

Карта тела: 13 теневых узлов

Метасоматический анализ школы RASOMA

Автор: Литиция



О чём этот гайд

Этот гайд — твой личный атлас тела и души. Здесь ты найдёшь инструменты для глубокого самопознания и трансформации через метасоматический анализ.

Диагностика узлов

Поймёшь, в каких зонах тела сидят твои основные страхи, программы и родовые сценарии

Связь чакр и психики

Увидишь, как энергетические центры связаны с телесными симптомами и эмоциональными паттернами

Расшифровка симптомов

Научишься читать метафизические причины 20 классических телесных проблем

Практики трансформации

Получишь 4 глубокие практики для 21-дневного курса работы с телом и полем

Содержание гайда

01

Вступление

Твоё тело — не плоть, твоё тело
— память

02

Метод RASOMA

Как читать тело и психику
одновременно

03

Алгоритм работы

Диагностика и
трансформация за 6 шагов

04

Анкетирование

Диагностика 13 теневых узлов

05

Карта тела

Расшифровка узлов: психика,
тело, род, тень, свет

06

Таблица симптомов

Топ-20 проблем и их
метафизический смысл

07

Симптомы по чакрам

Глубокая связь энергоцентров
и тела

08

Универсальные практики

4 протокола работы с телом и
полем

09

Продолжение пути

Приглашение в цикл RASOMA

Твоё тело — не плоть. Твоё тело — память

Каждый орган — это архив. Каждая мышца — это эмоция, которую ты не успела прожить. Каждая боль — это застывшая версия тебя, которая так и не вышла из травмы.

Тело — не инструмент. Тело — навигатор. Оно никогда не врёт.

То, что ты называешь «зажимом», по факту — энергетический узел, который образовался, когда ты предала себя, выбрала страх вместо желания, замолчала, пошла против своей природы, взяла чужую боль, не смогла уйти или остаться, не смогла сказать: «я так больше не могу».

- Эти узлы мы и будем диагностировать в этом гайде. Каждый из них хранит ключ к твоему освобождению и возвращению в собственную силу.



Метод RASOMA: метасоматический анализ

В школе RASOMA я соединяю телесную картографию, квантовую психику, метафизику рода и души, и работу с нервной системой в единую систему трансформации.

1

Тело говорит первым

Ум всегда опаздывает. Телесный сигнал приходит раньше, чем мысль о нём

2

Боль — это сигнал

Она не наказание. Она говорит: «посмотри сюда, здесь что-то важное»

3

Симптом — выход программы

Тело не ломает тебя — оно пытается освободиться от застарелого кода

4

Любой блок многослоен

В нём всегда есть эмоция, родовой корень, монадическая запись и нейронный путь

Поэтому исцеление — это не просто «поговорить об этом». Это перепрошивка всех слоёв одновременно: тела, эмоций, родовой памяти, сознания.

Как работать с этим гайдом



Пройди анкету

Отвечай честно по 13 узлам: Да/Нет/Иногда. Не пытайся отвечать «правильно» — важна твоя правда



Отметь пиковые узлы

Где больше всего «Да», где поднимаются эмоции, жар, сопротивление, слёзы



Выбери 3 узла

Один главный (самый болезненный) и два поддерживающих — твоя точка входа на 21 день



Изучи расшифровку

Психика, тело, род, тень и свет каждого выбранного узла



Выбери практики

4 универсальных протокола в конце гайда — используй их по своим узлам



Дай себе 21 день

Повторяй практики, наблюдай за телом и событиями. Только потом делай вторичную диагностику

Диагностика: Нулевая чакра и Муладхара

Узел 0: Звёздные Врата Земли

Передняя проекция:

- Чувствую ли я себя «дома» на этой планете?
- Есть ли ощущение, что я здесь временно, «как гость»?
- Избегаю ли материальных задач (дом, быт, тело)?

Тыльная проекция:

- Часто ли ноги тяжёлые, «отключённые», холодные?
- Бывает ли ощущение «я не хочу быть здесь»?
- Страшно ли полностью вернуться в тело после практик?

Узел 1: Муладхара

Передняя проекция:

- Чувствую ли я себя в безопасности там, где живу?
- Есть ли у меня внутреннее право на место, дом, территорию?
- Часто ли тело устаёт к вечеру?

Тыльная проекция:

- Есть ли хроническое напряжение в пояснице/крестце?
- Есть ли страх будущего, денег, потерь?
- Есть ли ощущение: «если я расслаблюсь, всё рухнет»?

Диагностика: Свадхистана и Манипура

Узел 2: Свадхистана

Передняя проекция:

- Легко ли мне хотеть и озвучивать желания?
- Испытываю ли я вину за удовольствие, секс, отдых?
- Сложно ли быть мягкой, принимающей?

Тыльная проекция:

- Скапливаются ли эмоции внизу живота/тазу?
- Есть ли тянущие ощущения, спазмы, тяжесть?
- Были ли в семье запреты на удовольствие?

Узел 3: Манипура

Передняя проекция:

- Легко ли я говорю «нет»?
- Чувствую ли я свою ценность без доказательств?
- Есть ли спазмы, давление в животе, диафрагме?

Тыльная проекция:

- Есть ли ощущение, что я «должна держать всё»?
- Был ли опыт подавления моей воли?
- Есть ли страх конфликта, страх проявить силу?

Диагностика: Анахата и Вишудха

Узел 4: Анахата

Передняя проекция:

- Легко ли мне принимать любовь и поддержку?
- Есть ли тяжесть, сдавленность в груди?
- Легко ли мне прощать и отпускать?

Тыльная проекция:

- Есть ли усталость сердцем, чувство «я больше не могу любить»?
- Сложно ли доверять людям, даже близким?
- Был ли эмоциональный холод, любовь через контроль?

Узел 5: Вишудха

Передняя проекция:

- Могу ли я открыто озвучивать свои потребности?
- Случается ли, что я молчу, чтобы избежать конфликта?
- Меняется ли мой голос, когда я волнуюсь?

Тыльная проекция:

- Есть ли напряжение в шее, горле, лопатках?
- Есть ли страх говорить правду старшим?
- Поймала ли я себя на фразе «я проглотила свои слова»?

Диагностика: Аджна и Сахасрара

Узел 6: Аджна

Передняя проекция:

- Доверяю ли я своей интуиции?
- Вижу ли направление своего пути, или всё «в тумане»?
- Бывают ли мигрени, перегруз в голове?

Тыльная проекция:

- Есть ли давление в центре лба, затылке?
- Часто ли сознание «расфокусировано»?
- Есть ли страх увидеть правду о себе, о людях?

Узел 7: Сахасрара

Передняя проекция:

- Чувствую ли я связь с чем-то большим, чем я?
- Есть ли усталость от духовных поисков?
- Бывает ли ощущение «я одна в этом мире»?

Тыльная проекция:

- Есть ли тяжесть, давление в области макушки?
- Были ли кризисы веры, разочарование в учениях?
- Есть ли ощущение, что ответы «не доходят»?

Диагностика: звёздные уровни

Узел 8: Звезда души

Передняя: Есть ли ощущение миссии? Или я часто забываю, кто я и зачем здесь? Есть ли фраза «я живу не свою жизнь»?

Тыльная: Тянет ли затылок, верх позвоночника? Было ли ощущение заброшенности? Часто ли откладываю важные шаги «на потом»?

Узел 9: Галактический узел

Передняя: Есть ли чувство «я старая душа»? Тянет ли к знаниям, мистике? Сомневаюсь ли в своих способностях, даже видя результат?

Тыльная: Называли ли меня «странной», «слишком чувствительной»? Есть ли страх своего дара? Чувствую ли, что «забыла» что-то важное о себе?

Узел 10: Источник

Передняя: Чувствую ли, что старая роль закончилась? Есть ли страх перемен? Есть ли усталость от прежнего способа жить?

Тыльная: Есть ли ощущение «застряла между жизнями»? Много идей и ноль действий? Сомнения: «а вдруг я всё разрушу»?

Диагностика: монада, род, солнечная тень

Узел 11: Монада

Передняя:

- Чувствую ли себя «древней» внутри?
- Было ли ощущение, что я выросла слишком рано?
- Есть ли тяга к кармическим темам?

Тыльная:

- Чувство, что несу чужие судьбы, боли?
- Был ли в роду опыт потери детей?
- Чувствую ли тяжёлое эмоциональное тело, не моё?

Узел 12: Тень рода

Передняя:

- Чувствую ли, что повторяю судьбу кого-то из рода?
- Есть ли стыд/страх, не объяснимый личным опытом?
- Повторяются ли одни и те же сценарии?

Тыльная:

- Чью боль я несу?
- Чьё «надо» живёт во мне?
- Есть ли ощущение, что я живу «за кого-то»?

Узел 13: Солнечная тень

Передняя:

- Боюсь ли успеха, внимания, денег?
- Прячусь ли, уменьшаю ли свою видимость?
- Есть ли усталость от внешних требований?

Тыльная:

- Есть ли страх сиять, быть красивой?
- Отказываюсь ли от украшений, фото?
- Часто ли звучит: «я не заслужила»?

Расшифровка узлов 0–3

1

Нулевая чакра — Звёздные Врата Земли

Психика: «Я не отсюда», ощущение временности и чуждости. Сложно строить долгосрочные планы.

Тело: Тяжёлые, ватные ноги, холод в стопах, головокружения.

Род: Истории нерождённых детей, аборты, беременность как шок.

Тень: Хаос, постоянные падения, нет опоры. **Свет:** Способность легко менять пространства, тонко слышать энергии Земли.

2

Муладхара — опора, тело, безопасность

Психика: Стремление всё контролировать, страх перемен, гиперответственность.

Тело: Поясница, крестец, ноги, суставы.

Род: Тяжёлая женская судьба, война, потери, сценарий «держись, иначе не выживешь».

Тень: Постоянное напряжение, страх бедности. **Свет:** Выносливость, способность создавать стабильность.

3

Свадхистана — желания, чувства, вода

Психика: Вина за желания, стыд за тело и сексуальность, эмоциональные качели.

Тело: Низ живота, матка, яичники, мочевого пузырь, поясница.

Род: Запрет на удовольствие: «будь скромной», «не проси».

Тень: Зависимость, драматичные отношения. **Свет:** Творческий поток, притяжение, способность радоваться.

4

Манипура — сила, солнце, ценность

Психика: Либо борьба и перфекционизм, либо пассивность. Страх быть видимой.

Тело: Желудок, кишечник, диафрагма, желчный пузырь.

Род: Установка «будь сильной», стыд за слабость, культ достижения.

Тень: Гиперконтроль, разрушительный гнев. **Свет:** Лидерство, харизма, способность вести людей.

Расшифровка узлов 4–6



Анахата — любовь, принятие, сердце

Психика: Страх близости и доверия, старые раны в любви, желание спасти других вместо себя.

Тело: Сердце, грудная клетка, лопатки, лёгкие.

Род: Эмоциональный холод, невыраженная любовь, любовь «за что-то», запрет на уязвимость.

Тень: Жертвенность, роль «спасателя», любовь в обмен. **Свет:** Сопереживание, исцеляющее поле сердца, зрелая любовь без игры.



Вишудха — голос, правда, слово

Психика: Молчание в конфликте, страх последствий слова, привычка глотать свои потребности.

Тело: Горло, шея, челюсти, плечи, лопатки.

Род: «Молчи, не высывайся», женщины без права голоса.

Тень: Тихая агрессия, самопредательство, автоцензура. **Свет:** Голос-ключ, слова, которые лечат и меняют реальность.



Аджна — ясность, восприятие, интуиция

Психика: Туманность мышления или гиперанализ, уход в фантазии, конфликт между «чувствую» и «думаю».

Тело: Лоб, глаза, виски, затылок, мигрени.

Род: Страх видеть то, «о чём лучше молчать», религиозные догмы, запрет на интуицию.

Тень: Слепота к очевидному, самообман.

Свет: Ясновидение, ясночувствование, способность видеть структуру и суть.

Расшифровка узлов 7–10

Сахасрара — ИСТОЧНИК, СМЫСЛ

Психика: Потерянность,
духовное выгорание,
кризисы веры.

Род: Религиозные травмы,
запрет на свой путь к Богу.

Свет: Синхронии, доверие
поток, ощущение
поддержки.

Источник — обновление роли

Тень: Усталость, ощущение
«я закончилась», старый
образ не работает.

Свет: Рождение новой
версии себя, новый уровень
роли, профессии.



Звезда души — миссия

Психика: Сомнения в
предназначении, вечное
откладывание своего дела.

Род: Поколение в
выживании, «не до
миссий».

Свет: Дар, талант,
сверхчувствительность к
своему пути.

Галактика — звёздная память

Психика: Ощущение
«старой души», тяга к
знаниям, мистике.

Род: Женщины-ведающие,
духовная линия.

Свет: Широкий взгляд,
умение держать большие
поля.

Расшифровка узлов 11–13



Монада — корень души

Психика: Древность, одиночество, «я всегда была взрослая».

Тело: Верх позвоночника, грудной отдел.

Род: Утрата детей, мертворождения, тяжёлые расставания.

Тень: Несение чужих судеб, утечка энергии в прошлое. **Свет:** Ясность кармического пути, сила души.



Тень рода — коллективная память

Психика: Чувство долга перед родом, стыд/страх «за всех».

Тело: Таз, поясница, кровь, лимфа.

Тень: Проживание чужих сценариев. **Свет:** Способность завершать родовые узлы, быть тем, кто меняет линию.



Солнечная тень — незасвеченная сила

Психика: Установки «не высовывайся», сравнение, стыд за внешность.

Тело: Лицо, грудь, кожа.

Род: Красивые женщины рода были наказаны или осуждены.

Тень: Маска невидимости, самозатемнение.

Свет: Магнетизм, харизма, влияние без страха.

Таблица симптомов тела

Каждый симптом — это язык тела. Ниже краткая расшифровка топ-20 классических проблем и их метафизического смысла.

Симптом	Метафизическая причина
Пигментные пятна	Страх сияния, программа «будь незаметной»
Боль в правой руке	Нарушение баланса «давать/принимать», страх щедрости
Боль в левой руке	Страх принимать помощь, установка «я сама»
Горло, ком	Страх собственной правды, страх последствий слова
Тревога в солнечном сплетении	Программа контроля, гиперответственность
Опущение матки	Родовой сценарий: женщина как опора рода, запрет на слабость
Вздутие живота	Непрожитые эмоции (страх, злость, вина)
Запоры	Страх отпустить прошлое, вещи, людей, роли
Диарея	Страх будущего, невозможность удерживать напряжение
Боль между лопатками	Груз рода, невыплаканная родовая печаль
Боль в пояснице	Страх остаться без опоры, конфликт с деньгами
Онемение ног	Отрыв от реальности, отказ идти своим путём
Холод в ногах	Недостаток земной энергии, потеря безопасности
Головные боли	Избыточное мышление, давление чужих ожиданий
Боль в груди	Страх любви и близости, накопленные обиды
Одышка	Невозможность «вдохнуть жизнь полностью», страх нового
Кожа (высыпания)	Непринятие себя, конфликт идентичности
Общая усталость	Энергия уходит в подавление чувств и поддержание масок
Боль в шее	Страх решений и выбора, внутренний конфликт
Отёки	Застой эмоций и прошлого, тело удерживает непрожитое

Симптомы по чакрам

0. Земная чакра

Симптомы: Тяжёлые ноги, панические атаки, обмороки

Причина: Отсутствие заземления, непринятое право на жизнь

1. Муладхара

Симптомы: Поясница, колени, таз, кости

Причина: Страх бедности, страх потери дома, установка «выживай»

2. Свадхистана

Симптомы: Живот, мочевой, гинекология, спазмы внизу

Причина: Запрет на удовольствие, стыд за тело, боли в отношениях

3. Манипура

Симптомы: Желудок, печень, желчный, диафрагма

Причина: Гнев, подавленная сила, давление ожиданий рода

4. Анахата

Симптомы: Сердце, грудь, лёгкие, межрёберные боли

Причина: Боль в любви, страх зависимости, страх снова потерять

5. Вишудха

Симптомы: Горло, щитовидка, челюсти, голос

Причина: Подавленный голос, запрет на честность, страх «быть слишком»

6. Аджна

Симптомы: Мигрени, давление в висках, усталость глаз

Причина: Конфликт между картинкой мира и реальностью, страх увидеть правду

7. Сахасрара

Симптомы: Пустота, потерянности, кризисы смысла

Причина: Потеря связи с высшим уровнем себя, разочарование в идеалах

8–13. Высшие узлы

Симптомы: Пигментные пятна, чувство «чужого» тела, провалы, ощущение «не из этого мира»

Причина: Теневая звёздная матрица, страх миссии, страх сияния и влияния

Практика 1 и 2: диалог с телом



Практика 1: Сканирование тела и диалог с узлом

Цель: Научиться слышать, как тело говорит о программе

Время: 15–20 минут

1. Ляг или сядь удобно. Закрой глаза
2. Сделай 10 спокойных вдохов/выдохов животом
3. Вниманием пройдишь от стоп до макушки
4. Выбери одну зону с максимальным откликом
5. Положи туда руку и задавай вопросы: «Кому ты принадлежишь? О чём предупреждаешь? Сколько тебе лет?»
6. Позволь всплыть образам, воспоминаниям, фразам
7. Спроси: «Что я могу сделать для тебя в ближайшие 24 часа?»
8. Запиши ответы, мысли, картинки

Практика 2: Чужое / своё

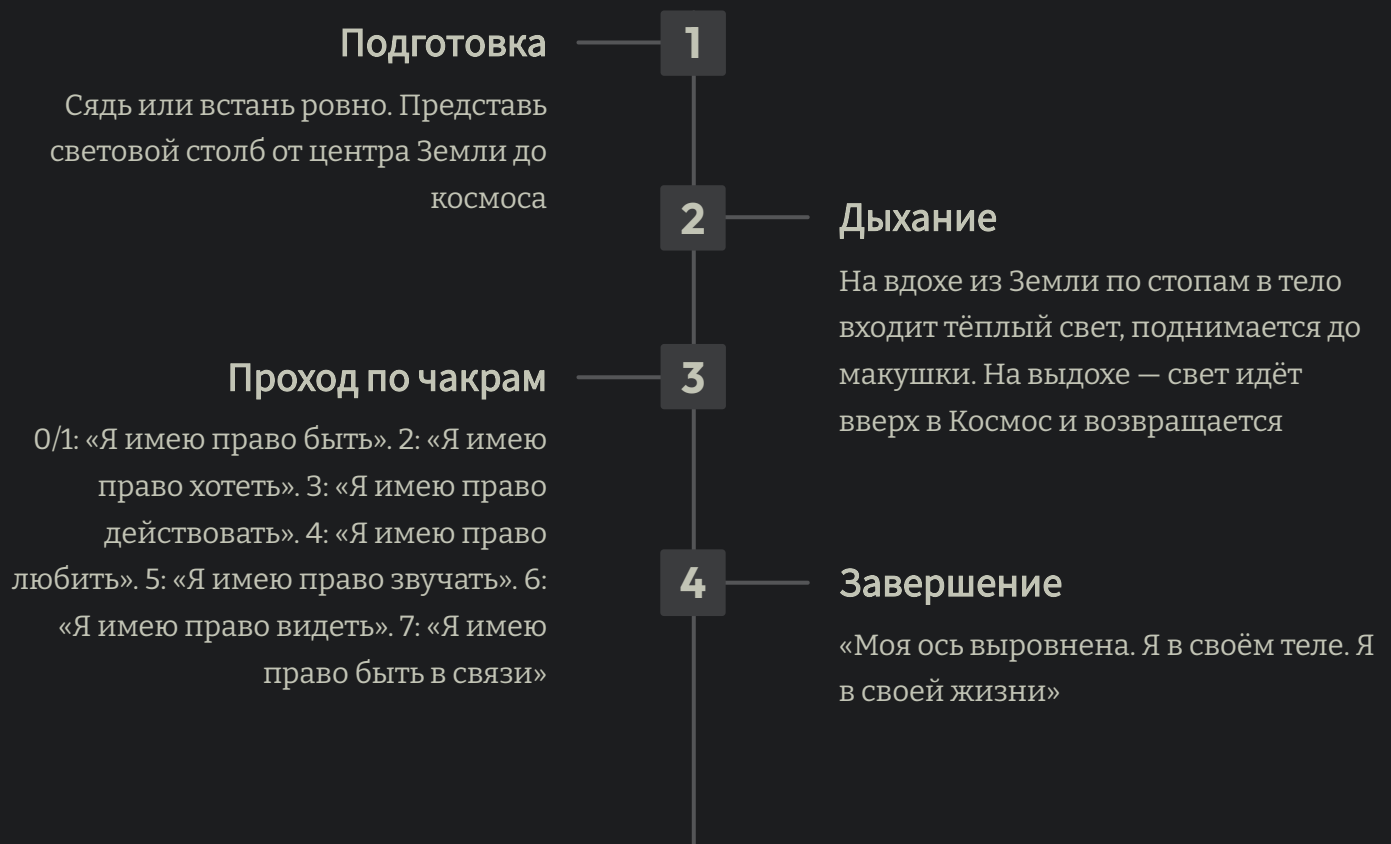
Цель: Отделить родовые и чужие программы от собственной сути. **Время:** 20–30 минут

- После сканирования выбери одну яркую тему (страх бедности, стыд за тело, запрет на голос)
- На листе нарисуй вертикальную линию. Слева «Чужое», справа «Моё»
- Слева выписывай фразы, которые ты слышала от взрослых, системы, учителей, религии
- Справа — свои истинные желания, ощущения, потребности
- Обведи в кружок одну фразу из «Чужое», которая вызывает напряжение в теле
- Положи руку на тело и скажи: «Я вижу этот код. Я возвращаю его назад. Это не моё»
- Прочитай вслух фразу из «Моё»: «Я выбираю жить из этого кода. Я беру свою жизнь себе»

Практика 3 и 4: ось тела и дневник

Практика 3: Ось тела

Цель: Собрать энергию в одну линию, чтобы не разбрасываться по симптомам. **Время:** 15 минут



Практика 4: 21-дневный дневник телесной памяти

Цель: Отслеживать динамику симптомов и связать их с событиями. **Формат:** Каждый день 5–10 минут

Каждый вечер отвечай на три вопроса:

1. Где сегодня больше всего болело/тянуло/напрягалось?
2. Какие события, разговоры, мысли были рядом с этим?
3. Что я сделала/не сделала, что шло против меня?

Отмечай напротив каждого симптома, к какой чакре/узлу он относится. Через 21 день пересмотри записи — ты увидишь свои базовые узлы. Вернись к их описанию в гайде и углуби практику.

Приглашение в цикл RASOMA

Этот гайд — базовый уровень школы RASOMA. Дальше начинается глубинная работа — индивидуальный 21-дневный цикл, где я провожу метасоматический анализ, помогаю развернуть ключевые узлы, сопровождаю через телесные касания и перепрошивку