

Владимир Пухов

**РАБОТА
С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ
ТЕЛАМИ ЧЕЛОВЕКА**

Практическое руководство по накоплению
и сохранению биоэнергии



**Издательство «ВЕЛИГОР»
Москва 2009**

УДК 133.44

ББК 86,42

П - 90

**Владимир Пухов. Работа с энергетическими телами человека
М.: Москва ООО «Издательство Велигор»., 2009 - 448с.**

Уважаемый читатель, книгу, которую Вы держите в руках, является уникальным опытом, который приобретен автором на протяжении многих лет, собран и систематизирован им в единое целое.

Благодаря материалу, с которым вы познакомитесь, вы самостоятельно сможете поддерживать свое тело в прекрасной физической форме, постоянно укреплять его с помощью упражнений, любезно представленные в этой работе.

Вы узнаете много нового и интересного: как сохранять свои тела, как управлять энергиями.

Автор делится с Вами уникальными методами по гармонизации и настрою организма, которые содержат в себе упражнения, медитации, позволяющие научиться контролировать, мысли, эмоции, адаптироваться во время стресса.

Издательство Велигор

г. Москва, м. Тульская, Гамсоновский пер, дом 2, стр 1

БЦ “Центр-Т”, первый этаж, офис 113

тел: (495) 784-06-61 8(985) 784-08-16 E-mail: veligor97@gmail.com

ISBN 978-5-91742-025-7

© ООО «Издательство Велигор» 2009

© ООО «Издательство Велигор» - оформление книги

© В.В. Пухов - полные права

К ЧИТАТЕЛЮ

«Познай себя Человек!»

Этой короткой фразой сказано все, ей раскрывается смысл всей работы, которую любезно для Вас представляет автор.

Уважаемый читатель, книга, которую Вы держите в руках, является уникальным опытом, который приобретен автором на протяжении многих лет, собран и систематизирован им в единое целое. Вечная и неисчерпаемая тема, волнующая все Человечество глубоко описана и раскрыта в данном произведении. Автор постарался неизощренным простым и доступным словом коснуться самого главного в жизни каждого из нас — это здоровье. Он стремится донести до Вас, что Вы хозяева своей жизни, Вы распоряжаетесь своим сокровенным здоровьем, своей судьбой, и никто кроме Вас не сможет решить глобальных проблем, никто кроме Вас самих не изменит отношение к Человеку и жизни на Земле в целом. Автор делится с Вами своим опытом и наработками, уникальными практиками, необходимые каждому из вас. Благодаря материалу, с которым вы познакомитесь, читая и работая с данным произведением, вы самостоятельно сможете поддерживать свое тело в прекрасной физической форме, постоянно укреплять его с помощью упражнений, любезно представленные в этой работе.

Вы узнаете много нового и интересного: как сохранять свои тела, как управлять энергиями, с помощью которых у каждого откроются горизонты, и вы сможете сонастроиться с Природой и жить в Гармонии и Единстве. Автор делится с Вами уникальными методами по гармонизации и настрою организма, которые содержат в себе упражнения, медитации, позволяющие научиться контролировать, мыли, эмоции, адаптироваться во время стресса. Это позволит Вам чувствовать свое биополе и даст возможность работать с биополем близких вам людей. Работа со своим телом, сознанием и поддержание его в должном состоянии способствует открытию дополнительных возможностей, которыми обладает человек, но по тем или иным причинам они еще не проявлены. Работая над собой, и используя практики Автора, вы легко ускорите данный процесс, очистите Душу и поднимитесь еще на одну ступеньку. Данная работа поможет каждому кто стремится познать и изменить себя, следуя путем Эволюционного Подъема и не останавливается на достигнутом. Книга рассчитана на широкий круг читателей, включая целителей, для всех желающих вести здоровый образ жизни, пытающихся справиться с многослойностью проблем, мешающие полноценному развитию творческих и других способностей. Приятного Вам путешествия в мир познания себя.

Редакция

СОДЕРЖАНИЕ

Представление темы.....	7
Часть 1. Физическое тело	21
Раздел 1. Очищение и гигиена физического тела.....	24
1. Ежедневные процедуры.....	26
2. Процедуры, проводимые раз в неделю.....	33
3. Процедуры, проводимые раз в месяц.....	38
4. Процедуры, проводимые один или несколько раз в год.....	41
5. Дополнительные методы очищения.	44
Раздел 2. Укрепление и развитие физического тела.	49
1. Динамические физические упражнения и занятия.	51
2. Статические физические упражнения системы Йога (Асаны).	59
Раздел 3. Проверка, контроль и оценка состояния физического тела....	95
Часть 2. Энергетическое тело.	106
Раздел 1. Биополе.	108
1. Развитие способности чувствовать биополе.	110
2. Выявление и устранение нарушений структуры биополя.	118
Раздел 2. Укрепление и развитие энергетического тела (Накопление, сохранение и распределение биоэнергии).	127
1. Дыхательные упражнения системы Йога (Пранаяма).....	129
2. Другие методы дыхания.	140
3. Пища и питание.	146
4. Биоэнергетическая индикация.	188
5. Особые (дополнительные) методы накопления и распределения биоэнергии.....	198
6. Энергетическая связь человека с объектами внешнего мира.....	222
7. Потери и бесполезная трата жизненной энергии.	256
Часть 3. Эмоциональное тело.....	258
1. Адаптационная реакция и эмоциональный стресс.....	259
2. Управление эмоциями и очищение эмоционального тела.	263
Часть 4. Ментальное тело (тело мысли).	276
1. Что есть мысль? (Самопознавание).	276
2. Наблюдение за мыслью. (Самонаблюдение).	279
3. Освобождение мысли. (Отвлечение чувств).	282
4. Контроль мысли. (Концентрация).	284
5. Управление мыслью. (Медитация).	290
6. Очищение ментального тела. (Гигиена мысли).	307
Часть 5. Интуитивное тело.....	312
1. Что такое интуиция и что она даёт?	312
2. Открытие и очищение интуитивного канала.	318
Часть 6. Тело души.....	327
1. Что же такое душа и каков её путь?	327
2. Обращение к душе и осознание её.....	375
3. Гигиена души.	389
Часть 7. Тело Духа	393
1. Высшее тело человека.....	393
2. Духовное продвижение.....	400
Часть 8. Продление молодости и здоровой жизни.....	412
1. Физическая активность.....	418
2. Снижение энтропии.....	423
3. Комплексное специфическое очищение	437
Заключение.	443
Литература.....	445

**"Познай себя, человек!"
(Античный призыв)**

К ЧИТАТЕЛЮ

Тема, предложенная здесь читателю, является вечной и неисчерпаемой, как и сами процессы познания окружающего нас Мира и человека; и сколько бы ни писалось и не говорилось на эту тему, – это всегда будет недостаточно, и более того, – ничтожно мало.

Здесь сделана попытка еще раз показать читателю его самого, то, что он, возможно, не знает, напомнить то, о чем часто забывают, обратить внимание на самые существенные стороны нашей жизни, дающие возможность сделать ее более продолжительной, и при этом более здоровой, более успешной и, возможно, более счастливой.

В истине познать окружающий нас Мир способен только его Создатель; для каждого из нас окружающий Мир, это только то, что может предоставить нам наш извращенный разум. Мы никогда не сможем все окончательно постичь, изучить и узнать, мы всегда только: строим предположения, выдвигаем гипотезы, создаем представления и они, как правило, всегда спорные, часто противоречивые, а иногда и вредные (бредовые). Этот факт неоспорим, сколько бы мы не протестовали, возмущались или превозносились своими знаниями и своей ученостью. Но вместе с тем, он (факт) открывает нам замечательную возможность непрерывного познания Мира, непрерывного совершенствования, что составляет основное назначение человеческого разума и сам смысл человеческой жизни.

Да, наша жизнь подобна дороге в степи, где истина – линия горизонта, но мы идем, наблюдаем, изучаем, падаем и поднимаемся, – и это делает жизнь оправданной и прекрасной.

Информация, представленная здесь чрезвычайно разнообразна и иногда гипотетична (или спорна); при этом была использована самая различная исходная информация: научная, популярная, философская, оккультная и та, что приходит к нам из небесных сфер (когда мы способны "слышать"), а также мысли и личный опыт автора. (Разностороннее рассматривание – основа понимания!).

Автор искренне желает и надеется, что каждый найдет здесь что-то для себя: необходимое, полезное или интересное, а тем, кто ничего не поймет или не найдет, – он приносит свои соболезнования.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЕМЫ

Здоровый образ жизни, – основное средство предупреждения и лечения любых заболеваний!

"Лучше бедняк, здоровый и крепкий силами, нежели богач с изможденным телом. Здоровье и благосостояние тела дороже всякого золота, и крепкое тело лучше несметного богатства. Нет богатства лучше телесного здоровья, и нет радости выше радости сердечной. Лучше смерть, нежели горестная жизнь, или постоянно продолжающаяся болезнь. Сласти, поднесенные к сомкнутым устам, то же, что снеди, поставленные на могиле".

(Кн. Иисуса сына Сирахова. 30. 14-18).

О гигиене и здоровом образе жизни много пишут, и еще больше говорят, понимая обычно под этим целый комплекс правил поведения, мероприятий, упражнений и процедур. Однако, при всем этом, многие важные вопросы этого понятия не рассматриваются, некоторые трактуются с односторонней позиции, а некоторые представляются поверхностно или фрагментарно.

Поэтому можно сказать, что единой полной и всесторонней системы правил поведения и образа жизни нет.

Здесь будет сделана попытка сформулировать понятия гигиены и здорового образа жизни, как единую систему поведения и мероприятий, выраженную в виде общих предпосылок и практических рекомендаций.

Начать следует с вопроса, – "Что такое человек?". Это совершенно необходимо, потому что прежде чем обоснованно говорить о человеческой деятельности, человеческих взаимоотношениях и, в частности, о здоровом образе жизни, нужно составить более или менее адекватное понятие о том, что же представляет собой существо, именуемое "человеком".

Можно высказать предположение, и даже уверенность, без особого риска ошибиться, что человек до настоящего времени себя еще не познал и, возможно, никогда не познает до конца. Это предположение не голословно и его можно обосновать.

Зададимся вопросом: что мы знаем о себе?

Наука анатомия расскажет нам как устроено наше тело, – о внутренних органах, мышцах, сосудах, костях.

Наука физиология, – о биофизических и биохимических процессах в теле, во всех его органах и частях.

Наука психология, – о мышлении, эмоциях и поступках.

Этим наукам уже сотни лет! Написаны и пишутся многочисленные трактаты, манускрипты, книги, статьи; прошли и проходят бесчисленные доклады, дискуссии, споры; создавались и создаются различные научные направления, подходы, мировоззрения. Ученые работали и спорили, совершали научные подвиги и даже гибли ради научной истины.

К чему же пришла в результате современная наука о человеке?

Физиологические процессы, с материалистических позиций, изучены и представляются, в конечном итоге, на уровне взаимодействия белковых молекул; так объясняются явления: рождения, гомеостаза, метаболизма, иммунитета, наследственности и многообразная работа гормонов и ферментов. Но, в то же время, это только поверхностный подход. Наука знает что происходит, но не знает – как, потому что для этого надо переходить на другие уровни детализации, – на атомный, электронный и квантовый!

Современная ортодоксальная наука не знает: как клетки взаимодействуют между собой и с чужеродными молекулами, заставляя говорить о "клеточном разуме", что заставляет их перемещаться по телу в нужном направлении и узнавать родственные клетки. Как различают клетки опасные бактерии и вирусы, как борются с ними и почему иногда собственные клетки становятся самоубийцами и убивают себя, вместе со всем организмом.

Современная ортодоксальная наука не знает: как работают молекулы ферментов, каким образом происходит процесс катализации биохимических реакций, как происходит процесс передачи запаха и вкуса.

Современная наука не знает: что такое "сознание", как происходит процесс мышления, как работает нервная клет-

ка, что такое "память", как происходит забывание и вспоминание вновь, как, наконец, появился разум и что это такое. И эти перечисления можно продолжать и продолжать..., и это положение естественное и неизбежное, потому что все, что известно, это только ничтожная часть того, что еще сокрыто. Сокрыто там, в пока еще темных тайниках, на более глубоких и тонких уровнях понимания. Все, что известно современной науке, при материалистическом подходе, сейчас, – это внешние проявления процессов, которые можно увидеть, измерить и повторить, но, к сожалению, причины и внутренние механизмы этих процессов похоже скрыты в загадке самого понятия, – "материя".

Да что говорить о человеке? Спросите любого ортодоксально мыслящего ученого-материалиста, – как из мельчайшего яйца бабочки, которое и видно-то с трудом, появляется мохнатая гусеница с ее мягким телом; потом из нее куколка с хитиновым жестким покровом, а потом, – бабочка с тончайшими крылышками, украшенными идеальными, и всегда одинаковыми, цветными узорами. Вы не дожидаетесь никакого вразумительного ответа, кроме трех слов: "хромосомы", "гены" и "ДНК". Но религиозный человек ответит на вопрос, – так решил и так сделал Создатель-Творец. Человек же стоящий на нетрадиционных эзотерических позициях, ответит, что Мир един и все в нем, – только различные проявления (по характеристикам или параметрам) Единого Информационно-Энергетического Поля. И самое Высокое (по своим параметрам, пока неизвестным нам) Поле-Дух, – создает, формирует и управляет всеми низшими, материальными проявлениями этого Единого Поля. И это тоже недалеко от понятия Бога! (Это только одна из гипотез, но она, по крайней мере, дает какое-то направление к пониманию многих пока необъяснимых процессов. [5]).

Нужно отметить, что сейчас уже появляются новые научные направления, которые начинают рассматривать биофизические процессы на более тонких (глубинных) уровнях детализации. Высказываются предположения, что все биологические процессы и взаимодействия в живой природе в

своей последней инстанции (на самом тонком уровне) происходят посредством взаимодействия валентных электронов соседних атомов различных молекул, а управление всем движением клеток и молекул осуществляется на полевом уровне [1-4]. И действительно, физикам всего мира давно известно понятие корпускулярно-волнового дуализма, когда любая элементарная частица, включая электрон, может быть представлена волной, т.е. полем.

Впервые такое предположение высказал ещё А. Эйнштейн в 1905 году, а в 1924 г. Л. де Бройль выдвинул гипотезу о всеобщем корпускулярно-волновом дуализме всех атомных частиц.

Таким образом, понятие "материи" в образе атома и его составных частиц, сводится к понятиям волны, т.е. поля!

Получается, что оставаясь и замыкаясь на материалистических позициях, при изучении тонкого мира электронов и атомных частиц, наука неизбежно упирается в тупики, не находя ответов на сокровенные вопросы мироздания.

Можно предположить и представить, что для более глубокого и правильного понимания человека и окружающего мира, надо выйти за рамки материалистических представлений и перейти к понятию Единого Информационно-Энергетического Поля.

Теперь, когда в этом кратком экскурсе было показано неполное понимание современной материалистической наукой природы человека, можно представить насколько мало знает о себе подавляющее большинство людей. Но, не зная себя, своей природы и своих возможностей, нельзя правильно и оптимально построить свою жизнь и, в конечном итоге, выполнить свое предназначение на Земле.

Конечно люди, на протяжении своей истории, всегда стремились познать свою истинную сущность и свое предназначение в жизни, – жрецы древних цивилизаций, античные философы, средневековые колдуны, монахи и Учителя Востока веками искали ответы на эти вопросы. Но, с развитием цивилизации, в эпоху научно-технического прогресса, наука о человеке отошла на второй план. Развивались науки

помогающие создавать оружие для уничтожения людей, космические исследования для изучения природы, глобальной связи и военного шпионажа. Бурно развивались радиоэлектроника и вычислительная техника, явив нам цветные телевизоры, компьютерные сети и сотовую связь.

Цивилизация и научно-технический прогресс завалили мир массами красивых удобных и "полезных" вещей, затопили потоками информации, ускоряя и без того бешеный темп жизни и уводя человека от себя, от своей природы и своего совершенствования. Остается только надеяться, что этот "потоп" закончится, в конце концов, так же благополучно, как и Библейский.

Каково же положение имеем мы сейчас? Давайте остановимся на минуту и спокойно оглядимся вокруг без эмоций и предвзятости.

Вот, несущиеся впереди, США, Япония, Западная Европа, Китай; за ними стремятся Восточная Европа и Россия, за которыми торопятся остальные. Бешеный темп жизни, локальные конфликты, всеобщая жажда обогащения материальных благ и удобств, – когда же здесь заниматься изучением отдельного человека и зачем? Зачем, хотя грозные предупреждения поступают давно. Планета болеет и понемногу гибнет, – исчезает флора и фауна, изменяется климат, отходами цивилизации отравляется земля. Ну, а сам "Винновник торжества" и "Покоритель Вселенной"? Добившись сказочных технических успехов, создав тысячи удобных и приятных вещей, получив доступ к глобальной кладовой информации, стал ли он более умным, более здоровым и счастливым? Нет, не стал, скорее наоборот, – он стал более беспокоен, более распушен, более нетерпим и жесток; и, вместе с тем, он стал более уязвим и слаб. Он стал меньше жить, чаще и раньше заболеть новыми более беспощадными болезнями. Из огромной массы информации, которую получает современный человек посредством: телевидения, радио, кино, печатных изданий, интернета, – большинство, в сущности, является ненужной ему и бесполезной (реклама, рок и поп-музыка, нескончаемые сериалы, книги и лен-
