

**В. Аверьянов**

# **Астральное карате**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
В11

В11 **В. Аверьянов**  
Астральное карате / В. Аверьянов – М.: Книга по Требованию, 2023. – 128 с.

**ISBN 978-5-458-33189-0**

Человек живет в мире энергии, и окружающие его поля постоянно взаимодействуют с энергетическим полем человека, его АУРОЙ. В классических индийских школах ученик проводил свои занятия высоко в горах, вдали от людей. Он имел возможность изучать и овладевать скрытыми внутри себя силами, в условиях, когда на него не воздействовали почти никакие внешние силы.

**ISBN 978-5-458-33189-0**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2023  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Всего чакрам семь и каждому соответствует свой уровень вибрации, для каждого чакра существует определенный символ, цвет и звук. С помощью активизации энергии в этих центрах можно развить сверх-психические способности типа телепатии, ясновидения и пр.

В АК в основном используется центр, который носит название ХАРА. Именно из него питается поток энергии, создающий окружающую человека ауру. Внутреннюю энергию можно ощущать, контролировать ее и. управлять. Ее можно концентрировать в различных частях тела и выводить за его пределы. Это достигается с помощью особых физических и дыхательных упражнений, а также психической сосредоточенности. Концентрируя энергию в руках или ногах, можно добиться невероятной силы ударов и блоков, на этом основано внутреннее АК.

Усилив ауру вокруг человека, мы делаем его неуязвимым для психических атак других людей. Невидимый мир энергии и ее образований, окружающий нас. Можно называть по-разному: 4-м измерением, гиперпространством и т. п. В СИ для этого принят термин АСТРАЛЬНЫЙ ПЛАН. Так вот, научившись контролировать энергию в Астральном плане, боец АК может посылать энергетические заряды на любые расстояния, проецируя их на противника. Это искусство называется внешним АК.

АК — это система активная. Ее боец служит добру, но он обучается не только защищать себя, но и атаковать, когда это необходимо.

АК может заниматься любой человек, если его кармический комплекс позволяет ему вступить на такой активный путь самопознания. АК противопоказано для людей с явными нарушениями в психике. Ни в коем случае нельзя поверхностно и несерьезно относиться к занятиям АК. Любой человек может просто прочесть эту книгу, и это только принесет ему пользу. Если же он станет выполнять упражнения, описанные здесь, то он должен делать их очень серьезно. Нерегулярная практика, перескакивание с одной ступени на другую, нарушение предостережений, данных при описании упражнений — все это может привести к печальным результатам.

Итак, вы решили приступить к занятиям. Первые вопросы: где, когда и сколько сил и времени необходимо уделять этому. Нужно заранее спланировать Ваши возможности на будущее. Все зависит от того, каким свободным временем вы располагаете. Заниматься необходимо ежедневно, не менее 20 минут. Оптимальным же является уделять тренировкам каждый день по 90-120 минут. Занятия лучше проводить всегда в одно и то же время; их можно разбить на несколько раз в день. Например, 10 минут рано утром,

15 минут днем и 60-80 минут вечером. Кроме того, некоторые упражнения можно выполнять в транспорте или во время прогулок по улице.

Практику основных упражнений нужно проводить всегда в одной и той же комнате. Это важно, потому что во время занятий в комнате создается особая энергетическая атмосфера, и она будет сохраняться там все время, способствуя вашему прогрессу. Любое жилое помещение, и комната в том числе, имеет свой энергетический каркас. Однако он не всегда благоприятен для занятий СИ и его нужно изменить. Прежде всего, в такой комнате должно быть чисто, все вещи должны лежать на определенных местах. Возьмите палочки индийских благовоний и поставьте их в углах комнаты, еще одну у двери и одну посередине помещения. Зажгите их, и сами пока выйдите. Восточные ароматические возжигания способствуют очищению энергетического поля и повышению его вибрации. В следующие дни уже не обязательно сжигать по несколько палочек каждый раз. Достаточно один раз в сутки, вечером, окуривать комнату. Нужно взять палочку и окурить все углы в комнате (по несколько секунд у каждого), окурить дверь и окна, потом окурить то место, где вы будете сидеть. Теперь комната готова для занятий.

Важной задачей является нахождение в комнате положительного и отрицательного центров. В любом жилом помещении есть две такие точки — минус и плюс. Как уже можно судить, названия отвечают сущности. Нахождение в отрицательном центре плохо действует на человека, он чувствует усталость, угнетенное состояние духа. Напротив, сидя в положительном центре, вы почувствуете прилив энергии, ясность мысли, хорошее настроение. Каким же образом обнаружить местонахождение этих центров? Возьмите две металлические (стальные, алюминиевые или подобные) спицы, каждая длиной 30-35 см и толщиной 1-2 мм, и согните их под углом в 90°. Получится «рамка» — инструмент, облегчающий регистрацию и замер напряженности энергетического поля. Возьмите рамки в левую и правую руки. Держать рамку надо очень осторожно, так, чтобы она не болталась, но и не сжимать сильно. Представьте себе, что у вас в руках птица, которую вы те хотите помять, но вместе с тем боитесь, что она улетит. Держите руки перед собой, на уровне груди, на расстоянии 20-25 см друг от друга. Начинайте от двери медленный обход комнаты по периметру, идя по часовой стрелке. Нужно идти очень медленно и плавно, сосредоточившись на том, что ищете энергетические центры. Таким образом обходите комнату по спирали, постепенно сужая круги. При этом глаза надо полуприкрыты, а уши заткнуть ватой, чтобы не отвлекали раздражающие факторы типа уличного шума. Следите за тем, чтобы рамки не болтались и были параллельны. Неожиданно вы ощутите, что рамки в ваших руках поворачиваются внутрь или наружу. Если они повернутся вовнутрь и скрестятся друг с другом, то это значит, что вы нашли положительный центр. Если же они повернутся наружу и будут указывать в разные стороны, то это значит, что здесь находится минус-центр.

Обнаружив таким образом плюс-центр, отметьте его, поставив туда, например, стул. Если ваши поиски не увенчаются успехом с первого раза, то не отчаивайтесь, отдохните немного, расслабьтесь и попробуйте еще раз. После нескольких попыток это выйдет у вас обязательно.

Итак, найдя центры плюс и минус, испытайте их действие на себе. Сядьте на стул в отрицательном центре и постарайтесь расслабиться. Через 5-10 минут вы почувствуете внезапное ухудшение настроения, раздражительность, усталость. Тогда сразу же вставайте и отойдите от этого места, встряхните руки и ноги, немного попрыгайте. После этого садитесь на место плюс-центр. Максимально расслабьтесь и ни о чем не думайте. Через 20-15 минут настроение значительно улучшится, вы ощутите прилив сил и энергии. Вот на этом месте и нужно всегда сидеть, лежать или стоять во время занятий. В отрицательном же минус-центре лучше всего поставить какую-либо мебель.

К слову сказать, с помощью рамок можно находить минус-центры не только в жилых помещениях, но и на улице, в лесу, на природе. Воздействие этих центров на человека иногда очень незначительно, но в СИ учитываются все мелочи.

Итак, вы выбрали себе место для занятий, подготовили его и решили, в какое время для вас лучше всего проводить занятия. Здесь надо сделать маленькое дополнение. Конечно, если вы ежедневно работаете, то вам приходится выбирать время для АК, ориентируясь на вашу работу. Но если у вас есть возможность произвольно выбирать время для занятий, то лучше исходить из личной предрасположенности. Для этого просмотрите справочники по астрологии. Там вы сможете найти, какое время суток считается наиболее благоприятным для вашего астрологического знака. Если есть такая возможность, то лучше выполнять основные упражнения СИ именно в эти часы. Учтите, что утренние упражнения нужно выполнять Натощак, вечерние же не ранее чем через 3 часа после еды. Занятиям препятствует чувство голода или усталости. В вашей комнате должна быть средняя температура. Не должны отвлекать другие люди, музыка, шум и пр. Теперь вы подготовили комнату, выбрали место и время. Ну что же, тогда приступим.

## **Глава 2.**

### **Психический настрой. Китайская разминка. Дыхательные упражнения.**

Прежде всего, начинающий должен быть правильно настроен для занятий АК. Плохо, если вы будете относиться к ним как к отдыху или легкому

времяпровождению. Почти все упражнения в АК. требуют от человека большой психической концентрации. Нужно постараться почувствовать, что, занимаясь АК, вы приобщаетесь к тайному учению. Практически во время занятий вы уходите из мира обычных людей и приоткрываете дверь в волшебную страну магии. Находясь в обычной квартире, возможно полностью отключиться от окружающего мира. Постарайтесь не думать о работе, семье, делах. Нужно ограничить восприятие окружающего мира до пределов комнаты, в которой вы находитесь. Все, что находится за нею, как бы не существует для вас.

Настроившись таким образом, сядьте по-восточному, скрестив ноги. Следующее упражнение служит для снятия личных комплексов и психической релаксации. Представьте себе, что в левой руке вы держите свои отрицательные качества и плохие черты характера. Мысленно убедитесь в том, что вы сняли их с себя. Положите этот груз на левую сторону. Затем вообразите, что в правой руке у вас находятся ваши положительные свойства, лучшие черты характера, которые вы за собой знаете. Подержите их несколько секунд и положите их справа от себя. После этого поднимите обе руки и сделайте движение, словно вы снимаете со своего лица маску. Эта маска является вашим социальным лицом. Т. е. образ, который вы привыкли надевать на себя в течение всей сознательной жизни при общении со знакомыми, коллегами по работе, просто с окружающими. Сейчас вы снимаете эту универсальную личину и осторожно кладете ее перед собой. Постарайтесь выполнить эти действия со всей серьезностью. После этого вы сразу почувствуете внутреннюю легкость, психическую раскрепощенность, с вас словно спадут грузы старых тяжелых одежд. Именно сейчас вы находитесь в лучшей психической форме для дальнейших занятий. Точно также свободен от разных комплексов и забот ребенок, который любую игру воспринимает как реальность, а во всех сторонах окружающей жизни стремится видеть элементы игры.

Следующими упражнениями будет комплекс китайской разминки для тела. Известно, что закрепощенность тела, скованность движений, перенапряжение мышц мешает циркуляции внутренней энергии. Китайская разминка и служит для того, чтобы стряхнуть это напряжение.

### **Начальная позиция**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Ниже дан порядок разминки по пунктам и выполнять их надо по порядку.

1. Вращение головой. Глаза при этом закрыты. Прodelайте 10 вращений, затем, не открывая глаз, быстро встаньте на носки, сдвинув при этом ноги вместе. Руки нужно вытянуть вверх и ладони соединить. В таком положении нужно простоять 10-15 секунд, стараясь сохранить при этом полное равновесие. После этого проделать вращение головой в другую сторону и опять принять ту же позицию.



2. Круговое движение плеч. Сначала вращение вперед — 5 раз и столько же назад. Потом одновременно вращение, по правое плечо двигается вперед, а левое назад. Через 5 кругов поменять направление.
3. Вращение кистями. Вытянуть руки перед собой. Старательно делать полный круг кистью. Локти при этом не должны двигаться. 10 вращений внутрь, и столько же наружу.
4. Вращение предплечьями. Локти при этом нужно держать на одном месте. По 10 кругов внутрь и наружу.
5. Круги вперед и назад прямыми руками. Делать постепенно, наращивая скорость, и руки должны идти по возможно большей амплитуде. По 15 кругов вперед и назад.
6. Соедините локти над головой. Выполнить три раза. Сначала это, возможно, будет затруднительно, но при ежедневной практике успех придет.

Хорошо встряхните руки и ноги.

7. Встаньте прямо, так, чтобы ноги были на две с половиной ширины плеч друг от друга. Прямые руки разведите в стороны. Медленно начинайте наклон туловища точно влево. Постарайтесь наклониться как можно больше в бок. Зафиксируйте в этом положении на 15-20 секунд. То же самое повторить в правую сторону.
8. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки сложите перед грудью. Плавно начинайте поворот всем корпусом вправо. Ступни ног при этом должны двигаться. Скрутитесь вправо до максимальной возможности. Голова и глаза тоже должны быть максимально развернуты направо. Оставайтесь в этом положении 15-20 секунд. Потом то же самое повторите в левую сторону.
9. Исходная позиция та же, что и в предыдущем упражнении. Начинайте наклон корпуса вперед, прогибая при этом спину. Взгляд устремлен вверх. Оставайтесь в этой позиции 15-20 секунд.
10. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленно наклоняйте корпус назад до невозможного положения. Тело старайтесь держать расслабленным. Оставайтесь так 15-20 секунд.

После этих упражнений отдохните 2-3 минуты. Хорошо встряхните руки и ноги.

11. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед грудью, сложенными ладонями. Начните вращение бедрами. Особое внимание на то, чтобы двигался только таз и бедра. Руки, плечи, ноги и голова должны оставаться при этом неподвижными. Сделав 15 кругов, смените направление вращения.
12. Позиция та же. Движение бедер в бок. Тело надо держать возможно более расслабленным, слегка перекачиваясь при этом на ребрах ступней. Голова и плечи не должны двигаться.
13. Выполнять плавно, но мощно, 15-20 движений.

Упражнения с бедрами удобно выполнять перед зеркалом, чтобы легче осуществлять контроль за неподвижностью плеч и головы.

Расслабленно встряхните ноги и руки.

14. Встаньте на одну ногу. Вторая поднята и согнута так, чтобы колено было на уровне пояса. Эта позиция называется «журавль». Начинайте вращение ступней поднятой ноги. Старайтесь стоять прямо, сохраняя равновесие. Вращайте ступню по 10 раз, в каждую сторону, стараясь делать круг по полной амплитуде. После этого поменяйте стойку и повторите то же самое с другой ногой.
15. Снова примите позицию «журавль». Теперь проводите вращение голенью от колена до ступни. Ступня должна быть направлена в жестком «замке», носок оттянут, но пальцы загнуты на себя. Старайтесь при этом не двигать коленом. Проведите по 10 вращений в каждую сторону, потом поменяйте стойку.

Встряхните конечности. Несколько раз резко присядьте, делая при этом мощный выдох и потом медленный вдох. Разминка при этом закопчена. Как вы заметили, упражнения прошли по телу сверху вниз от головы до ног. Мышцы расслабились. Если вы внимательно прислушаетесь к своим ощущениям, то почувствуете прилив тепла к телу. Разрушились различные блоки, преграждающие путь внутренней энергии, и теперь она свободно циркулирует по телу. Кроме того, определенные упражнения разминки способствуют активизации энергетических центров — чакрам. Так, например, работа с бедрами помогает раскрыть сексуальный энергоцентр человека. Разминка является своеобразным энергетическим массажем, потому что происходит интенсивный приток энергии в разные части тела, и это оказывает тонизирующее, оздоровительное действие. Всего китайская разминка должна занимать не более 10-15 минут.

После разминки тела следуют дыхательные упражнения. Здесь надо немного рассказать о важной роли дыхания в АК. Не требует объяснения роль дыхания вообще в жизни человека. Без пищи человек может прожить несколько месяцев, без воды несколько дней и только несколько минут без воздуха. В процессе дыхания человек кроме кислорода, получает энергию — ПРАНУ, находящуюся в воздухе. Контролируя дыхание, можно добиться увеличения качества праны, получаемое от каждого вдоха и выдоха. Кроме того, с помощью дыхательных упражнений можно управлять потоками внутренней энергии, добиваясь ее правильного баланса в организме. Комплекс, описанный в этой главе, служит для получения навыков в более сложных дыхательных упражнениях, а также для аккумуляции праны. Этот комплекс подобран из упражнений ХАТХИ-ЙОГИ, ее раздела ПРАНА-ЯМА. Многие упражнения из этого раздела совершенно невозможно выполнять в

условиях современного города, где воздух загрязнен промышленными выбросами. Эффект при этом будет скорее всего отрицательный.

Поэтому в АК отобраны только те упражнения, при которых не будет нанесен вред здоровью, даже если ими заниматься в городе. Конечно, эти занятия нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении.

**1 упражнение.** Сядьте на пол, скрестив ноги и выпрямив спину. Руки положите на колени. Большой и указательный пальцы соедините, остальные пальцы выпрямлены. Все дыхательное упражнение нужно начинать с сильного выдоха, чтобы очистить легкие от застоявшегося воздуха. После полного выдоха начинайте медленный вдох, расслабляя и выпрямляя живот, затем расширяйте грудь, и в последнюю очередь распрямляя и поднимая плечи. Наберите в себя столько воздуха, сколько возможно. При правильном выполнении по вашему телу словно проходит волна, начиная от живота и кончая плечами. После вдоха сразу же начинайте выдох, причем в той же последовательности. Сначала сжимайте и втягивайте живот, словно выдавливая воздух из резинового мяча, потом сокращайте грудную клетку, и в конце выдоха с силой опускайте плечи, выталкивая воздух из горла. Затем без задержки начинайте новый вдох. Вдох и выдох должны быть равны по времени продолжительностью 7-8 секунд. Желательно дыхательные упражнения выполнять только через нос! При этом следует стремиться к определенной психической концентрации. Вдыхая, нужно представить, что вы наполняете свое тело насыщенным энергией воздухом. Тело можно представить как сосуд, в который вливается чистая, сверкающая вода. Выдыхая, концентрируйтесь, чтобы вся энергия от вдоха осталась в вашем теле. После каждого цикла вдоха и выдоха вы почувствуете, что организм наполняется свежей энергией. Появится ощущение бодрости и силы, по телу разольется тепло. Прodelайте последовательно семь вдохов и выдохов.

**2 упражнение.** «зарядка энергией», Цель его — усвоение большого количества праны, содержащейся в воздухе. Выполнять его следует стоя. Сделайте резкий выдох и вытяните руки перед собой. Начинайте медленный, полный вдох, одновременно двигая руки ладонями к груди. Представляйте, что ладонями вы словно притягиваете к себе энергию из окружающего пространства. В момент завершения вдоха руки должны быть сложены ладонями вместе, перед грудью. В этом положении выдержите паузу в 2-3 сек., и начинайте Медленный выдох. Во время выдоха руки медленно двигаются вниз, вдоль туловища. Ладони при этом обращены к полу и напряжены. В момент окончания выдоха руки полностью выпрямлены. Во время выдоха вы представляете, что полученная энергия собирается в энергетическом центре ХАРА (Он расположен на 2-3 см ниже пупка). Постарайтесь почувствовать, что одновременно с выдохом поток тепла

устремляется к этому месту. По времени вдох и выдох примерно равны. Глаза лучше сначала держать закрытыми, чтобы увеличить концентрацию. Повторите это упражнение 7 раз. Общая схема психической концентрации при дыхании такова, что во время вдоха нужно сосредотачиваться на усвоении праны из воздуха во время задержки на более ярком ее ощущении. При выдохе сосредоточение делается на посылке энергии в центр Хара, или в иные части тела.

**Упражнение 3** служит для «разогрева» центра Хара. Оно является подготовительным к более сложным упражнениям, описанным в следующих главах. Встаньте так, чтобы ноги были на расстоянии 2,5-3 Ширины плеч и согнуты в коленях. Ступни смотрят вперед и параллельны друг к другу. Колени должны быть достаточно согнуты. Спину держите прямо, бедра толкайте вперед. Шея, позвоночник и таз при этом находятся на одной линии. Такая позиция называется «конь», потому что она напоминает позу человека, сидящего на лошади. Руки положены на центр Хара, левая рука поверх правой. Начинайте дыхание животом. При вдохе расслабляйте и выпячивайте живот, а при выдохе напрягайте и втягивайте. Живот должен плавно ходить вперед-назад, волнообразными движениями. Сделайте тридцать дыхательных циклов. Учтите, что сейчас не надо расширять грудь и двигать плечами, как это было в предыдущем упражнении.

Между различными видами дыхания необходимо отдыхать 2-3 мин., расслабляя тело. Последний вид дыхания из вышеописанного комплекса служит также для массажа внутренних органов. Во время этого упражнения диафрагма, двигаясь вверх-вниз, массирует печень, желудок, селезенку и др., оказывая тонизирующий оздоровительный эффект.

**4 упражнение.** Встаньте прямо, затем согните спину, ладонями упритесь в колени. Сделайте полный выдох и замерев в этом положении, начинайте быстрое выпячивание и втягивание живота, вперед-назад. Старайтесь выполнять это возможно быстрее и втягивать живот глубже. Всего сделайте 15 таких втягиваний-потягиваний. Потом распрямитесь одновременно со вдохом, отдохните несколько минут и проделайте упражнение еще раз.

На этом заканчивается начальный комплекс дыхательных упражнений. Вместе с китайской разминкой его следует выполнять в течение первой недели занятий ежедневно.

С самого начала занятий АК вы должны правильно построить свое питание. О различных диетах написано множество книг. Наверное нет нужды опять

повторять и объяснять, что очень часто люди употребляют в пищу нездоровые, вредные для организма продукты. Очень много продуктов питания изготавливаются с большой добавкой химии. Зачастую без меры едят мясо и жиры, не учитывая правильную потребность человека. Сплошь и рядом едят очень много, в три-четыре раза больше, чем требуется человеку. Организм в течение дня может усвоить из пищи только определенное количество энергии. На излишнюю же пищу тратится неоправданная энергия — на переваривание и вывод из организма. В принципе, человек, овладевший особой техникой, может есть и пить все, что захочет, потому что он применяет метод нейтрализации. Можно привести в качестве аналогии следующий пример — индийские факиры на потеху публике выпивают серную кислоту без всякого вреда для себя. Это тоже умение нейтрализации, доведенное до совершенства. Но, когда вы только начинаете заниматься АК, то вам придется, по крайней мере, в течение полугода придерживаться специальной диеты.

Прежде всего, нужно провести 36-часовое голодание. Это значит, что в течение полутора суток совершенно ничего есть нельзя, а пить только чистую воду. Ее пить можно без ограничений. Первой едой после 36-часового голодания должны быть продукты — фрукты или фруктовый сок (но свежие, а не консервы). После того, как голодание закончено, нужно переходить на специальную диету. Из повседневного рациона совсем исключается кофе, чай, алкоголь, острые приправы, изделия из жиров и продукты с химическими добавками. Конечно же, никотин тоже возбраняется. Нежирное мясо, рыбу, морских животных можно есть не чаще, чем один раз в неделю, только в вареном виде. Но можно вообще исключить из рациона мясо и рыбу. Употребление мучного сводится к минимуму. Основу вашего питания должны составлять овощи, фрукты, крупы и молочные продукты. Все это можно употреблять в вареном, жареном или же в сыром виде.

Есть лучше всего два раза в день, к вечеру и днем, но так, чтобы ужин был не менее, чем за 2,5-3 часа до отхода ко сну. Горячее блюдо лучше есть один раз в день. Очень хорошо каждую трапезу начинать с салата из свежих овощей и фруктов. Интервалы между едой должны быть такими, чтобы садясь к столу, вы испытывали голод и ни в коем случае не надо наедаться до отвала, так, чтобы тяжело было подниматься от стола! Для тех же, кто привык к чаю или кофе, заменой может быть чай из травы или же ячменный напиток.

Вообще же в АК диеты время от времени меняются, все зависит на какой стадии обучения вы находитесь. Например, есть специальная диета, основу которой составляет сырое мясо. Еще больше внимания в АК уделяется тому, как надо есть и пить. Из каждого стакана воды, из каждого съеденного яблока вы получаете энергию. Но также как и с дыханием, концентрируясь на еде, можно получить из того же количества пищи больше энергии, чем обычно. Прежде всего, за едой нельзя торопиться. «Кто долго жует — тот долго живет», — так звучит старая русская поговорка. Никто и ничто не

должно отвлекать вас во время трапезы. Не нужно разговаривать, читать, или слушать музыку. Вы должны постараться полностью сконцентрироваться на процессе еды. Медленно, и очень тщательно пережевывая представить себе, что Именно сейчас санса из пищи усваивается вами. Ни в коем случае не спешите, не глотайте пищу, не прожевав. Еда не должна быть слишком горячей или холодной. С каждым глотком представляйте, как сила, полученная от еды, словно тонет в вашем теле. Начав питаться по этой системе, вы очень скоро увидите, что вам уже требуется гораздо меньше еды, чтобы утолить голод, чем раньше. Обычно обед состоит из 2-3 блюд. Нельзя их смешивать! Съев одно блюдо, надо обязательно сделать пятиминутную паузу. После окончания еды десять минут отдохните, закрыв глаза, и, сосредоточившись, представьте, что энергия от съеденного обеда расходуется по телу, потом 3 раза повторите мысленно, со всей убежденностью: «Я сыт и полон сил. Все, что я съел, превратилось в САНСУ. Я чувствую себя отлично!». Уже через несколько дней подобного питания вы заметите замечательные результаты. Ваше самочувствие значительно улучшится, количество пищи уменьшится, при этом вы ощутите прилив сил. Следует добавить, что нельзя есть рано утром. После ночного сна ваше тело отдохнуло, готово к работе, оно совсем не нуждается с утра в пище.

В заключение хочется немного сказать о других системах питания, используемых в АК. Каждому продукту соответствует заряд энергии — + или -, ЯН или ИНЬ (по восточной терминологии). От баланса этих сил зависит здоровье человека. Поэтому и питание должно быть построено соответствующим образом: продукты ИНЬ нужно уравнивать пищей ЯН. На более высокой стадии АК существует специальная диета, где все продукты отнесены к положительной и отрицательной категориям. Но для новичка пока важно знать, что большинство употребляемых продуктов относится к ИНЬ. Довольно сильными выразителями ЯН является чеснок, ячменный напиток, гречка. Употребляя их чаще, можно сбалансировать ИНЬ и ЯН в организме.

Существует еще специальная моно-диета. Во время нее человек ест сначала только 3-4 каких-нибудь определенных вида продуктов, через некоторое время их число сокращается до двух, а еще позже до одного, например, употребляется в пищу только гречка или только грецкие орехи. Но при этом нужно настолько хорошо владеть йогой, чтобы получить из одного продукта все необходимые вещества и микроэлементы. Конечно, чтобы дойти до такого уровня, нужна очень долгая тренировка. Теоретически, высшей точкой такой моно-диеты является употребление только воды. Всю необходимую для жизни энергию человек получает при этом из жидкости и вдыхаемого воздуха. В Гималаях есть йоги, достигшие такого уровня. На дыхательную гимнастику они тратят до пятнадцати часов в день, чтобы получить достаточно праны.