

ПРОГРАММНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ ЗДОРОВЬЕ «ГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ».

Разработчик – Заика Л.И., Милохова Т.А..

Условия допуска – 2 ступень, предыдущие программные занятия.

Цель семинара: Семинар направлен на включение внутренних ресурсов организма, развитие гибкости суставов и позвоночника, на омоложение костной ткани, что влечет за собой и омоложение всего организма в целом.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

1. Вводная лекция.
2. Гармонизация.
3. Массаж эфирными руками костного скелета и сухожилий.
4. Костное дыхание.
5. Наполнение костного мозга энергией.
6. Работа с суставами и позвоночником.
7. Медитация «Нитка бусинок».
8. Медитация для гармонизации через образ.

ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ.

Скелетом человека называется комплекс костей и их соединений. Функции скелета важны и разнообразны. Прежде всего они служат защитой жизненно важным органам. Череп надёжно защищает головной мозг, органы слуха, зрения обоняния, начальные отделы пищеварительного и дыхательного аппаратов, в позвоночном канале содержится спинной мозг. Скелет выполняет также функцию опоры для мягких тканей, определяет внешнюю форму сегментов тела и всего организма в целом. Функцию движения обеспечивают подвижно соединённые между собой кости, приводимые в движение сухожилиями и мышцами.

Жизнедеятельность каждого организма должна находиться в строгом соответствии с условиями окружающей среды. Для этого мы должны воспринимать сигналы окружающей среды (свет, звук, температуру, давление и т.д.), усваивать, обрабатывать и правильно ивовремя на них реагировать. Все эти функции: регуляция работы органов и систем организма, восприятие сигналов внешней среды и выработки согласованного соразмерного ответа на них выполняет нервная система. Центральная нервная система подразделяется на центральную (головной и спинной мозг) и периферическую (нервы).

РАСКАЧКА, ГАРМОНИЗАЦИЯ В ЭС.

Наше эфирное тело управляет телом физическим, сейчас мы проведем несколько подготовительных упражнений:

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Закрыли глаза и вытянули руки вперёд, правую эфирную руку подняли вверх, а левую эфирную руку опустили вниз, подержали так некоторое время и открыли глаза.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

С открытыми глазами поверните физическую голову в сторону и запомните место, куда вы смотрите прямо глазами. Закрыли глаза и повернули эфирную голову как можно дальше в эту же сторону. Открыли глаза и снова повернули физическую голову в эту сторону и посмотрели, куда вы смотрите прямо глазами

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Развиться на пары, встали друг перед другом и соединились ладонями. Один опирается на ладони другого всем своим весом, партнер запоминает ощущение веса. Затем первый ставит своё эфирное тело в вертикальное положение и партнер снова запоминает ощущение веса. Поменялись ролями.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Сделать несколько простых физических упражнений, например: наклоны вперед, в стороны и т.д. Запомнить ощущения. Эти упражнения повторить в конце занятия.

МАССАЖ ЭФИРНЫМИ РУКАМИ СКЕЛЕТА И СУХОЖИЛИЙ.

Сели по удобнее, прикрыли глаза...

- Начинаем массаж тела с кончиков пальцев ног, сначала
- массируем левую ногу, затем правую до тазовых костей, затем начинаем массировать позвоночник, начиная от копчика до основания черепа, просматриваем весь позвоночник, эфирными руками поправляем все позвонки, массируем хрящики, массируем голову, массируем сочленение ребер с позвоночником, забираемся эфирными руками под лопатки и убираем там все неприятные ощущения. Далее массируем грудную клетку, ключицы, плечи, локти и предплечье, запястье и кисти рук, сначала одну потом другую.

РАБОТА С СУСТАВАМИ И ПОЗВОНОЧНИКОМ.

Рисунок на доске (с указанием мест суставов) вращение по часовой стрелке.

УПРАЖНЕНИЕ.

- РЕЛАКСАЦИЯ: сделали медленный вдох через нос и ощутили, как поток воздуха проходит по головному мозгу, опускается по позвоночнику до диафрагмы, подходит к низу передней части грудной клетки, и сейчас мы начинаем выдох через рот, воздух поднимается по передней стенке грудной клетки, повторяем это дыхание 4 – 5 раз.
- Сосредотачиваемся на суставах, соединениях пальцев ног и стопы, и совершаем движение эфирными пальцами вверх, вниз, как бы сжимая, и одновременно ощущаем, как вокруг суставов начинает вращаться слой эфирного тела, полоса эфирного тела, и вы сидя сгибаете и разгибаете, и всё быстрее и быстрее вращаем этот слой эфирного тела вокруг суставов.
- И сейчас все внимание мы переводим на сустав, соединяющий стопы ног и голени, начинаем совершать движение эфирными стопами, и одновременно ощущаем, как вокруг суставов начинает вращаться слой эфирного тела...
- И сейчас всем внимание мы переводим на коленный сустав и начинаем сгибать эфирную ногу в колене и одновременно можем
- ощущать как вокруг сустава.....
- И сейчас все внимание, мы переводим на тазобедренный сустав. И начинаем сгибать левую ногу в тазобедренном суставе и отводить её в стороны в согнутом состоянии, разгибаем и ещё раз сгибаем и отводим в сторону и одновременно вокруг сустава начинает вращаться полоса энергетический слой эфирного тела, (несколько раз усиливаем) затем переходим к правой ноге.
- Сосредоточили всё внимание на левом плече, ощутили соединение руки с телом, и мы начинаем вращательное движение эфирной рукой в плечевом суставе и одновременно начинаем вращение эфирного поля вокруг плечевого

СУСТАВА, И МЫ МЕДЛЕННО ВРАЩАЕМ ЭФИРНУЮ РУКУ, А ПОЛЕ ВОКРУГ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ВСЁ УСКОРЯЕТСЯ И УСКОРЯЕТСЯ (ПЕРЕХОДИМ НА ПРАВОЕ ПЛЕЧО).

- СОСРЕДОТОЧИЛИ ВСЁ ВНИМАНИЕ НА ЛЕВОМ ЛОКТЕ, ОЩУТИЛИ СОЕДИНЕНИЕ РУКИ В ЛОКТЕ, И СЕЙЧАС МЫ НАЧИНАЕМ СГИБАТЬ РУКУ В ЛОКТЕ, И ОДНОВРЕМЕННО ВОКРУГ СУСТАВА НАЧИНАЕМ ВРАЩАТЬ СЛОЙ ЭФИРНОГО ТЕЛА, КАК ПОЛОСУ ЭФИРНОГО ТЕЛА И ПОВТОР.
- ПЕРЕХОДИМ К ПРАВОМУ ЛОКТЮ.
- СОСРЕДОТАЧИВАЕМ ВСЁ ВНИМАНИЕ НА ЛЕВОМ ЗАПЯСТИИ И НАЧИНАЕМ СГИБАТЬ РУКУ В ЗАПЯСТЬЕ И ОДНОВРЕМЕННО ВРАЩАЕМ ПОЛЕ ВОКРУГ ЗАПЯСТЬЯ. (ЗАТЕМ ПЕРЕВОДИМ ВНИМАНИЕ НА ПРАВОЕ ЗАПЯСТЬЕ).
- И СЕЙЧАС МЫ ПЕРЕВОДИМ ВНИМАНИЕ НА ОБЛАСТЬ ШЕИ, НА СОЕДИНЕНИЕ ГОЛОВЫ С ШЕЕЙ И НАЧИНАЕМ МЕДЛЕННО ОПУСКАТЬ ЭФИРНУЮ ГОЛОВУ ВПЕРЁД. И ПОВОРАЧИВАЕМ ЕЁ НАЛЕВО, И СНОВА ВВЕРХ. ЕЩЁ НАКЛОНИЛИ ЭФИРНУЮ ГОЛОВУ ВПЕРЁД И ПОВОРАЧИВАЕМ ЕЁ ВПРАВО, И СНОВА ВВЕРХ, ОЩУТИЛИ МЕСТО СОЕДИНЕНИЯ ГОЛОВЫ С ШЕЕЙ И ПРОДОЛЖАЕМ ДВИГАТЬ ЭФИРНОЙ ГОЛОВОЙ И ТАК НЕСКОЛЬКО РАЗ (5 РАЗ). И СЕЙЧАС ВЫ НАЧИНАЕТЕ НАКЛОНЯТЬ ГОЛОВУ ВПЕРЁД. НАЧИНАЕТЕ НА СВОЮ ГОЛОВУ НАМАТЫВАТЬ СВОЙ ПОЗВОНОЧНИК ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ УПРЁТЕСЬ В КОЛЕНИ. А СЕЙЧАС МЕДЛЕННО ВЫПРЯМЛЯЕМСЯ, И ЕЩЁ РАЗ НАТИБАЕМСЯ ВПЕРЁД ГОЛОВОЙ И НАМАТЫВАЕМ МЕДЛЕННО НА ГОЛОВУ СВОЙ ПОЗВОНОЧНИК ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ УПРЁТЕСЬ В СВОИ КОЛЕНИ.
- НАКЛОНЯЕМСЯ В ЭФИРНОМ ТЕЛЕ НАЗАД, НАЧИНАЕМ НАМАТЫВАТЬ НА ГОЛОВУ НАШ ПОЗВОНОЧНИК, КАК РУЛЕТКУ, ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ УПРЕМСЯ В КРЕСТЕЦ И ЗАТЕМ МЕДЛЕННО ВЫПРЯМЛЯЕМСЯ. ПОВТОРЯЕМ ЕЩЕ РАЗ.
- ТОЧНО ТАКЖЕ НАМАТЫВАЕМ НА ГОЛОВУ НАШ ПОЗВОНОЧНИК В БОКОВЫЕ СТОРОНЫ ДО УПОРА В ТАЗОВЕДРЕННЫЙ СУСТАВ. ПОВТОРЯЕМ В ОДНУ И В ДРУГУЮ СТОРОНУ ПО ДВА РАЗА.
- МЕДЛЕННО ВЫПРЯМЛЯЕМСЯ И ОТКРЫВАЕМ ГЛАЗА.

КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ.

Кости – это живая ткань, они ежеминутно растут и наша жизнь зависит от качества вырабатываемой ими крови. Красные кровяные тельца (эритроциты) производятся красным костным мозгом длинных трубчатых костей скелета. Сюда относятся кости ведер, предплечий и голени. Длинные трубчатые кости усваивают кислород и одновременно удаляют из крови двуокись углерода. Белые кровяные тельца вырабатываются плоскими костями, такими, как тазовые кости, грудина, лопатки и череп. Эти тельца жизненно важные компоненты иммунной системы человека. Как красные, так и белые кровяные тельца берут свое начало в костном мозге, состав которого определяет тип производимых клеток. В здоровой костной ткани содержится, в основном, красный мозг, который и производит эритроциты. Одновременно в костях находится и желтый костный мозг, он производит молекулы жира, накапливающиеся в костях с возрастом. Желтый костный мозг тоже может производить клетки крови, но качество кроветворения зависит от высокого содержания красного костного мозга и низкого содержания жировой ткани. Научившись взаимодействовать с костной тканью, мы сможем кардинально изменить свое здоровье. Такое оздоровление вполне подвластно обычным людям, которые хотят ощущать себя более крепким, физически здоровым. Современная научно популярная литература по оздоровлению костной ткани в основном ограничивается рекомендациями о диете и минеральных добавках, предотвращающих развитие остеопороза. Эта болезнь имеет возрастной характер. Со временем кальций вымывается из костей, делая их более хрупкими. Особенно тяжело болезнь протекает у пожилых людей и женщин, прошедших период климакса. В то же время современные исследования утверждают, что кальциевые добавки к

РАЦИОНУ НЕОДНОЗНАЧНО ВЛИЯЮТ НА ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ. НАШИ КОСТИ – ЭТО НЕВИДИМЫЕ ДИРИЖЕРСКИЕ ПАЛОЧКИ, СКРЫТЫЕ ПОД МАССОЙ ПЛОТИ. ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ МЫ ВЗМАХИВАЕМ ИМИ, ПОДОБНО ДИРИЖЕРУ, СТАРАЯСЬ ВЫЗВАТЬ МАГИЮ ВЫСШЕЙ ГАРМОНИИ. КОГДА МЫ СТАРЕЕМ, НАШИ КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ПУСТЫМИ И ХРУПКИМИ, НАМ НЕ ХВАТАЕТ ОГНЯ И СТРАСТИ, ЧТОБЫ ИСПОЛНИТЬ СИМФОНИЮ ЖИЗНИ. ЭТО И НЕ УДИВИТЕЛЬНО, МЫ ВСЮ ЖИЗНЬ ИСПОЛЬЗУЕМ ИХ, НО ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ИХ КРЕПЧЕ. ВДОВАВОК КО ВСЕМУ, НА НИХ ПОСТОЯННЫМ И БЕЗЖАЛОСТНЫМ ПРЕССОМ ДАВИТ ЗЕМНОЕ ТЯГОТЕНИЕ.

СЛОЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО МУСКУЛЬНАЯ СИЛА НЕ МОГУТ СЧИТАТЬСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ЕГО ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ КОСТНОГО МОЗГА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ УСЛОВИЕМ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА, ЭТОТ ФАКТОР СОВЕРШЕННО НЕ ИЗВЕСТЕН СТОРОННИКАМ ВНЕШНЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА. ИНОГДА МОЖНО СЛЫШАТЬ ФРАЗУ, ЧТО ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА ЧЕЛОВЕКА ПРОДОЛЖАЕТ ЦВЕСТИ ТОГДА, КОГДА ВНЕШНЯЯ УЖЕ УВЯДАЕТ. НАШЕ СЕГОДНЯШНЕЕ ЗАНЯТИЕ НАПРАВЛЕНО НА РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ, НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОЛГОЙ ВНУТРЕННЕЙ КРАСОТЫ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРАЯ, БЕЗУСЛОВНО, ВЛИЯЕТ НА ЕГО ВНЕШНИЙ ОБЛИК.

МЕДИТАЦИЯ «КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ»

- Релаксация.....
- ВСЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ СКОНЦЕНТРИРОВАЛИ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ РУК И НАЧИНАЕМ МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ, ВСЕ ВНИМАНИЕ НАПРАВЛЯЕМ НА ОЩУЩЕНИЕ СВОЕГО СКЕЛЕТА И ЭНЕРГИЯ ПРОХОДИТ ПО ФАЛАНГАМ ПАЛЬЦЕВ, ПОХОДИТ ПО ВСЕЙ ЛАДОНИ, И МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ПОДНИМАТЬ ЭНЕРГИЮ ПО ЛОКТЕВОЙ И ЛУЧЕВОЙ КОСТИ, СДЕЛАЛИ ВЫДОХ И ВЫПУСТИЛИ ЭНЕРГИЮ. СНОВА ДЕЛАЕМ ВДОХ И ДАЛЬШЕ, НЕ ОСТАНАВЛИВАЯСЬ, ПРОДОЛЖАЕМ ПОДНИМАТЬ ЭНЕРГИЮ ПО ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ ДО ЛОПАТОК И ОЩУТИЛИ, КАК ЭНЕРГИЯ ИЗ ОБЕИХ РУК СХОДИТСЯ НА СЕДЬМОМ ШЕЙНОМ ПОЗВОНКЕ. ЗАФИКСИРОВАЛИ ОЩУЩЕНИЕ, СДЕЛАЛИ МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ И НЕМНОГО ОТДЫХАЕМ.
- СНОВА СКОНЦЕНТРИРОВАЛИ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ РУК И ПОВТОРЯЕМ ВДОХ ЧЕРЕЗ КОСТИ РУК И ДОВОДИМ ЭНЕРГИЮ ДО СЕДЬМОГО ШЕЙНОГО ПОЗВОНКА, НЕОСТАНАВЛИВАЯСЬ ПОДНИМАЕМ ЭНЕРГИЮ ДО ОСНОВАНИЯ ЧЕРЕПА, ЗАФИКСИРОВАЛИ ЭНЕРГИЮ У ОСНОВАНИЯ ЧЕРЕПА, СДЕЛАЛИ МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ И СНОВА НЕМНОГО ОТДЫХАЕМ.
- ВСЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ СКОНЦЕНТРИРОВАЛИ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ НОГ И НАЧИНАЕМ МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ, ПОГДОЩАЯ ЭНЕРГИЮ ВСЕМИ ПАЛЬЦАМИ НОГ. ОЩУЩАЕМ КАЖДУЮ ФАЛАНГУ, КАЖДУЮ КОСТОЧКУ НАШИХ НОГ, ПРОПУСКАЕМ ЭНЕРГИЮ ДАЛЬШЕ ПО СТУПНЕ, ПРОВОДИМ ЕЕ ПО МАЛОЙ И БОЛЬШОЙ БЕРЦОВОЙ КОСТИ ДО КОЛЕНА И ДЕЛАЕМ ВЫДОХ И ВЫПУСКАЕМ ЭНЕРГИЮ ИЗ НОГ И НЕМНОГО ОТДЫХАЕМ.
- СНОВА КОНЦЕНТРИРУЕМ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ НОГ И ДЕЛАЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВДОХ И ПРОВОДИМ ЭНЕРГИЮ ПО ФАЛАНГАМ ПАЛЬЦЕВ НОГ, ПО ГОЛЕНОСТОПНОМУ СУСТАВУ, ПО МАЛОЙ И БОЛЬШОЙ БЕРЦОВЫМ КОСТЯМ, ПО БЕДРЕННЫМ КОСТЯМ И НАПРАВЛЯЕМ ЭНЕРГИЮ ДО КРЕСТЦА, ЗАФИКСИРУЙТЕ ОЩУЩЕНИЕ, ДЕЛАЕМ ВЫДОХ И НЕМНОГО ОТДЫХАЕМ.
- СЕЙЧАС МЫ НАЧИНАЕМ КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ ОДНОВРЕМЕННО ЧЕРЕЗ РУКИ И НОГИ. ДЕЛАЕМ МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ И ПОДНИМАЕМ ЭНЕРГИЮ ВРУКАХ ДО ОСНОВАНИЯ ЧЕРЕПА И В НОГАХ ДО КРЕСТЦА. ДЕЛАЕМ МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ И ВЫПУСКАЕМ ЭНЕРГИЮ. ПОВТОРЯЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ И С КАЖДЫМ РАЗОМ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ СЯЗЫВАЕМ СВОЕ ЛЕГОЧНОЕ ДЫХАНИЕ С КОСТНЫМ ДЫХАНИЕМ, СТАРАЕМСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ПРИ ПОМОЩИ СВОЕГО СОЗНАНИЯ, ЭТО УМЕНЬШАЕТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ.
- ПРОДОЛЖАЕМ КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ РУКИ И НОГИ И ДОВОДИМ ЭНЕРГИЮ ДО ПОЗВОНОЧНИКА ТАК, ЧТОБЫ ЭТИ ДВА ПОТОКА ВСТРЕТИЛИСЬ В ОБЛАСТИ СОЕДИНЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА С РЕБРАМИ ЧУТЬ НИЖЕ ЛОПАТОК, ПОСЕРЕДИНЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА,

ПРОВЕДИТЕ ОТТУДА ЭНЕРГИЮ К ГОЛОВЕ, К КЛЮЧИЦАМ. СПИРАЛЕВИДНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ НАСИНАЕМ РАСПРОСТРАНЯТЬ ЭНЕРГИЮ ОТ ПОЗВОНОЧНИКА ПО РЕБРАМ И СНОВА ОНА ОБЪЕДИНЯЕТСЯ В НАШЕЙ ГРУДИНЕ, СЮДА ЖЕ СУСКАЕТСЯ И ЭНЕРГИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ К КОСТЯМ ГОЛОВЫ. ОТПУСТИЛИ ОЩУЩЕНИЯ И ОТКРЫЛИ ГЛАЗА.

НАПОЛНЕНИЕ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ.

ТЕОРИЯ. Наш центральный спинной мозг представляет собой тяж из мозговой ткани длиной 41 – 45 см, вверху переходит в головной мозг, внизу истончается и заканчивается мозговым конусом на уровне второго поясничного позвонка, который в свою очередь продолжается вниз в виде рудимента спинного мозга – термальной нити, которая продолжается до второго копчикового позвонка. На всем протяжении спинного мозга имеются корешки спинномозговых нервов, которые проходят между нашими позвонками. Очень часто сдвиг позвонков или межпозвоночных дисков, а также недостаток межсуставной жидкости, приводит к защемлению или давлению на эти корешки, что причиняет нам свами много неприятностей. Индусы не даром символизировали спинной хребет, как стебель священного лотоса и черепная коробка с содержимым олицетворяется этим цветком. Давайте вспомним и греческий символизм: атланты держат небо (атлант – по гречески атлас), наш самый верхний позвонок в человеческом хребте, на котором крепится череп, называется атлант или атлас по латыни.

Между каждым позвонком лежит толстая прокладка из фибро – хрящевой ткани, так называемым межпозвоночным диском. Каждый диск состоит из наружной части – фиброзного кольца, и внутренней – пульповидного ядра. Фиброзное кольцо образуется из концентрических волокон, удерживающих ядро на месте, если диск подвергается давлению извне. Пульповидное ядро – центральная часть диска состоит из студенистой субстанции, состоящей на 88% из воды. В ней размещается ядро, которое выдерживает основную часть тяжести тела. Существует много заболеваний, сопровождающихся болями в спине: ишиас, люмбаго, смещение межпозвоночных дисков – это лишь некоторая из них, и большая часть болей в спине возникает из-за механических или структурных нарушений, вызываемых неправильным владением своим телом. Привычное хождение с перенапряженной спиной вызывает защемление межпозвоночного диска между двумя соседними позвонками. Нервы также могут быть защемлены позвонками. Позвоночник своего рода гидравлическая система, работающая по принципу поглощения и выталкивания воды. Она способна поглотить количество воды в 20 раз, превышающий её объём. Из этого следует, что при уменьшении размеров межпозвоночных дисков, позвоночник не может работать с максимальным эффектом.

УПРАЖНЕНИЕ .

- Релаксация.....
- Сконцентрировали все свое внимание на кончиках пальцев рук и начинаем поднимать энергию по пальцам спиралеобразными движениями, как бы обматывая энергией свои кости. Продолжаем поднимать свою энергию по локтевой и лучевой кости, по локтевому суставу, четко концентрируемся и заставляем энергию двигаться по спирали вокруг каждой кости и доводим подъем энергии до лопаток. Повторяем этот процесс несколько раз, пока не ощутим, что наши руки распирает. Сейчас мы сильно сокращаем мышцы рук, одновременно сознанием помогаем вдавливать собранную энергию вокруг костей внутрь кости, и задерживаем дыхание на несколько секунд, а затем расслабляемся и равномерно дышим. (Можно выполнить поочередно на одной руке, затем на другой, а потом одновременно на обеих руках.)

- Сконцентрировали свое внимание на кончиках пальцев ног и начинаем направлять энергию по спирали вверх, вдоль костей ног к крестцу. Повторяем этот процесс несколько раз, пока не ощутим, что наши ноги распирает. Сильно вкрущаем мышцы ног, одновременно сознанием помогаем вдавливать энергию внутрь кости и задерживаем дыхание, а затем расслабляемся и дышим равномерно. (Тоже поочередно на обеих ногах, а затем вместе.)
- Начинаем одновременно заполнять энергией руки и ноги, и начинаем поднимать энергию в позвоночнике, навстречу друг другу, чтобы она встретила на середине позвоночного столба. Накапливаем энергию вокруг костей рук, ног, вокруг позвоночника, добиваемся ощущения распирания тела от энергии и резко сокращаем мышцы и одновременно сознанием помогаем вдавливать энергию в наши кости, задержали дыхание со сжатыми мышцами на несколько секунд, а затем расслабились и немного отдыхаем, дышим равномерно.
- Снова концентрируем энергию в середине позвоночника, втягивая ее через руки и ноги, проводим ее спирально вокруг позвонков до основания черепа, расширяем диаметр спирали, обхватив ими все кости черепа. Зубы сжаты, язык прижат к нёбу и мы начинаем наполнять этой энергией кости нашего черепа. Резко сократили мышцы головы и на несколько секунд задержали дыхание, затем расслабились и равномерно дышим, немного отдыхаем.
- Ощутили снова концентрацию энергии в центре позвоночника, энергия поступает и сверху и снизу, и сейчас эту энергию мы начинаем распределять спиральными движениями по всем ребрам. Энергия начинает концентрироваться вокруг ребер и сходится впереди на груди, еще больше энергии скапливаем вокруг ребер и грудины. Сейчас мы начинаем наполнять этой энергией наши ребра и грудину. Резко сжимаем мышцы грудной клетки и задерживаем дыхание и одновременно сознанием направляем энергию внутрь кости. Расслабились, дышим равномерно и отдыхаем.

УПРАЖНЕНИЕ «НИТКА БУСИНОК».упражнение выполняется стоя в удобной обуви.

- Релаксация...
- Ощутили свой позвоночник от копчика до основания черепа, ощутили, как ваш позвоночник и череп словно подвешены на ниточке как бусинки, потяните немного вверх за макушку черепа, так чтобы ослабло давление на межпозвоночные диски.
- Начинаем перебирать наш позвоночник с копчика, по пути проверяем каждый позвонок, каждый диск, вправляя его на место, если хочется немного повернуться, отпустите своё физическое тело, и дайте ему возможность сделать нужное движение.
- Просматриваем позвоночник в области поясницы, в области грудной клетки, шеи, просматриваем соединение с черепом.
- Снова ощутили свой позвоночник от копчика до основания черепа, ощутили, как ваш позвоночник и череп словно подвешены на ниточке, как бусинки. Потяните немного вверх за макушку черепа, так чтобы появилось ощущение, что между позвонками и межпозвоночными дисками образовалось некоторое пространство, и мы начинаем это пространство заполнять межпозвоночной жидкостью, создавая свободу движения дисков и позвонков, относительно друг

друга. Даём свободу нашим корешкам спинномозговых нервов, отходящих от спинного мозга. Работать начинаем с самого копчика, неспеша заполняем пространство между позвонками и межпозвонковыми дисками, проходим крестец, поясничный отдел, грудные позвонки, шейный отдел. Всё время ощущаем натяжение позвоночника и свободное пространство между частями позвоночника. Ощутили весь позвоночник от копчика до основания шеи, ощутили его наполненность и сейчас мы отпускаем натяжение позвоночника и открываем глаза.

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ.

- Сели по удобнее, прикрыли глаза...
- И сейчас мы на внутренний, спокойный экран выносим вид спокойной поверхности воды реки или озера. Вы сидите на берегу реки и смотрите вдаль. На противоположном берегу реки вы видите небольшое поселение, далее простирается лес до горизонта. Над головой бездонное, сияющееголубизной, небо и светит яркое, ласковое солнышко. По озеру плавают лодки и в них сидят рыбаки с удочками. Справа от вас находится луг и на нем пасётся стадо коров. Слева и сзади на пригорке берёзовая роща.
- 3. Мы слышим лёгкий плеск воды о берег, шелест листвы, мычание коров, лай собаки, щебет птиц, пение петуха в деревне, звон колокольчиков на шее у коров, стрёкот кузнечиков...
- 4. Мы ощущаем запах свежей, зеленой травы, на которой сидим, свежесть воды от реки, запах цветущего клевера на лугу, весь воздух вокруг вас наполнен ароматом солнечного летнего дня...
- 5. Мы грызем травинку и ощущаем вкус этой травинки, это вкус лета, вкус зелени, вкус живой природы...
- 6. А сейчас мы ощущаем своё тело, ощущаем, как мы удобно расположились на берегу реки. Ощущаем теплое дуновение ветерка, ощущаем, как ласковое солнышко пригревает нас своими лучами...
- 7. И сейчас ощутите неразрывность связей между вами и окружающим миром, ощутите, как вы наполняетесь гармонией этого мира, проникнитесь этим ощущением...
- 8. И снова перед глазами пустой спокойный экран и мы медленно открываем глаза.

ОБСУЖДЕНИЕ. ВОПРОСЫ – ОТВЕТЫ.

ОБЯЗАТЕЛЬНО!!! аннотировать следующее программное занятие (см. Схему Программ) – цели и задачи, условия допуска, какие навыки приобретем.