

ПРОГРАММНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ ЗДОРОВЬЕ «УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ ЭНЕРГИИ ВНУТРИ СВОЕГО ТЕЛА».

Разработчик Литвинова Н.А.

Условия допуска – 1 степень, базовые занятия.

Для того, чтобы научиться управлять движением энергии внутри своего тела надо научиться управлять ощущениями своего тела, т.е. научиться вызывать те или иные ощущения в разных частях своего тела. Для этой цели служат специальные упражнения. Этот комплекс позволяет развить чувствительность к внутренней энергии, как говорится, с "нуля". Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лежа.

Важно сосредоточить свое внимание на своих ощущениях в теле. Главное сосредоточиться на своих ощущениях. Все внимание на свое тело. Для этого упражнения проводятся с закрытыми глазами.

Перед началом занятий рекомендуется провести упражнения по релаксации отдельных участков тела и общую релаксацию.

Рекомендации для слушателей, у которых не сразу получается: выполнять все упражнения дома в течение 3-7 дней, т.е. до получения желаемого результата.

Релаксация

Усиление потоков и упражнение «На двойной нитке потоков»

Упражнение 1 (все упражнения начинать с ВП и заканчивать на НП)

-усиливаем ВП или НП, в зависимости от того, каких ощущений мы добиваемся: тепла или холода.

- направляем часть его энергии только в правую ногу

- ощущаем импульсы: тепло, покалывание, тяжесть или холод, легкость.

Продолжительность: 5-7 мин.

Затем проводим упражнение с левой ногой.

Проделать тоже с руками.

Упражнение 2

Усложняем упражнение. Для этого разделяем ногу на три части: стопу, голень, бедро. Ощущаем поочередно в каждом участке ноги импульсы: тепло, покалывание, холод...

При этом ощущения в других участках ноги должны пропадать.

Упражнение 3

Условно разделяем руки на три части: кисть, предплечье, плечо. Ощущаем поочередно в каждом участке руки импульсы: тепло, покалывание, холод, тяжесть, легкость.

При этом ощущения в других участках руки должны пропадать.

Упражнение 4

Воспринимаем ощущения одновременно во всех четырех конечностях – ладони и ступни, как единое целое.

Дальнейшие упражнения проводятся с ощущением-«энергетический шарик» в два этапа.

На первом этапе весь комплекс упражнений проводится с ощущением «шарик горячий, упругий...», на втором этапе – с ощущением «шарик прозрачный, ясный, чистый, кристаллический».

Перед этим комплексом упражнений следует провести стандартное упражнение по формированию энергетического шарика сначала на ВП, затем на НП и попросить слушателей оценить разницу в ощущениях. Шарик на НП будет прохладным, пустым и более жестким.

Упражнение 5

- делаем шарик в ладонях размером с апельсин

- погружаем его в ладонь правой руки

- начинаем перемещать его по руке выше до плеча

- затем по груди до левого плеча

- опустить шарик в левую ладонь по левой руке, шарик выбросить в пол или в объект.

Упражнение 6

Начало, как и в предыдущем упражнении. Затем:

- перегоняем шарик из правой ладони в левую
- возвращаем шарик в правую ладонь по тому же маршруту.

1

Упражнение 7

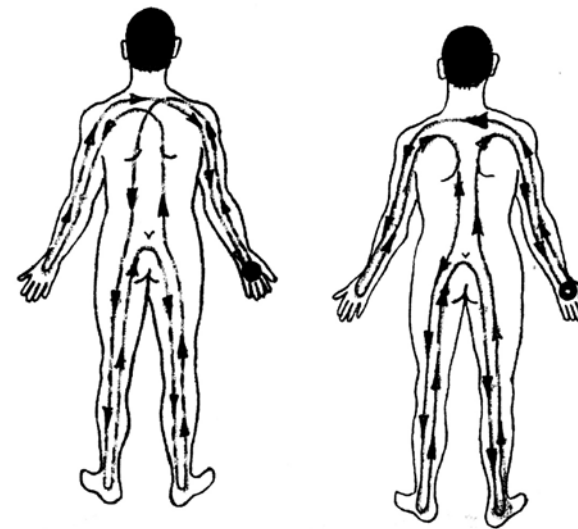
Усложняем упражнение, изменяем маршрут:

- из правой ладони перемещаем шарик в плечо
- из плеча вдоль позвоночника в правую стопу
- из правой стопы в левую стопу
- поднимаем шарик по вдоль позвоночника
- перемещаем его в левую ладонь
- возвращаем шарик в правую ладонь.

Изменяем маршрут шарика:

- перемещаем шарик из правой ладони в левую ступню
- из левой ступни в правую ступню
- из правой ступни в левую ладонь
- из левой ладони в правую ладонь.

По усмотрению преподавателя, проводится упражнение по прохождению шарика по спи-



рали вдоль всех конечностей и всего тела (голову не трогать).

Рис. Контуры тела и направления движения энергетического шарика.

Добившись четкого ощущения движения шарика в упражнениях, можно перемещать энергетический шарик по любому маршруту в теле.

Этот навык, например, необходим для оздоровительной работы с внутренними органами (энергетический массаж «шариком» больного органа, сустава, пораженных тканей, сосудов...). Например: болевое ощущение от удара косточкой логтя или капли горячего масла, можно снять вращением шарика из энергии НП вокруг больного места. Косметический массаж, снятие усталости рук, ног, глаз (улучшение зрения)....

В дальнейшем возможно программирование энергетического шарика, т.е. почистить печень, кишечник... заживить рану, снять воспаление, укрепить кости, наладить процессы в суставах и т.д. Для программирования шарика очень важно знать до тонкостей сами

от органы и те процессы, от которых зависит их нормальная работа. Чем лучше вы это знаете, тем эффективнее ваше воздействие. При этом важно помнить, что вы можете себе помочь на энергетическом уровне в случае с болезнью, но лекарства и медицину пока еще никто не отменял.

Занятие хорошо завершить **Гармонизацией через ЭС.**