

**ПРОГРАММНЫЙ СЕМИНАР ПО ТЕМЕ ЗДОРОВЬЕ
« КОМПЛЕКСНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ».**

Разработчик – Дубков В.Ф.

Условия допуска – 2 ступень, предыдущие программные семинары.

Цель данной работы состоит в практическом освоении слушателями, прошедшими первую и вторую ступень, базовых навыков основ релаксации и функциональной саморегуляции организма.

Область применения – оздоровительная практика в виртуальном пространстве, диагностика и коррекция энергетической структуры, практические аспекты применения оздоровительных методов.

Весь объём выполняемых упражнений, носит выраженный медитативный характер и условно делится на три фазы. Первый этап – динамическая релаксация, в основе которой лежит техника спонтанного действия, на основе подсознательных импульсов. Растряска физического тела до второго уровня – когда оно уже «проснулось», стало бодрым, активным. Формирование пространства исцеления: точка входа – текущее состояние, точка выхода – ресурсное состояние (по воспоминанию фрагмента прошлого содержащего максимально насыщенную, активную информацию о собственном организме в «цветущем» состоянии), пространство перехода формирует само подсознание, когда мы задаём ориентиры и пассивно сосредотачиваемся на них. Получаем естественную, индивидуальную программу способную после 5-7 кратного повторения значительно, на долгое время изменить и повысить собственный тонус, накачиваем её НП, потом ВП. Критерий: элементы пространства исцеления при заполнении его энергией, должны вырасти пропорционально реальным размерам, присутствует «живой вибрационный фон» и тяга, поток по направлению к выходу. Входим и полностью себя отпускаем на всех уровнях: физическое тело, энергетика, механизмы сознания. Во время перехода возникают внутреннее виденье, ощущения «самопроизвольного» разрыва патологических связей, коррекции полевой структуры, расслабления мышечных очагов напряжённости. Второй этап: дыхательная гимнастика, дальнейшее и углублённое очищение организма от патогенной информации на НП. Набор и сбалансированное распределение смешанной энергии ВП + НП в энергетических центрах. Критерий – полная остановка мысленного потока, активное и спокойное состояние разума. Третий этап – статическая релаксация, с глубоким погружением. Навыки регулировки баланса эмоциональной и ментальной сферы, создание матрицы здоровья. Пролонгировать несущий целительный настрой в будущее...

Среди полученных результатов есть и выведение солей из суставов, нормализация пищеварения с уходом тяжести в желудке, стабилизация артериального давления, и значительное повышение активности организма, улучшение общего функционального состояния, исчезновение нейродермитов, экзем и т.д., т.е. коррекция, в основном, психосоматических расстройств.

Списка литературы не прилагается.

Цель данной работы состоит в практическом освоении слушателями, прошедшими 1 и 2 ступени Школы ДЭИР, базовых навыков, основ релаксации и функциональной саморегуляции организма.

Весь объем выполняемых упражнений носит выраженный медитативный характер и условно делится на три фазы. **Первый этап** – динамическая релаксация, в основе которой лежит техника спонтанного действия, на основе подсознательных импульсов. Расстряска физического тела до второго уровня (первый уровень – организм еще не проснулся, что-либо делать лень, второй уровень – организм включился в активную двигательную фазу и словно «сам просит еще», третий уровень – ощущение комфортного, приятного утомления организма, тяжелых разогретых мышц, четвертый уровень – переутомление, глубокая усталость, нежелание двигаться). Формирование пространства исцеления: точка входа – текущее состояние, со всеми его признаками: образ, звук, запах, ощущение тела и самочувствие.

Упражнение 1.

Разучивание техники спонтанного действия. Из любого положения тела, разотжествившись с механизмами сознания и органами чувств, мы позволяем телу выполнять любые движения, даже те, которые не согласуются с логикой обычного поведения. Оставаясь в позиции пассивного наблюдателя, просто осознаем момент смены или проявления напряжения в теле и того движения, которое тело начинает выполнять спонтанно, пытаюсь, избавившись от нашего сознательного контроля, разблокировать очаги мышечных напряжений.

Пояснение(для слушателей): Представьте себе, что вы находитесь в переполненном автобусе или троллейбусе, или в огромной очереди. Вы знаете сами, что в такой ситуации, как правило, происходит «локтевая война», то есть любой человек пытается отвоевать для себя какую-то комфортную территорию и выгодную позицию. К примеру, в условиях давки, в троллейбусе едет юноша, лет 17-18, что, в общем-то, не принципиально. Напряженно упиравшись в перекладину, изо всех сил он старается не нажать на миловидную, хрупкую, доброжелательную девушку, лет 17-18, что тоже не принципиально, своим корпусом, весом 90-120 кг. Собственно говоря, по большей части, у юноши срабатывает инстинктивный рефлекс, но давайте рассмотрим, чем же еще сопровождается данная ситуация. Во-первых, на уровне конкретной мысли мышление юноши достаточно четко ориентировано в определенном направлении... Во-вторых, эта ментальная активность сопровождается, даже стимулируется сильными и насыщенными эмоциями, которые проявляются уже на уровне энергетики, то есть ощущение эфирного тела и соответственно некоторыми группами мышц, находящимися в тонусе. Примерно таким образом, у человека и появляются заболевания, относящиеся к разряду психосоматических: джентельменский набор из ментальных блоков, эмоциональных перенапряжений и мышечных зажимов. А теперь давайте задумаемся, сколько же в нашей жизни бывает подобных ситуаций, в которых все идет само по себе, не осознанно для нас, и потом, в последствии также как и у этого юноши, любая мысль, напоминание или воспоминание об этой ситуации и даже подобно ей вызовет проявление зажимов на всех уровнях. Вот такие жесткости, от которых по большей части нам нужно будет избавиться сегодня.

Упражнение 2.

Формируем точку входа в пространство личного исцеления. Берем состояние здесь и сейчас, находим в пространстве сознания его локализацию. Выделяем из фона образы, звуки, запахи и самое главное – ощущение тела, самочувствие, энергетическую структуру эфирного тела и самого пространства.

Упражнение 3.

Структурирование энергии ЦП. Достаем из кармана несколько маленьких предметов. Выдавливаем в каждую ладошку по энергетическому сгустку, последовательно меняя предметы в руках, учимся ощущать различное качество энергетики.

Упражнение 4.

Формирование точки выхода из пространства исцеления. Подбираем ресурсное состояние, подходящее по основным критериям по признаки ЭС: реальное воспоминание, имевшее место в жизни, фрагментарное, желательно без лишних людей, с комфортным, позитивным настроем и активном, цветущим, состоянии здоровья.

Упражнение 5.

Формирование пространства исцеления. Точка входа – текущее состояние, точка выхода – ресурсное состояние. Пространство перехода формирует само подсознание, когда мы задаем ориентиры и пассивно сосредотачиваемся на них, находясь в позиции наблюдателя. Получаем естественную индивидуальную программу, способную после 5-7 кратного повторения значительно, на долгое время изменить и повысить собственный тонус. Накачиваем ее НП, ВП. Критерий выполнения: прямопропорциональные размеры элементов программы реальным. Присутствует «живой вибрационный фон» и тяга, поток по направлению к выходу.

Упражнение 6.

Входим в пространство исцеления. Меняется восприятие ощущений на уровне физического и эфирного тела, эмоциональный фон, ментальная активность. Полностью отпускаем все механизмы сознания и организм, глубоко отдаемся тому процессу, который происходит с Вами в этом пространстве на протяжении всего акта путешествия исцеления. Во время перехода могут возникать фрагменты внутреннего видения, ощущение «самопроизвольного разрыва патологических связей», коррекции полевой структуры, расслабления мышечных очагов напряженности. На выходе происходит инициация в новом «цветущем состоянии».

Упражнение 7.

После эмоционально насыщенного позитивного обсуждения необходимо пролонгировать текущее состояние в будущее, как минимум, на 9-12 месяцев, увидеть в нем себя, прочувствовать. На базе упражнения «левая рука в прошлом, правая рука в будущем, погрузили, ощутили, протранслировали программу исцеления».

Второй этап.

Дыхательная гимнастика – это более глубокое очищение организма от патогенной информации на основе смещанных ощущений дыхания и ЦНП. В виду сложности изложения самой техники в печатном виде, в методичке дан только сам принцип, а непосредственно упражнения можно посмотреть на видео. После глубокой очистки на основе смешанной энергии ЦНП + ЦВП+дыхание, заполняем сбалансированной энергией ЦП и дыхания энергетические центры.

Третий этап.

Статическая релаксация с глубоким погружением.

Упражнение 8.

Слушатели принимают горизонтальную позу, на мгновение полностью напрягают все группы мышц, после чего резко расслабляют весь организм так, чтобы появилось контрастное ощущение: тело теплое, тяжелое, расслабленное, лежит само по себе. Позиция наблюдателя. Начиная с кончиков пальцев ног, все физическое тело наполняется вибрирующими, приятными, светящимися микрочастицами и кости, мышцы, сухожилия начинают растворяться, становясь единым, цельным однородным образованием... И таким образом, снизу-вверх все тело. Появляется восприятие словно со стороны физического тела однородного, пустого изнутри – как прозрачный скафандр, который становится все легче. Да

лее – медитация: «пляж, море, небо, солнце»(ссылка на видеоматериал). Происходит саморегуляция эмоциональной и ментальной сфер разума.

Упражнение 9.

Пролонгировать соединенные вместе позитивные компоненты предыдущих упражнений в будущее.

Упражнение 10.

Создаем матрицу здоровья этого состояния в обычном порядке, как на занятиях по 2 ступени. Критерии: 1. Внутренняя тишина. 2. Внутреннее ощущение пластичности собственной психики. 3. Хороший эмоциональный и физический тонус. 4. Чувство цельности, единства с окружающим миром.