот опыт 🤔



Центр Воли я включал совместно со Скафандром Равенны и теперь имею результаты, которые меня очень вдохновляют: заметно возросла осознанность в ходе обычной жизни, появилось чувство власти над чем-то таким, что создаёт "следующий и следующий поворот" в событиях. какая-то интуитивная часть во мне знает что нужно делать и я как-то всегда оказываюсь где надо и легко достигаю результата. Иногда возникают не очень приятные состояния как бы прерывания в потоке чувств от мира и я сначала впадаю в сильную нервозность, а потом как будто теряю связность восприятия на какое-то время. Это трудно объяснить, но пусть так и будет. Ну и более мелкие глюки.

Усилился нажим со стороны Реала и выбор "Пиво или КС" становится с каждым шагом всё более драматичным. 🤔

Воздействие на людей - к моей досаде - из множества попыток только один раз дало приятный эффект: человек засмеялся с такой лёгкостью к миру - это было приятно. остальные опыты вызывают у людей сопротивление. Музыканты сбиваются, когда я им даю больше уверенности и куража, волнующиеся на сцене волнуются ещё больше. Скорее всего, я делаю что-то неправильно. Буду исследовать свои импульсы.

Но самые приятные перемены происходят с КС. Ребята! Это 🤔, но одновременно и 🤔. Настолько реальных переживаний у меня ещё никогда не было.

Перед тем как заснуть, после активации ЭЦВоли (кстати, я использую ещё и "включения тела" из Тенсёгрити. всего несколько секунд, а заметно прибавляют сосредоточения), концентрируюсь на ней и удерживаю ощущение "Скафандра" Равенны. Когда хорошо входишь в это чувствование, можно медленно как бы выплывать из ощущения тела и отправляться в разные места, на которых сконцентрируешься. Чаще всего почему-то я почти сразу теряю контроль, и он возвращается уже в какой-то локации - я пока не разобрался, что это за глюк. Но потом контроль становится таким сильным, таким чётким, таким полным, что это уже практически полное присутствие в сновидении, не как раньше - дрёма с двумя восприятиями. Появилась способность как бы нагнетать контроль, сгущать его, накачивать.

Даже не всегда удаётся определить, сновидение это или реал.

Сегодня был небольшой прогресс с давней заморочкой: укладыванием тела сновидения в ту же позу, в какой спит тело физическое.

Я вошёл в комнату Дома Учителей. Такой я там раньше не видел. Абсолютно пустая, с узорами на полу. В самом центре была постель с покрывалом, на котором был странный объёмный орнамент. У окна стоял Анибус (Человек, которого я воспринял как Анибуса). Я знал, что мне нужно лечь так же, как лежит моё спящее тело. Я так и сделал, сверив положение конечностей. Иногда я пробовал этот фокус раньше, но он всегда вызывал неприятный паралич, который меня приводил в панику и я быстро просыпался. В этот раз я лежал спокойно, полагаясь на Анибуса (или того,

кого я за него принял). Он подошёл ко мне, лежащему на кровати, и стал давить мне на спину и медленно наклонять тело, как скручивают позвоночник при мануальной терапии. Сначала это вызвало воодушевляющий прилив осознанности, я мыслил ясно и так кристально чисто, что это в разы превзошло мой "режим бодрствования". Но вот я стал понимать, что сдвиг становится необычно глубоким и восприятие подходит к серьёзному порогу. Я пробовал успокоиться, мой проводник тоже аккуратно замедлил скручивание. Но я всё таки дал волю страху и подскочил на кровати.

Я расстроился (наверное), стал рассказывать Анибусу (я так думаю) об этой своей проблеме. В общем-то мне удалось лишь немного дольше продержаться в "сдвоенной позиции", но в сравнении с прошлыми опытами, это было продвижение, и я стал уговаривать Анибуса ( 🧐 ) попробовать ещё раз. Он отказал.

В другой комнате был ещё один практикант 🧐 (Дефект или Инмэджо, до сих пор их не отличаю 🧐 ), и там нам Анибус изящно преподнёс красивейший урок для левой стороны.

# Квинтэссенция

---

## Anibus

» Вс ноя 14, 2010 1:20 pm

Пришла пора для завершения этого практа. И сейчас я дам участникам квинтэссенцию знания об ЭЦ.

Если вы активируете ЭЦ на левом бедре и ЭЦ на правом предплечьи, на образовавшейся оси будет находится ЭЦ сновидения.

Если ЭЦ на правом бедре и ЭЦ на левом предплечьи, то получаем ЭЦ видения.

Если ЭЦ на левом бедре и ЭЦ на правом запястье, то получаем ЭЦ третьего внимания.

Если ЭЦ на правом бедре и ЭЦ на левом запястье, то получаем ЭЦ насекомых.

А дальше практикуйте это знание сами. Путей миллионы. Комбинации центров - это блюда. Мудры - приправы по вкусу. Оставайтесь трезвыми умом, сохраняйте контроль. При любых проблемах с психикой (а они обязательно будут, благо встреча с неизвестным пугает тональ), делайте паузы, проводите процедуры очищения, ибо толку от них как бы ноль, но тональ верит в их эффективность и успокаивается.

Несмотря на большую занятость, я останусь на форуме, потому что нужно будет сделать кое-что еще.

---

## Inmago

» Вс ноя 14, 2010 2:55 pm

Мудра здорово работает пламя отклоняется. Немного, в такт дыханию, но отклоняется. Пробовал только дыхание без мудры - не отклоняется.

Ощущения - как будто в животе пожар.

Практикую центр воли. Бужу людей в автобусах, привлекаю внимание молодых леди...

Такое ощущение, что все очень нервничают или возбуждаются, на кого действуют

волей. Не знаю, возможен ли транспорт чего-нить хорошего... Или я балбес. 🤪

Инфа очень интересная набросал графически для удобства..

Все верно?

Сегодня буду экспериментировать с плоскостью сновидения.

---

## defect

Inmago

Картинки нету.

Anibus

Спасибо за новое знание! Это супер-практ!

---

## astrophilus

» Вс ноя 14, 2010 6:27 pm

Спасибо, Anibus!

---

## Raven

» Вс ноя 14, 2010 6:30 pm

Спасибо, Анибус.

Мне не хотелось сторонних неумных разговоров об этом практе, поэтому я не писал о том, что крыша действительно немного съезжает. Теперь мы знаем, что это нормально 😊 Спасибо тебе за практикум.

Предлагаю, друзья, нам всем вместе нащупать свои ЭЦ сновидения и сонастроить его с Волей. Или , не знаю, нужно ли продолжать отчёты? Или уходим в подполье? 😊

---

## Tyrson

» Вс ноя 14, 2010 7:25 pm

спасибо, было интересно!

---

## defect

Хе-хе, а практ-то только начинается, во всяком случае для меня.

Равен

Насчет отчетов не знаю. Посмотрим.

---

## ioneks

» Пн ноя 15, 2010 9:42 am

Доплёлся я таки с вами до конца. Много срезал, запыхался. Но это того стоило, что говорить. Анибус, спасибо тебе большое. И другим участникам.

---

## Inmago

» Пн ноя 15, 2010 3:06 pm

По надписи изображение стоит щелкнуть правой клавишей и "открыть изображение"

Анибус, спасибо за практ. Я много узнал о своем теле и его возможностях, но думаю, это не предел. 🧐

Первые пробы:

Активировал ось сновидения. Такое ощущения, что из меня что-то вырывается, на левой стороне тела, и был миг четкости в сновидении.

Пробовал ось видения, подтвердил теорию СИ, о том, что видение ауры - первые шаги к видению. 🧐 Аура видится четко и красочно.

Думаю стоит продолжить отчетность, для интерактива.

---

## astrophilus

» Вт ноя 16, 2010 12:12 am

Inmago, а ты когда активировал ось сновидения, как сам центр сновидения на ней нашел?

---

## Inmago

» Вт ноя 16, 2010 3:27 am

Абыр... 🧐

Сегодня опять вкачал ось сновидения на ночь. Вот теперь результатом был большой ледяной взрыв на теле, примерно в ложбинке между прессом и ребрами.

Этот взрыв позволил существовать и делать дела в сновидении очень продолжительное время.

*astrophilus писал(а): Inmago, а ты когда активировал ось сновидения, как сам центр сновидения на ней нашел?*

Он сам находится после прокачки соответствующих центров. Да так находится, что не проглядишь. 🧐

---

## Klementina

» Вт ноя 16, 2010 8:47 pm

Анибус благодарю за то , что терпеливо и безупречно доверил знания совсем незнакомым и далеко не совершенным , но ищущим и неугомонным дримерам.

Спасибо, этот практ для меня хорошее начало для дальнейшего развития ... Реал на месяц потребовал от меня всего внимания , но это не помешало личной практике .Последнее задание разберу и постараюсь осмыслить ...

Вот только один вопрос мне не дает покоя , недели две назад был яркий люцидник с интересными событиями , не вдаваясь в подробности ... там присутствовали молодой интелегентный человек ; двое друзей , мастеров перевоплощения - светлый невысокий парень и тень- худой высокий брюнет; пожилой мужчина , похожий на Карла Маркса 🧐 и две девушки - брюнетка и блондинка . Так вот вопрос, все это моя неожиданно богатая фантазия ?

---

## Anibus

» Ср ноя 17, 2010 10:38 am

Klementina

Весьма похоже 🧐

---

## defect

Две ночи пробую насекомные ЭЦ. Включаю пальцовками. Потом ложусь на живот совмещая руку - ногу и вырубаясь. И вот, что интересно: активировать получается успешнее если представлять, визуализировать энергию текущую и заряжающую центры. Мне нравится оранжевый цвет, как цвет огня. Так все проходит быстрее. Насчет самого сновиденного опыта, не знаю. Вернее - не помню. Последнее время приходится спать 5-6 часов, не больше. Где-то надо взять дополнительных пару часов.

---

## Vincent

» Ср ноя 17, 2010 7:50 pm

А я пробовал оси видения и сновидения. Кажется, мне удалось увидеть свой мозг и уши изнутри.. это странно. 🧐 Но чувство было необычное.

Ось сновидения. Я пробовал, используя её, улучшить практику КС. Но я формировал такой заряд: перебирать всю ночь, в полудрёме такой, события для дальнейшего перепросмотра для практа Лобо. Визуально это было очень интересно представлено: я будто стоял перед большим лотошным барабаном с секторами и вращал его, в каждом секторе была сцена или картина каких-то переживаний прошлого или образа человека. Под моей рукой была большая круглая кнопка, на которую я нажимал, чтобы остановить картинку и как бы выбрать её для перепросмотра. Это интересно, но поутру у меня вскоре стали всплывать целые блоки воспоминаний, связанные какой-то общей структурой. Хочется дальше

изучать это. Мне кажется, на Оси Сновидений мы могли бы получить новый уровень контроля восприятия.

Что вы скажете о таком предложении, практикующие: что, если мы будем брать одну какую-то ось и пробовать практиковать только её в течение небольшого времени (дней пять), а потом переходить на другую. Так будет какая-то общая практика и отчёты могут помогать сориентироваться.

Кстати, да, Клементина, я тоже помню похожую компанию. 🤔

---

## defect

Я хочу стать кузнечиком. Можно я на своей "оси" пока побуду? Кстати, ребята, кто будет юзать ось сновидения поищите ЭЦ под сиськой, вернее под соском.

---

## Klementina

» Чт ноя 18, 2010 2:27 pm

Анибус , огромное спасибо за ответ, честно говоря на него не рассчитывала , а на положительный тем более. В чудеса давно не верю, а такой поворот событий меняет все дело . Значит смысл есть и вполне сновиденно реальный. 🤔

---

## defect

Сегодня что-то было. Я знаю. Вчера качал Иду и Пингалу мудрами, а потом ось сновидения. Память пока не вернулась. Спал мало, но чувствую себя прекрасно. Странно выходит, я в реале мега-осознан. Ну, блин, тут все понимаю, а там чего? Нехера не вспомнить. Надо мудру от тупости склеротического мозга

---

## Tyrson

» Пт ноя 19, 2010 9:55 am

за период этого исследования неоднократно доводилось подобно тому, как в сновидении осознавать, что я - это я, а сон - это сон, а не "та" реальность, в реале одергивать себя по разным поводам в осознание на предмет: я ли это, мое ли поведение, пр..

---

## Vincent

» Пт ноя 19, 2010 11:53 am

В моей обычной жизни тоже заметно выросла осознанность и появилось несколько новых потоков чувств, которые продолжают приносить сюрпризы в первом



внимании, и я до сих пор не могу полностью взять их под контроль и научиться управлять ими. Такое впечатление, что обычная жизнь расширяется и в неё входят новые элементы 🧐

Сегодня ночью подумал: а если активировать сразу две оси? 🧐

Когда нашёл ЭЦ на оси сновидения, удерживая её, пробовал ощутить и ЭЦ насекомых.. Но, по-моему, я её не находил, не чувствовал качественных перемен восприятия. Когда я заметил, что внимание "уплывает", оставил концентрацию только на ЭЦ сновидения.

И вот я могу сказать, что уже вторую ночь хорошо понимаю, что сновиденная жизнь здорово изменилась "в лучшую сторону", появились новая глубина и контроль. Но я тоже теперь хуже запоминаю ночные происшествия и толком не могу пока понять свои перемены.

Возможно, нам нужно освоиться с новыми правилами внимания.

Сегодня ночью запомнил только чувства.

Кстати, совпадение с практикумом Лобо или же эффект от этих упражнений: третий день подряд в течение дня у меня постоянно в фоне всплывают воспоминания о событиях или местах недавних сновидений.

---

## Klementina

» Пт ноя 19, 2010 4:27 pm

Не могу успокоиться по поводу окончания практа. Почему так всегда, на самом интересном месте. Если у меня появилось время у других оно пропадает. Очень жаль, что Анибус занят, но все дела когда-то заканчиваются и надеюсь у него опять появится время и интерес к практам, а то что у него есть что нам сказать не сомневаюсь.

Попробовала использовать пальцовку, по рекомендации Дефекта, интересно получается. С пламенем, сначала подумала, что самовнушение, но нет хочется верить, что действительно, какая-то энергия все-таки действует.

Каждый вечер делаю прокачку, активирую ЭЦ. Сны яркие, запоминаю, жаль, что не в тему. Но движение чувствую.

Спасибо Дефекту за подсказку, по ЭЦ сновидения, ну тот что сами знаете где, обычно точка находится на пересечение осей, а в нашем случае ось одна, поэтому искать пришлось бы долго, возможно. По ее аналогу определила все остальные. Ребята, кто как активирует ЭЦ, Дефект пальцовкой понятно, тоже попробую, а может надо еще как то физически нажать или достаточно ментально представить. Вообще ( мое любимое словечко ) буду пробовать.

А где Марисия, давно ее не слышно, если она занята, то наверно в сновидениях больше всего, вот кто молодец в достижении практических целей. Кстати стихи у нее супер. 🧐

---

## defect

Klementina

Помнишь, товарищ ДХ, Кастанеде камни на живот клал? У меня гипотеза, что этим он активировал центр Воли.

Еще думаю, а если взять и слегка обвязать эластичным бинтом нужные центры и так попробовать спать. Как идея?

У кого есть камушки, ну, там что-нибудь типа аметиста или топаза - камни, которые влияют на сны, и замотать их к центрам. Хе-хе, бриллиантовая ноха...

---

## Klementina

» Сб ноя 20, 2010 10:44 am

defect , возможно ты абсолютно прав, 🤔 ДХ действительно и Ла Горде ложил на живот камень в районе матки. Не зря придумано и иглоукалывание, ведь оно стимулирует скорее именно энергетические центры. Надо почитать по камням , да... если б знать, что это поможет, я спала бы уже как новогодняя елка, жаль муж меня не поймет 🙄 , а недопониманий я не люблю, поэтому буду искать более мобильный и не привлекающий к себе внимание вариант. 🤔

---

## Fenek Fox

» Вс ноя 21, 2010 12:26 pm

Эм.. Сейчас вот копировал этот практ в свой архивчик ХС (знали б вы сколько он весит этот архив...)) и вот забавная статистика: вместе с сабжами участников получилось 70 вордовских страниц при десятом шрифте а если оставить только задания Анибуса -не более 5 страничек)))))))))) краткость сестра таланта! 🙄  
Но это флуд.

А терь по делу. Деф, я тоже давненько читал те самые тома КК, но по-моему он на живот клал как раз Ла Горде 🤔 типа проекция на матку -женский центр сновидений. А вот мужской центр - в ямочке груди, и камни ДХ клал именно туда. КК ещё удивился как легко входить в КС подобным образом концентрируясь на ощущениях камня.. не наю, у меня этим методом выходят только жалкие люцидники... маны мало наверное))) 🤔

---

## Vincent

» Вс ноя 21, 2010 2:40 pm

Fenek Fox,

Для набора маны Анибус давал упражнения в самом начале практикума. Прокачка центров энергиями.

Используй их.

Сегодня удалось задействовать волю при активном ЭЦ сновидения. Ночь была очень интенсивной, мне удалось встретиться со своими давними страхами, от которых бегал годами. Кажется, я работаю дальше.

---

## Fenek Fox

» Пн ноя 22, 2010 5:15 am

Винцент, оно не накачивает энергией, оно пропускает через себя энергию - волну

Земли 🌞 энергия приходит, делает своё очищающее дело и уходит оставляя ощущение легкости и чистоты... Это как я понял.

Для набора личной силушки там все куда глобальней)))

А я все о том же методе с камнем (тоже своеобразное исследование ЭЦ- думаю Анибус не обидится если я тут оставляю пару постов). Мне бы хотелось чтобы его опробовали другие участники которые уже имели полноценные контролируемые сновидения по практикуму Равенны. Ведь отличительная фишка люцидного сна от контролируемого в нашем случае - в непрерывности сознания.. а я по поводу неё не уверен. Потому что с камнем я все равно не осознаю момент граничной точки перехода, зато сразу оказываюсь во сне и где-то через пару секунд мной овладевает стабильное осознание что это сон (без всяких тупых проверок на реальность от которых все равно проку как от валенок на минном поле)). И что самое интересное так это то что такое состояние всегда заканчивается одинаково, а именно: картина сна по энной причине распадается когда я пытаюсь пройти\пролететь через стену к примеру.. Или даже задеваю))) и я оказываюсь в полной темноте а из этого нигде приходится просыпаться...

Так вот, хотелось бы отделить зерна от плевел. Свои тараканы от полноценного результата. А для этого нужно сравнить результаты других сновидящих) Можно в личку чтобы тут не хламить, а можно тут (если считаете что это все-таки в русле практики по ЭЦ Сновидения)

---

## Ksav

» Пн ноя 22, 2010 11:51 pm

С ЭЦ работал не слишком много и не регулярно - в приоритете были перепросмотр и работа с памятью. Результаты следующие: осознание во снах происходит тремя способами: 1 вариант (самый редкий) - обычное спонтанное осознание под конец

периода сна (наступает на 6-7 часу); 2 вариант - прокачка тела, активация центров, определенное положение тела - сразу идет сон с сюжетом с большой вероятностью осознания (около 5-10 минут с начала сна). При последней попытке взлететь она удалась, но сон действительно распался. К слову, по второму варианту интересны события сюжетов - велика вероятность появления лазутчиков (яркие персонажи, необычные, красивые и привлекающие внимание предметы...). 3 вариант (предположительно самый перспективный) - прямое вхождение в КС. В отличие от второго, разрыва действительно не чувствуется. Картинка намного ярче, ощущения - полнее. Но данный вариант гораздо более требователен к наличию безупречности и навыков намерения.

---

## Klementina

» Вт ноя 23, 2010 5:37 pm

Обдумывала тему с ЭЦ вспомнила ,что как то Дефект говорил об Оке возрождения. Почитала и думаю, что очень похоже на наши прокачиваемые ЭЦ , может даже это они и есть .Только у них это вихри, кстати кто как представляет ЭЦ , вихрь или труба , во многих изданиях они изображаются и описываются по разному. Вот описание из "Ока возрождения":

*"Когда я поселился в монастыре, мне первым делом объяснили, что в человеческом теле имеется девятнадцать энергетических центров, именуемых "вихрями", — продолжил полковник прерванный рассказ. — Семь из них являются основными, а двенадцать —второстепенными. Эти вихри — мощные полевые образования, невидимые глазом, но тем не менее вполне реально существующие. Местоположение второстепенных вихрей соответствует положению суставов конечностей: шесть верхних второстепенных вихрей соответствуют плечевым суставам, локтевым суставам и лучезапястным суставам и кистям рук; шесть нижних второстепенных вихрей соответствуют тазобедренным суставам, коленям и голеностопным суставам со ступнями.*

*Когда ноги человека разведены не слишком широко в стороны, коленные вихри соединяются, образуя один большой вихрь, по количеству сконцентрированной в нем энергии приближающийся к основным. А поскольку обычный человек крайне редко оказывается в ситуациях, требующих от него выполнения интенсивных широкоамплитудных махов ногами, выполнения "шпагатов" и тому подобных упражнений, коленные вихри его почти всегда представляют собой один вихрь, пространственная форма которого все время изменяется в соответствии с движениями тела. Поэтому иногда коленный вихрь относят к числу главных в качестве дополнительного, восьмого, и говорят не о девятнадцати, а о восемнадцати вихрях. Местоположение центров семи основных вихрей таково: самый*

*нижний размещается в основании туловища, второй — на уровне самой верхней точки полового органа, третий — чуть ниже пупка, четвертый — посередине грудной клетки, пятый — на уровне основания шеи, шестой — в середине головы; что же касается седьмого вихря, то он по форме напоминает конус с обращенным кверху открытым основанием и располагается в голове над шестым вихрем."*

И получается , что для их активации тибетцы уже давно придумали упражнения, если их добавить к нашим, может будет эффект? 🤔

---

## Vincent

» Вт ноя 23, 2010 5:45 pm

Klementina/

По-моему, они очень похожи на вихри. на воронки.

Тенсёгрیتی хорошо помогают мне активировать ЭЦ. Быстро, с устойчивым эффектом и хорошей глубиной восприятия.

---

## Fenek Fox

» Ср ноя 24, 2010 2:09 pm

Ksav, спасибо за подробный ответ 🤔 ну.. в общем все упирается в ЛИ, каковычно.

---

## defect

Klementina

Я брал перерыв от этого наркоманского комплекса, знаешь, со временем появляется толерантность и надо потом либо увеличивать дозу повторений, либо брать перерыв На днях начну снова. Посмотрим.

У меня прогресс слабый, пока не могу уговорить себя лечь раньше спать, столько дел Пальцовкой пока четко научился активировать кисти, с остальным туго.

---

## Tyrson

» Чт ноя 25, 2010 1:52 pm

"Око" рулит вообще... как и все остальное:)).

К примеру, когда-то, только начав его практиковать, я примерно за пол-года, не фиксил, поэтому точно не скажу, так сбалансировал организм, что сбросил 19кг. Потом вес выровнялся к самому комфортному для меня и уже лет 5 стабилен.

---

## Klementina

» Чт ноя 25, 2010 3:59 pm

defect, Tyrson спасибо ребята , что поделились своими наработками по Оку , думаю надо его подключить , эффект в любом случае будет положительным.

Прокачку делаю и высыпаюсь , сейчас пошли косяком люцидники , ожидаю появления КС. 🐛

---

## Inmago

» Пн ноя 29, 2010 4:03 pm

... В строю! 🐛

Локация сновидения: Результат пока неочень. Научился активировать, но видимо активирую не то. 🐛

Локация видения: результаты гораздо лучше. Помимо активации простой мыслеформой стало выходить видеть радужные всполохи вокруг людей. Все стало светится. А еще поползли "мураши" по глазам. Левый глаз сильно напрягается от этой практики. Видимо объясняется природными склонностями.

С ЭЦ третьего внимания работал только один раз. Получил очень четкий КС(?) или реальный выход из тела, так как многие способности из сна были в том состоянии забанены: телепортация, проход сквозь стены... Как только пытался портнуться, сразу возникает образ этого места, как если бы я был в ярком сне, а когда возвращался мыслями назад, в свою комнату, то КС становился реальнее некуда.

Может такие они, высокие астральные слои? 🐛

---

## Vincent

» Сб дек 04, 2010 10:31 am

У меня был очень хороший результат с этой локацией. Может впервые я имел такой чёткий онтроль над всеми стадиями погружения и мог контролировать глубину сна. Перед засыпанием я нащупал ЭЦ Сновидения, активировал её дыханием и совместил с Волей.. Потом я просто наблюдал. Всё время сна сохранялось отрешённое состояние созерцания сновидения. И контроль был реальным ощущением.

PS Как думаете, все эти браслеты с камнями и ожерелья (у египтян, к примеру), они тоже рассчитывались как воздействие на ЭЦ?

---

## Klementina

» Вс дек 05, 2010 2:49 pm

Да, думаю, ты верно подметил. 😊 Возможно они защищали или активировали ЭЦ. На многих рисунках и скульптурах браслеты на запястьях и предплечьях. Даже на спине есть защитные амулеты. Возможно они (вернее их жрецы) использовали определенные металлы или камни, а возможно сочетания для конкретных целей (защита, активация, сновидение...) Знать бы...

---

## Vincent

» Пн дек 06, 2010 9:03 am

Хм.... Ну, ты ведь знаешь, что бывают амулеты и талисманы. И потом, полным-полно книг о свойствах камней и металлов. Их действительно много 😊 разобраться можно.

---

## defect

Думаю иглоукалование тоже покатит. Я тут где-то в интернете наблюдал приспособление для активации акупунктурных точек. Берется 4 спички, затачиваются с одной стороны, потом связываются в пучек. Вуаля, тыркалка готова! Почему четыре, а не одна - не знаю, не говорилось. Еще слышал, что активность энергомеридианов зависит от лунных фаз. Сейчас новолуние, возможно, это хорошо для подобных экспериментов. Надо попробовать. Подключайтесь Иско много способов можно придумать.

---

## Vincent

» Пн дек 06, 2010 3:20 pm

Я знаю одну дипломированную тётку, которая профессионально колет иглами людей. Она говорит, что - да, фазы имеют значение. И конкретная цель. Например, если у тебя болит голова, можно кольнуть в нужную точку и голова перестанет болеть. но если она не болит, а ты ткнёшь, она станет болеть. 😊 Она рассказывала, что китайки так могут вызывать и останавливать менструации когда им удобно. И ещё, что важна сила нажима. То есть вот болит голова, жмёшь на точку - о чудо! - она не болит! А потом продолжаешь жать сильнее и - о хрень! - она снова заболела 😊 То есть, там имеет значение практика и куча мелочей. Я не отговариваю!!! А призываю подойти к укалыванию ответственно. Изучить вопрос. Кому интересно.



Мне, например, пока что хватает того, что дал Анибус и Дефект. Мудры. Но если образуется экспериментальный кружок, я в деле.

---

## Inmago

» Пн дек 06, 2010 4:06 pm

О чудо, локация сновидения снова заработала! 🤖  
Это ощущается, как нарастающий плотный шар в правом боку...  
Кста, Там и распологался центр сновидений по КК. В печени. А еще Маса говаривала, что эта локация - это перемещенная мулдахара, сдвинутая и наклоненная.  
Иглоукалывание - по-моему некоторое преувеличение в этом вопросе. Оно требует длятельного обучения и долгой практики. В этом вопросе мне кажется проще работать с даосскими техниками. Или с праной. Мне кажется дороги совершенствования там. 😎

---

## Vincent

» Вс дек 12, 2010 6:47 pm

Ребята, а я вам всё таки советую не забивать на эти упражнения. У меня пошёл хороший прогресс в сновидениях и я желаю вам того же. То, что предложил нам тут Анибус - сокровище. Прилежно практикуйте работу с ЭЦ и мудрами и вы достигнете настоящего продвижения в практике.  
И обратите внимание на его предупреждения о крышесъезде. Желаю вам большой дисциплины на этом пути.

---

## Klementina

» Пн дек 13, 2010 7:14 pm

О да, Винсент, обязательно продолжу этот сложный и трудный путь 🤖, несмотря на все преграды и крышесъезды 🤖. Благодаря твоим добрым и своевременным напоминаниям надеюсь достигнуть скорейшего продвижения в практике и таки догнать тебя на пути к неведомому. 🤖 ( это была эмоциональная переменка, по примеру ДХ 🤖 )

А я тебя не сразу узнала Винсент, привет друг 🤖🤖, ты что такой серьезный ?

---

## Vincent

» Пн дек 13, 2010 11:12 pm

Привет, Klementina, желаю тебе Удачи.

Я знаю, что если использовать эти упражнения (я, правда, к ним ещё использовал Глаз Равенны 😊), если на них сосредоточиться, сновидения становятся очень реальной штукой. Только нужен контроль. Анибус очень мудро всё сделал.

Но мы как всегда опоздали 🙄 😊

Он очень верно указал нам на контроль. Все мы сновидящие. Но у нас нет дисциплины.

Важно, наверное, не достигать сновидений, а уметь удерживать в них внимание. Я открыл "Глаз" заново. Потрясающий магический инструмент. Одежда Мага. Ладно. Спасибо тебе.



Да так, серьёзничая немного. Это тоже одежда. 😊

PS Не догоняй меня 🙄 Просто увидимся. 😊

---

## Klementina

» Вт дек 14, 2010 8:26 pm

Винсент 😊, я тоже продолжаю практиковать советы Анибуса. Сейчас начинаю чувствовать движение энергии в теле все лучше и лучше 😊. А в сновидение надо ставить цель на действие, а не на вход. Что-то найти, сделать или встретиться. Мы ведь не думаем как я встану, раз шагну, другой, протяну руку и возьму яблоко. Мы идем и берем его, думая о конечном результате. Вообще, чистое намерение. Может попробовать встретиться (в сновидении) в знакомом всем месте, выбрать условное время (думаю неважно когда там окажемся, но для сюжетной линии, можно взглянуть на часы) и место, которое есть в реале, есть какая-нибудь мысль по этому поводу? 😊 Может и не получится (вероятность почти 99, 999%), но, как там говорил Анибус про каплю возможности ...

---

## alter-vis

» Ср дек 15, 2010 12:46 am

приветствую! забрел в эту тему а тут про рефлексотерапию.

если надо -меня иглами пользоваться учили, полынными сигаретами. на цигуне. +десятка два точек используемых в цигуне.

но безопаснее действовать на точки иначе –

РЕЦЕПТ

берется перцовый пластырь, кусочек в 1квдратный см, выбриваются волосы на точке, а то при отдирании больно будет, перцовый пластырь на точку, сверху кукурузное семечко или кусочек дерева такого же размера -для механического влияния на точку, и сверху этот кусочек крепится обычным пластырем.

обычно такой бутерброд 🧐 делается на ночь, утром снимается... (отдельная фишка -если это не зернышко, а мелкий магнит. он кормит точку энергией)

Прикол

был даосский рецепт -бесплодной женщине вешали на живот мешочек в кот сидел ЖИВОЙ СКОРПИОН, иногда шевелился там -а он же опасный, и женское внимание постоянно было приковано к нему- там же на животе и ци (энергия) скапливалась, и женщина выздоравливала. о подробностях и исключениях история умалчивает 🧐 еще в цигуне шоу дао для влияния на центры использовались веревки -вместо браслетов -заболело гдето -взял веревочку сделал узелок и повязал на тело чтобы узелок на нужное место -походил и снял. а прохожие думают -это фенька такая для красоты 🧐 -девушка даоска -как раз рассказала -сустав пальца руки заболел, купила гдето кожаный шнурок -навязала на руку -получилось красиво -типа выпендрилась, а это она сустав лечила.

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ условие -повязка не должна давить и задерживать кровотоки! должна быть приятна.

браслеты, кольца -применяются сокрее в магии, в самом деле недавно наткнулся на рецепт как человека зазомбировать с помощью обычного кольца, надев ему на палец. прям Толкиена вспомнил 🧐

ps

в 1ой стр. этой темы идут отчеты каких то упражнений.

а где сами эти упражнения ? в конце темы "колобок"? правильно? 🧐 кстати на превый взгляд напоминают даосский комплекс "64 дыхания"...

---

**Vincent**

» Ср дек 15, 2010 9:48 am

Klementina

Ух ты! Это очень хорошо. Что так у тебя получается.

Да, внимание на действии в самом деле прибавляет Сил, но нужно не запутать себя: внимание не на совершении действия, а на наблюдении за совершением

действия. Иначе скоро снова начнёшь попадать в мешок привычки. Наверное 🧐 Я стараюсь сохранять чистое внимание от "бодрствования", через "вход" и в новой позиции. Много действий как раз сбивают моё внимание. Пока что. Но вот этот

практикум как раз сориентирован на всё, что мне так нужно. Здесь присутствует и дыхание, которое помогает сохранять отрешённость, и мудры для концентрации, и фиксация на точках (аспектах), которые мне бы долго искать самостоятельно. Анибус большущий молодец. Практика действительно заметно улучшилась. Не только "там", но и в реале. Внимание как высвобождается. Возрастает свобода импровизации, расширяется сталкинг 🧐

Ладно.

Да, можно попробовать совместные сновидения. Если тебе можно написать в личку, лучше договориться там.

Есть пара интересных идей.

alter-vis

Спасибо тебе, очень интересная информация. Наверное, для способов активации ЭЦ в пору выделить отдельную главу. Наверное, есть смысл.

---

## defect

alter-vis

Спасибо за инфу! Я опробую твои чудо пластыри. Ну что ребята? Бреем пупки и ноги

KlementinaandVinc:

Я с вами если чего

---

## Klementina

» Ср дек 15, 2010 5:32 pm

Vincent 🧐, если есть идеи пиши и в личку тоже, думаю любые действия, а тем более совместные пойдут на пользу. Так как ты у нас продвинутый перец 🧐, ладно не смущайся, может Дух и откроет нам пару действенных идей, а нам с Дефектом, это доп ускорение всегда полезно. Вообще ребята, вы меня поняли 🧐. Да, а с ЭЦ действительно надо их стимулировать, слышала, что в Газпроме, перестраивают этаж и обустраивают по новым технологиям, и там будет спа-центр с полудрагоценными, а может и драгоценными камнями для стимуляции ЭЦ. Так, что видимо действует... Надо брать на вооружение, магическое 🧐

---

## Inmago

» Чт дек 16, 2010 3:05 pm

Мне кажется, сама активация центров - не суть задачи. Задача в смещении ТС с помощью них. А для активации хватает и тех упражнений, что дал Анибус.

Центры - это же только интерфейс по управлению внимания, и наша задача им овладеть.

---

## astrophilus

» Сб янв 22, 2011 3:50 pm

Ну вот! Три месяца ежедневных занятий и впервые активировался центр сновидения (ощущения точно такие как описывал Анибус). Эффект буквально через час в виде смещения ТС (сопровождалось гулом, вибрацией - всё как КК писал). Сразу оказался рядом с "видящим сон", но тушка лежала в другом положении (интересный момент для исследования).

---

## defect

Придумал пару новых фишек для активации ЭЦ. Первая - медленно сверлим дырки в нужных точках. Мне лучше представить вращающуюся пирамидку вершина которой всверливается в ЭЦ. Второе - зажигаем огонечек.

Точка ЭЦ типа форсунки. Сначала зажигаем медленное пламя свечи, потом увеличиваем подачу наддува снизу. Как у сопла ракеты, короче.

---

## defect

Кто мене скажет, где центры на битках? Они на самом бицепсе или на внутренней стороне. Я раньше думал на внутренней, а потом, что на битке. Короче, я запутался, нафик. Поэтому активирую насекомный тандем. В этом, вроде, ясно. И вчера, походу получилось. Об опыте пока не расскажу...

По активации:

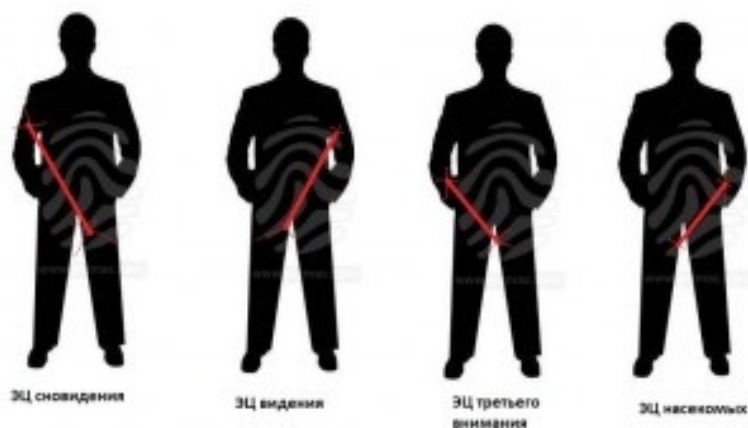
Оказывается, можно просто надавить пальцем на ЭЦ и подержать минутку. Потом, отпускаешь и дуешь изнутри...

Вроде с накачкой энергией стало получаться. Возможно это как-то связано с тренировкой памяти. Я стишки начал учить

---

## defect

Вот картинка Inmago. Только он ее странно сюда зацепил, что ее не видно было. Все равно не пойму. Где ЭЦ на бицепсе?



Вот Анибус говорит:

Напрягите бицепс. Посмотрит, как его округлость формирует две ложбинки на внутренней стороне предплечья. Нас интересует ложбинка около подмышки. От нее на два пальца в сторону локтя находится энергетический центр. Когда будете активировать его, ищите ощущения, похожие на болевые от электрического разряда. Входите в них до легкого онемения. Это "звериная чакра" или по-японски "спящий тигр".

Анибус просит глянуть на ЭЦ тут:



Ложбинка получается с внутренней стороны. Но у меня там вроде нет ложбинок  
Я обречен

Хотя, нет. Уже думаю, что сначала делал правильно. И онемение там, вроде, было.  
Только ложбинку, потом передумал сверху.

Э....сам себе ответил, вроде.

Хто подтвердит май бред?

---

**Klementina**

» Ср мар 16, 2011 1:15 pm

defect,

Мне кажется , что ЭЦ находится ближе к внутренней стороне, но это наверное

индивидуально .Вот на бедре Анибус очень точно расписал, как найти ЭЦ, примерно таким же образом можно представить и на руке.

При хорошей пальпации у меня определяется довольно быстро, я очень хорошо ощущаю. А ты ведь пишешь , что активируешь их , значит находишь... или не все 😊 .

Да, жаль Анибус нам не показал , так сказать ближе к телу , но я думаю не все потеряно... он наверное в сновидении показывал , просто надо вспомнить 😊  
С ЭЦ насекомых у меня по полным нулям, я этих созданий люблю и не боюсь , но вот никогда они мне даже не снились.. поэтому интересно, что у тебя там было ...

---

## defect

Klementina

Спасиб за ответ. Да, наверное, все так и есть, я просто пудрил свой моск.  
Мне тоже интересно, что там было Но, что-то было! Целый час. Запомнить только не успел. Проснулся с мыселею: "Вот оно!" Потом, Бах! И не вспомнить...

---

## Inmago

» Ср мар 16, 2011 4:40 pm

Заметил, что почти во всех ЭЦ болевые точки находятся.

Если встать как бодибилдер и начать демонстрировать бицуху зеркалу 😎 , то сразу обнаружится складка возле плеча, а точку можно вычислить по тому, что только в ней бицуха просто напросто продавливается пальцем, при том как бы она не была напряжена.У меня она в сантиметрах трех от этой складки.

Кста... До меня только сейчас начало доходить, зачем нам ЭЦ насекомых... Для контактов с нео! Чем мы больше будем походить на них, тем лучше с ними договоримся. Ну или путешествовать в их миры...

---

## defect

Inmago

Ну, слава богу. Я теперь стопудово понял где это. Первоначально, значит, делал верно.

Про насекомые центры лучше все не говорить тут... А то еще скажут чего потом про нас