

ПРОГРАММНЫЙ СЕМИНАР ПО ТЕМЕ ЗДОРОВЬЕ «РАБОТА С ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ».

Разработчик – Маслова Елена Владимировна.

Условия допуска – 2 ступень, предыдущие программные занятия.

Продолжительность – 3 дня по 3 часа.

День I**Вводная лекция**

Следуя системе ДЭИР, Вы достигли больших результатов. Вы знаете, что карму активизирует чувство вины, возникающие при движении к ложным целям, и Вы избавились от них. Вы очистили свое эфирное тело от негативных кармических программ. Получили ряд навыков, позволяющих изменить Ваши обстоятельства. Вы стали более успешными.

В процессе прохождения семинара Вы наверняка отметили, что Ваше физическое тело очень активно реагировало на процесс извлечения кармических конструкций. После семинара многие из Вас стали значительно лучше себя чувствовать, у кого-то прошли хронические головные боли, перестало подниматься давление, изменилась осанка. Но хотелось бы стать еще подвижнее, окончательно распрощаться с болезнями, и вернуть телу былую радость ощущений.

Вы знаете, что физическое тело, так же как эфирное, имеет свою конфигурацию в пространстве, его состояние – результат состояния эфирного тела. Те патологические структуры, которые имелись в эфирном теле, аккуратно записывались и накапливались в теле физическом в виде каких-то изменений, недомоганий, скованности движений.

Эта взаимосвязь широко использовалась в таком древнем искусстве, как актерское мастерство. Представьте, если Вы захотите изобразить древнего старика или старушку, или человека убитого горем, или сильно испуганного, то Вам придется изменить мимику, осанку, качество движения.

Каждое сильное эмоциональное состояния порождает соответствующее изменение в физическом теле, вызывая непроизвольное напряжение определенных мышц.

Человек, имеющий кармическую структуру, на протяжении нескольких лет испытывает одни и те же эмоции, которые вызывают непроизвольные сокращения мышц тела, и которые в результате записываются как физические двигательные привычки. Например: человек, одолеваемый страхом, непроизвольно втягивает голову в плечи, испытывающий чувство вины - опускает голову и смотрит изподлобья и т.д.

Даже, если событие, порожденное кармической структурой, не происходит в данный момент, человек возвращается к нему мысленно и заново «прокручивает», вызывая одну и ту же физическую реакцию на эмоциональное переживание. Другими словами, наше физическое тело не различает произошло это в прошлом или происходит сейчас и неизменно реагирует «тренируясь» днем и ночью; и тогда мы перестаем замечать, что мышцы напряжены, а тело сковано, и просыпаясь утром чувствуем усталость и недомогание. И с годами становимся как рыцари, закованные в латы напряженных мышц. После извлечения кармических структур из эфирного тела, физическому телу необходимо «напомнить» о том, что можно расслабиться. Так как это связано с моторной зоной в коре головного мозга, то расслабление в физическом теле частично происходит, но, чтобы вернуться к полной подвижности «которой иногда не бывает с детства», необходимо осознать и почувствовать то напряжение мышц в физическом теле, которое нами обычно не замечается.

На III ступени ДЭИР мы осваиваем техники влияния на других людей, в их числе – невербальное взаимодействие с окружающими. Чтобы еще более эффективно ими пользоваться, необходимо в большей мере осознавать и владеть своим физическим телом.

Пример:

Мы сейчас выполним вводное упражнение, позволяющее каждому из вас определить степень владения и осознания своего физического тела.

Упражнение 1. (10 минут)

Сели на край стула, колени под углом 90 град.

спина ровная. Посмотрели на пол. Посмотрели на потолок.

(Повторили эти движения несколько раз). Теперь быстрее, еще быстрее, еще быстрее.....

Обсуждение.

Вы все отметили, КАК вы производили это действие. Вы убедились, что степень подвижности тела у большинства оставляет желать лучшего. Мы проделаем это упражнение в конце семинара, и вы сможете отследить свои результаты.

А сейчас рассмотрим, как же мы создаем «мышечные латы», или какие мышцы реагируют на наши эмоциональные переживания.

1.ГЛАЗА.

Мышечное напряжение в области глаз проявляется в неподвижности лба и отсутствующем выражении глаз. Расслабление и осознание напряжения производится посредством раскрытия глаз широко как при страхе, чтобы мобилизовать веки и лоб, а также медленном вращении глаз

(Примеры и упражнения)

2.РОТ.

Это мышцы челюсти, горла, затылка. Напряжение удерживает крик, плач, гнев.(Когда мы гневаемся, то хмурим лоб, сжимаем губы, зубы, играем желваками, опускаем голову.

(Примеры и упражнения)

3.ШЕЯ.

Напряжение удерживает в основном гнев, плач, страх. (Примеры и упражнения по пунктам 1, 2, 3 - напряжение мышц как выражение соответствующих эмоций).

4.ГРУДЬ.

Широкие мышцы плеч, лопатки, грудная клетка, руки. Напряжение мышц сдерживает гнев, смех, радость. Сдерживание дыхания является важным средством подавления эмоций.(Примеры и упражнения)

5. ДИАФРАГМА.

Здесь объединяются диафрагма, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Напряжение проявляется в выгнутости позвоночника вперед так, что, когда человек лежит, между нижней частью спины и полом остается значительный промежуток. Напряжение удерживает в основном сильный гнев.

6. ЖИВОТ.

Прямые мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения, а также с подавлением злости и неприязни.

7. ТАЗ.

Все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее напряжение мышц, тем больше таз вытянут назад. Служит подавлению возбуждения, гнева и удовольствия.

Энергетическая раскочка на шариках, гармонизация потоков.

День 2.

Энергетическая раскочка на шариках, гармонизация потоков.

Зал, участники располагаются на полу.

Сегодня мы приступаем к практической части нашего семинара.

Выполняя упражнения, вы сможете определить, есть ли напряжения мышц в определенных частях вашего тела; если есть, вы это осознаете и в процессе выполнения упражнений сможете расслабить зоны напряжения, а также дадите своему мозгу сигнал, что опасности больше нет и незачем находиться в состоянии готовности.

Если в процессе выполнения упражнений возникнут сильные эмоции, появятся конкретные воспоминания, значит, задета кармическая структура, с которой мы будем работать по методике II ступени ДЭИР.

Упражнение 1. Отведенное время – 1 час.

Работа с мышцами спины.

Для начала протестируем состояние мышц спины.

Ложимся на пол, расслабились, ощущаем свое физическое тело, закрыли глаза. Изучаем отпечаток своего тела на полу. Отмечаем расстояние от поясницы до пола, как лежат ноги, отпечаток следа пяток на полу, голени, внутренняя сторона коленей, бедра, поясница, как лежат руки, ладони, предплечья, плечи, локотки, шея, голова.

1 положение.

Лежа на спине, колени согнуты, пятки недалеко от ягодиц.

Движение.

Прижать таз к полу, стараясь прижать копчик к полу более плотно – нижняя часть спины выгибается на уровне поясницы. Прodelываем несколько раз с закрытыми глазами, осознавая движения всего тела. Добавляем дыхание – прижимая копчик к полу, производим выдох, выгибая поясницу – вдох.

2 положение.

Лежа на животе, правая рука согнута под головой ладонью вниз, голова лежит левой щекой на тыльной стороне правой ладони. Левая рука вытянута вдоль туловища.

Движение.

Шаг 1.

Поднимаем правый локоть, ощущаем, какие мышцы плеча сокращаются.

Шаг 2

Поднимаем голову и смотрим через плечо, ощущаем сокращение мышц от плеча вниз по правой стороне позвоночника до таза.

Шаг 3.

Поднимаем локоть, кисть, голову одновременно, глядя через правое плечо, ощущаем, как сокращение распространяется по мышцам плечевого пояса вдоль позвоночника к левой ягодице, которая сокращается, как при подъеме левой ноги.

Шаг 4.

Поднимаем локоть, кисть, голову и левую ногу. Ощущаем, как мозг уравнивает вес левой ноги путем сокращения мышц правой половины спины и плеча.

Шаг 5.

Выполняя движение, добавляем вдох, выдох – при расслаблении.

3 положение

Поворачиваем голову налево, правая щека – на левой кисти, правая рука – вдоль тела.

Выполняем все пять шагов.

4 положение

Лежа на животе, руки согнуты, левая рука на правой, голова – лбом на тыльной стороне левой кисти.

Движение

Шаг 1. Вдохнуть и медленно поднять голову и глаза к потолку, ощущая сокращение мышц с обеих сторон позвоночника до ягодиц.

Шаг 2. Вдохнуть, поднимая правую ногу, выдох – вернуться в исходное положение.

Шаг 3. Вдохнуть, поднимая левую ногу, выдох – исходное положение.

Шаг 4. Вдохнуть, поднимая левую ногу и голову, выдох.

Шаг 5. Вдохнуть, поднимая правую ногу и голову, выдох.

Шаг 6. Вдох – обе ноги и голову, выдох.

5 положение

Лечь на спину, согнуть колени, ноги ближе к ягодицам. Переплетенные пальцы рук положить на голову.

Движение.

Шаг 1.

Вдохнуть, выгнуть нижнюю часть спины.

Шаг 2.

Выдохнуть, прижать поясницу к полу и одновременно подняв голову.

Теперь вытянули руки и ноги, расслабились, прикрыли глаза. Ощутили свое тело.

Ощутили его отпечаток на полу. Проходим вниманием от пальцев ног до головы.

Ощутили мышцы задней поверхности тела. Прошли вниманием от ног до затылка.

Сформировали два энергетических шарика, погрузили их в стопы, прошлись по мышцам

задней половины тела, растворяя блоки и уплотнения, на уровне 7 шейного позвонка

шарики сливаются в один, поднимается к затылку и возвращается к 7 позвонку, затем тем

же путем, очищая, растворяя, согревая, в стопы – и в центр земли.

Перерыв.

2 час. Работа с мышцами живота

Положение 1

Лежа на спине с согнутыми ногами, стопы – недалеко от ягодиц. Левая рука – на области лобка, правая – на правой стороне груди.

Шаг 1.

Вдох, медленно поднимая нижнюю часть спины, таз опускается вниз, выдох – нижняя часть спины становится плоской. Ощущение сокращения брюшных мышц под ладонями.

Чувство страха и напряжения тоже заставляет сокращаться эти мышцы.

Шаг 2.

Кисть правой руки под головой, вдох, и с выдохом прижимаем нижнюю часть спины к полу, одновременно поднимаем голову с помощью руки.

Шаг 3.

Поднять правое колено и удерживать его левой рукой, вдох – и с выдохом прижимаем спину к полу и поднимаем голову. Проследить ощущения по всей длине туловища от правого плеча до правого бедра.

Положение 2. Все 3 шага положения 1 с другой стороной.

Положение 3. Лежа на спине с согнутыми коленями, правая рука под голову. Поднять левое колено и держать левой рукой.

Шаг 1.

Вдох, медленно поднимая нижнюю часть спины, выдох – прижать спину к полу и поднять голову. Ощущаем освобождение мышц спины.

Положение 4. Шаг 1 положение 3 с другой стороной.

Положение 5. Переплести пальцы за головой, вдох, и с выдохом прижимаем спину к полу, поднимая голову.

Положение 6. Обе руки под головой, оба согнутых колена подняты и удерживаются в состоянии равновесия над животом.

Шаг 1. Вдох: и с выдохом прижимаем спину к полу, поднимая голову.

Вытянули руки и ноги, расслабились, ощутили свое тело от пальцев ног до макушки, ощутили отпечаток тела на полу, прошлись вниманием по мышцам передней половины тела. Работа с шариками.

Перерыв.

3 час. Работа с мышцами поясницы

Положение 1. Лежа на левом боку, ноги согнуты под прямым углом к туловищу, левая рука вытянута, левое ухо на левой руке, правая рука – вокруг головы, ладонь – у левого уха.

Шаг 1.

Вдох – поднять голову с помощью правой руки, выдох – опустили голову.

Шаг 2.

Вдох – поднять правую голень и стопу (бедро на месте), выдох – стопу опустить.

Шаг 3.

Вдох – поднять голову и стопу (правую), выдох – опустить.

Отдых – перевернуться на спину и ощутить разницу между правой и левой стороной.

Положение 2. Шаги 1, 2, 3 положения 1, только на другом боку.

Положение 3. Лечь на спину, вытянув руки и ноги на расстоянии шире чем расстояние между тазобедренными суставами. Тело образует букву Х.

Шаг 1.

Медленно растянуть правую ногу, вытягивая спину вдоль пола.

Шаг 2.

Скользящим движением вдоль пола вытянуть левую руку над головой.

Шаг 3.

Вытянуть левую ногу.

Шаг 4.

Вытянуть правую руку над головой.

Далее участники разбиваются на группы по 5 человек, четверо берут пятого за руки и за ноги, сначала слегка растягивают на полу, затем приподнимают и покачивают.

Цель упражнения – растягивание освобожденных от напряжения мышц, психологический эффект «нахождения среди людей».

Лежа на полу с закрытыми глазами: отследили ощущение физического тела от пальцев ног до макушки. Изучение следа физического тела. Работа с энергетическими напряжениями – на этот раз с четырьмя: два погружаем в стопы, два – в ладони – и возвращаемся к исходному положению. Шарик выбрасываем в центр земли.

Заключительная часть 2 занятия.

1. Удаление кармических структур по II ступени.

2. Гармонизация через Э.С.

День 3.

Раскачка и гармонизация потоков

Управление мышцами путем вращения туловища.

В этом упражнении используется возросшее умение управлять мышцами и ощущать их, которые Вы приобрели. Это относится к трем группам мышц: разгибателям спины, сгибателям живота и боковым мышцам в области поясницы.

Упражнение 1.

Положение 1.

Лечь на спину, согнув ноги в коленях и приблизив стопы к ягодицам.

Шаг 1.

Скрестить ноги так, чтобы левая нога располагалась над правой ногой.

Вдох – с выдохом ноги опускаются влево.

Вдох – с выдохом медленно возвращаемся в ИП

Положение 2.

Лежа на спине, с согнутыми в коленях ногами.

Поднимите обе руки, локти выпрямлены и ладони плотно сжаты.

Шаг 1.

Вдох – с выдохом наклоняем руки вправо, поворачиваем также голову и глаза вправо.

Вдох – с выдохом возвращаемся в ИП.

Шаг 2.

Вновь располагаем левое колено над правым.

Вдох – с выдохом отклоняем ноги влево, голову поворачиваем вправо.

Вдох – с выдохом возвращаемся в исходное положение.

Положение 3

Лежа на спине, правое колено расположено над левым.

Шаг 1

Вдох - с выдохом опускаем ноги вправо.

Вдох – с выдохом возвращаемся в исходное положение

Положение 4

Выполняем как положение 2 в другую сторону

Положение 5

Правая нога над левой

Шаг 1

Вдох – с выдохом отклоняем ноги вправо, голову поворачиваем влево

Положение 6.

Правая нога над левой, руки вверху, соединенные ладонями

Шаг 1

Вдох – с выдохом руки и голова отклоняются влево, ноги – вправо

Обратите внимание на полное закручивание по спирали.

Положение 7

То же в противоположную сторону.

Вытянули руки и ноги, отдохнули, прислушались к ощущениям тела.

Ощутили энергетический шарик в районе копчика, шарик вращается и медленно движется вверх, заполняя позвоночник теплом, проходит весь позвоночник, растворяя затемнения, и возвращается в копчик. Выбрасываем шарик в центр Земли.

Перерыв.

Час 2.

Управление мышцами ног в области тазобедренных суставов.

Перерыв.

Час 3.

Управление мышцами шеи и надплечий.

1. Удаление кармических структур по II ступени.

2. Гармонизация через Э.С.

Проведение тест – упражнения из вводной части.

Ответы на вопросы, обсуждения результатов

Список литературы:

С.В. Карнаушенко. «Терапия тела»

Томас Ханна. «Искусство не стареть»

Ричард Крейз. «Александр-метод»

Д. Верицагин. Т. I, II.

