

ОКО НАСТОЯЩЕГО
ВОЗРОЖДЕНИЯ

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ

СЕКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ
ИСПОЛНЕНИЯ
ЖЕЛАНИЙ

ДЕЙСТВЕННЫЕ ПРАКТИКИ
Китая, Индии, Европы и Америки

ПРАЙМ

АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
Л38

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Левшинов, Андрей Алексеевич.

Л38 Секретные методы исполнения желаний. Действенные практики Китая, Индии, Европы и Америки / Андрей Левшинов. — Москва : АСТ, 2015. — 287 с.: ил. (Око настоящего возрождения).

ISBN 978-5-17-094523-8

Андрей Левшинов — мастер йоги и цигун, предлагает уникальную авторскую систему, построенную на основе духовных практик Китая, Индии, Европы и Америки и направленную на овладение и управление энергией исполнения желаний. Лучшие техники Востока и Запада при правильном использовании позволят вам научиться древнему секретному искусству жрецов, магов, знахарей: формировать события своей жизни по своему желанию!

Эта книга для тех, кто не боится! Для тех, кто хочет перемен и верит в них! Для тех, кто мечтает овладеть новыми мощными инструментами достижения любых целей.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-094523-8

© Левшинов А., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?	13
ЧТО ТАКОЕ ЦИГУН?	13
КАК ПОСТРОЕНА ЭТА КНИГА	14

Глава первая

ПРАВИЛА РАБОТЫ

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ	18
КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ВРЕМЯ И МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ	19
КАК ЧАСТО ЗАНИМАТЬСЯ	21
КАК ИЗМЕНИТЬ (И НАДО ЛИ ИЗМЕНЯТЬ) ОБРАЗ ЖИЗНИ	22
ПОРЯДОК РАБОТЫ ПО КНИГЕ	23





Глава вторая

КАК ПРАВИЛЬНО СФОРМУЛИРОВАТЬ ЖЕЛАНИЕ?

ЭТАП 1.	
УСЛЫШАТЬ СЕБЯ: ПРИОСТАНОВИТЬ БЕГ, УСПОКОИТЬСЯ И РАССЛАБИТЬСЯ	26
Расслабление	26
Позы для расслабления	27
Как сократить часовую программу до пяти минут	32
Упражнение для глубокой релаксации	34
Дыхание	35
Нижнее (брюшное) дыхание	36
Среднее (грудное) дыхание	43
Верхнее (горловое) дыхание	44
Полное йоговское дыхание	45
Услышать себя	62
Упражнения, использующие силу мысли для активации энергии	83
ЭТАП 2.	
НАУЧИТЬСЯ ФОРМУЛИРОВАТЬ ЖЕЛАНИЕ	89
Определи, кто ты: визуал, аудиал, кинестетик	89
Выбери свой метод	93
Визуализация, если вы визуал	93
Аффирмация, если вы — аудиал	96
Метод погружения, если вы кинестетик	100
Сочетание всех техник	102
ЭТАП 3.	
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ "ПЕРЕНАСТРОЙКИ"	104
ПРАВИЛА МЕДИТАЦИИ	104
Ограничения и противопоказания	106
Позы для медитации	107





Глава третья

НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

ЭТАП 1.	
РАЗБЛОКИРОВАТЬ ЧАКРЫ	115
Подготовительный комплекс	115
Основные позы (асаны)	115
Положение пальцев рук при позе лотоса и полулотоса	116
Поза полулотоса-1 (Сиддхасана-1)	116
Поза полулотоса-2 (Сиддхасана-2)	118
Поза лотоса (Падмасана)	119
Поза героя (Вирасана)	121
Разминочный комплекс упражнений	123
Активизация чакр	138
Наклон вперед из позы воина (Вирасаны)	140
Поза растягивания мышц спины, ног и развития гибкости (Пашчимоттанасана-1)	141
Тянем спину сидя (Пашчимоттанасана-2)	143
Упражнение «Приветствие солнцу»	146
ЭТАП 2.	
РАЗБЛОКИРОВАТЬ ЦИ.	149
Упражнение «Колодец солнца»	153
Упражнение «Созерцание лотоса»	155
Упражнение «Большое дерево»	157
Упражнение «Малый небесный круг»	160





Глава четвертая

ПРАВИЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ) ЭНЕРГИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ЭТАП 1.

УСТРАНЕНИЕ БЛОКОВ И УСТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА

МЕЖДУ ВНЕШНИМ И ВНУТРЕННИМ 164

Динамический цигун: базовые упражнения 166

Свободное движение, укрепляющее здоровье 166

Упражнение «Качающий радугу» 168

Упражнение «Прекрасный Цветок
раскрывает и закрывает лепестки» 172

Упражнение «Луна на ладонях» 176

Приседания и подъемы 181

Упражнение «Просящий милостыню» 182

Специальный прием №1.

Прохлопывание даньтяня 185

Простейший комплекс для начинающих

динамического цигун 187

Первое упражнение 187

Второе упражнение 190

Третье упражнение 192

Четвертое упражнение 194

Пятое упражнение 196

Шестое упражнение 198

Седьмое упражнение 200

Восьмое упражнение 202

Девятое упражнение 203

Десятое упражнение 205

Специальный прием №2.

«Умывание» рук 206

Комплекс долголетия, здоровья и процветания 207

Первое упражнение: основная стойка 207

Второе упражнение: «Взгляд в небо» 208

Третье упражнение: «Толкание лодки» 209





Четвертое упражнение: «Толкание волн»	211
Пятое упражнение: «Волнующееся море»	212
Шестое упражнение: «Подъемы на волнах»	214
Седьмое упражнение: «Подъем тяжестей»	216
Восьмое упражнение: «Прогулка по дну моря»	218
Девятое упражнение: «Разгоняя волны»	219
Десятое упражнение: «Вылавливание луны»	220
Специальный прием №3. Массаж головы	222
Комплекс «Десять кусков парчи»	222
Первое упражнение: «Подпирающий небо»	223
Второе упражнение: «Собирающий фрукты»	225
Третье упражнение:	
«Разворачивание кулаков»	227
Четвертое упражнение: «Наклоны в стороны»	230
Пятое упражнение:	
«Наклоны вперед и прогибы назад»	232
Шестое упражнение: «Удары кулаками»	234
Седьмое упражнение: «Полуприседания»	236
Восьмое упражнение: «Вращение коленями»	236
Девятое упражнение: «Махи ногами»	239
Десятое упражнение: «Движение волны»	240
Специальный прием №4.	
Постукивания по пояснице	242
Комплекс «Танец пяти животных»	243
Первое упражнение: «Медведь»	243
Второе упражнение: «Тигр»	245
Третье упражнение: «Обезьяна»	249
Четвертое упражнение: «Олень»	252
Пятое упражнение: «Журавль»	254
Специальный прием №5.	
Прогулка как упражнение	256
ЭТАП 2.	
АТАКА НА ЦЕЛЬ!	257
Настрочные упражнения	259
Упражнение «Накачивание энергии»	259
Упражнение «Толкание ладонями»	260





Упражнение «Несущий гору на плечах»	264
Упражнение «Раскручивание силы»	268

**ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС, НАПРАВЛЕННЫЙ
НА ОРГАНИЗАЦИЮ АТАКИ ЦИ 269**

Первое упражнение:	
«Укоренение в земле»	271
Второе упражнение: «Парящий меч»	272
Третье упражнение:	
«Поступь дракона, полет орла»	274
Четвертое упражнение: «Питание энергией»	276
Пятое упражнение: «Атака ци»	278

**ЭТАП 3.
АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ 280**

**ШАГ 1.
ВИЖУ ЦЕЛЬ! 281**

Наполнение энергией техник визуализации, аффирмации и метода погружения	281
---	-----

**ШАГ 2.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 284**

Пример комплекса упражнений	284
---------------------------------------	-----

**ШАГ 3.
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:
АТАКА ЦИ НА ЦЕЛЬ 285**

**ШАГ 4.
ДЕЙСТВИЯ
ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ 287**





ВСТУПЛЕНИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Почему не сбываются желания?

Количество книг и тренингов, авторы которых обещают быстрое исполнение любых желаний, растет каждый день, а вот количество счастливых, довольных своей жизнью людей, среди тех, кто читает эти книги и посещает тренинг, увеличивается почему-то не столь стремительно.

Как вы думаете — почему? Почему у некоторых работают те ли иные методы обретения желаемого, а у других — нет, хотя авторы и убеждают, что их способы — универсальные. Или почему после того, как одни мечты начинают сбываться, в другой области жизни наступает своеобразный спад?

В чем дело? В том, что методы «неправильные» или «неправильные» те, кто пытается изменить с их помощью свою жизнь? Нет, и методы вполне рабочие — ведь кому-то они помогают, просто их авторы не указали — по незнанию — одно важное условие. И люди прекрасные, просто не подозревающие об этом условии.

Получается, вы можете представлять прекрасные картины своего будущего, вы можете повторять десятки и сотни раз правильно выстроенные фразы, но ничего не изменится, если:





- ◆ желание неправильно сформулировано, недостаточно четко, расплывчато;
- ◆ не хватает веры в себе и собственные силы;
- ◆ не хватает сил (внутренних и внешних) на реализацию задуманного, а это в свою очередь приводит к неудачам и к тому, что вера в себя становится еще меньше. Круг замыкается.

Но и названные причины — это только верхушка айсберга: вы можете потратить уйму времени и кучу сил, пройти модные курсы по повышению самооценки и... остаться самоуверенным неудачником.

Дело в том, что корень проблем таится в недостаточности энергетического потенциала! Представьте, что вы пытаетесь нарисовать прекрасную картину, имея в своем распоряжении только засохшую краску, или мечтаете добраться до намеченной цели на машине без колес. Вы или не добьетесь желаемого, или потратите слишком много сил. Если же энергии достаточно и она течет правильно, человек готов свернуть горы и для исполнения желаемого требуется только правильно ее использовать.

Поэтому первое, что необходимо сделать, если вы ходите, чтобы ваши мечты стали явью — накопить достаточный запас энергии!

Важно помнить, что даже быстрое и легкое исполнение желаний совершенно не означает, что у вас неисчерпаемые запасы энергии. Расходуем мы ее смело, а пополняем?

В этом минус многих западных систем — они учат эффективно расходовать имеющуюся энергию, но не учат пополнять ее запасы! В результате человек, очарованный тем, что его желания начинают исполняться легко и просто, и, казалось бы — без затрат с его стороны, расходует своеобразный «банк» энергии и даже влезает





в своеобразные долги: вот откуда существующая у многих уверенность, что, например, богатство не совместимо со счастьем в личной жизни, что удача в одном деле обязательно означает потерю в другом. На самом деле это справедливо только тогда, когда для исполнения желания расходуется слишком много энергии.

Но эта проблема решаема! Существуют системы, проверенные тысячелетиями, которые учат работать с энергией. В их основе — сложнейшие процессы, но владение даже простейшими упражнениями и знание, как работать с ними, дает человеку почти безграничные возможности!

Таким образом, если говорить в целом, то правильный ток энергии — это ключ к искусству управления событиями собственной жизни!

Например, если вам нужно привлечь в свою жизнь определенное событие, нужно иметь достаточный запас энергии для того, чтобы вызвать в себе вибрации этого события. По закону «подобное притягивает подобное». В итоге событие реализуется.

Что же это за системы и как вписать их в жесткий график современного человека?

Во-первых, это *йога*, во-вторых — *цигун*. Названия эти вам, конечно, знакомы. Но не так много людей знают об истинных возможностях этих искусств.

О цигун написано множество книг, но, тем не менее, он все же стоит немного «в стороне» от широко известных и популярных учений, какими увлекается большинство.

Возможно, потому, что эта система пробуждает к жизни действительно очень сильные энергии. Некоторые люди подсознательно остерегаются тех новых возможностей, которые у них в итоге могут появиться. Есть и еще страхи: а вдруг эти энергии опасны, особенно при неправильном обращении с ними? Некоторые же хотят получить желаемое, не делая вообще ничего.





В итоге основная масса людей сторонится этой системы. Есть и такие, кто просто не верит в возможность благоприятных перемен в своей жизни. Слишком уж «чудесными» им кажутся результаты. Люди думают, что это фокусы.

Почему автор предлагает использовать силу как западных, так и восточных учений?

А почему вы не питаетесь одними только несомненно полезными лимонами? Огромная ошибка полагать, что использование одной системы означает отказ от другой. В каждой из них есть много практик, которые помогут вам добиться желаемого. Главная трудность — верно и грамотно сочетать их. В этом и состоит задача данной книги — показать, КАК правильно использовать силу разных учений.

Так, на протяжении многих лет практикуя и йогу и цигун, автор пришел к выводу, что для накопления энергии эффективнее использовать йогу, а для контроля и использования ее — цигун. А вот чтобы понять и представить — что хочется получить в итоге и какой сделать свою жизнь, прекрасно подходит визуализация. Аффирмации же помогают создать правильный настрой и наиболее точно направить энергию туда, куда она должна течь.

Используя эти принципы на практике, вы увеличите свою силу многократно и, что немаловажно, научитесь управлять ею.

Эта книга для тех, кто не боится! Для тех, кто хочет перемен и верит в них! Для тех, кто мечтает овладеть новыми мощными инструментами достижения любых целей. Для тех, кто готов работать над собой ежедневно!

Вот для таких людей, в числе которых можете быть вы, сочетание йоги, цигун и западных методик исполнения желаний открывает новые потрясающие возможности.





Что такое йога?

Философия йоги основана на представлении о том, что вся Вселенная проникнута Высшим духом (Богом), и души всех людей — частицы этой Всеобщей Души.

Занятия йогой приводят к тому, что, тренируя свой ум и тело, вырабатывая умение владеть своими эмоциями, дисциплинируя свою волю, человек приводит свой внутренний мир, свою душу в состояние равновесия. Выполняя упражнения и медитируя, человек шаг за шагом поднимается на все более высокие ступени своего духовного и физического развития, освобождаясь от страданий, болезней, страхов.

Что такое цигун?

Цигун — это древнекитайская система знаний и практических упражнений, наука и искусство одновременно. В основе лежит учение об энергии ЦИ, которая пронизывает весь видимый и невидимый мир, и человеческое тело в том числе.

Цигун — это искусство владения энергетикой и волей.

Практикуя цигун, человек учится регулировать дыхание, тело и сознание и обретает — не только физическое.

Многие мастера, в том числе и китайские, учат искусству цигун так запутанно и сложно, что неподготовленному человеку понять это практически невозможно. В итоге ученик, постигая все эти премудрости, подчас не доходит до главного — до практического применения той науки, которую он якобы освоил. На самом деле освоить ее можно только на практике, на реальном собственном опыте, для чего не обязательно вникать во





все тонкости китайской философии, метафизики и сопутствующей им терминологии.

Вот что такое этот подлинный цигун: это искусство обретения новых возможностей и применения этих возможностей в своей жизни.

Это поистине великое искусство, потенциал которого используется практикующими далеко не в полной мере. Энергии, которыми мы овладеваем при помощи искусства цигун, универсальны. Они позволяют произвести позитивные перемены абсолютно во всех сферах жизни.

Как видно даже из кратких описаний, философия йоги и цигун не противоречат друг друга, более того — могут дополнить друг друга. Вы можете потратить годы и сами убедиться в этом, ища и находя оптимальные сочетания упражнений из той и другой системы, а можете воспользоваться этой книгой и взять самое лучшее из учений Запада и Востока.

Как построена эта книга

Знания, ради которых вы взяли в руки эту книгу, располагаются в 4-й главе в самом ее конце (этап 3). «Продвинутым» читателям, давно практикующим йогу и цигун, и читавшим предыдущие книги Андрея Левшинова, можно быстро перейти к этой части книги.

Но таковых среди нас — очень мало! Намного больше тех, кто считает себя «продвинутыми», но, к сожалению, ими не являются. Поэтому призываем всех читателей самого разного уровня подготовки читать книгу последовательно, но держать в голове план всей книги!

Кому-то нужно будет просто пролистать книгу, чтобы освежить и упорядочить свои знания, кому-то — серьезно проработать все упражнения. Но обязательно пройдите все этапы, и тогда результат точно будет!

Итак, план книги.





В **Главе первой** рассказано о тех условиях, которые необходимо выполнить, чтобы занятия были максимально эффективны. Это требования к выбору места и времени занятий, изменению привычного уклада жизни. Внимательно прочитайте эту главу, чтобы не навредить себе!

В **Главе второй** поэтапно рассказано о том, как научиться выявлять «ключевые» желания, над исполнением которых и нужно работать. Именно эти желания исполняются! «Ложные» желания Вселенная не исполняет, ведь она заботится о нас. А желания истинные, органичные нашей натуре, отвечающие нашей миссии на этой Земле, Вселенная исполняет «с удовольствием»!

- ◆ **На этапе 1** вы освоите различные техники расслабления. Вы научитесь расслабляться в различных ситуациях — как дома, так и в любом выбранном вами месте. Это необходимо для того, чтобы отодвинуть от себя рутинные, повседневные дела, очистить сознание для концентрации на своих желаниях. Вы сможете понять — где ваши истинные желания, а где навязанные обществом стереотипы, и научитесь отличать их, задавая себе простые вопросы и используя для получения ответов упражнения цигун. Научитесь правильно дышать — это важно на **ЛЮБОМ** этапе **ЛЮБОГО** комплекса.
- ◆ **На этапе 2** вы определите, какой канал восприятия и усвоения информации у вас является ведущим, освоите различные техники концентрации на своем желании..
- ◆ **На этапе 3** вы освоите основные позы для медитации, познакомитесь с принципами медитации и научитесь медитировать в нужном месте и в нужное время.

В **Главе третьей** вас ждет обучение концентрации и накоплению энергии, необходимой для быстрого и точного исполнения любого желания.

