©ДЭИР

ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ «РАБОТА С ЭФИРНЫМ ТЕЛОМ».
Составитель – Васильева Е.Е. (Москва).
Условия допуска – 1 ступень.

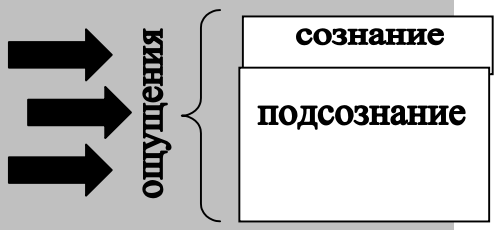
Часть 1: вступительная.

1. Беседа со слушателями: Кто сколько раз занимался дома? Кто не чувствует потоков?
   а). Вызвать на сцену и попросить спеть песенку.
   б). Начать что-то тихо говорить в третьем голосовом режиме и вдруг громко заорать, ударив рукой по парте.

   Спонтанное усиление ВП всем гарантировано.
2. Рассказ о том, что мы будем работать с энергетикой, т.е. с ощущениями гораздо более тонкими, чем ощущения физического тела. Поэтому наши успехи будут зависеть от того, насколько мы сможем "переключиться" на эти тонкие ощущения. А для этого нам необходимо сейчас провести глубокую релаксацию: убрать мешающее работе мышечное напряжение, настроиться на предстоящую работу.
3. Релаксация + 2 шарика в солнечное сплетение+ раскачка ЦП + "бусинка".

Часть 2: теоретическая.

1. Мы воспринимаем окружающий мир в ощущениях, и для нас это единственная реальность. Ощущения генерируются рецепторами физического тела. Для того, чтобы понять, могут ли ощущения нести нам информацию, не опосредованную органами, клетками, тканями физического тела, нам надо их от тела физического отделить.



Эфирное тело - комплекс идеомоторных ощущений, оторванных от тела физического.
Теперь нам надо разобраться, с какого класса ощущениями мы будем иметь дело. Для этого мы выполним следующее упражнение:

Упражнение: встать, несколько раз как можно быстрее махнуть рукой, каждый в своем ритме, а затем резко остановить руку и ощутить, как рука продолжает пару раз то же движение.

Обсуждение. Сейчас мы поймали след в моторной коре головного мозга. Это было спонтанное движение нашей эфирной руки. Т.е. ЭТ - комплекс **идеомоторных** ощущений.

Однако, если эфирное тело для сознания, обладающего им, - это комплекс ощущений, то для другого человека - это энергетический комплекс, который можно зарегистрировать.
Например, кирлиановская фотография - фотография предмета в поле высокого напряжения и высокой частоты (5 - 7 кВ и 15 кГц). Получается одноэлектродный разряд, который лучше проходит в ионизированной области, где уже есть какое - то поле. Так вот, феномен Кирлиана как раз и состоит в том, что берется лист дерева, фотографируется, затем половина отрезается и выбрасывается, другую половинку фотографируют - на фотографии лист опять целый. Почему? А потому, что эфирное тело листа, т.е. грубо говоря, ощущения листа, сохраняют прежнюю форму.
Т.е. человек - это не только "тушка", но и энергетика, так называемые полевые структуры. Внутреннее поле называемое ЭТ, пронизывает все наше тело и выступает за его пределы в среднем на 3 - 5 см. Рисунок. Оно состоит преимущественно из элементов ВП и отвечает за функции тела. Внешнее поле - есть продукт нашего сознания (какое пространство вокруг себя мы считаем своим) и состоит оно преимущественно из элементов

нисходящего потока. Внутр.еннее и внешнее поля являются энергетическим слепком нашего тела и называются **ЭТ**.

<u>Часть 3: упражнения по развитию тактильных ощущений</u>.

На нашем теле есть зоны, где очень много рецепторов, например, ладони. Поэтому легче всего начинать развивать тонкие ощущения именно с них. Сначала мы выполним комплекс упражнений по повышению чувствительности рук.

В упражнениях (3),(4): когда одну руку обработали, сравниваем с другой рукой; рекомендуется закрывать глаза, т.к. зрительный анализатор "съедает" более 70% тонких ощущений.

1. Растереть ладони, горячими ладонями растереть запястья и внешнюю поверхность кистей рук.
2. Большим пальцем одной руки массируем три основных линии на ладони другой руки.
3. Перчатки: большим пальцем одной руки медленно обводим вокруг пальца другой руки несколько раз подряд до появления ощущения повышения плотности пространства вокруг обрабатываемого пальца; переходим к следующему пальцу, и так все пальцы.
4. Прочистка энергетических каналов: Эфирной частью пальца одной руки прочищаем энергетические каналы на другой руке (каждым пальцем каждый палец).
5. Сильно потрясти кисти рук.
6. Ставим руки и начинаем делать шарик: ощущения гораздо ярче.

После предыдущих упражнений шарик получается у всех очень легко. Ощущения у каждого свои, потому что кора головного мозга давно поделена между анализаторами - так что новое ощущение вынуждено занять уже существующие зоны, будучи брошено на них случайным образом. Но наиболее частый вариант - центр ладони чувствует давление, периферические области ладони - тепло, а пальцы - покалывание. Лучше чувствовать все три ощущения.

7. <u>Помощь отстающим.</u> Поставить их ладони и, чтобы показать, за чем следить, несильно нажать в центр ладони - а затем они пусть выполняют упражнение, и ощущение остаточного давления с одной ладони постепенно перейдет на другую, превратившись в обычное ощущение шарика.

В упражнениях (7),(8) поиграть с расстоянием: на каком расстоянии ощущения наиболее четкие. Обратить внимание на то, что левая и правая рука имеют разную чувствительность. Более того, на ладони есть зоны разной чувствительность - и у всех эти зоны разные.

Продолжая делать шарик (ощущения включенной руки), выполняем следующие упражнения:

8. Одну ладонь ставим вертикально:
   - стучим по ней пальцем;
   - шевелим пальцами;
   - рисуем простые геом. фигуры;
9. В парах: №1 закрывает глаза, ставит ладонь вертикально, все внимание на ощущения в ладони; №2: направляя энергию из пальцев, стучит по ладони, шевелит пальцами, медленно рисует простые геометрические фигуры.
10. <u>Гвоздики.</u> Закрываем глаза и ощущаем, что между указательным и большим пальцем одной руки зажат гвоздик, ощущаем шляпку и острую ножку; пальцами совершаем легкие колебательные движения и в пространстве между ними появляется плотность, и ощущения гвоздика становится еще более ярким. Ощущаем гвоздик в другой руке. Ставим гвоздики перпендикулярно друг другу, проводим один гвоздик сквозь другой.
11. Сделали шарик, перекладываем его на одну ладонь, перемещаем шарик с ладони на ладонь усилием мысли: ***<u>энергия управляется сознанием!</u>***

Раз есть эфирное тело, то если мы будем медленно сводить руки, то оно где - то должно встретиться, и если в это пространство мы будем закачивать энергию, то здесь образуется избыток энергии в виде шарика. Эта энергия является продолжением нашего

сознания и управляется им. Поэтому шарик остается на ладони, когда мы убираем одну руку. Поэтому, чтобы переместить шарик, достаточно об этом подумать.

12. В парах: №1 закрывает глаза, создает шарик, все внимание на ощущения в ладонях; №2: засовывает руку в пространство, занимаемое шариком, шевелит там пальцами; сжимает шарик руками сверху и снизу одновременно.

Часть 4: упражнения по отделению ЭТ от физического.

Мы уже выяснили, что **ЭТ - это комплекс идеомоторных ощущений, оторванных от тела физического.** Что значит идеомоторные? Это слово переводится как мысленное движение. Сейчас нам предстоит поднять эфирную руку. Для этого мы сначала поднимем вверх физическую руку, медленно, запоминая все возникающие при этом ощущения (изменение нагрузки в плече, предплечье, отток крови и т.д.), затем также медленно ее опустим. Далее мы будем поднимать эфирную руку: для этого надо мысленно воспроизвести все эти ощущения, при этом энергетический слепок руки, т.е. эф. рука, действительно будут подниматься (а для нас это будет ощущение).

1. Поднять руку (с закрытыми глазами): сначала физическую, потом эфирную.

Это просто своеобразное ощущение струящегося движения (то есть у эфирного тела суставы не прослеживаются).

2. Ощущение эфирного тела с другой рукой; поднять обе эфирные руки и соприкоснуться ими, потрогать лицо, язык.

Когда мы попытались соприкоснуться руками, появилось чувство напряжения в ладонях физического тела. Т.е. ощущения у нас возникают в теле физическом, причем даже не на коже, а где - то внутри, под кожей. Ощущения были ярче на языке, т.к. там больше плотность рецепторов.

3. Смыкаем физические ладошки, сжимаем эфирные руки в кулаки.

Нам нужно привыкать к этим новым ощущениям.

4. Растираем физические руки, резко останавливаем, а эфирные продолжают двигаться сами.
5. Помощь отстающим. Методист помогает поднять эф. руку у человека.
6. Удлиняем эфирную руку, трогаем доску и методиста.

У нас всегда эти ощущения есть - вы сами, когда выбираете инструмент из коробки, задерживаете над ней руку. Вы не можете взять предмет, не ощупав его предварительно рукой эфирного тела. Это обычнейшее ощущение для любого человека, только нужно пользоваться им сознательно.

Обратить внимание на разницу в ощущениях.

Сначала сделать упражнение с закрытыми глазами, после этого объяснить, что гораздо легче сделать это с открытыми (надо видеть, что трогаешь), и сделать упр. с открытыми глазами: потрогать доску, стену, стекло, удлиняем руку за пределы стекла и возвращаем обратно, одной рукой трогаем доску, другой стекло - разница в ощущениях.

Какую информацию мы можем получить с помощью эф. тела? Все зависит от того, какую задачу мы себе поставим. Например, ощутить качество поверхности или температуру поверхности и т.д. Достаточно просто знать, чего хочешь: " Хочу ощутить температуру чайника", - далее вытягиваем эф. руку и щупаем его, запоминаем, проверяем.

7. Удлинить язык, лизнуть потолок.
8. В парах: №1 закрывает глаза, все внимание на свое лицо; №2 касается эфирной рукой щеки №1.
9. Помощь отстающим. Отстающий выходит, закрывает глаза, все внимание на свои ощущения. Все остальные слушатели начинают трогать его ЭТ, например, за руку .
10. Слушатели вытягивают эфирные руки до потолка, методист проводит рукой по залу. Где в руке возникают ощущения?

11. Мостик: слушатели удлиняют эфирные пальцы до пальцев методиста, методист делает колебательные движения. У кого не получилось: вытягивают эф. руки и эф. ладонями соприкасаются с ладонями методиста.
12. С закрытыми глазами поднимаем сначала физические, потом эфирные ноги; эф. руками соприкоснуться с ногами эф. тела.

Своеобразное ощущение напряжения в соприкасающихся конечностях.

13. Удлиняем эф. ноги, поднимаем их к потолку.

Ощущения, как будто бы лежишь на диване.

14. Освобождение эф. головы (сначала пошевелить физической).

Сказать о том, что надо доверять себе: если в дальней комнате тихо зазвонил телефон, мы ведь встаем с уютного кресла и идем, мы доверяем себе.

15. <u>В парах:</u> №1 и № 2 садятся близко друг к другу, №1 закрывает глаза, №2 кладет эф. Голову на плечо №1.

Другой человек воспринимает ваше ЭТ тоже в ощущениях.

16. <u>Освобождение всего эф. тела:</u> сначала садимся и встаем в физ. теле, запоминая все ощущения; встаем в эф. теле, шаг вперед; отследить, где находится сознание; открыть глаза и посмотреть в ту область пространства, где стоит ЭТ.

Когда мы пребывали в эфирном теле, наше сознание было словно раздвоено. Когда мы смотрели на область пространства, занятую нашим эфирным телом, наше сознание находилось в экстра проекции - прямо в пространстве перед нами. Эфирное тело надо чувствовать, а не представлять его со стороны.

17. Еще раз встаем в эфирном теле, пробуем повернуться на 360° .

Повернуться ни у кого не получилось, т.к. ЭТ очень сильно (до 4 ступени) связано с телом физическим: со стороны спины как будто пуповина - неприятное тянущее ощущение. Поэтому ЭТ никуда убежать или потеряться не может, украсть его или занять наше место, пока мы гуляем в ЭТ, тоже невозможно.

18. <u>Помощь отстающим.</u> Приглашаем двух человек (№1 и №2), у которых все хорошо получилось, между ними ставим отстающего (№3); №1 и №2 берут №3 под руки; все закрывают глаза. По команде они синхронно делают три шага вперед в физ. теле и, не останавливаясь, шаг в эфирном.

В этом упражнении №1 и №2 просто "выдергивают" эф. тело №3 за собой.

19. <u>В парах:</u> ставим слушателей друг напротив друга на расстоянии 1 метр, они делают шаг вперед в ЭТ и их ЭТ встречаются, соприкасаются. Необходимо запомнить ощущения.

Эфирное тело может приносить много разной информации, нам надо только привыкнуть к этим ощущениям и научиться их понимать. Дома потренироваться: походить в эфирном теле, попробовать заглянуть за угол и в соседнее помещение, а потом проверить - для того, чтобы отсечь внутреннего критика. Вы обратите внимание, что правильная картинка была всегда, но потом что-то в вашем сознании заставило вас передумать.

<u>Часть 5: упражнения по изменению размеров ЭТ.</u>

Сейчас мы будем изменять размеры своего ЭТ. Помните, как мы делали это на 1 ступени? Цвет все увидели? Так вот, это был обманный маневр: пока вы фиксировались на цвете, у вас замечательно получалось с ЭТ. На самом деле, чтобы помочь себе увеличить ЭТ, необходимо усилить наши ЦП, причем преимущественно ВП. Чтобы уменьшить ЭТ - НП.

1. Увеличиваем ЭТ до размеров помещения, уменьшаем ЭТ до колен (на ЦП).

Перед началом упражнения просим слушателей обратить внимание на угол зрения, характер движений, характер восприятия в большом и малом эфирном теле. Во время медитации просим их посмотреть на себя из ЭТ, подвигаться в ЭТ и потрогать предметы.

2. <u>Объективизация ощущений.</u> Обратить внимание на то, что сознание по-прежнему раздвоено между телом физическим и эфирным, но, кроме того, еще и изменяется угол зрения. Это, впрочем, может быть просчитано нашим сознанием и, таким образом, быть отнесено к разряду воображения. Но намного важнее следующее: какими были движения маленького эфирного тела - резкими и быстрыми, а большого - медленными и

плавными. Это уже имеет отношение к скорости проведения нервного импульса - ведь на малом расстоянии он проходит быстрее. Но ладно, потому что и это, в принципе, могло быть просчитано сознанием. А вот теперь самое главное: каким было восприятие маленького эфирного тела - ярким и четким, а большого - размытым и расплывчатым. Вот это уже никак не могло быть просчитано - потому, что это зависит от плотности рецепторов. Ведь само эфирное тело является слепком нашего тела в ощущениях - а ощущения поступают от рецепторов. Количество же рецепторов есть величина постоянная. И на малом эфирном теле рецепторов на квадратный миллиметр очень много, а у большого мало. Одно заметит пылинку, а другое не заметит и спичечного коробка (так же, как невропатологи проверяют чувствительность - две иголки циркуля на бедро, прикасаются и сводят, и опять прикасаются; на бедре 2 иголки ощущаются как одна, если их свести к расстоянию примерно 2 см, а на языке иглы вы можете ощутить, что их 2, даже если они сомкнуты.) Так вот этого наш разум никак не мог просчитать - и, следовательно, наши ощущения объективны.

3. Помощь отстающим.. Встать рядом с ними, заставить наметить точку на полу метрах в пяти, выйти на шаг вперед себя в эфирном теле, взять за руку и медленно не отрывая глаз от этой точки идти вместе с методистом вперед, и пусть эфирное тело тоже идет на шаг впереди - и оно будет с каждым шагом уменьшаться. А теперь пятимся обратно - и когда мы проходим место, с которого начали и продолжаем двигаться назад, наше эфирное тело продолжает расти.
4. Ощущение объема пространства. Увеличиваем ЭТ до размеров помещения, преподаватель открывает дверь, закрывает дверь; продолжаем увеличивать ЭТ так, чтобы ЭТ находилось по пояс на улице, покачались, запомнили ощущения.
5. Восприятие человека в большом и малом ЭТ: два человека (слушатели, у которых хорошо получается, или присутствующие на занятии методисты) выходят за дверь, договариваются о том, кто будет увеличиваться, кто уменьшаться; изменяют размеры ЭТ, входят в аудиторию. Задача слушателей, отбросив логику!!!, определить, как эти люди воспринимаются в ощущениях.

Рассказать о том, где и как нам поможет изменение размеров ЭТ, примеры из жизни.

Часть 5: заключительная.

1. Гармонизация через ЭС.
2. Укрепление оболочки.
3. Условный рефлекс.