

<https://youtu.be/gOPJuMdmnzw>

#454 Кинезиология – мышечная саморегуляция и духовная медитация. Многомерность сознания.

24 мая 2022 года

Участники конференции:

Ирина Подзорова - контактер с внеземными цивилизациями;

Маршалковская Елена – кинезиолог;

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

00:20 Представление участников.

Елена: Здравствуйте, меня зовут Маршалковская Елена. Я занимаюсь кинезиологией, и у меня есть вопросы кураторам Ирины. Как раскрыть этот метод? Что они думают по этому поводу?

Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья. Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактером с внеземными цивилизациями. Сегодня здесь присутствует мой куратор, представитель планеты Эслер, биолог, психолог и специалист по инопланетным цивилизациям, МидгасКаус. Он говорит: "Здравствуйте".

Елена: Здравствуйте.

Ирина: Да, я готов к вопросам.

01:00 МидгасКаус о кинезиологии.

Елена: Хотелось бы узнать, знают ли они что-нибудь о кинезиологии. Как они считают у нас информацию о кинезиологии?

Ирина: Когда я изучал земные науки: биологию и медицину по нашим источникам в Межзвездном Союзе, я также, общаясь с контактерами, изучал такую дисциплину, как физиология. То, что вы называете кинезиологией, для меня - составная часть физиологии, которая в прежнее время называлась биомеханика.

Это наука о воздействии мыслей на мышцы человеческого тела. Мыслей, эмоций, как я ее понимаю. Это наука о воздействии мыслей и эмоций на человеческое тело и движений человеческого тела на его Дух.

Елена: Тогда сразу возникает вопрос. На каких уровнях и планах работает кинезиология?

Ирина: На физическом уровне. Через эфирный уровень она может работать с духовным уровнем. И наоборот. Дух через эфирный уровень работает с физическим телом. Если мы смотрим на ауру человека, на его чакры, то там задействованы практически все семь уровней. Воздействие кинезиологии идет на всех уровнях: от физического до духовного. До седьмой чакры.

Елена: Замечательно.

02:53 Кинезиология и стресс.

Елена: Как кинезиология работает со стрессом?

Ирина: В этой науке есть специальные методы напряжения и расслабления, которые через определенные участки физического тела могут вызывать в памяти человека воспоминание о том напряжении, которое он испытывал в момент стресса. От воспоминания об этом напряжении, путем ассоциации, связанной с двигательной памятью, он выйдет на тот образ, который забыл. Какое-то неприятное

воспоминание...

Елена: Вытеснено.

Ирина: Да. Мы это называем "работа с ассоциациями". Если где-то в теле человек чувствует напряжение, и определенным образом с помощью дыхательных практик, концентраций на этом участке тела может вызвать воспоминания, которые вызвали это напряжение тела.

Всегда напряжение мышц тела, которые находятся в гипертонусе - признак воздействия гормонов стресса. Эти гормоны выделились в какой-то ситуации. Эту ситуацию человек мог забыть. Напряжение помогает обратить внимание на эту часть тела, на эти мышцы, и воспоминание приходит.

При этом нужно вопросы задавать. Мы это называем по-другому: "Разговор со своим телом".

04:40 Области применения кинезиологии.

Елена: Да, замечательно. Скажите, пожалуйста, какие проблемы можно решить с помощью кинезиологических техник?

Ирина: Повысить иммунитет, улучшить обмен веществ, очистить организм от токсинов, улучшить процент усвояемости полезных веществ, поступающих из пищи, в том числе глюкозы. Тем самым помочь поджелудочной железе и печени в поддержании стабильного уровня сахара в крови, глюкозы. Также подавить воспалительные процессы и аллергические реакции, аутоиммунные воспалительные процессы, хронические инфекции путем повышения иммунитета. Самое главное - укрепление веры в то, что Дух может воздействовать на тело.

05:43 Мышечное тестирование.

Елена: Что такое мышечное тестирование и для чего оно?

Ирина: На какой, на нашей планете?

Елена: На нашей.

Ирина: Пару слов хотя бы, как оно проводится, чтобы он понял, о чем идет речь.

Елена: Мы тестируем мышцу, чтобы она дала нам ответ. С помощью этого ответа мы понимаем, где искать проблему, в каком возрасте, на каком уровне, можно ли работать. То есть все, что связано с мышцами.

Ирина: Тестируете прибором?

Елена: Нет, рукой.

Ирина: Своим духовным сердцем.

Елена: Могу показать. Есть мышца. Я ее тестирую: «да» или «нет». Она на «нет» падает, на «да» - держится. Показывает, таким образом, изменения. "Мышцы - индикаторы" называется. С помощью мышцы-индикатора можно протестировать любой стресс.

Ирина: Это вид общения с Высшим Я. Мы это делаем через общение с внутренним Светом, без ответа мышц. Есть такой вид общения, когда мы Высшее Я просим через тело давать нам знаки. Это могут быть не только движения в мышцах, но и какие-либо ощущения. Будь то тепло, холод, различные вибрации, зуд и так далее.

Это вид контакта с Высшим Я через тело. Но мы предпочитаем общаться ментально, мысленно. Потому что, в отличие от ответа через тело, мы можем получать развернутые ответы на свои вопросы, а не только «да» и «нет».

Елена: Для начала - тестирование. Развернутый ответ человек дает. Когда у него ассоциации возникли по какой-то проблеме, тогда он начинает вспоминать.

Ирина: Это такой метод общения с Высшим Я. Но мы тоже можем

разговаривать с телом, причем не только с мышцами, с любым внутренним органом. И спрашивать у него, что его беспокоит, чего ему не хватает.

У нас даже этому учат в школе.

Елена: Ух ты!

Ирина: Этот предмет называется «Основы безопасности жизнедеятельности в материальном теле». Мы изучаем физическое тело, его структуры (физические, энергетические). Как правильно его кормить, как правильно выводить продукты обмена, как правильно взаимодействовать с микромиром, как правильно держать все мышцы в состоянии чередования расслабления и напряжения, чтобы они развивались и в то же время отдыхали. Как правильно беседовать с внутренними органами, если возникла небольшая проблема, чтобы не было серьезной болезни.

Я считаю, что этот предмет нам нужен. Вам нужен такой предмет, как вы думаете?

Елена: Конечно, очень нужен.

Ирина: Как вы думаете, в школах нужен такой предмет?

Елена: Очень нужен. Я стараюсь внедрять в школы гимнастику, которая воздействует на детские неокрепшие умы, чтобы повысить работоспособность, усваиваемость предметов и улучшить качество жизни людей.

Ирина: В этом предмете также дается понимание веществ, из которых состоит тело, различных ферментов, как они взаимодействуют. Гормональная и нервная системы представляются двумя музыкальными инструментами в едином оркестре тела, которыми можно управлять.

10:02 Эффективность кинезиологии.

Елена: У нас в кинезиологии более 300 модальностей, разных направлений. Можно охватить все сферы жизни, на всех уровнях: с физиологической точки зрения, с психологической точки зрения. Подойти со всех сторон. Хотелось бы узнать ответ на вопрос: насколько эффективны эти методы?

Ирина: Эффективность, как любого другого метода, будет зависеть от внутреннего настроя человека на серьезные преобразования в своем Духе, которые привели его тело к болезни или его судьбу к дисгармонии. Если серьезный настрой, то работа будет очень эффективной.

Для этого необходимо помнить, что работа над собой не заканчивается после того, как человек переступил порог кинезиолога, кинезиотерапевта, вышел на улицу и пошел домой. Работа дома будет продолжаться, потому что те изменения, которые наступили в его Душе после снятия разнообразных блоков, напряжений, обязательно должны быть переведены на физический план новым обращением с окружающими людьми.

11:37 Кинезиология и мозг человека. Гипертон-Х.

Елена: Замечательно. Как эти методы влияют на работу мозга?

Ирина: Стимулируют связь между корой головного мозга и нервными узлами, которые расположены в теле, даже отдельными нейронами, которые расположены среди мышечных волокон. Улучшается связь - значит, ускоряется процесс движения нейросигнала по аксону нейрона, улучшается координация движений и понимание местонахождения своего тела в пространстве, а значит, и управление им.

Елена: А каким образом воздействуют на организм человека эти методы, техники?

Ирина: Конкретнее. Назовите один какой-нибудь метод, технику.

Елена: Допустим, Гипертон-Х. Это работа с мышцами, связками, сухожилиями.

Спортивная кинезиология, которой я занимаюсь. В помощь для всех людей, для спортсменов.

Ирина: В чем ее суть?

Елена: Суть в снятии гипертонуса с мышцы и восстановление ее работы в норме движения.

Ирина: Снятие гипертонуса с мышцы возможно после того, как будет убран блок на эфирном и астральном теле, который провоцирует напряжение мышц в этой области. Мышцы напрягаются, например, от адреналина, норадреналина в ситуации возбуждения инстинктивных начал. Как вы называете «бей, замри или беги».

Это реакция на опасность, на какой-либо стресс, вызванные неправильным поведением других людей, по мнению человека. Все это вызывает напряжение мышц, потому что организм подготавливает их к интенсивной работе. А так как интенсивной работы не происходит, человек в себе переживает эти эмоции, гормоны очень медленно выводятся из миоцитов (показывает: из небольших клеточек).

Из крови они уже могут быть выведены, а в миоцитах остаться, поэтому наблюдается напряжение на физическом уровне. На энергетическом, я уже сказал, называется "блок".

Елена: Понятно. Что могут дать человеку кинезиологические знания в работе над собой? Какую пользу могут принести?

Ирина: Они могут научить осознанно управлять своим телом, заниматься профилактикой серьезных заболеваний доступным бесплатным методом. Это как знание о физкультуре. Это позволит сэкономить время и средства, здоровье в будущем, не придется обращаться к врачам.

Елена: Это точно. Очень сейчас актуально.

15:28 Гармоничная работа полушарий мозга. Многомерность сознания.

Елена: Какую пользу может принести интеграция мозга в кинезиологии? Интеграция мозга - это работа обоих полушарий.

Ирина: В норме в мозге человека, который находится в состоянии бодрствования, работают оба полушария. Конечно, доминирует одно полушарие, а второе находится на втором месте, но оно полностью не выключается. Если они работают между собой синхронизировано (показывает мозолистое тело). Говорит, что это орган для передачи информации между полушариями мозга. Если по нему проходит информация в виде нейросигналов свободно и гармонично в обе стороны, то у человека не будет внутренних противоречий, как вы привыкли говорить "между умом и сердцем". Когда человек желает одного, а думает другое, у него возникает внутренний конфликт.

Например, когда человек хочет, чтобы ему кто-то понравился, но в Душе чувствует неприязнь. Такая амбивалентность чувств возможна только по причине рассогласованной работы полушарий мозга. Через левое и правое полушария мозга Дух проявляет разные свои качества, разные свои структуры. Через левое полушарие в большей мере проявляется то, что вы называете "мышление". А через правое полушарие в большей мере то, что вы называете чувством, духовным сердцем.

Конечно же, это не говорит о том, что через левое полушарие духовное сердце не проявляется. Акцент несколько смещен из-за деления на два полушария мозга, которое является уникальным явлением в Галактике. У других живых существ мозг может быть иначе устроен.

Из-за двухполярного устройства мозга, двухстороннего, для землян характерно, так называемое, дуальное мышление. Земляне с детства привыкли разделять на черное и белое, правильное и неправильное, доброе и злое, боль и удовольствие. Дуальным

мировоззрением пропитаны все науки, все религии землян.

От этого у вас существует большая склонность к разделению, к войнам, к конфликтам с теми, кто не просто представляет для вас опасность, а с теми, кто не соглашается, кто придерживается другого мнения. Потому что сознание Духа, воплощенного в земное тело, склонно демонизировать или очернять оппонента, который придерживается противоположного мнения. Именно из-за дуальности.

Для других рас Межзвездного Союза это не характерно. Многие расы обладают мозгом, позволяющим им легко развить многомерное сознание. Они видят ситуацию с разных сторон.

Елена: То есть тело, разум и Дух должны быть в единстве. Иначе происходит разобщение.

Ирина: Когда два полушария работают синхронно, гармонично поддерживают друг друга, не мешают друг другу сигналами, это говорит о том, что Духу, который воплощен в этом теле, будет легко преодолеть дуальность мышления и выйти на многомерное сознание. Тогда вы будете видеть мир не в черно-белых цветах, а в цветах радуги.

Елена: Чудесно, очень хочется выйти. Как соединить эти два полушария?

Ирина: Как соединить эти два полушария в одно? Их может соединить Дух. Следует смотреть на все глазами Духа через свое духовное сердце. Если произошло какое-то событие, не спешить давать ему определение плохое оно или хорошее, а посмотреть на него с точки зрения пользы для развития Духа.

Развитие Духа - это развитие Любви, сострадания, сочувствия, помощи другим, милосердия, созидания.

Елена: То есть найти причину и вернуть в баланс тело, разум, Дух, чтобы понять для чего это происходит, для чего тебе это дано.

Ирина: По этой причине мы не можем брать всех контактеров, которые желают с нами контактировать. Это должны быть контактеры, которые научились взаимодействовать со своим мозгом и легко приспосабливаются к многомерному сознанию. Когда контактер в постоянном контакте с кураторами, у него начинает изменяться сознание, мозг, и он начинает воспринимать их энергию. Если вибрации контактера сильно отличаются от вибраций кураторов, ему будет очень сложно наладить контакт.

Елена: Должно быть все в единстве и согласии.

Ирина: Да.

22:30 Состояние тела человека после кинезиологической коррекции.

Елена: Хорошо. Что происходит в организме человека после кинезиологической коррекции?

Ирина: Адаптация организма к новому состоянию тела. На физическом уровне - это вывод продуктов метаболизма мышц, которые были долгое время напряжены. Несколько растёт уровень кислот в крови, поэтому у человека начинается легкое обезвоживание. Человек хочет пить, чтобы вывести эти продукты метаболизма из мышц. И дальше уже начинается расслабление, он хочет спать. Потому что тело во сне восстанавливается. Когда Душа выходит из тела и занимается своими делами, в теле интенсивно идут процессы восстановления, накопления новых кровяных клеток, антител.

Елена: Как интересно. Тело работает само по себе, а Душа в этот момент может быть на прогулке.

Ирина: Когда человек спит, его Душа выходит из тела для того, чтобы дать возможность телу восстановиться. Когда Душа находится в теле, она через мозг

потребляет энергию. До 45% ресурсов тела мозг тратит на восприятие, память. Даже на зрительное восприятие тратится масса энергии.

Елена: Человек не может восстановиться полностью, если Душа присутствует.

Ирина: Если она не полетает хотя бы 6-7 часов в сутки.

Елена: Пойдемте полетаем, чтобы тело отдохнуло.

Ирина: Дайте отдых телу, идите полетайте.

Елена: Чудесно.

25:06 Отличие кинезиологической коррекции от психологической.

Елена: Хорошо. Чем отличается кинезиологическая коррекция от психологической?

Ирина: Чаще всего психологическая не включает, как основу, работу с телом, там идет работа с сознанием. А при кинезиологической коррекции идет та же психологическая работа, но через работу с телом, через напряжение и расслабление отдельных участков и так далее.

Елена: Кинезиология комплексно подходит к организму человека.

Ирина: Да, вместе с телом. Кстати, эти два вида могут сочетаться.

Елена: В психологии же тоже есть телесно-ориентированная психология.

Ирина: Он сейчас сказал в общем в психологии, а там есть разные техники. Например, человек лежит и разговаривает. Или проходит тесты, заполняет какие-либо бланки. Есть тесты корректирующие: человек заполняет тесты, одновременно выявляет в себе какие-то проблемы и их решает.

Елена: Все равно в кинезиологии получается более комплексный подход: работа и с телом, физиологией, психологией и с Духом.

Ирина: Да, психология и кинезиология могут сочетаться.

Елена: Естественно. Есть специализированная кинезиология, которая работает с психосоматикой и со всеми сопутствующими заболеваниями. Это психологическая коррекция с включенностью тела и мозга.

В кинезиологии через упражнения можно прокачать тело, чтобы его включить, чтобы восстановить физический, умственный и другие уровни, позволяющие человеку быть в гармонии.

27:42 Методика управления своим телом от МидгасКауса.

Елена: Хотелось бы узнать, насколько полезны такие упражнения, техники. Что это дает для развития?

Ирина: Для развития Духа или чего?

Елена: Духа и физического тела, чтобы улучшить качество жизни, продлить жизнь и молодость.

Ирина: Этот вопрос уже был, и он отвечал, что даст кинезиология телу. Иммуитет, ускорение обмена веществ, вывод токсинов и так далее. Дух даст веру в то, что тело ему принадлежит и выполняет мысленные установки, что он управляет телом и может управлять его процессами.

Каждый человек может управлять процессами в теле. Например, поговорите со своим сердцем. Закройте глаза, обратитесь к своему сердцу, посылайте ему Свет Любви, благодарности, и вы почувствуете. Елена, скажите: «Я благодарю свое сердце».

Елена: Я благодарю свое сердце. Я уже почувствовала.

Ирина: А что почувствовали?

Елена: Расширение какое-то.

Ирина: А теперь скажите: «Я благодарю тебя, мое сердце, за ежеминутную поддержку жизни в моем теле. Посылаю тебе Свет своей Любви». Что вы чувствуете?

Елена: Расширение пошло.

Ирина: Да, энергия. Ему нравится ваш Свет?

Елена: Да, конечно.

Ирина: Оно радуется?

Елена: Очень. И я радуюсь.

Ирина: Его вы чувствуете?

Елена: Да.

Ирина: Потому что у вас хорошая чувствительность и хорошая тренировка общения со своим телом. Поэтому вы сразу почувствовали. Но если человек еще не привык этими методами работать, ему требуется время, чтобы это почувствовать. А вы сразу почувствовали. Это доказывает эффективность кинезиологических методов для общения со своим телом.

Елена: Чудесно, благодарю. Как у нас интересно все устроено.

Ирина: Да.

30:31 МидгасКаус о будущем кинезиологии.

Елена: Скажите, пожалуйста, какое будущее у кинезиологии?

Ирина: Я считаю, что у нее большое будущее, по крайней мере, мне этого очень бы хотелось. Это позволит подойти даже к обычным физическим упражнениям осознанно, с пониманием духовных задач. Простая физическая зарядка может перейти в духовную медитацию.

Елена: Все здорово и очень интересно. Вопросов больше нет, закончились вопросы. Все очень интересно и познавательно Мид рассказал.

Ирина: А может быть, что-нибудь еще спросите на другие темы или о себе?

Елена: Что о себе?

Ирина: Что-нибудь интересует?

Елена: Возможность легкого вступления в контакт с высокодуховными сущностями.

Ирина: Это лишь вопрос тренировки и расширения вашего духовного канала. Он расширяется от каждого вашего осознанного обращения к Высшему Я. Сделайте общение и слияние с Высшим Я вашей повседневностью, и вы будете легко чувствовать кураторов и общаться с ними, как с людьми.

Елена: Иногда есть такое чувство, что тебя путают, что кто-то там еще третий.

Ирина: Попробуйте сказать: «Прояви себя в Свете Бога». И задать вопрос: «Для чего ты пришел, что ты хочешь мне передать, кто ты?» И дальше уже задавать вопросы или давать. Может быть, он к вам пришел вопросы задать.

У нас во Вселенной и на Земле существует очень много плазмоидов, и в космосе они есть. Они пролетают мимо определенного пространства, в котором можете находиться вы. Привлеченные Светом вашей ауры, Светом вашей Души, они могут к вам приближаться из интереса и пытаться вступить с вами в контакт. Не нужно их отталкивать. Это естественный интерес познания Вселенной, который стимулирует Дух к развитию.

Елена: У меня такое было. Преподавала кинезиологию, и на связи кто-то был постоянно. Я спрашиваю: «Кто ты и зачем?» Он говорит: «Мне интересно». Интересен наш Свет. У меня была высоковибрационная девочка, и вот на наш Свет (а еще мы были вдвоем) он и пришел.

Ирина: Может, это ее куратор пришел?

Елена: Я спрашивала, не кураторы. Просто интересно.

Ирина: Значит, он мимо пролетал.

Елена: Нет, он приходит почему-то из демонических структур, но добрый. Как-

то странно.

Ирина: Это хорошо. Если из демонических структур приходит к светлым, это хорошо для самих демонов. Они видят пример поведения светлых Духов, и в следующем воплощении они могут его вспомнить. Не само событие, а те качества, тот Свет, который им давали люди, и пойти к Свету.

Елена: Он говорил, что ему нравится наше общение.

Ирина: Это очень хорошо, если демону нравится общение светлых. Он сам сможет более легко встать на путь Света.

Елена: Я рада, что могу тебе помочь.

Ирина: Да, если вы поможете демону выйти из низких вибраций, в которых он оказался (не делаете это за него, он должен сам делать), но если вы поможете ему это сделать, то вы сами очень сильно повысите свои вибрации. Будете подобны не только Ангелам, а самому Иисусу Христу, который приходил это делать на Землю.

35:36 Рекомендации МидгасКауса на период квантового перехода.

Елена: Хорошо. Сейчас у нас время трансформации, время перехода, время интересное. Как не сбиться с пути, как выстоять? Чувствуется то сонливость, то апатия бывает. По-разному, качели. Как выстоять в этом, что нужно делать, может быть, что-то усилить, улучшить, добавить?

Ирина: Если хочется спать, лечь поспать.

Елена: А если это рабочий день?

Ирина: Хотя бы отдохнуть 10-15 минут. Принять удобное положение, завести будильник на 10-15 минут и просто позволить себе выйти в Астрал. Это гармонизация идет. Вы делаете перерыв на кофе или на чай? Замените его сном. Даже сон на 10-15 минут способен значительно пополнить энергетические запасы, придать бодрости и сил до конца рабочего дня.

Елена: Понятно, хорошо, спасибо. А как быть с эмоциями?

Ирина: Смотря какими?

Елена: Эмоциональный фон разряженный или накаленный наоборот. Сейчас у людей больше реактивности в эмоциях. Нет согласованности. Сразу идет реакция. Потом понимаешь, что зря сказал, но уже поздно.

Ирина: Вы о своих эмоциях сейчас спрашиваете?

Елена: Я стараюсь держаться посередине, а вот люди вокруг пытаются провоцировать. У них не хватает либо осознанности, либо сил, либо каких-то качеств.

Ирина: Принимайте их как своих учителей Любви и терпения. И мысленно поблагодарите их за то, что они побуждают вас к большему контролю ваших эмоций в Свете Любви.

Елена: Хорошо, а им чем помочь можно?

Ирина: Спросить, что у вас случилось, чем я могу вам помочь? Поддержка. Если человек на пустом месте раздражается, значит, у него есть блок, который делает ему плохо, больно. Чтобы выплеснуть эту боль из Души, чтобы не хранить ее, он выливает на окружающих, из-за пустяка. Но от этого его блок никуда не пропадает. Это лишь иллюзия, что ему становится легче. Блок лишь укрепляется.

Важно помочь человеку. Если он отказывается от помощи, не отвечать на это раздражение ответным раздражением. Так как это усиливает его блок и может создать блок у вас, вызвать недоверие к миру и нарушить чистоту духовного канала.

Елена: Замечательно, чудесно. Даже не знаю, что еще спросить.

Ирина: Благодарю.

Елена: Все ложится хорошо на Душу, благодарю.

Возможно ли развитие кинезиологии в перспективе, как на ваш взгляд? На

планетарном уровне.

Ирина: (Мид) Я бы хотел, чтобы это изучали в вашей школе и в ваших институтах, чтобы об этом говорили по телевизору, радио. Чтобы этими знаниями о своем теле, о своей Душе и об их взаимосвязи были наполнены ваши передачи. Не пустым разбором негативных событий, которые только провоцируют людей на страх, на ненависть.

Лучше бы это медиапространство было бы заполнено Светом знания и Любви, в том числе Светом знания о кинезиологии.

Елена: Я согласна.

Ирина: Он говорит: "Я этого желаю".

Елена: Да, чтобы о ней знали люди, понимали ценность и важность на всех уровнях. Благодарю.

Ирина: Дорогие друзья, я благодарю вас за то, что вы с нами. Благодарю за просмотр этого видео. Действительно, как сказал МидгасКаус: «Будем нести Свет знаний, будем нести Свет Любви. Потому что Любовь неотделима от информации. Любовь есть истина, а истина есть информация в Свете Творца».

Будем нести этот Свет дальше. Вы, я уверена, тоже будете рассказывать об этих знаниях на работе, в семье, своим детям, родителям. Это очень важно. Работа каждого из вас по распространению этих знаний не менее важна, чем работа меня как контактера. Итак, дорогие друзья, до новых встреч.

Елена: Благодарю, всего доброго.

Яндекс.Дзен видео-канал «Кассиопея - Ирина Подзорова»

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>