©ДЭИР

**ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ «РАБОТА С ЭТАЛОННЫМ СОСТОЯНИЕМ».**
Составитель – Маслова Е.И.
Условия допуска – 1 ступень.

**ВВЕДЕНИЕ.**
В начале занятия обязательно поздравить, поговорить о самочувствии после установки оболочки, о результатах домашней работы – что получается хорошо, что не очень. Т.е. совместный разговор о том, с какими проблемами столкнулись, примеры из зала. Если группа хорошо подготовлена, меньше теории – больше практики. Если остались вопросы, сначала теоретически разобрать и только потом приступать к практике.

**Вводная раскачка.**
Большой шар в солнечное сплетение (СС), горячий шарик в СС, руки перед СС и усиление ВП, удержание ВП, руки над головой, усиление НП, ощущение обоих ЦП (двойная нитак потоков), заполнение тела энергией ЦП.

**Ощущение восходящего потока.** Сделали шарик - ощутили ток энергии в руках - откуда? - в плечах - откуда? - из солнечного сплетения - откуда? - откуда-то снизу (но там он темнее и мощнее) - следим - вдоль позвоночника - откуда ?- откуда-то снизу - поток горячий, сильный, мощный, несет силу - проследили от точки входа - в животе, вдоль позвоночника - в солнечное сплетение (выше он делается ярче) - сквозь диафрагму - в грудную клетку вдоль позвоночника - поток горячий, сильный, мощный, несет силу - (может стать жарко) - выше в шее вдоль позвоночника - через основание черепа проникает в мозг- в мозгу искривляется вперед - выше выходит из темени - чувствуем его весь - ощущаем связь с дыханием - с каждым вдохом он усиливается - усиливаем - он идет из бесконечности внизу в бесконечность наверху, наполняя наше тело силой и эмоциями - отпускаем ощущения.
**Ощущение нисходящего потока.** Расслабились, сели поудобнее - ощущаем нисходящий поток - в темени, откуда-то сверху - он прозрачный, чистый, ясный, кристаллизует все на своем пути, он несет ясность и осознание - ниже, к основанию черепа - в шее вдоль позвоночника - в грудной клетке вдоль позвоночника - через диафрагму - сквозь солнечное сплетение - ниже, в животе вдоль позвоночника -- он прозрачный, кристаллизует на своем пути, он несет ясность и осознание - ниже до выхода из тела. Ощущаем его весь, ощущаем его связь с дыханием - с каждым дыханием он усиливается - вы наполняетесь ясностью и осознанием - он идет из бесконечности наверху в бесконечность внизу - он несет ясность и осознание. Ощущаем перераспределение нисходящего потока по телу - как он наполняет наше тело ясностью и осознанием- отпускаем ощущения.
**Ощущение себя и центральных потоков в мироздании.** Сделали шарик - ощутили ток энергии в руках - в плечах - - из солнечного сплетения - откуда-то снизу (там он темнее и мощнее) - следим - вдоль позвоночника - откуда-то снизу - поток горячий, сильный, мощный, несет силу - в животе, вдоль позвоночника - в солнечное сплетение (выше он делается ярче) - сквозь диафрагму - в грудную клетку вдоль позвоночника - поток горячий, сильный, мощный, несет силу - (может стать жарко) - выше в шее вдоль позвоночника - в череп - искривляется вперед - выше выходит из темени - чувствуем его весь - ощущаем связь с дыханием - с каждым вдохом он усиливается - усиливаем - он идет из бесконечности внизу в бесконечность наверху, наполняя наше тело силой и эмоциями - а навстречу ему движется нисходящий поток - ощущаем нисходящий поток - в темени, откуда-то сверху - он прозрачный, кристаллизует на своем пути, он несет ясность и осознание - ниже, к основанию черепа - в шее вдоль позвоночника - в грудной клетке вдоль позвоночника - через диафрагму - сквозь солнечное

сплетение - ниже, в животе вдоль позвоночника -- он прозрачный, кристаллизует на своем пути, он несет ясность и осознание - ниже до выхода из тела. Ощущаем его весь, ощущаем его связь с дыханием - с каждым дыханием он усиливается - вы наполняетесь ясностью и осознанием - он идет из бесконечности наверху в бесконечность внизу - он несет ясность и осознание - он наполняет тело ясностью и осознанием - мы ощущаем себя на двойной нитке потоков, соединяющих бесконечность вверху с бесконечностью внизу - они наполняют тело силой и осознанием, эмоциями и ясностью - мы словно сгусток силы и осознания на двойной нитке потоков - вспомнили дом, работу - ощутили группу - вспомнили свои желания - это жизнь, это сила, это сознание.

***ВНУТРЕННИЕ КОМЕНТАРИИ КЛУБНЫМ МЕТАДИСТАМ:***

Не забываем что упражнения идут блоками:

- Большой шар в солнечное сплетение (СС) и горячий шарик в СС;
- Руки перед СС - усиление ВП, удержание ВП;
- Руки над головой - усиление НП, удержание НП;
- Ощущение обоих ЦП (двойная нитка потоков), заполнение тела энергией ЦП.

Данное распределение по блокам рекомендовано, но не строго обязательно. При работе на группе методист сам компанует блоки в нужной ему последовательности.

**Эталонное состояние (ЭС).**

Напомнить критерии ЭС:

1. Воспоминание, имевшее место в действительности, реально пережитое событие вашей жизни.
1. Хорошее физическое (отсутствие болевых и дискомфортных ощущений) и эмоциональное самочувствие.
3. Мгновенный эпизод, как слайд или фотография.
2. Отсутствие психотравмирующих воспоминаний и негативов (серьезные болезни, психологические травмы, потери родственников и т.д.), которые могут вспомниться в связи с событием, которое вы выбираете как эталон.
3. Лучше одиночество, без друзей, любимых, собак и кошек, если присутствуют посторонние люди – как фон (стадион, пляж).
4. Не брать состояния, связанные с экстремальными ситуациями (соревновательность, агрессия, американские горки и т.д.).
5. Наличие намерения действия (желание сделать что- то, просто действие – просто идешь).

⇒ **Помощь.**

Хорошо помогают звуки (любимая забытая мелодия), запахи (любимые духи), ощущения( вспомнить для примера первый снег или капель), предвкушение любимого дела (лыжник на горе перед спуском, портной, рыбак), хорошо работают воспоминания, связанные с природой.

Объяснить, что это не эйфория – можно быть в ЭС, вынося мусор на помойку.

**!Для методиста!**В процессе объяснения передавать эталонное состояние.

**!Не брать!**

- Медитации.
- Сны и фантазии.

- Состояние алкогольного или наркотического опьянения.
- Состояние влюбленности, эйфории, крайнего эмоционального возбуждения.

- Самообман (лежу на пляже – песок и море, а на душе кошки скребут).
- Плавание (на лодке можно).
- Экстремальные ситуации (американские горки, скоростная дорога и т.д.).

**Упражнение. Погружение в ЭС.**
Сели поудобнее – прикрыли глаза - расслабились - посторонние мысли исчезают прочь - исчезают посторонние раздражители - вы наполнены вниманием - вы слышите только меня - вы вспоминаете состояние, которое решили сделать своим эталонным состоянием - сначала приходит образ - он делается яснее, четче - приходит звук - как только приходит звук, вы все глубже и глубже погружаетесь в эталонное состояние - приходит запах – как только приходит запах, образ становится еще более четким и насыщенным - приходит воспоминание тела и эмоциональное самочувствие - вы все глубже погружаетесь в свое эталонное состояние – оглянитесь там – и вы видите то, что видели тогда – прислушайтесь там – и вы слышите то, что слышали тогда – и у вас те же самые ощущения физического тела там в эталонном состоянии – и то же самое эмоциональное самочувствие – и вот вы там - вы в своем эталонном состоянии - вы чувствуете свое тело там в эталонном состоянии - оно полностью ваше - вы всегда можете удалиться в него - оно недоступно посторонним воздействиям - у вас есть еще один набор стандартных ощущений в дополнение к ощущениям физического тела - оно всегда позволит вам оценить свое состояние - отпустили эталонное состояние и открыли глаза.

**Упражнение. Диагностика с помощью ЭС.**
Схема: Сели поудобнее – прикрыли глаза…… погружение в эталонное состояние - вы там - вы в своем эталонном состоянии - вы чувствуете свое тело там в эталонном состоянии- вы оглядываетесь - вы ощущаете связь своего эталонного состояния и состояния здесь и сейчас – ощущаем разницу эталонного состояния и состояния здесь и сейчас – запоминаем как реагирует эталонное состояние на состояние здесь сейчас - нет ли сгустков света или тьмы - тревоги - негативного состояния - ответьте на вопрос - какие они - где расположены – и вы находитесь в своем эталонном состоянии – ощущаете связь эталонного состояния и состояния здесь и сейчас - и запоминаем, что происходит с эталонным состоянием – любые изменения – запоминаем все ощущения – независимо от результата отбросили эталонное состояние - открыли глаза.

⇒ **Обсуждение.**
Оценили свое состояние. Далеко от идеального, не так ли??? Оценить разницу в эмоциональном состоянии.
ОБЯЗАТЕЛЬНО обратить внимание на разницу ощущений после первого погружения и после диагностики.

Но, кроме диагностики, эталонное состояние можно использовать и для нормализации своего состояния.

**Упражнение. Гармонизация.**
Схема: Сели поудобнее – прикрыли глаза…… погружение в ЭС – вы там - вы в своем эталонном состоянии - вы чувствуете свое тело - вы чувствуете свои центральные потоки в эталонном состоянии - восходящий поток - откуда-то снизу, в животе перед позвоночником – поток горячий, мощный, упругий – через солнечное сплетение, диафрагму, – поток горячий!,

мощный!, упругий!, он несет силу и эмоции – в грудной клетке перед позвоночником – поток горячий, мощный, упругий, может стать жарко – в шее перед позвоночником – через основание черепа он проникает в мозг – в мозгу с легким изгибом вперед уходит наверх –поток горячий, мощный, упругий – сливаемся с ним, ощущаем его на всем его протяжении – поток горячий, мощный, упругий – он несет силу и эмоции – он идет из бесконечности внизу в бесконечность наверху, наполняя наше тело силой и эмоциями - а навстречу ему движется нисходящий поток - откуда-то сверху, сквозь крышу черепа, основание мозга –поток прозрачный, ясный, чистый, он несет ясность и осознание – через основание черепа, в шее перед позвоночником – в грудной клетке перед позвоночником –поток прозрачный, ясный, чистый, он несет ясность и осознание – через диафрагму, через солнечное сплетение – поток прозрачный, ясный, чистый – в животе перед позвоночником – он уходит куда-то вниз – сливаемся с ним, ощущаем его не всем протяжении – вы находитесь в эталонном состоянии - ощущаете себя на двойной нитке потоков - вы ощущаете их согласованное и гармоничное течение - вы сливаетесь со своими центральными потоками - вы чувствуете свои потоки в эталонном состоянии - а теперь эталонное состояние начинает медленно приближаться к здесь и сейчас - вы ощущаете разницу в балансе своих центральных потоков в эталонном состоянии и в здесь и сейчас - побеждает эталонное состояние - оно приближается к здесь и сейчас - оно трансформирует здесь и сейчас - потоки в здесь и сейчас становятся ближе к эталонному состоянию - эталонное состояние все ближе и ближе - оно прикоснулось к здесь и сейчас - оно преобразовало здесь и сейчас - вы отпускаете эталонное состояние - вы находитесь в здесь и сейчас, ощущая гармонию своих центральных потоков - вы усиливаете их - с каждым дыхательным движением они усиливаются, сохраняя гармонию и согласованность - ваше эфирное тело наполняется осознанием и силой - ваши центральные потоки сильны и гармоничны - путь ВП…… – путь НП…… – оба потока вместе - вы усиливаете свои потоки - с каждым дыхательным движением они усиливаются, сохраняя гармонию и согласованность - ваше эфирное тело наполняется осознанием и силой - ваши центральные потоки сильны и гармоничны – отбросили состояние - открыли глаза.

**Обсуждение.** Можно провести диагностику и сравнить разницу состояний до гармонизации и после. Поговорить, кому удалось применить на практике в разных ситуациях (плохое настроение или самочувствие, поругались с начальником и т.д.). Напомнить, в каких случаях можно применять ЭС.

**Дополнительные упражнения для развития четкости ощущений в ЭС.**

**1. Восстановление в памяти объектов.**
Оглянитесь вокруг. Вы находитесь в реальности. Вы находитесь в реальности. Выбираем любой небольшой предмет. Берем в руки. Внимательно рассматриваем, изучаем на ощупь, можно понюхать. Медленно поворачиваем в руках, воспринимая как медленно вращающийся объект. Сели поудобнее, закрыли глаза…. Вы во внутреннем пространстве. Находим ту область пространства, где находится этот объект. Восстанавливаем образ предмета. Стараемся точно воспроизвести на мысленном экране, как вращается этот объект и как выглядит под разными углами зрения. Обратите внимание, что в виртуальном пространстве он так же реален.

**2. Создание «кладовой памяти».**
Внимательно оглядитесь по сторонам, запомните помещение, в котором находитесь, можно пройтись. Запоминаем расположение предметов, запах,

звук шагов, ощущение пространства. Теперь сели поудобнее, прикрыли глаза…. Мысленно проходим по этому помещению, внимательно «смотрим» на все запомнившиеся детали. Стараемся как можно точнее скоординировать работу органов чувств. Добиваемся реальности ощущений.

**3. Воспоминание сегодняшнего утра.**
Сели поудобнее – прикрыли глаза…
Вызываем на внутренний экран сегодняшнее утро – момент вашего пробуждения – приходит образ…… (далее по тексту эталонного состояния) – постепенно начинаем восстанавливать все детали вашего пробуждения – интерьер – детали интерьера – ваше положение в кровати - ваше физическое и эмоциональное состояние……
Задача: максимально погрузить слушателей в переживание момента пробуждения, задействуя все каналы получения информации:
зрительный – что вы видите,
слуховой – какие звуки вас окружают,
тактильный – ощущение прохладной простыни, тепло от луча солнца,
обонятельный - запах кофе с кухни и т.д..

**4. «Обход жилища».**
Находим в памяти реальное воспоминание жилища, в котором вы жили какое-то время, которое знакомо очень хорошо. Это может быть дом родителей, свое жилье (находим, откуда из виртуального пространства приходит этот образ).
Сели поудобнее, прикрыли глаза…
Увидели тот дом, в который хотите мысленно войти. Посмотрели на фасад, отметили все детали. Затем повернулись ко входу спиной и оглянулись вокруг. Отметили детали, отметили свои ощущения. Медленно поворачиваемся ко входу, видим дверь. Обращаем внимание на детали. Открываем дверь. Заходим. Отметили детали. Как выглядит пол? Потолок? Светло в помещении? Медленно продвигаемся в том пространстве, в котором находимся. Смотрим по сторонам. Увидев интересный предмет, подходим и рассматриваем. Медленно подходим к тому месту в доме, где стоит кровать. Замедляем движение, не упускаем ни одной детали. Подходим и садимся на кровать. Затем лягте. Если есть одеяло – укройтесь им. Закройте глаза и вспомните все ощущения, которые вы испытывали, лежа на этой кровати. Не меняйте положения тела, пока точно их не воссоздадите. Теперь сядьте и осмотритесь. Изменилось ли что-то в окружающем пространстве? Посмотрите по сторонам, вверх, вниз. После этого встаньте и медленно подойдите к двери, в которую вошли. Посмотрите вокруг, изменилось ли что-нибудь, пока вы были в доме? Откройте дверь и выйдите наружу. Останьтесь спиной к дому, осмотритесь и запомните свои ощущения. Медленно возвращаемся в состояние здесь и сейчас.

**Приятные и неприятны воспоминания.**
Вспомнить двух людей – один человек, которому вы симпатизируете, второй – кому не симпатизируете.
Погружение в ЭС – вызываем образ первого человека – отслеживаем ощущения – как реагирует ЭС на воспоминание об этом человеке – запоминаем – вызываем второго человека – отслеживаем ощущения – запоминаем.
**Обсуждение.** Отметить как изменяется ЭС в одном и другом случаях и сказать, что таким образом удобно выводить на поверхность внутренние несогласия. Дать домашнее задание поработать в этом направлении.

**Гармонизация и укрепление оболочки.**

©ДЭИР

**Вопросы – ответы.**