

ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОТРАБОТКЕ НАВЫКОВ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ.

Составитель – Литвинова Н.А.

Условия допуска – 1 ступень.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ДВИЖЕНИЮ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ.

Для того чтобы научиться управлять движением энергии внутри своего тела, сначала надо научиться ощущать ее движение в теле. Для этой цели служат специальные упражнения. Этот комплекс позволяет развить чувствительность к внутренней энергии, как говорится, с "нуля". Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лежа. Главное – сосредоточиться на своих ощущениях. Все внимание на свое тело. Для повышения сосредоточенности на своих ощущениях упражнения проводятся с закрытыми глазами.

Перед началом следует провести стандартное упражнение по раскатке – «На двойной нитке потоков».

Упражнение 1

– усиливаем ВП или НП, в зависимости от того, каких ощущений мы добиваемся: тепла или холода;

– направляем часть его энергии только в правую стопу;

– ощущаем импульсы: тепло, покалывание, холод, тяжесть;

Продолжительность: 5–7 мин. Работаем дома в течение 5–7 дней;

Затем проводим упражнение с левой ступней.

Упражнение 2

Усложняем упражнение. Для этого условно делим ногу на три части: стопу, голень, бедро.

Ощущаем поочередно в каждом участке ноги импульсы: тепло, покалывание, холод, тяжесть.

При этом ощущения в других участках ноги должны пропадать.

С каждой ногой работаем дома по три дня.

Упражнение 3

Условно разделим руку на три части: кисть, предплечье, плечо. Ощущаем поочередно в каждом участке руки импульсы: тепло, покалывание, холод, тяжесть. При этом ощущения в других участках руки должны пропадать.

С каждой рукой работаем дома по три дня.

Упражнение 4

Воспринимаем ощущения одновременно во всех четырех конечностях – ладонях и ступнях, как единое целое.

Время восприятия 3–5 мин. Дома работаем 5–7 дней.

Дальнейшие упражнения проводятся с ощущением «энергетический шарик» в два этапа.

На первом этапе весь комплекс упражнений проводится с ощущением «шарик горячий, упругий...», на втором этапе – с ощущением «шарик прозрачный, ясный, чистый, кристаллический». Перед этим комплексом упражнений следует провести стандартное упражнение по формированию энергетического шарика сначала на ВП, затем на НП и оценить разницу в ощущениях. Шарик на НП будет прохладным, пустым и более жестким.

Упражнение 5

– делаем шарик в ладонях размером с апельсин;

– погружаем его в ладонь правой руки;

– начинаем перемещать его по руке вверх до плеча;

– затем по груди до левого плеча;

– погрузить шарик в левую ладонь и перемещать по левой руке.

Повторить несколько раз.

Дома работать 7–9 дней.

Упражнение 6

Начало, как и в предыдущем упражнении. Затем:

- перегоняем шарик из правой ладони в левую;
- возвращаем шарик в правую ладонь по тому же маршруту.

Повторить несколько раз.

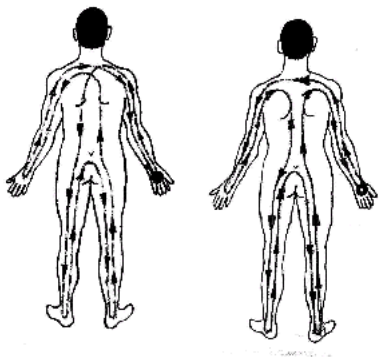
Упражнение 7

Усложняем упражнение, изменяя маршрут:

- из правой ладони перемещаем шарик в плечо;
- из плеча вдоль позвоночника в правую стопу;
- из правой стопы в левую стопу;
- поднимаем шарик вдоль позвоночника;
- перемещаем его в левую ладонь;
- возвращаем шарик в правую ладонь.

Изменяем маршрут шарика:

- перемещаем шарик из правой ладони в левую ступню;
- из левой ступни в правую ступню;
- из правой ступни в левую ладонь;



- из левой ладони в правую ладонь.

Рис. Контуры тела и направления движения энергетического шарика

Добившись четкого ощущения в упражнениях, можно перемещать энергетический шарик по любому маршруту в теле. Этот навык, например, необходим для оздоровительной работы с внутренними органами (энергетический массаж больного органа).

Развитие тактильных ощущений ладоней рук.

Лучше всего начинать занятия с визуального контроля энергетических образований кистей рук. Руки предварительно следует подготовить, используя следующие упражнения. 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.

Упражнение №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 микропокалывание, перемещающиеся внутри пальца, или же ощущения едва заметной вязкости среды вокруг.

В кончиках пальцев нередко ощущается микропульсация точечного характера.

Упражнение №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 сосредоточиться на ощущениях как в движущейся руке, так и в неподвижной.

Упражнение №3. Полусогнутыми и слегка расставленными пальцами одной руки совершают круговые движения по часовой стрелке (повышение энергетического уровня) 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 (понижение, рассредоточение энергии в зоне) и также отследить ощущения в ладонях.

Домашнее задание. Для развития тактильных ощущений, необходимых для формирования энергетического шарика, данный комплекс упражнений для рук выполняется каждый день дома в вечернее время в течение 2–3 месяцев.

После того как руки подготовлены, можно начать смотреть ауру рук.

Освещение – без попадания прямых лучей в глаза. Кисти рук положить тыльной стороной на бедра так, чтобы между одноименными пальцами сохранялось расстояние в 3–5–7 см.

Всмотревшись в пространство между пальцами, в тусклом, рассеянном свете можно увидеть светло-голубые тяжи между противостоящими пальцами рук, увеличивающиеся при удалении рук и меняющие свое расположение, когда пальцы сдвигаются в стороны относительно друг друга (можно мысленно давать команду на излучение энергии из пальцев рук).

Когда вид энергетических тяжей будет восприниматься довольно легко и уверенно, левую руку убрать, и тогда проявятся энергетические образования, свойственные лишь правой руке. Они имеют вид дымчато-голубых кисточек на кончиках всех пяти пальцев. Присмотревшись внимательно, можно увидеть и те силовые линии, которые условно обозначены на рисунке и являются не чем иным, как энергетическими каналами руки.

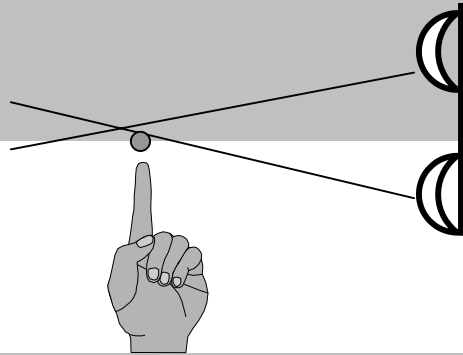
Для тех, у кого совсем ничего не получается:

Почти во всех случаях удастся увидеть один элемент – "энергетический столбик" между большим и указательным пальцами. Для этого проводится следующее упражнение:

Поставить большой и указательный палец на расстояние 1–1,5 см друг от друга (перед этим хорошо провести процедуру разогрева рук). И ощутить, что между этими пальцами находится "гвоздик". Держать это ощущение 30–40 сек. Затем начать небольшие в 3–4 мм колебательные движения указанных пальцев. Редкий человек не заметит изменения в тактильных ощущениях подушечек пальцев рук – эффект растягивающейся резинки между пальцами. Именно этот "энергетический столбик", являющийся аурой поля между двумя пальцами, хорошо виден.

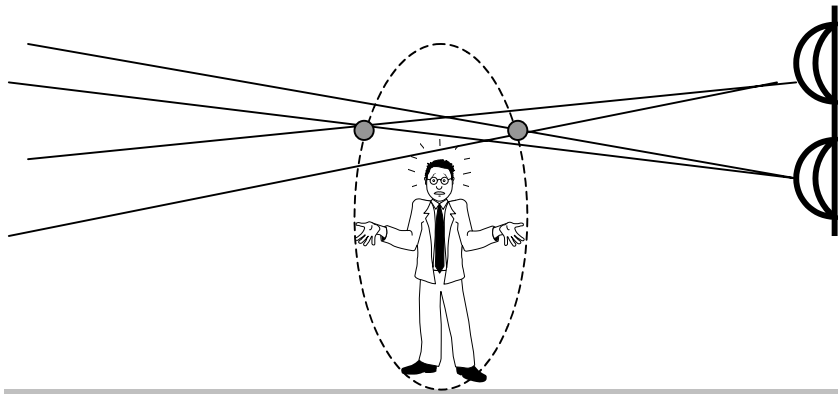
Наш глаз привык фокусироваться в пространстве на объектах, о которые можно удариться, поэтому для видения светящейся части нашего поля — ауры нам необходимо натренировать глаза так, чтобы они фокусировались по нашей воле в любой точке пространства. Точка фокусировки глаз влияет на резкость зрения при наблюдении объекта.

Рис. Угол фокусировки



Нам надо научить глаза фокусироваться в пространстве **перед** объектом, **за** ним и рядом с ним. В этом заключается основная сложность, т.к. глаза привыкли фокусироваться только на том, обо что можно удариться, т.е. ярком и твердом.

Чтобы видеть ауру человека, надо сфокусироваться перед ним или за ним.



Вопрос: Как бороться со слезами?

Ответ: Никак. Надо постепенно приучать глаза тренировкой.

Далее приводятся упражнения для укрепления и развития глаз.

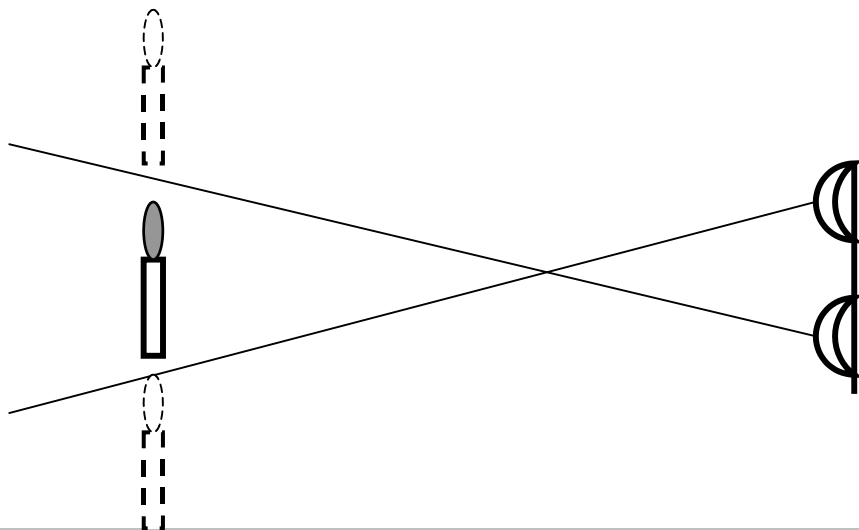
Упражнения для укрепления и развития глазных мышц.

Целью этих упражнений является развитие способности глаза фокусироваться в пространстве на любой выбранной точке в воздухе. Например, находясь в закрытом помещении, можно сфокусировать глаза на предполагаемой точке горизонта.

Упражнение 1.

Наблюдение ауры горящей свечи с фокусировкой глаз перед свечей с использованием искусственного "препятствия" (палец, ручка). Наблюдаем, как свечка раздваивается.

Приближаем и удаляем "препятствие", тренируя глазные мышцы.



Упражнение 2.

То же самое, но уже без "препятствия", используя возможности своих глазных мышц.

Упражнение 3.

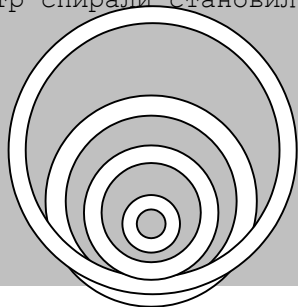
Фокусировка глаз за свечей с использованием искусственного "препятствия" (палец, ручка) или, глядя на стену, сфокусировать взгляд на предполагаемом препятствии за стеной.

Для большей эффективности можно поставить две свечи, добиваясь видения четырех, трех огоньков одновременно.

Упражнение 4.

"Растягивание" глазами нарисованной спирали.

Фокусируя взгляд на центре спирали, сначала "вдавливать" его вглубь, затем "вытягивать" на себя так, чтобы центр спирали становился вершиной конуса, образованного спиралью.



Упражнение 5.

Поставить указательный палец вертикально перед собой на расстоянии вытянутой руки, в плоскости зрения, приблизительно в 20 см от глаз (можно нарисовать точку на стене и рассматривать ее с расстояния 1,5–2 м).

Внимательно смотрим на палец, не мигая, до ощущения сильного жжения в глазах. При этом глаза начинают слезиться. Даосские мастера считают, что таким образом в глазах "сгорают" вредные вещества, скопившиеся в теле.

Упражнение 6.

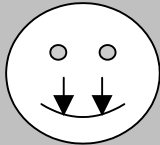
- энергично растереть ладони рук, "включить" руки на излучение энергии;
- закрыть глаза и накрыть глазные впадины ладонями;
- ощущать, как энергия переходит из ладоней внутрь глаз;
- вращение глазами 6–9 раз по часовой стрелке, затем – против.

Упражнение 7.

- "включить руки";
- закрыть глаза и накрыть их ладонями;
- втягивание глазных яблок внутрь головы по следующей схеме:
 - а) назад (положение закрытых глаз – прямо);
 - б) внутрь-вверх (положение закрытых глаз – вверх);



- в) внутрь-вниз (положение закрытых глаз – в низ);



- г) внутрь-вправо (положение закрытых глаз – вправо);



- д) внутрь-влево (положение закрытых глаз – влево).



Упражнения на развитие навыка видения ауры.

При наблюдении ауры человека освещение должно быть неярым, равномерным. Лучше, чтобы расстояние до человека было не менее 5–6 м.

Упражнение 1.

Наблюдение ауры преподавателя или слушателя с использованием искусственного "препятствия".

Преподаватель держит перед собой на вытянутой руке карандаш и медленно приближает его к себе. Слушатели смотрят не мигая, фокусируя взгляд на карандаше 30–50 сек., при этом возникает ощущение «помутнения» окружающего пространства. И боковым зрением они захватывают область пространства вокруг головы и плеч преподавателя и наблюдают ауру.

Упражнение 2.

Наблюдение ауры перчатки.

Перчатка подвешивается на веревке на темном фоне, освещение слабое:

- а) перчатка просто висит;
- б) перчатка надевается на руку (постепенно появляется аура руки);
- в) быстро снять перчатку и оставить висеть ее на веревке (аура постепенно пропадает).

Упражнение 3.

Наблюдение ауры преподавателя.

Это упражнение начинается с того, что за спиной преподавателя на стене или на доске рисуются четыре точки, которые расположены в углах предполагаемого квадрата со стороной равной одному метру. Далее предлагается следующая схема фокусировки на этих точках:

- посмотрите на точку вверху справа и сфокусируйте на ней свое внимание (2–3 секунды);
- посмотрите на точку вверху слева и сфокусируйте на ней свое внимание (2–3 секунды);
- посмотрите на точку внизу справа и сфокусируйте на ней свое внимание (2–3 секунды);
- посмотрите на точку внизу слева и сфокусируйте на ней свое внимание (2–3 секунды);
- еще раз последовательно повторите предыдущие шаги;
- посмотрите сразу на все четыре точки одновременно и сфокусируйте свое внимание на всех четырех одновременно (в этот момент у слушателей формируется состояние расфокусированного взгляда, причем, это состояние они могут сознательно поддерживать у себя сами);
- теперь преподаватель или ассистент становится на фоне этого предполагаемого квадрата (на расстоянии 1 м от стены) и предлагает слушателям наблюдать свою ауру, причем, все это время слушатели продолжают фокусировать свое внимание на четырех точках одновременно, наблюдая ауру преподавателя.

