

Светлана Васильевна Баранова

НАСТРОЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Издательство Центра психофизического
совершенствования “Единение”
2007

УДК 615
ББК 53.59
Б 24

Баранова С.В.

Настроение здоровья. – М.: ЦПФС “Единение”,
2007. – 176 с., ил. – (Оздоровление Человека).

Перед вами - третья книга в серии “*Оздоровление Человека*” доктора медицинских наук Светланы Васильевны Барановой.

Цель книги - познакомить читателя с простыми приёмами, методами и рецептами, не требующими больших затрат и апробированными сотнями и тысячами людей, по восстановлению и расслаблению физического тела, настройке на позитивные человеческие эмоции, звуко- и цветотерапии, правильному дыханию, ароматерапии.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

От автора

Я не претендую на непогрешимость или оригинальность любого содержащегося в книге предложения и утверждения, метода, рецепта и т.п. Принимая ответственность за любые возможные ошибки, я надеюсь избежать обвинений в плагиате, которые обычно выдвигаются против каждого человека, пишущего о здоровом образе жизни и предлагающего способы, методы и рецепты для коррекции организма, применяющиеся в человечестве с самого момента его возникновения.

Истинная цель книги – дать самые простые приёмы, методы и рецепты, которые не требуют больших затрат ни времени, ни средств, но являются апробированными сотнями, тысячами людей, подтверждающими их позитивную эффективность.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет и читателям найти свои собственные приёмы улучшения психического и физического здоровья.

РАЗДЕЛ 1.

РЕЛАКСАЦИЯ И ОТПДЫХ



О релаксации и отдыхе

Интенсивность и напряжённость современной жизни буквально требуют, чтобы человек научился быстро *отдыхать и самовосстанавливаться*.

Жёсткий режим работы, различные дисгармонии – в семье, на улице и т.п. – порождают избыточную напряжённость в теле, которая имеет способность накапливаться. Накапливающееся напряжение воспринимается организмом человека как *стрессовое состояние*, при этом человек может даже не осознавать, что он находится уже в стрессе. Тем не менее, это состояние сопровождается повышенной возбудимостью, слабым контролем эмоциональных реакций, особенно негативных (раздражение, злость, обидчивость и т.п.), необоснованной тревожностью. Наблюдаются нездоровые изменения в работе сердечно-сосудистой системы – перепады кровяного давления, учащённый ритм сердечных сокращений, напряжённые группы мышц, непонятные болезненные ощущения в разных частях тела...

По этим признакам любому человеку может быть понятно, что тело нуждается в *отдыхе* для восстановления. Но отдыхе не в виде длительного сна или приёма релаксирующего средства до состояния полузабытья (например, алкоголя), а специальном, *восстанавливающем отдыхе*.

Такой отдых называется *эмоционально-волевой релаксацией*. Он расслабляет не только физическое тело, но и психоэмоциональную, и интеллектуальную сферы, и не только расслабляет, но и гармонизирует, и восстанавливает.

Настроение здоровья

Обычный сон не обладает таким воздействием, как эмоционально-волевая релаксация. Во сне даже тело полностью не отдыхает и не восстанавливается, не говоря уж о психике, перегретой либо текущими событиями, либо бессознательными проблемами.

Эмоционально-волевая релаксация хороша ещё и тем, что устраняет из тела и психики напряжение, накопленное не только в течение дня, но и за многие годы. В результате и сам человек, и его жизнь коренным образом меняются в позитивную сторону. Во время эмоционально-волевой релаксации происходит психосоматическое очищение, исчезает перенапряжение, а возникающее в процессе работы напряжение перестаёт накапливаться. Человек постепенно становится *самим собой*, каким ему предназначено быть от природы. У него появляется способность *осознавать истину*, понимать её. Он начинает *освобождаться от груза и давления негативизма прошлого*.

Во время эмоционально-волевой релаксации сохраняется *почти бодрствующее состояние самосознания*, т.е. самоконтроль. При этом внимание практически полностью вовлечено в процесс расслабления и восстановления.

Для самовосстановления достаточно 15-минутного подобного отдыха в промежутках между работой. Этот отдых сохранит и восстановит бодрость, хорошее настроение и здоровье.

Эмоционально-волевая релаксация отличается от аутотренинга, гипноза, НЛП и других методов психического перепрограммирования, потому что в её процессе постоянно сохраняется самоконтроль и все решения принима-

ются самостоятельно. К тому же ей не нужно обучаться в течение длительного времени, а результаты проявляются практически сразу.

Научившись самостоятельно быстро расслабляться и восстанавливаться в неприятных ситуациях, человек приобретает ключ к решению проблем в любое время и при любых обстоятельствах.

Эмоционально-волевая релаксация снимает усталость и напряжение. Даёт отдых не только мышцам, но и нервной системе, нормализует работу сердечно-сосудистой системы и кровяное давление.

Физиология «зажатости»

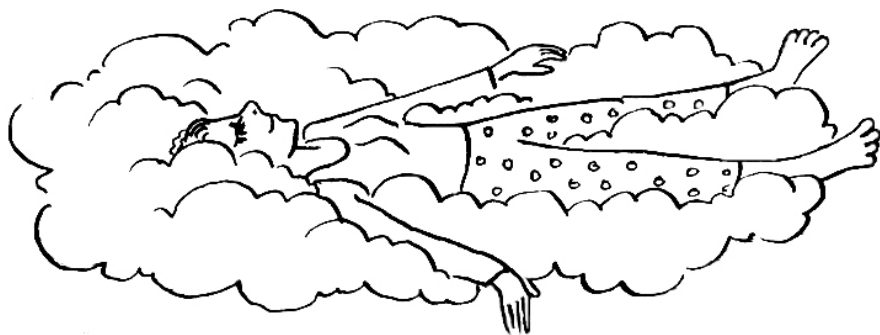
В центральной нервной системе происходит непрерывный приём информации о состоянии периферии, в том числе и скелетной мускулатуры. Вся скелетная мускулатура имеет своё «представительство» в определённых участках центральной нервной системы. Хроническое закрепощение тех или иных групп мышц создаёт очаги застойного возбуждения в соответствующих конгломератах нейронов. Постоянное возбуждение нейронов приводит к их истощению, дисфункции и нарушению взаимодействия с соседними структурами (лимбическая система, участвующая в формировании эмоций, гипоталамо-гипофизная и вегетативная нервная система, регулирующая работу внутренних органов). Ясно, что такая нервная система вряд ли может служить основой для гармоничного и адекватного человека.

Настроение здоровья

Изменения в работе центральной нервной системы, в первую очередь эмоциональная напряжённость, сами по себе приводят к неконтролируемым мышечным зажимам. Создаётся ситуация, известная в патофизиологии как патологический замкнутый круг – центральная нервная система напрягает скелетную мускулатуру, а та, в свою очередь, ещё больше напрягает центральную нервную систему.

Расхожее выражение «зажатый человек» очень точно характеризует субъекта с букетом внутренних проблем: мышечная скованность, зажатость плечевого пояса, голова, ушедшая в плечи...

Во всех случаях патологических замкнутых кругов, компонентом которых является чрезмерный мышечный тонус, один из наиболее реальных и эффективных способов разорвать порочный круг – расслабить скелетную мускулатуру, добившись тем самым позитивных изменений в сопредельных физиологических системах.



Техника релаксации

Эмоционально-волевая релаксация может осуществляться лёжа на спине, лёжа на животе, сидя на стуле, сидя на полу со скрещенными ногами, в так называемой “половинной позе черепахи” и вообще, в том положении, которое вам кажется наиболее удобным.

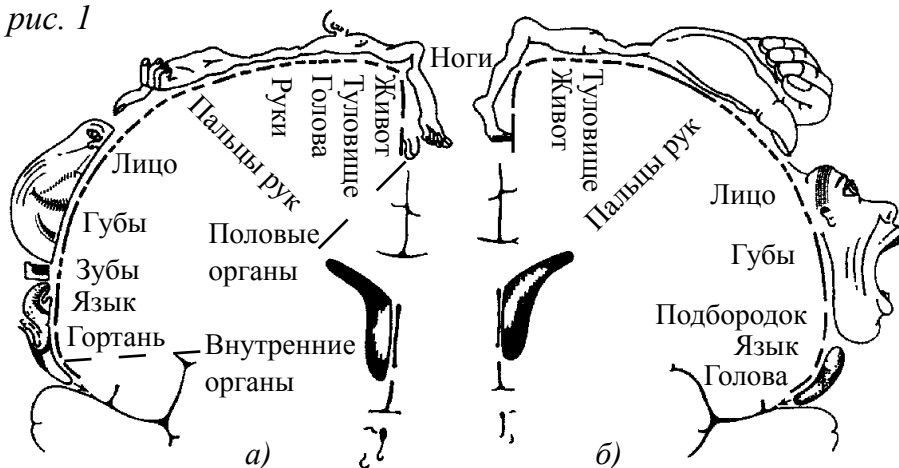
На первом этапе, конечно, обучаться эмоционально-волевой релаксации лучше в положении лёжа на спине в том месте, где вас никто не побеспокоит в течение хотя бы 15-30 минут.

Лёжа на горизонтальной поверхности, потянитесь, хорошо растягивая позвоночник. Выпрямите ноги и дайте стопам свободно развернуться в стороны. Найдите для головы удобное положение. Возможно, её нужно будет слегка повернуть в сторону. Руки положите вдоль туловища, ладонями к телу.

Закройте глаза и **ощутите свою левую руку**. Левая рука связана с правым полушарием головного мозга, которое отвечает за объёмное и образное восприятие, абстрактное мышление и творческие способности. Вообще, информация о руках занимает достаточно большой объём в коре головного мозга (см. *рис. 1*), поэтому и расслабляться нужно начинать с рук. Расслабление именно левой руки высвобождает образное воображение, что ускоряет процессы самовосстановления.

Направив внимание на левую руку, немного подвигайте ею, понапрягайте, порасслабляйте, а затем **ощутите границу** между рукой и окружающим пространством...

рис. 1



Сравнительная площадь проекции отдельных частей тела в зонах коры головного мозга

а) корковая проекция чувствительности;

б) корковая проекция двигательной системы;

Удаётся ли вам ощутить эти границы, насколько чётко?

Далее – задача “размыть границы, “растворить”, “слить” руку с окружающим пространством... Сначала, может быть, нужно это представить, вообразить, а затем – ощутить...

Через подобное состояние “слияния” в дальнейшем вы быстро научитесь ощущать, как рука становится почти невесомой, тёплой, расслабленной и т.п.

Затем вы добиваетесь тех же ощущений в правой руке, в правой ноге, в левой ноге, в туловище, в области затылка, всей головы, особенно в мышцах лица и языка.

Истинное расслабление сопровождается тем, что вы

перестаёте ощущать границы своего тела, да и само тело, происходит как бы слияние вашего тела с окружающим пространством. При этом тело начинает получать позитивную энергию из пространства, и все его функции гармонизируются. Могут проявиться какие-то неприятные ощущения в мышцах, органах, которые не сразу удастся убрать “слиянием”. Для того чтобы эти ощущения исчезли, нужно будет учиться дополнительным приёмам, возможно даже придётся проделывать специальные **физические упражнения**, чтобы “разрядить” болезненные группы мышц, нервы или напряженные органы.

Подобный способ расслабляться хорош тем, что ему не требуется обучаться очень долго, не нужно по 8-10 раз проговаривать фразы, как в аутотренинге, о том, что “рука становится тяжёлой и тёплой...”. Опыт показывает, что внутренний проговор сам по себе отнимает много сил, а длительная концентрация на одной фразе приводит к неконтролируемому засыпанию. Слова “тяжёлый(ая)” мы также исключаем, потому что подсознание обычно воспринимает их как команду к проявлению всего того, что у нас ассоциируется со словом “тяжёлый”: тёмная безрадостная жизнь, тяжёлое детство с нехваткой витаминов, тяжёлая болезнь, тяжёлые отношения и т.п. Задачей является не проговор фразы о состоянии, а **ощущение конкретного состояния**, вхождение в него.

В состоянии **слияния с пространством** любая **позитивная мысль и представление** начинают проявляться в теле как **состояние**. Например, вы представляете лёгкость, спокойствие, радость и т.п. И будете ощущать, как

Настроение здоровья

эти состояния начнут проявляться и распространяться по телу.

Мало того, вы начнёте ощущать, что в теле ещё есть **“нечто”**, что будет препятствовать активному воплощению позитивных состояний. Вам даже захочется избавиться от этого “нечто”, но об этом дальше...

Плюс нашей **эмоционально-волевой релаксации** ещё и в том, что спокойно-расслабленное блуждание вашего внимания по телу, внутри тела, вне тела без внутренних усилий, без обдумывания, без старания и тщательности, без контроля и ожидания какого-то особого результата приводит к постоянно меняющему свою глубину торможению коры головного мозга, которое сопровождает так называемое состояние **транса**. А состояние транса, по мнению учёных, – **уникальное состояние**, “в котором возможно всё...”. И оно является базой для команд: “Отдых! Восстановление! Радость! Здоровье!” и т.п. Оно-то и является основой для реализации желаемого.

Подобное расслабление можно проводить под приятную музыку на кассете или в оздоровительной группе под голос преподавателя здорового образа жизни.

Особенностью нашей эмоционально-волевой релаксации является постепенное развитие и последующее использование **образного воображения**. Периодически, осматривая себя внутренним взором и выявляя напряжённые участки тела, вы ускорите их гармонизацию с помощью представлений полёта, парения в облаках, летних прогулок в лесу и т.п.

Для этого начните **представлять и ощущать** желаемое

мые картины. Например, вы представляете, как тело погружается в океан солнечного света. И через какое-то время начнёте чувствовать, что воображаемый солнечный свет становится достаточно плотным и осязаемым. А в это время все клеточки тела будут “впитывать” (настраиваться в резонанс) из “океана света” силу, здоровье, радость, потому что для нашего человеческого подсознания солнечный свет – это символ Силы, Здоровья и Радости.

Эмоционально-волевою релаксацию рекомендуется проводить и после комплекса физических упражнений или растяжек. Её целью является снятие мышечного напряжения, восстановление энергии и гармоничное распределение её по телу.

После физических упражнений отдыхать лучше ***в половинной позе черепахи.***

Половинная поза черепахи: сядьте в позу ученика – на голени. Из позы ученика, раздвинув колени, наклонитесь вперёд, лоб положите на пол, сомкнутыми кистями рук обхватите голову, сохраняя контакт между локтями и коленями.

При правильно выполненной позе возникнет чувство ***безопасности и комфорта.***

Концентрируясь на ощущениях тела и дыхании, наблюдайте за ритмичными движениями передней стенки живота во время вдохов-выдохов.

Эта поза снимает не только мышечные зажимы, но избавляет от приступов страха, а также раскрывает восприятие на Землю, что даёт заряд позитивной энергии, которая будет накапливаться в нервных сплетениях.

Частроение здоровья

Правильно выполненная релаксация в этой позе сопровождается ощущениями тепла, разливающегося по телу, исчезновением болевых и других дискомфортных состояний.

Гармонизация энергий в половинной позе черепахи наступает через 5-10 минут, редко – дольше.

Для того чтобы легче было пробудить образное воображение, начните с представления в состоянии покоя **пространства** перед закрытыми веками, насыщенного каким-либо приятным для вас цветом. Можно представить чистое голубое небо или что-нибудь нежно-зелёное, или нежно-розовое, или даже нежно-серое.

Пространство успокаивающего цвета должно быть однотонным, чистым, приятно спокойным и свободным от посторонних включений – пятен, точек и т.п. Таким оно становится, когда мозг обретает **устойчивое успокоение**, т.е. трансовое состояние, но сохраняется контроль сознания, который и служит базой для **позитивного** проведения релаксации.

Если вам трудно вообразить какой-то цвет, то предоставьте своему **подсознанию** создать цветовой оттенок для вашего оздоровления.

Глубокой релаксацией считается такая, когда между желанием пошевелиться и реальным движением проходит какое-то время.

После окончания расслабления не вставайте резко. Если релаксация была глубокой, то на выходе из неё необходимо восстановить активные связи между мышцами и мозгом, включая органы чувств и ощущения каждой части

своего тела, а также окружающего пространства. Для этого сначала подвигайте руками, затем потянитесь, глубоко вздохните, позевайте. Потом, если вы расслаблялись лёжа, повернитесь на бок, не напрягая мышц живота; встаньте на четвереньки. В этом положении сделайте несколько вдохов и выдохов, затем сядьте на пятки и откройте глаза.

Чем больше опыт релаксации у человека, тем медленнее он встаёт. Быстрый подъём из положения лёжа на спине, особенно в начальной стадии, за счёт прямых мышц живота, сводит на нет усилия расслабления и может даже вызвать осложнения из-за быстрого перераспределения крови в брюшной полости и резкого воздействия на сосуды мозга.



РАЗДЕЛ 2.

ПОЗИТИВНЫЕ ЧАСТРОЙКИ



Эмпатийность

Ощущение собственного «Я» у человека весьма хрупко. Вообще «Я» человека состоит из многих энергий. Его формируют родители, воспитатели, книги, образы, авторитеты и т.п.

Человек с раннего детства примеряет на себя разные маски, пытается ставить себя на место других людей.

Возможность поставить себя на место другого человека, ощущать его, понять происходит ещё и из-за того, что в организме человека есть так называемые **зеркальные нейроны**. Зеркальные нейроны – это особые нейроны, которые в определённой степени воспроизводят ощущения других людей. Они распространены по всей нервной системе человека. Особенно их много в **передней островковой области** на поверхности мозга недалеко от уха. Эта зона особо активируется, если человек видит изображение собственного лица или сосредотачивается на своих воспоминаниях.

Если человек видит, что кому-то наносится болезненный удар, то зеркальные нейроны активизируются в болевой области мозга. Это заставляет человека сочувствовать другому. Зеркальные нейроны активизируются, если человек наблюдает прикосновение к кому-либо.

Для полноценного существования человеку необходимо обладать способностью понимать себя и других людей. Эти способности тесно взаимосвязаны.

Благодаря зеркальным нейронам, можно совершить любую **настройку** и войти в резонанс с любым человеком, предметом, изображением или явлением, т.е. зеркальные нейроны отвечают за **эмпатийность** человека. Чем их больше, чем они активнее, тем лучше человек понимает других людей, окружающий мир, природу.

Различные настройки, предлагающиеся в книге, способствуют возбуждению зеркальных нейронов, их усилению и развитию, а значит, увеличению коммуникабельности человека и гармонизации его взаимоотношений с окружающим миром.

Что такое настройка

Настройка – это психоэмоциональная перестройка восприятия, основанная на создании положительного эмоционального состояния.

Настройка помогает человеку мобилизовать внутренние силы, гармонизировать своё физическое и психическое состояние.

Настройка освобождает и запускает механизмы самоисцеления и даёт возможность организму самому справиться с недугом.

Настройка способствует преобразованию психики и физического тела в нужном направлении.

Настройка нужна и при подготовке к предстоящему делу. В процессе настройки на **желаемый результат** тело приобретает энергию, необходимую для реализации нужного действия. С помощью настройки осуществляется **позитивная коррекция будущего**.

Чтобы что-то ощутить, нужно перестать думать и настроить все органы чувств на объект, который вы хотите хорошо прочувствовать и понять: ощутить энергии ландшафта и зарядиться нужным состоянием, ощутить мысли и чувства собеседника и т.п. Настроить органы чувств на объект – это значит достичь *какого-то уровня* резонанса с изучаемым объектом. И всегда по достижении определённой степени созвучия, резонанса, концентрации возникает ощущение *слияния* с изучаемым объектом, с предметом настройки. При этом детали могут не замечаться, но информация, которую они несут, не исчезает, а определённым образом преобразуется органами чувств. До тех пор, пока не произойдёт резонансной настройки, воспринимающий будет испытывать неудобства, беспокойство, чувство непонимания, невосприятия, особенно в общении с другими людьми.

Настройки бывают самые разнообразные. Развивающийся человек, формируя свою жизнь и не желая ставить её в зависимость от различных обстоятельств, *осознанно* совершает настройки на день, конкретные ситуации, предстоящие дела, дом, вещи, здоровье, нужные эмоциональные состояния и т.д. Осознанно сосредотачивая внимание на тех или иных энергиях, человек управляет ими, гармонизирует и формирует то, что ему необходимо.



Техника настройки

Самые простые настройки вы обычно спонтанно осуществляете во время *прогулок*, когда смотрите на небо, солнце, облака, звёзды, деревья, воду...

Но чтобы усилить благоприятное воздействие природных факторов на себя, нужно пытаться *проникать в состояния* этих явлений, ощущая их жизнь, спокойствие, стойкость, радость и другие, жизненно важные для вас состояния. Нужно подходить к деревьям, кустам, цветам и мысленно говорить с ними. Это даст вам *приток позитивной энергии*.

Для более полного овладения техникой настройки, на начальном этапе настраивайтесь на состояние умиротворения, спокойствия и уверенности, «впитывая» их всем своим телом. Поскольку с возрастом люди забывают, что представляют собой эти состояния, то *конкретные явления природы* помогут ощутить нужные вибрации и пробудить их в теле.

Например, *умиротворение* появляется при созерцании глубокого безбрежного неба и бескрайних полей. *Спокойствие* помогает обрести гладь вечернего озера, плывущие белые облака, заход солнца. *Радость* – солнечное весеннее утро, радуга, разноцветная клумба живых цветов. *Уверенность* – ветер, горы, полноводная река...

Помогают формировать настройки на нужные состояния подборки картин, фотографий и открыток с цветными изображениями природы. Такие изображения быстро обучают восприятию позитивных состояний. Настраива-

Раздел 2. Позитивные настройки

ясь на изображённые пейзажи, тело учится чувствовать вибрации состояний и чувств, которые они несут в себе, а затем, в процессе созерцания, вы начинаете осознавать и понимать, как входить в резонанс с этими энергиями и «впитывать» их.

Заранее подготовленные открытки и картинки можно использовать и тогда, когда вас захватывают отрицательные эмоции, но нет возможности выйти на прогулку и в естественных условиях произвести свою эмоциональную перестройку.

В этом случае открытки с изображением **солнца** позволяют вам ощутить радость жизни; голубого **неба** с лёгкими облачками – спокойствие, лёгкость, мягкость; **горы** – силу, устойчивость; **равнины** – смелость, открытость...

Подбирая картинки и открытки, ориентируйтесь на свои **приятные ассоциации**. При этом избегайте мрачных серых и тёмных тонов и красок, потому что восприятие цвета имеет очень большое психоэмоциональное значение в жизни человека.

Рекомендуется также посещать музеи, созерцать картины и скульптуры, слушать музыку в концертных залах, читать и писать стихи, петь и танцевать.

Всё это **развивает ваше восприятие** и открывает перед вами способы дополнительного получения позитивных энергий.



О роли воображения

Практикуя различные настройки, вы должны знать, что *организм реагирует не столько на действительность, сколько на представление о ней*. Организм реагирует на воображаемые опасности так же, как и на реальные. Стресс, который человек испытывает, существует в основном в его воображении.

И тот, кто способен изменить своё видение проблемы, взгляд на проблему, меняет и своё состояние. Вообще тип реакции человека на внешние раздражители имеет решающее значение в развитии той или иной болезни.

Психический настрой человека очень сильно влияет на *скорость* восстановления его физических и психических ресурсов.

Мысли, представления и ожидания оказывают вполне реальное воздействие на работу организма. И организм очень активно реагирует на то, что создаёт воображение.

Воображение может и отрицательно, и положительно влиять на организм. *Наша задача – научиться с помощью воображения помогать телу в исцелении.*

В настоящее время доказано, что человек получает массу преимуществ, используя *позитивное воображение*.

Настройка запускает *естественные реакции* организма, которые нейтрализуют стрессы и болезненные состояния.

Большинство людей безжалостно эксплуатируют себя, не находя времени ни на расслабление, ни на позитивные настройки.



Вероятно, существует несколько причин, в силу которых люди не пользуются преимуществами, которые можно извлечь из навыков расслабления, медитации и позитивных настроек.

Во-первых, мало кто понимает суть этих процессов. Многие считают, что, например, для расслабления достаточно удобно расположиться перед телевизором с бутылкой пива и бутербродами. На самом деле такой способ не снимает психического напряжения. Он не успокаивает взбудораженного воображения. Обрывки дневных мыслей перемешиваются с образами, которые проецируются в мозг с экрана телевизора, и таким образом к уже существующим проблемам добавляются новые, также требующие гармонизации.

Во-вторых, «медитация» и «расслабление» у многих ассоциируются с некими религиозными обрядами. Особенно «медитация», которая как бы противоречит христианской традиции, так как связана с йогой. А йога и физические упражнения, и здоровый образ жизни – это не для православных христиан...

В третьих, существуют простые и доступные способы «сбросить» напряжение, т.е. «расслабиться»: напиться, уколоться, забыться, получить сексуальное удовольствие, используя различные стимуляторы и тому подобное.

Естественно, что всё это не восстанавливает организм, а продолжает его разрушать, но так делают все, так принято, а всё остальное от лукавого...

И хотя напряжение, усталость и стрессовые состояния являются основной причиной большинства болезней нашего времени, но не эти состояния сами по себе убивают людей, а *реакция на них*, отношение человека к своим проблемам, его реакция на так называемые неприятности, возникающие в жизни. Разрушительное воздействие этих состояний опосредованно *воображением*, т.е. формой их *восприятия*. *Человека убивает не то, что с ним происходит, а его представление о случившемся, и ожидание негативных последствий*, т.е. *организм реагирует на то, что создаёт воображение*.

Йоги говорят, что самый быстрый поток в этом мире – это поток воображения. Те, кто обладает богатым воображением, способны делать всё, что угодно, потому что многочисленные мысли для них – не просто толпа мыслей, а те проявления энергий, которые есть в мире. В результа-

те эти энергии воплощаются в материальной реальности самым разнообразнейшим способом – от вкусных блюд до космических кораблей... И всё благодаря способности человека материализовывать воображаемое...

Итак, умение позитивно воображать запускает в мозге и во всём теле *естественные* процессы, ослабляющие напряжение, выводящие организм на оптимальные для него биоритмы и частоты. Чтобы процесс шёл эффективно, нужно *дать волю воображению*.

Если вы научитесь позитивно воображать, то сможете использовать метод всегда и везде. А что значит научиться тому, что является естественным для вас и вы всегда используете в своей жизни? А то, что большей частью вы всё-таки пользуетесь *негативным воображением*.

Приведу пример *позитивного воображения*. Добровольцев разделили на три группы. Первой группе дали задание не играть в баскетбол в течение месяца, даже не думать об игре. Вторая группа должна была тренироваться каждый день. Третья группа посвящать 10 минут в день, представляя, как они успешно забрасывают мяч в корзину.

К концу месяца члены первой группы играли в баскетбол также плохо, как и в начале эксперимента. Добровольцы же второй и третьей групп примерно в одинаковой степени продвинулись в игре. Те, кто тренировался на баскетбольной площадке, улучшили свои показатели на 24%, а те, кто в расслаблении представлял себя в роли лучшего баскетболиста, улучшили показатели на 23%.

Резюме: результат практически одинаков у тех, кто физически занимался, и тех, кто тренировался в своём воображении. Это говорит о силе нашего воображения.

Настроение здоровья

Учиться позитивно воображать лучше всего в удобном месте, где можно прилечь. Возможно, это спальня. Попросите не беспокоить вас в течение 15-20 минут. Дышите спокойно и размеренно. Вызовите в своём воображении умиротворяющие и расслабляющие картины. Создайте свою картину счастливых воспоминаний. Некоторые из них могут быть взяты из жизни, другие – из фильмов, телевизионных программ, книг, журналов и т.п.

Для того чтобы легче было настраиваться на подобные картины, подберите *фотографии или открытки* с изображением мест, с которыми у вас связаны приятные и спокойные воспоминания. Носите эти изображения с собой и разглядывайте их сквозь полузакрытые веки как можно чаще. Вспоминайте все ощущения: звуки, запахи, температуру воздуха и т.п. Почаще представляйте себя в этой обстановке.

Собирайте открытки тех мест, которые вам показались особенно приятными и замечательными для отдыха и хорошего настроения. Фотографируйтесь в этой обстановке.

Когда вы позитивно воображаете, то есть грезите, то вытесняете все свои тревоги, сливаясь с успокаивающими картинками и воспоминаниями. Сливаясь через воображение с положительными, заряжающими энергией чувствами, вы *восстанавливаете внутреннюю силу*.

Вы можете использовать этот приём, когда чувствуете усталость на работе. Уединитесь на несколько минут, отключитесь от проблем и позвольте своему воображению унести вас в приятную восстанавливающую атмосферу; внешние шумы и звуки постепенно исчезают из вашего

внимания. Чувство покоя становится доминирующим. Из глубины памяти всплывают **приятные эпизоды и картины**. Для вас важно в процессе каждой подобной настройки запоминать самые приятные и комфортные состояния. После соответствующей тренировки вы сможете легко воспроизводить их в активной жизни.

В этом состоянии вы можете себе представить и увидеть, как тают облака, как открывается бескрайнее голубое небо, как блестит на солнце бирюзовая даль океана. Да всё, что угодно.

Если вы не можете решить, что именно хотите увидеть, то предоставьте свободу своему подсознанию. В этом случае, что бы ваше подсознание вам ни показало, вы почувствуете, что чем дольше созерцаете возникшую картинку, тем большее удовольствие испытываете.

Может случиться так, что вы захотите активно действовать. Например, отправиться к морю в солнечный летний день и окунуться в бирюзовую живительную влагу. Пожалуйста, наслаждайтесь этим состоянием! А может быть, вам захочется пройтись по лесной тропинке и ощутить дуновение ласкового ветерка на своём лице? Вы можете услышать шелест листвы, пение птиц, журчание ручейка, даже почувствовать ароматы леса. В своих внутренних путешествиях вы можете попасть под тёплый летний дождь, энергия которого проникнет в ваше тело и, разливаясь по нему, заполнит каждую клеточку.

Во время такой настройки вы попадаете в свой внутренний мир, которому нет границ. В нём возможно всё, но только **хорошее**. Гармонизирующая вас Сила не пропустит



ничего негативного. Поэтому после сеанса ваше состояние будет активным, сознание ясным, тело бодрым, а настроение радостным. Вы ощутите желание действовать.

Сеанс позитивной настройки можно продолжать до тех пор, пока вам не захочется прервать его. Он может быть очень коротким, но может продолжаться и 30-40 минут.

После подобного воображения не вставайте резко и не принимайтесь за дела слишком активно, потому что во время расслабления артериальное давление несколько снижается, и резкое изменение положения тела может привести к головокружению. Посидите несколько секунд, давая организму привыкнуть к новому состоянию.

Настрой на собственную психоэмоциональную сферу

Значительным моментом в обучении настройкам является ощущение собственной *психоэмоциональной сферы*.

Психоэмоциональная сфера представляет собой совокупность физических, психических и эмоциональных состояний, которые человек излучает в окружающий мир. Ощущая свою психоэмоциональную сферу, вы производите сонастройку с оптимальным ритмом жизни, здоровья, радости, любви.

Настраиваться на психоэмоциональную сферу лучше *сидя в позе отдыха* – со скрещенными ногами. Руки лежат на коленях ладонями вверх. Глаза закрыты.

Мысленно обратитесь к своей психоэмоциональной сфере и попросите её помочь вам, например, в оздоровлении. Затем ощутите пространство вокруг тела.

Постепенно вы почувствуете некоторую плотность этого пространства, его движение и ритмичное пульсирование. Это вибрации энергий вашей психоэмоциональной сферы.

Не сопротивляясь движениям своей психоэмоциональной сферы, позвольте телу двигаться. Движения могут быть похожи на небольшие колебания тела взад-вперёд, вправо-влево, по кругу...

Эти колебания обычно не совпадают ни с дыханием, ни с сердечным ритмом. *Правильное вхождение в резонанс* с психоэмоциональной сферой и нужным состоянием сопровождается появлением в теле *лёгкости*, приятного ощущения мягкой *радости* и видением *солнечного света* через закрытые веки.

О подсознании

Современная теоретическая физика утверждает, что абсолютно любой объект как живой, так и неживой природы непрерывно передаёт в окружающее пространство информацию о себе, т.е. представляет собой постоянно работающий «передатчик». И вся информация об окружающем мире воспринимается человеком, запоминается и до поры до времени «складируется» в подсознании.

Подсознание включает в себя всё, куда не проходит сознательное внимание – архетипы, построенные на генетических полях, стереотипы и ограничения, способы реагирования на разные процессы, которые считаются «естественными», само физическое тело и многое другое.

Настройка на своё подсознание

Попробуйте представить себе своё *подсознание*. **Кто** это? **Что** это? Как **Оно** выглядит? Во что **Оно** одето? Как **Оно** причёсано? Представьте фон, на котором **Оно** появилось... **Его** характер? Манеры?..

Ощутите Его связь с Телом...

Если вам что-то не понравилось, начинайте на уровне воображения ваши *преобразования*...

Сначала измените **фон**. Представьте такой, какой вам нравится. Это может быть цвето-световая гамма, а может быть пейзаж, интерьер и т.п.

Преобразуйте Существо-подсознание. Возможно, Ему нужно придать человеческий облик, отмыть, причесать, одеть в то, что вам нравится, дать имя...

Раздел 2. Позитивные настройки

Ощутите состояние преобразованного Существа-подсознания, почувствуйте Его новую основу. Ведь теперь на неё в теле будет опираться ваше самосознание.

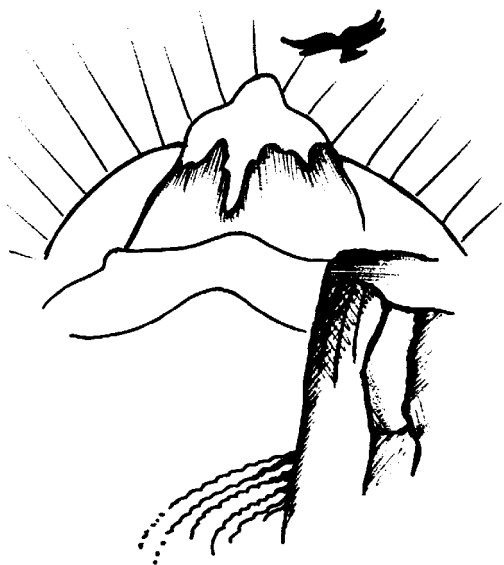
Почувствуйте изменения в теле. Договоритесь с Существом-подсознанием о сотрудничестве.

Дайте Ему возможность действовать позитивно.

Закрепите союз материальным подарком.

Вам должно быть известно также, что подсознание способно выводить информацию на экран перед закрытыми веками и на мысленный экран.

Закрыв глаза, задайте подсознанию вопрос, а затем *пассивно* созерцайте картины на мысленном экране. Это могут быть воспоминания, кадры из фильмов, текущие ситуации и т.п. Всё это – не случайные видения, а информация, которую предлагает подсознание в качестве ответа на вопрос или решение ситуации. Учитесь понимать эту информацию!



Настройка на собственное тело

Представьте, что видите себя, своё тело со стороны. Видите, как оно наливается здоровьем, силой, гармонией, хорошим самочувствием... Затаив дыхание и сосредоточившись на нужных вам образах, начинайте вызывать различные позитивные изменения в организме. Как? Как хотите! Это ваше персональное творчество!

Вы даже можете размышлять на уровне слова, мыслей и логики, можете всё записать, нарисовать. И хоть психологи обычно рекомендуют “включать” образное мышление, на самом деле важен результат и процесс, который доставляет вам радость. Есть **важный критерий** позитивных изменений: если процесс подобного взаимодействия с собой у вас сопровождается интересом, любопытством, радостью, то **есть позитивный** эффект... Главное, чтобы вы **захотели** что-нибудь в себе улучшить!

Таким путём можно восстановить нарушенные механизмы саморегуляции, восстановить больные органы и обрести здоровье.



Глубокая настройка

Более глубокую настройку на начальном этапе проводите **стоя**. Поднимите руки кверху, обращаясь к Природе (Богу, Силам) с призывом нужного состояния – спокойствия, здоровья, радости и т.п. Каждый вид энергии на уровне вашего воображения и восприятия будет выглядеть по-своему. Например, **спокойствие** – в виде мягкого белого пушистого облачка, **радость** – разноцветная переливающаяся радужная пыльца, **здоровье** – золотой солнечный летний дождь, **любовь** – сияющий поток света.

Пальцами поднятых рук нужно нащупать вибрации привлекаемой в тело энергии. Затем захватить их руками и проташить сквозь всё тело, вплоть до пальцев ног. Подобное действие нужно повторить не менее трёх раз, чтобы лучше пропитать и насытить тело нужными состояниями.

На следующем этапе вы обучаетесь видеть необходимые состояния **внутри себя** и ощущать их в любой момент. Тело легко ориентируется, если то или иное состояние закреплено какой-то картинкой, мелодией или образом. Когда вы научитесь видеть и находить внутри себя нужные состояния, то важно **научиться излучать их в окружающий мир**.

Подобное излучение создаст вам наилучший **щит** от разных негативных воздействий и ситуаций. Например, ощутите своими руками энергию **спокойствия** и направьте её вперёд в будущее; назад – в прошлое (гармонизируя все агрессивные моменты в прошлом); вверх – всем, кто руководит вами; вниз – всем, кем руководите вы сами; вправо – своей мужской линии (всем мужчинам, с кото-

рыми вы общаетесь); влево – своей женской линии (всем женщинам, встречающимся в вашей жизни).

То же проделайте с энергиями радости, здоровья, любви и другими желаемыми состояниями. Волна позитивных энергий, которыми вы себя окружаете, образует **щит**, препятствующий проникновению отрицательных чужеродных эмоций извне.

Вообще, **Любовь** – главный щит Человека, потому что всё, что вы любите, не может вам навредить. (Не путайте Любовь с психической зависимостью!)

На следующем этапе вы учитесь направлять нужные вам гармонизирующие энергии **в конкретные неприятные ситуации и взаимоотношения**. Далее предстоит работа по **настройке пищи, одежды, дома, вещей на позитивное излучение**. К этому моменту вы уже будете уметь ощущать энергии руками и даже видеть излучение через закрытые веки. Замерьте руками энергию, излучаемую предметами, вещами, растениями. Если предмет, вещь или растение энергию не излучают, а втягивают, это значит, что количество негативизма в них по отношению к вам преобладает. Эти вещи склонны к поглощению вашей жизненной силы и её нейтрализации. Из-за этих вещей ваше самочувствие может ухудшаться. Подобные вещи можно убрать из дома, нейтрализовать или перевести в позитивное состояние.

Для того чтобы создать позитивное состояние вещи, существуют разные способы. Например, вы хотите, чтобы вещь излучала счастье. Для этого нужно настроиться на позитивный желаемый результат: увидеть, что означает

Раздел 2. Позитивные настройки

счастье в вашем воображении, ощутить вибрации счастья пальцами рук и втянуть эти вибрации в нужную вам вещь.

Если вам удастся насытить вещь энергиями счастья, то её излучение станет приятно-упругим, а через закрытые веки вы увидите, что появилось мягкое свечение. В итоге гармонизация вещи происходит в процессе вашей ***сонастройки с желаемым результатом*** и способностью ***перепрограммировать вещь***.

Осветление фона перед закрытыми веками при взгляде через них на вещь свидетельствует о достигнутом позитивном результате.

Но может случиться так, что, сколько бы вы ни напрягали своё воображение, сколько бы не пытались изменить состояние вещи, она продолжает втягивать энергии. Это часто говорит о ваших взаимоотношениях с тем человеком, который подарил (купил, ему принадлежала и т.п.) эту вещь. Возможно, о вашей ***психической зависимости*** от этого человека. В этом случае энергия, которую вы направляете на гармонизацию вещи, продолжает утекать в сторону хозяина, которому вещь «принадлежит». И хотя эта вещь находится у вас, но служит по-прежнему тому, от кого она у вас появилась. Возможно, это произошло потому, что тот, кто вам подарил её, рассчитывал на что-то (любовь, ответный равноценный подарок и т.п.), чего, по его мнению, он не получил. Этот человек продолжает считать вас должником, а в результате вещь открывает канал на отток позитивной энергии из вашей семьи.

Естественно, от такой вещи лучше избавиться...

Настройка на своё жилище

Место, где вы живёте – дом, квартира, комната – отражает ваше психофизическое состояние. Выбирая вещи для себя и своего жилища, вы обычно ориентируетесь не только на свои финансовые возможности, вкус, но и на своё *подсознательное состояние*. Обычно выбирается та вещь, которая созвучна этому состоянию. При этом любая мелочь может оказаться другом или врагом. С годами жилище постепенно превращается в склад ненужных вещей, сувениров, безделушек, купленных и подаренных теперь уже и не вспомнить кем и когда, но благодаря им дом наполняется электромагнитной и информационной какофонией.

Дом – это место, где вы можете отдохнуть, набраться сил, сгармонизировать себя, а в результате...

Если внимательно присмотреться к обстановке в вашем жилище, то можно заметить множество предметов-паразитов, которые «съедают» вашу жизненную силу и позитивную энергию вашего жизненного пространства. В итоге вы страдаете болезнями почек, желудка, сердца и т.д. Вы лечитесь, но даже не подозреваете, что для выздоровления, возможно, нужно кое-что удалить из вашего жизненного пространства, а возможно, и переставить мебель, гармонизируя психосферу квартиры.

Например, нагромождение мебели может привести к заболеваниям органов дыхания, сердца и сосудов, тёмные обои и изобилие коричневых оттенков – к постоянно угнетённому состоянию. Изобилие лепнины, множество картин, статуэток ослабляют волю, усиливают в характере непостоянство.

Из всех живых существ только человеку важно, *где* он живёт. Через призму своего жилища человек воспринимает окружающий мир. От психосферы дома зависят успехи на работе, социальные дела, взаимоотношения с людьми, работоспособность, здоровье и даже Судьба.

Некоторые рекомендации для гармонизации пространства

1. При покупке вещей определите Цель, с которой её покупаете. Например, ковёр – для продвижения по службе, стол – на взаимопонимание в семье, вазу – для накопления радости в доме, картину – как окно в мир (в какое пространство?), подсвечник – на привлечение друга...

2. Никогда не покупайте вещи в плохом настроении, состоянии и особенно в стрессе. В этом случае они могут стать источником вашего хронического заболевания.

3. Делайте покупки, когда вы бодры, веселы, счастливы. Всё, купленное в таком состоянии, станет источником энергии, сил и принесёт удачу.

4. Перед ремонтом определите цели и назначение ремонта. Например, изменить всю свою Жизнь, Судьбу и дела к лучшему. В этом случае тщательно подбирайте обои, напольное покрытие, люстры. Постоянно **консультируйтесь со своим подсознанием**.

5. Ни в коем случае не поручайте ремонт мастерам, уезжая в отпуск. Постоянно отслеживайте и корректируйте свой ремонт самостоятельно.

Присмотритесь к своему жилищу и решите свои проблемы!

Немного о медитации

В йоге существует понятие «медитация». Западные учёные дают много разных определений медитации. Но сложно на сегодняшний день утверждать, что под медитацией мы понимаем то же самое, что имеют в виду индийские йоги.

Мы в этой книге практически нигде не используем слово «медитация», уважая тех, кто профессионально занимается йогой и лучше нас знает, что это такое – «медитация». Некоторые специалисты-йоги считают, что сейчас спекулятивно медитацией называют разные психопрактики, что даёт возможность несведущим фантазировать, заниматься самовнушением себе неких традиций – в общем, творчески развлекаться. Это сегодняшняя культурно-тусовочная «медитативная» действительность.

«Медитация», «йога», «асаны» «феншуй» и т.п. пришли к нам с Востока. Да и на Востоке единицы обладают истинным умением в области этих практик. Остальные – просто имитируют состояния... К тому же восточные люди в плане психофизиологии относятся к правополушарным со всеми вытекающими отсюда последствиями, а мы – западные люди – левополушарные. У нас больше развито рациональное мышление... Поэтому и «медитация» для западных людей не проблема...

Поскольку медитация создавалась правополушарными для правополушарных, то **что** тогда значит медитация для левополушарных? В общем, **мы не занимаемся тем, чего не понимаем...**

К этой же области мы относим и **аутогенную тренировку**, созданную немецким психологом Иоганном Шульцем, которая предполагает сложные тренировки в течение 2-3 лет в **позе кучера**.

Для тех, кто не знает, что это за поза: это развалившийся на стуле человек со свесившейся головой и приоткрытым ртом. В такой позе нет ничего, хотя бы отдалённо напоминающего позу Будды в медитации. Будда сидит твёрдо с прямой спиной и полуулыбкой, которая не даёт опуститься голове.

Некоторые йоги-специалисты считают, что «кучер» Шульца делает человека не духовным существом, а дебилом. Предлагается эксперимент: *«Станьте у зеркала, закройте глаза, опустите голову, расслабьте мышцы лица и челюсти, приоткройте рот, не напрягаясь. Потом, сохраняя такое лицо, спокойно поднимите голову. Не изменяя выражения лица, приоткройте глаза. И вы увидите, что слово «дебил» ещё очень мягко сказано».*

Мы в своих методиках стараемся не использовать ни слово «медитация», ни слово «аутотренинг», ни даже «позитивная визуализация» Шакти Гавейн, ни «нейро-лингвистическое программирование», ни «позитивные аффирмации», потому что каким бы термином не был обозначен процесс Жизни, он всё равно является Жизнью, и мы, как и все, находимся **в процессе поиска методов оптимального воскрешения людей к Жизни...** Поэтому используем простое слово «настройка»...

Во всяком случае, по нашему мнению, медитация очень похожа на нашу настройку. Но мы не называем нашу на-

стойку медитацией, дабы не тревожить глубокие чувства профессионалов, кто учился имитировать медитацию у первоисточников – индийских йогов. Но что имеют в виду под словом «медитация» западные исследователи и как её проводить в наших условиях, я всё-таки вам расскажу.

Медитация – вхождение в психофизический резонанс с состоянием, событием, существом. С греческого языка слово «медитация» (meditatio) переводится как сосредоточенное размышление. Считается, что во время медитации прекращается поступление в мозг всякой информации, кроме специально выбранной. Хотя некоторые считают, что *во время медитации восприятие открывается на все Божественные вибрации.*

Людьми давно замечена *связь между позитивным мироощущением и привычкой к медитации.* Учёные даже провели исследования, доказывающие этот факт. Независимо друг от друга нейрофизиологи и психологи американских университетов Северной Каролины, Кали-



форнии и Висконсина по одинаковой методике с помощью датчиков исследовали активность левой предлобной доли головного мозга, «ответственной» за положительные эмоции. Её называют «центром счастья». Испытуемых разделили на две группы. Первую составляли те, кто считают себя счастливыми и регулярно занимаются медитацией, вторую – просто довольные жизнью люди. Оказалось, что у тех, кто входил в первую группу, активность «центров счастья» выше по сравнению с контрольной, как во время медитации, так и в обычной жизни в течение дня. А центры, вырабатывающие гормоны стресса и вызывающие чувства страха и тревоги, большую часть времени оставались заторможенными. Одновременно была понижена активность зон мозга, которые связаны с отрицательными эмоциями – агрессивностью, злобой, обидчивостью, недовольством и т.п.

Учёные предположили, что во время медитации человек *освобождается от негативной информации*, которую постоянно вносит в него повседневная жизнь. Во время медитации участки мозга, занимающиеся обработкой негативной информации, «отключаются от энергоснабжения». В результате у мозга появляются *«резервные мощности»*, которые он использует для усиленного энергетического питания «центра счастья» и выработки гормонов *эндорфинов*, активизирующих организм человека в сторону ощущения счастья. Поскольку в ходе экспериментов во всех трёх университетах были получены одинаковые результаты, то их можно считать научно достоверными.

О резонансах

Основы магнитной терапии были заложены немецким учёным Уинфредом Отто Шуманом. Профессор Мюнхенского технического университета сделал своё открытие в 1949 году, попросив студентов на занятиях по электрофизике вычислить резонанс между двумя помещёнными друг в друга сферами. Для примера были взяты Земля и окружающая её ионосфера, зона свободных электронов. Расчёты показали, что волны, гуляющие между небом и землёй, совпадают по частоте с альфа- и бета-ритмами человеческого мозга.

Позже НАСА исследовало этот феномен и выяснило, что волны Шумана (7,83 Гц) необходимы для благополучного существования всего живого на Земле. Они *гармонизируют* все поля человека.

Всё материальное – деревья, животные, камни, вещи – имеет энергетические поля, которые образуются за счёт излучения частиц, атомов, клеток, химических реакций, происходящих в телах и т.д. Каждое из полей находится в постоянном *динамическом равновесии*, создавая гармонию и здоровье.

Но физическое и психическое утомление, негативный фон, создаваемый неблагоприятной экологической средой, активным использованием электротехники, компьютеров, мобильных телефонов и пр., вносят разбалансировку в наши энергетические поля. А особенно плохо отражаются на работе организма отрицательные эмоции, негативные мысли, качества и поступки.

Поэтому необходимы **постоянные усилия по укреплению** собственных энергетических полей. В этом деле важны и правильный здоровый (человеческий) образ жизни, чистый воздух, питание, вода, своевременный отдых, физические упражнения, но ещё и экология мысли, воспитание **человеческой этики**, человеческих чувств и поступков, что, конечно, зависит от **восприятия жизни**.

Большую роль в позитивном изменении восприятия играют медитация и настройка.



Базовые воображаемые образы

При настройке на различные образы вам необходимо учитывать, что подсознательная сфера (тело) воспринимает их часто как символы, т.е. знаки, на которые выдаёт определённые психические и физические реакции, чувства и состояния, активизируя созвучные им энергии в теле.

Берег – равновесие, очищение.

Вода – движение Жизни. Увеличивает творческий потенциал, интуицию, жизненную силу. Укрепляет материальное начало, гибкость, мягкость, чистоту. Образ воды нейтрализует депрессии, устраняет пессимизм; улучшает кожу, устраняет нейродермит, экзему, бородавки.

Чтобы вылечить заболевания желудочно-кишечного тракта, **пейте воображаемую воду жизни**. Чем ярче вы представляете это действие, тем значительнее будет эффект.

Водопад – эмоциональное освобождение и исцеление от недуга.

Воздух, ветер – усиливает интеллект, даёт лёгкость. Позитивные перемены. Укрепляет и усиливает волосы, систему органов дыхания.

Весна и утро – новые возможности, новая жизнь. Усиление, восстановление, омоложение процессов. Бодрость.

Вечер – спокойствие, чистота, сила.

Гора – позитивные возможности и цели. Духовный рост. Увеличивает социальную силу, способность решать социальные задачи, преодолевать трудности при решении проблем.

Раздел 2. Позитивные настройки

Гром и молния – ясность видения и слышания, понимание истины.

Деревья – развитие, рост.

Дождь – очищение, увеличение жизненной силы.

Звёзды – усиливают внутренний свет Сути. Обостряют чувства и увеличивают способность к магическому, волшебному восприятию.

Земля – обновление, восстановление чувств, раскрытие восприятия.

Камень – укрепляет уверенность, кости, зубы.

Лето – счастье и удовлетворение.

Лес – укрытие и защита.

Луг – гармония и равновесие, восстанавливает тело и омолаживает.

Небо – увеличивает восприятие, память.

Огонь – увеличивает физическую энергию, жизненную силу, потенцию. Трансформирует негатив. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Радуга – преодоление трудностей, благословение к начинанию.

Солнце – жизнь, радость, здоровье, успех, удача. Укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Снег – очищение, чистота, приход нового.

Темнота ночи – древняя внутренняя мудрость.

Туман – магия, волшебство.

Фонтан – нежность.

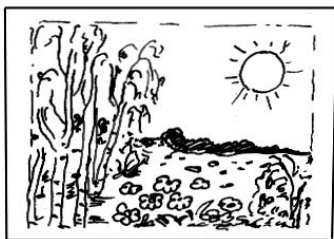
Холмы – женская чувственность.

Цветы, растения – любовь, радость. Укрепление эндокринной и половой систем.

Как лучше воспринимать изображение?

Удобно расположитесь перед картиной. Из области груди вниманием приблизьтесь к картине и проникните в её реальность. Находясь в реальности картины, сонастройтесь с её содержанием, цветами, деревьями, водой и т.п. Эмоциональное содержание картины можно впитывать до 15 минут. Затем, постепенно отдаляясь, выведите внимание из картины, переместив его в реальность своего физического тела.

Интересно также созерцание *портретов людей*. Это способствует развитию восприятия характеров, чуткости, умения слышать и понимать других. Портреты могут многому научить.



Настройка на растения

При соприкосновении с растениями физически, на уровне воображения или через картину стоит учитывать, что:

Дуб активизирует психику, даёт уверенность, решительность, повышает решительность, мужественность, повышает защитные силы, улучшает мозговую деятельность. В нём очень много мужского...

Берёза – женская сила. Активизирует обменные процессы, очищает кровь, дарит нужные формы, убирает воспаления...

Тополь для мужчин, а **осина** – для женщин – успокаивают, умиротворяют, примиряют, дарят терпение, рассасывают синяки и опухоли.

Сирень подсказывает, как быть со здоровьем вообще, помогает понять первопричины болезней.

Жасмин указывает на качества, которые мешают вам выстроить гармоничные отношения с людьми.

Каштан – может рассказать вам про вашу неумеренность, помогает обновить кровь и восстановить сосуды.

Луна – дарит тихую радость, гармонизирует эмоции, помогает справиться с обидами.



Настроение здоровья

Сосна (женщинам) – успокаивает бурные тревоги и волнения, даёт осознание, трезвый взгляд на себя, помогает позитивно скорректировать Жизнь и Судьбу.

Кедр – то же, что сосна, но больше для мужчин.

Яблоня – увеличивает жизненную силу, способность получать знания.

Цветы представляют собой **эмоциональное** начало Земли. Все цветы воплощают собой гармонию и красоту, но у каждого из них есть свои индивидуальные особенности.

Астра – в переводе с латинского звезда, несёт в себе жизнь, стремление к мечте, идеалу.

Бегония излучает стабильность.

Гвоздика – благородство и строгость.

Гладиолус – устремлённость.

Гиацинт – активность.

Ирис – изящество.

Лилия – мудрость и насыщенность жизни.

Лотос – гармония, помогает в раскрытии сердечного центра.



Нарцисс – кокетство, утончённость.

Одуванчик дарит радость, жизнестойкость.

Подснежник – нежность, чистоту.

Подсолнух – маленькое солнышко, излучающее жизненную силу.

Пион – восторг, восхищение.

Плющ – спокойствие, уверенность.

Роза излучает аристократичность, царственность.

Ромашка – чистоту, открытость и женственность.

Тюльпан – собранность.

Фикус – умиротворение.

Фиалка – лёгкость и способность к переменам.

Настройка на животных

Образы некоторых животных при воздействии на подсознание вызывают следующие чувства, эффекты, состояния, усиливают качества.

Аист – семейное счастье.

Бабочка – новое знание, возрождение.

Баран – всепобеждающий Дух.

Белка – терпеливость, способность делать запасы, аккумулирует энергию в теле.

Божья коровка – удача.

Бобёр – успех в начатых делах, процветание за счёт собственных усилий.

Бык – сила, мощь, энергия, усиливает контроль над собой, увеличивает внутреннюю силу для прохождения в социальных делах.

Верблюд – выносливость, настойчивость, выход из любого тупика.

Волк – разрешение проблем.

Ворона – адаптивные способности. Искренность, честность, верность.

Частроение здоровья

Голубь – мир, любовь.

Гриф – очищение от ненужного, уничтожение потенциальных источников болезни.

Дельфин – радость, духовное просветление.

Дракон – жизненная сила, богатство, духовность.

Жаба, лягушка – увеличение женского плодородия.

Змея – физическое исцеление, омоложение, гибкость.

Корова – миролюбие, материнство, плодородие.

Кот, кошка – независимость, мужская или женская сила.

Кролик – плодovitость, нежность, мягкосердечие.

Лебедь – красота, лёгкость и свобода.

Лев – власть, величие, лидерство, отвага, самоконтроль, победа.

Леопард – мощь, ярость, воля.

Лось – красота и достоинство.

Лошадь – свободное внутреннее начало, устойчивое сильное внимание.

Медведь – защита, покой.

Муравей – умелость и трудолюбие.

Мышь – способность замечать мелочи.

Олень – быстрое физическое и психическое восстановление.

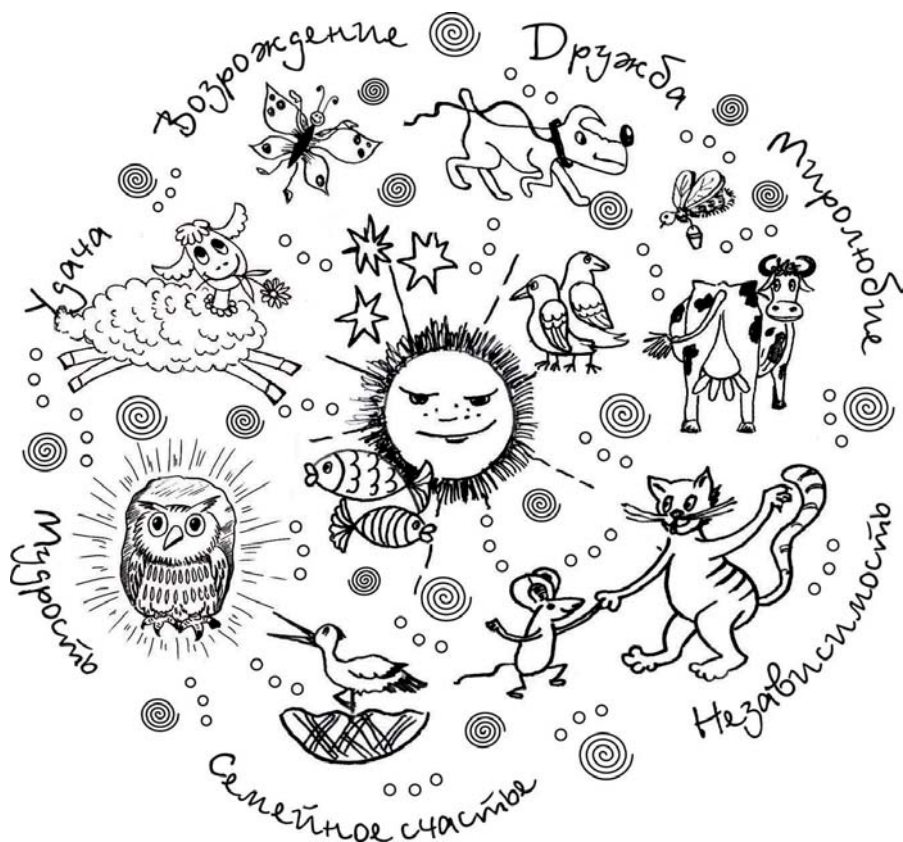
Орёл – власть и свобода.

Павлин – открытость, доверие.

Пчела – порядок, трудолюбие, продуктивность, сотрудничество.

Рыба – плодovitость.

Слон – мощный устранитель преград.



Собака – преданность, дружба, защита, самоотдача.

Сова – мудрость, ясновидение, способность к трансформации как себя, так и других.

Тигр – талант.

Черепаха – верное продвижение к цели, хранитель и защитник.

Ящерица – хранитель сна, способствует засыпанию.

Примеры настроек и релаксаций

Смелость и уверенность

Вы стоите *на вершине высокой горы*.

Вокруг тишина и спокойствие бескрайнего простора голубого неба и горных долин. Снежные вершины окрестных гор залиты золотым солнечным светом. Вы ощущаете *величие, силу и уверенность* гор, чувствуете их *стойкость и мощь*. Под ногами чувствуете небольшую гудящую вибрацию. Эта песня могущества и силы горной вершины, на которой вы стоите.

Почувствуйте глубокое уважение к мощи и силе Горного Духа. Пригласите его войти в своё тело уверенностью и смелостью. Почувствуйте, как гудящий ток силы из горной вершины по ногам поднимается в ваше тело, превращаясь в нём в *выносливость, уверенность и смелость*.

Умиротворение и спокойствие

Тёплый летний вечер... Глубокое безбрежное темнеющее небо... По небу плывут пушистые лёгкие розовые облака. Очень хорошо ощущается их невесомость, лёгкость.

Безграничность неба и теплота летнего вечера несут в мир *спокойствие и умиротворение*. Постепенно сумерки лёгким покрывалом опускаются на землю.

Воздух, насыщенный вечерними ароматами трав и цветов, свободно втекает в тело, наполняя его *мягкостью, тихой радостью и умиротворением*.

Медленно растворяются в сумерках деревья, кусты и весь окружающий мир. Исчезают привычные образы... Появляются сказочные, загадочные картины...



Приближается ночь. Вы видите ночное звёздное небо. Огромное количество звёзд-светлячков проявляются на нём. Звёзды излучают *спокойствие и умиротворение*. Вы чувствуете поток *спокойствия и умиротворения* от мерцающих в тишине звёзд. Успокаиваясь, вы лучше начинаете чувствовать безбрежность ночного простора.

Ваше восприятие сливается с бесконечностью звёздного неба. Тело насыщается волшебством ночи. Вы смотрите на мерцающие звёзды и чувствуете, как появляются *лёгкость и парение*. Свет дальних звёзд увеличивает лёгкость тела. Широко раскинув руки-крылья, вы начинаете подниматься к небу. Светлячки-звёзды зовут вас и указывают дорогу. На бесконечном просторе неба они светят, греют и излучают Жизнь. Всё вокруг ритмично дышит *спокойствием, умиротворением и лёгкостью*. Вы чувствуете *радость и свободу Жизни*. Ощущаете, как Земля излучает сердечное тепло... Волшебная ночь наполняет вас своим *умиротворением, сиянием и красотой*.

Тело насыщается гармонией и величием звёздного пространства. Тело волшебным образом *оздоравливается и восстанавливается*...

Сила Жизни и здоровья

Ясный летний день. Вы находитесь *на берегу моря*. Ваши стопы ощущают тёплый мягкий песок. Ласковые бирюзовые волны шелестят у ваших ног, приглашая за собой.

Вы входите в прозрачную тёплую морскую воду и чувствуете, как она ласкает ваше тело. Приятные энергии чистой морской воды проникают в тело своей мягкой ласковой чистотой. *Силой Жизни и здоровья* энергии воды пропитывают тело, насыщают органы и ткани.

С каждым днём тело становится гармоничнее, здоровее и сильнее.

Процессы самовосстановления и преобразования ускоряются.

Увеличивается Красота... Сила... Здоровье...

Счастье

Ясный летний день. Вы находитесь *на солнечной полянке*. Под ногами у вас шелковистая трава. Над цветами умиротворённо жужжат пчёлы. Прозрачный воздух свободно проникает в лёгкие, насыщая тело *умиротворением и спокойствием*. Лёгкий ветерок нежно ласкает кожу, перебирает волосы. Кожа становится гладкой, чистой и упругой. Волосы впитывают силу ветерка.

Тёплое солнышко мягко касается вашего тела. Свет солнышка вливается во все клеточки тела. Клеточки тела насыщаются *жизненной силой и радостью*. Золотая солнечная жизненная сила пропитывает кожу, органы, ткани тела...

Раздел 2. Позитивные настройки

Сила Солнца восстанавливает ваше тело, делает его здоровым, выносливым, красивым, лёгким, радостным.

Вы видите на фоне голубого неба лёгкие пушистые облака. Это облака **здоровья и счастья**.

Ваше тело, насыщенное солнечным светом, становится всё легче и легче.

Вы поднимаетесь к облакам и погружаетесь в одно из них. Вы чувствуете, какое облако мягкое, пушистое, лёгкое и нежное.

Нежное приятное облако легко проникает в ваше солнечное тело, насыщая его **умиротворением и счастьем**. Облако дарит вашему телу **здоровье и гармонию**. **Счастье** проникает в ваше тело, насыщая его **сиянием и красотой**.



Под деревом (восстановление тела)

Лето... Вы лежите под прекрасным деревом на тёплой летней травке. Над вами широко раскинулась крона дерева. Сквозь ветви проникают золотые лучи солнечного света. Изумрудно-зелёные листья дерева вместе с солнечным светом образуют сказочные узоры. Ветерок слегка колыхает листья, оживляя узоры. Вы слышите шелест листьев-узоров, их мягкое нежное пение...

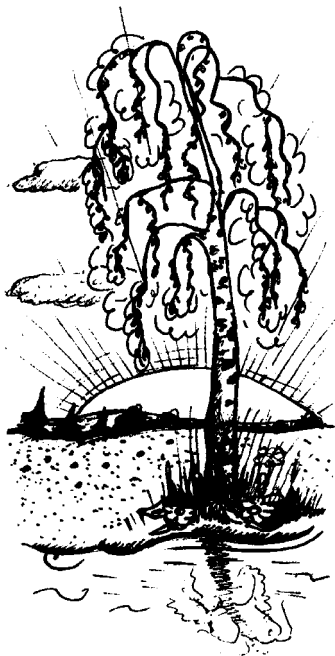
Расслабленным взором вы рассматриваете зелёные ладошки листьев, видите крупные прожилки на них.

Ваши глаза и уши вбирают сказочную силу радости Жизни. Зрение и слух воспринимают **обновление и восстанавливаются**...

Сказочность и ожидание волшебства пробуждают дремлющие силы жизни в теле.

Каждая клеточка вашего тела наполняется жизненной силой, приобретая способности к **быстрому самовосстановлению**.

Наблюдая за игрой солнечного света в зелёной листве, сосредоточьте своё внимание на наиболее беспокоящих вас органах и местах в теле. Вы чувствуете, как в них ускоряются процессы **восстановления и обновления**. Ваши органы и ткани с каждым днём становятся всё **сильнее и здоровее**.



Увеличение жизненной силы

Вы находитесь на лугу, залитом тёплым солнечным светом. Вокруг вас море жёлто-золотых цветов – одуванчиков. Каждый цветочек похож на солнышко. Своей душистой золотистой головкой цветочек впитывает жизнь вместе со светом золотых солнечных лучей. Вы, как эти весенние цветочки, впитываете **жизненную силу**. Каждая клеточка вашего тела насыщается **теплом и светом**.

В ваше тело втекает живительное тепло и радость солнечного света.

Вы заряжаетесь солнечной жизненной энергией. Вы чувствуете свежий весенний аромат цветов и трав. Тело наполняется **теплом, радостью и жизненной силой**.

Чистота и здоровье

Лето... Вы находитесь посреди **бескрайнего поля ромашек**.

Белые лепестки ромашек светятся **чистотой, лёгкостью и счастьем**.

Белые лепестки ромашек похожи на лёгкие перистые облака, разбросанные высоко в небе.

Ласковое солнышко нежно касается своими чистыми лучиками вашей кожи.

Солнечные лучики нежно разглаживают ваши морщинки, пропитывают своим жизненным светом каждую клеточку тела. Клеточки тела впитывают живую энергию солнца. Клеточки тела начинают активнее **дышать и обновляться**.

Радость и обновление

Весна... Вы в лесу. Вдыхаете чистый весенний воздух. Воздух напоен ароматом греющейся на солнышке влажной земли. Над вами высокое голубое небо. Вы чувствуете его лёгкость и просторную глубину. Вы стоите на подстилке из пружинящего мха. Вокруг – деревья, устремлённые ввысь. Вы видите гибкие белые берёзки, пушистые зелёные ели, радостные сосенки. Начинают зеленеть кусты. На кустах раскрываются светло-зелёные листочки.

Недавно прошёл дождь, и запах омытой дождём зелени дарит вам чувство *новизны и бодрости*.

Своим обонянием вы улавливаете едва уловимый аромат распускающихся листочков. Вы видите, как капельки дождя сверкают на ветках. Радужные искорки капелек дарят вам *чистоту и радость*.

Вы слышите, как весело щебечут птицы, радуясь солнцу и весне.

Ваше тело воспринимает оживляющую силу весеннего солнца, чистоту неба, радость первых весенних листочков. Вы ощущаете *лёгкость* от чистого весеннего воздуха.

Вместе с весенним воздухом ваше тело впитывает *радостную силу пробуждающейся Природы*.

Чистота и благодарность

Ранняя весна... Синее глубокое небо в небольших лёгких облачках. Дует освежающий ветерок.

На проталинке вы видите *беленький подснежник*. Вы чувствуете своим обонянием его нежный аромат.

Вы ощущаете **чистоту** подснежника. Вы слышите хрустальный звон его чистоты.

Нежные звуки хрустального колокольчика подснежника пробуждают **радость обновления** в вашем теле. Вы чувствуете, как маленький подснежник щедро дарит вашему телу и всему миру **свежесть,**

радость, нежность и чистоту. Ваше тело впитывает хрустальную чистоту подснежника, его утончённую нежность.

Вы чувствуете **благодарность** подснежника, с которой он реагирует на солнечный лучик, ласкающий его.

Ещё раз послушайте, как в ответ на ласки солнечного лучика подснежник звенит хрустальным голосом **чистоты и благодарности.** **Благодарность и чистота** наполняют всё вокруг и насыщают ваше тело.

Поток солнечного света

Вы находитесь в пространстве **солнечного света.** Солнечный свет мягкими волнами проникает внутрь вашего тела, насыщает собой органы. Ткани вашего тела начинают светиться и восстанавливаться. Свет развивает и усиливает ваши наилучшие качества. Ваши способности



и лучшие качества становятся живыми и активными. Вы чувствуете, что Свет *живой*, Свет *мощный*, Свет *помогает* вам во всём, Свет *защищает* вас.

Вы чувствуете, что солнечные лучики – это живые существа. Солнечные лучики нежно касаются вашей кожи своими ласковыми тонкими пальчиками. Они *оживляют* все клеточки вашего тела. Освещают и растворяют все тёмные и больные места. Проникают в ваши проблемы, делая их светлее, яснее. Исчезает всё тёмное, непонятное.

Вы видите, как солнечные лучики образуют веник. Веник из солнечных лучей вкладывается в вашу руку. Обметите этим веником своё тело. Обметите руки от кистей до плеч. Обметите туловище. Видите, как лучи проникают внутрь тела и выметают всю грязь и шлаки. Вы видите, как мышцы начинают светиться *силой*, а кости – *упругостью*. Ваша кожа становится *молодой и здоровой*. Сметите с лица все морщинки и дефекты. Выметите из волос слабость и седину. Обметите ноги. Видите – сосуды ног засветились. Ноги приобретают *лёгкость, стройность и красоту*.

Вы чувствуете, что в теле появляются *мягкость и тепло*. Исчезают дискомфорт, напряжение, болезни. Освобождается дыхание. Появляется лёгкая радость. Восстанавливаются внутренние органы. Укрепляется позвоночник.

Ваше тело лучится *здоровой силой*...

Молодость и обновление

Весна... Вы находитесь в *яблоневом саду*. Вы видите, как на ветках деревьев лопаются почки и появляются юные глянцевые ещё липкие листочки. Вы видите, как из маленьких бутончиков появляются нежно-розовые лепестки цветов. Ваше обоняние улавливает весенние ароматы пробуждающейся природы.

В вашем теле пробуждаются и освобождаются *новые силы*. Вы чувствуете, как силы весны втекают в ваше тело *здоровьем, молодостью и счастьем*.

Грибной дождь (радость и здоровье)

Лето... Вы стоите под *тёплым грибным дождём*. Светит солнышко, делая дождь радужно-золотым. Золотой дождь оmyвает ваше тело. Дождь уносит из тела неприятные ощущения, состояния и болезни. Тело под дождём *молодеет*.

Кожа становится чистой и упругой. Волосы восстанавливаются, становятся гуще, начинают расти быстрее.

Вы идёте по мягкой шелковистой траве. Ваши ноги впитывают Силу Земли.

Ноги наполняются *живой силой и здоровьем*. Сосуды укрепляются, становятся *эластичными и молодыми*.

Кости восстанавливают свою *упругость и лёгкость*.

Солнечный дождь постепенно становится разноцветным. Дышится *легко и радостно*. Радость с дыханием проникает в тело.

Все органы и ткани получают то, в чём нуждаются: *здоровье, радость и гармонию*.

Чистота

Ясное летнее утро... Вы стоите на берегу моря, под ногами мягкий приятный песок. С лёгким шуршанием бирюзовые волны набегают на берег. Их размеренное движение излучает **спокойствие и умиротворение**.

Безграничный морской простор... Морская гладь тянется до самого горизонта. Вы чувствуете состояние **безграничности и свободы**.

Лёгкий морской ветерок бодрит и освежает. С каждым вдохом в тело вливается **чистота и лёгкость**. Лучи восходящего солнца насыщают воздух розовой **радостью**.

Бирюзовые воды моря манят **прозрачностью и чистотой**... Вы постепенно входите в воду, ощущаете её податливость и текучесть. Энергия воды наполняет вас искрящейся **чистотой, радостью и силой**.

Увеличение жизненной Силы

Тёплый летний день... Вы находитесь на берегу широкой полноводной реки. Её плавное медленное течение дарит **спокойствие и умиротворённость**. В чистых водах реки радостно отражаются и танцуют солнечные лучи.

Воды реки излучают мощь и Силу. Вы постепенно входите в приятную, слегка бодрящую воду.

Ощущаете плавность и силу непрерывного потока. Нежная, всюду проникающая энергия воды растворяет зажимы, дискомфорт и напряжение в теле. Вы чувствуете, как исчезают болезненные ощущения, размывается всё, что мешает вашему здоровью. Тело становится **пластичным и гибким**. Тело наполняется **силой и энергией**. В теле увеличиваются **выносливость и жизнеспособность**.

РАЗДЕЛ 3.

СЛОЖИТАЧІВЫЙ ПЛАЧУ



О спонтанном танце

Спонтанный танец раскрепощает человека физически и эмоционально. Танец воздействует на психику, гармонизируя её.

Спонтанный танец похож на релаксацию и настройку, но в динамическом варианте, когда человек не сидит или лежит неподвижно, а движется. Движения задаются сферой подсознания, поэтому во время спонтанного танца не нужно думать, в какой последовательности осуществлять то или иное движение.

Во время спонтанного танца происходит *разрядка отрицательных доминант*, сформированных и сохраняющихся в головном мозге.

Вообще понятие «доминанта» (dominare) в переводе с латинского языка означает «господствовать». Физиолог А.А. Ухтомский дал следующее определение доминанты: «Это временно господствующий набор реакций, который направляет в данный момент времени всё поведение организма на решение одной, наиболее важной для него задачи».

Иными словами, подобные доминанты формируются тогда, когда необходимо совершить что-то важное, защититься от какого-либо негативного воздействия, то есть они формируются как *защитная реакция*, например, на стрессовое воздействие. В головном мозге образуется *очаг возбуждения*, то есть группа клеток нервной системы

для решения необходимых задач переходит в состояние повышенной активности. Это и есть начало образования доминанты. Эти клетки постоянно находятся в состоянии боевой готовности, и энергию любого раздражения, направленного на организм, используют на собственное укрепление и усиление, увеличивая доминанту.

И ещё одна особенность подобной доминанты: однажды появившись, она изменяет и тормозит все другие реакции, которые могут помешать её существованию.

Например, человека обидели. Он пережил обиду, сделал какие-то выводы, подавил свои реакции как мог, но уже образовалась доминантная группа клеток. Подсознательно этот человек начинает ожидать, что его ещё могут обидеть. Кто-то где-то сказал какие-то слова; человек принял их на свой счёт, интерпретировав их как обидные в свой адрес – доминанта подпиталась. Далее кто-то на него не так посмотрел в транспорте. Затем ему сказали комплимент, похвалили. Это уже не имело значения, потому что даже подобный раздражитель доминанта «рассмотрела» как издевательство.

В результате доминанта обиды растёт, выстраивая себя и стереотипы восприятия и поведения субъекта. Она держит организм в напряжённом состоянии готовности, чтобы в любой момент подхватить любую энергию извне и изнутри и направить её в одно русло – на свою подпитку.

При этом происходит *сдвиг в ранее уравновешенных реакциях*, и организм, да и сам человек меняются. Меняется и характер человека.

Доминанта не исчезает даже после того, как произой-

дѣт удовлетворение сформировавшей её потребности. Она откладывается в памяти человека, составляя **основу** жизненного опыта. А в итоге человек смотрит на мир через призму своих доминант, которые формируют набор **негативных стереотипов**. Как сказал А.А. Ухтомский: «Из прошедшего вырастают доминанты и побуждения настоящего для того, чтобы предопределить будущее».

Человек воспринимает реальность через призму своих доминант – **каковы доминанты, такова и личность**. Наиболее прочные и детальныe отпечатки в памяти закладываются в раннем возрасте, когда восприимчивость и пластичность нервной системы ещё очень высокие.

Менее прочные следы от переживаемого закрепляются в зрелые годы и в старости. Обычно в старости люди мало запоминают текущие события, а живут воспоминаниями о прошлом.

При этом у отрицательных доминант есть ещё одна неприятная особенность – **они проецируются на физическое тело болезнями**. И эти болезни также усиливаются по мере питания доминанты энергиями извне или изнутри. И если субъект подходит к восприятию мира только с точки зрения своих доминант, своих личностных, эгоистических потребностей, то он **видит только то, что ему нужно** для их удовлетворения, не замечая всего остального.

Чтобы быть здоровыми, важно сохранять и культивировать в себе **позитивные доминанты**. Например, когда любишь другого, невольно идеализируешь его и стремишься проявлять по отношению к нему самые лучшие, добрые и красивые свои состояния и качества.

Именно *идеализация приближает каждого к истинной реальности.*

Чтобы перестать быть жертвой отрицательных доминант, нужно *подчинить их своей воле.* Для этого вам придётся учиться через идеомоторные движения спонтанного танца трансформировать избыток энергии, которую поглотили доминанты в нужное вам состояние или качество.

Спонтанный танец – это та же настройка на определённые вибрационные частоты, создающие силу, здоровье, радость в физическом теле и психике, но *настройка в динамике.* И как показывает опыт, скорость восприятия нужного состояния и его глубина оказываются более значительными. Во время спонтанного танца раскрепощается внимание, нейтрализуется напряжение, развиваются гармоничные ощущения тела. Свобода движений во время спонтанного танца отражает внутреннюю свободу человека.

Для вхождения в состояние спонтанного танца используйте музыку, которая ассоциируется со спокойствием, красотой, здоровьем, радостью, лёгкостью и другими позитивными ощущениями.

Можно пользоваться аудиозаписями, произведёнными в ЦПФС «Единение», где музыка сопровождается соответствующими настройками, которые проводит преподаватель здорового образа жизни. Резонанс музыки и слова приводит к движениям тела, через которые вновь формирующиеся нейронные связи забирают энергию у отрицательных доминант в пользу формирования и усиления желаемого качества и состояния.

Частроение здоровья

Практикуя спонтанные танцы, вы сможете ощутить реальные изменения в своём состоянии, и не только эмоциональном. Постепенно начнут *разрушаться и исчезать ваши хронические недуги*. Тело будет становиться здоровее.

Посредством танца можно выразить любое явление и чувство, показать любой предмет, животное и т.д. С помощью спонтанного танца можно даже гармонизировать ситуации и усиливать свои человеческие качества, вытанцовывая смелость, волю, чуткость и т.п.

Во время спонтанного танца ощущайте своё тело и подчиняйтесь тем движениям, которые оно само желает исполнить. Посредством этих движений тело стремится избавиться от навязанных ему зажимов.

Начиная практиковать спонтанный танец, вы сможете убедиться в реальном воздействии вашего воображения на ваше тело. Например, вытяните руки перед собой ладонями друг к другу. Закройте глаза и представьте, что:

1. Руки не перед вами, а развёрнуты в стороны ладонями вниз;

2. Ладони – одинаковые полюса магнита, одноимённые заряды и т.п.

Ощущайте, как мозг воспримет образы вашего воображения, которые сработают как команда к действию. Руки, как под влиянием «магнита», начнут расходиться в стороны, принимая ту конечную позицию, которую вы представили. Главное – не сопротивляйтесь тонким и нежным ощущениям, которые вы воспримете в самом начале, не ожидайте мощного воздействия «как обухом по голове» и

не пытайтесь включать «здравый смысл», анализируя происходящее...

Во время спонтанного танца могут приходить осознания, озарения, ответы на вопросы. Вращения в танце меняют структуру клеток, оздоравливают, омолаживают. Ваши собственные руки во время спонтанного танца могут показать места в теле, которые нуждаются в вашем внимании. Во время спонтанного танца вы можете спросить у своего тела, какие спонтанные движения – ключи – стирают, например, обиды, при каких движениях происходит набор энергии и т.п.

Примеры спонтанных танцев

Безмятежность и спокойствие

Представьте, что вы – *водоросль*. Вы находитесь на дне озера. Чистая прозрачная вода слегка колыхнется. Водоросль легко и мягко колыхнется в воде. С каждым движением исчезают отрицательные эмоции, растворяется напряжение. С каждым движением в тело вливаются безмятежность и спокойствие.

Радость и лёгкость

Представьте, что вы – *ребёнок* 5 лет. Вы находитесь на берегу реки. Солнечный летний день. Мягкий светлый песок под ногами. Вы танцуете у кромки воды. Вокруг вас разноцветные брызги. Вы ощущаете радость каждого движения. В ваших движениях появляется лёгкость. Вы ощущаете радость и лёгкость. Вас охватывает предвкушение счастливого будущего.



Лёгкость и безмятежность

Представьте, что вы – *сильфида* – прекрасное юное создание в развевающемся воздушном одеянии. Вы находитесь на летнем лугу. Ощущаете чистый лёгкий воздух. Ваше тело по вашему желанию становится легче воздуха. Вы движетесь, воплощая собой лёгкость, элегантность и безмятежность.

Гибкость и устремлённость

Представьте себя **травинкой** на весенней проталинке. Вы устремлены к солнцу, всем телом ловите его лучи. Вы наполняетесь здоровой светлой энергией Солнца. Ощущаете свою гибкость и устремлённость.

Свобода

Представьте, что вы **птица**, парящая в весеннем утреннем небе. Ощутите прозрачность и лёгкость воздушного океана. Вас поднимают и опускают воздушные потоки. Ощутите их движение, растворитесь в них. Почувствуйте свою лёгкость и невесомость. Ощутите свободу, которая наполняет каждую клеточку вашего тела.

Волшебство

Представьте, что вы – **прекрасная разноцветная бабочка**. Вы находитесь в сказочном саду, где растёт множество необыкновенных цветов. Вы видите, какие это яркие прекрасные цветы. Вы ощущаете их дивный аромат, лёгкость своего сказочного тела. Вы порхаете между цветами и танцуете танец бабочки.

Плавность и текучесть

Представьте, что вы – **речная вода**, чистая и светлая. Вы ощущаете свою текучесть, плавность. Вы движетесь вместе с течением реки. Вы становитесь лёгкими и текучими.

Огонь

Представьте себя внутри разгорающегося *костра Жизни*. Вы – яркое чистое пламя этого костра. Все ваши болезни, неприятности и проблемы являются пищей для этого огня. Вы усиливаетесь, сжигая все тёмные места в теле. Пламя Жизни восстанавливает ваше тело. Вы движетесь вместе с пламенем. Ваше тело здоровеет, молодеет и крепнет. Вы видите, как наливаются золотым светом и восстанавливаются ваши органы и ткани. Мышцы обретают силу, а суставы – подвижность. Каждая клеточка вашего тела излучает свет, тепло и любовь.

Радость и свобода

Представьте, что вы *маленькая рыбка* в водах прозрачного голубого озера. Вы легко и свободно движетесь среди множества водорослей, плавно огибая каждое растение. Вы видите светлые солнечные лучи, среди которых играют рыбки. Вы движетесь вместе с рыбками, насыщая себя состояниями радости и свободы. Вы становитесь гибкими и свободными в потоке жизни.

Нежность и чистота

Представьте себя *снежинкой*. Ясный морозный солнечный день. Огромные пушистые сугробы. Яркое солнце на синем небе. От дуновения ветерка поднимаются и кружатся лёгкие пушистые снежинки. Они переливаются в лучах солнца. Вы кружитесь и переливаетесь вместе с ними. Каждая снежинка светится чистотой. Всё ваше тело наполняется чистой красотой. Вы – белая пушистая снежинка. Вы излучаете чистоту и нежность.

Радость полёта

Представьте *весеннее утреннее небо*. Первые солнечные лучи показались из-за горизонта. Ощутите прозрачность и лёгкость воздушного океана. Представьте себя парящими в воздушном потоке. Растворитесь в нём. Почувствуйте лёгкость и невесомость. Ощутите свободу, наполняющую каждую клеточку Вашего тела. Тело впитывает лёгкость, свободу и радость полёта.

Лёгкость и чистота

Представьте себя *одуванчиком* на летнем поле. Вокруг Вас – зелёные стебли с белыми лёгкими воздушными шапочками. Солнышко отражается от пушистых шапочек. Вы готовы взлететь с первым порывом лёгкого ветерка. Вот подул ветерок. Вместе с ним вы ощущаете приподнятость, лёгкость и радость предстоящего полёта. Видите, как пушинки отрываются от стебельков и взлетают. Их становится всё больше и больше. Ощутите себя летящими среди них, включитесь в это движение. Ваше тело наполняется чистотой, легкостью и светлой ясностью. Вы ощущаете свободу и подвижность.

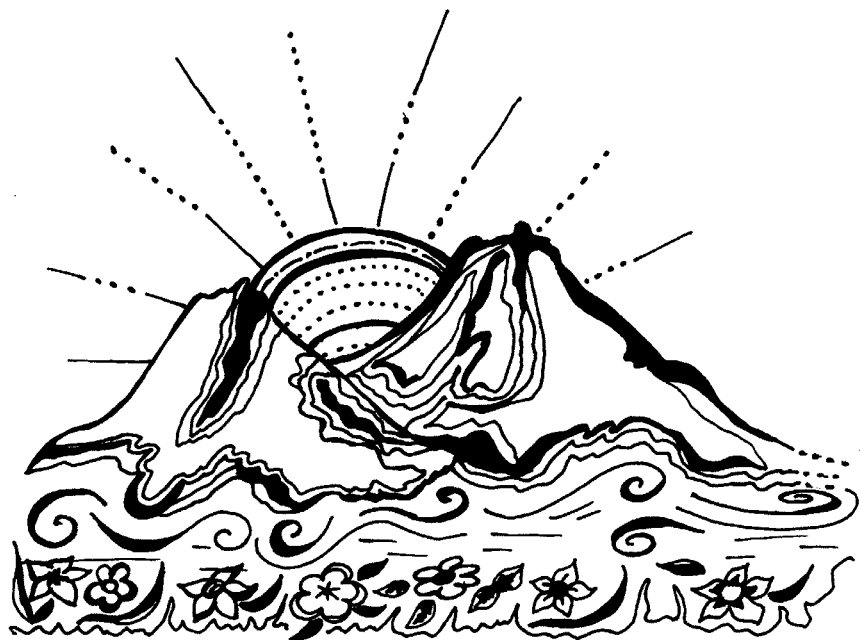
Гибкость

Представьте себя на берегу *полноводной реки*. Вы видите переливы солнечных лучей в её волнах. Подходите к воде. Постепенно погружаетесь в неё. Ощущаете тёплое течение. Каждая клеточка вашего тела впитывает плавность и текучесть непрерывного потока. Ваше тело растворяется в воде, становится гибким. Плавные движения

вашего тела повторяют мягкие колебания водной глади. Тело становится пластичным, гибким, наполняется силой и энергией.

Уверенность

Представьте себя на берегу *широкой реки*. Глубокий и мощный поток плавно и уверенно течёт навстречу восходящему солнцу. Войдите в этот неспешный поток. Вместе с водой в тело втекает уверенность и сила, тело наполняется уверенностью и силой. Ощутите себя частью течения, влейтесь в уверенный поток жизни. Почувствуйте, как в вашем теле увеличивается уверенность и Сила жизни.



Лёгкость и пустота

Ощутите себя *воздушным шариком*. Почувствуйте его состояние, цвет, внутреннюю структуру. Ощутите, как он поднимается и опускается в ритме вашего дыхания. Почувствуйте напряжённость его стенок, пустоту внутри, верёвочку, не отпускающую в полёт. Испытайте чувство невесомости.

Красота

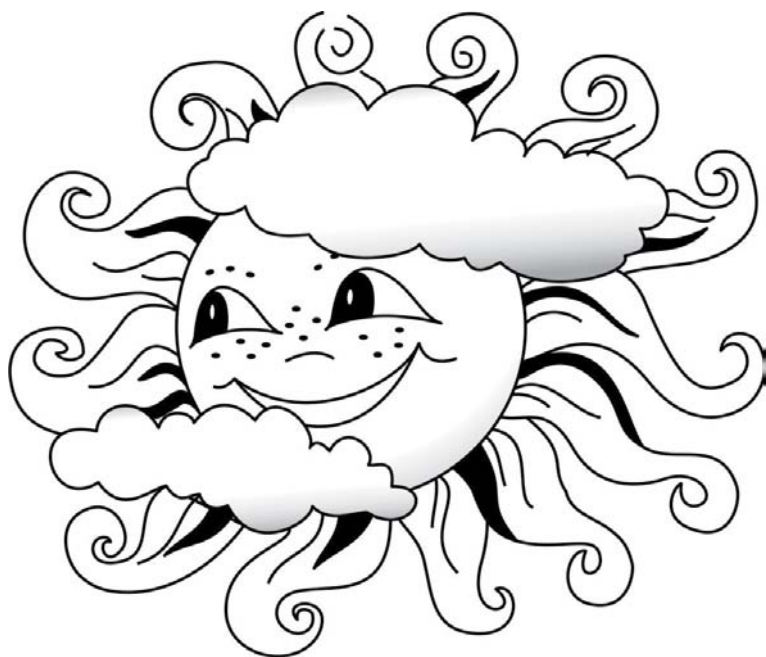
Представьте себя среди *цветущих кустов роз*. Почувствуйте их запах. Остановите внимание на самом красивом бутоне. Внимательно наблюдайте, как под действием вашего взгляда бутон начинает медленно раскрываться. Ощутите себя бабочкой, порхающей вокруг раскрывающегося бутона розы.

Восторг и восхищение

Представьте вокруг себя синее бездонное небо. Внизу – цветущая земля. Ощутите себя *птицей*. Под вами проплывают прекрасные пейзажи. Опуститесь ниже. Посмотрите, как красивы озёра, реки, леса, лужайки. Вас охватывают восторг и восхищение. Найдите свою поляну и начинайте плавно опускаться на неё.

РАЗДЕЛ 4.

ЧАСПРОЙКИ
ЧА ПРИРОДУ
И ПВОРЧЕСТВО



Немного о стихах

Стихотворение – это ритмическое воплощение на уровне слова эмоционального состояния человека. Слова стихотворений, эмоционально произносимые вслух, воздействуют на *подсознательную сферу* как *заклинание и молитва*, приводя в действие её глубинные структуры. В стихотворении каждое слово несёт энергетическую нагрузку, а рифма её усиливает.

*Слова, что в рифме – это озарение,
Они есть Сила Стихотворения,
Чувство без слова – Природы творение,
Сила без Чувств не имеет значения...
Рифмой в Слова заключённые Силы
Пусть Жизнью войдут в ваши нервы и жилы...*

Если вы, ощутив наплыв негативных эмоций, перенесёте его в стихотворение, то почувствуете значительное облегчение, так как в процессе стихосложения через ваше тело протекают *творческие энергии*, освобождая его от негативного фактора.

А если вы ощущаете радость и любовь, то, описывая их в стихотворении, усилите эти чувства в себе и людях, которые будут читать ваши стихи. Увеличивая количество позитивных эмоций в теле, вы сможете избавиться от различных заболеваний.

Настроение здоровья

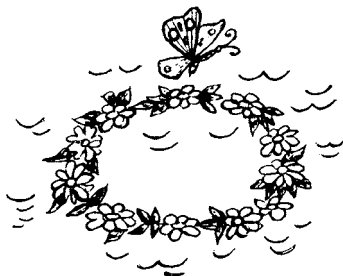
И ещё немного о классической поэзии. Классическая поэзия пробуждает в людях лучшие человеческие качества, делает людей более человечными, восприимчивыми к красоте, гармонии, пониманию всех процессов и явлений мира.

Классическая поэзия даёт позитивный заряд интеллекту и памяти. особенно благотворно влияют на психику произведения Пушкина, Лермонтова, Тютчева... Сказки Пушкина для детей – просто клад – зримо меняют ребёнка в лучшую сторону.

При плохом настроении, депрессиях незаменимы Блок и Есенин.

Ищите **свои** стихи, **своих** поэтов, собирайте себе библиотеку для здоровья!

*В чёрном бархате Космоса тихие звёзды,
По безбрежному Миру струится Мечта,
И спокойная Мудрость, и детские Грёзы,
И весёлая искренняя Красота...
Нежным светом течёт в беспредельность Планета.
Радость чистой Любви излучает Земля,
С материнскою лаской растит Человека,
Чтобы новые тайны открыл Бытия.*



Бытовые заговорки

Бытовые заговорки составляйте сами. Они вам помогут проявлять интерес к тем действиям, которые кажутся скучными, и вы совершаете их автоматически, не получая должной радости и удовольствия.

*Я квартиру убираю
Благо в дом свой привлекаю.
(деньги)*

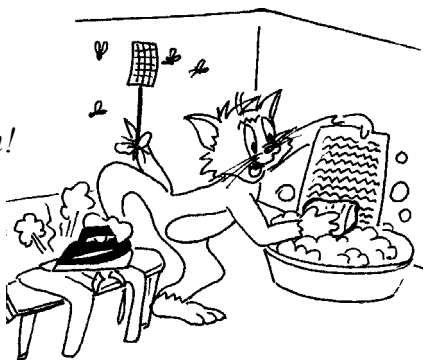
*В доме создаю уют,
Будет радостно всем тут!*

*Я порядок соблюдаю
И здоровье укрепляю.*

*Мою, мою я посуду –
Счастье ждёт меня повсюду.*

*Расправляю я кровать,
Чтоб с любимым сладко спать.
Свои чувства проявляю
И союз наш укрепляю.*

*Постель я заправляю –
Собою управляю.*



Настроение здоровья

*Воду пью. Она втекает,
Юность в теле возрождает!*

*Чистый воздух я вдыхаю –
Свою Силу укрепляю!*

*Воздух жизнь освобождает
И от шлаков очищает.*

*Своё тело обливаю –
Дух и Волю укрепляю!*

*Кто рано встаёт,
Тому целый день везёт.*

*Тело, быстро поднимайся,
В Радость, Молодость вливайся!*

*Утром делаю зарядку,
Чтобы было всё в порядке!*

*Аккуратность, пунктуальность
Чистоту несут в Реальность.*



Раздел 4. Частройки на природу и творчество

*Правду надо говорить,
Чтоб здоровенькими быть.*

*Я сегодня безупречен –
Значит, становлюсь я вечен!*

*Безупречно я живу –
Никогда я не помру!*

*Соблюдаю дисциплину –
Путь прокладываю сыну.*

*Деньги я свои считаю
И богатство привлекаю.*

*Деньги нищим подаю –
Буду жить потом в раю.*

*Поднимаюсь ровно в 5 –
Властвовать и управлять.*

*Поднимаюсь ровно в 6 –
Деньги, блага мне не счесть.*

*Я встаю сегодня в 7 –
Я здоров и нравлюсь всем.*



Настроение здоровья

*Я проснулся ровно в 8 –
Разрешу я все вопросы.*

*Поднимаюсь ровно в 9 –
Надо быстро мне всё сделать.*

*А в 12 подниматься –
Долго в планах разбираться...*

*Спать ложусь я в 22 ,
Чтобы в форме быть всегда.*

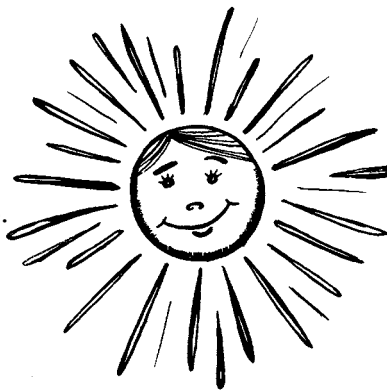
*В 23 я спать ложусь –
Совершенным становлюсь.*

*Ровно в полночь лягу спать –
Счастье, радость привлекать.*

*Ложиться позже без причины –
Быдлом стать и дурачиной...*

*Ну, а если лягу в 2 –
Ждёт меня тогда беда.*

А дальше – вы сами...



Настройка на музыку

Музыка по-разному влияет на человека. Она может излечивать или, наоборот, приносить вред. Воздействуя в первую очередь на подсознание, музыка может заменить сеанс психотерапии, давая облегчение и восстанавливая душевное равновесие.

Сейчас продаются аудиозаписи, которые воспроизводят шум леса, звуки дождя, морской прибой, пение птиц. Есть музыка, которая имитирует звуки природы или дополняет их.

Такие мелодии помогают человеку успокаивать измотанную суетой нервную систему, врачуют психику не хуже таблеток и микстур.

Каждый человек может вспомнить момент, когда любимая мелодия исправляла настроение, когда начинавшее болеть сердце под воздействием музыки успокаивалось, а повышенное давление приходило в норму.

Музыка возникла у шаманских костров, чтобы лечить психические дисгармонии. Она обладает огромным **терапевтическим потенциалом**, который в настоящее время наука только начинает изучать...

Учёные пытаются понять, каково эстетическое, эмоциональное, психологическое, физиологическое и биохимическое воздействие музыки на человека.

Но достоверно установлено, что **классическая музыка композиторов прошлых веков благотворно влияет на живой организм**. Даже опыты учёных на растениях и животных подтвердили это.

Послушайте «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американца в Париже» Джорджа Гершвина или что-нибудь из Моцарта. Японские учёные обнаружили: произведения этих композиторов прекрасно снимают приступ шумовой мигрени, которая нередко разыгрывается после вечеринки под хеви-металл и поп-музыку, заставляющую отзываться болью чувствительные сосуды.

А знаете ли вы, что, например, «Реквием» Моцарта в период эпидемий использовался для изгнания болезней, а музыка Баха, Генделя, Брамса помогает стать собранными, внутренне очищает психику от всего ложного, наносного.

Музыка Бетховена – от Бога – основные свои произведения он написал, будучи уже глухим...

А вот музыка «битлов», наоборот, опустила молодёжь в разврат и балдёж от наркотиков, фактически открыв двери в этот нечеловеческий мир. То же делают продолжатели этой традиции, которые появились на фундаменте «Битлз». По сравнению с ними «битлы» – это просто детский сад... Не нужно особо описывать разрушительное воздействие тяжёлого рока, поп-эстрады и т.п. на психику и физиологию человека – и так всё ясно.

Будьте аккуратны в выборе музыки, особенно современной, ведь вам неизвестно, от какого «фонаря» и для чего она написана и что в результате её прослушивания войдёт в ваше тело...



Как работает звук

Музыка – явление физическое.

В каждом конкретном случае она представляет собой определённую совокупность звуковых сигналов, которые проходят сложнейшую обработку в слуховом анализаторе, в частности в корковых структурах головного мозга.

Возникающие реакции слуховой адаптации порождают различные эстетические переживания, динамика которых всегда приводит к определённым гормональным и биохимическим изменениям, действует на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тонус головного мозга и кровообращение.

Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает **ритм**. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под неё. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения.

Поэтому неудивительно, что мелодии, доставляющие радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и норма-

лизации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект.

Интересно, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. Поэтому обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической, но и с физиологической точки зрения.

Замечено, что *элегии, ноктюрны и колыбельные* помогают при лёгких формах депрессии и психозах.

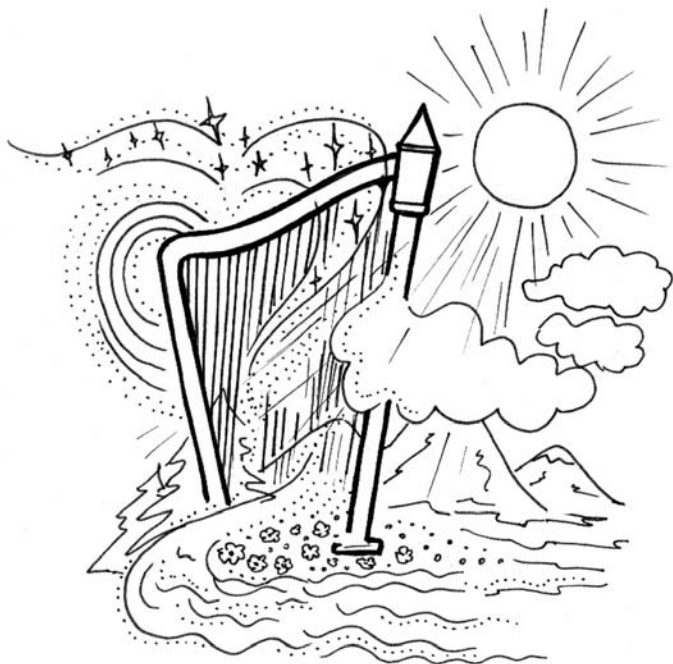
По мнению специалистов, музыка действует избирательно – в зависимости не только от её характера, но и от инструмента, на котором она исполняется.

Приятная музыка улучшает концентрацию внимания и тонизирует нервную систему.

О Пифагоре

В древних эзотерических учениях лира считалась символом человеческой конституции: корпус инструмента представлял физическое тело, струны – нервы, а музыкант – дух. Играя на нервах, дух творил гармонию музыки, которая, однако, *«превращается в дисгармонию, если природа человека развращена»*, – говорил Пифагор.

Греческий учёный Пифагор все явления природы рассматривал с точки зрения математического основания. Пифагор подчёркивал глубочайшее воздействие музыки на чувства и эмоции человека. Он также не колебался относительно влияния музыки на ум и тело, называя это *«музыкальной медициной»*. Он утверждал, что душа должна быть очищена от иррациональных влияний торжественным пением, которому следует аккомпанировать на лире.



Пифагор открыл, что семь модусов, или ключей, греческой системы музыки имеют способность влиять на силу возбуждения различных эмоций.

Известно также, что Эскулап, греческий врач, лечил радикулит и другие болезни нервов громкой игрой на трубе перед пациентом.

Пифагор лечил многие болезни души и тела, играя составленные им специальные композиции.

Пифагор начинал и заканчивал свой день пением: утром для того, чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность для дневной жизни, а вечернее пение должно было успокоить и настроить на отдых.

Настроение здоровья

Ямвлих писал о терапевтической музыке Пифагора так: *«И некоторые мелодии были выдуманы для того, чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя, и Пифагор показал в этом себя большим мастером. Другие же мелодии использовались им против ярости и гнева, против заблуждений души. А были ещё мелодии, которые умеряли желания».*

Эмиль Науманн так говорил о музыке Пифагора: *«Пифагор ограничивал значение музыки, полагая её предназначённой только лишь для того, чтобы создавать бодрые мелодии, внушать любовь ко всему благородному и ненавидеть всё плохое.*

Он полагал, что на внутренние чувства людей больше всего влияет мелодия и ритм. Будучи твёрдо убеждённым в этом, он соглашался с Дамоном из Афин, музыкальным учителем Сократа, что введение новой возбуждающей школы может представить угрозу для целой нации и что невозможно изменить ключ без потрясения основ государства. Пифагор считал, что музыка, которая облагораживает ум, гораздо более высокого порядка апеллирующая к чувствам, и он упорно настаивал на том, что долг государственных мужей – запретить вольную, изнеженную и похотливую музыку и позволять только чистую и благородную, и что бодрые живые мелодии подходят для мужчин, а мягкие и плавные – для женщин.

Из этого видно, что музыка играла значительную роль в воспитании греческой молодёжи. Величайшая осмотрительность должна была быть в выборе инструментальной музыки, потому что отсутствие слов делало

Раздел 4. Частройки на природу и творчество

её смысл сомнительным, и заранее трудно было предвидеть, произведёт ли она на людей благотворное или губительное действие. Народный вкус, всегда замешанный на чувственных и распутных мелодиях, должно рассматривать с величайшим презрением».

Даже сегодня военная музыка производит впечатляющий эффект, вызывая прилив патриотизма, а религиозная музыка, хотя она больше не развивается в соответствии с древней теорией, всё же очень сильно влияет на эмоции светских людей.

Акустический мусор

Замечено, что растения растут лучше под классическую музыку, чем без неё, а под рок-музыку хуже, чем в тишине. С людьми примерно так же.

Громкие звуки убивают волосковые клетки, которые передают информацию о звуковых колебаниях в головной мозг.

Городской и производственный шум не менее опасны. У людей 70% неврозов возникают именно из-за шума.

Длительное звуковое давление ведёт к нарушению логики и неуравновешенности. Те, кто живут рядом с оживлёнными автомагистралями, часто страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонией, расстройствами пищеварения.

Порог звуковой опасности составляет 80 дБ, звук работающего пылесоса – 85 дБ, уровень боли – 120, рёв взлетающего самолёта – 150 дБ, смертельный уровень – 180.

На кафедре акустики МГУ провели недавно исследование наиболее агрессивных образцов рок- и поп-музыки. Компьютер раскладывал звуки на частоты, обертоны, шумы, а затем моделировал свойства человеческой ткани и вычислял, как музыка влияет на организм. И вот что получилось.

Частота основного ритма композиции «Дип Пёпл» «Smoke on the water» от двух до четырёх герц. Такие скачки, да ещё при громкости в 80-100 дБ (как в кузнечном цеху), вызывают сильное возбуждение, вплоть до временной потери контроля над собой, агрессивность к окружающим или, наоборот, негативные эмоции к себе. Тех, кто предрасположен к нервным расстройствам, к психическим заболеваниям, после двух-, трёхразового прослушивания подобной композиции ожидает обострение заболеваний или нервные срывы. Шумовые призывы или негармонические обертоны вредят нервной системе: у человека начинают дрожать руки, теряется острота зрения и слуха и одновременно в крови повышается содержание адреналина и других гормонов.

Семиклассники после 10-минутного прослушивания рок-композиций временно забывали таблицу умножения. Находящиеся в концертных залах слушатели не смогли ответить на вопросы: «Как вас зовут?», «Где вы находитесь?», «Какой теперь год?».

Композиция «Битлз» «Helter Skelter» – это пример, когда на первый взгляд приятная и благозвучная музыка может оказаться на поверку не менее вредной. Здесь основной ритм (около 6,4 герц) находится в опасной для

человека области резонансных частот грудной клетки и брюшной полости. При прослушивании этой композиции могут появиться внезапные боли в животе и груди. Кроме того, поскольку основной ритм композиции по частоте близок к частоте одного из ритмов головного мозга, существует реальная угроза резонансного совпадения этих частот. Как показали эксперименты с животными, подобное совпадение частот нередко приводит к самому настоящему сумасшествию.

Даже 10-минутное «наслаждение» рок-музыкой на громкости в 100 дБ снижает чувствительность уха настолько, что наступает частичная потеря слуха. А на рок-концертах нередко интенсивность звука достигает 120 дБ, т.е. болевого порога.

Лечение музыкой

Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса. В XVI веке в Италии, к примеру, население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая *танцевальная музыка*, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно ускоряющаяся до неистовой пляски. От неё и произошла известная всему миру *тарантелла*.

В XIV веке Западную Европу охватила грандиозная эпидемия пляски святого Витта. По улицам городов и се-

лений бродили толпы неистово дёргавшихся бесноватых людей, которые выкрикивали нечленораздельные звуки, непристойности и богохульства, падали с пеной у рта. Эпидемия быстро прекращалась лишь там, где властям удавалось вовремя призывать **музыкантов-инструменталистов**, игравших медленную, спокойную, умиротворяющую музыку.

В средние века во время эпидемии чумы в городах, не переставая, звонили в **колокола**. Учёные установили, что активность микробов, «наслушавшихся» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%.

Учёные утверждают, что звуки определённой частоты, исходящие с разной периодичностью, способны разрушать болезнетворные микробы, расслаблять мускулатуру и выводить из депрессии.

Идея исцелять музыкой родилась задолго до возникновения современной цивилизации. Об этом упоминается ещё в Ветхом Завете. В библейской притче рассказывается о том, как Давид излечил израильского царя Саула от чёрной меланхолии своей игрой на гуслях. Эскулапы Древнего Египта советовали страдающим бессонницей слушать пение хора.

Корифеи античного мира Пифагор, Аристотель, Платон утверждали, что **музыка устанавливает порядок и равновесие во всей Вселенной и, прежде всего, воссоздаёт гармонию в физическом теле**.

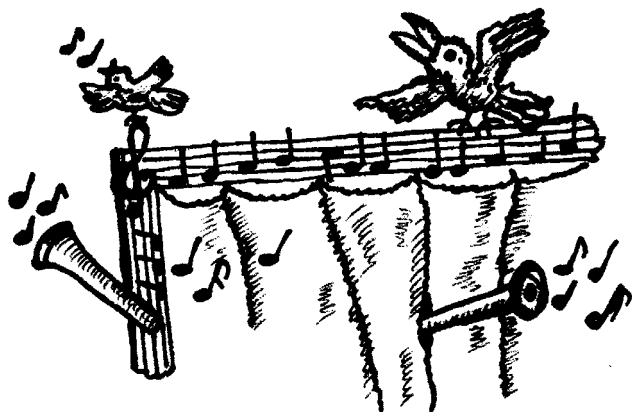
Выдающийся арабский философ Авиценна 1000 лет назад музыкой лечил от нервных и психических заболеваний.

Раздел 4. Настройки на природу и творчество

Русские знаменитые учёные: И.Сеченов, С.Боткин, И.Павлов говорили о необыкновенной способности мелодичных звуков вызывать приятные эмоции, повышать активность коры головного мозга, улучшать обмен веществ, стимулировать дыхание и кровообращение. В своих трудах они писали, что в состоянии стресса в мозге появляются десинхронные ритмы, нарушающие нормальное течение мыслей и чувств.

Музыка восстанавливает слаженность всех процессов, возвращая душевное равновесие.

Как показали эксперименты, особенно сильное оздоровительное воздействие на психическое и физическое состояние больных оказывает звучание **струнных инструментов** (прежде всего скрипка, на последнем месте – гитара). Такая музыка способствует нормализации артериального давления, уменьшает болевые ощущения, укрепляет волю



больного, регулирует работу сердца. Обязательным условием является то, что музыкальные произведения должны исполняться профессионалами. Фальшиво взятые ноты могут негативно повлиять на физическое тело.

Замечено, что *определённые ноты* влияют на *определённые органы*:

- звуковая частота, соответствующая ноте «*до*», влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;

- «*ре*» – на жёлчный пузырь и печень;

- «*ми*» – на органы зрения и слуха;

- «*фа*» – на мочеполовую систему;

- «*соль*» – на функции сердца;

- «*ля*» – лёгкие и почки;

- «*си*» – на функцию энергообмена, согревая тело.

Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие – с верхней (головой).

Сердце музыкотерапии

В основе музыкотерапии лежит несколько видов воздействия:

1. *Психо-эстетическое* – возникают положительные ассоциации, выстраивается образный ряд;

2. *Физиологическое* – с помощью музыки отлаживаются отдельные функции организма;

3. *Вибрационное* – звуки активизируют различные биохимические процессы на клеточном уровне.

Учёными-медиками разработаны следующие музыкальные программы:

- снятие стрессов и облегчение болей у взрослых и детей;
- повышение резервных особенностей организма человека;
- лечение бронхиальной астмы;
- лечение психосоматических расстройств;
- для пациентов реабилитационных центров, имеющих физические нарушения;
- для престарелых и лиц, которые нуждаются в постоянном уходе;
- для детей и взрослых, страдающих нарушениями речи и отстающих в развитии.

Пение как оздоровительная процедура

Учёные доказали, что пение укрепляет иммунную систему. Исследуя кровь людей, в течение 60 минут исполнявших «Реквием» Моцарта, они обнаружили, что концентрация иммуноглобулина А, формирующего защитный клеточный барьер, существенно повысилась, так же как и гидрокортизона – антистрессового гормона.

Вывод: пение улучшает и иммунитет, и настроение поющих.



Вокалотерапия – метод, обладающий высокой терапевтической эффективностью. Это подтверждено лабораторными исследованиями: бронхоскопией, компьютерной томографией и клиническими анализами крови поющих.

Воздействие музыки внутриутробно

Ребёнок в чреве матери на 38-й неделе внутриутробного развития отчётливо слышит музыку и реагирует на неё!

Спокойные и лирические мелодии делают его спокойным и тихим, заводные и весёлые – радостным, подвижным, а тяжёлые ритмы ребёнка пугают и беспокоят.

Учёные предлагают для укрепления двигательной, дыхательной и нервной систем будущего ребёнка матери слушать следующие аудиозаписи:

Моцарт – Флис: «Спи, моя радость, усни».

Дунаевский – Лебедев-Кумач: «Сон приходит на порог».

Островский – Перова: «За печкою поёт сверчок».

Хренников – Гладков: «Колыбельная Светлане».

Чайковский – Майков: «Спи, дитя моё».

При прослушивании этих мелодий происходит даже корректировка плода, его гармоничное формирование и развитие направляется в нужную сторону.



Облегчение некоторых состояний с помощью музыки и пения

Сердечно-сосудистую систему, в том числе и кровяное давление, приведёт в норму «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха. Очень помогает и прослушивание русских народных песен, так и самостоятельное исполнение их.

Родовые боли для матери и шок от появления на свет малыша проходит значительно легче под расслабляющие звуки: шум прибоя, пение китов, крики дельфинов.

Дыхательная система любит вокальное пение. Вокальное пение избавляет даже от **бронхиальной астмы**.

Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Соната №7» Бетховена.

Боли, в том числе и головную, уменьшает прослушивание полонеза Огинского, «Венгерской рапсодии» Листа, «Фиделио» Бетховена.

Повышенную раздражительность и агрессивность снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, а также «Симфония» Гайдна.

Умиротворяют и гармонизируют психику «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

От бессонницы и депрессий – сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грёзы» Шумана, пьесы Чайковского.

Настроение здоровья

Облегчает течение *эпилепсии* «Соната К448» Моцарта.

«Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова подойдут для лечения *алкоголизма и курения*.

Вообще прекрасно воздействует “Реквием” Моцарта на людей, находящихся в *тоске, печали и депрессии*. Как ни странно, эти состояния исчезают довольно быстро.

Слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на вас воздействуют... Собирайте в свою фонотеку те, которые вам помогают.

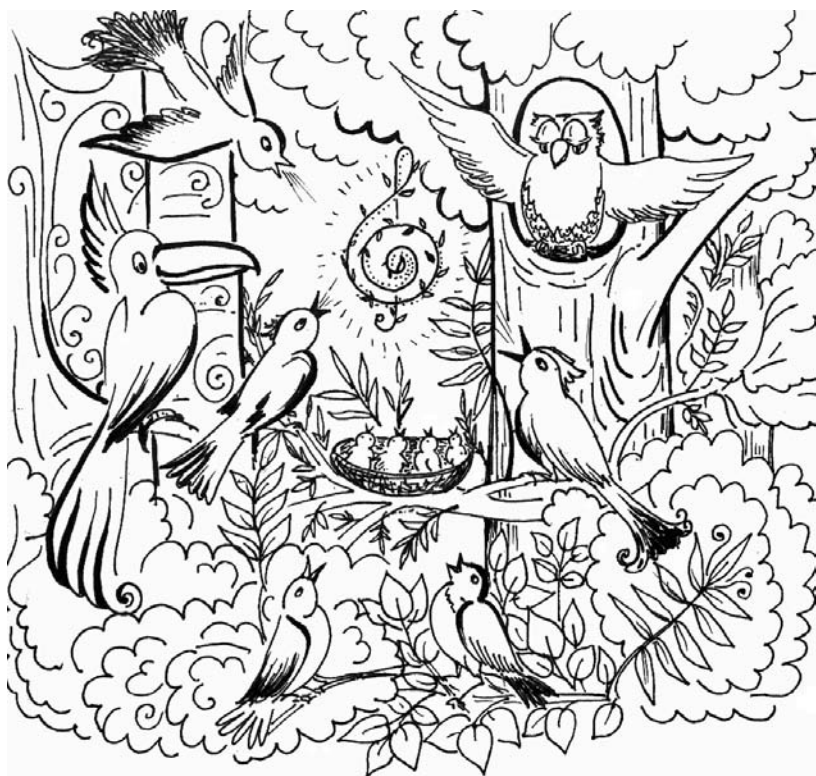
И... пойте сами! А также учитесь играть на музыкальных инструментах...

Настройка на птичье пение

Пение птиц успокаивает, поднимает настроение, снимает стресс.

Птичье пение с его специфической частотой звуковых колебаний в генетической памяти человека закреплено как *очень положительный звуковой раздражитель*, который *гармонизирует все биохимические процессы* в организме, особенно в нервной системе.

Голоса птиц – самый первый в мире будильник, изобретённый самой природой. С птицами человек просыпался и с птицами же отходил ко сну. По птичьим голосам предсказывал погоду, определял время суток, выбирал время для сезонных работ. И по сегодняшний день птичье пение прекрасно стимулирует внутренний регуляторный механизм человеческого тела.



Природа снабдила птиц **уникальным механизмом звукоизвлечения**, во многом отличным от человеческого. У большинства певчих птиц в том месте, где трахея разветвляется на бронхи, располагаются целых четыре особых источника звука, умеющих работать независимо друг от друга. Таким образом, пение птицы – это своего рода мини-оркестр, состоящий из четырёх инструментов.

Человек сознательно способен воспринимать только часть звуков птичьих голосов, т.к. зона наилучшей слышимости лежит в диапазоне 1000-3000 Гц. Большинство же птиц издаёт звуки более высокой частоты – 25000 Гц.

Эти ультразвуковые мелодии человек не слышит, но они действуют на его организм.

Для того чтобы услышать всю песню птицы, нужно замедлить магнитофонную запись её пения примерно в 8 раз. Человеческий голос в подобном эксперименте будет слышан как неприятное рычание, а вот растянутое звучание птиц превращается в мелодию, где можно услышать то волынку, то флейту, то свирель...

Очень полезно общаться с птицами на природе. Нужно учиться узнавать голоса птиц, выделять их из общего хора и концентрироваться на каждом отдельном голосе. С этой целью для начала желательно обзавестись аудиозаписями голосов птиц.

Научившись отключать весь остальной шумовой фон, человек как бы создаёт канал связи между определённым сочетанием звуков и соответствующими центрами в коре головного мозга.

Благотворное действие птичьего пения разнообразно. Одни птицы своим пением успокаивают и расслабляют, другие, напротив, поднимают настроение, взбадривают, настраивают на рабочий ритм.

Дети и птицы обладают наибольшей психологической совместимостью и отлично понимают друг друга. Под влиянием птичьего пения у детей развивается музыкальный слух, они становятся менее возбудимы, легче засыпают и крепче спят.

Даже самая хорошая музыка может надоесть, но звуки природы не утомляют, т.к. они естественны и могут служить фоном для самых разных человеческих занятий.

Раздел 4. Настройки на природу и творчество

<i>Недуг</i>	<i>Гармонизация</i>
Аритмия, учащённое сердцебиение	Канарейка, певчий дрозд, зяблик, овсянка, сверчок (насекомое)
Бессонница, боли в животе	Зарянка
Гипертония, мигрени	Чёрный дрозд
Головная боль	Соловей, славка, зарянка
Депрессия	Соловей, славка
Нервное напряжение	Полевой жаворонок
Невроз	Соловей, славка, щегол, чиж
Настройка на плодотворную работу	Соловей, полевой жаворонок, славка
Перевозбуждение	Сверчок
Рассеянность, общая слабость	Щегол, чиж
Спазмы в печени, желудке, сердце	Полевой жаворонок, зарянка
Сердечные и суставные боли	Зарянка



Настройка на пищу



Пища несёт в себе большой энергетический потенциал и питает в человеке как положительные, так и отрицательные качества. Аппетит к различным блюдам (сладкое, острое, солёное) есть ни что иное, как подсознательное стремление «накормить» те или

иные эмоции и качества. Поэтому при выборе меню ощущайте, какая пища какие эмоции питает.

Сонастраиваясь с пищей перед едой, обязательно ***попросите пищу усилить в вас то, что вам необходимо***: спокойствие, радость, доброжелательность...

Во время еды контролируйте жадность, т.к. жадность ведёт к перееданию, а избыток энергий порождает лень, апатию, депрессию, а в результате вы станете неповоротливым и потеряете способность к трансформации энергий.

Зная о том, какая пища какие эмоции питает, постепенно сокращайте те продукты, которые несут вашей психике, да и телу, разрушения. Насыщая свой рацион пищей, содержащей жизненно необходимые ***созидательные энергии***, вы становитесь совершеннее.

Хлеб – жизненная сила, родовая поддержка.

Раздел 4. Частройки на природу и творчество

Яйца – приток нового, удача в новых начинаниях, долгая жизнь, стремление к совершенству.

Супы – гармония.

Каши – сила, стабильность.

Рис – реализация планов, исполнение ожидаемого.

Пшено – семейное счастье.

Гречка – радость.

Масло – лёгкое продвижение в делах.

Морковь – обаяние.

Лук – защита от неприятностей.

Чеснок – избавление от негативного воздействия людей, их злости, зависти и т.п.

Соль – избавление от негативизма окружающих, аннигиляция дисгармоний.

Капуста – привлечение богатства.

Яблоки – восстановление растрачиваемой психической энергии.

Кукуруза – воплощение творческих идей.

Соевые продукты – интеллект, работоспособность, творческий потенциал.

Мёд – трудолюбие, неустойчивость в работе.

Огурец – уверенность.

Помидор – понимание, любовь.

Груша – мудрость.

Негативно влияет на психику:

Мясо – повышает агрессивность, раздражительность.

Рыба – равнодушие, холодность.

Конфеты, сладости – ослабляют волю.

Алкоголь – порождает лживость, приводит к потере способности трезво и правильно воспринимать реальность.

Настройка на Воду

В древних космогониях *вода – начало всех начал*, звено, связывающее Дух и материю, и самый могущественный из всех элементов.

В мировых религиях вода – субстанция, с помощью которой сотворён мир, поэтому к молитве можно приступать только после очищения – омовения водой.

Помимо 3-х агрегатных состояний – твёрдого, жидкого и газообразного – вода обладает ещё и мощным *информационным состоянием*: как у любого живого существа, у неё есть память, способность воспринимать и запоминать любое воздействие.

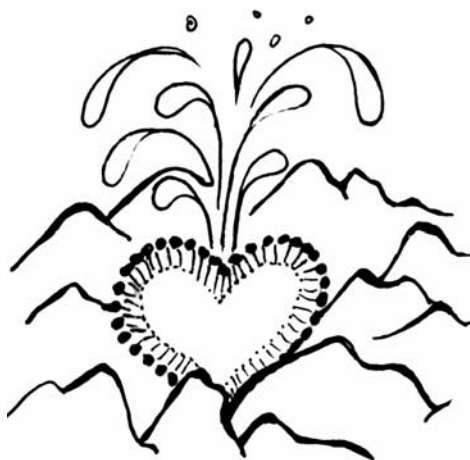
Учёные в экспериментах подтверждают способность воды ощущать влияние форм окружающих предметов, слушать музыку, распознавать людей на разных фотографиях, понимать человеческую речь и смысл слов и даже сопереживать горю и радоваться.

Стереть накопленные в воде предыдущие знания очень трудно, но очищение происходит в момент фазового перехода из одного состояния в другое.

С физической точки зрения, человек почти на 80% состоит из воды. Любопытно, что структура воды в организме человека идентична структуре воды того места, где он родился. А поскольку нигде в мире вода не бывает одинаковой, т.к. вбирает информацию о почве, её биологических и энергетических возможностях, то, как утверждает наука, понятие «родина» – имеет не только возвышенный смысл, но и конкретное физическое содержание. И, *благодаря воде, человек всю жизнь сохраняет прочную внутреннюю связь с местом своего рождения.*

Качество воды в нашем организме реально является предпосылкой более здоровой и долгой жизни.

Чем выше качество воды, тем лучше обменные процессы, тем более качественной «жизненной информацией» обеспечиваются клетки. Поэтому для поддержания здоровья важно не допускать вне-



дрения негативной информации в жидкую среду организма или научиться избавляться от неё. А поэтому обязательно нужно учиться общаться с водой *почтительно*.

О том, что эмоции человека способны оказывать на воду сильное влияние, известно с древности. Это знание активно использовалось языческими жрецами и лекарями. Но и в более приближенное к нам время известны случаи, когда потерпевшие кораблекрушение, мучимые жаждой люди *просили* солёную морскую воду, чтобы она стала пресной. И она... таковой становилась.

В последние годы учёные проводят эксперименты по воздействию на воду магнитными, электрическими полями и *человеческими эмоциями* (в лаборатории петербургского учёного К.Г. Короткова, доктора технических наук).

В одном из опытов группу людей попросили спроецировать на колбы с водой поочерёдно сначала положитель-

ные эмоции – любви, нежности, заботы, а затем – отрицательные – страха, боли, горечи, ненависти. Специальный прибор показал изменения структуры воды, соответствующие характеру воздействий – позитивных или негативных. А ругань и проклятие вообще действовали на воду подобно ядам!

Итак, прежде чем пить воду, чай, кофе, соки, *с уважением обратитесь* к ним и попросите о желаемом для вас состоянии: здоровье, гармонии, спокойствии, радости, силе, мудрости и т.п. (можно мысленно, установлено, что вода «слышит» мысли).

Не произносите вслух, да и про себя, матерных слов, ругательств и т.п. В первую очередь, они портят вашу собственную воду, которая входит в состав вашего организма, со всеми истекающими отсюда последствиями.

Не допускайте отрицательных эмоций, раздражения, обид, жадности, недовольства, зависти и т.п. В этом случае даже запах от тела становится «характерным», не говоря уже о внутреннем состоянии.

Чтобы вода вашего тела становилась лучше и качественней, а с нею и вода той местности, где вы родились (ведь они находятся в резонансе) – *культивируйте человеческую этику* всегда и везде, *развивайте только человеческие качества* – честность, доблесть, достоинство, мудрость, т.е. воспитывайте в себе Силу Духа...

Преобразованная вода вашего тела даст вам и Силу, и здоровье, и продуктивное долголетие...

Настройка на минералы и кристаллы

Кристаллы и минералы, как и весь материальный мир, содержат в себе информацию и влияют на подсознательную сферу человека. Между минералом и человеком происходит обмен информацией.

Аметист – усиливает духовное начало, гармонизирует психику.

Бирюза – умиротворяет, улучшает память.

Гранат – улучшает кровь и укрепляет кровеносную систему.

Жемчуг – очищает кровь и кожу.

Кварц – словно кристаллизированный свет звёзд. Способен исцелять. Если смотреть на кристалл кварца, то улучшится зрение и прояснится разум. Если смотреть через кристалл кварца на зажжённую свечу, то наступает умиротворение и расслабление.

Малахит – ускоряет исполнение желаний.

Нефрит – нейтрализует негатив. Если его приложить к больному месту, успокаивает воспаление и боль.

Обсидиан – усиливает мужские черты характера.

Родонит – увеличивает обаяние.

Сердолик – даёт жизненную энергию, повышает активность.

Янтарь – улучшает функцию клеток организма.

Изучайте минералы, устанавливайте с ними взаимопонимание, и они будут, как домашние животные, служить и помогать вам! Носите только те украшения, которые доброжелательно к вам относятся. Изучайте их! Добивайтесь расположения!

О влиянии света и цвета на человека

Естественный свет – сильный стимулятор и регулятор биологических процессов. Он помогает организму восстанавливать равновесие, самоисцеляться, а также увеличивает эффективность и сокращает сроки при обычном лечении. Отсутствие же естественного света приводит к заболеваниям. Это так же вредно, как и отсутствие движения, здоровой пищи, свежего воздуха и чистой воды.

Когда **солнечный свет** воздействует на конкретный участок кожи и глазные рецепторы, целебный эффект распространяется на **весь организм в целом**. На сетчатке глаза энергия света преобразуется в электрохимическую реакцию. Этот импульс по нервной ткани направляется в **гипоталамус** – особую зону головного мозга. Гипоталамус регулирует работу эндокринных желез, которые в свою очередь, синтезируя гормоны, регулируют работу органов. Под влиянием света гипоталамус посылает соответствующие импульсы в железы и ткани. В результате в организме образуются различные биологические вещества: гистамин, ацетилхолин, серотонин и т.п.

Эти вещества благотворно влияют на тело. Например, эпифиз и сетчатка глаза вырабатывают **мелатонин**, который связывает свободные радикалы, ускоряющие старение. Это один из способов омоложения организма.

Кожа состоит из нескольких слоёв, сквозь которые свободно проникают лучи света. Эти слои пронизаны кровеносными сосудами: на 1 см² кожи – до 6500 капилляров. Кровь проходит через все органы и ткани, замедляя своё

Раздел 4. Настройки на природу и творчество

течение в капиллярах под поверхностью кожи. Свет успевает позитивно изменить все биохимические процессы в клетках крови, и этот **биопозитивный эффект** эритроцитами передаётся всему организму.

В результате воздействия света улучшается обмен веществ, оптимизируются все биохимические реакции в организме, клеточное дыхание, тонус, эластичность и выносливость мышц. Укрепляется иммунитет.

Образующийся витамин Д укрепляет кости, зубы, волосы, ногти, кожу.

Свет обладает также высоким бактерицидным эффектом. Устраняет внешние и внутренние воспаления.

Способствует выделению обезболивающих веществ в организме, что уменьшает или совсем устраняет болевой синдром.

Цвет

Цвета, из которых состоит белый свет, влияют на организм как разные витамины и минералы.

Цвета – это определённые длины волн света. Это световые волны разной длины и частоты. Сливаясь вместе, они и образуют белый (бесцветный) дневной свет. Частота и длина волны биоизлучения различных органов человеческого тела соответствует колебаниям различных цветовых волн, составляющих спектр солнечного света. В результате различные цвета могут укреплять и усиливать созвучные им органы и ткани, а также гармонизировать психоэмоциональное состояние.

Влияние света на психические процессы

Известно, что недостаток солнечного света ведёт к слабости, увеличению веса, усталости, апатии, сбою биологических часов, нарушениям сна и нервным расстройствам.

Свет активизирует работу головного мозга. Помогает снять стресс и выйти из депрессии. Лечит повышенную утомляемость, вегетососудистую дистонию, тревожное состояние и бессонницу.

Влияние цвета

Красный цвет (частота излучения 1,8 Тц)

Влияет на *физическое тело*, возбуждая нервную систему. Активизирует работу системы кровообращения, повышает артериальное давление. Ускоряет обмен веществ. Улучшает репродуктивную функцию половых органов. Ускоряет восстановление после растяжения связок и мышц. Смягчает боли в спине. Помогает при инфекционных заболеваниях, последствиях рентгеновского облучения и солнечных ожогов.

На *эмоциональном уровне* стимулирует чувства – воодушевляет, сосредотачивает, помогает преодолеть застенчивость.

Влияет на *интеллект*, улучшая быстрое реагирование в различных ситуациях. Облегчает принятие решений. Способствует концентрации внимания.

Кроме того, оберегает от холода, запуская естественный термостат. Ускоряет успешное завершение начатых дел. Обеспечивает приток жизненной силы.

Розовый цвет

Влияет на **физическое тело**, помогая при сердечных и сосудистых спазмах, астме, заболеваниях крови.

Влияет на **эмоции** и психику, снимая напряжение и возбуждение, смягчая последствия импульсивных и достойных сожаления неконтролируемых поступков, совершённых в порыве гнева.



Оранжевый цвет (частота излучения 3,4 Тц)

Влияет на **физическое тело**, обладая мощным омолаживающим эффектом. Укрепляет лёгкие и бронхи. Исцеляет при заболеваниях дыхательных путей (бронхит, астма и др.). Восстанавливает нарушенный баланс гормонов у обоих полов. Помогает при бесплодии. Способствует росту костей, зубов.

На **эмоциональном уровне** оранжевый цвет улучшает состояние при психических расстройствах, депрессии, эпилепсии. Избавляет от скрытых фобий (страхов). Увеличивает оптимизм, доброжелательность, целеустремлённость.

Оранжевый активизирует **творческий потенциал, интеллект**. Несёт позитивные перемены. Ускоряет решение всех проблем.

Оранжевый цвет необходим тем, кто хочет изменить свою жизнь, придать ей смысл.

Настроение здоровья

Персиковый цвет

Влияет на **физическое тело**, ускоряя обмен веществ, способствуя потере веса и помогая при запорах.

Жёлтый цвет (частота излучения 4,2 Тц)

Влияет на **физическое тело**, активизируя солнечное сплетение, улучшая работу поджелудочной железы, печени и селезёнки. Обладает желчегонным и слабительным действием. Способствует выведению избыточной слизи из тела. Защищает от пищевой аллергии. Усиливает лимфатическую систему. Тренирует зрение, повышает его остроту, увеличивает скорость зрительного восприятия.

Жёлтый цвет укрепляет **уверенность в себе**, повышает самооценку, облегчает взаимоотношения, способствует коммуникабельности.

Жёлтый – символ **мудрости**, здравого смысла. Развивает континуальное восприятие, объёмное видение проблем. Способствует выработке блестящих идей. Настраивает на позитивное.

Жёлтый цвет обновляет и восстанавливает **жизненные силы**. Стимулирует духовную деятельность. Является символом стремления к счастью и гармонии.

Лимонный цвет

Влияет на **физическое тело**, питая тело и мозг, очищая лёгкие, стимулируя восстановительные процессы в теле.

Лимонный цвет избавляет от мучительных воспоминаний о неприятных событиях, досадной неудаче. Смягчает горе от потери.

Укрепляет **память**.

Раздел 4. Частройки на природу и творчество

Зелёный цвет (частота излучения 4,9 Тц)

Влияет на **физическое тело**, улучшая иммунитет, гармонизируя работу вилочковой железы и лимфатической системы. Останавливает рост злокачественных клеток. Снимает спазмы гладких мышц, облегчает дыхание, нормализует тонус сосудов, силу и частоту сердечных сокращений, а также артериальное давление. Улучшает зрение.

Влияет на **эмоции**, восстанавливая гармонию. Рассеивает отрицательные эмоции. Снимает раздражение и возбуждение, успокаивает.

На уровне **интеллекта** улучшает память, работоспособность, самоконтроль. Развивает проницательность, способность и предвидение.

Приносит комфорт и стабильность.

Светло-зелёный цвет

Влияет на **физическое тело**, снимая жар, помогая при инфекционных заболеваниях, улучшает функцию почек и надпочечников.

Голубой цвет (частота излучения 5,4 Тц)

Стимулирует работу шишковидной железы. Улучшает функцию щитовидной и паращитовидной желёз. Очищает окологлоточные лимфатические миндалины. Уменьшает боли при ревматизме. Расслабляет напряжённые мышцы спины и шеи. Оказывает лёгкий снотворный эффект. Останавливает кровотечение, в том числе и внутреннее. Помогает при ночном недержании мочи у детей.

Влияет на **эмоции** и психику, восстанавливая спокойс-

Частроение здоровья

твие. Развивает искренность и честность. Способствует трезвому видению ситуаций. Усиливает миролюбие.

Голубой цвет развивает способность к самовыражению, искренности, правильной речи.

Он предотвращает конфликты.

Бирюзовый цвет

Показан при острых заболеваниях и обожжённой коже. Защищает от вредных излучений, в том числе **эмоционального плана**.

Влияет на **интеллект**, способствуя правильному подбору слов, построению фраз, пониманию.

Синий цвет (частота излучения 6,6 Тц)

Влияет на **физическое тело**, улучшая функцию гипофиза. Восстанавливает спинной мозг, зрение, обоняние. Показан при катаракте, синуситах. Избавляет от бессонницы. Снимает кожный и внутренний зуд, ломки. Ускоряет обновление и восстановление костной системы. Синий цвет обладает обезболивающим, антисептическим, очищающим и рассасывающим действием.

Влияет на **психику**, помогая избавиться от вредных привычек и неприятных воспоминаний. Успокаивает эмоции. Усиливает интуитивное восприятие закона справедливости и порядка. Развивает способность к структурированию и ясновидению.

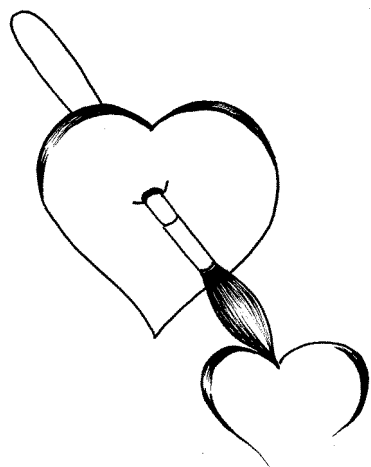
Тёмно-синий цвет

Улучшает работу сосудов конечностей. Снимает спазмы мышц ног.

Фиолетовый цвет (7,4-8,2 Тц)

Влияет на **физическое тело**, обладая противовоспалительным и жаропонижающим действием при сотрясениях мозга, нарушениях в нервной и иммунной системах. Излечивает кожную сыпь любого происхождения. Активизирует работу селезёнки и белых кровяных телец, снижает лихорадку и расслабляет мышцы.

Влияет на **эмоции** и психику, укрепляя уверенность в себе, миролюбие, уравновешенность, скромность, способность видеть и слышать, не прибегая к органам чувств.



Развивает качества лидера, руководителя. Делает гармоничной работу правого и левого полушарий головного мозга.

Фиолетовый – символ духовного знания. Воплощение человечности. Аристократизм духа. Избавляет от неудач.

Светло-фиолетовый цвет

Снижает температуру тела, успокаивает сердцебиение, нормализует артериальное давление. Сдерживает кровоизлияния.

Коричневый цвет

Важен для людей, страдающих диабетом. Способствует укреплению костей.

Настроение здоровья

Серый цвет

Помогает при рассасывании отёков, растяжении мышц и связок, при расстройстве пищеварения.

Чёрный цвет

Физическому телу придаёт Силы, делает восприимчивых людей более сильными.

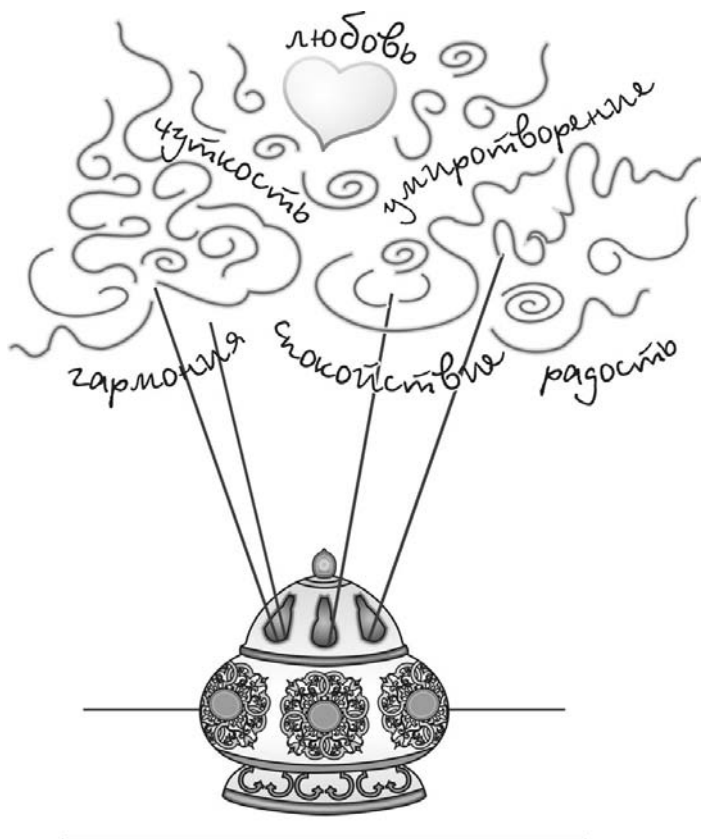
Белый цвет

Смягчает зуд, чесотку, мышечные спазмы.



РАЗДЕЛ 5.

АРОМАТЕРАПИЯ И ДЫХАНИЕ



Дыхание

Воздух – один из главных элементов бытия. Он проникает во все органы тела, все клетки дышат.

Жизнь и развитие человека зависят от дыхания. Чем оно совершеннее, тем здоровее, гармоничнее, полнее жизнь.

Человек, который умеет дышать естественно, ритмично, спокойно, не теряет самообладания, что бы с ним ни случилось. Тот, кто дышит торопливо, легко теряет голову. Людям с неправильным дыханием часто не везёт в жизни, они обычно выражают недовольство по поводу и без повода, создавая вокруг себя негативизм. Согласно древней медицине, *любая болезнь связана с неправильным дыханием.*

Различные способы дыхания оказывают совершенно различное действие на наше тело и мозг.

Дыхание занимает промежуточное положение между произвольными и непроизвольными процессами в организме, перебрасывая между ними некий физиологический мостик. Именно поэтому дыхание – своеобразный ключ к скрытой жизни тела и непосредственно связано с психикой человека. *Управляя дыханием, человек может воздействовать на собственные эмоции.*

Частота дыхания – наглядный показатель психического состояния. В спокойном состоянии человек дышит

медленно, ритмично. В стрессовом – дыхание учащается.

Теснейшая связь психики с телом через дыхание известна с древнейших времен и нашла отражение в языке. У многих народов мира слово “дыхание” и “дух” (“душа”), так же как и в русском языке, происходят от одного корня, и даже животные, как и человек, считаются существами, наделёнными “духом”, т.к. способны дышать.

Физиология дыхания

Лёгкие снабжают кровь **кислородом** и выводят образующийся в организме **углекислый газ**. Для реализации такого **газообмена** система кровообращения должна обеспечивать достаточное время кровотока по лёгким, чтобы во время дыхания посредством воздухообмена в лёгких кровь непрерывно насыщалась кислородом и освобождалась от углекислого газа.

Этот воздухообмен в лёгких достигается при помощи **дыхательных движений**. Дыхательные мышцы путём попеременного напряжения и расслабления расширяют и сужают туловище. Грудная клетка при этом соответственно увеличивается и уменьшается в объёме. Заключённые в грудную клетку лёгкие следуют за её движениями, попеременно всасывая и выталкивая воздух.

При нормальном расположении рёбер грудная клетка во время дыхания немного смещается. При вдохе наблюдается незначительное её расширение в горизонтальном направлении, главным образом нижней части, при выдохе она возвращается в исходное положение. **Правильное ды-**

хание не должно сопровождаться подъёмом и опусканием грудной клетки.

Процесс вдоха состоит, таким образом, из напряжения дыхательных мышц и времени задержки дыхания. Фаза выдоха происходит без участия мышц, что особенно наглядно подчёркивает исключительную эластичность лёгких.

Правильное дыхание

- Создаёт ритм, синхронизирующий все процессы жизнедеятельности в организме;
- гармонизирует психоэмоциональную сферу, утилизируя отрицательные эмоции;
- усиливает движение диафрагмы, производя массаж внутренних органов;
- способствует очищению венозной крови в лёгких;
- обеспечивает полное окисление пищевых веществ, поступающих в клетки организма, в результате чего образуется энергия, усиливающая процессы жизнедеятельности организма и увеличивающая его сопротивляемость микроорганизмам;
- способствует нейтрализации токсических веществ в печени и ускоренному выведению их из организма с мочой, потом, мокротой;
- очищает придаточные пазухи носа.

Условия правильного дыхания

Дыхание в покое должно выполняться безо всяких усилий *через нос*. Рот должен быть закрыт, но зубы не следует держать сжатыми. Воздух нужно вдыхать бесшумно, медленно, мягко, не делая резких остановок. Заполнять лёгкие следует не более чем на 70% от объёма. *Выдох* должен быть более полным и примерно *вдвое длиннее вдоха*, особенно при ходьбе, усталости и болезнях. Спину нужно держать прямо. Лицевые мышцы и язык полностью расслабить (кончик языка слегка отодвинуть в сторону твёрдого нёба).

При *небольшой физической нагрузке* и движениях характер дыхания существенно не меняется. Незначительные отклонения в дыхании, вызываемые изменениями положения туловища, происходят автоматически.

При *значительных физических нагрузках* устанавливается необходимое в данном случае *ротовое дыхание*. При дыхании ртом носоглотка берёт на себя всю функцию формирования вдыхаемого воздуха, снимает сопротивление току воздуха, которое наблюдается при дыхании носом. При выполнении физической работы дыхание ртом уменьшает нагрузку на мышцы и поэтому рассматривается как *щадящее дыхание*.

Неправильное дыхание характеризуется работой мышц плечевого пояса, что ведет к *подъёму грудной клетки* при вдохе и её опусканию при выдохе. При тяжёлых формах отклонения в процесс дыхания включаются мышцы затылка, шеи и позвоночника.

Нарушение регуляции дыхания часто определяется по

положению нижней части носа: на вдохе она расширяется. Сам нос со временем расширяется, его крылья становятся более жёсткими и толстыми, происходит расширение сосудов кожи носа. В особо тяжёлых случаях, когда весь дыхательный аппарат значительно изменён, самое узкое место располагается не в передней части носа и не в верхней части носоглотки, а в голосовой щели. В этих случаях дыхание сопровождается шумом в гортани. Это признак тяжёлого нарушения дыхательной регуляции. *Храп* во время сна является прекрасным индикатором неправильного дыхания во время бодрствования.

Оптимизация дыхательной функции

1. *Естественная гимнастика* дыхания: разговор, пение, смех, вздохи, стоны, зевота, кашель и т.п. При *пении* дыхательная мускулатура укрепляется, при *смехе* совершенствуется её эластичность, *вздохи* её расслабляют. При *стопах* эти мышцы становятся упруго натянутыми, а при *зевоте* все предыдущие воздействия комбинируются. Зевота для дыхательных мышц имеет такое же значение, как потягивание для суставов и позвоночника.

2. *Плавание* – хорошая дыхательная гимнастика. Дыхание пловца затруднено давлением воды, а также её сопротивлением при выдохе. Следовательно, дыхательные мышцы работают с большей нагрузкой, чем на суше. Стоя на дне, нужно делать вдохи над поверхностью воды, а выдохи под водой 25-40 раз подряд. При этом выдох должен быть в 3 раза продолжительнее вдоха, очень спокойным.

3. **Горы** влекут человека не только своей красотой и величием, но и стойким улучшением самочувствия, заметным повышением работоспособности, приливом сил и энергии. Причинами благоприятного воздействия горных путешествий являются и чистый горный воздух, и накопленные в нём ионы, и солнечная радиация, но немаловажную роль играет и уменьшенное (по сравнению с равниной) содержание кислорода в атмосфере горного воздуха. Патогенез горной болезни связан не только с недостатком кислорода, но и с избыточной потерей углекислого газа во время глубокого дыхания. В норме человек вдыхает воздух, в котором содержится 21% кислорода, а выдыхает 16% кислорода, т.е. весь вдыхаемый кислород не используется: 2/3 выдыхается обратно.

Поэтому, если необходимо добиться **повышенного кислородного обеспечения** организма (в случае горной болезни или при хронических заболеваниях, когда в организме возникает тяжёлая кислородная недостаточность), то нужно позаботиться не об усилении притока кислорода извне (он и так используется не полностью), а о том, чтобы имеющийся в воздухе кислород утилизировался **более полно**. А это происходит при повышении содержания углекислого газа в крови. Углекислый газ расширяет сосуды, повышает проницаемость клеточных мембран для кислорода и обеспечивает более длительный контакт кислорода с гемоглобином. В этом случае показана **задержка дыхания, которая оказывает положительное воздействие при горной болезни и ускоряет процесс адаптации альпинистов к высоте**. Повышение содержания углекислого

газа в альвеолярном воздухе приводит к более полному усвоению того небольшого количества кислорода, который содержится в разряженном горном воздухе.

Множократно повторяемые подъёмы на высоту несколько тысяч метров над уровнем моря и пребывание в разреженном воздухе *мобилизуют спящие силы организма*. При этом усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшается мозговое кровообращение, увеличивается транспортная ёмкость крови. *В клетках* всего организма происходит рост митохондрий – “кладовых” энергии. Клетки запасают впрок энергетические вещества на случай очередной высотной ситуации. Клетки, получая лучшее энергообеспечение, оказываются более *работоспособными и в других стрессовых обстоятельствах*. Эффект пробуждения дополнительных сил хорошо знаком альпинистам: бывая неоднократно в горах, они ощущают, что с каждым разом подъём в горы переносится легче, а сроки акклиматизации становятся короче.

Дыхание во время физических нагрузок

При физических нагрузках повышение газообмена происходит за счёт более глубокого и учащённого дыхания. При этом следует как можно дольше дышать носом, переход на ротовое дыхание при увеличении нагрузок происходит автоматически.

Польза таких упражнений, как *бег, плавание, гребля, велосипед, лыжи* и пр., требующих большого притока кислорода, во многом определяется тем, что в организме создаётся режим *умеренной гипоксии*, т.е. недостатка кис-

лорода, и **гиперкапнии** – избытка углекислого газа. Углекислый газ **до 8% способствует более полному усвоению кислорода**. Если содержание углекислого газа более 8%, то усвоение кислорода начинает падать. Даже при самых длительных задержках дыхания содержание углекислого газа в альвеолярном воздухе не превышает 7%, так что бояться вредного воздействия чрезмерных доз углекислого газа не стоит.

Полезное действие углекислоты было замечено давно. Многие люди, в организме которых существует дефицит CO_2 , испытывают просто непреодолимую тягу ко всевозможным газированным напиткам, квасу, пиву и т.п. Углекислый газ быстро всасывается в кровь из желудочно-кишечного тракта и оказывает своё лечебное действие: расширяя сосуды, способствует усвоению кислорода (особенно при его недостатке).

Позитивное воздействие физических нагрузок на организм сказывается ещё на **активизации дыхания**. При этом ограничивается потеря углекислоты, что создаёт состояния умеренной гиперкапнии и гипоксии **одновременно**.

Обратите внимание при выполнении физических нагрузок:

1. Дыхание и движение должны быть взаимосвязаны. Например, во время гимнастики при положении туловища и конечностей, расширяющих грудную клетку (наклоны назад, руки в стороны, вверх и т.п.), нужно производить **вдох**, а **выдох** – в положениях, облегчающих выход воздуха (наклоны вперёд, руки вниз, приседания и т.п.).



2. Объём дыхания увеличивается при активизации нагрузки. Одновременно активизируется кровообращение.

3. При сильном *мышечном напряжении* нужно задерживать дыхание.

Обычно это происходит автоматически, например, при подъёме тяжестей, когда грудная клетка сжимается.

При напряжении задержите дыхание на вдохе, напрягая грудную клетку; расслабляясь, выдохните с лёгким стоном. Подобные дыхательные движения дают возможность быстрее справиться с одышкой во время физических нагрузок.

Тренировка дыхательной системы и активизация резервных сил организма

Для тренировки дыхательной системы и активизации резервных сил организма можно использовать задержки дыхания в разных вариациях – на выдохе, на вдохе, во время ходьбы, во время лёгкого бега. Эти упражнения также создают умеренные состояния гиперкапнии и гипоксии, излечивая организм от различных недугов, развивая дыхательную систему.

1. *Задержка дыхания на выдохе.* Сядьте. Расслабьтесь, вдохните и, сделав полный выдох, задержите дыхание. Глядя на циферблат часов, зафиксируйте результат.

При появлении ощущения удушья и дискомфорта ещё немного потерпите это состояние, делая дыхательные движения мышцами, но **не дыша**, т.е. продолжая задержку дыхания. Может возникнуть ощущение жара в лице, руках, ногах и во всём теле. Одновременно с чувством жара повышается частота сердечных сокращений, появляется лёгкая испарина.

Прервав задержку дыхания, зафиксируйте время. Следите, чтобы дыхание после задержки не было глубоким, подавляйте естественное желание отдышаться. Отдых между задержками длится от 1 до 3-х минут.

Упражнения в задержке дыхания на выдохе укрепляют мускулатуру выдоха, стимулируют нейроциркуляторную систему, пробуждают энергетические свойства организма. Особенно хорошо восстанавливают кровь, увеличивая количество полноценных эритроцитов.

Задержка до 15 секунд оценивается как “очень плохо”;

от 15 до 30 секунд – “плохо”;

от 30 до 45 секунд – “удовлетворительно”;

от 45 до 60 секунд – “хорошо”;

свыше 60 секунд – “отлично”.

Аналогичное упражнение можно провести и при **задержке дыхания на вдохе**, которая укрепляет мускулатуру вдоха и повышают способность извлекать кислород из протекающей крови.

2. Задержка дыхания на ходу. Во время ходьбы расходуется большее количество кислорода и вырабатывается большее количество углекислоты, нежели в покое, поэтому при задержке дыхания на ходу возникают те же

самые субъективные ощущения, что и во время задержки дыхания в покое, но намного быстрее, и носят более выраженный характер, поэтому время задержки дыхания на ходу намного короче, нежели в покое.

Во время ходьбы рекомендуется задерживать дыхание на небольшом выдохе, считая шаги, и постепенно увеличивать их количество.

10 шагов во время одной задержки – “удовлетворительно”;

20 шагов – “хорошо”;

30 шагов – “очень хорошо”.

Задержки дыхания во время ходьбы активнее ускоряют процессы излечения от различных страданий, чем в покое.

Энергетическое дыхание

В процессе дыхания происходит не только газовый обмен между организмом и окружающей средой, но и *насыщение эмоциональной жизненной энергией*. Человек дышит не только через свои дыхательные пути, но и всей поверхностью тела. Поскольку дыхание тесно связано с психикой, то очень важно научиться *осознанно насыщать энергией* те части организма, которые в ней нуждаются. Если ваша кожа страдает какими-то расстройствами, значит, эти места не дышат, не получают энергии.

Учитесь дышать больным местом и в больное место, насыщая его необходимой жизненной силой. Можно дышать, привлекая энергию непосредственно в больное место из пространства на его уровне. При этом *на вдохе* будет ощущаться *прохлада*, а *на выдохе – тепло*. Можно

“накачивать” больное место *энергией*, на вдохе *вбирая* её в больной орган, а на выдохе *уплотняя*. А можно с помощью дыхания *освободить себя от нежелательных эмоций*, выталкивая их из тела на выдохе.

Очень большую роль в отработке дыхания играет *воображение* и способность к концентрации внимания.

Способность управлять с помощью дыхания своими эмоциями помогает:

- избавиться от чувства тревоги, беспокойства, страха и неуверенности;
- снять излишнее возбуждение;
- укрепить нужное качество.

1. **Успокаивающее дыхание** – выдох длиннее вдоха в 2, 3, 4 раза. Соблюдается пауза перед вдохом. Рекомендуется при волнении, тревоге, сердцебиении. Способствует быстрому засыпанию.

На выдохе стоит подключать успокаивающую формулу, которая произносится как бы внутри того органа или места, где ощущается дискомфорт: “Спокойствие, умиротворение, гармония, здоровье”.

2. **Тонизирующее (мобилизующее) дыхание** – вдох глубокий и примерно в два раза длиннее выдоха, выдох короткий.

Повышает психический и мышечный тонус. Рекомендуется при гипотонии, сонливости. Рекомендуется делать сразу после ночного сна, чтобы привести себя в бодрое состояние. На вдохе произносить: «Бодрость, радость, лёгкость, свет!»



3. **Очищающее**
– “собачье” дыхание
– делать быстрые поверхностные вдохи-выдохи буквально на кончике носа с включением брюшных мышц. Прodelывать в течение 1-2 минут. Следить за тем, чтобы вдох не преобладал над выдохом, иначе воздух постепенно накапливается в лёгких.

Помогает изменить уровень восприятия, освободиться от отрицательных эмоций, нежелательных состояний, заложенности носа, заболеваний дыхательных путей, головной боли и других дискомфортных состояний.

4. **Всхлипывающее дыхание** – как при плаче – резкий короткий глубокий вдох и свободный продолжительный выдох, лучше через рот.

Меняет уровень восприятия, успокаивает, снимает депрессию, тревогу, напряжение.

5. **Ступенчатый выдох** – неглубокий вдох и выдох в виде коротких, почти беззвучных покашливаний. При этом низ живота нужно немного напрягать.

Применяется после бега или подъёма по лестнице, а также при недостаточности кровообращения 1-2 степени, одышке в покое и при движении.

6. При приступах сухого кашля. Сесть удобно, руками упереться в бёдра, слегка подать вперед межлопаточный отдел позвоночника.

Делать неглубокие, но очень продолжительные и непрерывные вдохи-выдохи через нос, чтобы начало создаваться впечатление отсутствия дыхания. При этом начинает интенсивно отделяется слизь, очищая бронхи и остальные дыхательные пути.

7. Экономное эффективное дыхание (зевание). Через широко раскрытый рот и носоглотку втягивать воздух большой порцией глубоко в грудную клетку. Выдох производить через рот медленно. Грудная клетка при этом неподвижна, но активно движется передняя брюшная стенка.

Рекомендуется при разного рода заболеваниях, усталости, одышках и т.д.

8. Гигиеническое дыхание. Медленно вдыхать через нос, ощущая, как жизненная сила наполняет подошвы, ноги, область таза, живот, лёгкие. Представлять себе поток приятного для вас цвета (голубой, розовый, нежно-салатовый, золотистый). Ощущать, как этот свет наполняет и оживляет все органы и клеточки тела...

На выдохе наблюдать, как из тела выходит всё лишнее и грязное, начиная от лёгких и заканчивая подошвами. При этом проговаривать про себя: “Всё ненужное, вон! Вон! Вон!” Можно придумать своё заклинание и повторять его в такт дыханию.

Ежедневно таких дыхательных движений нужно делать *не менее семи*. Они хорошо очищают организм от эмоциональных шлаков.

Звукодвигательная гимнастика

Дыхание и голос взаимосвязаны. Полная работоспособность дыхания наблюдается лишь в процессе *пения*. Только пение напрягает дыхательные мышцы настолько сильно, что по-настоящему тренирует их тонус. При обычном дыхании и разговоре напряжение этих мышц во много раз слабее.

Создание оптимальной “сыгранности” всех мышц, участвующих в воспроизведении звука, возможно лишь при условии более или менее произвольного их воздействия друг на друга. Этого можно достичь, выполняя *следующие требования к пению*:

1. Звук должен возникать в куполе носоглотки выше нёба, на уровне глаз позади корня языка.

2. Звук должен образовываться с минимальным расходом воздуха и минимальным напряжением.

3. Звук должен распространяться вверх в сторону нёба и корня языка.

4. В распространении звука одновременно принимает участие и грудная клетка.

5. Идущее в ухо звуковое колебание следует как можно точнее оформить органами речи в требуемый звук.

6. Не следует при этом преднамеренно напрягать лицо, шею и губы.

7. Во время разговора и пения звук следует удерживать приведёнными выше способами так, чтобы не прерывалось его звучание. Эта цельность звучания не нарушается при минимальном модулировании, а при переходе к паузе

даже **усиливается**. Со временем надо научиться ощущать данную монолитность звука в куполе носоглотки, избегая при этом чрезмерного напряжения.

8. Перед началом звукообразования следует вдохнуть и увеличить объём талии, стараясь **сохранить это расширение** во все время звучания. Для надёжности можно несколько напрячь грудную клетку, представив, что звук распространяется по всему телу. В течение всего времени звукообразования грудная клетка остаётся расширенной в своей верхней части, в то время как талия, будучи напряжённой, медленно сужается. Позвоночник остаётся прямым.

9. Во время звукообразования нельзя смещать язык и дно рта. Их необходимо немного напрячь и удерживать постоянно в исходном положении.

Если отсутствуют ошибки и вредные привычки в процессе звукообразования, то не составит труда добиться **полноценного звучания голоса**: образования звука в указанном месте без всякого давления и преднамеренного напряжения; в результате возникший в голове звук распространится по всему телу.

Клетка человеческого организма представляет собой аккумулятор энергии, который способен не только вырабатывать её и излучать в окружающее пространство, но и **настраиваться в резонанс** с системами для получения энергии извне.

Каждая ткань, каждый орган имеют свою собственную частоту колебаний. Любую болезнь можно рассматривать как **разбалансировку резонансной системы орга-**

нов и тканей. Если клеточки не поют согласованно, не имеют единого ритма с сердцем, которое ими управляет, то каждое колебание в отдельности гасит и ослабляет общий ритм тканей и органов.

Звукодвигательная гимнастика, звукотерапия

Это призыв к органам, тканям, клеткам слышать сердце, слышать Любовь, призыв к взаимопониманию и **единению**.

Каждому органу можно подобрать свой звук, на который он будет откликаться усилением своей энергии. Это персональная задача каждого индивидуума – уметь слышать свой организм и находить с ним общий язык.

Тем не менее, существуют звуки, энергия которых легко воспринимается всеми людьми.

Например:

- **Ы-Ы-Ы** – этот звук заставляет резонировать черепную коробку и головной мозг, снимая сосудистые спазмы, регулируя внутричерепное давление и избавляя от напряжения и головной боли.

- **И-И-И** – этот звук призывает клетки и ткани горла действовать в едином ритме. Улучшаются голосовые данные, лечится воспаление горла, заболевания щитовидной железы.

- **АО** – звук между “А” и “О”, типа округлого “А” – оздоравливает органы грудной полости. Очень полезен при кашле, особенно для людей, страдающих бронхоспазмами и заболеваниями сердца.

- **УЭ** – воздействует на органы брюшной полости.
- **МММ** – улучшает функции костной системы.
- **АОУМ** – универсальный оздоравливающий звук, гармонизирует психику.

Существует множество других звуков и их сочетаний, которые благотворно влияют на организм. Поищите их для себя.

Не стоит использовать выработанную кем-то для вас **мантру**, если вы не понимаете её значения, если не ощущаете, на что в вашем теле воздействуют звуки, из которых она состоит. Даже такая универсальная мантра, как “*Хари Кришна...*”, которая одухотворяет и успокаивает, многих людей свела с ума...

Также нужно уметь **дозировать звуки**, используя их **умеренно**. Не стоит петь более пяти минут кряду. Начинать можно с 1 минуты 2-3 раза в день, постепенно увеличивая время.

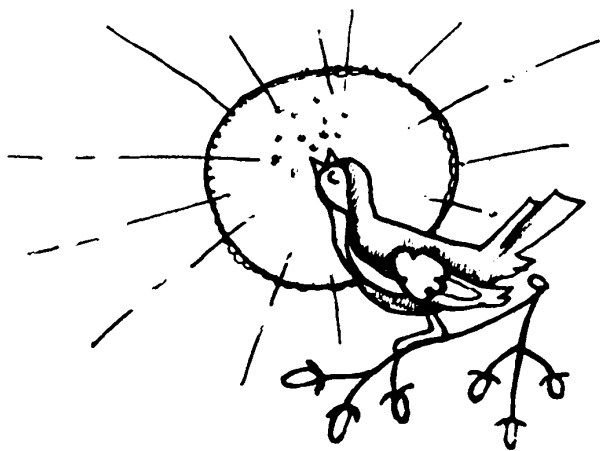
Петь звуки нужно после неглубокого вдоха, который осуществляется животом и спиной, **ощущая появляющиеся вибрации** в том месте, на которое настроено ваше внимание.

Вначале вы будете чувствовать, что поёте только горлом, и звук не очень чистый. Затем появится ощущение **дребезжания органа**, на который направлено внимание. Следующий этап – ваш **орган запоёт**. Звук будет всё сильнее и сильнее. Он начнёт распространяться на всё тело, выйдет за его пределы, заполнит помещение, в котором вы находитесь. При правильной пении вы услышите, что

Настроение здоровья

поёт всё пространство вокруг вас. При этом вы не будете специально напрягаться.

Не только пение определённых звуков и мантр, но и пение вообще очень полезно для организма, особенно песен той земли, на которой живёте, песен того народа, к которому Вы принадлежите.



Настройка на ароматы

Ежедневно наше обоняние улавливает огромное количество различных ароматов. Они влияют на настроение и самочувствие, возбуждают или успокаивают, пробуждают приятные или не очень ассоциации и воспоминания.

С древних времён люди знали об удивительных свойствах запахов и использовали их для укрепления своего здоровья. Человечество накапливало знания о целебной и магической силе ароматов. Раньше, когда человек жил в тесном контакте с природой, в непосредственном общении с деревьями, горами, реками, воздухом, он наделял все природные явления живыми Силами – Духами.

Индивидуальные Духи жили в стогах сена, деревьях, реке, в банях, домах и т.д. Каждый Дух притягивался к определённым местам и имел свой собственный запах.

Запах – это энергетическая вибрация, которая содержит информацию о конкретном объекте и передаёт её в окружающее пространство.

Через запахи мы постигаем стихию Воздуха, относящуюся к сфере Духа. Восприятие запаха относится к уровню восприятия невидимых энергий окружающего мира.

Запахи, т.е. «духи», прежде всего воздействуют на **эмоциональный центр человека**.

Всё имеет запах: мысли, эмоции, вещи, даже поступки... Любое состояние психики обладает своим запахом, который другие люди способны воспринимать. Например, очень ошутим запах страха, как энергии неприятия определённых обстоятельств.

Организм мгновенно реагирует, если какой-то запах вызывает приятные или неприятные ассоциации.

Запахи играют **огромную роль** в формировании настроений, взаимоотношениях людей, в восприятии пищи. Запах вещи, принадлежащей любимому человеку, может вызвать сильный прилив чувств.

Особая роль среди запахов, благотворно влияющих на организм человека, отводится **эфирным маслам**.

Благовония, а именно так раньше называли эфирные масла, считались символом богатства и одним из ценнейших подарков. Благовония гармонизируют психику и нервную систему, нормализуют обменные процессы в клетках, их дыхание и репродукцию. Известно, что парфюмеры средневековья, постоянно работавшие с эфирными маслами, практически не болели во время эпидемии чумы, холеры и других инфекционных заболеваний. Современные исследователи подтвердили то, что их предшественникам было известно по опыту: с помощью эфирных масел можно эффективно бороться с депрессией, неврозами, кожными заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей, аллергией и другими.

Итак, **ароматерапия** – это прекрасный натуральный метод исцеления многих психических и физических расстройств.

Конечно, ароматерапия – не панацея от всех болезней, но это **один из методов**, который помогает восстановить и укрепить внутренние защитные силы организма.

Главной целью ароматерапии является возвращение равновесия и гармонии телу и психике человека, а также высвобождение и приведение в действие его спящих сил.

Физиология обоняния

В процессе обоняния происходит усвоение свободных электронов в верхней части носовых ходов, где расположены обонятельные рецепторы. Раздражение обонятельных рецепторов свободными электронами ароматов активизирует обонятельные луковицы, а через них и важный мозговой орган – гипоталамус.

Гипоталамус – «гибрид» нервной и эндокринной систем. Благодаря своему необычному устройству, он быстро передаёт сигналы, поступающие из нервной системы в эндокринную, и наоборот. Поэтому нервная и эндокринная системы активно реагируют на различные ароматы, а через них – и все остальные органы и системы тела.



Свойства эфирных масел

Эфирные масла обладают хорошо ощутимыми запахами. Эфирные масла – это прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные жидкости, имеющие характерный запах. Эфирным маслам свойственна летучесть. Они практически нерастворимы в воде, окисляются и осмоляются под воздействием воздуха. Хранятся при температуре не ниже 0°C и не выше +30°C.

Известно около 3000 растений, из которых получают эфирные масла. Это и деревья, и кустарники, и травы. Аромасодержащим может быть как всё растение, так и часть его: стебель, корень, плоды, цветы, листья, древесина, семена. Процент содержания эфирных масел по отношению к общей массе растений составляет от 0,05% до 0,6%.

Эфирные масла являются *концентрированным выражением Души растения*.

Воздействие эфирных масел и их ароматов на организм человека

1. Язык ароматов, как и язык музыки, имеет свою нотную грамоту, поэтому при подборе эфирных масел важно учитывать индивидуальные особенности человека. Не всё, что подходит одному, хорошо для другого. Тем не менее эфирные масла обладают свойствами, которые на людей оказывают примерно одинаковое воздействие:

- антисептическое, противовоспалительное и фитонцидное;
- стимулируют, успокаивают или ускоряют адаптационные процессы в психике и нервной системе;

Раздел 5. Ароматерапия и дыхание

- улучшают кровообращение, обменные процессы, механизмы саморегуляции;
- уменьшают болевые ощущения;
- являются универсальным косметическим средством, замедляют процессы старения кожи;
- помогают трансформировать негативные эмоции в позитивные;
- обладают позитивным персонифицированным специфическим эффектом: на одного и того же человека, в зависимости от его состояния, ароматы могут воздействовать совершенно противоположным образом, а иногда даже смешанно. Например, тонизирующе на одну систему организма и релаксирующе на другую.

Такое многогранное воздействие ароматов называется **адаптогенным**;

- иные позитивные воздействия.

Например, аромат **чайного масла** стимулирует образование лейкоцитов.

Мятного масла – улучшает функцию гипофиза.

Лавандового – гармонизирует эндокринную систему женщин, а **сандалявого** – мужчин.

При коликах в кишечнике помогают ароматы **фенхеля, малины, укропа**.

Запахи **чёрного перца, мускатного ореха, кардамона, бергамота, гвоздики** стимулирует потенцию у мужчин.

Ароматы **цитрусовых, розмарина, герани** – улучшают зрение.

Аромат **валерианы** успокаивает, **берёзы** – улучшает кроветворение, **сирени** – гармонизирует щитовидную железу.

Способы применения

1. Холодные ингаляции.

Заполните горячей водой испарительную ёмкость аромалампы. Добавьте туда 5-7 капель эфирного масла. Зажгите свечу. Доза рассчитана на 30 м² помещения.

2. Горячие ингаляции.

В ёмкость с горячей водой добавьте 5-7 капель эфирного масла. Наклонитесь над ней. Накройте голову полотенцем. Расслабьтесь, закройте глаза и подышите 3-5 минут.

3. Ванна.

Смешайте эфирное масло с 30-60 г эмульгатора (морской или поваренной солью, мёдом или пеной для ванн). Добавьте в ванну.

4. Массаж.

Возьмите за основу любое растительное масло. Добавьте в него несколько капель эфирного – и состав готов.

Для сухой кожи в качестве основы лучше брать масло ростков пшеницы и миндаля; для жирной – авокадо, жожоба.

5. Компрессы.

В ёмкость с водой (200 г) добавьте эфирное масло в смеси с эмульгатором (молоко, мёд, спирт). Смочите в этом растворе ткань, вату и сделайте компресс.

6. Косметика.

Добавьте 1-3 капли эфирного масла в небольшое количество крема, лосьона или шампуня. Такие смеси сохраняют активность не более 2-х дней.

7. Чай.

В пустую банку для чая (200 мл) капните 5-7 капель эфирного масла. Насыпьте туда чай. Плотно закройте крышкой. Встряхните. Дайте настояться сутки. Заваривайте чай как обычно.

8. Внутрь.

Добавьте 1 каплю масла в бутылочку с водой (250-300 мл), хорошо встряхните. Пейте в течение дня.



Терапевтические свойства некоторых эфирных масел

<i>Рекомендуемое масло</i>	<i>Недомогания, при которых его можно использовать</i>
<i>Анисовое</i>	Кашель, бронхит, насморк, синуситы
<i>Апельсиновое</i>	Напряжение, тревога, депрессивное состояние, страхи
<i>Базиликовое</i>	Рассеянность, плохая память, головные боли
<i>Бергамотовое</i>	Неуверенность, сомнения
<i>Гераниевое</i>	Дисфункция половой сферы у женщин
<i>Иланг-иланговое</i>	Гипертония, повышенная возбудимость
<i>Кипарисовое</i>	Дисфункция яичников, особо показано в период менопаузы
<i>Кориандровое</i>	Ревматические боли, остеохондроз
<i>Лавандовое</i>	Ожоговые раны, страх, агрессия
<i>Лимонное</i>	Страх, агрессия
<i>Майорановое</i>	Невралгические боли, радикулит
<i>Мандариновое</i>	Бессонница, повышенная утомляемость
<i>Мелиссовое</i>	Грибковые заболевания, экземы
<i>Можжевельное</i>	Раздражительность, недовольство, тревога
<i>Мускатного ореха</i>	Импотенция

Раздел 5. Ароматерапия и дыхание

<i>Рекомендуемое масло</i>	<i>Недомогания, при которых его можно использовать</i>
<i>Пачулиевоe</i>	Угри, перхоть, экземы, грибковые заболевания
<i>Перечной мяты</i>	Сердечно-сосудистые расстройства
<i>Розмариновоe</i>	Слабость, неуверенность в себе
<i>Розовое</i>	Эндокринные нарушения у женщин, беспокойство, головокружение
<i>Ромашковое</i>	Повышенная тревожность, напряжённость, гнойничковые сыпи, выпадение волос
<i>Сандаловое</i>	Циститы, уретриты, сниженная потенция у мужчин
<i>Сосновое</i>	Заболевания дыхательных путей, костной системы и зубов. Растворяет камни в почках
<i>Тимьяновоe</i>	Гипотония, апатия
<i>Чайное</i>	Грибковые заболевания
<i>Шалфея</i>	Страхи, гипертония, потеря голоса
<i>Эвкалиптовое</i>	Заболевания дыхательных путей, повышенная температура тела



Гармония

Существует древняя таблица подбора эфирных масел для восстановления гармонии. Вот некоторые рекомендации из неё.

От зависти, вампиризма, агрессии: мелисса, роза, можжевельник, лимон, иссоп.

Восстановление энергетики человека после переутомления: базилик, кориандр, герань, грейпфрут, имбирь, сосна, лаванда.

Устранение послестрессовых состояний и депрессии: бергамот, герань, грейпфрут, мелисса, роза, лимон.

Быстрое восстановление во время и после физических заболеваний, травм: фенхель, сосна, мята, роза, корица.

Укрепление решимости и уверенности в себе: эвкалипт, лимонник, мандарин, розмарин, тысячелистник, чабрец, можжевельник, гвоздика, луговая трава.

Усиление духовного восприятия: роза, ладан, сандал, мирт, лаванда.

На удачу и радость в любви, эротические: бергамот, имбирь, жасмин, пачули, роза, сандал, вербена, иланг-иланг, мускат, лаванда.

Сохранение мира и тепла в семье: жасмин, мандарин, роза, ваниль, ладан, апельсин, яблоневый цвет.

Помощь в решении вопросов: кориандр, шалфей, розмарин, сандал, ладан.

Усиление обаяния, коммуникабельности, интеллигентности: мандарин, мелисса, апельсин, роза, иссоп, лимон, кедр.

Дозировки

Масло для массажа – на 50 г транспортного масла 10 капель эфирных масел;

на 1 аромакурительницу – 5-10 капель (30 м² помещения);

на 1 ванну – 5-10 капель.

Универсальные рецепты для домашнего использования

1. Головные боли различного происхождения:

<i>Масло</i>	<i>Доза</i>
лавандовое	- 3 капли;
гераниевое	- 2 капли;
перечной мяты	- 2 капли;
эвкалиптовое	- 1 капля;
гвоздичное	- 2 капли.

2. Бессонница:

лавандовое	- 5 капель;
можжевеловое	- 3 капли;
апельсиновое	- 1 капля;
тимьяновое	- 1 капля.

3. Общий стресс, вызванный переутомлением:

лавандовое	- 4 капли;
апельсиновое	- 3 капли;
гераниевое	- 2 капли;
розмариновое	- 1 капля.

Лучший эффект даёт общий массаж и ванна перед сном.
В течение дня (не более 2-х часов) – аромакурительница.

4. Стимулирующая смесь:

апельсиновое	- 4 капли;
ромашки	- 3 капли;
можжевеловое	- 1 капля;
перечной мяты	- 1 капля;
эвкалиптовое	- 1 капля.

Рекомендуется для утренних ванн и аромакурительниц.

5. Успокоительная смесь при нервном напряжении, волнении:

гераниевое	- 4 капли;
лавандовое	- 3 капли;
можжевеловое	- 2 капли;
тимьяновое	- 1 капля.

6. Смесь для укрепления памяти и стимуляции интеллектуальной деятельности:

мускатного ореха	- 4 капли;
можжевеловое	- 3 капли;
розмариновое	- 2 капли;
лавандовое	- 1 капля.



Что нужно учитывать при подборе эфирного масла

Всё, что приятно пахнет – полезно.

1. Воздействие эфирных масел на разных людей индивидуально. Масло вам подходит, если вы ощущаете, что оно приятно пахнет, вызывает у вас радость или меняет состояние в приятную для вас сторону.

2. Приобретайте только качественные масла, например, производства *STYX Intercosmetics (Австрия)* в баночках тёмного стекла по 10 мл и «*Эфирные масла Крыма*» в пробирках по 1 мл.

3. Внутрь можно употреблять только эти масла, т.к. их качество лучше, чем у других фирм, но **неразбавленные** эфирные масла внутрь принимать нельзя.

4. Покупая масло, обращайте внимание на срок годности. Чистые масла живут 2-3 года, масла цитрусовых и смеси – не более 1 года.

Предупреждения

1. Применяйте эфирные масла, как они есть, только наружно!

2. В чистом виде масла, **кроме лавандового**, нельзя наносить на кожу.

3. Оберегайте глаза от попадания в них масла!

4. Придерживайтесь только рекомендуемых дозировок.

5. Эфирные масла хоть и служат в некоторых случаях для лечения аллергических проявлений, но у людей с повышенной чувствительностью могут иногда сами вызывать аллергические реакции. Поэтому лицам со склон-

ностью к аллергии необходимо проводить тестирование в присутствии специалиста.

6. Осторожность в обращении с маслом нужно соблюдать беременным женщинам и маленьким детям.

7. Лучше смеси и эфирные масла подбирать не самостоятельно, а консультируясь у специалиста.

Природные ароматы

Особенно полезны вдыхания ароматов непосредственно от природных источников. Прогулки в *берёзовых рощах, липовых аллеях* укрепляют сердечно-сосудистую систему, органы дыхания и внутренней секреции.

Пихтовый и кедровый лес, сибирские ели активизируют защитные силы организма, способствуют излечению от бронхолёгочных заболеваний, в том числе хронического бронхита, туберкулёза. Усиливают нервную и сердечно-сосудистую системы. В период респираторных вирусных инфекций (грипп, ОРЗ) в доме хорошо иметь ветки *пихты*.

При анемии и других заболеваниях крови благоприятно вдыхание ароматов *сирени, тополя, дуба, берёзы*. Это способствует увеличению жизнестойкости эритроцитов.

Прекрасно восстанавливает силы *жасминовый куст*.

На кожные покровы благотворно влияют *берёза и тополь*.

Прогулки по *каштановым аллеям* укрепляют надпочечники, восстанавливают смелость и уверенность в себе.

Клёны воздействуют на головной мозг, улучшая обменные процессы в нём.

Кусты *шиповника* гармонизируют нервно-эндокринную регуляцию.

Акация усиливает костно-мышечную систему.

Грецкий орех обладает мощным фитонцидным действием, укрепляет иммунную систему.

Активно влияют на организм не только ароматы растений и трав, но и другие, не растительного происхождения.

Например, аромат **весенней земли** из-под тающего снега активизирует жизненные силы;

запах **камня** укрепляет кости и ткани;

аммиака – ускоряет физический рост мышц, волос, ногтей;

сероводорода – успокаивает боли и воспалительные процессы;

керосина – восстанавливает функции голосовых связок, избавляет от тонзиллита.

Очень осторожно нужно подбирать духи, одеколон, туалетную воду, дезодорант **для личного пользования**. Часто вносимый извне аромат не резонирует с функциями самого организма. И человек, не отслеживающий таких “тонкостей”, не замечает, что его тело просто задыхается, а часто – и окружающие люди.

Экспериментируйте, обоняйте, тренируйте свой нюх и наблюдательность. Ищите те запахи, которые будут помогать вам в вашей жизни!



РАЗДЕЛ 6.

БИОРИТМЫ



Настройка ритмом

Настраиваемся мы на что-то или на кого-то для установления связи и успешного взаимодействия. Настраиваемся на то, что привлекло наше внимание, когда мы хотим открыть и проявить это через себя. Настраиваемся для того, чтобы привести себя в уравновешенное состояние. Делаем настройку с помощью образов, вспоминая и ощущая, какие они. Не всегда в нужной обстановке удаётся настроиться, часто что-то отвлекает, то внешние обстоятельства, то мысли...

Все предметы и явления, даже оттенки этих явлений, любой процесс, любое действие *имеют свой ритм*: солнце, Вселенная, сердце, клетка, атом, электрон, вкус, запах, цвет, Любовь... всё! У каждого из нас есть свой ритм. Тело может проявлять любые ритмы с лёгкостью и необыкновенной готовностью, только пожелайте. Всё становится доступным. Ритмом можно дотронуться и до звезды, и до ядра нашей Земли. Причём настраиваться на какой-либо ритм можно в повседневной жизни, не создавая себе специальных условий.

Мы дышим, шагаем, бегаем, хлопаем, танцуем, стучим и даже жуём в ритме. А теперь всё это нужно делать *в ритме вашей настройки*. Попробуйте легко похлопать в ладоши: ладони движутся сами, ваша голова при этом отдыхает. Вы лишь наблюдаете за процессом. Хотите узнать свой ритм? Тогда произнесите вслух или про себя: “Мой

ритм”, и тело вам ответит движениями вашего личного ритма. Вот вы и познакомились с собой, так же можно познакомиться со всем окружающим вас миром. При этом возникает огромное чувство свободы, расширения, умиротворения, единения со своим телом. Ваше тело при этом отзывается и вслушивается в вас самих, в ваши желания.

Существует множество вариантов настроек с помощью ритма.

При диагностике заболеваний: ритм органа – ритм этого же здорового органа. Сначала проявляете через себя ритм интересующего вас органа (можно хлопать, легко стучать, делать какие-то ритмичные движения, предварительно проговорив: “Ритм органа”. Затем, после небольшой паузы, дайте себе задание ощутить ритм этого же органа, только здорового, и сравните эти ритмы. А затем – тренируйтесь;

- Ощущая ритм **лица**, которое есть и в идеале;

- Ритм **кожи**, какая есть, и кожи гладкой, чистой, юной;

- Смотрите в зеркало и проявляйте через себя ритм **красоты** совсем лёгкими, ритмичными движениями тела, головы. А в результате вы почувствуете, как лицо начинает дышать в ритме красоты или того, что захотите. Также стоя перед зеркалом и глядя на те части тела, которые вам не нравятся, начинайте проявлять через себя ритм **гармонии и красоты**. Результат: эти места начнут изменяться и нравиться вам.

- Таким же образом можно откорректировать речь, создав ритм чёткой речи;

- Ритм *голоса* – ритм уверенного голоса, или ритм уверенности;

- *Перед чисткой печени или кишечника* нужно создать ритм сильной печени и здорового кишечника, или ритм чистоты;

- *При бессоннице* настройтесь на ритм сна, лёгкими ритмичными движениями укачивая себя;

- Утром, направляясь на работу, спускайтесь по лестнице в ритме *удачного дня*, а может быть, в ритме *“Я зарабатываю деньги”*;

- Собираетесь познакомиться с кем-то, настройтесь на ритм своего *избранника* (-цы);

- Перед домашней уборкой настройтесь на ритм *юта*;

- *Коррекция фигуры* (при полноте): жуйте в ритме похудения, ощущая свою стройную гармоничную фигуру. Позвольте рту жевать самому, а не так, как вы привыкли. Процесс такого жевания развивается медленно, но уверенно. Не мучьте себя, жуйте в таком ритме столько, сколько сможете;

- Проявите ритм своего *подтянутого живота* и выполняйте физические упражнения в этом ритме;

- Проявите ритм любой *желаемой части тела* и выполняйте физические упражнения в этом ритме;

- Бойтесь обжечься на солнце – проявляйте через себя ритм *приятия солнечных лучей*;

- Бойтесь холодной воды – настройтесь на ритм *приятия холодной воды*;

- Если *при выборе продуктов* вы сомневаетесь, какой

Настроение здоровья

из них купить, незаметно для других легко ладонью простучите их ритмы (достаточно 5-7 движений). **Качественный продукт имеет более частый и сильный ритм.**

- Перед предстоящей ситуацией настройтесь на **ритм прекрасной ситуации**;

- Если вы заболели или попали в нежелательную ситуацию, состояние – **проявите ритм причины произошедшего**, и что-то для вас прояснится обязательно;

- Подбирайте свой ритм под ритм вашей **второй половины**, и всегда в ваших отношениях будут царить гармония и взаимопонимание;

- Страшно подойти к начальнику и задать ему вопрос – настройтесь на ритм **начальника**.

Настраиваться можно не только словом, но и словосочетанием, предложением или даже целым рассказом. А какими оттенками состояний можно обогатить свою жизнь: элегантность, изящность, аристократизм, величавость, миловидность и т.д., всего лишь проявив ритмы этих состояний в движениях вашего тела!

Можно настраиваться на определённый процесс, например, на ритм **развития и совершенствования**. Мир ритмов открыт и ждёт вас! Обращайтесь к ритму, когда есть желание, но не заставляйте себя...

Доверяйте телу, оно ведь ваше.



Суточные биоритмы человека

Знание закономерности работы и отдыха органов и соответствующая регулировка жизни будут полезны и для организма в целом, и для повышения эффективности работы, и для продления жизни.

Восстановление и омоложение организма происходит в основном *во время сна*. Это самый простой и эффективный способ отдохнуть, расслабиться и избавиться от многих болезней. Во время сна замедляются все обменные процессы, снижается температура тела, повышается выработка важнейших гормонов – мелатонина, гормона роста и других, которые увеличивают продолжительность жизни человека.

В 1 час ночи человек находится в лёгком состоянии сна, быстро пробуждается и легко может почувствовать наличие заболевания. В это время начинает работать *печень*, и эта работа продолжается два часа. Печень активно выводит токсины и очищает организм.

В 2 часа большинство органов прекращает активную деятельность.

В 3 часа тело находится в состоянии отдыха, кровяное давление самое низкое, а пульс самый слабый. В процесс выведения токсинов включаются *лёгкие*. Эта работа продолжается два часа. Больной человек в это время кашляет сильнее, но принимать лекарство от кашля не стоит...

В 4 часа дыхание становится более слабым и прерывистым, но обостряется слух. Кровоснабжение мозга самое небольшое. Система кровоснабжения находится в расслабленном состоянии. Это время смерти тяжело больных.

Настроение здоровья

В 5 часов – время быстрой фазы *сновидения*, когда человек видит несколько эпизодов подряд, и если встаёт в это время, у него обычно хорошее настроение и душевный подъём.

В пять часов начинает работать *толстый кишечник*. Его работа продолжается два часа.

В 6 часов начинает повышаться кровяное давление, ускоряется сердцебиение, и человеческий организм *пробуждается*.

В 7 часов особенно сильной является *иммунная система*. Тонкая кишка начинает усваивать питательные вещества. До 7.30 рекомендуется завтракать.

В 8 часов тело заканчивает свой отдых.

В 9 часов настроение и энергия поднимаются. Сердце работает хорошо и сильно.

В 10 часов возрастает активность. Эффективность работы самая высокая.

В 11 часов – гармония тела и психики.

В 12 часов – высокая работоспособность и интеллектуальная активность.

В 13 часов – время отдыха для печени. Проходит пик работоспособности, появляется первая усталость и желание отдохнуть.

В 14 часов энергия ослабляется, реакция замедляется – вторая волна спада.

В 15 часов организм восстанавливается и входит в нормальное состояние. Функции органов чувств обостряются, интуиция возрастает.

В 16 часов повышается сахар в крови.

В 17 часов эффективность работы сохраняется на высоком уровне. Лучшее время для *физических тренировок*.

В 18 часов психическое возбуждение постепенно снижается. Появляется желание заняться спортом, танцами и т.п. Недомогания ослабевают.

В 19 часов повышается кровяное давление. Психическая стабильность опускается на самый низкий уровень. Человек легко подвержен волнениям, расстройствам и т.п.

В 20 часов самый тяжёлый вес тела, но возрастает ловкость и сообразительность.

В 21 час активизируется память. Человек хорошо запоминает. Начинает работать *лимфатическая система* по выведению токсинов.

В 22 часа температура тела снижается. Организм готовится к *отдыху*.

В 23 часа клетки начинают восстановительную работу, чтобы им не мешать, в это время нужно уже спать.

В 24 часа головной мозг аннигилирует психический дискомфорт, чтобы тело хорошо отдохнуло. Спинной мозг набирает энергию. Эта работа продолжается четыре часа. Рекомендован крепкий сон. Бодрствование очень вредно.



Настройки по дням недели

В понедельник происходит *активизация обменных процессов*, особенно водного обмена, поэтому этот день удобен для очистительных процедур и голодания.

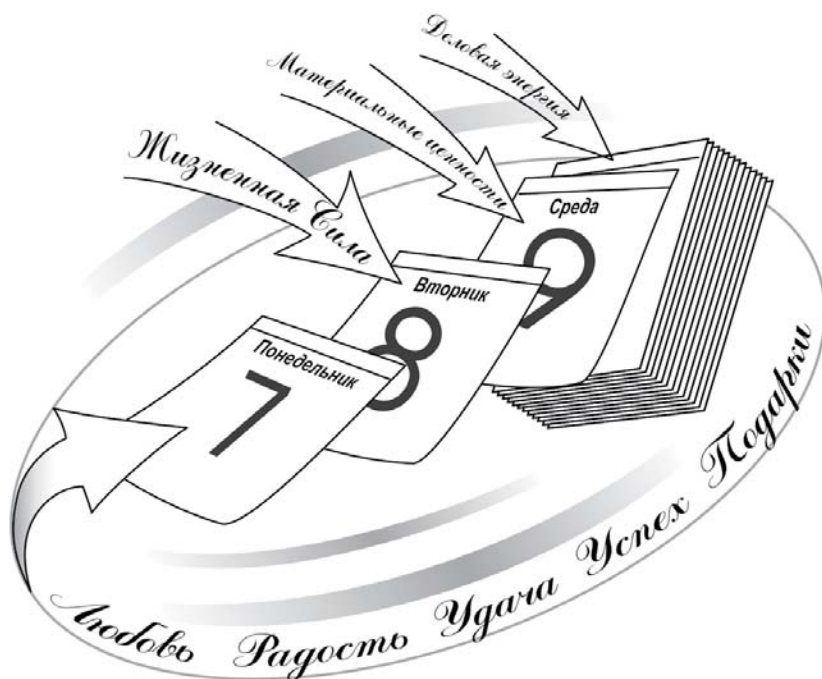
Во вторник происходит *приток активности* и жизненной силы. Стоит заняться восстановительными процедурами. Выход из голода соками, салатами и т.п. В этот день восстанавливаются и крепнут мышечные ткани, связочный аппарат и сердечно-сосудистая система. Но не рекомендуется принимать горячие ванны и ходить в баню.

В среду осуществляется приток энергий в *интеллектуальную сферу* и подпитка информацией от внешнего мира. Активизируется мозг, нервная ткань, дыхательная система.

В четверг активизируется *деловая энергия*, продвигаются социальные дела, реализуются планы и договоры. Повышается активность печени, желчного пузыря и 12-перстной кишки. Не стоит употреблять острую и жирную пищу.

Пятница отвечает за *красоту и гармонию*. Все процедуры, связанные с телом, влияют на красоту и здоровье. В этот день еда идёт на построение клеток тела, поэтому должна быть чистой – лучше растительная пища в сыром виде.

Энергия пятницы питает эндокринную и мочеполовую системы, омолаживает кожные покровы. В этот день важны *положительные эмоции*.



Суббота – день *систематизации*, укрепления и кристаллизации полученных за неделю энергий. Это день наведения порядка. Осуществляется приток энергий в иммунную систему и костную ткань. В этот день рекомендуется подводить итоги, совершать прогулки, заниматься йогой, делать покупки, копить деньги...

В воскресенье закладываются ритмы дел и здоровья на *всю последующую неделю*. Энергии воскресения несут Любовь и Радость, питая сердечно-сосудистую систему и мозг.

Настроение здоровья

Учтите также, что **лунный месяц** длится 4 недели: 2 недели – прибывающая Луна и 2 недели – убывающая.

В период **растущей луны** – 14,5 дней – активность человека и его жизнеспособность снижаются, быстрее накапливается усталость, уменьшается скорость обменных процессов, увеличивается застой воды в организме. В этот период и дела начинают идти “со скрипом”. Не рекомендуется в полнолуние принимать ответственных решений, подвергаться оперативным воздействиям. Иммуитет в этот период ослаблен, но зато повышена склонность к кровоизлияниям, психическим депрессиям и эпилептическим приступам.

В период **убывания луны** – 14,5 дней – начинает доминировать солнечная энергия, потому обменные процессы в организме ускоряются, уходит избыток воды, исчезают отёки, тело восстанавливает свои силы быстрее, голова соображает лучше. Дела начинают двигаться...

Считается, что если зачатие ребёнка происходит в течение 12 дней до полнолуния, то рождается **девочка**. После полнолуния – **мальчик**.



Принципы работы с погодными энергиями

Погода – это *настроение местности*. Если то, что вы делаете, идет вразрез с её желанием – природа не поддержит вас своей энергией... Для наглядности погоду можно сравнить с нашим настроением. Мы веселимся, печалимся, радуемся, негодуем... И ещё множество оттенков нашего настроения, так же и у природы – погода выражает её настроение.

Ясный солнечный день – это погода *света и счастья*. Природа радуется жизни и наполнена живительной силой Любви. Одно из самых прекрасных состояний природы для действий, направленных на исправление человеческой судьбы к лучшему, на оздоровление организма. В солнечную погоду хорошо лечатся хронические заболевания.

Ясная звёздная ночь. Природа доверчиво открывает себя на *познание Вселенной*. Это состояние внутренней открытости и тихой светлой радости. В это время звёзды разговаривают с Землёй.

Это состояние Матери-Природы ближе женщине, чем мужчине, так как несёт в себе зерно иррациональности. Она призывает всех открыться миру и впустить его ритмы и силу внутрь тела. Очень хорошее время для восстановления сил и мощи организма, контакта со светлыми Силами. Используют такую ночь и для восстановления личного счастья (особенно женщины), для излечения бесплодия.

Это время плохо переносят люди злые и привыкшие видеть мир только с материальной точки зрения. У них начинается эмоциональный “разнос”.

Сплошная облачность. Природа хмурится, она недовольна человеком. Такая погода плохо переносится практически всеми. Природа сигнализирует человеку, что ему пора начать восстанавливать собственный организм. В такую погоду, если не хотите, чтобы ослаб иммунитет, необходимо заниматься физическими упражнениями и практиками.

Дождь. Любой дождь – это слёзы природы. От горя и тоски или от радости и счастья. Дождь говорит о переизбытке чувств, которые в виде капель выливаются на



землю. Такая погода восстанавливает животворящие силы земли и всего, что на ней существует.

Дождевая вода нужна для приготовления настоев и лекарств, предназначенных для восстановления плодородия и красоты физического тела.

Снег. Зима – время года, когда разум торжествует над телом. Снег – это кристаллизованная и чётко оформленная мысль, которая способна управлять эмоциями и физическим состоянием организма. Когда за окном идёт снег, приходит время приводить в порядок свои мысли и физическое состояние. Эта погода очень благоприятна для лечения психических состояний организма. Всё ненужное уходит из тела.

Для **восстановления физического тела** в такую погоду самое лучшее – лечь спать или погрузиться в медитативное состояние. В таких состояниях очищение от ненужного психоэмоционального хлама происходит быстро и безболезненно.

Если вы хотите получить **энергию ветра**, то аккуратно подставьте ему лицо, грудь, а если ваша задача – сбросить с себя проблемы, то к ветру надо повернуться боком. Решать свежие проблемы помогает ветер, дующий с правой от вас стороны, давние проблемы и родовые неурядицы уносит ветер, к которому вы повернулись левой стороной. Не надо пользоваться ветром в городе – он чаще всего бывает насыщен множеством проблем других людей. Лучший ветер – тот, который дует за городом со стороны просторных полей. Не старайтесь взять от ветра сразу всё, что вы хотите. Помните: хороший помощник – мягкий помощник.

Сохраняйте позитивный настрой в течение дня

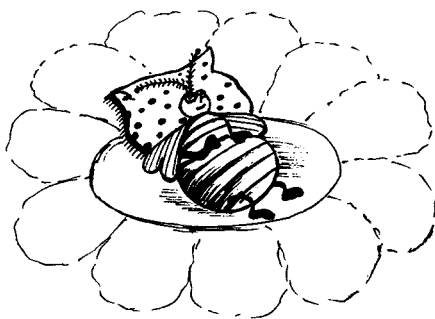
1. Начинайте день с *бодрым оптимистичным настроем*, в своём воображении осветив его ярким солнечным светом. Если утром вы встаёте с мыслями о том, как много в течение дня вам предстоит сделать дел, какие они трудные и что не всё вам под силу, то день превратится в настоящее испытание.

2. В течение дня получайте *удовольствие* от всего, от чашечки кофе, пения птиц, запаха дождя и прочих мелочей, составляющих жизнь.

3. Самые обыденные повседневные дела делайте с *удовольствием*. Любое дело выполняйте *энергично*, решительно и с энтузиазмом.

4. *Положительное отношение* должно быть ко всему, чем вы занимаетесь, с чем сталкиваетесь в жизни.

5. Из неудачного опыта извлекайте всё *полезное* (уроки). Не воспринимайте его как наказание. Не рассматривайте неудачный опыт как вечное проклятие. Знайте, что неудачный опыт *бесценен*, так как *даёт возможность совершенствоваться*.



6. Не копайтесь в своих неудачах, разрачивая их с помощью своего воображения до гигантских и уродливых размеров.

7. Будьте **прямым и честным** (искренним) в любой ситуации.

8. Учитесь **отстаивать свои интересы** без грубости и агрессии.

9. Научитесь **говорить «нет»** людям, которые хотят вас использовать в личных интересах. Не позволяйте себя втягивать в чужие проблемы.

10. Не тратьте время, силы и энергию на дело, которое для вас не важно. Учитесь определять свои **приоритеты**. В первую очередь делайте главное.

11. Не ставьте перед собой **недостижимых целей**. Постановка недостижимой цели увеличивает в теле напряжение и беспокойство.

12. **Не унывайте**, если что-то не складывается так, как вам хочется. Уныние считается самым большим грехом даже у христиан. А йоги говорят, что уныние существует лишь для тех, у кого нет цели в жизни.

13. Ищите **Цель в своей жизни**, её смысл. Те великие люди, которые имеют Цель в жизни, совершают непрерывные усилия для её достижения. Для них не существует уныния. Вообще, жизнь для человека начинается только тогда, когда установлено **Место Назначения**.

Работа с воображением

1. Всегда думайте, что вам становится лучше. Визуализируйте себя со стороны здоровым, бодрым и т.д.

2. Никогда не думайте ни о какой болезни как о неизлечимой. Вы должны быть уверены в том, что **организм сильнее любого недуга**.

Например, рассматривайте даже **инфекционное заболевание** и бактерии, его вызвавшие, как доброжелательно-го учителя, который заставляет подумать, что в жизни нужно изменить, чтобы было больше гармонии. Этот учитель усиливает ваш жизненный потенциал.

Положительный настрой и сила Духа помогут вам избавиться от многих недугов. Если в вашем воображении твёрдо закреплено представление о себе как о сильном и здоровом человеке, ваши шансы действительно стать таковым возрастают в сотни раз.

Настраивайтесь на лучшее – и вы сохраните здоровье на долгие годы!



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Раздел 1. Релаксация и отдых	
О релаксации и отдыхе.....	5
Физиология «зажатости».....	7
Техника релаксации.....	9
Раздел 2. Позитивные настройки	
Эмпатийность.....	17
Что такое настройка.....	18
Техника настройки.....	20
О роли воображения.....	22
Настрой на собственную психоэмоциональную сферу	29
О подсознании.....	30
Глубокая настройка.....	33
Настройка на своё жилище.....	36
Немного о медитации.....	38
Базовые воображаемые образы.....	44
Примеры настроек и релаксаций.....	52
Раздел 3. Спонтанный танец	
О спонтанном танце.....	64
Примеры спонтанных танцев.....	69
Раздел 4. Настройки на природу и творчество	
Немного о стихах.....	77
Настройка на музыку.....	83
Настройка на птичье пение.....	98
Настройка на пищу.....	102

Настройка на Воду.....	104
Настройка на минералы и кристаллы.....	107
О влиянии света и цвета на человека.....	108

Раздел 5. Ароматерапия и дыхание

Дыхание.....	118
Звукодвигательная гимнастика.....	132
Настройка на ароматы.....	137
Свойства эфирных масел.....	140

Раздел 6. Биоритмы

Настройка ритмом.....	153
Суточные биоритмы человека.....	157
Настройки по дням недели.....	160
Принципы работы с погодными энергиями.....	163
Сохраняйте позитивный настрой в течение дня.....	166



Читайте в серии “Оздоровление Человека”:



– Баранова С.В. “Укрепление организма”, 2007.

Книга о том, как помочь организму не болеть, о простых и доступных методах очищения и укрепления организма, закаливающих процедурах и гигиене тела.

– Баранова С.В. “Стань свободным от вредных привычек”, 2007.

В книге описаны причины и следствия вредных привычек и даны рекомендации освобождения от них. Подробно разобрано курение, алкоголизм, наркомания, нерациональное питание, техномании.



Книги можно приобрести в аудиоформате.

Готовятся к выпуску:

- Баранова С.В. “Танцы для здоровья”
- Баранова С.В. “Питание”

**Приглашаем к сотрудничеству
издателей и распространителей, тел. 689-51-14**

Подробнее о методиках оздоровления вы можете узнать на наших занятиях в Центре психофизического совершенствования “Единение”.

Центр психофизического совершенствования “Единение” совместно с образовательным центром “Созидание” и Шаолиньским центром в течение года проводит занятия и семинары для взрослых и детей по системе здорового образа жизни, ушу, Цигун, кунфу, йоге.

В практику включены: обучение танцам, чайной церемонии, каллиграфии, пению, рисованию.

Тел. 689-30-36, 689-51-14

www.edinenie.ru

<http://damo.ru>

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Баранова Светлана Васильевна
Частроение здоровья

Главный редактор: Баранова Светлана Васильевна
Вёрстка, корректор: Мирзаянц Мария
Макет обложки, художник: Дуброва Татьяна

Подписано в печать: 01.08.2007.
Бумага офсетная № 2. Тираж: 3000 экз.
Формат: 60х90/16. Гарнитура Таймс (13,5/16,2).
Издательство Центра
психофизического совершенствования “Единение”
109316, г.Москва, ул. Талалихина, д.6/2.
Тел. (495) 689-30-36