

# **КЛУБ**

## **ТЕЛЕСНО-ДУХОВНЫХ ПРАКТИК**

Состоит из 70 практик по темам:

1. Утренние ритуалы.
2. Вечерние ритуалы.
3. Законы Вселенной.
4. Желание чувствовать себя здоровым.
5. Здоровое питание.
6. Дыхательные практики.
7. Очищение от негатива.
8. Активация мозга.
9. Нарботка силы воли.
10. Раскрытие в себе любви.
11. Расширение возможностей.
12. Улучшение настроения.
13. Раскрытие интуиции.
14. Укрепление иммунитета.
15. Исцеление ЖКТ.
16. Исцеление опорно-двигательного аппарата и суставов.
17. Исцеление сердечно-сосудистой системы.



# УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ

Ритуал пробуждения с партнером.  
Практика № 1

Упражнение, чтобы проснуться и почувствовать себя бодрым.  
Практика № 7

Упражнения для снятия нагрузки с плечевого пояса после ночного сна.  
Практика № 3

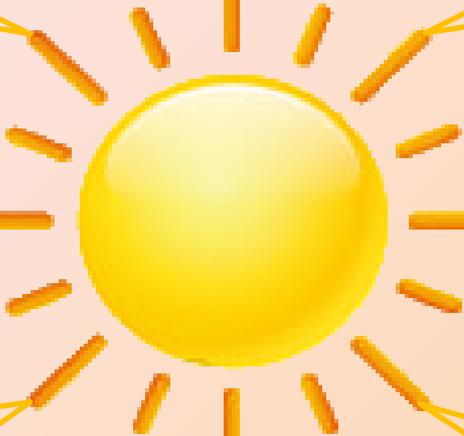
Как правильно вставать с постели, чтобы быть в ресурсе весь день.  
Практика № 1

Утренний ритуал приготовления еды на кухне.  
Практика № 3

Практика после пробуждения, настрой на день.  
Практика № 3

Утренний ритуал гигиенических процедур.  
Практика № 2

Как собрать чистую энергию утром и прийти в себя.  
Практика № 7



# ВЕЧЕРНИЕ РИТУАЛЫ

Упражнение на баланс, равновесие и тактовое дыхание перед сном, чтобы спокойно спать.

Практика № 28

Упражнения “Коза рогатая”, чтобы легко уснуть и хорошо спать ночью.

Практика № 5

Сброс негативной энергии перед сном: освобождение от гнева и накопленной усталости за день.

Практика № 7

# ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

- 3 закона экологии поля.
- Проявление Закона баланса в пространстве и теле человека.
- Проявление Бога в каждом человеке.
- Самые важные причины отсутствия энергии.
- Мотивация жить и запуск программы “Я выбираю долгожительство”.
- Наполнение энергией - соединение внешнего и внутреннего мира.
- Сила в настоящем. Возрождение веры.
- Как происходит материализация желаний?
- Роли человека в повседневной жизни и их связь с эмоциями.

Практика № 1

Практика № 4

Практика № 6

Практика № 13

Практика № 14

Практика № 20

Практика № 22

Практика № 27

Практика № 28



# ЖЕЛАНИЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ

- Практика "Я хочу быть здоровым".  
Практика № 3
- Медитация на открытие поля для самоисцеления.  
Практика № 29
- Причины возникновения любой болезни.  
Практики № 7 и 19
- Нарботка умения растворять в себе определенное болевое ощущение своим вниманием - самоисцеление.  
Практика № 29
- Кризис исцеления и возможности тела на самоисцеление через телесно-духовные практики.  
Практика № 29

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Правила и культура приема пищи.

Практика № 3

- Зеленая диета для очищения организма и здорового питания.

Практики № 11 и 15

- Ценность воды в жизни каждого человека - какую воду лучше всего пить.

Практики № 26 и 33

- Влияние питания и качества продуктов на здоровье и уровень жизни человека.

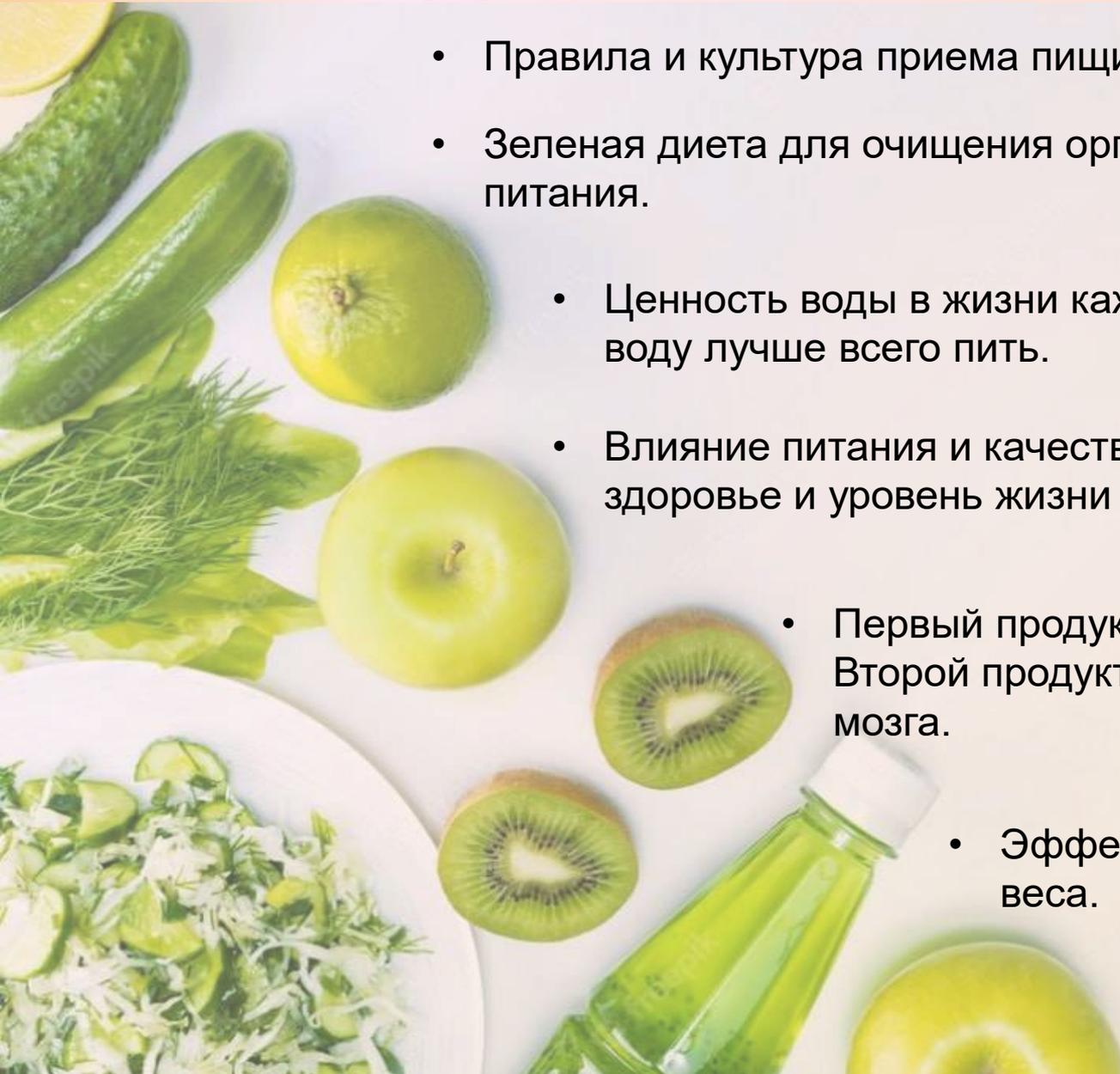
Практика № 33

- Первый продукт, уничтожающий психику. Второй продукт, уничтожающий работу мозга.

Практика № 10

- Эффективная еда для снижения веса.

Практика № 33



# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Техника выполнения упражнения “дыхание ребрами”.  
Практика № 5

Усиление энерго-  
поля человека через  
дыхательные  
практики.  
Практика № 6

Тактовое дыхание  
для баланса и  
равновесия:  
помогает избавиться  
от давления;  
перестать "сидеть"  
на гормональных  
препаратах; и войти  
в состояние  
глубинного  
спокойствия.  
Практика № 28



Дыхательная  
практика на  
“ощелачивание” и  
обогащение крови  
кислородом.  
Практика № 11

“Огненное дыхание”-  
упражнение на  
освобождение низших  
центров от негатива.  
Практика № 24

Дыхание  
освобождающее  
организм от закисления.  
Практика № 27

# ОЧИЩЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА

- Как выйти из позиции жертвы во взрослую позицию.  
Практики № 4 и 13
- Практика работы с ЭГО и освобождение от чувства вины и долга.  
Практика № 18
- Снятие энергетического посыла с органа и его восстановление: практика "возвращения себя себе".  
Практика № 2
- Снятие негативных установок детям до 7 лет.  
Практика № 2
- Влияние коллективного поля на человека - избавляемся раз и навсегда.  
Практика № 11
- Звуковая практика работы с "медленными" чувствами/эмоциями.  
Медленные чувства - это желание смерти: злость, агрессия, месть, чувство несправедливости, обида.  
Практика № 15
- Упражнений на глубокое очищение от негативных эмоций, диалог с болью и возрождение радости.  
Практики № 17 и 32

# ОЧИЩЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА

- Практика смеха - важность чувства юмора в жизни и умения смеяться над самим собой.  
Практика № 23
- Практика разблокировки ментальной установки о страхе смерти близких людей.  
Практика № 14
- Проработка страха умереть.  
Практика № 15
- Практики на избавление от стресса и восстановление нервной системы.  
Практика № 25
- Работа с функцией надпочечников. Продолжаем работу с гормонами стресса.  
Практика № 27
- Сет упражнений на глубинную проработку страхов в поле младенца от 0 до 1 года.  
Практика № 30

# АКТИВАЦИЯ МОЗГА

Практика на проработку головы и активацию мозга.  
Практика № 3

Практика работы с мозгом: сброс напряжения с головы, улучшение концентрации внимания и памяти.  
Практика № 7

Баланс левого и правого полушария головного мозга.  
Практика чудес.  
Практика № 6

Исцеление сердца и восстановление работы мозга.  
Практика № 18

Восстановление работы мозга и нервной системы человека.  
Практика № 25

“Включенное” сознание.  
Практика № 20



# НАРАБОТКА СИЛЫ ВОЛИ

- Научиться действовать в моменте “здесь и сейчас”, делая первый шаг к изменениям.  
Практика № 22
- Ощутить силу внутри себя: физическую и духовную.  
Практика № 23
- Как пробуждается сила духа и вера в самого себя - упражнение для реализации цели.  
Практика № 25
- Как заставить себя вставать рано по утрам и делать упражнения.  
Практика № 27
- Выбор состояния спокойствия и тишины.  
Практика № 28
- Упражнения на возвращение состояния силы и уверенности.  
Практика № 30
- Комплекс упражнений на стрессоустойчивость и возрождение силы Духа.  
Практика № 31
- Комплекс упражнений “Кармические развязки” на стрессоустойчивость и возрождение силы духа.  
Практика № 31
- Укрепление силы духа.  
Практика № 32

# НАРАБОТКА СИЛЫ ВОЛИ

- Важность работы с центрами воли.  
Практика № 9
- Упражнение на работу с конкуренцией, страхом потери - эгоизмом.  
Практика № 9
- Комплекс упражнений “для ленивых” на тренировку воли и пробуждение энергии.  
Практика № 10
- Глубинный смысл действий из состояния “хочу и надо”.  
Практика № 13
- Упражнение на разгрузку печени.  
Практика № 13
- Упражнение на разогрев тела и распределение энергии по всему телу.  
Практика № 13
- Медитация-запрос на поддержку у первоисточника.  
Практика № 16
- Комплекс упражнений на раскрытие сердца и состояние внутренней силы.  
Практика № 16

# РАСКРЫТИЕ В СЕБЕ ЛЮБВИ



Путь обретения  
духовных родителей.  
Практика № 34

Практика раскрытия  
сердца миру.  
Практика № 2

Практика "Я есть" -  
ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ.  
Практика № 6

Истинное  
материнство.  
Практика № 34

Медитация "Я  
люблю. Я любим(а)".  
Практика № 8

Раскрытие состояния  
"Любящие отношения  
между людьми".  
Практика № 24

"Я выбираю жизнь".  
Практика № 10

Обретение и  
возрождение своего "Я".  
Практика № 13

Причина отсутствия  
партнерских отношений  
на уровне тела.  
Практика № 24

Смысл жизни - раскрыть и  
почувствовать состояние  
истинной любви.  
Практика № 33

# РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

- Техника выполнения упражнения на приближение мечты в реальность.  
Практика № 12
- кто является для человека его истинным духовным учителем.  
Практика № 31
- “Волшебные” точки для соединения духа и материи.  
Практика № 32

# УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ

- \* Техника выполнения упражнения по улучшению настроения.  
Практика № 4
- \* Влияние цвета одежды на энергетическое поле человека.  
Практика № 11
- \* Упражнение “Веер” на умение открываться миру и согревать свое сердце.  
Практика № 24

# РАСКРЫТИЕ ИНТУИЦИИ

Упражнение на умение входить в пространство свободного потенциала энергии.  
Практика № 22

Сонастройка с ритмами земли.  
Практика № 1

Практика раскрытия интуитивных каналов.  
Практика № 3

Раскрытие мастерства и интуиции - третий глаз.  
Практика № 22

Практика на тренировку соединенности левого и правого полушарий мозга, на раскрытие ресурсов.  
Практика № 3

Упражнения на чувствование и осознание своего тела.  
Практика № 14

Упражнения на расширение возможностей.  
Практика № 4

Упражнения на баланс в теле и жизни.  
Практика № 12

Практика "Я постоянно подключена к источнику энергии, я живу в потоке".  
Практика № 7



# УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

- Практика на укрепление иммунитета и работу с крестцом.

Практика № 7

- Практика работы с надпочечниками - убираем стресс, чистим состав крови, восстанавливаем гормональный баланс.

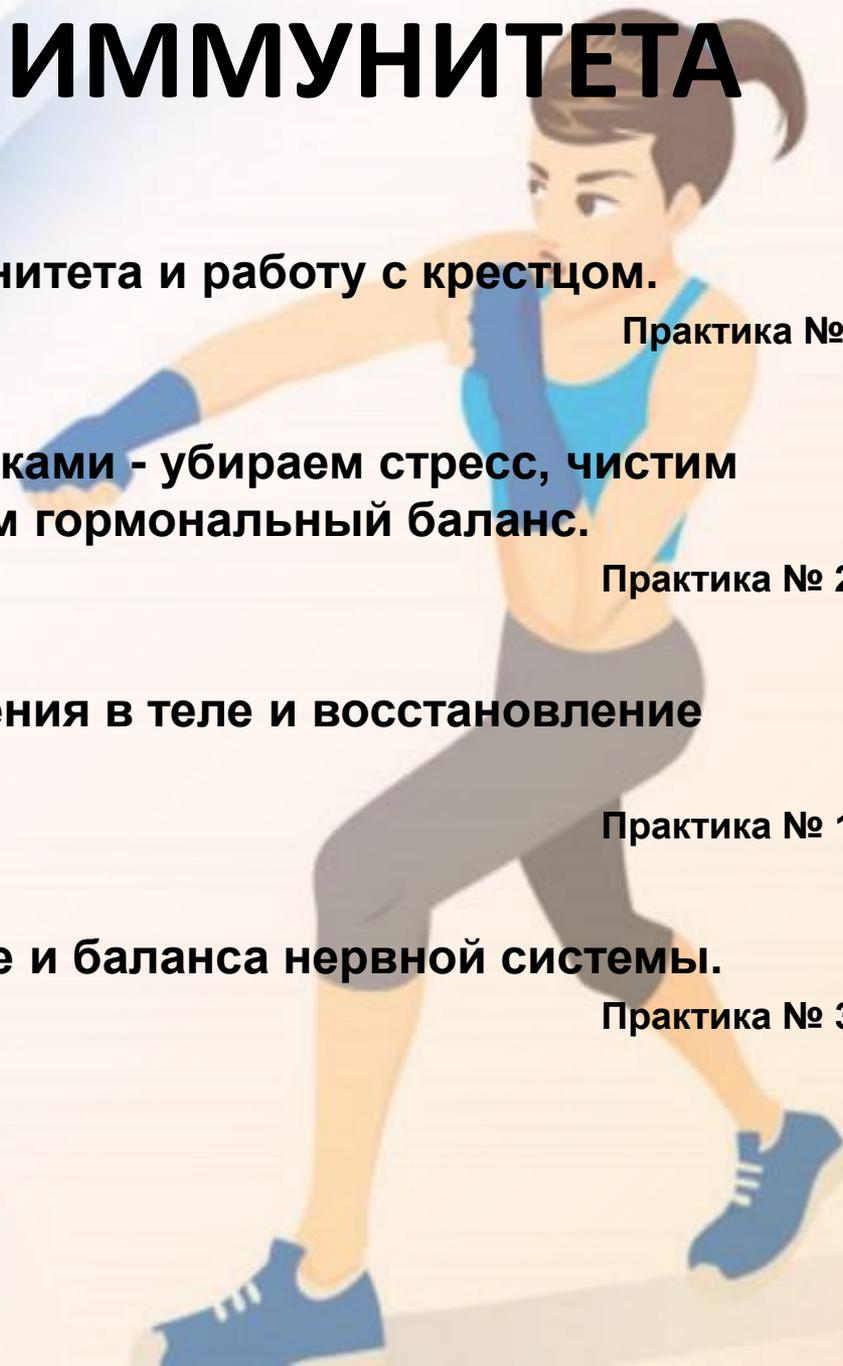
Практика № 27

- Упражнения на снятие напряжения в теле и восстановление баланса.

Практика № 19

- Упражнения на восстановление и баланса нервной системы.

Практика № 30



# ИСЦЕЛЕНИЕ ЖКТ

- ЖКТ высвобождение энергии, запуск самоисцеления в организме.

Практика № 29

- Упражнение на улучшение обмена веществ и восстановление энергообмена.

Практика № 20

- Упражнение на восстановление энергетики поджелудочной железы и кислотно-щелочного баланса.

Практика № 21

- Телесная практика на высвобождение жара из ЖКТ и баланс энергии во всем теле и позвоночнике.

Практика № 29

- Упражнения на высвобождение токсинов из ЖКТ.

Практика № 30

# ИСЦЕЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И СУСТАВОВ

- Упражнения снятие напряжения в области шеи и головы.  
Практики № 9 и 30
- Практика на позвоночник для восстановления баланса энергии во всем теле.  
Практика № 29
- Работа с центрами зрения и их связь с позвоночником.  
Практика № 23
- Комплекс звуковых дренажных упражнений на восстановление работы внутренних органов.  
Практики № 5,6 и 28
- Упражнение для исцеление суставов, восстановление гибкости суставов.  
Практика №
- Звуковая практика для здоровых суставов и исцеления позвоночника.  
Практика № 15
- Синдром “холодных руки и ног” - разогрев грудной клетки.  
Практика № 15

# ИСЦЕЛЕНИЕ СЕРЕДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- Упражнение для очистки сосудов и лимфы.

Практика № 8

- Упражнение на очищение сердечно-сосудистой системы.

Практика № 21

- Синдром перфекциониста и его влияние на сердце и легкие.

Практика № 12