

ВКонтакте: [https://vk.com/video-183810725\\_456242854](https://vk.com/video-183810725_456242854)

YouTube: <https://youtu.be/X3ePlzpwIA>

RuTube: <https://rutube.ru/video/0547fc20df1ba25b1ac67145a7264c76/>

Аудиоэфиры Кассиопея <https://t.me/AudioCassiopeia/944>

## **#846 Из чего сделан человек? Оздоровление организма и гармония Души. Опорно-двигательная система.**

21 ноября 2025 г.

Участники конференции:

Ирина Подзорова – лектор, контактёр с внеземными цивилизациями, с тонкоматериальными цивилизациями и с Духовным миром;

МидгасКаус – представитель планеты Эслер, куратор проекта «Кассиопея», биолог, психолог, специалист по инопланетным формам жизни.

*Данное видео открывает цикл лекций «Здоровье и духовное исцеление» контактёра Ирины Подзоровой о физических и энергетических системах человека.*

*Первый выпуск посвящён опорно-двигательной системе, её физическому и эфирному строению. Ирина рассказывает, что здоровье опорно-двигательной системы напрямую зависит не только от физических факторов, но и от гармоничного состояния энергетического "фундамента" человека — чакры муладхары, которую можно укреплять через осознанность и медитацию.*

**00:00 Начало видео.**

**00:01 Введение.**

**Ирина:** Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Ирина Подзорова. У нас с вами серия видеороликов о физической и эфирной системах человека и их оздоровлении.

Итак, мы начинаем изучать строение человека и с физической, и с энергетической точки зрения. И первая система, которую мы рассмотрим, называется опорно-двигательная. Потому что за эту систему отвечает первый энергоцентр, или, как это принято называть, первая чакра, которая находится в районе копчика.

**00:49 МидгасКаус о чакрах.**

**Ирина (МидгасКаус):** Что такое чакры? Это энергетический центр человека, в котором эфирное поле соединяется с физическим телом. У человека семь основных чакр, и каждая из них отвечает за конкретную систему органов человеческого тела. И именно через управление энергией чакры можно тестировать, диагностировать, выявлять и устранять физические проблемы.

**01:33 Определение опорно-двигательной системы.**

**Ирина (МидгасКаус):** Итак, что такое опорно-двигательная система? Уже по самому названию видно, что это система опоры и движения человека. Она состоит из костной системы и мышечной системы.

Костная система называется «скелет человека». Он состоит из костей и суставов, которые соединены между собой и дают форму человеческому телу. Кроме того, к костям крепятся мышцы, благодаря которым мы совершаем движения. Также кости защищают внутренние органы от воздействий внешней среды. Главные функции опорно-двигательной системы – это придание формы человеческому телу, движение тела и защита внутренних органов.

### **02:54 Структура костей и суставов.**

**Ирина (МидгасКаус):** Сами кости состоят из минеральных веществ и органических веществ. Каждая кость состоит из отдельных клеток, которые называются «остеоциты». Чем отличаются суставы от костей? Тем, что в них есть так называемая хрящевая ткань, которая состоит из хондроцитов, которые производят специальную суставную жидкость, для того чтобы при движениях убрать силу трения.

### **03:56 Мышцы и их типы.**

**Ирина (МидгасКаус):** Мышцы состоят из клеток, которые называются «миоциты». Их главная особенность – это способность принимать сигналы от нейронов – клеток нервной системы – о конкретном движении и выполнять их посредством сокращения и расслабления.

У человека есть три типа мышц: это так называемые «поперечнополосатые мышцы», «гладкие мышцы» и особый третий вид, который называется «миокард», или «сердечная мышца». Каждая мышца состоит из миллионов миоцитов – клеток мышечной системы. Чем характерна эта клетка? Тем, что она запасает энергию для сокращения, то есть для движения в пространстве.

### **05:19 Управление костно-мышечной системой для движения.**

**Ирина (МидгасКаус):** Человек управляет своей костно-мышечной системой через нервные импульсы, которые распространяются от головного мозга через спинной мозг, расположенный в спинномозговом канале позвоночника, на нервные каналы внутренних органов и верхних, и нижних конечностей.

Это происходит таким образом. Духовная часть человека, которая называется «Душа», думает о том, чтобы совершить конкретное движение. Она посылает эту мысль в головной мозг. В головном мозге создаётся очаг возбуждения нейронов, которые, используя энергию, взятую из пищи и кислорода, испускают из себя слабый электрический сигнал. Этот электрический сигнал распространяется от головного мозга и с огромной скоростью доходит по нервным стволам или нервным каналам до конкретной мышцы или группы мышц, которые, выполняя сигнал из нервной системы человека, сокращаются и приводят в движение кости и суставы.

### **07:01 Роль воли и энергии в движении мышц.**

**Ирина (МидгасКаус):** Конкретный пример: человек думает о том, что ему нужно поднять руку. Мы не задумываемся, как это происходит. А ведь даже такое простое движение, как поднятие руки, это сложный процесс, за который отвечает нервная система и несколько групп мышц, костей и суставов. Представляете: мозг человека точно даёт сигнал конкретной мышце, а их у человека несколько сотен, о том, чтобы совершилось именно это движение, а не другое.

Ведь как мозг различает, правую руку вы хотите поднять или левую? Он это различает благодаря тому, что у вас в памяти есть информация о том, где какая рука. И за них отвечают разные группы мышц справа и слева: в области спины, в области груди и в самой руке. И как только вы подумали: «Я хочу поднять руку», – ваш мозг послал сигнал необходимым мышцам, и вы выполняете вот такое движение (Ирина поднимает руку).

Но вы можете просто подумать: «Я хочу поднять руку», – но на самом деле её не поднять. Потому что вы можете подумать так, но пока не будет послана энергия, конкретно – энергия воли, она не активизирует эфирную энергию в матрицах мышц и костей, а значит, не будет дано приказа мышцам к сокращению.

Таким образом, мы можем выполнять движения и системы движений просто мысленно, и физическое тело при этом не будет шевелиться, потому что мы не направляем энергию воли на конкретное движение, и мозг не приказывает мышцам прийти в движение. Здесь необходимо понять, что мозг – не самостоятельная личность, не

самостоятельная единица, а что это – наш инструмент для управления телом.

Я привела лишь пример простейшего движения. А вот, например, такие движения, как ходьба, требуют вовлечения уже одновременного сокращения и расслабления десятков мышц. Это поддержание вертикального положения, за которое отвечают мышцы спины и ног, это конкретные движения нижних конечностей. И даже когда человек, например, разговаривает, в этом участвуют десятки мышц, синхронизируясь с его дыханием.

#### **10:47 Нейросети и алгоритмы движений.**

**Ирина (МидгасКаус):** Всем этим управляет нервная система под контролем мозга, а Душа здесь выполняет только функцию управления тем, что она хочет сказать. Всё остальное для неё совершается автоматически. Ведь когда идёте, вы же не думаете: «Мне надо вот эту ногу сейчас поставить вот так»? Или, например, когда говорите, вы же не думаете: «Мне нужно открыть свой рот вот именно настолько и издать вот такой звук»? Потому что ваш мозг уже на это настроен.

Это совершается благодаря нейросетям в нашем головном мозге, по которым записываются системы действий для конкретных мышц, так называемые «алгоритмы». Здесь почти всё то же самое, что и в компьютере, только устроено на органических нейросетях, прикреплённых к органам, которые выполняют конкретные движения, пользуясь энергией из так называемых митохондрий – внутриклеточных образований, которые содержат энергию в виде АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты), которая, превращаясь в аденозиндифосфорную кислоту (АДФ), отдаёт часть энергии для движения.

#### **12:24 Эфирный центр муладхара.**

**Ирина (МидгасКаус):** И вот за всю эту такую сложную опорно-двигательную систему отвечает эфирный центр в эфирном поле человека, который называется муладхара – это одна из семи чакр.

Муладхара – это эфирный объект. Он находится на более тонких уровнях человека, чем его физическое тело, и расположен в области копчика человеческого тела. Но это не значит, что сам копчик – первая чакра, это значит, что на уровне физического тела в этом месте расположен эфирный объект.

#### **13:14 Влияние на человека красного цвета.**

**Ирина (МидгасКаус):** Он выглядит, как красный шар, потому что цвет первой чакры – красный. И красный цвет, который человек видит, или одежда красного цвета, которую он надевает на себя, мебель красного цвета, на которой он спит, через совпадение энергетических вибраций с первой чакрой помогают активизировать её, то есть ввести в активное состояние, дают ей приток энергии.

Вы можете легко это понять, если представите себя в комнате, где красные стены, пол и потолок. Вы почувствуете достаточно активную энергию, которая может даже подействовать на ваше тело таким образом, что у вас повысится кровяное давление. У многих людей обилие красного цвета вызывает возбуждение, тревогу и повышение кровяного давления. У некоторых людей красный цвет вызывает агрессию. А у некоторых людей, у которых первая чакра более гармонизирована, обилие красного цвета вызывает желание действовать и повышает настроение.

#### **15:04 Энергия стихии Земли и энергия планеты Марс.**

**Ирина (МидгасКаус):** Что такое чакра? Это сложный эфирный объект, в котором заложены эфирные энергии различных объектов. В первой чакре заложена энергия стихии Земли. Здесь не идёт речь о Земле как о физическом объекте, здесь идёт речь о Земле как о стихии.

Стихия Земли – это эфирная энергия, в которой есть такие качества, как устойчивость, определённая защита. Поэтому первая чakra отвечает за выживание человеческого тела в общем и за его опорно-двигательную систему. Как я уже говорила, опорно-двигательная система придаёт форму человеческому телу и защищает его внутренние органы.

Кроме стихии Земли, в первой чакре есть энергия планеты Марс. Каждая планета Солнечной системы обладает эфирной энергией. И в первой чакре – это энергия Марса. Почему она обладает? Казалось бы, Марс находится далеко от Земли, но далеко он находится только физически. А через эфирные поля космоса планеты и солнечные системы, и даже сами звёздные системы Галактики постоянно обмениваются между собой энергиями.

Так вот, в первой чакре у нас находится энергия Марса. Энергия Марса достаточно активная. Марс тоже обладает красным цветом. Энергия Марса даёт человеку силу для выживания, движения вперёд, преодоления препятствий. Марс в той системе, которая называется астрологией, или в натальной карте человека, то есть в его космическом паспорте рождения, отвечает как раз за способность преодолевать трудности и за его общую энергию тела. Это неудивительно, ведь кроме опорно-двигательной системы первая чakra отвечает за такую железу внутренней секреции, как надпочечники.

Каждая чakra отвечает не только за нервную систему, но и за гормональную. Так вот, первая чakra через систему эфирных каналов подключена к надпочечникам. А главный гормон надпочечников, а значит, и первой чакрой, это адреналин. Вы знаете, что это очень марсианский гормон стремления вперёд, к победе, и он помогает человеку выжить в опасных ситуациях.

### **18:51 Проявление инстинктов через первую чакру.**

**Ирина (МидгасКаус):** Через каждую из семи чакр проявляется какая-то определённая часть Души человека, то есть его духовной части, в которой находятся мысли, чувства, эмоции и другие энергии. Так вот, через первую чакру проявляется та часть Души, которая называется «инстинкты». Это те программы, которые Душа восприняла от ДНК тела, в котором записаны инстинктивные программы выживания, размножения, лидерства и другие – все эти энергии находятся в первой чакре.

При активации одной из инстинктивных энергий, она поднимается из первой чакры в ту чакру, которая отвечает за конкретную сферу жизни. Если мы говорим конкретно про первую чакру, то, конечно же, больше она проявляет такой инстинкт, как инстинкт самосохранения, то есть программу сохранения своей жизни и здоровья физического тела.

### **20:17 Значение слова «муладхара».**

**Ирина (МидгасКаус):** Первая чakra имеет название на санскрите «муладхара». Это слово можно перевести разным образом. Состоит оно из двух слов. «Мула» означает «корень» или «основа». Дело в том, что санскрит – это язык, в котором одно слово может иметь несколько значений. Иногда количество значений одного слова в санскрите доходит до нескольких десятков. Так вот, слово «мула» означает «корень», «основа», «фундамент», а слово «адхара» означает «поддержка», «защита», «опора». Поэтому можно перевести название этой чакры как «корневая» или «фундаментальная опора».

То есть это как фундамент у здания. Вы знаете из опыта, что если фундамент построен непрочным или неправильно, то всё здание может развалиться. Или это как корень у растения. Вы знаете, что корень удерживает растение в земле, помогает ему питаться. И если у растения слабая корневая система, то всё растение погибнет, даже если оно было полностью здоровым. Именно такое значение имеет состояние первой чакры, чакры муладхара для человека – как состояние фундамента для дома или состояние корня для растений. То есть если эта чakra будет повреждена или будет иметь мало энергии, то будет очень трудно развивать другие сферы человеческой жизни, в том числе связанные с

духовным развитием.

### **22:25 Забота о физическом теле и о состоянии первой чакры.**

**Ирина (МидгасКаус):** Некоторые люди думают, что главное – это духовно развиваться, не обращая внимания на своё физическое тело, что оно лишь временный сосуд Духа, который не требует большого внимания в этой жизни, потому что на внимание к телу уходит много времени и энергии. Но в реальности за такое отношение к телу человек может заплатить болезнями и замедлением в духовном прогрессе своей личности, потому что если нет основы внизу, крепкого фундамента, то очень трудно расти вверх. Очень трудно строить своё духовное развитие, если тело больное.

Конечно, можно, но оно будет очень сильно отвлекать. Ведь когда тело болеет, например, у человека слабый иммунитет, какие-либо боли, частые болезненные симптомы, это отвлекает на себя внимание человека и забирает его время, его ресурсы, его энергию. Поэтому забота о физическом теле и о гармоничном состоянии первой чакры – это основа для счастливой жизни человека и для его успешного развития во всех сферах, включая духовное развитие.

### **24:16 Две патологии чакр.**

**Ирина (МидгасКаус):** Итак, какие же повреждения могут быть в чакрах? Какая дисгармония может в них возникнуть?

Основных видов патологий чакр две – это так называемые энергетические блоки и недостаток или переизбыток энергии, то есть дисбаланс энергии и блоки. На самом деле, переизбыток энергии в чакре, особенно при недостатке энергии в других чакрах, это тоже дисбаланс, который может вызвать заболевание. А так как первая чакра отвечает за опорно-двигательную систему и за надпочечники, то патология этой чакры вызывает в первую очередь заболевания опорно-двигательной системы и надпочечников.

### **25:16 Воздействие эмоций и чувств на возникновение блоков в первой чакре.**

**Ирина (МидгасКаус):** Конечно же, у каждого человека индивидуальное воздействие эмоций и чувств на возникновение блоков в чакрах. Но есть закономерности, то есть эмоции и чувства, которые чаще всего вызывают энергетические негативные блоки в какой-либо из семи чакр. И в первой чакре чаще всего блоки вызывают такие эмоции и чувства, как страх и неуверенность. Особенно страх перед неизвестностью, перед будущим, перед какой-либо болезнью, перед смертью. То есть, чем больше человек боится смерти и неудач, тем ближе он их к себе притягивает. Потому что вызывает у себя заболевания, в том числе и органического характера, в физическом теле.

Что такое страх? Это эмоция как реакция человека на опасность. Но одно дело, если эта опасность устранима, её можно устранить и забыть про страх, и другое дело – так называемый страх необоснованный, надуманный, который вызван негативными ментальными установками и неосознанностью человека. Такие страхи могут держаться многие годы, постепенно переходя в тревогу, влияя на весь эмоциональный фон человека, его настроение и разрушая эфирные матрицы опорно-двигательного аппарата, из-за чего возникает заболевание.

### **27:24 Болезни опорно-двигательного аппарата.**

**Ирина (МидгасКаус):** Итак, дорогие друзья, какие же бывают болезни, связанные с опорно-двигательной системой человека, и каковы духовные, энергетические причины возникновения этих болезней?

Человек – это целостная система, которая состоит из физического тела, эфирного тела и нашей Души. Эфирное тело здесь является связующим звеном между Душой и телом. Так вот, у человека есть Душа и тело, поэтому причины любой болезни бывают физические и духовные. Обычно это комплекс причин.

Итак, чаще всего в системе опорно-двигательного аппарата самые распространённые болезни – это болезни позвоночника и суставов. Сейчас есть такое мнение медицины, что остеохондроз выявляется даже у школьников, хотя раньше это заболевание относилось к заболеваниям старшего возраста. А сейчас остеохондроз у каждого второго, даже 25-летнего. То есть это формирование мелких грыж, смещение позвоночных дисков с защемлением нервных стволов и затруднением движения. Остеохондроз часто проявляется онемением и покалыванием пальцев на руках и ногах.

Также остеохондроз (особенно остеохондроз шейного отдела позвоночника) часто проявляется в форме головных болей. И часто при каком-либо переохлаждении или стрессе возникают такие осложнения остеохондроза, как радикулит: сильные, внезапные боли в поясничной области, связанные с воспалением нерва в области поясницы.

### **30:09 Боль как сигнал в нервной системе о негативном влиянии.**

**Ирина (МидгасКаус):** Что же происходит? По какой причине все эти состояния у человека возникают? Сначала мы рассмотрим главный симптом заболевания опорно-двигательного аппарата – это боль. Боль возникает в костях, в мышцах и в суставах, которые подверглись негативному влиянию.

Что такое боль? Боль – это сигнал какого-то органа или группы его клеток в нервную систему человека, для того чтобы Душа через мозг считала информацию, что этот орган подвергся какому-либо негативному влиянию, и в данный момент нарушена его функция, идёт разрушение каких-либо клеток. То есть боль – это всегда попытка тела поговорить с нами, боль – это всегда попытка тела обратить внимание Души на какой-то орган. Например, если у вас болит спина, то позвоночник и мышцы, находящиеся в этом месте, хотят сообщить через нервную систему, через болевые сигналы вам как Душе, которая управляет этой нервной системой, о том, что функции этих органов вышли из нормального состояния.

### **31:51 О психосоматике.**

**Ирина (МидгасКаус):** Что же делать в этом случае? Мы будем рассматривать самые распространённые причины тех или иных болезней опорно-двигательного аппарата. Но мы всегда помним, что каждый человек индивидуален, и поэтому у каждого человека есть свои индивидуальные причины, которые вызывают эти расстройства и заболевания. А то, о чём мы будем говорить, это самое распространённое по наблюдениям многих духовных проводников и людей, которые занимаются психосоматикой.

Психосоматика – это наука о влиянии Души, о влиянии чувств и эмоций на тело человека и на вызванные этим состоянием заболевания.

### **32:43 Психосоматические причины остеохондроза.**

**Ирина (МидгасКаус):** Итак, остеохондроз – это боли в позвоночнике. Чаще всего духовной причиной остеохондроза является неуверенность в себе, чувство вины и нежелание идти в том направлении жизни, которому человек следует. Например, нежелание заниматься конкретной деятельностью, неуверенность в том, что она вообще нужна для его жизни. Также часто это чувство вины за какие-то прошлые ошибки, прошлые события. Всё это ложится энергетическим грузом на позвоночник и вызывает его повреждения, потому что повреждает эфирные матрицы позвоночника.

### **33:44 Психосоматические причины артроза.**

**Ирина (МидгасКаус):** Что касается таких болезней, как артрит и артроз, которые поражают суставы ног или рук, то чем они отличаются?

Артроз – это хроническое заболевание суставов, в которых истончается хрящевая ткань, из-за чего кости начинают соприкасаться друг с другом, и это вызывает боль при движении. Из-за чего может истончиться хрящевая ткань? Многие медики говорят: «Из-за

возраста». Но артроз, бывает, встречается и в молодом возрасте.

Дело в том, что, как я уже говорила, хрящевая ткань выделяет специальную жидкость, которая как раз не позволяет силам трения разрушить хрящ. Но по некоторым причинам производство этой жидкости уменьшается. Эти причины связаны с дисбалансом в первой чакре, которая из-за недостатка энергии или из-за негативного блока не направляет достаточное количество энергии в эфирную матрицу конкретных суставов. От этого хондроциты – клетки суставов, перестают выделять нужную жидкость.

Самые распространённые духовные причины артроза суставов ног – это страхи перед будущим и нежелание двигаться вперёд, принятие своей жизни. Ноги в психосоматике отвечают за движение вперёд. И если возникают болезни, которые останавливают движение человека, ему больно двигаться, это происходит как раз из-за того, что у него есть неуверенность и страхи, неустойчивость в жизни, он не чувствует безопасность своего будущего. От этого у него формируется повреждение эфирной матрицы суставов с последующим разрушением хрящевой ткани. Ну а то, что уже видно на снимках МРТ, то есть повреждение хряща от трения, это лишь следствие уже повреждённой эфирной матрицы.

### **36:49 Виды артритов.**

**Ирина (МидгасКаус):** А что такое артриты? Это ещё один вид заболеваний суставов. Они бывают в любых суставах. Сустав – это соединение костей друг с другом. Артриты бывают в суставах ног, в суставах рук, даже в суставах пальцев, в суставах головы, например, нижнечелюстных.

Артриты делятся на три вида. Во-первых, так называемые «инфекционные» артриты. Например, самый распространённый – это ревматический артрит, вызываемый стрептококками.

Во-вторых, это ревматоидный артрит, который – и это, опять же, знания, информация от Межзвёздного Союза нашей Галактики – вызывается паразитированием в хондроцитах особых внутриклеточных микроорганизмов, таких как микоплазма, уреоплазма, хламидия. Из-за чего иммунные клетки организма направляют туда антитела, которые разрушают саму хрящевую ткань. То есть это определённый вид инфекционного артрита, но который наша наука по причинам, что трудно обнаружить данных внутриклеточных паразитов, не признаёт, а считает, что беспричинно сам иммунитет человека разрушает свои суставы. На самом деле, причина есть, ничего беспричинно не бывает.

Ну и третий вид артрита – это так называемый артрит, вызванный подагрой. То есть это отложение солей мочевой кислоты в суставах, из-за чего возникают боли. Но это уже связано с замедленным выведением мочевой кислоты через почки и её накоплением в крови. О патологиях почек мы поговорим, когда будем говорить о мочеполовой системе.

### **39:11 Травмы и их причины.**

**Ирина (МидгасКаус):** Ещё к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, естественно, можно отнести травмы (переломы, вывихи, ушибы), которые появились из-за воздействия травмирующей силы. Но я хочу сказать, что никакая травма тоже не бывает случайной. Если человек получил какую-то травму, он не случайно оказался в том месте и в то время. Это есть определённый сигнал тела, который сообщает через травму своей Душе о её неблагополучии, о негативных блоках в этом теле.

### **39:58 Заболевания зубов.**

**Ирина (МидгасКаус):** Также есть у нас ещё такая часть скелета, как зубы. И состояние зубов, как и всего опорно-двигательного аппарата, тоже зависит от состояния первой чакры. Заболевания зубов сейчас очень распространены: это и кариес, и пародонтит, и кисты зубов, и флюсы, из-за которых люди теряют свои зубы. У всего этого

тоже есть духовные причины, связанные с недостаточностью энергии в первой чакре или с негативными блоками, связанными с родом человека, с его семьёй, потому что каждый зуб означает конкретного родственника. Это могут быть не только негативные блоки, но и какие-либо узлы, непроработанные проблемы в отношениях с родственниками.

А как же тогда мы можем распознать, какова причина болезни сустава, кости или зуба у конкретного человека?

#### **41:14 Остеопороз и его последствия.**

**Ирина (МидгасКаус):** Есть ещё такая болезнь, как остеопороз. Когда кости выпускают из себя кальций и становятся мягкими и хрупкими, и могут легко сломаться от незначительного физического воздействия. Иногда кости могут сломаться просто от лёгкого удара. И вышедшего из них кальция иногда в крови скапливается так много, что он начинает откладываться в сосудах человека, формируя кальциево-холестериновые бляшки, которые затрудняют поток крови по таким крупным сосудам, как аорта, и по сосудам, питающим сердце. Это комплексная проблема костей, сосудов и сердца.

#### **42:17 Выявление причины болезни через практику «разговор с телом».**

**Ирина (МидгасКаус):** Как узнать причину травмы, или почему существует болезнь суставов, костей, зубов?

Как я уже говорил, любая боль – это сигнал органа о том, что у него есть проблемы. Наш организм живой, все его клетки живые, в них записана информация об их состоянии. Поэтому мы можем поговорить с каждым органом, с каждой системой тела и даже с каждой отдельной клеткой. Но для этого необходим так называемый навык визуализации и медитации. То есть состояние, когда человек может через концентрацию на конкретном месте тела обратиться к органу или к ткани, которая там находится, и спросить у них, что они хотят ему сказать своей болью.

А как вы можете услышать ответ? Вы его можете услышать не ушами, а образами или словами, которые будут приходить к вам в форме мыслей. Эта практика называется «разговор с телом». И я рекомендую при возникновении проблем в опорно-двигательном аппарате обращаться к позвоночнику, к суставам, к зубам, к конкретным органам и спрашивать у них, что они вам хотят сказать своей болью.

#### **44:04 Время проведения медитации на активацию первой чакры.**

**Ирина (МидгасКаус):** Итак, дорогие друзья, я сейчас покажу практику, медитацию и визуализацию на активацию первой чакры для исцеления опорно-двигательного аппарата, укрепления костей, суставов, мышц и здоровья зубов.

Эту медитацию особенно полезно проводить в день Марса, который отвечает за первую чакру, день Марса у нас – вторник. Но во вторник полезно её проводить в утреннее время, потому что энергия Марса даёт активность, и если вы будете делать эту медитацию вечером, то есть вероятность, что потом будет сложно уснуть. Но каждую неделю во вторник эту медитацию можно делать для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы. А если есть проблема – остеохондроз, артрит, артроз, остеопороз и так далее, то эту медитацию можно делать каждый день.

(Ирина): Я вам уже показывала, как разговаривать с телом. А для поддержки опорно-двигательной системы в момент восстановления эфирных матриц эту медитацию полезно проводить до устранения болезни. Также эта медитация и визуализация может сочетаться с медицинскими и энергетическими методами лечения, что ускоряет восстановление костной и мышечной тканей и сокращает время и дозы приёма медикаментов.

#### **46:04 Удобное положение и атрибутика для проведения медитации.**

**Ирина (МидгасКаус):** Итак, для этой медитации лучше находиться в положении



сидя или стоя. Почему именно так? Потому что так сложнее уснуть. Эту медитацию нужно провести именно без состояния сна, то есть в полном сознании, и когда вы находитесь в таком положении, то легче чувствовать свой позвоночник.

Итак, вам нужно сесть или встать с прямым позвоночником. Особо напрягаться не нужно, если вы не можете его полностью распрямить из-за того, что привыкли сидеть вот так (показывает). Ничего страшного, как вы можете сидеть, так и сидите. Потому что вам нужно ещё, чтобы ваше положение было комфортным, без боли: боль не даст вам сосредоточиться.

Итак, мы закрываем глаза и делаем медленный, глубокий вдох и выдох. Медленное, глубокое дыхание способствует расслаблению тела и успокоению ума. Если в уме бушует ураган мыслей, то медитация не получится или получится только частично. Поэтому вначале нам нужно успокоить ум.

Выделите для своей медитации 15-20 минут времени, когда вас никто не побеспокоит. Лучше быть в этот момент в одиночестве, чтобы вы не думали, что кто-то вам помешает. Конечно, перед медитацией нужно по возможности убрать все источники звуков, поставить телефоны на беззвучные режимы. И желательно это делать в месте, где нет яркого освещения, чтобы был такой полумрак, чтобы глаза отдыхали.

Вы можете создать в своей комнате место для медитации, зажечь благовонные палочки или аромалампу. Особенно полезно для активации первой чакры использование таких эфирных масел, как бергамот и пачули. Не нужно включать какую-либо особую музыку, потому что она может отвлекать. Лучше быть в тишине.

#### **49:03 Медитация на активацию первой чакры для исцеления опорно-двигательного аппарата.**

**Ирина (МидгасКаус):** Итак, мы не скрещиваем руки и ноги, закрываем глаза, делаем медленный, глубокий вдох, выдох и наблюдаем за своим дыханием. Несколько циклов вдохов и выдохов мы просто наблюдаем за тем, как дышит тело. Так мы становимся в позицию наблюдателя. Проверьте, насколько расслаблено ваше тело. Для этого подумайте о том, что вы хотите поднять руку. Если вам трудно будет это сделать, значит, ваше тело достаточно расслаблено.

Мысленно скажите: «Моё тело полностью расслаблено. Мои мысли ясные и чистые». Это нужно для того, чтобы убрать сонливость, которая может появиться при расслаблении тела.

А теперь мы мысленно представляем, как в нашем теле расположена опорно-двигательная система. Начинаем с головы и представляем, как выглядит череп, который находится под кожей и мышцами. Представляем, как от черепа отходит позвоночник, а уже к нему прикреплены все остальные кости: рёбра, кости таза, рук и ног.

Мысленно скажите: «Я благодарю все свои кости и суставы за то, что они позволяют мне двигаться, придают устойчивость и форму моему телу. Посылаю всем своим костям и суставам Свет Божественной Любви». Свет Божественной Любви – это особая энергия, которая находится в вашем Духовном сердце. Она является очищающей, восстанавливающей и самой сильной энергией во Вселенной.

Представьте, что каждая ваша косточка, каждый ваш сустав начинает светиться, начиная с макушки черепа. Этот свет проходит вниз по позвоночнику, по рёбрам, по костям таза, спускается вниз по ногам. Он также входит в руки и доходит до кончиков пальцев. Почувствуйте свой скелет.

Мысленно скажите: «Мои кости и суставы крепкие и прочные, как гранитные скалы Земли». Представьте себе гранитную скалу, которую ничто не может разрушить, она может стоять многие миллионы лет. И представьте, что ваши кости, ваш скелет такие же прочные. Мысленно скажите: «Силой своего Духа я активизирую обмен веществ в моих костях для большей прочности, здоровья и восстановления повреждённых тканей».

Если у вас есть проблемы с конкретными суставами или костями, сейчас всё

внимание направьте туда. Представьте, что этот сустав или кость светятся, и представьте, что они восстанавливаются, восстанавливают свою форму, становятся здоровыми. Мысленно скажите: «Мои кости и суставы полностью здоровы, мои зубы крепкие и прочные». Представьте, что у вас во рту все зубы, они обновляются и служат вам долго, всю вашу жизнь в вашем теле.

А теперь представьте, как на костях появляются мышцы. Мышцы есть во всём вашем теле, начиная с головы. Представьте, что мышцы – это плоть красного цвета (цвета Марса, цвета первой чакры), которые прикреплены к костям сухожилиями. И каждая мышца двигает определённую кость или сустав. Представьте, что каждая ваша мышца прочно прикреплена к костям.

Мысленно скажите: «Я благодарю все клетки всех моих мышц за движение, за энергию, за активность. Посылаю вам Свет своей Любви. Силой своего Духа я активизирую энергетический обмен во всех мышцах моего тела для самого эффективного использования энергии пищи и кислорода для движения моего тела».

Представьте, что с каждым вашим вдохом в ваши мышцы поступает порция Света, с каждым вашим выдохом из мышц выводится всё лишнее в форме тёмного облачка. Вдох и выдох. Сделайте так три раза, то есть три вдоха с представлением, что ваши мышцы получают энергию, растворённую в воздухе, и при выдохе избавляются от ненужных токсинов. Включайте образ наполнения Светом при вдохе и избавления от тьмы в форме облачка при выдохе.

Отлично. Скажите: «Мои мышцы сильные и гибкие. Мои мышцы умеют напрягаться и расслабляться, когда я захочу». Теперь концентрируйтесь на месте, где у вас есть или был когда-то спазм мышц, где вы чувствовали боль, направьте туда мысленно энергию Света. И скажите: «Я расслабляю свои мышцы, когда захочу. Я отключаю активность мышц без своего желания. Я прерываю все спазмы и судороги в моих мышцах, все сокращения, о которых я не думаю». Представьте, что ваша мышечная система полностью под вашим контролем.

Теперь концентрируемся на области копчика и представляем там шар красного цвета. Это образ вашей первой чакры. Мысленно скажите: «Я благодарю энергии Земли и Марса за поддержку моей первой чакры. Я прошу мою первую чакру направить энергии Земли и Марса на прочность костей и энергию мышц».

Представьте, что энергия Земли в форме света поднимается из копчика и расходится по всем вашим костям. Они становятся прочнее, они становятся неразрывно связанными с Землёй. Теперь представьте, что энергия Марса в форме энергии света красного цвета расходится из копчика по всем вашим мышцам, и они приобретают большую силу и выносливость.

#### **58:42 Завершение медитации.**

**Ирина (МидгасКаус):** Медленный глубокий вдох и выдох.

Итак, обратите внимание на своё состояние. Вы пополнились энергией Марса и Земли и настроили свою опорно-двигательную систему на стабильную работу.

Мысленно скажите: «Я благодарю своё Высшее Я за эту медитацию. Я благодарю Духов стихии Земли и Духов Марса за переданную мне энергию. Посылаю всем Свет своей Любви».

Сделайте медленный глубокий вдох и на выдохе открываем глаза. Теперь ваше тело наполнено новой силой, энергией и прочностью для выполнения ваших задач.

#### **59:37 Рекомендации по выполнению медитации.**

**Ирина (МидгасКаус):** Рекомендую выполнять эту медитацию при желании усилить вашу опорно-двигательную систему. Для профилактики достаточно проводить её по вторникам раз в неделю.

Транскрибатор – Злыгостева Галина, Корректор – Ольга Шепелева