

ПРОГРАММНЫЙ СЕМИНАР ПО ТЕМЕ ЗДОРОВЬЕ «ОСОЗНАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ».

Разработчик – Юзефчик А.Ю.

Условия допуска – 3 степень, предыдущие программные занятия.

Авторская разработка по раскрытию потенциальных возможностей мозга, направленных на осуществление интеграции физического тела и высших центров нейрорегуляции с внешним миром во всех его материальных, энергоинформационных, социальных и других проявлениях.

Цель данной работы: овладение техниками саморегуляции и самовосстановления организма, на улучшение качества взаимодействия человека с внешней средой. Посредством использования волевого управления вниманием и развития интенсивности внимания улучшить связи центральной нервной системы и периферических органов, в целях восстановления их нормальной работы.

Область применения: Восстановление и поддержание здоровья и молодости. Рассчитана на слушателей, прошедших 1 степень.

Примечания. Во время занятий в связи с проявлением восстановительных процессов в организме, разрывом патологических связей, возможны обострения хронических заболеваний, а также появления различных ощущений, связанных с активизацией процессов обмена веществ в зоне работы. Во время работы, в связи с уничтожением энергоинформационных матриц перенесенных ранее заболеваний, возможно возникновение легких симптомов, напоминающих эти болезни.

Аналоги отсутствуют.

Принцип действия:

Основан на особенностях управления гомеостазом – поддержания постоянства внутренней среды организма.

Принципиально регуляция работы внутренних органов основана на поддержании обратной связи центральной нервной системы и периферических органов. За счет обработки interoцептивных импульсов, идущих от органов и систем организма вырабатываются регулирующие сигналы в головном мозге. При отсутствии адекватных связей между периферией и центром возникают нарушения в координации работы организма как целостной системы.

Для восстановления и поддержания адекватных связей возможно использование принципа волевого управления вниманием с возникновением «предусмотренных ощущений» (Эффекты джень-дзю терапии). При возникновении ощущений на периферии изменяются параметры активности биохимических процессов в головном мозге, что ведет к улучшению кровоснабжения, иннервации, активизации клеточного иммунитета на периферии.

Инструментом для решения этих задач является возможность волевого управления вниманием.

Добрый вечер, уважаемые дамы и господа! Я очень рад видеть вас в этом зале, потому что я здесь вижу людей, которые решили взять ответственность за свое здоровье в свои руки, используя навыки школы ДЭИР, которыми вы уже овладели, используя свою силу воли, желание, для того, чтобы эффективно управлять своим организмом, для того, чтобы он слушался своего хозяина, т.е. Вас. Наше физическое тело – это дом, где живет душа. А для того, чтобы в доме было уютно, люди убирают его, чистят, выносят мусор, красят, обновляют. Словом, делают все возможное, чтобы жить в этом доме было приятно. Однако, далеко не все ухаживают за своим домом – телом. Поэтому не удивительно, что множество людей имеют различные заболевания, плохое настроение, усталость, различные болевые симптомы. Но здоровье стоит того, чтобы потратить на него время, силы, энергию. Ведь здоровье, это не только отсутствие болезни или болевых симптомов, это ваше психическое, эмоциональное состояние, это успехи в работе и, в конечном итоге, успехи в жизни. Между здоровьем и болезнью мы имеем огромную полосу переходных состояний, которые не являются ни здоровьем, ни болезнью. Это состояние повышенной нервозности и раздражительности, переутомляемости и перенапряжения, хронической вялости, нарушением сна, подавленности и отсутствием жизненного тонуса. Это состояние может длиться годами, десятилетиями, а иногда, всю жизнь. И когда человека беспокоит это состояние, он обращается к врачу и таким образом пытается переложить ответственность за свое здоровье на другого человека, не прикладывая никаких усилий для понимания того, почему у него возникло такое состояние, что привело к этому, чему данное состояние может научить человека. Он не участвует в процессе работы с его же организмом, переходит в разряд пациента и пассивно наблюдаем за тем, как его здоровьем, а следовательно и жизнью распоряжаются другие люди.

Давайте рассмотрим простой вопрос: когда человек начинает прислушиваться к работе своего тела? Если органы и системы тела нас не беспокоят, если нам нравится наш внешний вид, лицо, глаза и другие части тела, если нас удовлетворяет их работа, мы не обращаем на них внимания. Но, если, не дай бог, у нас что-нибудь заболит, пусть даже временно, все наше внимание уйдет в эту область, и при этом возникнут определенные эмоции. Если неприятные симптомы будут повторяться все чаще и чаще, у человека возникнет страх за свое здоровье, обида за то, что он не может нормализовать свое состояние самостоятельно, раздражительность к окружающим людям, у которых нормальное здоровье. В результате такой активной нездоровооднонаправленной мыслительной деятельности, в биополевой структуре человека появляется энергоинформационная структура, которую сам же он и создал и которая будет отвечать за болезнь, за поддержание негативных эмоций, т.е. мыслеформы болезни. Умея управлять своим вниманием, силой воли, зная методики саморегуляции своего организма человек может создать противоположную биополевую структуру, которая будет отвечать за здоровье. И при регулярной работе по самокоррекции мыслеформа болезни будет уменьшаться и исчезать, а мыслеформа здоровья увеличиваться.

Не существует отдельно взятой болезни, есть нарушение гармонии человека с самим собой и окружающим миром. Если у Вас болит печень, это не значит, что нужно лечить только печень и воевать с болезнью – болезни, как таковой нет. Есть Я – человек – и есть МОИ нерешенные задачи, которые принято называть болезнью.

И опять же, сравнивая наше физическое тело с домом, хочу сказать, что пришла пора приватизировать временно жилье и по-хозяйски заняться его обустройством. Сначала необходимо осмотреться. Что тут у нас твориться? Кран течет, унитаз забит, дверь перекошена, окна засижены мухами или уже потолок рухнул, а крыша поехала. К счастью, наш организм – идеальный работник. Ему надо лишь развязать руки и показать к чему в первую очередь приступить. Организм – это сложная, но целостная живая структура, обладающая огромными возможностями к саморегуляции и самовосстановлению. Мы не удивляемся, когда заживает ссадина или срастаются после перелома кости. Слеза без наши каких-либо на то указаний вымывает соринку, попавшую в глаз, гематомы рассасываются – наш организм знает, как ликвидировать такие дефекты. И он может справиться не только с физическими повреждениями, но и с другими недугами.

И для этого мы собрались в этом зале и на протяжении трех дней будем учиться слушать свой организм, направлять свое внимание к внутренним органам, вызывая в них ощущения. А если в органе возникли ощущения, значит он согласен с нами сотрудничать. И тогда наши чувства,

ощущения, мысли – будут являться программами действия для наших внутренних органов. Мы станем полноправными и единственными хозяевами своего тела.

Здесь я хочу заметить, что любые недомогания в физическом теле необходимо пресекать на корню! Ибо любое внезапно возникшее заболевание при использовании методов самокоррекции, точно так же быстро должно прекратиться. Хронические заболевания могут требовать больше времени и затрат нашей энергии для полного исчезновения.

Биополевая информация от каждого органа, от каждой частички тела передается постоянно другим органам, особенно, органам, входящим в одну систему – эндокринную, мочеполовую, ЖКТ и др. Другими словами, в организме постоянно происходит энергоинформационный обмен. Кроме того, каждый орган или частичка тела каждую секунду передает информацию о своем энергетическом состоянии в головной мозг. Таким образом головной мозг поддерживает энергетический контроль над всем телом, причем каждый элемент тела имеет свою энергоинформационную ячейку в головном мозге. Теперь представьте себе, что в органе возник воспалительный процесс, скажем, в печени, - моментально это воспаление отразится на биополевой оболочке печени, и тут же информация поступит в ячейку печени в головном мозге. Человек начал принимать лекарство, заглушил воспаление, можно сказать, выздоровел. Но, информация на биополевой оболочке печени о воспалении не стерлась окончательно. Часть ее сохранилась точно так же осталась память в ячейке печени в головном мозге. Почему произошло такое? Потому, что печень не могла заболеть сама по себе, причиной были неполадки во всем организме. Слабым звеном в этой энергоинформационной цепочке оказалась печень, которая и пострадала. После снятия воспаления лекарствами энергоинформационная связь с другими органами по-прежнему осталась.

И на сегодняшнем занятии мы будем осваивать технику, которая поможет нам разорвать патологические связи, если таковые имеются, как внутри органа, с которым мы будем работать, так и между соседними органами, а также создадим матрицу идеально работающего органа. Кроме этого, мы освоим технику, которая поможет нам активизировать работу головного мозга.

В результате упражнений происходит освобождение межклеточной жидкости от шлаков, следствием чего является улучшение продвижения питательных веществ и кислорода к клеткам, т.е. улучшается питание клеток. Активация клеток, очищение межклеточной жидкости дает возможность лейкоцитам подобраться ближе к клеткам для уничтожения бактерий, которые могут там находиться. Со стороны химико-физических процессов активизируется движение электронов и ионов, что улучшает окислительно-восстановительные реакции в клетках. Что в свою очередь ведет к оздоровлению органов и систем, т.е. организма в целом.

Примечание:

Обязательным условием успешности является положительный настрой, отсутствие негативных мыслей, связанных с вашим здоровьем.

Во время занятий в связи с проявлением восстановительных процессов в организме, разрывом патологических связей, возможны обострения хронических заболеваний, а также появления различных ощущений, связанных с активизацией процессов обмена веществ в зоне работы. Во время работы, в связи с уничтожением энергоинформационных матриц перенесенных ранее заболеваний, возможно возникновение симптомов, напоминающих эти болезни.

Достаточно слов! Давайте перейдем к практической работе. И первое, чему следует уделить внимание – это наш головной мозг.

Энергетическая прокачка головного мозга - смотри медитацию 1.

Для проведения следующего тренинга нам будет необходима **точка фокусировки**. Точка фокусировки идеальной структуры тела – это зона фокусировки внимания, связанная с восприятием и переработкой внешних и внутренних раздражителей посредством органов чувств.

Базовое положение – в центре головы. Это зона, несущая информацию об идеальном строении органов, энергетический эквивалент, возникающий как квинтэссенция функций мозга, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды организма, имеет отношение к механизму стягивания внимания в зону интероцептивной активности в связи с удовлетворением

потребности поддержания гомеостаза. Другими словами - дирижер здоровья обеспечивающий связь центральной нервной системы и периферии.

Медитация на вычленение точки фокусировки.

Сели поудобнее. Убрали, удалили, растворили...

Концентрируем внимание в области правой физической ноги, отслеживаем и запоминаем ощущения, при этом одновременно концентрируем внимание на возникшем импульсе в области головного мозга,

Тоже с левой ногой, правой, левой рукой, живота, грудная клетка, шея, голова.

Импульсы в головном мозге накладываются, наслаиваются, в области пересечения появляется точка фокусировки, мы еще раз повторяем процесс отслеживания ощущений, которые появляются в области мозга до тех пор пока появляется яркое ощущение точки фокусировки.

День 2.

Результатом использования техник второго и третьего дня является:

- более быстрое освобождение межклеточного пространства от шлаков;
- активизация капилляров и улучшение питания клеток;
- лучшая возможность прохождения клеток иммунной системы – лейкоцитов – к местам инфекции;
- активизация движения электронов и ионов и тем самым улучшение протекания окислительно-восстановительных реакций;
- стирание негативной информации с биополевых оболочек органов;
- снятие напряженности с органов и частично со всего тела.

ОСОЗНАНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ, УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ.

День 1.

Энергетическая прокачка правого и левого полушарий головного мозга при помощи энергетических шариков. Использованные шарики сбрасываем.

Шаг 1.

Прокачка лобных и затылочных областей головного мозга.

Левая рука на уровне лобных областей, правая рука – на уровне затылочных. Ощущение движения энергетического шарика из левой руки через кости черепа внутри головного мозга. Как только шарик коснется правой руки, мы отправляем его через боковую поверхность черепа или верхнюю поверхность черепа в левую руку. Сбрасываем шарик.

Шаг 2.

Прокачка височных областей головного мозга.

Левая рука на уровне левой височной области, правая – на уровне правой височной области. Ощущение движения энергетического шарика из левой руки через кости черепа внутри головного мозга. Как только энергетического шарика коснется правой руки, мы отправляем его через переднюю поверхность черепа или верхнюю поверхность черепа в левую руку. Использованный шарик сбрасываем.

Шаг 3.

Прокачка затылочных областей головного мозга.

Левая рука на уровне левой затылочной области. Правая рука – на уровне правой затылочной области. Ощущение движения энергии из левой руки через кости черепа внутри головного мозга. Как только энергия коснется правой руки, мы отправляем ее в левую руку.

Шаг 4.

Прокачка теменных областей головного мозга.

Левая рука на уровне левой теменной области. Правая рука на уровне правой теменной области. Ощущение движения энергии из левой руки через кости черепа внутри головного мозга. Как только энергия коснется правой руки, мы отправляем ее в левую руку.

Шаг 5.

Прокачка левой лобной, правой затылочной областей головного мозга.

Левая рука на уровне левой лобной области, правая - на уровне правой затылочной. Ощущение движения энергии из левой руки через кости черепа внутри головного мозга. Как только энергия коснется правой руки, мы отправляем ее через боковую поверхность черепа или верхнюю поверхность черепа в левую руку.

Шаг 6.

Прокачка правой лобной, левой затылочной областей головного мозга.

Левая рука на уровне правой затылочной области, правая – на уровне левой затылочной. Ощущение движения энергии из левой руки через кости черепа внутри головного мозга. Как только энергия коснется правой руки, мы отправляем ее через боковую поверхность черепа или верхнюю поверхность черепа в левую руку.

Шаг 7.

Гармонизация обоих полушарий головного мозга.

Установка левой руки в области 7-й чакры. Ощущение движения энергии из руки через кости внутрь головного мозга и подъем энергии обратно в руку. Можно использовать энергию ВП и НП для гармонизации головного мозга.

Примечание!

Количество прокачек 5-10 раз.

Упражнения выполняются до легкого возникновения ощущений движения энергетического шарика без участия рук.

Медитация 1.

Сели поудобнее. Убрали, удалили, растворили... Перед глазами пустой спокойный экран.

Гармонизация через эталонное состояние.

Устанавливаем руки в исходное положение (в зависимости от номера Шага) и вызываем ощущение теплого шарика, насыщенного ощущением эталонного состояния в левой ладони и ощущаем, как энергия начинает вытекать из нашей ладони, проходит через кости черепа внутри головного мозга, ощущаем движение энергии внутри

головного мозга. И как только энергия шарика коснется второй ладони, мы перекачиваем ее обратно. Самостоятельно делаем от пяти до десяти прокачек. И с каждой энергетической прокачкой восстанавливаются нервные клетки, улучшается кровообращение, уходит напряжение из сознания, мы ощущаем энергетическую связь между левым и правым полушариями.

Ощущаем движение энергии внутри головного мозга. С каждой энергетической прокачкой улучшаются функции мозга, появляется легкость, сознание становится ясным и чистым, гармоничным.

И с каждой энергетической прокачкой восстанавливаются нервные клетки, улучшается кровообращение, уходит напряжение из сознания, усиливается энергетическая связь между левым и правым полушариями. Ощущаем движение энергии внутри головного мозга. С каждой энергетической прокачкой улучшаются функции мозга, появляется легкость, сознание становится ясным и чистым, гармоничным.

Примечание!

Не выходя из медитации, пошагово прокачиваются все области головного мозга.

Отпустили ощущения, открыли глаза.

Методика сборки-разборки органа.

Шаг 1.

Ощущение проекции органа в эфирном теле в соответствии с его анатомическим расположением.

Шаг 2.

Фиксация внимания на уровне органа.

Шаг 3.

Поднятие ощущения биополевой структуры (проекции органа в эфирном) органа на уровень головного мозга. Можно подключить визуализацию органа на внутреннем экране.

Шаг 4.

«Дыхание» органом на внутреннем экране

(на вдохе увеличение органа, на выдохе – прежние размеры). Количество дыхательных циклов около 5 раз.

Шаг 5.

Перенесение ощущений активизации органа в такт с «дыханием» на проекцию органа в эфирном теле (на вдохе увеличение органа, на выдохе – прежние размеры).

Шаг 6.

На фазе полного вдоха орган, находящийся на внутреннем экране, разлетается на молекулы, которые закручиваются в вихрь, вращающийся по часовой стрелке.

Шаг 7.

Размещение в центре вихря точки фокусировки внимания.

Шаг 8.

Стягивание молекул органа в точку фокусировки внимания с получением ими информации об идеальном строении этого органа.

Шаг 9.

Вылет молекул из точки фокусировки внимания с закручиванием в вихрь по часовой стрелке вокруг точки фокусировки внимания.

Сноска: выполняется три раза по часовой стрелке и три раза против часовой стрелки.

Шаг 10.

Фиксация точки фокусировки.

Шаг 11.

Создание нового органа из точки фокусировки, в соответствии с информацией, полученной об идеальном строении органа.

Шаг 12.

Смещение выращенного органа с области внутреннего экрана, в область проекции органа в эфирном теле в соответствии с его анатомическим расположением.

Медитация 2.

Сели поудобнее. Убрали, удалили, растворили... И сейчас мы концентрируем внимание на области расположения ... (название органа). Отслеживаем и запоминаем ощущения органа. Поднимаем ощущения этого органа (проекция органа в эфирном теле) на уровень головного мозга, отслеживаем ощущения, возникающие в гол мозге в области проекции органа, и визуализируем на внутреннем экране, начинаем «дышать» этим органом. Вдох – увеличение органа, выдох – прежние размеры, вдох – увеличение, выдох – прежние размеры (и так 5 раз). Продолжаем «дышать» самостоятельно и ощущаем связь с физическим уровнем, и ощущаем, как на физическом уровне орган тоже то увеличивается в размерах, выдох – прежние размеры (и так 5 раз).

Вдох – увеличение – и на фазе полного вдоха орган начинает разлетаться на молекулы, которые сразу закручиваются в вихрь, который вращается по часовой стрелке. Вы видите и ощущаете это вращательное движение и ускоряете вращательное движение молекул в вихре, и в центре вихря появляется точка фокусировки, несущая идеальную информацию о строении органа, ясное, светлое, чистое осознание точки фокусировки области, вокруг которой вращаются молекулы в вихре усиливается. И она начинает притягивать молекулы внутрь себя, молекулы проникают в середину точки фокусировки, зона фокусировки вращается по часовой стрелке, пульсирует, молекулы получают информацию о здоровье, о нормальном функционировании, омолаживаются, очищаются. Точка фокусировки вращается по часовой стрелке, пульсирует, и на высоте пульсации молекулы начинают вылетать из точки фокусировки и сразу закручиваются в вихрь, который вращается по часовой стрелке. Вы видите и ощущаете это вращательное движение, и ускоряете вращательное движение молекул в вихре вокруг ясной, светлой, чистой точки фокусировки. А точка фокусировки начинает опять притягивать молекулы внутрь себя... (процедура проникновения молекул в точку фокусировки с вращением по часовой стрелке проводится 3 раза) ... молекулы проникают в середину точки фокусировки все до единой, точка фокусировки останавливается, пульсирует, начинает вращаться против часовой стрелки. Молекулы получают информацию о здоровье, о нормальном функционировании, омолаживаются, очищаются. Точка фокусировки пульсирует, вращается против часовой стрелки, молекулы начинают вылетать из точки фокусировки и закручиваются в вихрь, который вращается против часовой стрелки. Вы видите, ощущаете вращательное движение молекул в вихре... (тоже, что и по часовой стрелке, но против часовой стрелки, 3 раза)... молекулы проникают в середину точки фокусировки все до единой, точка фокусировки останавливается, пульсирует, и мы не спеша, с любовью, начинаем новый ... (название органа), выращиваем клеточка за клеточкой, частичка за частичкой новый, молодой ... Все клеточки молодые и здоровые, кровоснабжение замечательное, полностью молодой, здоровый ... И теперь этот орган знает, как ему работать, знает, какую функцию выполнять в организме. Выращиваем с любовью, не спеша, новый молодой... (повтор).

И как только мы вырастили новый, молодой орган, мы начинаем его смещать на физический уровень, где он должен находиться. И теперь этот орган знает, как ему работать, знает, какую функцию выполнять в организме. Все клеточки молодые и здоровые, кровоснабжение замечательное.

Полностью молодой и здоровый орган.

Отпустили ощущения, открыли глаза.

День 2.

Определение проекции органа в головном мозге.

Сели поудобнее. Убрали, удалили, растворили...

Сконцентрировали внимание в области органа... И сразу в месте расположения органа начинают появляться вначале неясные ощущения.

Мы не теряем концентрации на них и с каждой минутой ощущения становятся более четкими, яркими, и вместе с ними в области гол мозга появляются импульсы, ощущения, соответствующие

проекция органа в гол мозге и (так 3-5 раз). И мы фиксируем, запоминаем эту зону – зону проекции органа.

Объединение области проекции и физического органа.

Шаг 1.

Концентрация на точке фокусировки.

Шаг 2.

Раздвоение точки фокусировки в зоне ее базового положения (Тренировочное упражнение).

Шаг 3.

Размещение одной из разделенных точек фокусировки в области проекции органа в головном мозге.

Шаг 4.

Размещение второй из разделенных точек фокусировки в область проекции органа в эфирном теле. (Ведущий помогает опустить точку фокусировки у слушателей, фиксируя их внимание на участках физического тела, где проходит точка фокусировки)

Шаг 5.

Четкая фиксация на точке фокусировки в эфирном теле.

Шаг 6.

Фиксация на обеих точках одновременно.

Шаг 7.

Пульсация точек в индивидуальном ритме.

Шаг 8.

Пульсация верхней точки. Пульсация и одновременное движение нижней точки в обход органа по периферии, в передне-заднем, лево-правом, право-левом направлениях.

Шаг 9.

Остановка пульсаций и движения.

Шаг 10.

Возвращение точек в базовое положение

Примечание! Количество точек может быть увеличено за счет увеличения количества проекций органов в головном мозге и в зависимости от того с одинарным или парным органом мы работаем на физическом теле.

Медитация 3.

Сели поудобнее. Убрали, удалили, растворили... И сейчас мы концентрируем внимание на точке фокусировки. На тоочке, которая отвечает за здоровье. И мы ее ощущаем. И мы начинаем раздваивать точку, фиксируя внимание на двух идеальных точках. И одну из них мы начинаем отправлять в область проекции в головном мозге соответствующей ... (название органа), и мы ощущаем ее движение в эту область и ощущаем, как точка фокусировки установилась в этой области, а вторую точку фокусировки мы начинаем опускать вниз и ощущаем ее движение: и в области лица, и в области шеи ощущаем ее движение (ведущий проводит точку фокусировки до места расположения органа). И мы ощущаем, как эта точка установилась на физический ... (название органа), и мы ощущаем обе точки фокусировки: и в области проекции (название органа) в головном мозге, и на физическом уровне в области (название органа). И обе точки фокусировки начинают пульсировать. А мы держим вниманием обе точки фокусировки: и в области проекции в головном мозге и на физическом уровне, ощущаем пульсацию обеих точек фокусировки. Верхняя пульсирует, нижняя пульсирует и начинает двигаться в области физического органа (можно указать направление). Обходим каждый сантиметр, каждую частичку физического ... (название органа). Все клетки молодые и здоровые, кровоснабжение замечательное, а мы продолжаем вниманием держать обе точки фокусировки. Верхняя в области проекции пульсации, нижняя – пульсация движения. И теперь этот орган знает, как ему работать, знает, какую функцию ему выполнять в организме. И если возникают какие-то неприятные ощущения, точка фокусировки растворяет их, и они исчезают. И теперь головной мозг будет контролировать и руководить работой данного органа. А мы держим

вниманием обе точки фокусировки: в области проекции, в головном мозге пульсация, в области (название органа) пульсация движения. Полностью молодой и здоровый (название органа). Все клеточки молодые и здоровые, кровоснабжение замечательное, ощущаем пульсацию, ощущаем пульсацию движения. И этот орган знает, как ему работать, знает, какую функцию выполнять в организме. Полностью молодой и здоровый (название органа). (Можно повторять несколько раз, фиксируя внимание на обеих точках одновременно).

Движение останавливается, пульсация останавливается. Мы ощущаем обе точки фокусировки. И нижняя точка фокусировки начинает подниматься, и вы ощущаете ее движение и в области... (ведущий проводит точку фокусировки до места ее расположения в области головного мозга). И точка из области проекции направляется к предыдущей, и они соединяются в одну точку фокусировки, и мы отправляем ее на место, где она должна находиться. Отпустили ощущения, открыли глаза.

День 3.

Насосная техника (основное применение – усиление лимфооттока, венозного оттока от органа и притока артериальной крови).

Шаг 1.

Концентрация на точке фокусировки.

Шаг 2.

Раздвоение точки фокусировки.

Шаг 3.

Опускание двух точек фокусировки на уровень голеностопных суставов.

Шаг 4.

Включение ощущения насосных движений, направленных на усиление движения жидких сред организма.

Шаг 5.

Остановка насосных движений.

Шаг 6.

Подъем точек фокусировки на уровень коленных суставов.

Шаг 7.

Включение насосных движений.

Шаг 8.

Остановка насосных движений.

Шаг 9.

Подъем точек фокусировки на уровень паховых лимфатических узлов.

Шаг 10.

Включение насосных движений.

Шаг 11.

Остановка насосных движений.

Шаг 12.

Соединение точек фокусировки в одну в области малого таза перед позвоночником.

Шаг 13.

Подъем точки фокусировки на уровень солнечного сплетения перед позвоночником и установка ее в этой области.

Шаг 14.

Включение насосных движений.

Шаг 15.

Остановка насосных движений.

Шаг 16.

Подъем точки фокусировки на уровень середины грудной клетки перед позвоночником.

Шаг 17.

Включение насосных движений.

Шаг 18.

Остановка насосных движений.

Шаг 19.

Раздвоение точки фокусировки.

Шаг 20.

Подъем точек фокусировки до уровня ключиц (для работы с органами головы и верхними конечностями).

Шаг 21.

Соединение точек фокусировки в одну.

Шаг 22.

Движение точки в базовое положение в центре головы.

Примечание:

Движение жидких сред организма (лимфа, венозная и артериальная кровь) должно производиться в направлениях, соответствующих их движению в теле.

Лимфа и венозная кровь – движение снизу-вверх, в область сердца, от периферии к центру от головы вниз. Движение артериальной крови – от сердца вниз, от центра к периферии, от сердца к голове и верхним конечностям.

Шаги для артериальной крови рассматривать в обратном направлении.

Медитация 4.

Сели поудобнее. Убрали, удалили, растворили... И сейчас мы концентрируемся на точке фокусировки, мы ее ощущаем, и мы раздваиваем ее и ощущаем обе точки фокусировки, и мы начинаем их опускать вниз и ощущаем их движение в области лица. И мы продолжаем опускать их ниже... (ведущий проводит точки фокусировки, фиксируя внимания на различных частях тела, до голеностопных суставов). И мы ощущаем, как обе точки фокусировки установились в области голеностопных суставов, и мы ощущаем их, и мы начинаем их увеличивать их в размере. И сразу усиливается лимфоотток от наших стоп к точкам фокусировки, ощущаем движение лимфы по сосудам, ощущаем энергетическое движение. И в точках фокусировки происходит очистка лимфы от токсинов, растворение токсинов, а мы начинаем уменьшать точки фокусировки в размерах и чистая лимфа выталкивается вверх в область голени. Ощущаем движение по лимфососудам, ощущаем энергетическое движение. А мы снова увеличиваем их в размерах и сразу усиливается лимфоотток от наших стоп к точкам фокусировки, ощущаем движение лимфы по сосудам, ощущаем энергетическое движение. И в точках фокусировки происходит очистка лимфы от токсинов, растворение токсинов, а мы начинаем уменьшать точки фокусировки в размерах и чистая лимфа выталкивается вверх в область голени. Ощущаем движение по лимфососудам, ощущаем энергетическое движение. И мы включаем насосные движения – мощно, ритмично начинают работать наши насосы и сразу усиливается лимфоотток от наших стоп и происходит очистка лимфы от токсинов и растворение токсинов, и выталкивание чистой лимфы вверх, в область голени, ощущаем движение лимфы по сосудам, ощущаем энергетическое движение. Яркие, четкие насосные сокращения и мы их ощущаем. Держим вниманием оба насоса. И если мы хотим усилить насосные движения, они становятся еще более мощными и еще более ритмичными, и еще сильнее усиливается отток лимфы от наших стоп. Ощущаем движение лимфы по сосудам, ощущаем энергетическое движение. Происходит очистка лимфы от токсинов, растворение токсинов и выталкивание чистой лимфы вверх в область голени. Ощущаем движение по лимфососудам, ощущаем энергетическое движение. Мощно, ритмично работают наши насосы, качают лимфу, усиливая лимфоотток от стоп в голени. Держим вниманием оба насоса, ощущаем движение лимфы по сосудам, ощущаем энергетическое движение. Насосные движения ослабевают, останавливаются. Ясные, чистые, светлые точки фокусировки, и мы их ощущаем. И мы начинаем поднимать точки фокусировки вверх и ощущаем их движение в области середины голени, поднимаются выше и устанавливаются в области коленных суставов. И мы ощущаем, как точки фокусировки установились в области коленных суставов. И мы опять начинаем увеличивать точки фокусировки в размерах и сразу усиливается лимфоотток от стоп и голени к точкам фокусировки, ощущаем движение по лимфососудам, ощущаем энергетическое движение (то же самое, что и с голеностопными суставами, лимфоотток происходит и от голеностопов и от голени)...

Насосные движения ослабевают, останавливаются. Ясное, чистое, светлое осознание точек фокусировки, и мы их ощущаем. И мы начинаем поднимать точки фокусировки вверх и ощущаем их движение в области середины бедра, поднимаются выше и устанавливаются в области паховых связок, паховых лимфоузлов. И мы ощущаем, как точки фокусировки установились в этой области. И мы опять начинаем увеличивать точки фокусировки в размерах и сразу усиливается лимфоотток от нижних конечностей и от органов малого таза к нашим точкам фокусировки. Ощущаем движение по лимфососудам, ощущаем энергетическое движение. (Далее по аналогии с предыдущим).

Насосные движения ослабевают, останавливаются. Ясное, чистое, светлое осознание точек фокусировки, и мы их ощущаем. И точки фокусировки начинают двигаться одна по направлению к другой и соединяются в одну точку фокусировки. И мы начинаем ее поднимать вверх и ощущаем ее движение в области живота перед позвоночником, поднимается выше и устанавливается в области солнечного сплетения перед позвоночником на грудной лимфатический проток. И мы ощущаем, как точка фокусировки установилась на грудном лимфатическом протоке. И мы опять начинаем увеличивать точку фокусировки в размерах и сразу усиливается лимфоотток от кишечника, печени, желчного пузыря, желудка, поджелудочной железы, селезенки. Ощущаем движение по лимфососудам, ощущаем энергетическое движение... (Дальше по аналогии).

Насосные движения ослабевают, останавливаются. Мы ее ощущаем и начинаем поднимать вверх и ощущаем, как она проходит через диафрагму, в грудной клетке перед позвоночником, середина грудной клетки перед позвоночником. И мы устанавливаем ее в области середины грудной клетки перед позвоночником на грудном лимфатическом протоке и ощущаем, как она установилась в этой области. И мы опять начинаем увеличивать точку фокусировки в размерах, и сразу усиливается лимфоотток от сердца и от легких к точке фокусировки... (Дальше по аналогии. Сброс производится в венозные синусы, образованные подключичной и яремной венами).

Насосные движения ослабевают, останавливаются. Концентрируем внимание на точке фокусировки и мы ее ощущаем, и раздваиваем ее, и начинаем поднимать обе точки фокусировки вверх и ощущаем их движение в область верхушки грудной клетки с обеих сторон. И устанавливаем на венозные синусы, и ощущаем, как они установились в области венозных синусов с правой и левой стороны. И мы начинаем увеличивать точки в размерах и сразу усиливается лимфоотток от органов головы и от верхних конечностей к точкам фокусировки (в дальнейшем в медитации можно указать усиление лимфооттока по всему организму, т.к. это конечные точки в процессе лимфооттока и поступление лимфатической жидкости в венозную систему, см. учебник анатомии).

Насосные движения ослабевают, останавливаются. И точки фокусировки начинают двигаться одна по направлению к другой и соединяются в одну точку фокусировки. И мы начинаем ее поднимать вверх и ощущаем ее движение в области шеи перед позвоночником, и в области лица, и устанавливаем на прежнее место, где она должна находиться.

Отпустили, ощущения, открыли глаза.

Примечания:

Венозный отток производится по такой же схеме, как и лимфатический отток, по физиологическому движению венозной крови в организме человека.

Движение артериальной крови производится в обратном направлении. Места фиксации точки фокусировки те же.

Основные кровеносные сосуды, на которых устанавливаются насосы:

- артериальные: сонная артерия, подключичная артерия, грудная часть аорты, брюшная часть аорты, подвздошные артерии.
- венозные: венозные синусы, верхняя полая вена, нижняя полая вена, подвздошные вены.
- лимфатическая система: на скоплении лимфатических узлов, грудной лимфатический проток. Место впадения грудного лимфатического протока в венозную систему.