

<https://youtu.be/7X4b95bkV18>

## **#441 ДЫХАНИЕ Вселенной для исцеления Души и тела. Техника ПРАНАЯМА. Как пробудить сознание Духа?**

28 апреля 2022 года

Участники конференции:

Ирина Подзорова - контактер с внеземными цивилизациями;

Александр Гуц - ведущий дыхательных медитативных практик, преподаватель школы «Sacral» в составе проекта «Кассиопея»;

МидгасКаус – представитель планеты Эслер, биолог, психолог, микробиолог, специалист по инопланетным формам жизни.

### **00:19 Предыстория.**

**Голос за кадром:** Летом 1999 года 13-летняя девочка Ирина Подзорова из поселка Пески под Воронежем согласилась совершить небольшое путешествие на корабле треугольной формы с инопланетянами из созвездия Кассиопея.

С тех пор на протяжении более двадцати лет с ней регулярно выходят на контакт представители цивилизаций Межзвездного Союза нашей Галактики, который включает 116 из 727 имеющихся в ней разумных рас.

### **01:13 Представление участников.**

**Ирина:** Здравствуйте, дорогие друзья. Меня зовут Ирина Подзорова, я являюсь контактером с внеземными цивилизациями. Сегодня с нами присутствует мой куратор – биолог, психолог, специалист по инопланетным цивилизациям с планеты Эслер МидгасКаус. Здравствуйте, Александр.

**Александр:** Здравствуйте, Ирина. Приветствую наших друзей.

**Ирина:** Представьтесь, кто вы, и какие у вас вопросы.

**Александр:** Меня зовут Александр. Я ведущий дыхательных медитативных практик для повышения вибраций, растворения эфирных блоков, очищения тонких тел, активации центров, т.е. прокачки энергосистемы. Сейчас я также являюсь новым преподавателем школы «Sacral» в составе проекта «Кассиопея». В связи с этим и родился наш эфир.

**Ирина:** Хорошо, благодарю.

**Александр:** Вопросы будут касаться медитативной практики, которую я провожу, чтобы людям было понятно, для чего это делается, к чему это ведет и другие подробности.

Я немножко расскажу о дыхательных практиках, как вообще они классифицируются у нас, на Земле в разных системах йоги, а затем уже перейдем к вопросам по поводу той практики, которую я преподаю.

Вообще, слово «Пранаяма» происходит из двух слов. «Прана» - это жизненная сила, и «яма» - взять под контроль или контролировать. Т.е. это дыхательные практики, с помощью которых мы управляем не самим дыханием, а именно Праной - жизненной энергией. Таким образом, мы начинаем себя насыщать, наполнять Праной, увеличивать свою жизненную силу, жизнеустойчивость.

В процессе осознанного дыхания у нас очищаются и тонкие тела, и энергетические тела. Также известно, что связь между дыханием и сознанием - двухсторонняя. Т.е. влияя, или корректируя, например, дыхание, мы меняем свое психоэмоциональное состояние сознания, и наоборот, меняя состояние сознания, у нас

автоматически меняется дыхание, и тело также приходит в тот или иной режим. С помощью дыхания можно расслабиться, а можно активировать свое тело. Известно в школах йоги, что дыхание, например, через левую ноздрю охлаждает нервную систему, помогает успокоиться, расслабиться в конце дня, а дыхание через правую ноздрю, наоборот, активироваться, пробудиться в начале или перед важной работой, где нужно сосредоточиться, где нужны активные действия.

Также известно, что колебание вдохов-выдохов запускает в работу головной мозг, и человек становится меньше подвержен различным стрессам.

Чтобы быть более четким, я себе свои же тезисы написал, поэтому их и озвучу.

Также, когда мы дышим различными практиками Пранаямы, происходит не только исцеление физического тела, но и увеличение энергии, жизненной силы. Также, что подтверждают медицинские исследования, происходит коррекция психоэмоционального состояния сознания, распределение кислорода по всем органам, тканям. Выводятся продукты распада, токсины, уравнивается pH-среда, удаляется застоявшийся воздух из легких, т.е. хорошая профилактика дыхательных путей и заболеваний, связанных с этим, ускоряется метаболизм.

Я увлекся различными практиками йоги, все пробовал, вникал, ловил. Мне все было интересно. Количество знаний, практик росло и захотелось это все объединить, потому что, например, практика Крийя-йоги, которая занимает по продолжительности 2 часа, практика из Кундалини-йоги полчаса-час, а еще медитации школы эзотерики, которые тоже были очень интересные. И когда искать время, чтобы всем этим заниматься? Поэтому постепенно я стал объединять практику йоги - дыхание и концентрацию по центрам со знаниями, которые давали школы метафизики. Оказалось, что она очень хорошо помогает перезапустить психоэмоциональное состояние, выровнять энергетiku, растворить эфирные блоки, почистить каналы. В конце концов, прокачать канал и начинать подниматься на более высокий уровень сознания. Таким образом, у меня о практике ряд вопросов.

**Ирина:** Хорошо, очень интересно рассказывали, Александр. Он сейчас тоже слушал вместе со мной. «Интересно рассказывает, хороший учитель», – говорит (Мид).

**Александр:** В связи с тем, что у Мида возник интерес, первый вопрос такой и был. В наших школах йоги, и во многих эзотерических, именно дыхательные практики Пранаямы являются основой, чтобы перейти с помощью дыхания в медитативное состояние, расслабиться. В индийских школах и буддийских - это чуть ли не основная практика для выхода в высокие состояния сознания, то, что называется «нирвана», «просветление». Используются ли подобные дыхательные практики осознанного дыхания на других планетах в такой же степени, как и у нас?

### **08:55 Учение йоги.**

**Ирина:** Здравствуйте, дорогие друзья. Не могу назвать йогу каким-то одним учением или течением. Это всеобщая практика, которая в древности была распространена по всей Земле. Еще до войны 12 тысяч лет назад эти знания были получены из Духовного мира, от плазмOIDных цивилизаций, выработаны самими землянами и получены в естественных контактах с гуманоидными цивилизациями.

Это некий синтез практик, теории, которые основывались на переживании опыта взаимодействия с окружающим миром. Общеизвестно, что существует йога, которая направлена именно на здоровье. Также существует йога, направленная на контакты с тонкоматериальными цивилизациями. Существует йога, направленная на защиту от всяких вредных влияний геопатогенных зон и так далее.

Какая-то ее часть известна современному миру под названием Фэн-шуй. Это тоже определенная йога пространства, потому что под йогой понимаются не только те

практики, которые делает человек, но и учение о строении пространства.

Если мы возьмем слово «йога», разберем его по слогам праязыка, как мы уже привыкли делать, чтобы узнать смысл, который вкладывали в сочетание этих звуков древние люди, когда еще был праиндоевропейский язык до зарождения всех современных языков, которые известны сейчас.

«Йога» состоит из букв «й» (модифицированная буква «и»), «о» и слога «га». Праиндоевропейский язык был слоговым праязыком. Для передачи смысла определенными рунами использовались и буквы, и слоги. Йога расшифровывается на этом праязыке, как «Высший для всех путь», или, если приставить предлог – «К Всевышнему для всех путь».

Это некий вид религии. Это выполняло функции соединения с высшим. Но религии не как определенных видимых обрядов. Обряды появились позже. Они развились из практик - сначала простых, которые помогали настроиться на контакт с определенными сущностями, с определенными цивилизациями. Контакт - это форма связи человека с внеземной либо потусторонней сущностью.

Что такое «потусторонний»? Это значит, по ту сторону пространства, по ту сторону реальности. С плазмодным существом, например.

### **12:50 Энергия «прана». Влияние дыхания на состояние человека.**

**Ирина:** «Пранаяма», что означает это слово? Прана - это всеобщая энергия. Для нас это вид эфира, вид тонкоматериальной энергии. Есть физическая энергия - тепло, свет, гравитация, а есть тонкоматериальные энергии. Прана - один из них, вернее, это для землян один из них. Межзвездный Союз отличает 75 видов Праны, которые характерны для тех или иных цивилизаций.

Например, на Земле существует 14 видов из них, которые характерны для людей, для плазмодов. Чтобы различать их между собой, нужны либо определенные приборы, которые работают по принципам Межзвездного Союза, основанные на нанотехнологиях, либо чувствительность самого организма, которая может быть развита путем только практики общения с разными сущностями. Этому невозможно научить по книгам. Человек должен пройти это сам.

Что касается конкретно дыхания Пранаямы. Что мне очень нравится в землянах, и особенно в древних землянах, это то, что они могли делать инструментом своего просветления, своего совершенствования абсолютно обычные вещи.

Для древних людей выбор был невелик. Книг не было. Они на дощечках могли написать или на папирусе, или на коже животного. Это был трудоемкий процесс, поэтому передача духовных знаний осуществлялась больше всего устным путем. Учитель передавал ученику знания о том, как ему можно быть физически, душевно и духовно здоровым, идти к просветлению. Тогда не было современных лекарственных средств, процедур, которые характерны для людей последней эпохи.

Дыхание - это было с каждым человеком. Его самый доступный, самый простой инструмент, использовали для всех целей - для физического развития, для профилактики болезней, для лечения болезней, был метод дыхательной терапии, и для душевного здоровья. То, что вы называете психическими болезнями, раньше называли душевными, тоже использовались определенные дыхательные практики. Для духовного совершенствования, для того, чтобы установив определенный ритм и вид дыхания, человек вызывал в себе определенные состояния.

Мозг у человека нейропластичен, он может выстраивать долгоживущие цепочки нейронов, которые запоминают информацию на уровне молекулярных связей. Выработав для себя определенную привычку, например, определенный ритм дыхания и вложив в него смысл духовный, человек на уровне нейронов мозга запоминал, что

как только он будет так дышать, к нему вернется это состояние. Это на уровне рефлексивном встраивалось в условный рефлекс.

Он сейчас рассказал немного, что об этом думает.

**Александр:** Да, он рассказал и ответил на последний вопрос, который участники хотели узнать. Для чего мы это делаем, как это нам помогает двигаться к свету, что это нам дает, как помогает выйти к восприятию новых энергий? Он ответил на вопрос, что эти практики для этого и были разработаны, и существуют различные методики выхода в новые состояния сознания, и общения с тонкоматериальными цивилизациями.

Тогда такой вопрос, немного с конца.

### **18:06 Образы в практике пранаямы.**

**Александр:** В процессе практики, после концентрации на всех семи центрах, когда внимание выходит в канал вверх, мы поднимаемся, устремляем его к более высоким центрам сознания и в Дух, то многие видят, что приходят какие-то силы, образы, лица. Какие это силы могут приходить, или это зависит от каждого человека? Это его кураторы, или есть кураторы, именно откликающиеся на людей, которые дышат, занимаются Пранаямой, курируют это направление?

**Ирина:** Это могут быть кураторы самого человека, может быть образ его Высшего Я, оно может ему показаться. Это могут быть кураторы преподавателя, если это делается в группе. Это могут быть не кураторы, а плазмиды, которые пролетали мимо и были привлечены энергетикой и светом. Ведь вокруг вас постоянно находятся более тонкие сущности, которых вы не видите. Они вас тоже не видят глазами, но они чувствуют энергетика, и если энергетика в этом пространстве изменилась, это может их привлечь. Они могут вступить в контакт, посмотреть, что там происходит, каким интересным делом вы занимаетесь, обменяться энергией. Энергообмен для них - это залог жизни.

### **20:02 Энергетическое видение.**

**Александр:** В связи с этим вопрос о цветных пульсациях света и вспышках, которые участники видят во время дыхания, практики. Это как раз может быть присутствие этих тонкоматериальных цивилизаций, или может быть что-то еще?

**Ирина:** Это может быть присутствие тонкоматериальных цивилизаций, а может быть видение их ауры. Могут видеть ауру свою, или рядом сидящего человека.

**Александр:** Некоторые задают вопрос: может быть это коды, их нужно сосчитать, расшифровать, загрузить?

**Ирина:** Это спонтанное проявление энергетического видения, я бы так это назвал. Способности к энергетическому видению.

### **20:58 Осознанность в Астрале.**

**Александр:** Также, в процессе практики, во время дыхания по центрам, у некоторых участников случается отключение сознания на нескольких секундах, такой провал, и они возвращаются опять в состояние сознания, и либо замечают, что какое-то время находились в состоянии бездыханности, либо тело продолжает дышать, а состояние сознания вернулось. Что это может быть, с чем это связано, что в этот момент происходит?

**Ирина:** Непроизвольный выход в Астрал - это отделение астрального тела, но человек не запомнил, у него осознанности нет. Если сконцентрироваться в этот момент на своем астральном теле, не на физическом, и мысленно создавать себе образ, что ты выходишь в Астрал, то это можно сознательно сделать. Увидеть свое тело со стороны

и путешествовать в Астрале.

**Александр:** Для этого, наверно, практика нужна, чтобы осознать, что человек вышел в астральное тело и его увидел?

**Ирина:** Если он потерял осознанность и ничего не помнит, то у него нет навыка сохранять осознанность.

Помните свое состояние, перед тем как заснуть? Что вы чувствуете, перед тем как провалиться в сон? Это ваше состояние перед выходом в Астрал. Если вы дождетесь засыпания тела, но сами при этом сохраните сознание в разуме, то вы выйдете сознательно. Конечно, это будет измененное состояние сознания, потому что в Астрале не такой мир, линейный, за восприятие которого отвечает левое полушарие мозга. Там мир, основанный на образах. Поэтому и состояние сознания там измененное. Тем не менее, это осознанно. Человек будет помнить, где он находится, как его зовут, что он находится вне тела.

У него будет концентрация на Астрале. Возможно, он там не назовет даты, в которой он вышел, или еще что-либо, потому что для этого нужно включать линейную память, которая проявляется через левое полушарие мозга, что приведет его в сознание, и он вернется в тело.

Но, например, я сейчас нахожусь в Астрале (Мид). Мое тело находится на базе, на Земле, а я нахожусь в Астрале. Меня можно спрашивать о разных вещах, я даю ответы, и это говорит о том, что я уже много раз выходил в Астрал и нахожусь, хотя и в измененном состоянии сознания, но я понимаю то, что происходит. Мне измененное состояние сознания не мешает понимать смысл вопросов и давать ответы.

**Александр:** Понятно. Благодарю!

#### **24:28 Осознанный выход в Астрал.**

**Александр:** Насколько я знаю, одна из практик выхода в осознанный Астрал тоже связана с Пранаямой, с дыханием. Это когда ты расслабляешься, лежа в состоянии Шавасаны, начинаешь ощущать весь объем своего тела, как оно дышит, и сознание перемещается в ощущение своего пранического тонкого тела, отделяется от физического.

**Ирина:** Когда мне было пятнадцать лет, мне Кирхитон давал такой способ. Когда я его просила научить меня осознанно выходить в Астрал, он мне дал способ, связанный с дыханием.

**Александр:** Он похож на то, что я сейчас описал?

**Ирина:** Там надо было дышать по очереди мышцами груди и живота, лежать на спине, расслабившись. Нужно было на один вдох задерживать дыхание на определенное число ударов сердца, и потом выдыхать. Он мне сказал: «Ни о чем постороннем не думать». Концентрация мысли идет на дыхании, а посторонние мысли, которые приходят на другую тему, просто фиксируешь ее наличие, но со следующим выдохом ты как бы выдыхаешь ее в пространство, создаешь образ, что эта мысль - такое облачко, и ты его выдыхаешь.

Постепенно у тебя появляется состояние: ты перестаешь замечать, что где-то лежишь, в каком-то пространстве, т.е. в комнате. Появляется видение, будто ты находишься в поле белого Света. Потом, когда этот белый Свет вдыхаешь и задерживаешь дыхание, появляется ощущение, что как будто вдыхаешь Свет, белый. Он распределяется по телу, такое расширение, и немножко спать хочется.

Здесь важно сохранить сознание, потому что изменение сознания идет как полудрема. Если пропустить этот момент, человек уснет, не запомнит выхода. А нужно концентрироваться на дыхании, чтобы сознание было занято работой и не заснуло через несколько минут.

Обычно это не сразу. Он мне сказал это делать каждый день 30-40 минут, в одно и то же время. 15 лет мне было тогда. Сказал, что постепенно у меня произойдет самопроизвольный выход, потому что рефлекс астрального тела на отделение сработает, как только тело, биотоки мозга войдут в определенное состояние. У меня выход произошел на пятый день. Я почувствовала Свет, расслабление, отсутствие мыслей. Чувствуешь, как будто ты где-то плаваешь. А потом я почувствовала, как будто на руках кто-то поднимает. Плавный подъем, я открыла глаза, посмотрела, что происходит, и увидела, что очень близко потолок ко мне. Я обернулась назад и увидела свое тело. Это было на пятый день.

**Александр:** Ирина, а вы не запомнили количество, продолжительность вдохов, на сколько биений, выдох и задержка после вдоха, не запомнили, сколько биений отсчитывать?

**Ирина:** Он мне говорил, что должна быть нарастающая задержка дыхания. Первый вдох на один удар сердца, задержка на один удар сердца, и выдох на один удар сердца. Сначала грудью, потом животом. Потом на два то же самое. Это должно составлять равные вдох, выдох, задержка дыхания. На два, потом на три, потом на четыре, так можно увеличивать, сколько хочешь, но пока тебе комфортно.

Если задерживать дыхание тяжело, и ты чувствуешь, что в тебе это вызывает напряжение, то это не вызовет выхода. Нужно вернуться на один назад, и делать, сколько тебе комфортно столько времени, сколько упражнение. 30 минут обычно, я будильник заводила.

Когда я вылетела в Астрал и увидела свое тело, я так обрадовалась. Я на него посмотрела, потом подумала, мне же Кирхитон объяснял, как управлять астральным телом. Мы говорим мысленно, надо думать, куда ты хочешь, вверх, вниз, в сторону - мысли посылаешь. Я подумала, что хочу полететь вверх, прошла через потолок, и стала подниматься вверх. Смотрела на улицу сверху, а потом я увидела шары, которые подлетели ко мне. Они были разумные. Мы стали с ними играть, как хоровод водить. А потом я проснулась, открыла глаза уже в своем теле. Прошло, может быть, около часа, но я будильника не слышала. Я встала, и первое, что почувствовала, хотя в комнате было тепло, холод, как будто тебя на улицу вывели в холодное время года в легкой одежде. Я пошла чай пить. Там была мама моя, и я ей рассказала, что вышла из тела. Она мне сказала, что это мне приснилось. Ты, говорит, заснула, и это тебе приснилось.

### **31:23 Теплообмен при выходе в Астрал.**

**Александр:** Вопрос в связи с этим. Некоторые участники ощущают жар, а некоторые холод, причем одновременно выполняя практику. У некоторых идет холод, они укутываются в одеяло, а некоторым жарко, они ощущают жар в ладонях. Это индивидуально?

**Ирина:** Жар или тепло, это когда ты выходишь, когда ты дышишь, а когда уже вернулся, мне было холодно сначала, а потом нормально, ушло это ощущение.

**Александр:** Это не связано с тем, что кто-то попадает, например, высоко, и там холодная энергия, а кто-то попадает на какой-то уровень, и там жаркая энергия?

**Ирина:** (Мид улыбается) Это связано с тем, что когда человек находится в Астрале, или когда человек спит, у него замедляются сердцебиение, дыхание, замедляется кровоток, поэтому у него охлаждается тело. Это, кстати, и во сне происходит. Люди чаще всего спят под одеялом, даже в теплой комнате. Не зря же принято накрывать себя чем-то, чтобы во сне не замерзнуть. Потому что люди уже давно подметили.

Вы никогда не спрашивали, почему в теплой комнате, когда находитесь в состоянии бодрствования, вы не надеваете на себя одеяло, а когда ложитесь спать, вам

нужно чем-то прикрыться? Это не просто так, это связано с физиологией человека. Если он будет спать, не накрывшись ничем, он может проснуться от того, что ему станет холодно. От замедления кровотока тело охладится. Ему неприятно будет, и может вернуть его астральное тело из инстинкта самосохранения, и он проснется среди ночи. Это было многим людям неудобно, поэтому они придумали укрываться на ночь одеялом.

### **33:44 Дыхательная практика «Дыхание огня» Александра Гуца.**

**Александр:** Благодарю! Я сейчас опишу подробно свою практику, и Мид сможет нам рассказать, что мы делаем вообще. Может быть, он знаком с этим, либо что-то может добавить, как это усилить, сделать более эффективным, потому что я постоянно ее развиваю, привношу какие-то моменты.

Практика состоит из активного ритмичного дыхания животом: вдох-выдох, еще называют «Дыхание огня». Оно достаточно интенсивное, и я привнес немножко свой момент, т.е. сделал дыхание частым, поверхностным, после каждого вдоха и выдоха добавил небольшую микропаузу. Получается: и дыхание присутствует, мы себя насыщаем Праной, и, получается, сознание замечает состояние остановочки, состояние внутреннего свидетеля.

Таким образом, мы дышим полторы-две минуты, потом делаем выдох, задержку дыхания, концентрируемся на первом центре 15-20 секунд, максимально долго делаем вдоль позвоночника осознанный вдох до 7-го центра, задержку дыхания, также 15-20 секунд, максимально долго. В этот момент визуализируем энергетический канал, уходящий в бесконечность, делаем выдох по нему вверх, вдох сверху, по каналу, и выдох в первый центр. Некоторое время сидим в расслабленном состоянии. Опять повторяем ритмичное дыхание животом, но при этом перед каждым дыханием мы концентрируемся на центре. Например, это был первый центр, и заявляем намерение. Тоже я сам привнес, что мы активируем первый центр для достижения идеальной чистоты, светимости, чтобы первый центр работал, все лучи светились для нашего блага. Затем происходит дыхание, вдох по позвоночнику, выдох в бесконечность, вдох оттуда, выдох в первый центр, и все повторяется.

Изъявление намерения на второй центр, некоторая концентрация, центрация сознания, дыхание - вдох, выдох, задержка. И так третий, четвертый, пятый, шестой, захватываем восьмой на уровне вытянутой руки, представляем там кристалл-звезду, сознание уже выходит, находится в духовном канале, принимает космические энергии.

После дыхания, когда продышим восьмой центр, изъявляем намерение: тонкий план, или мое Высшее Я, или мои кураторы, Ангелы, просим поднять мою точку сознания максимально высоко, в чистое пространство. Происходит такое всплытие, многие видят Свет, чистое, легкое пространство и начинаем просто спокойно дышать, принимая в себя этот Свет, это состояние, наполняясь им.

Так происходит практика. Весь процесс длится около полутора часов, потому что постепенно центрируемся, например, на первом центре. Кстати, вопрос с этим. Я по-разному подхожу. Иногда я прошу осмыслить или осознать, что первый центр - это некий кристалл, и тогда сознанию легче центрироваться на этой точке. Иногда - почувствуйте тепловое солнышко, или визуализируем красное солнышко с четырьмя лучами - это первый центр.

Какой способ лучше использовать, или тоже это индивидуально от человека зависит? Также вопрос: когда мы поднимаемся потом в канале, выражаем намерение, куда мы поднимаемся, насколько высоко, или реально достигаем пространство Творца, Абсолюта? Многие участники говорят, что мы взлетели так высоко, что течение Света и растворение в бесконечном Свете.

**Ирина:** Я объясню. Да, это очень хорошая практика, основанная на активации энергоцентров, наполнение всех энергополей ауры духовным Светом, плюс концентрация на своей энергетике, на своем теле.

Единственное, что полтора часа для современного человека - это достаточно много. Я думаю, оптимально было бы не больше 45 минут, если это возможно, потому что это больше будет доступно большинству. По многим людям, которых я встречал, полтора часа потратить на сидение в определенной позе и дыхании, далеко не каждый может себе позволить в том мире, в котором вы живете, в вашей реальности.

Для практиков, которые серьезно занимаются развитием именно в этой практике, в этой идеологии, здесь уже оптимальный вариант для тех, кто только пришел, можно уменьшение до определенно более мягких показателей.

#### **40:02 Мид о дыхательных практиках для детей.**

**Ирина:** Я бы отдельно хотел сказать про детей. Детям также практику можно делать лет с семи-восьми. Но до 14 лет их практика не должна превышать 20-30 минут, и потом постепенно, после 14 лет приводить в соответствие со взрослыми. Не сразу ему давать эти часы. Он просто разочаруется, нервная система у детей по-другому устроена. У подростков гормональный коктейль в крови, который побуждает их много двигаться, поэтому нужно учитывать психофизиологические особенности возраста людей, и, в соответствии с этим, давать практику. Она показана и для детей, и для взрослых, противопоказаний абсолютно никаких нет.

#### **41:10 Особенности и эффективность дыхательной практики Гуца.**

**Ирина:** Только все должно быть по желанию. Второе: человек должен быть в состоянии трезвого сознания, без изменяющих сознание веществ, которые ухудшают контроль и дают непредсказуемые последствия, особенно для человека, который не опытен в общении с тонкоматериальными сущностями. Также в этот момент у человека не должно быть никаких острых болей, температуры, что тоже влияет на его сознание. Дыхательная практика, особенно длительная, в этот момент может способствовать ухудшению состояния, потому что будет обострение. Это касается практики.

Что касается ее эффективности. Да, она довольно эффективна для очищения энергоцентров от блоков и для выхода на Высшее Я. Когда вы называете, что он улетел в определенное состояние, к Творцу, мы называем это растворением во внутреннем Свете, идет соединение с Высшим Я. Высшее Я - это и есть часть Творца. Если все правильно сделать, потом, когда вышел, можно даже вопросы задавать Высшему Я.

**Александр:** Вопросы мы еще пока не задавали.

**Ирина:** Да, но только когда вышел, сначала надо поприветствовать свое Высшее Я. Сказать: «Приветствую тебя, мое Высшее Я», можно мысленно, и задавать вопрос самый главный, который волнует человека. Придет ответ мысленно, по духовному каналу. За ответ обязательно поблагодарить надо.

**Александр:** Мы благодарим всех, мы благодарим заранее высшие силы, которые работают с нами, потому что по ощущениям, и тому полю, что происходит, ощущение, что приходят, помогают и работают. Мы в этом состоянии практикуем произнесение аффирмаций, на подобии, что «Я есть Свет, я есть творец своей жизни», или «Мой мир любит и заботится обо мне», или «Я творец изобилия в своей жизни». На это чистое состояние накладываем возвышенные вибрации для своей жизни. Такое мы практикуем.

**Ирина:** Да, аффирмации, которые вы произносите - это настройка себя на высокие вибрации, на чистые высокие вибрации посредством слов. Слово - это

определенный звук плюс мыслеформа.

**Александр:** Здесь я хотел бы также уточнить, какую максимальную задержку рекомендуется делать после ритмичного дыхания на выдохе и на вдохе? Я рекомендую делать максимальную задержку, но в комфортном режиме, чтобы не было суетного, резкого вдоха, чтобы также после задержки, осознанно, мягко вдохнуть до 7-го центра и там также подержать, без судорожного выдоха или до вдоха.

**Ирина:** Здесь индивидуально должно быть для каждого, потому что у каждого человека индивидуальный ритм дыхания, который регулируется продолговатым мозгом в зависимости от содержания в крови кислорода, углекислого газа, кислотности крови, очень многих показателей. Также это зависит от массы тела, от такого показателя, как гематокрит крови (густота крови), например, и содержания различных веществ в крови. Это о физических показателях.

Дыхание зависит еще от состояния Души, состояния психики, поэтому кому-то комфортно будет задерживать на определенное время дыхание, а кому-то нет. Здесь уже индивидуальный вопрос. Кому-то достаточно покажется 5 секунд, кому-то 15 секунд, кому-то 7. Конечно, вы как учитель, как преподаватель, волей или неволей приспособившись к аудитории, ориентировались на нечто среднее, наверное, для взрослых землян в районе 7 секунд.

**Александр:** Также вопрос, который можно уточнить. Также варьировать от занятия к занятию концентрацию на центре, например, либо как на кристалле (даем представление), либо на тепловом солнышке, или есть какой-то более эффективный способ для тех, кто не видит пока? Я рекомендую центрироваться на ощущении, то есть на тепловой точке, которая ощущается при центрировании, и гудение, жужжание энергии в этом месте, в этой области, этого достаточно.

**Ирина:** Я помню, мы в группах тоже проводили различные практики с вдохом, задержкой дыхания, выдохом. Кстати, Александр, у меня ощущение, это же не для выхода в Астрал, а просто для управления дыханием.

У меня появлялись ощущения буквально через 2-3 вдоха, если они были ритмичные, равномерные, и я на них концентрировалась. У меня появлялось ощущение не в точке какой-то определенной, а можно сказать, что я чувствую от кончиков пальцев рук и ног до головы все свое тело. И вокруг него чувствую, как распространяется невидимая, но прочная энергетическая оболочка. Эти ощущения как прокомментировать?

**Александр:** Когда внимание фокусируется на дыхании, на всем объеме тела, когда ощущается контур тела и есть жужжание оболочки, мы это используем потом перед входом в практику, для выхода на тонкое восприятие сознания. Я предлагаю вспомнить, что нас окружает Прана внутри и снаружи, как пространственный золотистый Свет. Давайте мы подышим и наполним свое эфирное тело, а потом расширим шире, шире, шире, чтобы начать ощущать тонкие свои вибрации.

**Ирина:** Если продолжать, у меня эта оболочка будет расширяться. Я начну ощущать предметы вокруг, как бы смотреть. Я себя буду сознанием ощущать, которое есть все. Как бы каждая точка пространства наполнена этой энергией, и я ее вижу сразу объемно. Примерно такое ощущение.

**Александр:** Да, интересное. Мы просто до такого не расширялись, мы потом переходим на концентрацию на центры.

**Ирина:** Это у меня достаточно быстро происходит, в период до минуты у меня уже такие ощущения. Мне самой было интересно. Потом МидгасКаус мне сказал: «Это просто от повышения чувствительности тебя к энергетике пространства и слияния твоей эфирной оболочки с эфирными полями вокруг, поэтому ты ощущаешь слияние». Он сказал, что это вполне нормальные ощущения, а ты как?

**Александр:** Ощущения расширенности, ощущение разуплотнения физического тела и есть ощущение защищенности в этом дыхании, какие-то плотные энергии, они растворяются этим расширением, и очень легко тогда получается вхождение в состояние медитации, необходимое для практики.

**Ирина:** Что самое интересное, ощущаешь себя не телом, а полем, и причем таким круглой формы, шаром. Ощущаешь одновременно пространство, которое сзади, над головой. Это такой шар, ты находишься в пространстве, а твое тело как будто маленькая крупинка в этом шаре. Интересно?

**Александр:** Да, интересно, потому что я использую практику - несколько упражнений, чтобы люди пришли с работы, вошли в состояние, потом начали дышать.

**Ирина:** У них у всех такие ощущения?

**Александр:** Я думаю у многих. У нас занимаются люди в основном прокачанные, которые ходили уже где-то.

**Ирина:** Я имею в виду, они что-то рассказывали подобное?

**Александр:** Да, рассказывают. У меня есть отчеты в письменном виде, что происходит расширение поля, расширения сознания, растворение, что не чувствуется свое тело, или наоборот. Как удивительно. Раньше мы думали, что медитация - это куда-то вы летите, а здесь ощущается и присутствие тела. Еще мы можем в сознании своем подниматься свободно, что физическое тело не мешает.

**Ирина:** (Мид) Да, действительно, это просто определенное увеличение эфирного поля и его слияние с окружающими эфирными полями, поэтому в форме шара ощущается. Это вполне нормальное ощущение, и сходное состояние можно почувствовать. Например, ты стоишь на берегу реки, смотришь на природу, у тебя обычное дыхание, но ты просто концентрируешься, это называется созерцание. Созерцаешь природу и у тебя ощущение, что ты с ней един. Схожие состояния. Это вполне нормальное ощущение для людей.

**Александр:** Благодарю за этот момент пояснения.

### **53:13 Рекомендации Мида по дыханию и концентрации.**

**Ирина:** Только люди не привыкли долго концентрировать свои мысли на окружающем мире, на его особенностях, на своем дыхании. Люди больше заняты своими делами, проблемами, определенными просчетами своего будущего, планированием.

Для того чтобы это все почувствовать, необходимо расслабиться, побыть наедине с собой, побыть наедине с природой, попробовать прислушаться к ритму своего естественного дыхания, отпустить его, послушать со стороны просто звуки дыхания собственного тела.

Что это значит? Просто закрываешь глаза, расслабляешься, и просто позволяешь телу дышать в своем ритме, и отмечаешь про себя, когда оно делает вдох, когда выдох. Попробовать раствориться в этом дыхании, значит отпустить все мысли и осознанно концентрироваться на ощущениях, которые меняются, когда воздух в вас входит, и когда выходит. Это как раз вызовет то состояние, о котором говорит Ирина.

Это может каждый человек. Если люди всего этого не чувствовали, то лишь потому, что вы концентрировались на чем-то другом, на своих мыслях. Кто-то больше живет в прошлом, вспоминая прошлое. Хорошо, если это счастливые моменты из прошлого, повышая этим свои вибрации, но бывает, концентрируются на негативных моментах, понижая этим свои вибрации. Кто-то живет в будущем, строя мечты, представляя себя в фантазиях.

Кто-то живет в мечтах, которые мы называем невыполнимые, просто что-то придумал и находится в этом состоянии. Ведь это определенная мыслеформа, которая

требует постоянно поддержания себя. А вы вернитесь в настоящее хотя бы на один час в день, в настоящий момент. Почувствуйте дыхание пространства и синхронизируйте ритм своего дыхания с ритмом пространства, и вы почувствуете себя частицей этой огромной Вселенной, среди которой Земля только маленький шарик, а свое сознание почувствуете потоком бесконечного Духа, который проявляется во всех людях и во всех инопланетянах особым образом.

**Александр:** Благодарю, очень интересно. И еще пару моментов, которые я хотел бы тоже отразить. В практике, как подготовительный этап, я использую практику, которая в йоге называется ключом к высшему состоянию, высшим путем. Это когда внимание направляется на наш позвоночный столб, ощущение или визуализацию, что это энергетический канал, и что он не заканчивается позвоночником. Уходит в бесконечность вверх, к более высоким центрам и уходит вниз, центрируется в центре Земли. Я предлагаю этот образ представить, вспомнить, либо нарисовать и ощутить свой канал, как по нему бежит энергия, и почувствовать ее. Считается, но так и есть, что когда внимание погружается в позвоночный столб, тоже приходит это состояние спокойствия, расслабленности, энергии, которые уходили, рассеивались, возвращаются и начинают осознаваться.

**Ирина:** А вопрос в чем?

**Александр:** А вопрос не родился.

**Ирина:** Мид согласен: «Хорошая, - говорит, - практика».

#### **57:44 Мид о дыхательных практиках на Эслере.**

**Александр:** Практиковал он подобное, да?

**Ирина:** Я не практиковал. У нас на Эслере есть дыхательные практики, но они больше связаны не с представлением чакр или духовного канала, а с мыслеформами, идеями, которые мы можем выдыхать или вдыхать, наполнять ими пространство, строить определенные миры. С каждым выдохом мы, например, можем выдыхать слово «Свет» и представлять, как этот Свет вылетел из тела в образе Солнца и (как пазл) встал в картину мира.

На вдохе мы концентрируемся на макушке головы, визуализируем усиление духовного канала, как будто кран с водой больше открываете.

**Александр:** Визуализация этого канала бесконечного, как раз и открывает этот кран, получается.

**Ирина:** Вы визуализируете, как, например, он узкий был. В момент вдоха вы визуализируете, как он расширяется, и одновременно визуализируете поток энергии белого цвета, который входит к вам в духовное сердце, которое находится у землян посреди двух легких. Физическое сердце посреди двух легких, а духовное сердце как бы в его центре. Мы представляем, что мы вдохнули Свет, только мы его вдыхаем макушкой. Он опускается в духовное сердце, принимает там форму Солнца. На выдохе мы это Солнце выдыхаем в пространство, обычно через третий глаз, то, что вы называете, через энергоцентр, отвечающий за работу мозга, который находится у людей в 6-м энергоцентре.

Мы выдыхаем, и представляем мысленно, как это Солнце вылетело через третий глаз. Представляем, что все пространство занято такими пазлами, куда это Солнце встает. Мы собираем пазл. Мы заряжаем пространство высокими энергиями. Мы очищаем его от всего негатива, который находится здесь.

Учеными Межзвездного Союза давно проведено исследование, которое фиксировало следующее. Если 10 человек в населенном пункте делают эту практику одновременно утром на восходе Солнца и вечером на заходе Солнца, наполняя пространство хотя бы в течение 15 минут на восходе и на заходе Солнца, они способны

изменить духовные вибрации пространства, на которое воздействуют 100 негативных людей.

В этом пространстве снижалось количество преступлений, количество обострений заболеваний, количество несчастных случаев, природных катаклизмов. Эти исследования проведены нашими учеными, и я хочу предложить ученым Земли провести такое же исследование с определенными населенными пунктами. Фиксировать время, например, один месяц с равным количеством людей, в одном будут проводить определенная группа людей эти практики, а в другом не будет, и чтобы они были на расстоянии друг от друга не менее 100 км. Вы посмотрите, какие будут результаты.

**Александр:** Интересно, потому что в конце дыхательной практики, когда мы туда взлетаем наверх, мы потом выражаем намерение, просим Создателя, Источник сделать, подать нам такой поток для Земли, чтобы направить добро в мир, Любовь, и представляем, как мы обнимаем Свет.

**Ирина:** Дорогие друзья, дорогие зрители, если вы живете в семье и ваша семья поддерживает ваше занятие, в том числе смотрит сейчас это видео, попробуйте делать эту практику. Не обязательно прямо на восходе Солнца, но желательно не позднее, чем через два часа после восхода. Летом это будет раньше. Солнце в этот момент имеет особую эфирную силу, которую направляет на Землю, и усиливает эти ощущения. Ощущения и воздействие вашего Света на пространство.

На заходе Солнца можно и на самом заходе Солнца, и не позднее, чем через два часа после него. Это будет способствовать, как раньше говорили, проводам Солнца. Тоже такое пространство создается, когда особая эфирная сила помогает эффекту от этого упражнения.

Вы попробуйте так делать в течение месяца и посмотрите, насколько изменится пространство всей вашей улицы, а то и в городе. И как изменятся там события. Особенно это полезно делать в период каких-либо катаклизмов, природных бедствий или боевых действий.

**Александр:** У нас просто кладезь практик сегодня в эфире.

### **1:04:53 Участие в практике духовных сил и фантомов.**

**Александр:** У меня еще вопрос, который интересует многих ребят. Раз я веду практику, то вопрос возникает естественным образом, кто меня курирует, поддерживает на тонком духовном плане? Я в практике призываю Ангелов, Архангелов, энергии Творца, энергии перехода. Может быть, есть ощущение подробнее считать, рассказать, или как есть.

**Ирина:** Если вы используете мыслеформы во время дыхательных практик, вы их интегрируете в пространство и мира, и своей ауры, увеличиваете вероятность их материализации.

И вы посылаете в пространство приглашение этим силам.

**Александр:** В начале практики мы так и делаем. Еще мы приглашаем фантомы наших родных, которых считаем необходимым пригласить почистить энергетику, или для здоровья. Я приглашаю, например, своего папу, чтоб поддержать энергетически. В поле приглашаю мысленно, давай подышим во благо тебе. И тоже ощущаем, что поле в этот момент расширяется, что да, кто-то пришел, пришли силы, пришли энергии попрактиковать вместе с нами.

**Ирина:** Интересно. Дыхание фантома, это да. Он чувствует энергетику, когда вы приглашаете фантом, вы посылаете (мысленно) приглашение его Высшему Я. Высшее Я создает фантом. Оно находится в Духовном мире, оно может создавать фантом. Это энергетический двойник, который пойдет к вам, и будет находиться в

этом пространстве. Это не значит, что он будет дышать, у него нет тела, чтобы дышать как вы, но он может дышать энергией, определенные энергетические волны через себя пропускать.

**Александр:** Да, и подзарядиться Праной для своего здоровья.

**Ирина:** Я благодарю вас за просмотр этого видео. Надеюсь, вам было интересно. Очень интересные вопросы, Александр, благодарю.

### **1:07:49 Мид о дыхании Вселенной.**

**Ирина:** (Мид говорит) Я тоже благодарю вас, Александр, за очень интересные, нужные и полезные вопросы для всех людей.

Действительно, у Вселенной существует свой ритм дыхания, он так и называется - дыхание Вселенной. В индуистских легендах это обозначено, как дыхание Брахмы. Дыхание Брахмы, по которому вдыхает и выдыхает миллионы миров. Брахма здесь понимается как первая материя, из которой образовались, посредством работы многих плазмидов, более плотные миры, в том числе и физический.

Ритм дыхания Вселенной составляет целые эпохи, или, как говорят на Земле - манвантары, в который воплощается Дух. И здесь, когда мы обращаем внимание на дыхание своего тела, обязательно вспоминаем про то, что наше тело - это маленький микроаналог Вселенной, то есть микрокосм, это аналог макрокосма.

Поэтому мы помним о том, что в нашем теле тоже существуют миллионы миров, миллионы планет, галактик, только мы их называем клетками, органами. И как Бог наполняет Вселенную своей энергией, так и наш Дух наполняет это тело своим сознанием. Когда мы дышим, мы все время помним про духовную составляющую, про то, что мы вдыхаем не только кислород, а еще энергию. Плюс также тот кислород, азот и другие газы, которые мы вдыхаем, они тоже состоят из энергии.

В любом случае, мы вдыхаем божественные энергии. Каждый наш вдох - это божественный дар для жизни в этом теле и для того, чтобы мы творили добро, созидали свое будущее в свете Любви.

**Александр:** Мид сказал, что при этом Творец наполняет нас сознанием, и мы становимся за счет осознания того, что мы дышим Праной, более осознанными и восприимчивыми эту энергию.

**Ирина:** Кстати, Александр, он и я поздравляем вас с праздником Благовещения.

**Александр:** Благодарю, взаимно.

**Ирина:** (МидгасКаус) Я желаю, чтобы благая весть пришла к каждому из вас от Высшего Я. И принесла с собой тот Свет Любви, который осветит дорогу даже самого темного пути. Потому что тьма не существует нигде, кроме как в вашем сознании, созданная вашими иллюзиями. Он желает, чтобы мы получили от Высшего Я Свет, который рассеет эти иллюзии.

Тьма, как иллюзия, а Свет, как истинное пространство, истинная реальность.

**Александр:** Принимаем, и приглашаем этот Свет. Благодарю.

**Ирина:** Итак, дорогие друзья, благодарю за то, что вы с нами, за то, что вы поддерживаете наш проект. Благодарим преподавателей школы «Sacral», в том числе Александра. До новых встреч, друзья.

Яндекс.Дзен видео-канал «Кассиопея - Ирина Подзорова» [https://zen.yandex.ru/cassiopeia\\_center](https://zen.yandex.ru/cassiopeia_center)

Рутубе видео-канал «КАССИОПЕЯ - Ирина Подзорова»  
<https://rutube.ru/channel/23349637/> youtub

youtube видео-канал «КАССИОПЕЯ — Ирина Подзорова. Контакты с внеземными цивилизациями»  
<https://www.youtube.com/channel/UCGebHjxFIDL8kRNejhoDQRg>