

ПРОГРАММНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ РАЗВИТИЕ «РАЗВИТИЕ ТАКТИЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ РУК ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ИНТУИТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ»

Разработчик – Литвинова Н.А.

Условия допуска – 1 ступень.

Занятие для слушателей первой ступени, которое открывает курс занятий по развитию интуиции и предполагает необходимость дальнейшего обучения на ступенях.

Развитие тактильных ощущений рук – это навык, который позволяет развивать ваши способности в различных, интересных для вас направлениях: чтение руками, нахождение кладов, полезных ископаемых, рыбная ловля, грибная охота, контактный и безконтактный массаж, диагностика по фотографии, по фантому и многое другое. Развитие этих навыков позволит нам получать интуитивную информацию и после второй ступени пройти второй семинар этого курса – развитие навыков автоматического письма.

Упражнения для повышения чувствительности ладоней и пальцев рук:

Перед началом хорошо потереть ладони рук друг о друга, до ощущения интенсивного тепла ("восковые ладони"). Затем постучать кончиками пальцев друг о друга или же ногтем большого пальца несколько раз поочередно надавить на подушечки пальцев.

Практикой разработан целый ряд упражнений для развития тактильной чувствительности рук.

1. Небольшие круговые движения одного пальца совершаются поочередно возле кончика каждого пальца другой руки. Расстояние между пальцами, начиная с 2-3 см, постепенно увеличивается до 20-30 см. Рабочие пальцы меняются, остальные отставляются в сторону или сгибаются. Совершаемые в пространстве движения должны вызывать специфические тактильные ощущения в противостоящих пальцах, напоминающие микро покалывания, перемещающиеся внутри пальца, или же ощущения еле заметной вязкости среды вокруг пальца. В концах пальцев не редко ощущается микро пульсация точечного характера.

2. Кончики одноименных пальцев рук противопоставляются друг другу на расстоянии 5-10 см, затем это расстояние увеличивается как можно больше.

Поочередно, сперва одной рукой, затем другой, делаются различные круговые и колебательные движения по ломанной кривой. При этом сосредотачиваются на ощущениях как в движущейся руке, так и в неподвижной.

3. Полусогнутыми и слегка расставленными пальцами одной руки совершают круговые движения по часовой стрелке над ладонной поверхностью другой руки. Меняются активные руки и расстояние пальцев до ладони. Прослеживаются ощущения в различных участках ладони.

То же можно проделать и против часовой стрелки и также отследить ощущения в ладонях.

4. Дыхание через ладони. Если это упражнение выполнять ежедневно в течении года, то старая кожа рук обновляется на чистую молодую. Поэтому, если вы заметите, что кожа начала облезать, важно не мазать никакими мазями.

Перед тем, как это делать, надо расслабить плечи, запястья, шею. Распрямленные ладони надо держать перед собой, так чтобы их положение было естественным. Сначала надо развести их примерно на расстояние 3-х см. Ладони начнут сближаться и когда они полностью соединятся, надо закрыть глаза, глубоко

вдохнуть и выдохнуть через них. В этом будет заключаться подготовка. Затем надо развести ладони на расстояние примерно вашего кулака и, полностью сконцентрировавшись на них, дышать. В это время необходимо, чтобы концентрация была спокойной и непринужденной. Надо вдохнуть через кончики пальцев, когда дыхание дойдет до запястий, прокрутить его в центре ладони до тех пор, пока они не потеплеют, затем выдохнуть от запястий через кончики пальцев. Упр. Выполнять 5-10 минут. Упр. Завершить так – «на выдохе послать энергию из центра ладоней в солнечное сплетение».

После того, как руки подготовлены можно начать упражнение по формированию энергетического шарика.

Для тех у кого совсем ничего не получается проводится упражнение, которое позволяет ощутить один элемент – "энергетический столбик" между большим и указательным пальцами.

Упражнение «Энергетический столбик»

1. Поставить большой и указательный палец на расстояние 1-1.5 см друг от друга. И ощутить, что между этими пальцами держим железный гвоздь, держать это ощущение 30-40 секунд, Затем начать небольшие в 3-4 мм колебательные движения указанных пальцев.

Появляются изменения в тактильных ощущениях подушечек пальцев рук – эффект растягивающейся резинки между пальцами.

Добиться сохранения ощущений в пальцах при разведении их на расстояние до 5-7 см.

2. По аналогии провести последовательно все пальцы правой руки: большой-указательный, большой-средний и т.д. Затем то же с пальцами левой руки.

3. Сформировать энергетические столбики размером 5-7 см между двумя пальцами одновременно в двух руках. И удерживая эти ощущения, повернуть одну руку на 90 градусов по отношению к другой и начать медленные колебательные движения рук друг к другу. Возникают новые ощущения, связанные с пересечением энергетических столбиков между пальцами, похожие на похождение «препятствия», «игра на струнном инструменте».

СОЗДАНИЕ ИНФОРМАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ТАКТИЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ РУК

Далее проводятся упражнения, которые подбирает ведущий занятия консультант в зависимости от уровня подготовки слушателей.

Упражнения проводятся в парах, тройках, лучше четверках.

1. Определение - угадывание «включенной руки».
2. Создание энерг.шариков из энергии ВП или энергии НП. И угадывание из какой энергии состоит сформированный шарик? Передача шариков друг другу и определение их качеств, согласно качеств центральных потоков.
3. Создать шарик своего Эталонного состояния. Обменяться ими, оценить их качества и вернуть обратно хозяину.

Для этого проводится погружение Эталонное состояние (ЭС). В (ЭС) «...создаем энергетический шарик между ладонями рук и насыщаем этот сгусток всеми качествами нашего ЭС и руки насыщаются энергией нашего ЭС и мы сохраняем ощущения энергетического шарика нашего ЭС, отпускаем ЭС, выходим из ЭС, открываем глаза и передаем соседу сгусток нашего ЭС, который его оценивает и возвращает хозяину».

Для слушателей второй степени это может быть «Большая цель». При этом ведущий вызывает у слушателей воспоминание Интегрального ощущения цели по вопросам «что...когда...зачем...» и руководит формированием энергетического

сгустка, насыщенного энергией Большой цели. Далее все так же, как и в предыдущем упражнении.

СОЗДАНИЕ КАЧЕСТВА

После этого упражнения переходим к развитию навыков по созданию шариков, насыщенных качествами : тепло, холод, белое, черное, жидкость, вата, стекло, камень, дерево, железо.. Эти и следующие упражнения проводятся всей группой одновременно под голос ведущего, причем ведущий сам у себя в ладонях формирует соответствующие шарики.

СОЗДАНИЕ ФОРМЫ

Затем проводится упражнение по созданию шариков содержащих определенную форму: шар, конус, кольцо, куб...

СОЗДАНИЕ ФОРМЫ+КАЧЕСТВО

Упражнение по формированию шарика «форма+качество»: шарик из дерева, деревянный шарик, стеклянный шарик..., кольцо из железа, железное кольцо... (по усмотрению ведущего).

Далее можно перейти на создание между ладонями готовых «формы+качество», а именно: подушка, стакан, ананас... (по усмотрению ведущего).

ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ЧЕРЕЗ ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ РУК:

Для этих упражнений требуется предварительная подготовка игрового материала. Упражнения можно проводить в парах, тройках, четверках или всей группой.

1. Поиск монетки. Под газету или стандартный лист бумаги прячется монетка. Определяем под каким углом листа находится монетка.

(Перед началом этого и подобных упражнений надо сначала с открытыми глазами «познакомится» с тактильными ощущениями в руке, которые вызывает монетка, т.е. потрогать монетку физической рукой, а затем эфирной. Затем следует себе задать вопрос, который соответствует теме исследований, например – «где находится монетка?», «сколько...», «какого цвета...» и, удерживая сосредоточенность на этом вопросе начинать работать с тактильными ощущениями).

Для игрового материала рекомендуется следующее:

фонарик-для определения на какую руку падает свет;

цветная бумага-для определения цвета с закрытыми глазами;

фотографии животных,людей, можно великих, фотографии разных стран, разных климатических зон, сезонов года, географических карт-для наработки навыков работы получения-считывания информации с фотографий;

коробочки с монетками, гвоздиками или спичками-для определения наличия и количества предметов в коробочках;

бумажные или пластмассовые буквы – для желающих научиться читать с закрытыми глазами (здесь можно иметь всего при большие буквы –А,М,П, и как в первом классе научиться «читать» слова «мама», «папа» всей группой сразу);

конверты с вложенными в них вырезанными формами в виде треугольника, круга, квадрата...(можно из разноцветной бумаги),

аудиокассеты с разной музыкой (например: орган и гитара) для определения характера записанной музыки;

видеокассеты – для определения содержания фильма, например, комедия или боевик ...

Игровым материалом могут быть вареные и сырые яйца, бутылки с различными жидкостями, камни, минералы, фрукты, овощи, цветы в горшках, деревья за окном... Этим игровым материалом могут быть и сами слушатели-

1. Вызываются к доске желающие (3-4 человека). Остальные «трогают» их эфирными руками и получают тактильные ощущения в ладонях – они от каждого человека разные. При этом ведущий занятие может ориентировать слушателей на звучание тона определенной высоты, исходящее от каждого человека, что даст возможность всем слушателям перевести тактильные ощущения на общий вербальный канал общения.
2. Два слушателя уходят к доске и договариваются между собой, кто из них будет уменьшаться в эфирном теле, а кто увеличиваться. Остальные слушатели настраивают свои руки, как антенны сразу на двух человек у доски и определяют разницу в ощущениях своих рук.
3. Как научиться определять с помощью рук лжет человек или говорит правду? Для этого надо познакомиться с ощущениями в ладонях своих рук. Слушатели разбиваются на пары. Задача экспериментатора задать подопытному три вопроса, на которые он не может сказать «нет» и три вопроса, которые он не может сказать «да», при этом руки экспериментатора настраиваются на прием тактильных ощущений от подопытного. Вопросы простые, например, «Вы сегодня в галстук?» или «У Вас на голове меховая шапка?»...

Целью подобных упражнений является развитие у слушателей навыков получения информации через тактильные ощущения рук, которые можно использовать в повседневной жизни для определения, например, подходящих для еды фруктов, овощей, отваров из трав. При этом важно, сначала, задать себе конкретный вопрос, например, «что для меня лучше съесть, что мне полезнее - это яблоко или эту морковь?». Затем получить тактильные ощущения в ладони руки и оценить их, по предварительно составленной для себя, шкале ощущений, например, тепло-холод или др. Если ощущение яблока вызывает приятное тепло, а ощущение моркови холодное отстранение, то можно сделать вывод, что яблоко для вас **в данный момент** подходит больше чем морковь. Травы можно подбирать прямо на лугу, при этом опять же важно, как вы зададите для себя вопрос, а именно «для моей печени какая больше всего полезна трава?».

Развитие навыков тактильных ощущений рук всегда нужно начинать с предметами и объектами, находящимися в непосредственной близости от себя, т.е. при визуальном контакте. Затем можно перейти на фантомные предметы и объекты, т.е. вызванные по памяти «форма+ качество» ощущения на ладонях. В нашем примере это может быть фантом яблока и фантом моркови.

Гармонизация через ЭС.