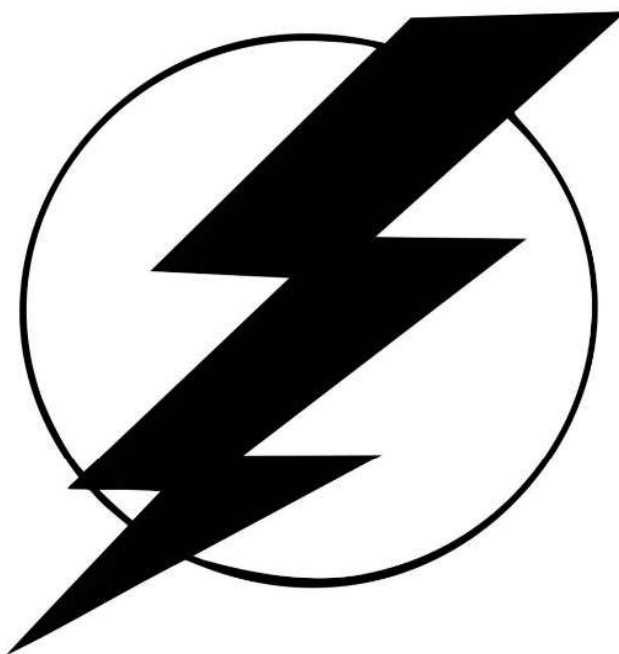


Сергей Хольнов

# СИЛА ТОНКИХ ЭНЕРГИЙ



Руководство по их активации



Издательство  
«АТМОСФЕРА»  
Москва 2021

УДК 159.98  
ББК 88.5  
Х75

**Сергей Хольнов Х75**

Сила тонких энергий. Руководство по их активации. – Москва: Атмосфера, 2021. 220 с.

***Серия «Психотехнологии»***

*Лучшие техники для максимальной эффективности*

**ISBN 978-5-6046233-6-7**

В этом руководстве вы узнаете про тонкое энергетическое строение человека, а также получите набор техник для включения тонкой энергии на максимум, освоите свой психический потенциал и запустите процесс раскрытия своего энергетического ядра. Здесь содержатся техники по разгону своей энергетике, управления энергией Ци и многое другое и даже техники по снижению веса с помощью простого включения потенциала своей тонкой энергетике.

Сергей Хольнов – психолог-практик, психотехнолог, автор множества книг по использованию психического потенциала человека в различных ситуациях.

УДК 159.98  
ББК 88.5

**ISBN 978-5-6046233-6-7**

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

© Сергей Хольнов, текст, 2021

© А Т М О С Ф Е Р А, оформление, издание, 2021

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	5
Простейший опыт телекинеза .....	9
Упражнение с вертушкой .....	10
<b>Глава 1. Индийская модель энергосистемы человека</b> .....	22
Модель йоги и тантры индусов .....	23
Буддийская модификация модели .....	42
Современная синтетическая модель .....	43
<b>Глава 2. В координатах <i>инь-ян</i></b> .....	45
Большой небесный круг.....	51
Модель полярностей.....	53
Связь китайских меридианов с индийскими центрами.....	56
Малый небесный круг .....	58
Три полости.....	64
<b>Глава 3. Наука ощущать</b> .....	66
Навыки припоминания.....	66
Перекрывающие системы представлений .....	69
Китайский подход.....	76
Интенсивное управление <i>ци</i> .....	79
<b>Глава 4. Приемы работы с <i>ци</i></b> .....	83
Путешествие по Малому небесному кругу .....	83
Интенсивный метод наполнения полостей энергией.....	90
Простейшие методы <i>цигун</i> .....	95
Дыхание без легких .....	101
Основная техника (часть первая).....	104

Основная техника (часть вторая) .....	106
<b>Глава 5. Наши «другие» состояния и возможности .....</b>	<b>109</b>
Восстановление рефлекторного дыхания.....	110
Гипервентиляция йогов.....	112
Упражнение <i>капалабхати</i> .....	113
Простейший принцип погружения .....	115
Наше нормальное состояние.....	121
<b>Глава 6. Эмоциональная диалектика и кое-что еще.....</b>	<b>127</b>
Питающие силой.....	127
Эмиссары памяти.....	129
Скрывающие суть .....	133
Простейшие «пальцовки» и наши состояния .....	139
<b>Глава 7. Мемы (идеи «априори», или психические вирусы) .....</b>	<b>158</b>
Имя как условие существования .....	158
Мемо-летное явление, или Что такое мем.....	161
Факторы предрасположенности .....	169
Побуждения-кнопки.....	171
Мемы-адаптеры и мемы-паразиты.....	173
<b>Глава 8. Стратегия воина .....</b>	<b>178</b>
Стратегическое мифотворчество .....	183
Правила восприятия.....	185
<b>Глава 9. Модные проблемы и забытые способы их решения .....</b>	<b>197</b>
К модной фигуре по принципу древних даосов.....	197
<b>Об авторе.....</b>	<b>213</b>

## Введение

Эта книга затеялась у меня, что называется, сгоряча. Просто я в очередной раз убедился, что у многих моих последователей, вернее, партнеров, никак не получаются некоторые вещи, – причем даже такие, которые, по моему разумению, должны бы легко выходить у всех без исключения двуногих обитателей планеты Земля, превыше всего почитающих собственный разум. Почитающих, правда, в основном только на словах, увы...

Естественно, я тоже обратился к нему, непутевому, то есть к разуму, и призадумался: а в чем же дело? И с присущей мне грациозной скромностью, прежде всего, обвинил самого себя: мол, не сумел, не донес, не довыразил... И тут же порешил исправить эти собственные «недо-недо»... Что сделать решительно необходимо – в особенности после того, как рассказал в «Психодинамике чуда» о дальневосточных мудрах (индуистских, буддийских, китайских и пр.), поскольку данный подраздел сугубо азиатской культуры для западного восприятия чересчур экзотичен, чтобы читатель адекватно его воспринял без соответствующих пояснений.

Впрочем, не подумайте, будто эта книга носит характер сугубо пояснительный, то есть, по сути, оправдательный. В нашем мире оправдываться – означает, заведомо проиграть. В общем, заниматься этим неблагодарным делом я не собираюсь ни в коем случае – лучше попробую доходчиво, буквально «на пальцах», изложить методику контроля наших тонких энергий, о которых сегодня, конечно, известно всем (или почти всем), но которые, тем не менее, для большинства представителей Запада, даже самых завзятых интеллектуалов, остаются чем-то вроде неопознанных летающих объектов. (Всякий о них что-то слышал, но руками никто не шупал.) Быть может, тогда, после этой новой книги, у моих партнеров станет, наконец, получаться то, что должно, и, главное, так, как надо.

Между прочим, в 70-х прошлого века в России (прежде всего, в Ленинграде и Москве) существовало несколько групп так называемых «энергетиков», отдельные члены которых добивались немалых успехов

– и это при тогдашнем дефиците информации! Помнится, в одной из таких групп я предложил как-то конкретизировать их чересчур общее и расплывчатое самоназвание, поделившись по гендерному признаку. Мужчин величать ци-никами (от китайского «ци», а женщин – ла-пушками (от тибетского «ла»). Народ посмеялся, но, естественно, моему совету не последовал.

Но продолжу. Существует еще одна тема, связанная с нашим разумом, которую прежде я напрямую не затрагивал, хотя она, эта тема, стараниями западных психологов с технократическим мироощущением стремится сегодня выделиться в самостоятельную область знания. Я имею в виду меметику, или «подход к эволюционным моделям передачи информации, который основывается на концепции мемов, рассматривающей идеи как единицы культурной информации, распространяемые между людьми посредством имитации, научения». (Использовано определение из «Википедии», получившееся, как вы видите, наукообразным и малопонятным; в седьмой главе я постараюсь все для вас прояснить.) Для нас важно то, что эти мемы, единицы информации, во многих случаях играют роль психических вирусов, причиняющих вред их носителям, то есть нам с вами. Естественно, мы побеседуем о том, как можно этот вред минимизировать.

Начать же мне придется с некоторых особенностей восприятия нормальных западных «сапиенсов», которых один мой знакомый буддийский монах весьма неучтиво именует среднеевропейскими идиотами. Не стану извиняться за его прямоту и неотесанность – монахи, особенно буддийские, – публика специфическая.

Поговорим лучше об экстремализме (чуть не сказал: «экстремизме»), характерном для нашего мировосприятия, который делает нас, быть может, очень умными, но недостаточно мудрыми. В первых своих книгах о человеческом сознании я вволю изругал наш интеллект, предъявив читателям некоторые его, так сказать, врожденные изъяны и предложив в качестве замены линейной логики некий альтернативный подход – паралогию. И на этом успокоился.

К сожалению, моя паралогия особого отклика в сердцах не пробудила – судя по отзывам, в тех книгах среднестатистического читателя