

## O Livro de Kinesis (O livro da telecinese)

O livro de Kinesis, o livro da verdadeira e pura telecinese. Serão ensinadas as técnicas para telecinese, desenvolvimento da manipulação externa de energia, como influenciar o mundo com sua energia e seus pensamentos, o mais prático dos quatro livros contidos em Kinetia. A telecinese é a manipulação e controle sobre a energia cinética, a outros tipos de energia, o próprio nome original já diz, “Telekinesis”, que significa movimento, relacionado a trabalho, apenas um trabalho pode gerar movimento, então telecinese será basicamente considerada o movimento com variação de energia. Mas é o “tele” em “kinesis” que muda isso, pois significa que é algo sem a necessidade de contato direto, todo trabalho e variação de velocidade precisa de um contato direto em condições normais, como um prego que gruda à madeira quando é martelado, a superfície da ponta do martelo exerce uma força no prego, gerando um trabalho e uma aceleração, mas é necessário o contato direto do martelo para fazer essa variação de energia, com a telecinese, isso deixa de existir, não há contato. Claro, existe aceleração e movimento também com as forças de campo, forças de atração geradas pela massa dos corpos, como a força que um ímã exerce sobre outro ou a força que a Terra exerce sobre nossos corpos, mas isso não poderia ser considerado telecinese? Sim, uma telecinese natural produzida por todos os corpos, mas que só tem efeitos físicos reais com corpos gigantescos como planetas e estrelas, isso prova que toda pessoa pratica a telecinese inconscientemente, sem perceber, sem gerar efeitos reais, mas pratica. Para entender a telecinesia, precisamos ter certo conhecimento de física, o que é energia? “De um modo geral, a energia pode ser definida como capacidade de realizar trabalho ou como o resultado da realização de um trabalho.”

Um bom exemplo da telecinese de modo geral, como a variação de energia sem contato no dia a dia é quando uma criança lança um pião e torce para que ele não pare, mas continue rodando. Ela não imagina como se estivesse acelerando o giro do brinquedo, mentalizando como se sua energia o influenciasse? De certo modo, pode-se dizer que é um modo bastante primitivo de telecinese, mas é um exemplo perfeito de uma pessoa utilizando sua energia para algo, sem perceber que realmente está fazendo algum tipo de prática energética.

Um Kinezista procura ser o melhor possível durante sua vida, sem temer a morte, sua, de seus entes queridos ou de qualquer um, tendo certeza de que alguns precisam cair para que outros ascendam. Um sentimento nacionalista caminha ao lado do Kinezismo, espírito de guerra (não necessariamente através da violência, pode ser no sentido de competição), coragem e ambição. Claro que esses sentimentos não possuem nenhuma relação com a

telecinesia, mas a telecinesia tem total relação com o Kinezismo, pois cada seguidor a usa para se fortalecer físico e mentalmente, isso as ajuda, os equilibra, e pode até mesmo ser diretamente útil para elas. O livro de Kinesis é representado pela serpente, uma criatura que apesar de pequena, é perigosa e tem um veneno mortal, o Kinezismo é relacionado ao animal, pois mostra o homem como um ser, que apesar de pequeno, é poderoso o bastante para enfrentar qualquer animal, algo que vemos facilmente em navios baleeiros. O homem, como ser mais forte, pode ser o único comparável a inteligência superior que criou o mundo, e de todo modo, é da natureza do homem ser egoísta e ser um predador dos animais mais fracos, isto é, todos, isso não significa que devemos sair por aí matando os animais simplesmente por sermos superiores, mas que não devemos nos preocupar com eles a menos que possa ter uma consequência séria para nós mesmos. Um exemplo disso seria a extinção dos predadores de ratos em locais próximos a cidades, isso pode causar um desequilíbrio ambiental com a multiplicação exagerada de ratos, que podem dar muitos problemas pro homem, portanto, devemos sim evitar a destruição de outras espécies, não por piedade ou pena, mas para garantir nosso próprio conforto.

Resumindo, filosoficamente, o livro de Kinesis fala sobre a natureza do homem de se impor ao mundo e aos outros seres, incluindo outros homens, não há nenhuma regra que impede que exploremos outras espécies ou sejamos cruéis com elas, mas também diz que não devemos ser estúpidos a ponto de explorá-los até que todas morram e não reste mais nada para nós explorarmos mais. Há o nacionalismo, cada país por si, cada família por si, e em alguns casos, casa pessoa por si, deve haver a competição e a eliminação, acreditamos na ordem natural das coisas, alguns morrem, outros vivem, é natural, não devemos tratar a morte como algo terrível, é natural, embora não deva ser antecipada sem bons motivos. É certo que águias devoram pequenas aves lentamente enquanto vivas, fazendo-as agonizar com crueldade e brutalidade, então é fácil dizer que não são os humanos que não prestam, mas que a crueldade seja natural na natureza, onde querendo ou não, sempre irá valer a lei de “o mais forte sobrevive”, se pequenas baratas tivessem o controle do mundo, certamente nos tratariam tão violentamente quanto nós costumamos tratá-las, muito mal. Lembrando que nenhuma regra presente em qualquer livro dentro de Kinetia é absoluta, pois acreditamos na melhora e desenvolvimento de tudo, incluindo regras, sem citar que cada pessoa tem seu jeito individual.

Também é bom que se conheça os tipos de energia antes de praticar da telecinese, levando em conta que quase sempre a energia usada será a cinética, energia do movimento, uma vez que telecinese esteja diretamente ligada ao movimento à distância.

Energia potencial: É a energia que um objeto possui pronta a ser convertida em energia cinética. Um martelo levantado, uma mola enroscada e um arco esticado de um atirador, todos possuem energia potencial. Esta energia está pronta a ser modificada noutras formas de energia e, conseqüentemente, a produzir trabalho: quando o martelo cair, pregará um

prego; a mola, quando solta, fará andar os ponteiros de um relógio; o arco disparará um seta. Assim que ocorrer algum movimento, a energia potencial da fonte diminui, enquanto se modifica em energia do movimento (energia cinética). Levantar o martelo, enrolar a mola e esticar o arco faz, por sua vez, o uso da energia cinética produz um ganho de energia potencial. Energia potencial pode ser vista em prática quando você pratica telecinese com um braço levantado, até se torna mais fácil, uma vez que a energia potencial estará pronta para ser convertida em cinética.

Energia química: É a energia que está armazenada num átomo ou numa molécula. Existem várias formas de energia, mas os seres vivos só utilizam a energia química. Basicamente a energia de reserva, que acaba sendo usada como “combustível” para reações e produção de outros tipos de energia, fundamental na telecinese.

Energia cinética: É a energia que um corpo em movimento possui devido à sua velocidade. Isto significa que quanto mais rapidamente um objeto se move, maior o nível de energia cinética. Além disso, quanto mais massa tiver um objeto, maior é a quantidade de energia cinética necessária para movê-lo. Então basicamente podemos dizer que a telecinese terá sua intensidade aumentada se a velocidade também aumentar, sendo mais efetivo, é a energia cinética que será usada na telecinese.

É a energia associada à radiação eletromagnética: luz, as ondas de rádio e os raios de calor (infravermelhos). O calor radiante não é o mesmo que a variante de energia cinética chamada de «energia térmica», mas quando os raios infravermelhos atingem um objecto fazem com que as suas moléculas se movam mais depressa, convertendo-se energia térmica. Alguns passos importantes para a prática de qualquer tipo de telecinesia. Certamente você deverá ter uma boa quantidade de energia química em seu corpo, não tente praticar quando estiver fraco ou com fome, afinal, você deverá ter energia para utilizar. A utilização da energia potencial é importante na telecinese, a parte do corpo que geralmente é usada para a prática são as mãos, e as mãos ficam suspensas, nesse caso, a energia potencial estará no membro erguido, pronta para ser transformada em energia cinética, pois é necessário você colocar certa força no braço para mantê-lo erguido, essa energia potencial então será usada para uma liberação maior de energia cinética, quanto maior a potencial, maior a cinética, e mais eficaz será a tentativa de praticar telecinesia. A energia na energia deve ser sentida, e você tem que ter certeza de que não é uma ilusão, então nunca pratique em locais em que há influência externa, como vento ou a presença de muitas pessoas.

Processos da Telecinese:

Liberação :

O primeiro processo da telecinesia, é equivalente à telecinesia de controle das coisas exteriores, a energia do corpo do usuário é liberada e pode ser usada para se mover os corpos alheios, na telecinesia elemental (básica, não confundir com elementais), resumidamente, alguns tipos de telecinesia que seguem esse processo são :

Telecinese pura/ psicocinese: A psicocinese é a verdadeira telecinese, se baseia no envio de vibrações cerebrais, a psicocinese utiliza o controle sobre vibrações e ondas que o cérebro emite, isso pode gerar efeitos físicos em objetos reais, como derrubá-los ou levitá-los, apesar de ser a tradicional, é uma das práticas mais difíceis.

Aerocinese controle das moléculas do ar, mas conhecida como telecinesia dos ventos, movimentos de partículas presentes na atmosfera, envolvendo desde oxigênio até poeira .

Pyrocinese : Telecinese que controla a combustão, resumindo, dá ao usuário a capacidade controlar objetos em chamas, ou até queimar coisas, muitos são aqueles que conseguem influenciar um processo de combustão, mas poucos, talvez nenhum, são aqueles que conseguem queimar tais objetos.

Luminocinese : Telecinese do controle de fótons, partículas de luz, libera-se as partículas de luz como se fosse uma lanterna humana, mas é muito difícil porque é necessário uma grande quantidade absurda de fótons para que eles sejam percebidos, mas não quer dizer que seja impossível , não é um tipo de telecinese simples, pois também usa transformação.

Absorção :

O segundo processo da telecinesia é equivalente à telecinesia de fortalecimento interior, com ela pode se absorver energia exterior, basicamente a absorção é o contrário da telecinesia normal, e nem poderia ser considerado um tipo tradicional de telecinese, os únicos exemplos são :

Drenagem de energia : Com isso, pode se absorver energia de outros corpos , com ou sem tocá-los , a drenagem de energia pode suprir suas necessidades energéticas e até mesmo mudar a pessoa, integrando outros tipos de energia como o de uma árvore a si mesmo ela pode inclusive ganhar algumas características do objeto absorvido . Basta imaginar a energia sendo absorvida e se concentrar. Será melhor abordado no livro de Daemon.

Drenagem Psíquica/Vampirismo Psíquico : O mesmo da drenagem de energia, mas contra humanos, com isso pode se absorver características e pensamentos, mas caso o drenador (psyvamp) drene muita energia o alvo pode ser prejudicado e enfraquecido, por isso é uma prática pouco aconselhável em padrões morais. É a prática favorita do autor, sendo usada para evitar cansaço e ter controle sobre a própria personalidade. Será melhor abordado no livro de Daemon.

Transformação :

O terceiro processo da telecinesia, é a telecinesia da modificação da energia, com ela pode ser modificar materiais, regenerar ferimentos mais rapidamente e até mudar a temperatura das coisas.

Termocinese/Cryocinese :Controle da temperatura, pode tanto se aumentar quando se diminuir ela, modificando a temperatura da energia do objeto/ambiente.

Geocinese :Uma das práticas mais difíceis, com ela se modifica a energia de materiais para transformá-los em outros.

Biocinese :Controle das próprias células, pode regenerar, modificar a consistência, machucar e alterar a sensibilidade das células as controlando.

Treinos básicos gerais de telecinesia :

Psyball :

Psyballs são esferas de energia nas mãos. Para concentrar a energia primeiro, primeiro não pense em nada por alguns minutos, depois imagine a energia dentro do seu corpo como se fosse sangue, aí direcione a energia para as mãos e a libere pelos poros, imaginando ela na forma de uma esfera, deve se fechar os olhos, imagine a energia girando no formato de uma esfera que roda sem parar. Para você saber se fez ou não a psyball, sinta se você está com as mãos quentes ou frias ou se tem um magnetismo entre as mãos, a psyball poderá ser sentida cada vez que sua prática for desenvolvida, deixa as mãos preferencialmente no formato de conchas( as duas juntas ou cada uma separada), e experimente deixar alguma coisa entre suas mãos, para tentar movê-la com a psyball.

Treinos práticos de telecinese, reunidos por tipo e dificuldade, não espere obter resultados em poucos dias:

Treinos de diversos tipos de telecinese

Escolha uma semente (objeto) e coloque-a à sua frente sobre uma mesa.

Relaxe e clareie sua mente até focar-se na semente. Imagine um túnel, uma ligação, entre você e a semente. A única coisa que deve estar em sua mente é o túnel e na extremidade dele, a semente. Agora imagine mãos mentais e mova a semente. Quando puder sentir a movimentação, você pode inserir em sua mente um som eletromagnético (ttzzz... tzz..).

Nunca se esqueça que isso é a representação de sua vontade.

Iniciante

## Disparos

Sente-se e encare o objeto que deseja mover. Agora, com algum tipo de força, vá formando uma parede de energia à sua frente. Quando a parede estiver pronta, observe-a como uma camada (presumo que seja parede) de vidro. Libere suas mãos mentais à sua frente e com um pouco de poder(energia), solte um disparo de forma que a camada seja empurrada. Empurre de forma que a camada colida com o objeto. Com alguma concentração e energia, o objeto se moverá um pouco. Comece com algo pequeno como uma pluma de pombo, folhas de figo ou aveia.

## Poder pessoal

Continuando relaxado e de frente para o objeto, familiarize-se com a energia neste aposento (o lugar onde você estiver). Com seus olhos ainda fechados e sua mente aberta, visualize o objeto se movendo lentamente. Repita o processo em sua mente de novo e de novo. Abra seus olhos e veja se teve algum efeito. Caso não tenha funcionado, é porque você não clareou sua mente o suficiente ou não pôs as energias necessárias para tal. Neste caso, tente de novo até conseguir.

## Mãos mentais

Feche seus olhos e concentre-se na sua luz (aura). Imagine duas mãos saindo de sua cabeça, vindas de seu cérebro. Enquanto ela se desprende, é a sua aura. Movimente lentamente a mão até o objeto. Conduza sua mão como se fosse uma de suas mãos materiais. Agarre o objeto com firmeza. Agora lentamente empurre e puxe o objeto. Se estiver bem concentrado, segure o objeto e erga-o com sua mão mental. Então abra os olhos e veja o que está acontecendo.

## Entortando colheres

Isto requer um relaxamento profundo, então relaxe por aproximadamente dez minutos. Pegue uma colher com sua mão dominante. Segure firme com seu polegar perto da cabeça da colher e coloque seus outros dedos nas costas. Feche seus olhos e sinta toda o poder(energia) à sua volta. Concentre a energia no seu polegar e friccione seu dedo para cima e para baixo na colher. Aproximadamente um minuto depois, a colher estará morna. Em sua mente, imagine a colher e seu dedo se unindo em um só. Neste ponto, seu polegar

deve SER a colher, e a colher a sua mão. Dobre agora a colher como se estivesse dobrando seu dedo, mas faça isso sem usar sua força física, você precisa sentir que seu dedo dobra como se não houvesse nada em sua mão. Agora abra os olhos e veja o resultado.

Treinamento visual

Carregue seu corpo com poder (energia).

Coloque um copo à sua frente.

Mantenha seus olhos focados no copo que está em sua frente.

Agora feche seus olhos e visualize o copo em sua mente.

Imagine que sua energia está se unindo ao copo.

Usando o poder de seus pensamentos, imagine o copo se movendo para a direita.

Faça o mesmo, só que para a esquerda.

Agora traga-o de volta para o meio com o poder de sua mente.

Traga agora o copo para perto de você.

Agora afaste o copo de você.

Traga-o de volta para o meio com o poder de sua mente.

Então, com o tempo, abra os olhos.

Faça o mesmo exercício com qualquer outro objeto, e vá tentando com objetos cada vez maiores, mas não tente mover uma cadeira logo após mover um copo, treine com dedicação e paciência.

Eletrocinese:

Iniciante

Transferência de Elétrons:

Esse exercício é um dos poucos que é feito em dupla, então você precisa de outra pessoa para fazê-lo. Primeiro junte suas mãos com o companheiro, e imagine os elétrons saindo da sua mão para a mão do seu companheiro, então ele terá que sentir a transferência. Tente canalizar a transferência tipo em um só lugar, como no dedo indicador ou onde você quiser. O seu(sua) amigo(a) terá que tentar a mesma coisa e você deverá sentir a energia dele.

Atração e Repulsão:

Para esse exercício, você precisara de um objeto leve de algum metal. Nesse exercício você terá que manter uma distancia pequena com o objeto, e não é ele que vai se mover, mas sim sua mão que vai se mover atraindo-o ou repelindo-o. Primeiro imagine elétrons se concentrando na sua mão, criando um campo magnético ou saindo dela, dependendo da carga do metal que se esta usando e de se estar tentando repelir ou atrair a o objeto, movendo sua mão para o ele seguir ou "fugir" da sua mão. O objetivo desse exercício é

aprender a criar e controlar campo eletromagnéticos.

Tomada:

Essa é a técnica que praticamente qualquer iniciante usa para treinar Eletrocinese. Você só precisa de uma tomada. Para começar, estenda apenas o dedo indicador e fique girando, sem encostar na tomada, seu dedo em sentido horário. Girando seu dedo, faça movimentos como se você tivesse tirando energia da tomada para fora. Você vai sentir levemente elétrons entrando no seu dedo, com uns três dias de treino, mas você poderá levar alguns choques.

Cabo de energia de notebook:

Se você tem um notebook ou laptop, você pode usá-lo para usar Eletrocinese. Pegue o carregador dele e o conecte na tomada, agora, do lado em que você usa para conectar o aparelho, coloque o seu dedo, pelo menos uma pequena parte dele, no cabo. É um ótimo modo de colocar energia elétrica em seu dedo indicador, é uma técnica de energização.

Intermediário

Controle remoto com pilhas pequenas:

Pegue um controle remoto ou qualquer coisa precise de pilhas pequenas ou palito, bote os dedinhos nos pólos e imagine uma corrente elétrica saindo do pólo negativo para o positivo, faça até sentir que está funcionando perfeitamente.

Reações em eletrônicos:

Aponte seu dedo (indicador de preferência) para alguma objeto elétrico e mova sua energia para a ponta de seu dedo, faça com que essa energia atinja o eletrônico. Com algum tempo de pratica, você poderá fazer alguns objetos elétricos terem alguma reação e dar choques em algumas pessoas.

Lâmpadas:

Uma técnica difícil, para isso, você precisa de uma lâmpada. Tente fazer a lâmpada ter uma pequena reação passando os elétrons para a parte de baixo da lâmpada, você saberá a que reação me refiro quando conseguir.

Choques em pessoas:

Primeiro você precisa "reabastecer" seu dedo com algumas técnicas citadas acima, depois liberar a energia na sua vítima, da mesma forma que faria com um aparelho eletrônico. Com um tempo de treino você poderá controlar melhor.

Queimar objetos eletrônicos:

Cuidado! Antes de começar a treinar esta técnica, você precisa saber controlar a eletricidade

do seu dedo indicador sabendo mandar um comando para que a eletricidade do seu dedo se "ligue". Para começar essa técnica, pegue algum objeto simples como um relógio que use uma pilha palito, coloque dedo no pólo, e tente colocar energia elétrica bastante para que ele não aguente e pare de funcionar, não tire a pilha para isso.

### Avançado

Ligar algum objeto:

Você precisa ser bem avançado para essa técnica ter efeito. Pegue algum objeto como um liquidificador ou algo parecido e coloque sua mão no cabo em que se coloca na tomada. Nesse caso, você é a tomada e deve transferir energia o bastante para ligar o eletrônico.

Adicionar energia em um objeto de metal:

Pegue um pequeno objeto de metal, e tente passar muitos elétrons para ele. Faça isso por vários dias no mesmo objeto, até que você veja que está pronto. Se você encostar nele, você pode não sentir um choque, mas se outra pessoa encostar, aí ela levará um choque, caso dê certo.

### Super avançado

Raio:

Para tentar, imagine os elétrons, todos os de seu corpo e de até do ambiente se direcionando para sua mão, você vai sentir energia elétrica no seu dedo, após 10 minutos acumulando elétrons, tente lançar e fazer a energia sair de você pelo dedo. No início, você pode fazer um raio de 1 cm de diâmetro sair do seu dedo, só não pense que o raio lembrará um filme dos X-Man.

Descarga elétrica total:

Para esta técnica você precisa ser bem avançado, se você quer dar um choque bem forte em alguém, procure transmitir toda a energia do seu corpo para sua mão, e quando encostar na pessoa, transferir praticamente toda a energia para ela, causando um forte choque. Pode ser bastante nociva, mas muito útil também.

### Impossível

Campo de Magnetização:

Você deve concentrar toda sua energia em torno de seu corpo e concentrar ela em pontos como mãos, pernas e cabeça, após fazer isso, faça essa energia se expandir. Isso fará com que tudo ao seu redor entre em curto circuito, não espera conseguir fazer isso, antes de

tentar, pense muitas vezes, verifique se você está completamente carregado pra utilizar essa técnica.

Pyrocinese:

Iniciante

Aumento da temperatura corporal:

Pegue um termômetro que meça temperatura corporal, não de temperatura ambiente. Coloque seus dedos indicadores e o polegar e tente elevar a temperatura da sua mão, não do líquido, concentrando sua energia para a mão, fazendo-a aquecer. Lembre-se que calor vem com a transferência de energia cinética e a agitação das moléculas, portanto tente agitar as mínimas partículas dos objetos.

Aumento da temperatura externa:

Vá para uma sala onde você tenha certeza que não há uma fonte de calor por perto além de você. Coloque o termômetro em uma superfície, e sem tocá-lo, tente acelerar as moléculas em sua volta, tente fazer isso por volta de 5 a 20 minutos e a cada 10 a 20 minutos verifique o termômetro para ver se ocorreu mudanças. Repita esse várias vezes e tente aumentar a temperatura gradualmente.

Fogo que dança:

Comece primeiro com a vela, procure se concentrar em uma psyball em volta do fogo, imagine ela sugando a energia do fogo, agora mexa a psyball, requer bastante concentração, concentre-se em mexer o fogo, essa técnica faz um movimento semelhante à dança no fogo, treine bastante

Intermediário:

Alimentação de chama:

Acenda a vela e faça uma psyball em volta da chama e concentre-se bem agora, imagine sua psyball sugando energia do fogo e passando para seu corpo, agora concentre-se em alimentar essa energia e se imagine devolvendo a energia do fogo em dobro, e agora concentre-se e imagine o fogo subindo, conforme mais treino e mais concentração. mais o fogo vai subir (aumentar)

Apagando a chama:

Concentre-se em uma o psyball em volta do fogo e imagine ela sugando a energia inteira,

sem deixar nada te distrair, faça isso até que o fogo se apaga, tendo toda a energia sugada, evite usar chamas muito grandes, como lençóis em chamas.

### Aquecimento corporal

Essa técnica não usa vela, em um dia frio, concentre a sua energia, a mesma que você imaginava para aumentar a chama de uma vela, dentro de você, imagine que você está pegando fogo, ficando quente, faça até que consiga aumentar sua temperatura, e sinta a diferença com facilidade, se livrando do frio. Um bom modo, é ficar com a roupa molhada e tentar aumentar sua temperatura mesmo assim.

### Avançado

#### Ponto de Ebulição:

Nesse exercício é requerido um pote de metal ou outro o objeto com alto ponto de fusão. Encha o pote de água, concentre-se na aceleração das moléculas de água para aumentar a temperatura até 100 graus, concentre-se até o líquido começar a borbulhar ou se movimentar, com a mesma técnica de antes. Dependendo da sua região, a água ferve em menor temperatura, mas isso não importa. Se você for novato procure usar um termômetro de cozinha para medir seu avanço, ou melhor, faça algo mais fácil.

#### Ponto de Fusão:

Para esse exercício você precisará de algum recipiente de metal, pegue algo de plástico, coloque dentro do recipiente de metal, se concentre na aceleração das moléculas do plástico para aumentar a temperatura ao ponto dele derreter. Se tudo der certo, o plástico virará líquido e até gasoso, só que se isso acontecer não respire sua fumaça por que é tóxica. O ponto aqui é o desenvolvimento e não somente o controle, mas também a precisão.

#### Combustão:

Pegue um recipiente metálico, pegue algo de fácil combustão tipo uma folha de caderno, algo do tipo. Concentre na aceleração de suas moléculas. Se bem sucedido, o papel acenderá, então tente aumentar a sua chama.

#### Geocinese

É a capacidade de controlar fenômenos paranormais ligados à terra, vindos dos solo, energia relacionada à própria terra, não o controle da própria terra(terra vermelha e afins).

#### Iniciante:

#### Extraindo forças:

Para potencializar suas energias, esteja em contato direto com o solo.

Estando de pé, imagine que o solo emite energia através da sola dos seus pés ao mesmo tempo em que eles criam raízes na terra. Sinta essa energia fluindo pelo seu corpo e conduza-a direto para suas mãos. Neste ponto você poderá usar essa energia como quiser. Quando terminar, imagine que a energia da terra limpa o seu corpo e toda a energia extra retorna ao solo enquanto seus pés desfazem essa ligação através das raízes. Esse desligamento deve demorar algum tempo pois é uma espécie de relaxamento meditativo, por isso, não tenha pressa.

#### Escudo de areia

Extraia a energia do solo e imagine que uma camada de areia firme e intransponível se forma à sua volta. Concentre toda a sua energia nessa barreira. Caso obtenha sucesso, nada ASTRAL poderá passar por ela, mas preste atenção neste detalhe: A BARREIRA NÃO FUNCIONA CONTRA COISAS MATERIAIS. Se alguém arremessar uma pedra você com certeza ganhará uma linda pedrada. Essa barreira funciona contra energias, ataques psíquicos e criaturas astrais como vampiros psíquicos e larvas astrais.

#### Lâminas de areia

Concentre a energia do solo em seus punhos e visualize uma lâmina afiadíssima saindo deles. Quando elas se formarem, a energia que as envolve ficará esverdeada. Use-as contra coisas nocivas astrais.

#### Cryocinese:

##### Iniciante

##### Controlando baixas temperaturas:

O nosso corpo possui uma temperatura constante, por isso a cryocinese exige um treino moderado. Com um certo tempo de treino, você adquire ICH (Imunocriohabilidade = resistência à baixas temperaturas).

##### Desenvolvendo ICH:

Pegue um cubo de gelo e segure em suas mãos com firmeza.

Não abra as mãos por nada. Após um minuto você pode abrir suas mãos.

Repita o processo pelo menos seis vezes ao dia durante uma semana.

Na segunda semana, repita os mesmos passos, mas aumente o tempo para dois minutos.

Na terceira, para três e ao final da mesma você já estará quase pronto.

Na quarta semana, segure dois cubos de gelo, um em cada mão até que eles derretam por completo. Faça isso três vezes ao dia.

Nada de banhos quentes, ok? A água fria é para ajudar o corpo a se manter em baixas temperaturas sem sofrer danos com isso.

Ao término de um mês você terá adquirido a ICH. Seu corpo não sofrerá com temperaturas relativamente baixas pois já terá se adaptado, porém, constantemente as pessoas poderão comentar que suas mãos estão geladas, ou o mesmo sobre você.

### Controlando o corpo

Pegue um termômetro e segure-o firme com sua mão.

Concentre-se e imagine sua energia e seu corpo ganhando uma tonalidade de água enquanto a temperatura de ambos começa a cair. Conduza essa energia para suas mãos.

Observe se o mercúrio do termômetro está baixando.

Nas primeiras tentativas, baixe 1°, depois vá aumentando a concentração de energia e baixando 2°, 3°, etc.

Obs: Não é baixar ATÉ 1°, 2° ou 3°. O objetivo é reduzir em 1, 2 ou 3 pontos o grau atual.

Ex: De 37° para 36°, 35° ou 34°.

Intermediário

Esfriando água fresca

Coloque água em um copo ou recipiente de metal.

Segure com suas duas mãos e se concentre.

Imagine seu corpo esfriando e essa sensação se concentrando nas mãos.

Agora fixe seus olhos na água e imagine ela esfriando.

Observe o copo e veja o metal embaçando.

Quando sentir que a água está gelada ou pelo menos mais fresca, beba ou ofereça pra alguém.

### Ar condicionado natural

Dentro de um aposento fechado, concentre-se e libere sua energia. Imagine-se exalando sua energia sob a forma de fumaça, como se você fosse um cubo de gelo seco.

Reduza sua temperatura e imagine que este local está esfriando.

Concentre-se e conduza esse ar gélido pelas paredes, espaços vazios e metais. Com um pouco de treino você poderá esfriar qualquer local.

## Avançado

### Produzindo gelo

Concentre-se, relaxe e faça sua psyball, depois concentre-se nas moléculas de água à sua volta. Esfrie seu corpo e concentre essa temperatura em suas mãos.

Imagine as moléculas da água condensando como resultado do 0° que se concentra em suas mãos neste momento.

Com algum treino poderá produzir quantidades relativas gelo.

Isso serve para amenizar dores, congelar coisas ou mesmo pessoas.

Lembre-se que as pessoas são fontes de energia, por isso, sua aura o faz em forma de calor o que reduz os efeitos do congelamento.

Aerocinese:

1° Sente-se em um local bastante arejado.

2°- Coloque as palmas das mãos para cima sobre o colo.

3°- Imagine todas as correntes de ar (Norte, Sul, Leste e Oeste). (Obs: Concentre-se bastante mesmo nessa parte).

4°- Imagine que de cada corrente sai uma "corda". (Visualize bem isso)

5°- Segure as "cordas" firmemente.

6°- Vá levantando lentamente suas mãos, imagine as correntes se mexendo na sua direção.

7°- Quanto mais você levantar a mão, mais força coloque para puxar as "cordas".

8°- Com o passar do tempo você só precisará levantar as mãos!

Iniciante

### Criando correntes de ar

Em um lugar arborizado, relaxe e sinta os ventos ou brisas...

Olhe fixamente para alguma árvore e tente conduzir o vento para lá.

Imagine que as folhas estão se movendo numa espécie de dança.

Quando sentir que está conectado com o elemento em questão, tente aumentar a força e fique oscilando entre forte e fraco.

Imagine as folhas balançando com mais vigor para aumentar;

Imagine um silêncio e calma em seu coração para diminuir.

### Controlando o ar

Para que você obtenha o controle total dos ventos de uma forma simples, use um gesto à seus treinos. Ex: Assoviar em um tom crescente para “chamar” o vento e decrescente para acalmá-lo. Imposição de mãos, movimentos cíclicos e outros gestos também podem ajudar. Se concentrando no gesto, a atenção aumenta e com isso o nível de foco também. As chances de êxito crescem entre 5 e 10 por cento.

## Tornados

Quando conseguir controlar as correntes de ar, faça o seguinte:

Junte algumas folhas secas, papéis picotados ou mesmo pedaços de algodão. Espalhe o material no chão e concentre-se no vento. Concentre o ar em uma única direção e faça com que ele gire e arraste todo o material para um só ponto.

Depois tencione a corrente numa espiral para cima.

Se fizer de forma correta, conseguirá um lindo efeito.

Recomendo a utilização de muitos papéis coloridos ou confetes.

Hydrocinese:

Controlando líquidos

Iniciante

Vibrando a energia:

Para começar a manipular a água, tenha em mente que ainda é cedo para moldar qualquer forma vertical (para cima). ↑

Preencha um recipiente com água quase até a borda. Adicione à água um pouco de purpurina/pedaços de papel bem picados, orégano ou folhas de qualquer outra espécie desde que pequenas(qualquer coisa em relativa quantidade que sirva para avaliar movimento).

Olhe fixamente para a água e sinta sua textura.

Imagine a ondulação que seria causada com o cair de algumas gotas d'água no meio do recipiente. Mantenha essa imagem e sinta as vibrações atravessando o ar sendo captadas pela água.

Se tiver concentração suficiente, a água começará a vibrar e os objetos adicionados na água te ajudaram a perceber isso.

CAMINHO D'ÁGUA

Pingue algumas gotas d'água sobre uma superfície com mais ou menos 3° (três graus) de curvatura. Quando a água começar a escorrer, concentre-se no caminho que ela seguirá. Para este exercício os caminhos válidos são: (Obs: As gotas estarão na parte superior da superfície.)

Do centro para a base esquerda.

Do centro para a base direita.

Do centro para o centro inferior em zigue-zagues.

Da ponta direita para a base esquerda e vice-versa.

Ângulos obtusos e paralelos.

NOTA: Pode-se usar tinta para saber o percurso da água e alternar cores para avaliar o desempenho, sendo este detalhe opcional.

Intermediário

Redemoinhos

Utilizando o mesmo princípio do exercício anterior:

Preencha um recipiente com água quase até a borda. Adicione à água um pouco de purpurina/pedaços de papel bem picados, orégano ou folhas de qualquer outra espécie desde que pequenas ou qualquer outra coisa que possibilite avaliar o movimento.

Concentre-se na água e imagine um sentido de rotação: horário ou anti-horário. Foque-se nas bordas e comece a conduzir a água. Avalie o movimento da mesma através do material que está boiando na mesma. Com um pouco de prática, poderá ver um movimento circular se formando.

Com o treino adequado, poderá fazer mais rápido e com mais intensidade.

Avançado

Aplicação de forma:

Para essa técnica precisaremos de muita habilidade ou o auxílio da AEROCINESE. Caso opte pela primeira opção:

Comece a movimentar a água e produza alguns rodamosinhos, quando formá-lo, distribua um pouco d'água sobre uma superfície e faça o mesmo, agrupando toda a água no seu rodamosinho.

ou

Preencha apenas um quarto do recipiente com água.

Forme uma corrente de ar e o conduza para a água, forme um ciclone proporcional ao recipiente.

Agora oscile as dimensões dele.

Aplicando de forma correta, é possível criar filetes d'água ou mesmo manter-se acima dela.

Tecnopatia:

A tecnopatia não é bem uma cinese, mas uma patia, se trata do controle de tecnologia. Por exemplo, um tecnopata pode interagir com aparelhos eletrônicos e máquinas.

Melhoras e Pioras de Canais.

\*Fique numa posição confortável, mas de forma que possa ver o programa.

\*Pense e se concentre no que quer fazer (melhorar ou piorar o canal)

\*Imagine o que vai fazer e de que "jeito" (Se for piorar o canal, qual tipo de interferência)

Aumentar o volume da TV e do PC.

\*Se concentre em qual aparelho quer aumentar o volume (não importa a distância e nem precisa estar olhando para o aparelho)

\*Preste atenção no que esta passando na TV/PC

\*Se concentre na TV/PC e no programa/Arquivo/Jogo

Primeiro, pegue algum relógio, alguma coisa que utilize pouca energia e que seja bem simples. Fique numa posição confortável, e com esse objeto na sua frente, ligado com pilhas, entre em estado de meditação e só pense no objeto. Após um bom tempo de meditação, continue concentrado no objeto, e tente fazer esse objeto interagir, tipo, se for um relógio, você pode fazer ele parar um segundo, andar mais rápido, parar de funcionar, etc... Com um tempo de treino, você pode ficar bem mais avançado nisso, desligando eletrônicos como TVs.

Controle de velocidade do Screensaver(aumentar)

Se concentre em seu PC, principalmente na ação que o Screensaver tem no seu computador, tentar rodar sem interferências por falta de memória (isso faz ficar lento), isso aumentará a

velocidade. Agora, imagine, O uso do CPU do computador utilizar praticamente toda a memória no Screensaver, fazendo ele ficar mais rápido.

Controle de velocidade do Screensaver (diminuir)

Ok, agora ao invés de se concentrar no seu PC e centralizar a memória no Screensaver, faça com que, a maior parte da memória não seja usada no Screensaver, que o computador encontre interferências.

Tirar Screensavers

Essa técnica vai pedir no mínimo 10 minutos de meditação, concentrando-se no computador, no Screensaver, e no que você quer fazer. Após essa meditação, fique olhando para o Screensaver, efetuando sua ação. Agora, imagine, a ação do Screensaver se tornar sair dele, fazer com que ele saia, ou que o cursor se mova.

Atrasando relógio

Olhe para algum relógio, de preferência digital, e concentre-se em fazer que ele tenha interferências por qualquer motivo, e tenha que se atrasar....

Com um tempo de treino vc pode ficar bem mais avançado nisso, desligando eletrônicos como TVs.

Biocinese:

A manipulação dos seres vivos de qualquer tipo, animais, plantas, micro organismos, e qualquer coisa viva. Com ela você pode curar doenças, rejuvenescer animais, curar planta, e alguns acreditam que da até para trazer pessoas de volta a vida restaurando suas funções vitais, mas isso não interessa muito agora então vamos direto aos exercícios.

Iniciante:

Cura de Plantas:

Para começar a treinar essa habilidade é sugerido treinar primeiro com plantas antes de treinar com animais mais complexos para evitar riscos corriqueiros, primeiro consiga uma planta meio doente, caidinha sabe aquelas meio mortas, leve ela para um quarto de luminosidade média, isso é não muito alta e nem muito baixa. Focalize a planta e no pouco de saúde que resta dentro dela, seu objetivo é eliminar a doença da planta e focalize esse

objetivo também, fazendo com que os danos causados pela doença desapareçam e a planta volte ao normal. Se o exercício for bem sucedido você deve observar um crescimento e uma melhora em +/- 24h, se num de certo vá tentando até conseguir.

Avançado:

#### ESTIMULAÇÃO BIOELÉTRICA DAS CÉLULAS PARA PRODUZIR SAÚDE:

De dores de cabeças fracas á juntas machucadas, encontre aqueles que precisam de uma pequena cura que poderá "embriagar". Use isto apenas para curas simples, então não deve usar com coisas mais crônicas e severas. Para começar, coloque suas mãos a 5cm da área afetada e concentre nas sensações que você deve sentir. Se a área está infamada com dor, você pode ter a sensação de febre por exemplo. Concentre-se na corrente emitida pelas suas mãos e pergunte a pessoa na qual você está trabalhando se a dor aumentou. Se a dor aumentar você pode estar emitindo muita corrente elétrica. Tente reduzir a intensidade. Se e dor persistir pare de tentar e continue praticando em plantas. Animais devem ser os últimos em quem praticar pois eles não podem dizer se há dores maiores.

Sonocinese:

Controle das ondas sonoras:

Primeiro você tem que meditar por 10 minutos; porém quanto mais tempo, melhor.

Depois, visualize as moléculas de ar, responsáveis pela habilidade humana da fala, em volta de você. Eu geralmente visualizo como aquele chiado de estática dos canais de TV que não tem sinal. De qualquer forma, visualize-a em torno de você; agora, além de ver, comece a sentir. Agora começa a parte divertida. Junte essas moléculas de ar em uma bola em sua mão (como se estivesse fazendo uma Psyball com elas), agora mire em seu alvo e lance-a!!! Não lance sobre vidro, pois tem o mesmo efeito de um som super agudo (ou seja, vai destruir o vidro!).

Luminokinesis

Iniciante:

Iluminação Generalizada: Para esse exercício é necessária uma fonte de luz, não muito grande tipo aquelas lâmpadas de geladeira aquelas pequeninas. Há e não é recomendado fazer esse exercício na ausência de luz.

Primeiramente coloque a fonte de luz perto de você, o objetivo é você iluminar o quarto todo. Primeiramente se concentre nos fótons imagine a luz aumentando cada vez mais até chegar ao ponto de iluminar o quarto inteiro. Imagine a lâmpada emitindo cada vez mais luz, mais luz. Se você leu as outras kinesis pode entender melhor e tipo tentar dar energia para a lâmpada para que ela crie a luz.

Intermediário:

Iluminação de Precisão: Nesse exercício seu objetivo é concentrar todos os fótons em sua mão fazendo uma esfera de luz.

Primeiramente concentre-se e imagine os fótons da fonte de luz vindo para a sua mão e se acumulando nela e formando uma esfera luminosa.

<http://kinetia.blogspot.com.br/2009/07/o-livro-de-kinesis-o-livro-da.html>