

В. Ф. Яковлев

**Экстренная помощь при
травмах, болевых шоках и
воспалениях. Опыт работы в
чрезвычайных ситуациях**

Благодарности

Рождение каждой книги предопределено временем, в котором она появляется на свет. Усилиями предшественников идеи, витающие вокруг нас, сконденсировались – и родился замысел этой книги. Я ощущаю большую ответственность перед моими предшественниками – целителями и современниками за формулировку и испытание нового метода практического оздоровления, в котором основное внимание уделено воздействию на скелет и психику человека.

В основе метода – старинная оздоровительная традиция, называемая Белые Кости, она досталась мне от прабабушки Секлеты Юрченко, урожденной Булах. Прабабушка лечила людей выстукиванием костей и тела деревянными колотушками, надавливанием на кости и особой системой погружения человека в безмолвное состояние при полном сохранении сознания. Эти знания передавались из уст в уста и из рук в руки и были уделом немногих людей. Нынешняя жизнь потребовала открытия сокровенных знаний и обогащения их достижениями медицины и психологии. Для меня, доктора медицинских наук, самым удивительным было то обстоятельство, что тайная традиция, вобрав в себя современные знания, нисколько не потеряла своего блеска, самобытности и глубины. Я испытываю величайшую благодарность к хранителям тайной традиции, пронесшим сквозь века и лихолетье систему знаний Белые Кости.

Искренние чувства и слова благодарности приношу профессионалам классической медицины, разбудившим во мне вкус к врачеванию. Только сейчас я отдаю себе отчет в грандиозности их усилий и преданности профессии. Считаю своим долгом почитать всех медиков, учивших меня точности, величайшей прагматичности и смелости в поисках методов помощи больным.

Массажист и мастер рукопашного боя Дмитрий Анипкин продемонстрировал мне возможности уникального ритмического массажа, позволяющего вести диалог с телом. Ритмический массаж вызывает не только оживление позитивных и негативных воспоминаний, но и дает возможность произвести упорядочение и трансформацию

всплывших образов непосредственно во время массажа. То, что психотерапевты делают с помощью слова, жеста и гипноза, Дмитрий Анипкин творит особым ритмом массажа. Его руки буквально говорили с телом: задавали вопросы, выслушивали откровения, успокаивали рыдания и побуждали к стойкости. Формально Дмитрий Анипкин не знал системы Белые Кости – он сам был ее живым воплощением. Щедро делясь знаниями, он помог мне утвердиться в правилах создаваемой системы остеорелизинга.

Идеи и методы Вильгельма Райха по преодолению внутреннего психологического сопротивления через ослабление напряжения мышечного панциря прямо перекликаются с сутью системы Белые Кости: разрешение психологических конфликтов и уменьшение мышечного напряжения достигаются путем расслабления тканей, накапливающих напряжения: костей, хрящей и фасций.

Кому нужна такая помощь?

Эта книга о способах экстренной и одновременно доступной для каждого психофизической реабилитации после травм.

Особенность травм – кажущаяся их случайность. Однако опыт внимательного анализа предыстории бытовых, спортивных и военных травм свидетельствует об обратном: у каждой травмы есть долгая стадия созревания травматической ситуации и закономерный переход в финал. Поэтому с полным основанием можно говорить о травматической болезни как о длительном и системном явлении в жизни человека. Феномен случайности в любой травме ничтожно мал.

Травмы, увы, случаются часто. Их «инициаторы» – стихийные бедствия, катастрофы, войны. «Война – травматическая эпидемия» – так говорил знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов. Современный спорт подобен гигантскому конвейеру производства травм в обмен на мечту о рекордах и высоких гонорарах. Любовь современного человека к экстриму заставляет его искать и создавать травматические ситуации в самом прямом смысле.

Центральный момент травматической ситуации в психологическом аспекте – отвлечение внимания на посторонний объект. Отвлечение внимания и вход в состояние безосознания, своеобразный сон наяву, приводят к травме. Отвлечение внимания и кратковременный период безосознания мы, специалисты, обнаруживаем при травмах любого происхождения: от падений на улице до нокаута на боксерском ринге. Не менее опасные последствия вызывает отвлечение внимания у операторов, диспетчеров, водителей, военных. Их непреднамеренные ошибки – так называемый человеческий фактор – влекут за собой техногенные катастрофы и аварии.

Как правило, внимание отвлекается на внезапно нахлынувшее воспоминание, на внутренний монолог или диалог. Это только сначала кажется, что мысли были «на месте», а позже, после работы с психологом, выясняется, что травма и должна была когда-то произойти. Это как бомба замедленного действия...

Почему так происходит? Как правильно помочь людям, перенесшим

травму?

Ответы на эти вопросы вы найдете в книге.

Феномен травматической болезни обязательно учитывается при подготовке профессионалов высокого уровня в различных сферах деятельности: диспетчеров, врачей, спортсменов, бойцов спецназа, политических деятелей – всех, кому требуется предельная собранность, играющая ключевую роль в выживании и принятии судьбоносных решений, для кого плата за ошибку безмерна. Промывание мозгов, очищение ума от негативных, пораженческих установок, вызывающих травму или болезнь, – вот что требуется каждому человеку, чья деятельность связана хотя бы с минимальными рисками.

Ясность ума в экстремальных условиях – признак высочайшей внутренней культуры, психологической сбалансированности и ответственности. Таких людей всегда называют «альфа» – первыми. «Альфа» всегда в центре событий, они формируют события. Они отвечают за ситуацию и отвечают за свои ошибки – иногда и серьезными травмами. Чтобы стать «альфа» без травм, нужно очень многому научиться. Но первое, что необходимо сделать, – промыть собственный ум от интеллектуального и эмоционального хлама, накопленного за предшествовавшие годы.

Вернуть пострадавшему ясность ума после травмы означает вернуть его к яркой, полноценной жизни. Система психофизической реабилитации в период после травмы или при воспалительных процессах открывает путь к здоровью и осознанию себя «здесь и сейчас».

Система предназначена для тех, кто дерзок, амбициозен и ответственен за свои решения и поступки. Путь в «альфа» для вас открыт.

В. Ф. Яковлев,
доктор медицинских наук

Предисловие

Система правил и приемов оздоровительного воздействия на кости, представленная здесь, – это обобщение старинной славянской системы оздоровления Белые Кости и современных достижений психологии и мануальной медицины. Прямое назначение системы – восстановление и поддержание физического и психического здоровья. Объекты воздействия – скелет и психика. Современная медицина отделила психический мир от жизни тела – так исторически в Западной Европе формировались представления о человеке. В рамках же народной медицины Восточной Европы, преимущественно славянских народов, которой принадлежит и традиция Белые Кости, тело и психика всегда рассматривались в едином контексте. В таком подходе есть своя правда.

Основа метода – диалог с телом и скелетом. Теоретическая суть традиции Белые Кости – невысказанная или невыраженная телом думка становится болезнью тела и души. Буквальный перевод слова «думка» на современный русский язык – это маленькая, короткая и очень быстрая мысль (мыслька), пробегающая у человека перед эмоцией, действием или мыслью. На быстротечный феномен думки могли обратить внимание только очень проницательные люди. Перевести более точно с языка мастеров термин «думка» непросто. Весьма близкими по значению могут быть такие: замысел, мотив, скрытое желание. Но в думке есть вопрос, тоска и печаль. Большинство думок, которые обнаруживает мастер у страждущего, достаточно точно передает вопрос: «Ну почему он (она) так поступил (поступила)?» В каждой думке есть элемент психической травмы. Думка – это всегда мимолетный скрытый смысл. Выразить словами думку почти невозможно – только поэзия передает ее дух. Наиболее близко передают дух думки пантомима, интонация голоса, нечленораздельные звуки, цветовые пятна, рисунки и мелодия.

Думка не возникает сама по себе, она – ответная реакция на произошедшее событие. Событие могло случиться секунду назад или очень давно, но осознание произошло только сейчас. Многие болезни, в том числе и травмы физического тела, несут в себе думку как

неотъемлемый элемент страдания. Думка не есть сама болезнь – она подобна психологическому ножу, поразившему тело. Думка, ослабляя человека, дает возможность болезни набрать силу.

Думку можно охарактеризовать как программу внутреннего сопротивления выздоровлению, не зависящую от воли человека.

Думка может быть твоей собственной, но может придти к тебе и от другого человека. Ею можно заболеть, то есть взять ее у кого-то. Конечно, чаще всего мы бодем думками наших отцов и матерей.

Задача мастера в традиции Белые Кости – поговорить с телом и дать возможность телу высказаться, то есть выразить и высвободить думку, избавиться от нее. Когда думка уходит, организму гораздо легче справиться с болезнью или последствиями травмы. Известно много приемов разговора с телом, в том числе поколачивание тела колотушками, надавливание на кости, массаж, пантомима или танец костей, употребление снадобий из целебных трав и многие другие методы, большинство из которых уже утеряны.

Почему традиция носит название Белые Кости? Когда мастер смотрит на человека, его интересуют кости. Есть на костях думки – кости выглядят грязными. Нет думок на костях – кости предстают в виде белой прозрачной дымки.

Белые Кости – система старинных рецептов, как не заболеть думкой или как избавиться от нее.

Основные идеи традиции Белые Кости прямо или косвенно перекликаются с методами современной психологии и медицины в целом. Сейчас как раз мир открывает для себя психосоматическую медицину, в которой тело и психика неразделимы, взаимозависимы. Идеи психосоматической медицины буквально витают в воздухе, и наследие системы Белые Кости остро востребовано сегодняшним днем.

Чем привлекательна система Белые Кости для современного человека? Прежде всего ясностью и простотой заложенных в ней идей и методов. Приемы помощи просты и эффективны. Система позволяет быстро снять боль, восстановить дыхание, преодолеть эмоциональный взрыв. Положительный эффект развивается сразу.

Инструменты, применяемые для оздоровления, – собственные руки, деревянная колотушка, нож, нитки, карандаши или краски и листы бумаги. Правила пользования инструментами тоже просты и не требуют специального образования. Систему может освоить каждый. И здоровый, и больной человек найдут в ней для себя рецепты оздоровления, которые не подведут.

Перенести полностью систему Белые Кости из далекого прошлого в современный мир невозможно. Многие разделы системы утеряны, восстановить их можно только через обобщение современного опыта и наблюдений. Изменилось время – изменились люди.

Мы говорим на ином языке, а не на языке основателей и хранителей системы. Большинство ее терминов иносказательно и поэтично, перевести их на современный язык невозможно, в современную речь они не вписываются. Другое дело – технические приемы системы. Техники воздействия на человека оказались не только более живучими, но и способными к саморазвитию. Метод впитывает в себя современные приемы и термины, но остается самим собой. Значительная часть приемов аутентична, то есть передана без искажений из уст в уста и из рук в руки. А те разделы системы, которые невозможны, дополнены и «перефразированы» современными методами психотерапии, близкими системе Белые Кости.

В современной интерпретации по правилам научной терминологии система может быть названа остеорелизингом. Термин «остеорелизинг» образован из двух слов: *osteum* (лат.) – кость и *release* (англ.) – освобождение, избавление, облегчение боли и страданий. В узком смысле слова остеорелизинг означает уменьшение болезненности (и физического напряжения) в костной системе. Более широкая трактовка термина – избавление от боли и страданий в телесной и психической сферах путем воздействия на кости. В книге термины «остеорелизинг» и традиция Белые Кости употреблены как равноправные синонимы.

Дело вкуса читателя, какой термин, старинный или современный, выбрать для себя. Приверженцу народной медицины конечно же ближе термин Белые Кости. Последователю классической медицины с его

любовью к латинизированным терминам впору принять «остеорелизинг». Желание автора, в котором нестыдно признаться, – найти достойных последователей системы, способных сохранить дух и логику традиции Белые Кости и развивать дальше этот уникальный метод.

Основное назначение метода – самооздоровление и помощь близким людям при реабилитации после физических и психических травм. Использование описанных в книге приемов ускоряет выздоровление при воспалительных заболеваниях внутренних органов. Остеорелизинг (система Белые Кости) включает в себя несколько направлений помощи, взаимосвязанных между собой. В основе всех направлений – так называемый диалог с телом.

Первое направление – приведение в порядок особых, энергетических (виртуальных), костей, сосуществующих с видимыми, материальными, костями. Мир энергетических костей тесно связан с миром психики и жизнью материального тела.

Второе направление – перераспределение напряжений в костно-мышечной системе для уменьшения интенсивности болей и ослабления воспалительных процессов. В остром периоде травмы или болезни необходимо снять напряжения в теле и психике и вернуть пострадавшему ясное осознание действительности: ориентировку в собственной личности, времени и пространстве. На втором этапе проводят восстановление непрерывности осознания собственного тела и восполнение пробелов в памяти, связанных с травмой или предшествовавшими заболеваниями.

Третье направление – реабилитация представлений о собственном теле. Любая травма, болезнь и переутомление искажают наше представление о самом себе, о так называемых схемах тела. В результате мы не можем распоряжаться своим телом так, как хотим. Тело подводит нас. Представления о себе необходимо лечить! Для детей, артистов, военных, спортсменов и тренеров особенно актуально лечение представления о своем теле.

Четвертое направление – высвобождение травмирующих тело и

психику образов (думок) и их утилизация, то есть трансформирование образа в безопасный продукт – рассказ, картинку, ритм, пантомиму или плач. Извлечение из памяти следов пережитых событий в контексте остеорелизинга следует понимать более широко, чем просто воспоминание об эпизоде жизни после манипуляций с костями. Само по себе воспоминание не лечит – оно может даже травмировать.

Воспоминание необходимо превратить в лекарство!

Когда мы переживаем вспоминаемый эпизод, наши эмоции и тело принимают на себя отпечаток того времени. Наш ум давно забыл об этих событиях всё или почти всё, а тело и эмоции хранят отпечатки десятилетиями. Так называемая память тела хранит след о прошедших мыслях и событиях в костях и сухожилиях в виде напряжений, скованности движений и неповоротливости тела. Обеднение и упрощение эмоций – ярчайшая черта накопления физических и эмоциональных напряжений, готовых вырваться наружу в виде гнева, агрессии или, наоборот, в виде уныния и безысходности. Тело и психика нуждаются в освобождении от напряжений – отпечатков событий давнего прошлого.

Остеорелизинг дарит уникальную возможность: оживленные образы-напряжения из прошлого трансформировать из негативных переживаний в позитивные.

Массажисты и мануальные терапевты знают, что во время процедур пациенты пытаются выговориться вследствие нахлынувших образов прошлого. Для массажиста и мануального терапевта подобная разговорчивость клиента – помеха. А вот для психотерапевта рассказ о нахлынувших образах – желанный результат, которого требуется добиться уже на первых этапах психокоррекционного сеанса.

В силу того что психические образы возникают во время манипуляций с телом, они требуют немедленной утилизации, то есть проработки психокоррекционными приемами. Так как психотерапевта не приглашают на сеанс массажа или мануальной терапии, то необходим метод, совмещающий в себе два направления помощи. Один вид помощи – телу, второй – психике. Промедление в утилизации вызволенных из прошлого

образов приводит к тому, что они исчезают из сознания, но затем всплывают в виде немотивированной агрессии, эмоциональных всплесков или тоски в самое неподходящее для этого время. Система Белые Кости (остеорелизинг) полностью удаляет нежелательные образы из прошлого.

Остеорелизинг полезен также при лечении телесных заболеваний.

Память тела препятствует избавлению от заболеваний внутренних органов. Груз прошлого как бы консервирует болезнь, переводя ее в хронические формы.

Освобождение тела от груза образов прошлого открывает пути к выздоровлению. Прямое воздействие на кости и окружающие их ткани оказывает мощный противовоспалительный эффект, восстанавливает глубину и объем дыхания, изменение ритма сердца и многие другие физиологические реакции. В психологическом отношении метод интересен быстрым прерыванием эмоциональных аффектов и восстановлением памяти.

Дух и логика остеорелизинга

Дух системы

Основа психологического состояния человека, взявшего на себя ответственность за собственное здоровье, – желание жить. Основа психологического состояния человека, решившего по мере возможности помогать больным и пострадавшим, – искреннее желание помочь, снять боль и облегчить психическое состояние потерпевшего. Для нормального в психологическом отношении человека это обычная реакция при виде пострадавшего. Внутренний импульс к оказанию помощи заложен в нас природой.

Второй важный компонент психологического состояния человека – ощущение и состояние Игры. Игра – особое состояние интуитивного контакта с самим собой и другим человеком. Без интуиции мы только биороботы. Система Белые Кости имеет внутреннее самоназвание – Игра. Инструменты – игрушки (игрушки). В Игре заложен парадокс «и понарошку, и всерьез». В философии и духе Игры заложена неповторимая самобытность метода.

Если вы забыли, как погрузиться в состояние Игры, вспоминайте свое детство. Все дети играют, причем играют всерьез, то есть осознавая игру как самостоятельный и очень значимый род деятельности. Хороший способ окунуться в игру – пойти в театр кукол или в цирк, поиграть с котенком. В театре кукол и в цирке вы сразу поймете, что такое думка, поймете, что Игра жива в вашей душе. Человек, помогающий себе или другим людям – это всегда игрок, или игрун (ребенок), в самом позитивном смысле слова.

Разбудите в себе ребенка. Вы были им и остались. Позвольте вашему внутреннему ребенку увлечься Игрой.

Третий компонент – улыбка. Улыбка есть часть Игры и часть вашей личности. Без улыбки не может быть Игры. Улыбка – волшебное лекарство системы Белые Кости. Если вы не можете улыбнуться человеку, обратившемуся к вам за помощью, то не рассчитывайте на успех. Вы будете мучить его и себя.

Четвертый компонент – ответственность. Игра – ответственнейшее занятие. Игрок берет на себя ответственность за исход поединка с болезнью. Играют двое: игрок и болезнь. Ставки в Игре – жизнь и смерть. Чтобы выигрывать в Игре как можно дольше, необходимо мастерство (см. главу «Путь мастера»).

Логика системы

Дух и логику остеорелизинга легче всего понять на примере травм. С точки зрения современного врача, травма, за исключением военной и спортивной травмы, расценивается как событие случайное. Шел человек по улице или спускался по лестнице, споткнулся (поскользнулся), упал, очнулся – гипс... Однако с точки зрения последователя и воспреемника системы Белые Кости все обстоит гораздо сложнее. Шел человек по лестнице и упал. Почему он упал? Большинство пострадавших не могут ответить на этот простой вопрос вразумительно. Иногда объясняют, что стоптанный каблук или развязавшийся шнурок помешали. Но дело, как знает мастер, не в каблуке и не в шнурке, хотя всегда лучше соблюдать аккуратность.

Пострадавшие не могут вспомнить и моменты, предшествовавшие падению, сам момент падения и первые события после падения. Даже первую боль во время падения и перелома конечности помнят далеко не все. С удивлением пострадавший рассматривает свою сломанную конечность и не отдает себе отчета в том, что она у него травмирована. Тот, кто наблюдал пострадавших в самые первые секунды после травмы, отмечает: глаза у них бессмысленные, на вопросы не отвечают, вид у них отсутствующий. Пострадавший в эти мгновения не осознает себя и окружающей обстановки. Боль приходит тогда, когда пострадавший пытается встать и падает с криком от боли. Вот в этот момент вместе с болью к нему и возвращается осознание реальности происходящего.

Специальными приемами, разработанными мастерами и психотерапевтами, удается восстановить до мельчайших подробностей события травмы. Это важно для лечения. Оказывается, перед тем как упасть будущий травмированный отвлекался на воспоминания или

фантазии, в нем звучал диалог с воображаемым собеседником. Физически его тело шло по лестнице, но на самом деле внимание и сознание занимали другие дела. Более того, этот человек не только вел диалог с воображаемым собеседником, но и совершал воображаемые движения: жестикулировал, передвигался, вот он неловко повернулся и... сломал ногу на лестнице.

Подобный ход событий – правило. Даже опытные боксеры во время поединка не видят удара, посылающего их в нокаун или нокаут, – их сознание было отвлечено на мгновение паразитной мыслью. Сопернику хватило этого мгновения, чтобы выиграть схватку. Самое любопытное: боксер во время отвлечения от поединка чувствовал себя неловким.

Откуда приходит эта неловкость, когда внимание отвлечено от «здесь и сейчас»?

Чтобы ответить на этот важный вопрос, отправимся в путешествие по истории жизни травмированного и поищем в ней истоки неловкости. Пострадавший вспоминает и рассказывает мастеру историю, случившуюся с ним буквально перед травмой. Его незаслуженно обидели и унизили при свидетелях. Сам он обиду не воспринял, но ему было неловко и стыдно за людей, позволивших себе вопиющую бестактность. Вспомним, каковы движения человека, испытывающего стыд. Он очень медлителен, неповоротлив, скован в движениях и мыслях, можно сказать, заморожен, а сознание его гуляет само по себе, отдельно от тела.

Вы все еще верите, что травма – это случайность?

Зададим с позиции мастера такой вопрос пострадавшему: «А где же все-таки гуляет ваше сознание?» В 9 из 10 случаев пострадавший вспоминает, что ему не так давно снился сон, в котором он сломал ногу на лестнице, или получил нокаут, или столкнулся с автомобилем, когда пошел на красный свет. Сознание, оказывается, гуляет во сне! И вот, вместо того чтобы осознанно вести поединок на ринге или шагать по лестнице, человек вдруг не по своей воле теряет осознание момента. Теряет на одно мгновение, но это заканчивается травмой. С пострадавшим произошло то, что он видел во сне. Обыватель в таком

случае говорит, что сон вещий. Мастер, владеющий традицией Белые Кости, говорит, что такой сон – предупреждение: «Если ты ничего не изменишь в своей жизни, то сон станет явью». Вещий сон – программа, которую можно и нужно изменить по своей воле.

Как изменить и что необходимо менять?

Ответ можно найти все в том же сне. Зададим пострадавшему следующий вопрос: «Что еще интересного было в этом сне?»

Оказывается, сон был драматичным и эмоциональным, с конфликтом и какой-нибудь яркой угрожающей фразой типа: «Я кому сказал? Стенке?» Как правило, яркая фраза выпадает из контекста сна, она очень эмоциональна. Если вы как мастер добрались до этой фразы, то знайте: у вас в руках волшебный ключик. Эмоции фразы содержат намек на то, что следовало бы изменить пострадавшему в своей жизни, чтобы программа травмы не пришла в действие.

Снова погружаем пострадавшего в его историю и ищем ситуацию с эмоцией из сна. Находим грустную и очень давнюю историю, в которой пострадавший совершил недостойный поступок. Потом ему было даже немного стыдно за него. Тут же травмированный вспоминает, что незадолго до случившегося он совершил подобный поступок – пошел на поводу у малодушия.

Зададим с позиции мастера и такой вопрос: «Почему ты поступил именно так? Ведь так поступать нехорошо!» Как правило, пострадавший долго думает и отвечает: «Я не мог поступить иначе. Это – сильнее меня».

Что за штука «это»? И почему «это» сильнее воли и ума? Снова погружаемся в историю жизни пострадавшего и ищем в ней «это». Выясняется, что «это» – сопротивление, глухое внутреннее сопротивление вопреки всем доводам рассудка. Когда говорит «это», то разум молчит. Родом «это» из детства (возраст 2,5–4 года). Как ни покажется странным, но ребенок сопротивлялся родителям. Он переживал самую настоящую драму.

Мы обнаруживаем, что «это» распадается на две части. Одна из них – порыв, действие, сопротивление. Вторая часть – клубок из

противоречивых эмоций безграничной любви к одному из своих родителей и внутренней потребности отстоять себя. Травмированный ищет и не находит слов для того, чтобы выразить свое состояние. Он ощущает удушающую боль в груди или в сердце, или в голове. В это время он не принадлежит себе. Он во внутреннем диалоге и в борьбе.

Давайте узнаем, что за диалог овладел им?

Очевидно, вы уже догадались. Идентичный тому, который велся на лестнице (ринге).

Согласитесь, что вещий сон – это не программа, а всего лишь контрольный звонок, что программа вошла в состояние действия. Настоящая программа скрыта в «это». В эмоциональных дебрях «это» надо найти думку – суперпрограмму травмы («зерно травмы» в терминологии мастера), разрушить ее и выпустить пострадавшего на волю.

Я убедил вас в том, что так называемая случайная травма отнюдь не случайна? Травма предопределена программой, спрятанной глубоко в далеком детстве. Случайна лишь лестница, на которой пострадавший споткнулся.

Подобные программы обнаруживаются и в ходе лечения таких заболеваний, как, например, бронхиальная астма, язвенная болезнь, болезни почек. В происхождении многих болезней тела и души заложены психологические программы цепляния за болезнь, препятствующие выздоровлению.

Психологические алгоритмы сопротивления «это» принуждают нас действовать вопреки разуму, превращают нашу волю в послушную служанку бездумного порыва. Паразитные программы коверкают нашу жизнь, не давая ей состояться, как мы мечтаем. В происхождении таких болезней, как алкоголизм, наркомания, страсть к игре и подобных им, внутреннее сопротивление видно невооруженным глазом. Поиск, обнаружение и разрушение внутренних паразитных программ соответствует не только духу и логике традиции Белые Кости, но и продиктовано временем.

Предусмотренные ощущения и реакции

В практике остеорелизинга при правильном выполнении воздействий, будь то выстукивание колотушкой, прямое воздействие на кости, утилизация высвобожденных образов или восстановление памяти, возникают стандартные реакции, свидетельствующие о степени эффективности процедуры. Стандартные, или предусмотренные, реакции – переходный процесс из болезненного состояния в неболезненное.

Переходный процесс проявляется широкой гаммой ощущений, физиологических реакций внутренних органов, психических и двигательных реакций. Прекращение процедур во время появления предусмотренных ощущений и реакций есть ошибка, чреватая возвратом болезни. Характерные черты предусмотренных ощущений и реакций – кратковременность и ослабление болезненной симптоматики.

Предусмотренные ощущения и реакции следует рассматривать как благоприятные признаки освобождения потерпевшего от боли, дисфункции внутреннего органа, воспаления, чувства скованности в теле и психологического напряжения. Отсутствие предусмотренных реакций свидетельствует о неэффективности проводимых оздоровительных действий вследствие технических ошибок.

Предусмотренные ощущения и реакции есть необходимый элемент перестройки и перенастройки организма на нормальное функционирование, избежать их невозможно. С ними нужно считаться, давать потерпевшему время на переходный процесс и предусмотрительно создавать комфортные условия для этого. Так, во время манипуляций нередко возникают кратковременная слабость и головокружение. Потерпевший обмякает и падает. Поэтому манипуляции желательно проводить, уложив человека на кушетку или усадив в удобное кресло. Особенно часто падают в обморок во время манипуляций физически крепкие люди спортивного типа с хорошо развитым мышечным корсетом.

Привожу пример из собственной практики. Мне пришлось оказывать помощь молодой и сильной женщине высокого роста и атлетического

телосложения – волейболистке. На тренировке она травмировала мышцы и связки вокруг правого плечевого сустава, они сильно болели. Во время проведения обезболивающей манипуляции на левой руке спортсменка обмякла и упала. Падая, она больно ударилась локтем. С тех пор даже простые манипуляции с потерпевшими я провожу, когда они лежат или сидят.

Перечислю часто встречающиеся

? предусмотренные ощущения общего плана:

кратковременные мигрирующие боли слабой интенсивности, возникающие то в одной, то в другой части тела;

локальное чувство жжения;

ползание мурашек и гусиная кожа;

зуд кожи с желанием расчесать зудящее место;

ощущение ароматов, которые в обычном состоянии трудно уловить;

ощущение необычных вкусов – вкуса металла, земли и т. д.;

движение горячих и холодных потоков внутри тела;

чувство тяжести в теле, в ногах и в веках; веки смыкаются, и кажется, что сейчас уснешь (ощущение изнеможения);

пошатывание, кратковременное чувство слабости и головокружения у потерпевшего, он обмякает и готов упасть;

чувство переформирования тела – кажется, что руки, ноги, туловище и голова быстро изменяются в размерах, перетекают друг в друга и формируется новое, нормальное, тело.

Предусмотренные ощущения необычны, и потерпевший живо реагирует на них, рассказывая о своих ощущениях окружающим. Потерпевшего необходимо предупредить о возможных необычных ощущениях во время манипуляций с телом.

? Предусмотренные физиологические реакции внутренних органов и тела:

вздых облегчения;

зевота;

чихание;

освобождающий кашель;
горячий и липкий пот с чувством облегчения;
состояние озноба с крупной и мелкой дрожью в теле;
кратковременная задержка дыхания с освобождающим кашлем;
сильное сердцебиение с чувством замирания;
тошнота и рвота (иногда с зеленой или желтой желчью) с чувством облегчения;

резкие и сильные позывы к мочеиспусканию и дефекации, которые необходимо немедленно удовлетворить;

непроизвольное слезотечение;

сонливость и сон;

кратковременные сухость во рту или обильное слюнотечение;

кратковременный плач;

сильная жажда или чувство голода.

К предусмотренным физиологическими реакциям нужно быть готовым, всячески поддерживать потерпевшего морально и создавать условия для успешного разрешения предусмотренных физиологических реакций.

Никто точно не может предсказать, каков будет орган-мишень потерпевшего. У одного это желудок, у другого – мочевого пузыря, у третьего – желчный пузырь или печень, четвертый засыпает буквально под вашими руками. Вы должны быть готовы поддержать потерпевшего во всех без исключения случаях. Захотел пить – пожалуйста, ваш сок или вода. Тошнота – вот вам тазик. Неумолимо клонит в сон – кушетка и плед в вашем распоряжении. У вас слезы – жилетка для слез на мне.

? Предусмотренные психические реакции:

отключение от внешнего мира и погружение в сноподобное состояние; потерпевший адекватно реагирует на негромкий голос манипулятора и может вступать с ним в диалог;

видения воспоминаний из прошлого опыта или фантастические видения;

приступы истерического смеха;

кратковременное состояние агрессии слабой интенсивности;

кратковременный и болезненно измененный сексуальный импульс

слабой или средней силы;

крик, рыдания, психомоторное возбуждение с плачем без слез;

смех, переходящий в завывание и скуление;

кратковременная болтливость, переходящая в расслабление и сон;

паясничанье, переходящее в эпатаж с последующим расслаблением, зевотой и умиротворением;

кратковременная атака цинизма и даже всплески ненависти.

Предусмотренные психические реакции не надо путать с чертами характера или личности потерпевшего – они отражают моменты истории жизни человека. Своими руками вы вызволили их из тайников памяти. Человеческое тело подобно книге, в которой записаны впечатления. Воздействуя на тело, вы перебираете страницы жизни. Как правило, вызволенные психические реакции не имеют прямого отношения к тем проблемам, которые необходимо решить сегодня. Фиксировать внимание свое или потерпевшего на них не имеет смысла, нужно лишь следить, чтобы они протекали свободно, без помех. Коррекция их внимание отвлекает, но не приносит облегчения потерпевшему. Впоследствии, на этапах реабилитации после коррекции основной проблемы, к ним следует вернуться.

Помимо предусмотренных ощущений, ярких физиологических реакций внутренних органов и психических реакций потерпевшего наблюдаются

? предусмотренные двигательные реакции во время и после воздействий на кости:

мелкие произвольные (неконтролируемые сознанием) движения пальцев рук, мимических мышц лица и реже – предплечий или ног;

эпизод мигания и/или движения глазных яблок;

изменение позы;

произвольные подергивания туловища и конечностей и изменение позы;

замирение на короткий срок (доли секунды) в необычной позе и затем продолжение начатого движения – своеобразный кратковременный «стоп-кадр»;

замирение в обычной позе до 2–3 минут в расслабленном состоянии,

на вопросы потерпевший отвечает невпопад или с опозданием.

Предусмотренные двигательные реакции менее заметны, чем предусмотренные реакции внутренних органов и психические реакции, однако именно на них мастер устраивает охоту. Предусмотренные движения тела или замирания – надежные свидетели всплывания образа из архива памяти, образа, имеющего прямое отношение к проблеме сегодняшнего дня. Ради этого образа(ов) и предпринят остеорелизинг. Образы, стоящие за мелкими движениями, скрывают думку и лекарство от нее. Позитивные образы следует усилить. Негативные образы – утилизировать. Утилизация негативных образов вызывает перераспределение мышечного тонуса, релаксацию психики, ослабление воспаления и восстановление нормальной функции внутренних органов.

Предусмотренные ощущения и реакции образуют как бы слоеный пирог. Слои сверху вниз располагаются следующим образом:

- предусмотренные ощущения,
- психические реакции,
- двигательные реакции,
- образы душевных и телесных травм,
- отношение к действующим лицам травм и думки,
- лекарство от думки,
- предусмотренные физиологические реакции внутренних органов, свидетельствующие об избавлении от болезней и последствий травм.

Непредусмотренные болезненные реакции

Кроме предусмотренных реакций, свидетельствующих о нормальном ходе перестройки организма на выздоровление, наблюдаются непредусмотренные реакции, которые свидетельствуют об обострении болезни вследствие неправильно выбранного направления помощи или технических ошибок при проведении процедур. Появление непредусмотренных реакций требует немедленного прекращения процедур и смены схемы оказания помощи. Перечислю

? непредусмотренные реакции:

яростная агрессия;

острые боли продолжительностью свыше 2–3 минут;
длительная задержка дыхания (более 20 секунд);
нарушения ритма сердца;
резкое повышение или понижение артериального давления;
удушье;
неукротимая рвота;
слабость с отключением сознания.

Подготовка рук к манипуляциям

Практика Игры предъявляет жесткие требования к кистям рук:
ногти коротко острижены так, чтобы ногтевой валик был свободен и им можно было прикоснуться к телу;
ногти ухожены и все неровности подпилены во избежание травм кожи пациента;
кожа кистей должна быть чистой и мягкой, без мозолей;
на коже не должно быть ран и гнойничков;
пальцы и кисти должны быть сильными для адекватной передачи усилий на кость.

Приведение в порядок энергетических костей

Что такое кости-призраки

В рамках традиции Белые Кости различают материальные кости и кости, построенные из не различимой глазом материи, которую сейчас называют биополем, информационно-энергетическим полем. Кости-призраки, однако, – объективная реальность окружающего нас мира и физического скелета. Воздействуя на кости-призраки, можно решить много проблем в физической и психической сферах жизни человека.

В скелете здорового человека каждая материальная твердая кость совмещена с несколькими костями-призраками. В целом костный скелет совмещен с несколькими скелетами-призраками.

Древние авторы не делали различий между скелетом как системой,

собранной из индивидуальных костей, и отдельными костями – они именовали как скелет, так и отдельную кость общим термином «кости».

К костям относились как к одушевленному объекту, живущему самостоятельной жизнью. Человек, если он хотел находиться в здравии, обязан был жить в согласии со своими костями. Непочтительное отношение к костям-призракам расценивалось как неразумный поступок, чреватый бедой. А для здоровья требовалось уважительно относиться к костям и выполнять определенные запреты. Например, кости не любят пустых разговоров, оскорбительных слов, нажима и насилия, а также безделья и безответственности. Как часть живой природы, кости требуют проявления почтительности к животным при отсутствии страха перед ними. Ряд запретов распространялся на травы и деревья:

легкомысленное и потребительское отношение к растениям рассматривалось как невежество, насилие, ведущее к самоуничтожению.

Запреты воспринимались как факт приобщения к космическому знанию и как факт духовной зрелости человека. «Зрелым может быть и пятилетний ребенок, невежд мы встречаем и среди стариков» – передавались в нашей семье слова прабабушки Секлеты.

В рамках традиции чаще всего обращаются к четырем универсальным скелетам-призракам, которыми обладают все люди, независимо от национальной, расовой и религиозной принадлежности. Каждый скелет-призрак имеет свое имя, однако к скелетам-призракам не принято обращаться по имени, как, предположим, к человеку.

Имена скелетов-призраков вслух не произносят – их только держат в уме.

Перечислим их имена: Богородичьи кости (в славянской традиции Перуновы кости и/или Гиндра, Киндра), Материнские кости, Отцовы кости и Оно/или Это. Какой смысл заложен в именах скелетов-призраков?

Богородичьи кости (Богородичий скелет) обозначают Начало всех начал, Творца всего сущего. Богородичьи кости по форме аналогичны физическим костям, но бесплотны. При мысленном представлении, точнее сказать, при внутреннем видении, Богородичьи кости подобны

белой дымке. Им можно передать усилие, их можно сжать или растянуть, сломать и сопоставить для сращения, но их невозможно взять в руки. Богородичьи кости часто видят во сне, в состоянии между сном и бодрствованием.

Материнские кости (Материнский скелет) обозначают материнство, женское начало жизни. Мать всех матерей живой и косной природы незримо присутствует в зримых, материальных, костях и сохраняет нашу связь с бесконечным миром. Материнские кости здорового человека выглядят как розовая прозрачная дымка. У больного, травмированного, обиженного человека дымка коричневая.

Отцовы кости (Отцов скелет) обозначают Отца всех отцов, мужское начало жизни. Цвет Отцовых костей напоминает цвет голубого топаза с перламутровым оттенком и голубыми искрами. При физическом и умственном неблагополучии искры пропадают, кости приобретают грязно-зеленый цвет, болотный оттенок.

У костей и тела-призрака, не имеющих прямого имени, тем не менее подразумевается имя Оно/Это (Цэ). Имя не произносится ни вслух, ни про себя – оно существует лишь как внутреннее эхо Оно, Цэ или Это. Во время лечебного ритуала имя существует исключительно как движение образа Цэ перед внутренним взором. При мысленном вызове образа появляется желание произнести протяжное «цэ-э-э» с мистическим послезвучием «ннь-ь». Полное имя призрака – Цэ-э-ннь-ь-ь. Имя приблизительно может обозначать: Не женское, Не мужское и Не богородичье. Имя воспринимается внутренним слухом слитно, нараспев, без пауз: Не-женс-кое-не-мужское-и-неэ-богородичьееээ(ннььь). Рациональный смысл Цэ – думка, мотив, позыв к действию. В обыденном разговоре его часто обозначают «это». Це (Оно) – это движение изнанки мира, его нельзя представить покоящимся. В нем вывернутая сторона богородичьего, женского и мужского начал. Цэ живет в костях и крови. Физическая твердая кость всегда следует за Оно/Цэ. Иррациональный подразумеваемый смысл Цэ во время лечения – начало Теней всех теней. У каждого физического тела есть Тень. Тень есть также и у любого действия. Действие материального или иррационального тела

изменяет пространство вокруг себя и оставляет в нем отпечаток – Тень. Отпечаток служит прообразом следующего движения. Тень есть реальное явление, и у нее самой есть Тень-отпечаток. Цвет Теней различен: от сине-черного через слабо фосфоресцирующий светло-зеленый до фиолетового. В наблюдаемом физическом мире всякая тень следует за телом. В энергетическом мире тело следует за Тенью, и физическая твердая кость, повторяюсь, всегда следует за Оно/Цэ. Это фундаментальный закон двойственной природы жизни человека: энергетической (виртуальной) и телесной, видимой реально. Оно/Цэ – это всеобъемлющее зеркало, в котором отражена вся человеческая жизнь. Оно/Цэ отражает богородичное начало, материнское начало и отцовское.

Человек получает Оно/Цэ из лунного света, от растений, от общения с природой, от другого человека. Охотников за получением этой энергии от других людей называют в быту вампирами. Человек, лишенный Оно/Цэ, слаб и не обладает собственной жизненной силой. Как правило, он слепой исполнитель чужой воли в обмен на дозу Оно/Цэ от властелина или кончает счеты с жизнью.

При правильном произнесении имени костей – при так называемом внутреннем их призывании – те начинают удлиняться в том участке скелета, на котором сосредоточено внимание (рис. 1).

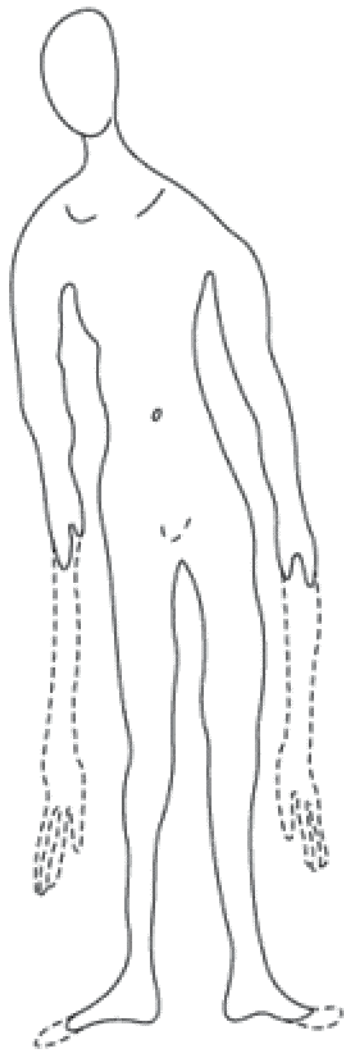


Рис. 1

Так можно удлинить энергетические кости рук, ног, позвоночника и таза на необходимую длину. Для практической помощи мастер чаще всего удлиняет свои кисть и локоть. Специалисты, практикующие массаж ногами, удлиняют свои стопы. Удлиненные кости повинуются намерению мастера и превращаются в рабочий инструмент. Все манипуляции с физическими и энергетическими костями как собственного скелета или тела, так и со скелетом и телом пациента проводят удлиненными энергетическими костями.

Взаимодействие с виртуальными костями

Призывание костей – по сути магический ритуал. Следовать ему нужно очень точно. Только так можно познакомиться с костями-призраками и помочь человеку, страдающему от боли и воспаления

тканей. Вслух имена костей никогда не произносят, а только подразумевают их. Призывают кости-призраки следующим образом ? (древний ритуал):

перед началом призывания возьмите паузу;

спокойно и глубоко вдохните и задержите дыхание, сконцентрировав внимание на области пупка;

пропойте внутренним голосом имя призываемых костей без шевеления губ;

выдержите паузу;

не переводя дыхания, снова пропойте внутренним голосом имя костей, но уже чуть быстрее и тише;

выдержите опять паузу;

пропойте имя костей внутренним голосом еще быстрее и глуше.

Теперь вы можете дышать. Имя призываемых костей уже без вашего участия зазвучит в вашем теле все быстрее и быстрее, все тише и тише. На одной из ступенек этой волшебной лестницы вы осознаете призываемые кости и можете их «зацепить вниманием», удлиняя, укорачивая или изгибая в нужном направлении. После нескольких тренировок придет понимание сказанного мною и возникнет ощущение чуда движения в виртуальном пространстве. Это и требуется для Игры и последующего исцеления от болезни или травмы.

Инструменты для работы

У каждого скелета-призрака есть «любимые» инструменты, с которыми он наиболее полно проявляет собственные возможности во время лечебной помощи. Инструментами пользуются все: и ученики и мастер?. Мастер, у которого мне посчастливилось учиться прикосновениям к телу, во время обучения приговаривал: «В руках мастера и ржавый гвоздь – волшебная палочка».

Для Богородичьего скелета-призрака специфичный инструмент – кость или рог. Клыки диких животных и острые концы оленьих рогов использовали для надавливания на болезненные точки с целью утоления боли. Из клыков и костей изготавливали гладилки для массажа –

отполированные фрагменты бараньей или воловьей (буйволово́й, оленьей) лопатки.

Для Материнского скелета-призрака специфичными инструментами являются нож с деревянной или костяной ручкой и колыбельная песня.

Специфичный инструмент Отцова скелета-призрака – камень (минерал). Камень может быть отполированным с одной стороны или вообще необработанным, с одной уплощенной поверхностью. Размер рабочего природного камня примерно в полтора-два раза больше собственного кулака. Кисть должна легко и с удовольствием держать такой камень, вес камня – рождать в теле приятное напряжение и особую пластику движений, контролируруемую Отцовским скелетом-призраком. Такой камень, как гласит заповедь предков, выбирают по принципу: «камень приходит и ложится в руку».

Специфичные инструменты Оно – деревянная (костяная) колотушка. Формы колотушек различны: плоские лопаточки, булавы и т. д. Дополнительный инструмент – колотушка из толстой кожи (чепрак).

Для чего необходимы инструменты? Инструмент расширяет энергетические возможности тела и обостряет чувствительность ученика к энергиям, которые подвластны скелету-призраку. Инструмент «ведет руку» по телу и останавливается в местах неблагополучия.

Как правильно взять инструмент в руки?

? Баранью лопатку или другую уплощенную кость берите всеми пятью пальцами кисти, при этом сделайте полный выдох; удлините Богородичьи кости еще до прикосновения к лопатке и мысленно срастите лопатку с Богородичьими костями, чтобы образовалось единое целое. Сращение происходит на частом и поверхностном дыхании после глубокого выдоха до состояния глубокого вдоха. На вершине вдоха сращение завершено, руки готовы к действию. Сделав массаж, отсоедините инструмент от виртуальных костей. Для этого глубоко вдохните и, мелко-мелко дыша, выдыхайте до состояния глубокого выдоха. Инструмент и кости энергетически разъединяются на полном выдохе.

? Нож присоединяют к себе по-другому. Возьмите нож в руку, держите

его перед собой лезвием вверх на расстоянии локтя от тела, мысленно снимите с ножа энергетическую копию – «снятый нож» – и пошлите ее в тело. «Снятый нож» войдет в тело через живот и встанет в позицию позвоночника. Клинок ножа или любого другого холодного оружия – это по сути аналог позвоночника человека. Присоединение «снятого ножа» к позвоночнику сообщает человеку новые свойства для проведения исцеляющих действий. Теперь в ваших руках надежный инструмент для снятия боли и напряжений в теле и психике. После ритуала снятия боли и напряжения нож необходимо «вынуть из тела». Для этого наколите на нож корочку ржаного хлеба и съешьте его. Виртуальный нож выйдет из тела и вернется на свое место.

? Камень присоединяют следующим образом: возьмите его в руки и на медленном выдохе вытолкните из руки Отцовы кости до присоединения их с виртуальным камнем. Прикоснувшись к камню, задержите дыхание до момента сращения Отцовых костей и камня. Рука с инструментом готова снимать напряжение в физическом теле. После завершения процедуры руку и камень разъедините в холодной струе воды на полном выдохе.

? Деревянную колотушку или чепрак присоединяйте к Оно так: возьмите колотушку в руку и приготовьтесь произнести звук «ш-ш-ш». Когда он уже мысленно прозвучал в вас, сделайте медленный, глубокий вдох. Прозвучит странный звук, который можно назвать Тенью звука «ш-ш-ш». Присоединение завершено. Колотушкой или чепраком массируйте физическое тело или поколачивайте его. Разъединяют Оно/Цэ с инструментом произнесением долгого звука «ш-ш-ш-ш-ш».

Лечебное воздействие на тело

Правила прикосновения к физическому телу при болях, мышечных спазмах или при наличии воспалительных очагов таковы:

начинать лечебную процедуру следует с участков тела, удаленных от травмированных или болезненных мест;

приближение к болезненному месту должно происходить постепенно.

Боль, спазм и воспаление проявляются локально, но они – всегда только небольшая часть общих нарушений в теле, поэтому любая помощь преследует две задачи: восстановить равновесие и гармонию всей системы, именуемой «человек»; избавить конкретного человека от страданий, остро проявляющих себя болью, воспалением или напряжением мышц в сформировавшемся фокусе дисгармонии.

Прикосновения к телу Богородичьими руками

Массируют виртуальное Богородичье тело и особые энергетические проводящие пути, присущие Богородичьему телу. Чем опытнее мастер, тем разнообразнее его инструменты для воздействия на тело. Некоторые мастера вместо кости (лопатка, гладилка) используют горсть мелких гладких камешков. Кое-кто использует даже свой локоть. Особый инструмент – стопа. Массаж ногами известен давно, но практикуют его не все.

Массаж тела Богородичьими руками делается легкими штриховыми движениями лопаткой (гладилкой), «присоединенной» к руке, по ходу рукавов. Лопатка прикасается к телу под небольшим углом и по мере движения по телу поднимается почти до вертикального положения во время отхождения от тела. Длина штрихового движения 5–7 сантиметров. Движение руки с лопаткой по телу проводят на выдохе. Начало движения – в начале выдоха, завершение движения и отсоединение лопатки от тела – на завершении выдоха.

Прикосновения к телу Материнскими руками

Прикосновение ножом к телу Материнскими руками производят при полном выдохе. К телу прикасаются широкой частью клинка, слегка вдавливают его в тело и медленно ведут по нему.

Во время движения клинка по телу Игрок не дышит. В тех участках, где напряжение подлежащих тканей близко к норме, клинок без затруднений движется по коже. В местах, где напряжение повышено, клинок прилипает к телу, движение прекращается. Несмотря на прекращение движения клинка по телу, тяните его дальше. Именно это

приводит к расслаблению подлежащих тканей и ослаблению боли. По мере уменьшения напряжения в тканях под ножом движение клинка по коже восстанавливается, а сам клинок слегка разогревается.

По традиции обезболивающее и расслабляющее движение ножа по телу сопровождаются колыбельной песней. Боль в теле – это, по определению специалистов, ваш внутренний ребенок. Колыбельная, обращенная к боли и напряжению внутри тела, во много раз увеличивает силу исцеления. В каждом из вас живет Мать матерей. Откройте свое тело ее голосу. Впустите колыбельную в ваше сознание. В колыбельной важны не слова, а заложенные в ней ритмы истоков жизни. Если вы искренне хотите утолить боль (и подсознание соглашается с этим), то ритмы истоков жизни при пении колыбельной проявят себя. Вы сумеете убаюкать боль и напряжение так же, как собственное дитя. Держите перед внутренним взором образы своих детей. И баюкайте, баюкайте...

Сила колыбельной вызывает «на внутренний экран» образ думки, помогает опознать ее. Увиденный образ думки пригодится вам на этапе утилизации и трансформации. С помощью колыбельной вы проникаете в такие глубины собственных души и тела, до которых добраться даже опытнейшему профессионалу-психологу удается нечасто.

Нож и колыбельную широко используют при травмах конечностей, для снятия болей, отеков, для лечения надрывов связок и сухожилий. Особенно ценились приемы воздействия на тело при лечении контузий.

Прикосновения к телу Отцовыми руками

Лечение камнями – Отцовыми руками – самостоятельная ветвь традиции Белые Кости. Возьмите в каждую руку камень. Одной рукой вы присоединяетесь к внутреннему – виртуальному – камню, а второй рукой – к внешнему, реальному. После присоединения вы должны войти в состояние крадущейся пластики и концентрации внимания на участках напряжения и расслабленности в теле пациента. Ваше тело в этот момент должно прийти в состояние полной тишины, мысли останавливаются. Дождитесь момента соединения тишины тела с

тишиной в мыслях – это состояние готовности слушать и преобразовать тело пострадавшего.

Приблизьте руки с камнями к телу пациента, камни должны почти касаться тела. Слой ауры тела, который вы обследуете, не толще 0,1–0,2 миллиметра. Камни легко скользят по ауре, и вы явственно слышите в своем теле внутренние звуки – так звучит тело пострадавшего.

Мелодичный звук свидетельствует о том, что на этом участке все в порядке, хрипящие и скрежещущие звуки извещают вас об избыточных напряжениях в теле. Руки с камнями словно застывают над телом в тех местах, где есть неблагополучие. Сейчас ваши руки – это по сути две подвижные антенны, чутко улавливающие неблагополучие в теле.

Прикосновение к телу должно происходить на вдохе. В процессе глубокого вдоха руки вжимают камни в тело. По телу проходят волны напряжений, которые спустя 1–2 минуты ослабевают. Так можно искать и другие участки на физическом теле, нуждающиеся в расслаблении и обезболивании.

Прикосновения к телу руками Оно/Цэ

Суть прикосновений к телу руками Оно – ритмичное поколачивание тела деревянными, кожаными или костяными колотушками. Участки мягких тканей простукивают легкими ударами до покраснения кожи. На костях удары должны быть легкими, безболезненными. На мягких тканях – слегка обжигающими, но приятными. Чепрак применяют в основном для выстукивания мягких тканей до появления легкого жжения и тепла.

Удары колотушкой делайте ритмично, прислушиваясь к телу (прикосновения к Оно/Цэ). В теле человека, как неотъемлемой части Вселенной, живут ее ритмы. Колотушка и состояние Игры во время процедуры обостряют вашу чувствительность к энергетическим ритмам. Оно/ Цэ можно сравнить с ритуальным музыкальным инструментом (бубен, барабан, там-там), встроенным в тело человека. Поколачиванием мы настраиваем свой внутренний там-там на ритмы Вселенной.

Второе действующее начало выстукивания – звук, издаваемый костями

или телом при ударах. Приглушенный звук указывает на расслабленные участки тела, звонкий, как барабанный, звук свидетельствует о повышенном напряжении в теле. Мастер ориентируется как на звук, издаваемый телом пациента, так и на звук, рождающийся в собственном теле («внутренний» звук) в ответ на звучание тела пациента. Сравнивая звуки, мастер наносит следующий удар инструментом, добиваясь гармоничного звучания Оно/Цэ тела пациента и своего собственного. Так рождаются сложные ритмы исцеления, соответствующие ритмам Вселенной.

Очень эффективен прием поколачивания двумя колотушками. Одну колотушку ставят на тело, а второй ударяют уже не по телу, а по колотушке (фото 1).



Фото 1

Колотушка, приставленная к телу, служит резонатором, усиливающим звук тела. Колотушка издает звук более громкий, чем тело. В этой технике распознавать ритмы гораздо легче, чем было описано выше.

Особая разновидность воздействия на Оно/Цэ – звон небольшого колокольчика. Но колокольчиком к телу не касаются. Колокольчик с мелодичным звоном применяют после выстукивания костей для достижения гармонии в душе и теле. Колокольчик «со скрежетанием» применяют для воздействия на внутренние органы в острые периоды заболевания.

«Я хочу показать себя»

Одно из чудесных свойств костей-призраков требует отдельного рассмотрения. Это свойство, кроме целителей, использовали также спиритуалисты на своих сеансах, а еще художники, хирурги и талантливые ремесленники. Кости-призраки можно срастить практически с любым инструментом: со скальпелем, штихелем, иглой, молотком и т. д. Все инструменты ремесленников создавались и шлифовались из века в век под тот или иной скелет-призрак. Для нас при данной теме книги интересен карандаш. Самый обычный, простой карандаш. Он срачивается со всеми всеобщими скелетами-призраками и повинуется намерениям, думкам и «это». Кроме того, каждый скелет-призрак не прочь порисовать и охотно рисует собственный автопортрет. (Только не надо думать, что с этих строк начинается мистический триллер – я рассказываю о реальных вещах, просто о них многие не подозревают, поскольку не владеют знаниями по психологии и не занимаются самопознанием.)

Итак, давайте сделаем приятное скелету-призраку и вручим ему карандаш. Для наших целей лучше использовать мягкие карандаши. На практике лучше всего себя зарекомендовали косметические карандаши модниц, карандаши художников и простые плотницкие карандаши.

Рисуем вместе!

Положите перед собой чистый лист бумаги формата А4 и внимательно его рассмотрите. Ваш взгляд переносит на бумагу копии ваших энергетических тел-призраков.

Осторожно погладьте лист ладонями обеих рук – прикосновением рук вы дополняете свой след на листе бумаги.

Возьмите в руку карандаш, призовите скелет-призрак Оно/Цэ и срастите его с карандашом, произнося звук «ш-ш-ш-ш». На листе уже есть отпечатки ваших тел-призраков, контролируемых скелетами-призраками, и осталось только их проявить. Чтобы рисунки получились точными, снимите с руки контроль своего Я и не мешайте Оно/Цэ рисовать.

? Снятие контроля Я выполняйте следующим образом:

посмотрите на руку с карандашом и осознайте, что это ваша рука;
сосредоточьте взгляд на подушечках пальцев, чтобы были видны все пять подушечек, и осознайте их;

соскользните взглядом с подушечек пальцев по ладони вниз на предплечье, потом на плечо и соскользните взглядом с плеча в пространство за спину – вот вы и убрали с руки контроль Я;

разрешите руке исполнять волю Оно/Цэ и нарисовать тела-призраки;
прикоснитесь карандашом к листу бумаги – рука автоматически нарисует фигурки. Каждая фигурка – это и есть тело-призрак. Остается только опознать фигурки; попросите Оно/Цэ назвать фигурки – рука с карандашом автоматически напишет имена.

Рисунки, сделанные с соблюдением описанной технологии, способны рассказать о многом. Позы человечков скрывают жизненные истории, которые хотелось забыть (и сознание забыло их). Чтобы оживить историю, следует поставить человека в позу, изображенную им на рисунке. Находясь в позе, изображенной на рисунке, человек вспоминает вполне конкретные события. Эти события были эмоционально значимыми и однозначно травмирующими. Один из рисунков может иметь непосредственное отношение к проблеме, вызвавшей травму, поэтому будьте внимательны.

? Таким образом, автоматические рисунки, выполненные от имени

костей-призраков:

позволяют исследовать историю жизни (свою или пациента),
отражают глубинные психологические процессы на текущий момент времени,
обнажают скрытые аспекты событий,
помогают проложить маршрут исцеления,
позволяют отследить динамику изменений психологического статуса.

Жизнь костей-призраков

Кости-призраки, хоть и незримо, неявно, но реально присутствуют в нашей жизни и тесно связаны с психикой. Мы хорошо себя чувствуем только до тех пор, пока призрачные кости на своем месте в теле. Покинули призрачные кости свое место – тут же приходят эмоциональные травмы и болезни.

Кости-призраки чрезвычайно чувствительны к эмоциональным потрясениям. Удары дурными словами, оскорбления, принуждение, унижение достоинства человека выталкивают кости-призраки из твердых костей. Под влиянием психических травм распадается не только энергетический скелет, но даже энергетические кости могут распадаться на фрагменты. Подобное явление с физическими костями наблюдается при длительной термической обработке костей, например когда их долго вываривают. Физическое и психическое состояние человека, у которого кости-призраки развалились на части, весьма плачевно. Он деморализован, безволен, потерял вкус к жизни и аппетит, тонус мышц понижен.

Наше пассивное несогласие с действиями других людей или бессилие что-либо изменить приводят к тому, что Тени покидают свое обычное место и растворяются в пространстве. Скелет-Тень разваливается на части. Человек в это самое время переживает огорчение, уныние, душевную боль и даже депрессию. Обман, крушение надежд, потеря или неверность любимого человека – далеко не полный перечень причин развала скелета Теней. Разочарование, вероломство и потеря близких – движущие силы дезорганизации Теней. И только побуждение человека к

активному противостоянию восстанавливает скелет-Тень.

Активная жизненная позиция, вслух высказываемое несогласие с порочными действиями других людей, готовность отстаивать собственную точку зрения – все это сохраняет целостность Отцовых костей. Возмущение, решимость противостоять физическому и словесному насилию и само противостояние опирается на силы Теней и Отцовых костей. Тени инициируют волю к победе, а Отцовы кости помогают достичь ее.

Наиболее полная картина разрушения единства физического и призрачных тел наблюдают при физической травме тела.

? Физическая травма тела вызывает стандартный комплекс телесных изменений:

боль в месте травмы,
сотрясение тела ударной волной,
нарушение дыхания,
перераспределение мышечного тонуса в теле,
напряжение в костях и соединительных тканях тела.

Одновременно с физическими травмами происходят и энергетические сбои: скелет из Богородичных костей теряет целостность, распадаясь на крупные фрагменты. Пострадавший теряет ощущение тела и ориентацию в пространстве, путает правое и левое, становится безынициативным и упрямым, критика своего состояния у него отсутствует.

Материнский скелет обычно поворачивается вокруг своей оси и располагается под углом к горизонту – человек в это время с трудом сохраняет равновесие. Походка становится шатающейся, координация движений нарушена, но травмированный стремится все же сохранить вертикальное положение.

Отцовы кости достаточно устойчивы к травмам, однако если она достаточно тяжелая, то кости распадаются на мелкие фрагменты – пострадавший при этом теряет сознание. Возвращение сознания вновь собирает скелет-призрак воедино. Отцовы кости и внимание тесно связаны.

Травма физического тела вызывает появление на Тенях выпячивания,

но сами Тени не покидают своего места в физической кости. На месте выпячиваний всегда образуются гематомы и воспалительные реакции физической кости. Остеомиелит, или воспаление костей, – всегда повреждение скелета-призрака Оно/Цэ.

Лечение посттравматических состояний – это в первую очередь реабилитация костей-призраков.

Кости-призраки метеозависимы, особенно Материнские кости. Под влиянием непогоды, сильного ветра, высокой облачности они «волнуются». Кстати, в старину фразу-термин «кости волнуются» употребляли для указания на сильные деформации и патологические повороты костей-призраков. «Волнение костей» мы ощущаем как тянущие боли и как выворачивание костей.

Игра «кукла», или «волшебный клубок»

Кости-призраки по своей природе – жизнелюбивые создания, по замечаниям мастеров, они напоминают играющих детей. Без игры они чахнут. Это положение верно для людей всех без исключения возрастов. В традиции Белые Кости существует постулат: «Если ты не играешь, то ты не живешь». Старики они потому и старики, что сидят и сидят на завалинке, к тому же шуток не понимают. Вокруг дети носятся, выплескивают энергию и эмоции, играют с утра до вечера, а старики всё сидят и сидят. Так и хочется иной раз подсказать: «Да сыграйте же во что-нибудь, кости разомните – легче станет, веселее на душе!» А если и говорю, то чаще встречаю недоуменные взгляды: «Ты, парень, о чем?» Но советую всем живущим на земле помнить слова-прозрение великого Вильяма Шекспира: «Вся жизнь – игра».

У Игры есть так называемый тупик, из которого нужно немедленно найти выход. Большой тупик или маленький – это наше восприятие тупика. Если мы воспринимаем тупик как маленький, то это Игра. Если воспринимаем тупик как большой, то это уже трагедия. Система Белые Кости предлагает вам овладеть искусством создавать тупики с целью оздоровления. Для этого нужно играть.

Цель Игры – обездвижить, озадачить человека и его виртуальные

кости, создать для них тупиковую ситуацию.

Вам потребуются клубки ниток – шерстяных, разных цветов. Чем богаче палитра красок, тем интереснее игра. Желательно иметь и грубые нитки, и тонкие. Также вам потребуются простыни.

Запеленайте в простыню обнаженного пациента н?туго, как младенца. Руки должны быть вытянуты вдоль туловища и прижаты к нему. Нитками обмотайте тело, завернутое в простыню, чтобы получился кокон. Свободны только голова и шея. Так пеленают младенцев, так дети пеленают кукол, отсюда и название Игры.

Пациента уложите на спину или на живот, как ему кажется удобным, на полу в просторной комнате. Пол не должен быть очень жестким, но и не мягким (не подкладывайте ватный матрац, иначе пациент уснет). Вокруг него разбросайте 2–3 горсти зерен риса, проса или чечевицы. В одном из углов комнаты поставьте тарелку со свежей рыбой, разрезанной вдоль спины. В противоположном углу поставьте бокал с полусухим или полусладким, но обязательно ароматным красным вином. В двух других углах комнаты (по диагонали) поставьте горящие свечи. Свет в помещении приглушите. Пациента оставьте одного приблизительно на час, изредка наведываясь к нему.

Строго говоря, обездвиживание не является полным: у пациента остается достаточно большая свобода движений. Он в состоянии рассматривать свое разноцветное одеяние, совершать волнообразные движения туловищем и шеей, извиваться, делать связанными ногами движения наподобие движений рыбьего хвоста, двигать нижней челюстью, высовывать язык, кричать, петь, издавать любые звуки, двигать глазами, использовать мимическую мускулатуру лица, напрягать и расслаблять мышцы промежности, кистей и стоп. Однако это открытие ему еще предстоит совершить: как показала практика, первое пеленание и обматывание нитками пациенты воспринимают как полную обездвиженность и почти как конец света. Но уже при третьем пеленании пациент с удовольствием катается по полу, кричит, распевает песни и визжит, сколько душе захочется.

Набор оставшихся движений позволяет пациенту проявлять крайнюю

эмоциональность. Эти движения – возможность окунуться в колодец истории человечества, ведь в большей части древние движения являются автоматическими и неосознанными, но сопровождающими любое событие нашей жизни. Смысл «погружения» пациента в древние движения – поиск следов думки.

Думка оседает на прообразах древних движений, а проявление древних движений обнажает скрытую думку.

Индукторами образов служат как состояние обездвиженности, так и состояние свободы движений в древних алгоритмах. Чем более скованным почувствует себя пациент поначалу (конец света!), тем точнее образ движений, извлеченный из прошлого. Чем ярче проявляются древние автоматические движения, тем ближе образы, приносящие избавление от недугов.

Нередко пациент-потерпевший сам выбирает позу для обездвиживания. Во время объяснения ему смысла процедуры он уже в своем воображении подбирает подходящую позу и предлагает ее. Вам она может показаться вычурной, нелепой и даже глупой, но именно ее и надо принять. Подсказки пациента очень часто отражают реальную позу тела, которая «запомнила» драму. Пациент охотно принимает предложенную им позу и застывает в ней как статуя. Вам остается только зафиксировать ее пеленами и нитками. «Застывание» пациента в нелепой позе (статуарность) предвещает исцеляющее путешествие в прошлое. Если этого не происходит, не огорчайтесь, все равно обматывание нитками способствует полезной экскурсии пациента в историю своей жизни. Наибольшие предпочтения пациенты отдают обездвиженности, лежа на спине, на животе и на боку в позе эмбриона.

В состоянии обездвиженности, в полумраке и тишине оставьте пациента наедине с самим собой. Одни засыпают, другие погружаются в отстраненные воспоминания, третьи впадают в приятное состояние отсутствия всяких мыслей, у четвертых на глазах появляются слезы, они тихо плачут, пятые буквально уже на 7-й минуте обездвиженности вновь остро переживают драматические события своей жизни. И практически все рассказывают, что они видели свои кости, возвращающиеся на свое

место. Видения костей кратковременны, на первых пеленаниях их почти не осознают, а вот на 4 – 5-м пеленании пациент сам может рассказать истории о жизни своих костей.

Известны два варианта освобождения от пут: быстрый и медленный. Скорость освобождения тела пациента должна точно соответствовать скорости развертывания действий в переживаемых видениях. При использовании быстрого варианта предложите пациенту глубоко вдохнуть и попытаться самому освободиться от ниток. Напряжение физических и психических сил пациента – необходимейший элемент высвобождения образов. На высоте напряжения, которое вы не должны пропустить, быстро разрежьте все нитки, и пациент испытает состояние настоящего освобождения. Он переполнен образами и переживаниями. Не теряя времени, предложите ему нарисовать увиденное или написать коротенький рассказ на произвольную тему.

При использовании медленного варианта освобождения разрежьте нитки в течение 5 – 15 минут. Разрезав несколько ниток, предложите пациенту освободиться самому, пусть он извивается и использует новые двигательные возможности тела. Каждую порцию свободных движений пациент должен буквально заслужить собственными потугами к освобождению. В процедуре медленного освобождения от пут есть две тонкости. Во-первых, нельзя разрушать путы до начала мощных движений, пока образ не собрал все характеристики и тело не запросило свободы. Голос пациента подскажет вам момент освобождения: в нем появятся сила, требовательность и даже приказ. Во-вторых, нельзя слишком быстро освобождать тело. Нужно создать впечатление у пациента, что он сам освободил себя. Вы постепенно отдаете свободу движениям тела пациента, перерезая небольшое число нитей и добиваясь увеличения амплитуды движений. Когда движения вновь станут сильными, перерезаете еще несколько нитей – и так делаете до полного освобождения.

После освобождения можно переходить к утилизации образов. Очень часто бывает уместным дать пациенту отдохнуть, затем напоить его чаем или кофе. Практически у всех пациентов после пеленания

разыгрывается аппетит, и его надо удовлетворить. Желание подкрепиться – очень хороший признак. Вы действительно добрались до жизненной силы пациента. Во время перерыва образы никуда не убегают, они уже готовы вырваться на свободу и растаять.

Николай испытывал уныние и неверие в себя. Его стали беспокоить тяжелые головные боли с тошнотой. Прежде он был жизнерадостным человеком, которому многое удавалось, но вот в последнее время его словно подменили. Контакт с ним был затруднен. Единственно, на что он согласился при встрече в медицинском кабинете, – попробовать игру «кукла».

На первых двух пеленаниях его переполняли противоречивые эмоции: всплески смеха и конвульсий перемежались даже слезами. После первого же пеленания ему стало лучше, головные боли отступили. На третьем пеленании он уже потребовал, чтобы я слушал его рассказ. Это были эпизоды из семейной хроники, вспомнилась учеба в военном заведении, отношения с друзьями. Затем я услышал несколько куплетов народных песен, пение сопровождалось ритмичными покачиваниями тела. На четвертом пеленании он почувствовал себя улиткой на листе. Так, с песнями и улиткой мы выбрались из депрессии и головной боли.

Спустя две недели Николай позвонил мне и спросил, почему он видит во сне розовые кости. Сны нестрашные, но странные, такого он прежде не видел. Это длилось около недели. Уныние и головные боли исчезли, и Николай вернулся к своим обязанностям.

Зерна и рыбу после каждой процедуры закапывайте в землю. Вино выливайте на землю. Простыни стирайте, а после последнего пеленания простыни сожгите вместе с нитками. Такова традиция старинного метода Белые Кости, и я ее не нарушаю. (Считается, что обездвиженный человек выделяет энергетические субстанции, которые оседают на зернах, рыбе и вине.)

Танцы

Традиция Белые Кости предлагает несколько приемов поддержания единства виртуальных и физических костей – танцы. Их цель – укрепить связь энергетических и физических костей, собрать их воедино, если они распались на фрагменты, и вернуть человеку ощущение здорового и сильного тела. Каждый танец – это оздоровительная гимнастика, напоминающая пантомиму. Наиболее просты и в то же время наиболее эффективны танец костей и думка (практика инициативы, порыв души).

Танец костей

Суть приема заключается в использовании особых, ритмогенных, зон на теле человека. Стимуляция ритмогенных зон вызывает ритмичные покачивания туловища и конечностей и танец костей. На ладони между возвышениями большого пальца и мизинца находится небольшое углубление – это и есть ритмогенная зона. На каждой кости вблизи суставных поверхностей также расположена ритмогенная зона в виде узкой неровной полосы. Полоса окантовывает кость.

Для правильного выполнения танца расслабьте кисти и сопоставьте ритмогенные зоны обеих кистей с ритмогенной зоной кости пациента около сустава. Затем плавно раскрывайте кисти как цветок до тех пор, пока ваше тело не начнет слегка покачиваться. Начало покачиваний указывает на вход мастера в рабочее состояние и контакт с костями пациента. Легкими движениями сжимайте кость пациента в ритме покачиваний вашего тела (фото 2).



Фото 2

Во время сжатий-покачиваний происходят короткие вдохи до вздоха облегчения. На этом манипуляцию с костью заканчивают. Через некоторое время пациент ощущает, что его рука (нога) повисла как плеть и он не может ею управлять. Чуть позже в ней появляются мелкие спонтанные движения, почти не зависящие от воли. Спонтанные движения замедлены и непредсказуемы. Пациент может их остановить, но этого лучше не делать. Постепенно в движение вовлекается все тело. Замедленный танец костей в норме длится около двадцати минут. За это время происходит освобождение тела от психологических блоков. Если танец замирает, а какая-то часть тела даже не вовлекается в него, значит, стоит блокировка (пробка). Психологическую пробку вытаскивайте, инициируя танец. На «молчащей» конечности вблизи крупного сустава инициируйте ритмогенные зоны и продолжайте танец.

Телу и психике пациента нужно предоставить полную свободу движений и самовыражения.

Никакой критики у вас не должно быть. Его собственную критику к своему состоянию также нужно гасить. Чем лучше пациент отдастся

танцу костей, тем более полно расправятся деформированные скелеты-призраки, и у пациента восстановится сон, прекратится головокружение, иссякнут обиды на жизнь, претензии к ней, восстановятся физические силы.

Думка, или практика инициативы

Старинное название этого танца – думка, то есть порыв души. Цель его – снять излишний контроль ума с тела (что нередко вызывает травматизм, а также ряд психосоматических заболеваний). В современной терминологии практика-танец именуется как практика инициативы. Я буду иногда употреблять более точный с моей точки зрения термин: думка-инициатива.

В старину полагали, что у каждой части тела есть свой ум и своя быстрая мысль (думка). Думку-инициативу следует отличать от иррациональной думки зерна болезни (о ней мы говорили выше). Язык мастеров весьма образный, у него иные законы, чем у обыденного разговорного языка наших современников, поэтому мне и приходится делать подобные объяснения. Мастера под думкой-инициативой подразумевали невидимое в обычном состоянии тело (скелет), но хорошо различимое во снах. Теперь это тело (скелет) стало модным именовать как тело сновидений. Примем этот термин и мы.

Итак, тело сновидений может двигаться. Перед началом движения оно генерирует импульс, побуждающий движение, – думку-инициативу. У думки есть то, что мы называем скрытым смыслом, подтекстом. Каждая часть тела делится своей думкой с другими частями тела и получает взамен их думки.

Обыденный человеческий ум иногда занимается не своим делом и накладывает на тело запреты: нельзя жестикулировать во время разговора, нельзя во время раздумий чесать голову, нельзя ходить по лужам, нельзя думать о красивой женщине, которую видел вчера, и т. д. При системе запретов обмен думками нарушается, прекращается, и тело заболевает.

Как быть?

Каждой части тела необходимо вернуть думку, то есть инициативу, стремление выразить себя. В соответствии с традицией Белые Кости ? различают главные думки-инициативы:

инициатива правой руки,
инициатива левой руки,
инициатива правой ноги,
инициатива левой ноги,
инициатива шеи и туловища,
инициатива взгляда (глаз).

Техника практики-танца такова.

1. Внимательно посмотрите на правую ладонь, изучите ее, осознайте все пять подушечек пальцев одновременно и переместите фокус осознания в центр ладони. Теперь мысленно или вслух скажите своей ладони, что вы отпускаете ее на свободу, она вольна делать то, что ей уже давно хочется. Правая рука начнет произвольное движение. Расфокусируйте зрение и подбадривайте правую руку, говоря ей о том, что ей для движения совсем не нужно чье-либо разрешение. Правая рука совершает сложные движения и вовлекает в движение все тело, подчиняя его своему ритму и пластике движений. Произвольные движения прекращаются сами собой, когда тело выровняет в себе излишние напряжения.

2. Аналогичным образом отдайте инициативу (думку) левой руке и ногам.

3. Инициативу шее и туловищу передают с рук. Подготовьте любую руку для высвобождения инициативы и прикоснитесь подушечками пальцев к шее. Передайте инициативу с руки на шею и туловище. Мышцы шеи начинают произвольно перераспределять свой тонус и вовлекают в движение туловище, а затем руки и ноги.

4. Завершайте практику-танец предоставлением инициативы глазам. Глаза начинают совершать произвольные движения и быстро вовлекают туловище, руки и ноги в освобождающий тело танец.

Прямой диалог с телом

Один из фундаментальных методов традиции Белые Кости – прямой диалог с телом. Под прямым диалогом следует понимать контакт с виртуальными костями пациента и предоставление им возможности выразить себя через позы или пантомиму. Как правило, вслед за принятием желаемой позы или пантомимой всплывает тот или иной психологический образ – отпечаток истории жизни человека. С аналогичным подходом мы уже познакомились, когда рассматривали автопортреты костей-призраков.

Доступы к виртуальным костям пациента легче всего осуществить в области лучезапястного сустава, в частности доступ к Богородичьим костям пациента показан на фото 3.



Фото 3

Возьмите предплечья пациента в свои руки таким образом, чтобы ритмогенная зона вашей кисти оказалась на тыльной стороне кисти пациента примерно на один сантиметр впереди лучезапястного сустава. Второй, третий, четвертый и пятый пальцы поддерживают предплечье

снизу, а первый (большой) палец обхватывает его сверху. Удлините мысленно свои пальцы и достаньте ими до Богородичьих костей пациента. После контакта руки пациента придут в автоматическое движение, а вы начинайте не спеша исследовать позу и движения Богородичьих костей (не забывайте, что в понимании мастера скелет и кости – синонимы).

В одной из позиций пациент замрет и войдет в состояние статуи. Тело, руки и конечности, как правило, длительно сохраняют позу без признаков усталости и дискомфорта. Во время статуарности контакт с телом пациента излишен. Как правило, он не может проронить ни звука. Внутри него полная тишина. Он сохраняет позу статуи до тех пор, пока подсознание не найдет ответ на мучающий его вопрос о болезни или причине травмы, депрессии.

Хорошим завершением Игры может стать картинка, нарисованная пострадавшим спонтанно после выхода из состояния статуи. Картинка может быть абсолютно непонятной ни вам, ни ему, да разгадки и не требуется – это хороший финал Игры.

Доступ к Отцовым костям иной. Обхватите область лучезапястных суставов пациента своими кистями так, чтобы вы могли управлять движением кистей пациента (фото 4).



Фото 4

Сгибая и разгибая лучезапястные суставы пациента, вы найдете позицию, в которой Отцовы кости откликаются, и тут же ваши пальцы должны удлиняться. После контакта у пациента начинается автоматическое движение, он реализует движения и эмоции Отцовых костей самостоятельно, без вашей помощи. Если пациент испытывает трудности, сохраняйте контакт с его телом и поддержите его специфическим приемом рычания. Выдохните нижней частью живота воздух, наклонитесь вперед и произнесите раскатистое «р-р-р-р». Такой прием вовлекает в движение Отцовы кости и способствует расправлению виртуального скелета. Удерживая кисти пациента в своих руках, предложите и пациенту порычать. Чтобы он лучше рычал, ему необходимо испытывать сопротивление. Создайте ему сопротивление.

Должен заметить, что прием рычания не срабатывает, если пациент – женщина, и для контакта с Отцовыми костями применяют иное. Предложите женщине воспроизвести в движении звук, напоминающий обращение кошки с просьбой, что-то типа «рму» или «мр-мр». (Для освоения этого приема вначале понаблюдайте за кошкой, когда она что-либо выпрашивает у вас. Кошка чуть подает тело и шею вперед и произносит «рму» или «мр-мр». С этим звуком кошка перемещает свои

Отцовы кости вперед или назад.) Женщины воспроизводят подобное движение и звук с необычайной легкостью и естественностью. Мужчины, как показали наблюдения, воспроизвести этот звук неспособны.

Для доступа к Материнским костям положите на ладони пациента тыльные стороны своих кистей (фото 5).



Фото 5

Сделайте легкий вдох и задержите дыхание. Попробуйте зацепить вниманием Материнские кости пациента, они буквально «приклеиваются» к вашим костям. Тотчас начинается медленное и очень пластичное движение рук и туловища. В пациенте просыпается Мать Матерей. Своими руками сопровождайте руки пациента во время Игры до высвобождения у него блокирующих эмоций и действий.

Доступ к Оно/Цэ делается так. Захватите лучезапястный сустав пациента первым и пятым пальцами кисти. Третьим пальцем ведите по тыльной стороне предплечья от лучезапястного сустава к локтю до тех

пор, пока Оно/Цэ не отзовется на ваш призыв (фото 6а, б).

Примерно в пяти сантиметрах от лучезапястного сустава находится точка доступа к Оно/Цэ. После контакта с Тенью теней начинается автоматическое движение тела пациента. Во время движения контакт с ним лучше сохранять до полного высвобождения образов эмоций.





Фото ба, б

Подарки и внимание обиженным костям!

Кости-призраки (виртуальные кости) могут утратить свое законное место в результате нанесенных человеку обид. Обиды могут быть прямыми и косвенными. Прямая обида возникает от оскорбительных слов, произнесенных в лающей манере. В быту такие обиды наносят злобные женщины, ненавидящие весь мир. Среди мужчин тоже встречаем словесных насильников и палачей. Ранив человека словом, они испытывают удовольствие от его страданий. Техника нанесения ударов словом проста. Злобный человек приклеивается взглядом к телу-призраку и «лает» – извергает дурные слова и проклятия. Взгляд – проводник энергии проклятия. На теле всегда остаются следы-отпечатки глаз. Удар словом приводит к выталкиванию скелета-призрака (тела-призрака) со своего места в физическом теле.

Косвенные обиды возникают во время переживаний человека из-за коварства, обманутых ожиданий. Особая обида – невнимание, холодность и равнодушие, проявленные друзьями и близкими. Душевная боль буквально разваливает скелеты-призраки, ослабляет иммунную

систему, и человек утрачивает частицу своего Я.

Разваленный скелет-призрак называют «обиженными» костями. В названии кроется указание на причины возникшего дискомфортного состояния. Как помочь себе или другому человеку избыть это состояние? Чем и как гасить обиду?

Сначала рассмотрим анатомию обиды. У обиды есть непосредственная внешняя причина: высказанное кем-то ранящее слово или не прозвучавшие слова благодарности за сделанное доброе дело, и ожидания оказались напрасными. Зародилось разочарование в человеке, появилась горечь обиды, возникла внутренняя пустота вместе с душевной болью.

? Итак, обида состоит из пяти частей:

внешнее воздействие, чаще всего слово;

наши ожидания;

реакция разочарования и осознания ошибки в выборе установки на доверие или благородство человека;

эмоциональная горечь;

внутренняя пустота и душевная боль.

Центральное звено обиды – наши ожидания. Ошиблись раньше, когда выбирали друга, нам тогда не хватило пронцательности.

Каждая из составляющих обиды устремляется к своей мишени – скелету-призраку. Горечь устремляется в Оно/Цэ. Разочарование – в Материнские кости. Травмированное ожидание адекватных поступков и слов – в Богородичьи кости. Обидное слово, пустота и душевная боль – в Отцовы кости.

Погасить обиду означает потушить пять тлеющих огней.

Каждая из частей обиды устремляется к своей мишени – скелету-призраку. Горечь устремляется в Оно. Разочарование – в Мать Матерей. Травмированное ожидание нормальных поступков и слов – в Богородичьи кости. Обидное слово, пустота и душевная боль – в Отцовы кости. Погасить обиду означает потушить пять тлеющих огней.

Шаг первый – признать ошибку в выборе человека, которому вы

доверяли. Принять, что человек, который вас разочаровал, относился к вам неискренне, лукавил.

В час испытаний он проявил себя. Собственная ошибка в том, что вы слишком доверчивы и даете возможность другим обмануть себя. Необходимо сказать себе: «Нет, нет и нет обманам и наивности».

Формулу исцеления произносите слитно на одном дыхании: «Нет-нет-и-нет-обманам-и-наивности!» Высоту и тембр голоса варьируйте от шепота до почти что крика. Формулу повторяйте многократно, пока не начнете петь ее как гимн. С этого момента наступает моральное и физическое облегчение. Признание своей наивности и избыточной доверчивости восстанавливает Богородичьи кости.

Шаг второй – сформируйте установку, что этот человек не заслуживает прежнего доверия. Конструктивная установка способствует восстановлению Материнского скелета-призрака.

Шаг третий – осознание приобретенного опыта. Вспомните и переосмыслите ваш опыт общения с этим человеком. Вы осознаете, что получали от него знаки неискренности. Вы просто закрывали на это глаза и «пропускали мимо ушей». Установка «не хочется в это верить» делала вас слепым. Кто в этом виноват? Конечно, вы сами.

Отнеситесь к человеку, который не оправдал ваших надежд, как к учителю, воспитывающему в вас пронизательность и осторожность. Как любой учитель, он заслуживает искренней благодарности за науку. Обида после принятия его в качестве учителя по пронизательности и осторожности начнет таять. Напишите на листке формулу прежней установки: «не хочется в это верить». Раскрасьте ее яркими, привлекательными красками, чтобы таким образом она превратилась в формулу, которая вам сейчас по душе. Замените слова из устаревшей установки на другие, оберегающие вас от новых ошибок. Процедура улучшает состояние Оно/Цэ.

Шаг четвертый требует знания технологии «возвращение назад след в след спиной». Суть технологии в том, чтобы из состояния конфликта вернуться в прошлое до того момента, когда конфликт еще не начался. Вспомните подробно ситуацию, когда вас ударили словом. Как вы

стояли, в какой позе? Запишите на бумаге точно слова, ранившие вас. Теперь буквально по мгновениям восстановите предшествовавшие обидным словам события. Желательно повторить эти движения телом, шаг за шагом. Очень хорошо, если вы зарисуете основные моменты возвращения в прошлое. Получается, что вы двигаетесь в прошлое спиной. События поворачиваются в вашей памяти вспять. Вернитесь в то время, когда обидные слова еще не возникли. Теперь перепишите обидные слова от последнего звука к первому, то есть в обратном порядке. Переписывайте много раз, меняя цвет чернил, почерк, величину и наклон букв. Переписывайте до тех пор, пока у вас не появится ощущение, что гора с плеч свалилась. В теле возникнет сначала ощущение изнеможения, а затем легкости.

Шаг пятый. Кости любят подарки и знаки внимания. Подарок для костей не должен быть случайным. Слушайте себя и выполняйте «заказы». Если вы начали сами лечить кого-то, то мысленно спрашивайте пациента, какое лекарство-подарок ему подойдет. Нередко пациент сам невольно подсказывает, что может служить лекарством для его скелета-призрака. Подарки нравятся всем костям-призракам.

Технология преодоления травм и воспалений

О возможностях метода

В традиции Белые Кости выстукивание тела колотушками – это один из основных методов оздоровления. С его помощью в стародавние времена мастер решал самые разнообразные задачи: снимал воспаления, делал обезболивание, помогал пациенту преодолеть состояние аффекта, улучшал физическую и психическую работоспособность, восстанавливал память и извлекал из пациента занозы – психические проблемы прошлого. Диапазон возможностей выстукивания очень широк: от преодоления бессонницы и воспалительных процессов в организме до снятия порчи, испуга и проклятия, то есть психологических проблем.

К выстукиванию колотушками советую подходить как к простому и в тоже время надежному методу самопомощи. Осваивать метод следует на самом себе. Только опыт самооздоровления позволит перейти к оказанию правильной помощи другим.

Этические аспекты выстукивания

По представлениям наших предшественников-мастеров, сформировавших и сохранивших систему Белые Кости, в тело человека встроены энергетические магистрали, проводящие потоки от земли к небу и от неба к земле. Человеческое тело как проводник разделено на отдельные участки. Истечение энергии с одного участка тела на другой происходит в так называемые ворота, или входы, в участки тела.

Здоровое тело – хороший, надежный проводник энергии. Здоровое тело понимали в старину как сильное, стройное и гибкое тело, пребывающее в состоянии самоосмысления, то есть суверенитета своего Я. Внутренняя свобода придает телу осмысленность.

Здоровое тело – это умное тело, оно пронизано энергией мысли.

Человек, потерявший суверенитет, – холоп и дурак. Современный термин, пришедший с улицы и прижившийся в литературе, – лох. Лоха видно издали: у него неумное, глупое тело, неспособное осмыслить самое себя и окружающий мир.

Мастер, практикующий выстукивание, должен избавить пациента (а вначале себя) от изъянов человеческого ума и тела, поскольку изъяны ума и тела блокируют прохождение энергии в воротах.

Первый изъян – внутреннее рабство, то есть отказ от своего Я. У рабства две стороны: одна – согласие быть чьим-либо рабом, позволять распоряжаться собой как живой вещью, лишенной воли и устремлений; другая сторона рабства – желание и стремление повелевать людьми по своему усмотрению или прихоти. Раб всегда хочет стать рабовладельцем (вспомните восстания рабов из истории: успешные заканчивались тем, что рабы надевали ошейники рабов на своих бывших хозяев, а сами вели роскошную жизнь в их дворцах). И раб и рабовладелец несвободны! В каждом рабовладельце сидит раб.

Второй изъян – жертвенность. В жертвенности тоже две стороны. Первая – добровольное принесение себя в жертву ради благосклонности лица, почитаемого как верховное существо. Неотъемлемая часть жертвенности – требование к другим принять почитаемое лицо в качестве верховного существа. Вторая сторона жертвенности – принятие жертвы как чего-то само собой разумеющегося и требование к другим принести себя в жертву с корыстной целью и для самолюбования. Самолюбование и садизм – характернейшие аспекты жертвенности, присущие как жертве, так и верховному существу.

Рабство и жертвенность связаны между собой, и если в человеке виден один изъян, то где-то спрятан и другой. Человек, подверженный жертвенности и рабству, удивительно настойчив как разрушитель и осквернитель.

Изгнание внутреннего раба проводите следующим образом.

Шаг первый. Найдите раба в своем виртуальном мире (теле). Вспомните ситуацию, когда вас заставили совершить что-то против воли и вы уступили нажиму. Насильниками могли выступить родители, школьные учителя, друзья, начальники, которые из лучших побуждений принуждали вас к действиям. Вы могли также пережить насилие недоброжелательных и грубых людей.

Желательно вспомнить одну из первых (лучше – первую) ситуаций насилия. Именно тогда в вас поселился раб. Вспоминая сцену насилия, вы увидите легкую тень, мелькнувшую возле вашего тела. Это и есть раб. Настал час его изгнания.

Шаг второй. Обратитесь к рабу со словами: «Уходи, здесь не место предателю моих интересов. Уходи! Уходи!» Изгоняйте подобными словами раба до тех пор, пока его тело не ответит движением.

Шаг третий. Возьмите мысленно метлу или щетку и выметайте раба из своего тела. Ваш монолог должен быть без пауз и достаточно долгим. Во время изгнания ни в коем случае не употребляйте бранных слов. (Тогда раб точно не уйдет!) Эффективно помогает изгнанию раба процедура сдирания с себя старой рабской энергетической кожи. Освобождайте

себя или пациента от рабской кожи Богородичьими и Отцовыми костями.

Шаг четвертый. Изгнав раба из своего виртуального мира, срочно восстановите свой нормальный энергетический скелет. Призывайте скелет-призрак и одновременно похлопывайте себя по телу деревянными колотушками или чепраком. Приготовьте костям-призракам подарки – знаки внимания, которых они так долго не получали. Особенно хороши в качестве подарка украшения, духи, новая обувь и одежда.

Формы и материал колотушек

Форма колотушек зависит от назначения и особенностей рельефа тела в районе выстукивания(фото 7).



Фото 7

Поверхность колотушки должна быть округлой и гладкой, без ребер, острых углов и заусениц, чтобы не травмировать тело при поколачивании.

? Колотушки в виде закругленной гранаты с удлиненной ручкой

позволяют дотягиваться до самых отдаленных и неудобных для выстукивания мест, например до лопаток, мышц спины и ягодиц.

? Яйцевидные колотушки удобны для непрямого выстукивания поверхности тела со сложным рельефом, например лица, колена, тыльной поверхности стопы.

? Колотушки в виде лопаточек удобны для выстукивания уплощенных поверхностей тела, таких как грудина, спина, ладони, подошвенная поверхность стоп.

? Длинные колотушки в виде прямых или изогнутых палок применяют для непрямого выстукивания практически всех участков тела.

? Колотушки в виде молотка удобны для прямого выстукивания больших массивов мышц и для непрямого выстукивания.

Классический материал для изготовления колотушки – тополь, береза, клен, дуб, акация, осина, бук, хотя, надо сказать, любая хорошо просушенная древесина подходит для изготовления колотушек. Реже изготавливают колотушки из рога оленя или лося. Колотушки из рога прекрасно дополняют наборы колотушек из дерева. Хорошо иметь в наборе колотушку из толстой кожи – чепрак. Чем разнообразнее набор колотушек, тем шире возможности для оказания помощи пациентам.

Свойства колотушек

Наиболее важные свойства колотушек – звучание при ударе, утомляемость, обучаемость и гигроскопичность (способность впитывать влагу, в том числе и пот). Колотушка из хорошо просушенного дерева при ударе по ней издает специфический звук, который проникает в кость и восстанавливает ее функциональное состояние. Во время выстукивания может проявиться эффект пропадания чистого звука и в теле, и в колотушке – звук колотушки становится хрипящим или скрежещущим. Это свидетельствует о появлении усталости – в колотушке или в теле выстукивающего, или у мастера. Уставшую колотушку откладывают и заменяют на свежую. Колотушки восстанавливают свою силу при непрямом солнечном свете или под лунным светом. Давайте отдых колотушке через каждые 15–20 минут

выстукивания. Костяные и роговые колотушки выдерживают интенсивную эксплуатацию примерно в течение часа. Чепрак – в течение получаса. Для отдыха чепраку нужно около суток.

Человеческое тело хорошо звучит в унисон колотушке примерно в течение 40–60 минут. В один день мастер проводит не более двух сеансов выстукивания общей длительностью 1 час. Оптимальная длительность гигиенического выстукивания 20–30 минут. Лечебные выстукивания длятся до 40 минут.

Под обучаемостью колотушки (так говорили старые мастера) понимают ее свойство приспособляться к человеческому телу и улучшать со временем свое звучание. Правильно эксплуатируемая колотушка набирает силу, то есть широкий диапазон проведения энергии в теле в течение 2–3 лет. Работают с одной колотушкой десятилетиями. Мне досталась в наследство колотушка моей прабабушки. Колотушке более ста лет, а она и до сих пор служит людям.

Колотушки, изготовленные из просушенного дерева, легко впитывают влагу, в том числе и пот. Пот ухудшает свойства колотушек, они хуже проводят звук. Во избежание попадания пота на колотушку между ней и телом мастер прокладывает тонкую материю. Это может быть простыня, полотенце, легкая одежда из натуральных тканей. Ткань между телом и колотушкой не влияет на качество звука и ритмический рисунок. Кроме того, выстукивание через прокладку гораздо гигиеничнее непосредственного выстукивания, риск повреждения кожи меньше. В районах с влажным климатом следует отдать предпочтение колотушкам из кости и рога. Кость и рог мало чувствительны к влаге, они гигиеничнее. Звук костяной колотушки специфичен и глубоко проникает в кости.

Выбор колотушки для процедуры

Основные критерии выбора хорошей колотушки: под себя и под пациента. Что значит под себя? Инструмент должен быть приятен глазу и петь или звучать, то есть, посмотрев на колотушку или взяв ее в руку, вы должны услышать в собственном теле внутренний чистый звук.

Есть звук – у вас в руках волшебная палочка, нет звука – в руках обыкновенная деревяшка.

Подразумевается, что ваше тело – хороший проводник звуков.

Разберемся теперь с критерием под пациента. Возьмите колотушку в руку, присоединитесь к ней и посмотрите на тело пациента. При удачно выбранной колотушке вы должны ощутить переход в особое состояние: тело и колотушка слиты воедино, ваши движения легки и непринужденны; взгляд на участок тела пациента, который предстоит выстукивать, рождает ощущение собственной бестелесности и легкого звука-ветерка (сквознячка), проходящего через то, что раньше было телом и колотушкой. Эффекты бестелесности или сквознячка – надежные критерии удачного выбора колотушки под пациента.

Если колотушка выбрана неправильно, то ощущается тяжесть в руке и чужеродность колотушки. Она вам мешает, при этом хочется отвести взгляд от участка тела пациента, который предстоит выстукивать.

Техника выстукивания

Придерживайтесь нескольких простых правил.

1. Перед выстукиванием войдите в состояние «пустой головы», то есть в ней не должно быть паразитных мыслей: диалогов, монологов, воспоминаний и фантазий.

2. При выстукивании улыбайтесь телу пациента. Никакой серьезности! Если вы не в состоянии искренне улыбнуться, то не начинайте выстукивания. Выстукивание – это ритмический диалог с телом. Тело отвечает улыбке.

3. Удар колотушки по телу должен быть легким и безболезненным, играющим.

4. Начинайте выстукивание с безболезненных и невоспаленных участков тела. К болезненному участку приближайтесь постепенно.

5. Во время выстукивания храните молчание и слушайте мелодии и ритмы тела. Подстраивайте движения своего тела под ритмы и мелодический рисунок ударов колотушки.

При выстукивании нередко обнаруживаются болезненные участки

тела. Их не выстукивают, а как бы перепрыгивают через них и продолжают выстукивание других участков тела. Но спустя некоторое время вернитесь к обнаруженному болезненному участку и исследуйте его. В большинстве случаев оказывается, что он пригоден для непрямого выстукивания, так как степень болезненности невелика.

Иногда на болезненном участке обнаруживаются 2–3 резко болезненные точки. Их не выстукивают тотчас же. Если при прикосновении пальцем или колотушкой к болезненной точке, как говорится, захватывает дух (дыхание в самом деле непроизвольно задерживается), то такие точки следует рассматривать как след входа в тело чужеродной энергии, от которой желательно избавиться. (Используйте для этого старинный ритуал избавления от чужеродных энергий.) Если прикосновение к болезненной точке не нарушает ритма дыхания, то вернитесь к ней через некоторое время для диалога с болью.

Метод избавления от чужеродных энергий

Над каждой болезненной точкой завязывайте узелки на нитке из грубой деревенской шерсти длиной 15–20 сантиметров. Количество узелков должно быть нечетным – 5–7 – 9 – 11 и т. д. Узлы завязываете на нитке до тех пор, пока ваше дыхание не станет свободным и легким. Во время завязывания узлов сохраняйте молчание и не думайте ни о чем постороннем. Концентрируйте внимание на крепости узлов. Нитка должна превратиться в один большой узел.

Держа пальцами кончики ниток, торчащие из узла, дерните за них так, как будто вытаскиваете из тела занозу, торчащую в теле и проходящую через узел. После этого нитку с узелками отложите и займитесь выстукиванием других участков тела. По завершении выстукивания тела изрежьте узлы ножницами на мелкие части и заверните их в чистый лист бумаги, свернутый конвертиком или кульком. На каждую нитку с узлом – отдельный кулек или конвертик. На листе пишете карандашом – красным, синим и черным – послания: «Отпускаю Вас к праотцам, вверх, вниз и на все четыре стороны!»

Бумажные конвертики (кульки) с обрезками ниток сожгите на природе в безлюдном месте или закопайте в землю. Через два-три дня болезненные точки становятся доступными для выстукивания, поскольку резкая боль спадает (или даже исчезает совсем).

Принципы организации энергетических потоков тела

Для понимания сути метода выстукивания необходимо иметь представление о принципах организации энергетических магистралей тела и близлежащего к нему пространства. Различают три типа энергетических магистралей.

Первый тип магистралей – потоки, входящие в тело из окружающего пространства (неба), пронизывающие тело и уходящие в землю или в пространство.

Направление потоков от неба к земле и от земли к небу постоянно меняется в течение суток. Одни и те же участки тела проводят энергию в двух направлениях.

Второй тип магистралей – потоки, протекающие через тело. Тело человека разделено на отдельные сегменты, и перетекание энергии с одного сегмента тела на другой происходит в воротах. Примерами ворот, соединяющих сегменты, служит скуловая дуга, объединяющая лицевой и мозговой отделы черепа, тазобедренный сустав, соединяющий тело с нижней конечностью. Ворота должны хорошо проводить энергию, поэтому их тщательно выстукивают. Выстукивание ворот способствует поддержанию тела в состоянии энергетического проводника.

Третий тип магистралей – потоки, выходящие из тела и вновь входящие в тело. Такие потоки имеют три особенности:

потоки выходят из тела на границе перехода одной поверхности в другую. Явление отрыва потока от поверхности называют стеканием; стекающий поток в пространстве совершает петлю и поворот и входит в тело также на границе перехода одной поверхности в другую. Здесь поток носит уже название втекающего. Таким образом, пространственная магистраль состоит из стекающей и втекающей

частей;

пространственная магистраль соединяет удаленные и противоположные части тела. Стекая с правой верхней части тела, магистраль втекает в нижнюю левую часть туловища. На рис. 2 даны примеры потоков, стекающих с правой переднебоковой поверхности грудной клетки в пространство перед телом. Поток совершает перед телом петлю и поворот и входит в тело с противоположной стороны в области левой паховой связки.

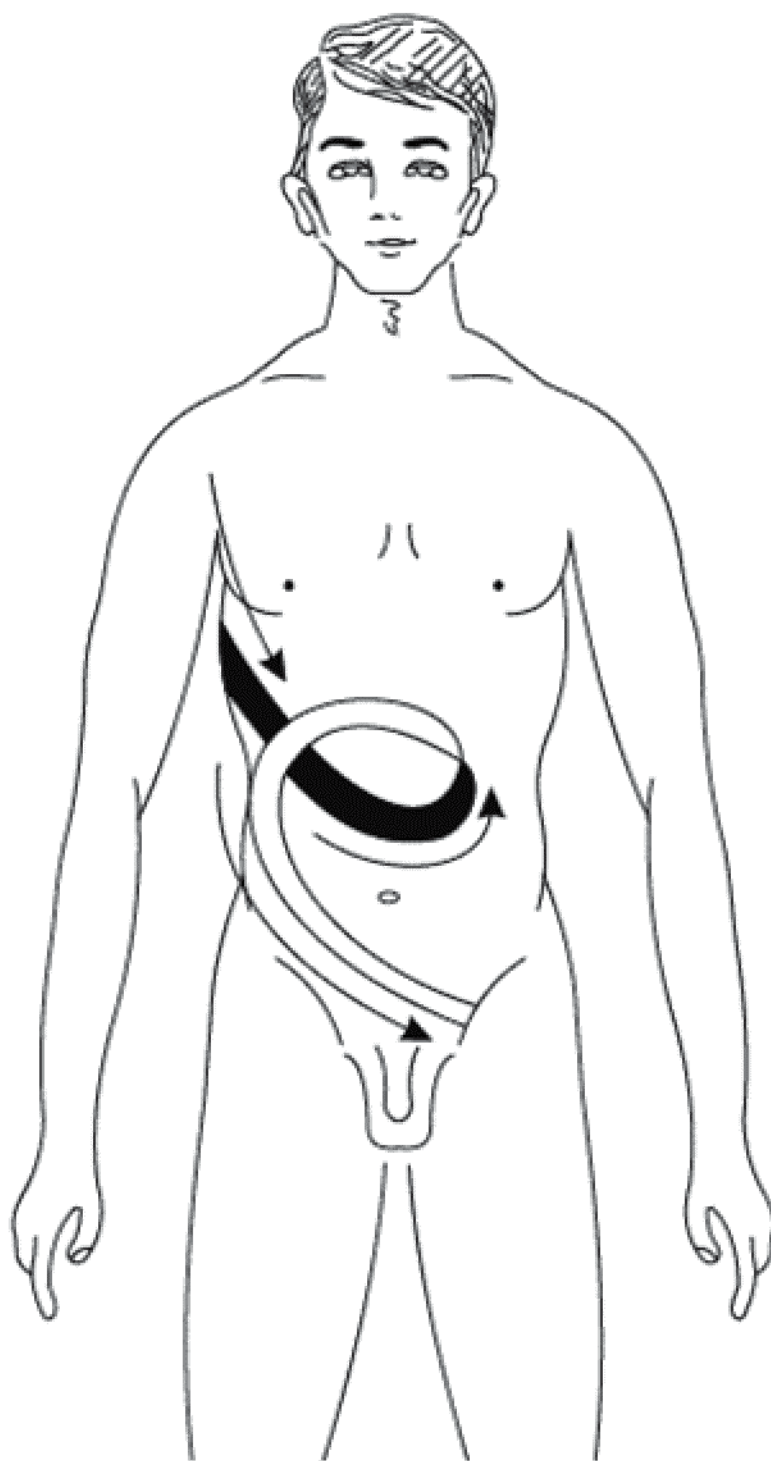


Рис. 2

Пространственные потоки, объединяющие части тела, называются коммуникантными, или соединительными (в практике мастеров название пространственных потоков – «цветы долголетия»).

Линия переламывания или перегиба поверхности тела всегда является местом отрыва (стекания) потока в пространство. Эта же линия – и место

втекания потока с противоположной стороны туловища. Линии перегиба поверхностей тела всегда являются объектом выстукивания. Люди, имеющие навык выстукивания, выстукивают также петли пространственных магистралей, объединяющих противоположные части тела.

Стекающие потоки имеют сложный пространственный ход вокруг тела человека. То, что мы называем аурой, энергетической оболочкой тела, представляет собой систему пространственных энергетических магистралей, соединяющих части тела между собой.

Совершенно особый объект выстукивания – энергетический фантом человека. В разных традициях фантом имеет различные наименования, отражающие его функциональные свойства. Энергетический фантом вблизи тела или над головой называют двойником, заместителем, другом, вампиром и др. Тела человека и его фантомы прикреплены друг к другу особыми энергетическими устройствами – коммутаторами.

Однозначного отношения к фантомам нет. В одних случаях фантом оберегают и ухаживают за ним, в других случаях ищут способы отсоединить его от тела человека. Во всех случаях полезно выстукивать фантомы особыми плоскими колотушками.

Объектами выстукивания служат участки тела, через которые входят и выходят энергетические потоки. Таким способом поддерживают протекание энергии через тело, здоровье и долголетие человека.

? Для самооздоровления и помощи близким наибольший интерес представляют следующие техники:

- прямое выстукивание тела – костей и мягких тканей,
- непрямое выстукивание костей и мягких тканей,
- прямое выстукивание энергетических магистралей, вынесенных за пределы тела,
- прямое выстукивание энергетических фантомов (двойников).

Рассмотрим каждую технику выстукивания более подробно.

Прямое выстукивание тела – костей и мягких тканей

Для прямого выстукивания костей нужны легкие колотушки небольших и средних размеров. Форма колотушек любая.

По кости наносят очень легкие удары. Главное в ударе не сила, а извлекаемый из кости и колотушки звук. Если состояние кости неудовлетворительное, она издает звонкий звук – признак напряженности в кости. Разгруженная кость издает глухой звук. При выстукивании кости стремитесь достичь глуховатого звучания кости и вздоха облегчения, зевка или расслабления мышц как признака завершения этапа. После появления предусмотренных ощущений можно переходить к следующему участку кости.

На мягких тканях уместно делать выстукивание большими и массивными колотушками. Пациента уложите на кушетку. Колотушку приподнимайте над мышечным массивом на 2–3 сантиметра и роняйте ее на тело. После удара колотушки о тело ее не отнимают, а оставляют на теле.

Главное в технике – вызвать массивной колотушкой легкое сотрясение кожи, подкожной клетчатки и мышц. Интервалы между ударами колотушки о тело – это сложный ритм, который необходимо находить самому в каждом конкретном случае. Надежный критерий необходимости нанести очередной удар колотушкой – легкое движение тела пациента, чтобы удобнее устроиться для сна. Обычно интервал между ударами составляет 15–30 секунд. Выстукивание мягких тканей массивными колотушками вызывает глубокую релаксацию – физическую и психическую. Большинство пациентов засыпают при поколачивании мягких тканей массивными колотушками. Технику сотрясений применяйте при напряжении мышц груди, спины, ягодиц и бедер.

Непрямое выстукивание костей и мягких тканей

При непрямом выстукивании одну колотушку ставят на кость, а второй колотушкой ударяют по боковой стороне первой колотушки (см. фото 1 на с. 43). При непрямом выстукивании также ориентируются на звук, издаваемый колотушками при ударе. При неудовлетворительном

состоянии кости издаваемый ею звук резкий, скрипящий. При хорошо выправленной кости колотушки издают приятный мелодичный звук.

Прямое выстукивание энергетических магистралей, вынесенных за пределы тела

Для выстукивания магистралей вне тела нужны колотушки с широкой поверхностью в виде лопаточки. Вынесенные магистрали в широкой части петли достигают 7 – 10 сантиметров, поэтому для воздействия на них нужен инструмент с большой рабочей поверхностью. Вынесенную из тела магистраль выстукивают в том месте пространства, где она совершает петлю. Петли находятся на расстоянии 30–70 сантиметров от тела. Легче всего выстукивать пространственные магистрали в области поясницы и живота. В области талии мы находим мощную энергетическую подушку, состоящую из петель пространственных потоков.

Поначалу возникает недоумение, как можно выстукивать энергетические магистрали вне тела, невидимые глазом. Однако если вы правильно присоединились к колотушке в форме лопаточки или гранаты, то рука интуитивно наносит легкие удары точно по петлям коммуникантных энергетических потоков. Внешне все выглядит так, как будто мастер бьет лопаточкой по пустому месту перед своим телом. На самом деле происходит процедура оздоровления.

Прямое выстукивание энергетических фантомов (двойников)

Различают два типа энергетических двойников: двойник на ножках и двойник-тело.

Двойник на ножках присоединен к телу четырьмя магистралями-коммутаторами. Обычное положение двойника на ножках у практически здоровых людей – перед телом человека на расстоянии примерно 70 сантиметров или над головой. Остальные позиции двойников указывают на нездоровье человека. Нормальный двойник примерно того же роста, что и сам человек. Цель выстукивания – уплотнить двойника и придать

ему стройность и крепость. Двойника на ножках выстукивают одновременно двумя колотушками-лопаточками. Хороший, то есть плотный, стройный и крепкий двойник, в позиции перед телом «не терпит» дополнительных двойников. Поэтому практика выстукивания двойника перед телом всегда считалась гигиенической процедурой, поддерживающей здоровье и долголетие.

Возьмите в руки две колотушки-лопаточки и выстукивайте двойника перед собой. Ударяйте по нему одновременно правой и левой лопаточками. Несмотря на то что энергетический двойник невидим, но он ощущаем. Лопаточки никогда не смыкаются, а останавливаются на некотором расстоянии друг от друга. У вас возникает ощущение упругой субстанции между лопаточками, которое старики-ведуны называют двойником. На уровне головы, груди и верхней части живота двойник доступен для выстукивания как ладонями, так и лопаточками. Но нижняя часть тела и ноги двойника требуют удлинения рук. Руки удлиняют с помощью лопаточек.

? Двойника выстукивайте до появления контрольных ощущений: двойник более не уплотняется, его тело стройное и без перекосов; в собственном теле появляется ощущение пульсирующего тепла; настроение бодрое, радостное и хочется улыбаться всему миру.

Выстукивание детей, особенно до трех лет, производят по технике выстукивания энергетических двойников, расположенных вне тела – над головой, впереди и позади тела.

Двойник-тело – особая энергетическая структура, своеобразный энергетический скафандр вокруг тела, расположенный на расстоянии 30–50 сантиметров от поверхности тела.

Двойник-тело выстукивают широкими колотушками-лопаточками или двумя руками, или одной. При выстукивании собственного двойника доступны его передняя и боковые поверхности. Выстукивание заднебоковых поверхностей собственного двойника-тела проводит помощник. Выстукивание делайте до появления контрольных ощущений: тепловых пульсаций в теле и радостного настроения.

Энергетическая анатомия тела и алгоритм

выстукивания

Многовековой опыт выстукивания привел к формированию достаточно устойчивых алгоритмов. Различают гигиенический и лечебный алгоритмы выстукивания. Гигиенический алгоритм выстукивания применяют для поддержания хорошей энергетической и физической формы.

При выстукивании придерживаются двух основных схем: начинают в выстукивания головы и завершают выстукиванием стоп или начинают со стоп и завершают головой. Принципиальных различий между схемами нет.

? Логика выстукивания:

открыть входы для энергии неба на голове и кистях;

открыть входы для энергий земли на стопах;

поддерживать открытыми энергетические ворота между сегментами тела;

поддерживать открытыми места стекания-втекания коммуникантных потоков.

Выстукивание потоков неба и земли

Входы-выходы потоков неба и земли распределены по всему телу. Особенность этих потоков: в норме они входят в тело и выходят из него под прямым углом (перпендикулярно) к поверхности тела. При болезненных состояниях потоки наклонены к поверхности тела под острым углом.

Для выстукивания потоков неба и земли требуются длинные цилиндрические колотушки или колотушки в форме гранаты.

Техника выстукивания – непрямая. Первоначально определяем, как ориентированы потоки неба и земли. Держа длинную цилиндрическую колотушку за середину, подносим ее к телу и ставим одним концом на тело. Хорошо подобранная колотушка сорентируется по потокам, входящим в тело (выходящим из него). Если колотушка заняла

вертикальное положение к поверхности тела, мы ударяем по ней 2–3 раза второй колотушкой и переносим ее в другое место. Если колотушка сориентировалась к поверхности тела под острым углом, мы оставляем ее в этом положении и тщательно выстукиваем тело до тех пор, пока опорная колотушка не займет вертикальное положение.

Потоки неба и земли на мягких тканях выстукивают также лопаточками, ориентируя удар по телу перпендикулярно его поверхности.

Выстукивание ворот

В воротах применяют как прямое, так и не прямое выстукивание. В связи с тем что рельеф поверхности в области ворот сложен, в качестве опорных колотушек берите булавовидные или яйцевидные колотушки. Ударные колотушки чаще всего цилиндрические или плоские.

Выстукивание входов-выходов коммуникантных потоков

Входы-выходы коммуникантных потоков выстукивают чаще прямым способом, чем непрямым.

При прямом выстукивании используют плоские колотушки или чепрак. Удар ориентируют под 10 – 30-градусным углом к поверхности тела. На реберных дугах и пояснице часто делают выстукивание ладонью. На черепе предпочтительнее не прямое выстукивание.

Схема выстукивания от головы к стопам

Голова состоит из трех участков: волосистой части (соответствует мозговому черепу), лоб, нос и верхняя челюсть (соответствуют лицевому черепу) и нижней челюсти.

На волосистой части головы расположены входы-выходы энергетических потоков, которые необходимо поддерживать в проводящем состоянии. На крыше черепа в области соединения лобных

и теменных костей (бывший передний родничок) расположены главные ворота для входа энергии неба в тело (по терминологии мастеров Брами – большие парадные ворота). Брамю выстукивают первоначально прямым способом, а затем непрямым.

Второй главнейший пункт проведения энергии – завиток. Завиток выстукивают очень тщательно, применяя как прямое, так и не прямое выстукивание (рис. 3).

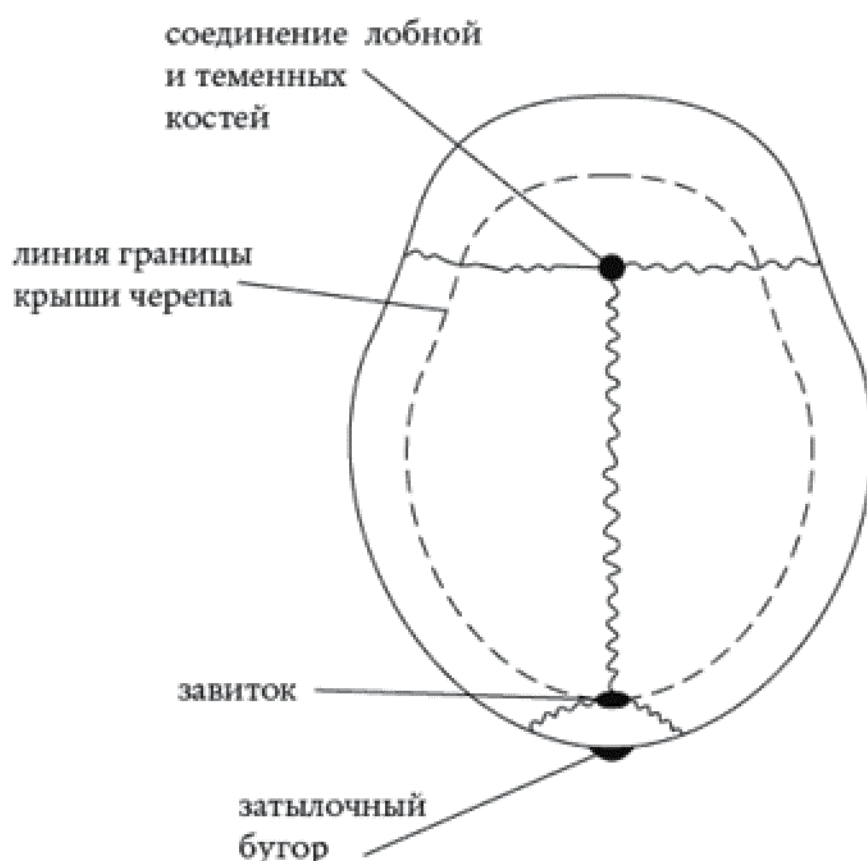


Рис. 3

После завитка по традиции выстукивают подошвы стоп и ладонные поверхности кистей.

Завиток, подошвы стоп и ладони составляют единую функциональную триаду, которую выстукивают единым блоком. Считается правильным периодический возврат для выстукивания завитка, подошв и ладоней. Триаду выстукивают во время процедуры 4–5 раз. Подошвы и ладони выстукивают прямым способом плоскими лопаточками.

Линия границы крыши черепа – место входа-выхода коммуникантных потоков. Крыша черепа – верхняя уплощенная часть головы, переходящая спереди в лоб, сзади – в затылок, а по бокам – в теменные и височные части черепа. Наиболее приемлема для выстукивания границы крыши черепа непрямая техника.

Следующий важный объект – затылочный бугор. Его выстукивают как прямым, так и непрямым способом.

Выстукивание волосистой части головы уменьшает физическую усталость, способствует нормализации артериального давления, регулирует режим «сон – бодрствование».

Энергетические потоки с волосистой части черепа перетекают на лицевую часть черепа через ворота – по скуловой кости.

Скуловые кости выстукивают непрямым способом. Выстукивание скуловых костей нормализует распределение энергии и напряжений в черепе. Разгрузка скуловой кости уменьшает головные боли, обладает выраженным противовоспалительным действием при отитах и воспалениях придаточных пазух носа, зубных болях. Скуловые кости обязательно выстукивают при бессоннице, головокружениях, тошноте и ангидах.

Важнейшие объекты для выстукивания – глазницы, глаза и нос.

Глазницы выстукивают непрямым способом, придерживаясь правила восьмерки. Начинают выстукивание с наружного угла глазницы, перемещаясь по верхнему краю к переносице, затем спускаются на нижнюю границу противоположной глазницы и перемещаются к наружному ее углу. От наружного угла глазницы перемещаются по верхней части глазницы к переносице и спускаются к нижнему краю глазницы, с которой начинали выстукивание. По нижнему краю глазницы перемещаются к наружному углу, возвращаясь к исходной точке выстукивания. Общий путь выстукивания глазниц напоминает восьмерку, лежащую на боку, или знак бесконечности.

Для выстукивания глазниц применяют опорную колотушку, которую устанавливают на края глазницы. Она должна быть небольших размеров с закругленной вершиной, уместающейся во внутреннем углу глаза.

Ударяющая колотушка – небольшая палочка. Удары по колотушке должны быть несильными, выстукивание должно быть деликатным.

После выстукивания глазниц при необходимости выстукивают глаза (при закрытых веках). В оздоровительных и гигиенических целях глаза выстукивают примерно один раз в неделю. Как лечебную процедуру выстукивание глаз применяют чаще во время обострений. Процедура крайне эффективна при переутомлении глаз, при повышенном внутриглазном давлении.

Процедура выстукивания глазниц и глазных яблок противопоказана людям с искусственным хрусталиком глаза.

На глаз ставят бочковидную или яйцевидную колотушку с уплощенным основанием и очень легкими ударами выстукивают глаз не прямой техникой.

Выстукивание глазниц и глазного яблока обладает сильным противовоспалительным эффектом при воспалениях придаточных пазух носа, хорошо снижает внутричерепное и внутриглазное давление.

Если в области глаз имеется воспаление, следует очень тщательно выстукивать первоначально удаленные от глаза участки тела – стопы, голени, тазовые кости, ключицы, верхние конечности и крышу черепа.

На первом этапе самая главная задача – восстановить циркуляцию энергии во всем теле и ослабить местный воспалительный процесс. На втором этапе «окрестности» глаз выстукивают после стихания острых явлений в глазу. На третьем этапе собственно глазное яблоко выстукивают для реабилитации функциональных возможностей глаза.

На носу делают как прямое, так и не прямое выстукивание. Объекты выстукивания на носу – кости носа. Особенно тщательно выстукивают место перехода носовой перегородки в верхнюю губу. Воздействие на эту область благотворно сказывается при воспалительных процессах в носу, в гортани, глотке, трахее и бронхах.

Перетекание энергии между нижней челюстью и мозговым черепом осуществляется через ворота – височно-нижнечелюстной сустав.

На нижней челюсти обязательно выстукивают область ворот, угол и нижний край нижней челюсти и подбородочную область. Так как нижний

край нижней челюсти является местом перехода одной поверхности в другую, то здесь наблюдается обилие стекающих и втекающих потоков (рис. 4).

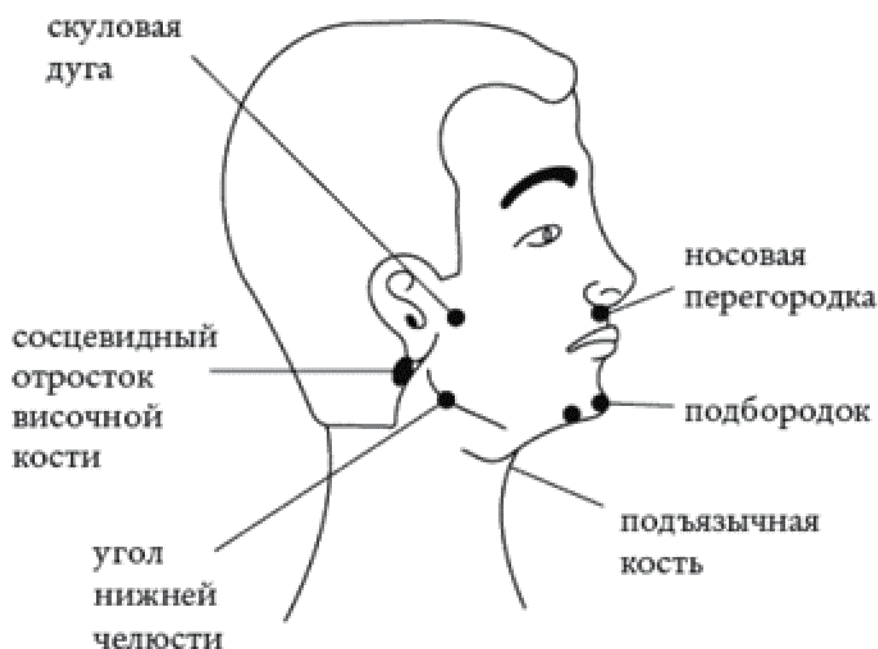


Рис. 4

Выстукивание нижней челюсти ослабляет зубную и головную боли, улучшает функцию глотания, способствует восстановлению голоса и психологической релаксации.

Перетекание энергии с головы на шею происходит через трое ворот: сосцевидные отростки височных костей справа и слева и через подъязычную кость.

Выстукивание сосцевидных отростков регулирует артериальное давление, улучшает слух, снимает воспаления.

Разгрузка подъязычной кости нормализует глотание, способствует восстановлению голоса, ослабляет воспалительные процессы в глотке, гортани и слюнных железах.

На шее областью обязательного выстукивания считается щитовидный хрящ (кадык). Зону щитовидного хряща и щитовидной железы выстукивают только непрямым способом и очень легкими (нежными) и редкими ударами. Используют массивные опорные колотушки и легкие

тонкие ударные колотушки. Пауза между ударами должна быть не менее 15–20 секунд. Выстукивание зоны щитовидного хряща и щитовидной железы имеет противовоспалительный и успокоительный эффект. При бессоннице, головокружениях, психологической и эмоциональной неустойчивости выстукивание шеи оказывает благотворное действие. Саму ткань щитовидной железы обычно не выстукивают.

Вход энергии в грудную клетку происходит по двум парным и одним непарным воротам. Непарные ворота в грудную клетку – это область седьмого шейного позвонка на спине. Первая пара ворот – места соединения грудины с ключицей.

Ключицу обязательно выстукивают при заболеваниях бронхов. При гигиеническом выстукивании обычно нет необходимости в ее выстукивании.

Вторая пара ворот – область сустава между ключицей и лопаткой (рис. 5).

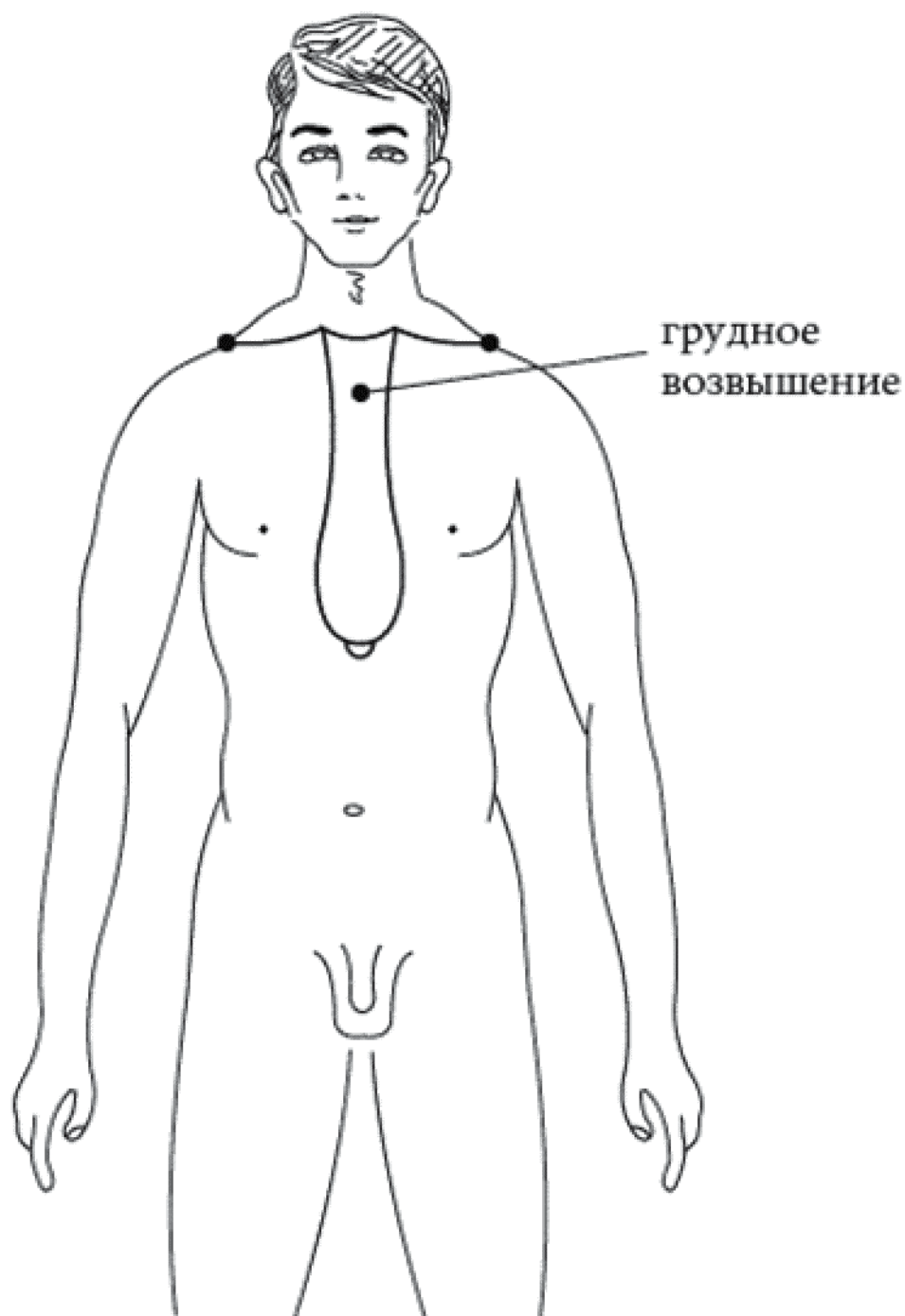


Рис. 5

Внутригрудные ворота – грудное возвышение – место соединения рукоятки грудины и тела грудины.

По традиции грудину выстукивают при заболеваниях сердца, легких и всех внутренних органов. При гигиеническом выстукивании уделяют внимание только грудному возвышению.

На лопатке выстукивают ее нижний, наружный и внутренний углы, а

также ось лопатки (рис. 6).

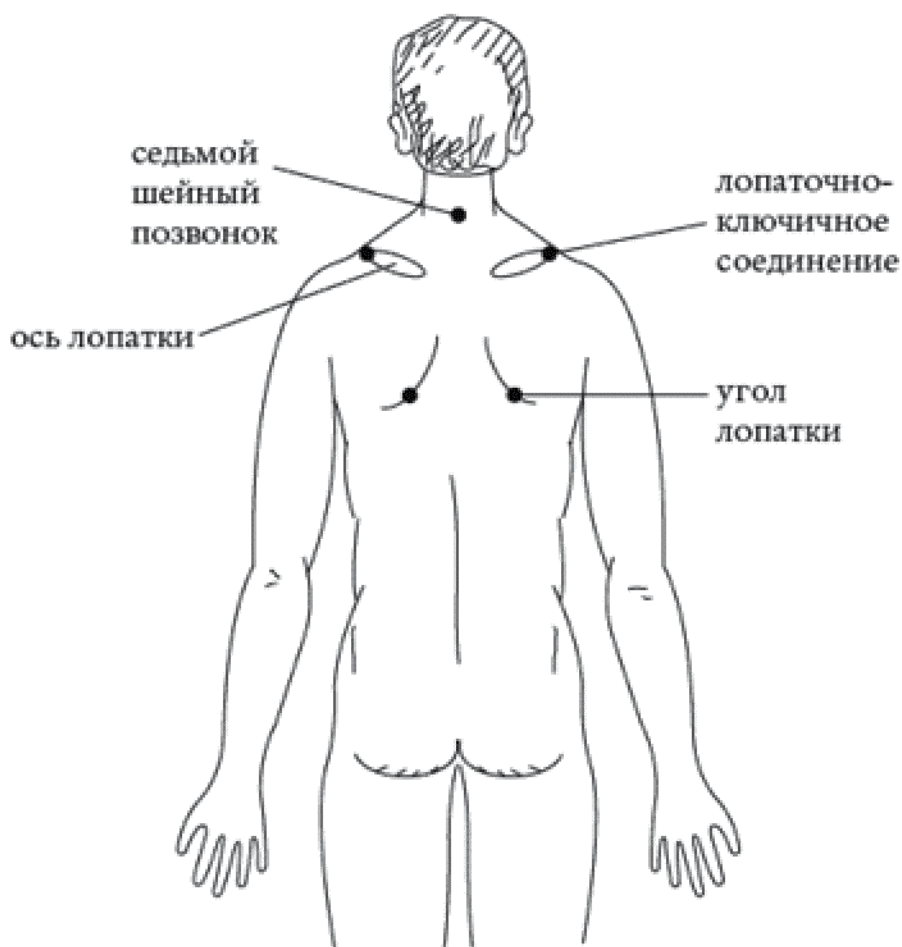


Рис. 6

Выстукивание лопатки оказывает сильный расслабляющий и успокаивающий эффект, нормализует артериальное давление и ритм сердечных сокращений. Гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки заметно ослабевают при выстукивании лопаток, грудины и ключиц. Особое внимание уделяют нижнему углу лопатки, соединенному с мышцами спины. Нижний угол лопатки играет роль накопителя напряжений и негативных эмоций, поэтому его выстукивают очень тщательно.

В области грудной клетки придерживайтесь особых правил выстукивания, это обусловлено тем, что грудная клетка набрана из отдельных кольцевидных структур. В энергетическом отношении слабыми местами грудной клетки считаются места прикрепления ребер к

позвонкам и груди. В этих местах возможны нарушения тока энергии. Грудную клетку поэтому обязательно простукивают в области соединений ребер с позвонками и грудиной. Слабые места грудной клетки – места передних и задних изгибов ребер (места входа-выхода стекающих и втекающих потоков). В местах изгибов ребер скапливаются напряжения, что приводит к ухудшению энергопроводения по всему кольцу. Поэтому даже при гигиеническом простукивании передние и задние изгибы ребер должны освобождаться.

Область позвоночника простукивают в два этапа. Первоначально простукивают плоскими колотушками мышцы, идущие вдоль позвоночника, – длинный спинной тракт. Второй этап – тщательное простукивание непрямым способом позвонков. Позвоночнику надо уделять много внимания. Очень тщательно простукивают крестцовые позвонки и копчик (рис. 7).

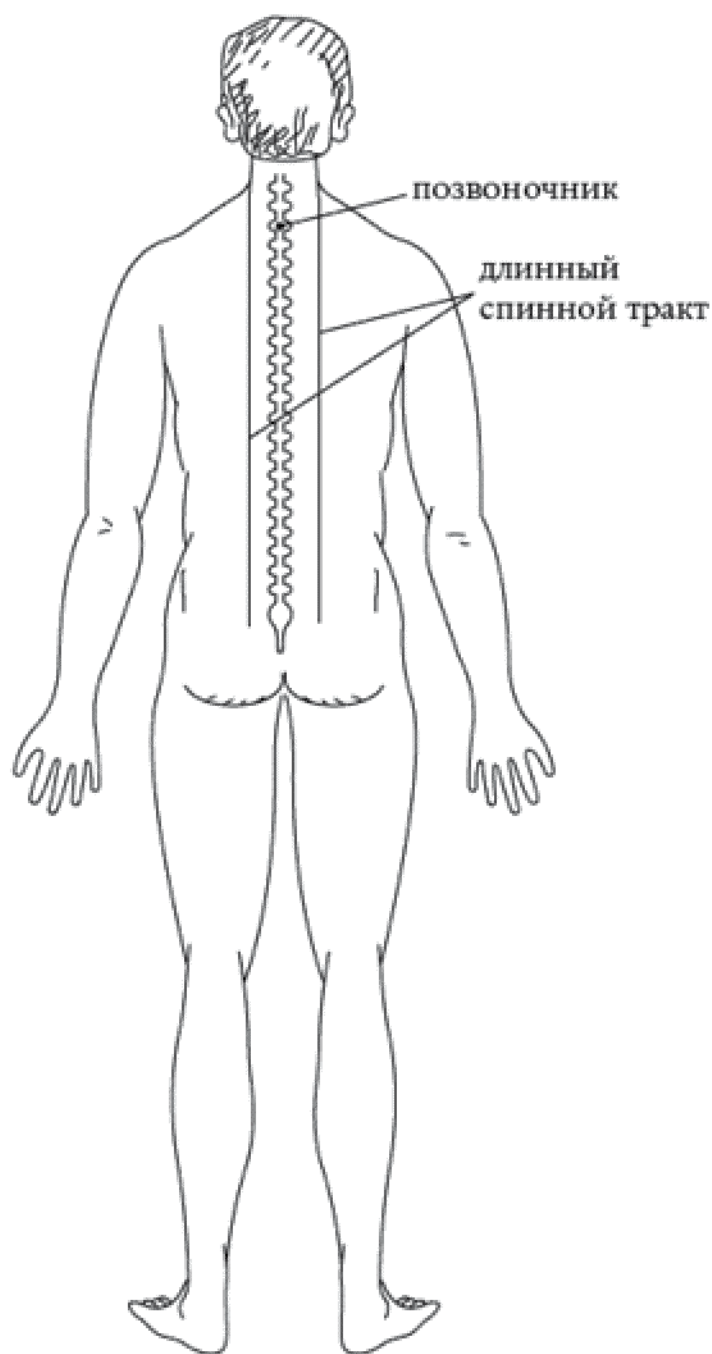


Рис. 7

Ворота в поясничную область расположены в области двенадцатого грудного позвонка.

Позвонки поясничного отдела выстукивают по необходимости. В поясничной области энергии верхней половины туловища стекают в пространство перед телом, делают в нем две петли и снова входят в тело на противоположной стороне туловища. Верхняя линия отрыва энергетических магистралей от тела проходит по границе реберной дуги.

Линия входа-выхода потоков нижней половины тела проходит по верхней границе тазовых костей на передней, боковой и задней поверхностях туловища.

Доступные для простукивания входы в таз на заднебоковой поверхности туловища – гребень тазовой кости, на передней поверхности – верхняя передняя подвздошная ость и лобковые кости.

В поясничной области вокруг талии примерно на расстоянии 30–40 сантиметров от поверхности тела расположены петли восходящих потоков нижней половины тела и нисходящих потоков верхней половины тела.

Выстукивание поясничной области решает несколько оздоровительных задач: во-первых, общее повышение жизненного тонуса – жизненной силы, жажды жизни; во-вторых, нормализацию функций органов, расположенных в брюшной полости (пищеварительный тракт), а также органов выделения (почки, мочеточники, мочевого пузыря) и половых органов. Поясницу рекомендуется простукивать прежде всего тем пациентам, кто страдает хроническими заболеваниями внутренних органов и позвоночника.

Под ягодичными мышцами расположены седалищные бугры – места концентрации напряжений в тазе – обязательный объект простукивания.

В области таза обязательному простукиванию подлежат области правого и левого тазобедренных суставов, соединяющих таз и бедра (ворота между тазом и бедром). На передней поверхности тела в области средней трети паховой связки и чуть выше пульсации бедренной артерии доступен для простукивания тазобедренный сустав (рис. 8а).

Задняя сторона тазобедренного сустава доступна для простукивания на заднебоковой поверхности таза (рис. 8б). Пациент лежит на животе с приведенной к животу верхней конечностью. В этой позиции тела тазобедренный сустав легко доступен. Для хорошего доступа к тазобедренному суставу на заднебоковой поверхности таза рекомендуется бедро приподнять к животу и слегка отвести в сторону.

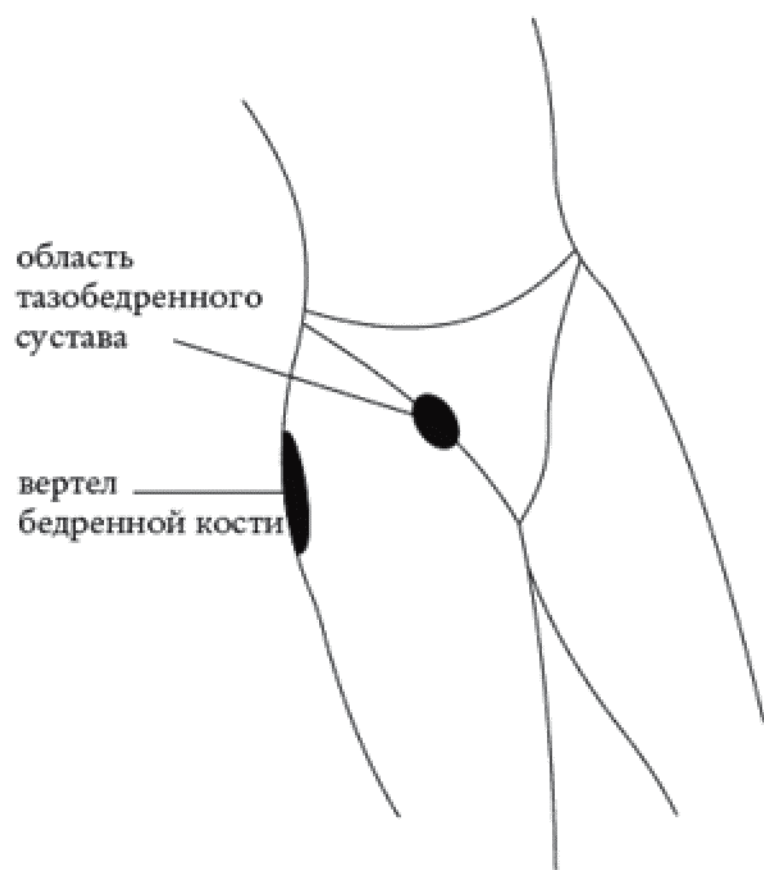


Рис. 8а

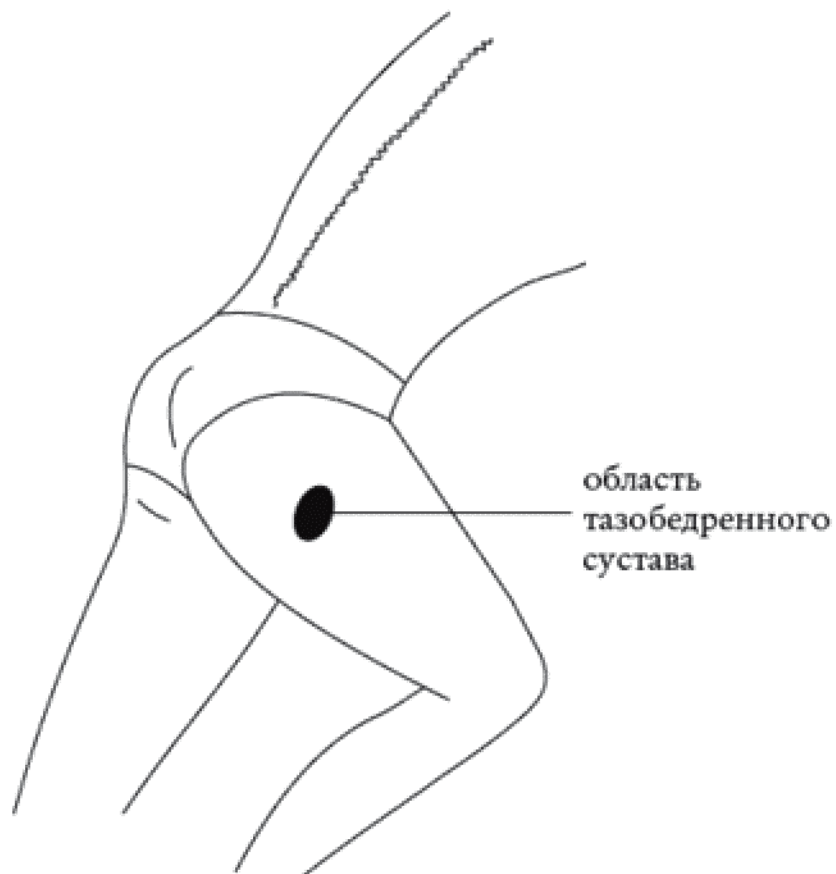


Рис. 8б

На передней поверхности таза тщательно простукивают лобковые кости. Разгрузка лобковых костей благотворно сказывается на функции мочевого пузыря, яичника и матки (у женщин). Воздействие на эту область уменьшает воспаление и боли при циститах, при болезненных месячных, воспалительных заболеваниях матки, придатков и почек.

Выстукивание костей таза показано при заболеваниях толстого кишечника, мочевого пузыря, матки и придатков. Наиболее эффективна непрямая техника воздействия.

На мышечных массивах ягодиц применяйте прямое выстукивание массивными колотушками.

Бедренная кость доступна для выстукивания в верхней своей части – вертел бедренной кости (см. рис. 8а) – и в нижней части в области коленного сустава.

Коленный сустав передает энергии и усилия нижней половины тела. На боковых поверхностях колена доступны для выстукивания мениски коленного сустава с внутренней и наружной сторон колена. Область коленного сустава выстукивают очень тщательно, учитывая важность энергопередачи через колено.

На голени выстукивайте область верхнего большеберцово-малоберцового сустава. Сустав расположен на наружной части голени под коленным суставом. Это анатомическое образование является энергетическим ключом (воротами) голени. От его функционирования зависит энергопроведение в коленном суставе и по всей длине голени.

Большеберцовая кость доступна для выстукивания на всем протяжении.

Малоберцовая кость доступна в верхней и нижней частях.

Голеностопный сустав распределяет энергии, идущие от голени к стопе, и собирает энергии, идущие от стопы к голени. Область голеностопного сустава тщательно выстукивают непрямым способом. Таранная кость, лежащая под и между большеберцовой и малоберцовой костями, является энергетическими воротами стопы (рис. 9).



Рис. 9

Таранная кость и ее связочный аппарат по сути энергетико-силовой буфер между опорой (костями голени) и подошвой (костями стопы). Важность энергетико-силового проведения и распределения усилий через таранную кость трудно переоценить. Таранная кость – ключ к пятке и костям передней части стопы. Выстукивание таранной кости обязательно.

На стопе выстукивают пяточную кость, тыльную и подошвенную части стопы. Через пятку и подошвенную часть стопы происходит обмен энергиями между телом человека и землей. Выстукивание стопы – верное средство для борьбы с бессонницей.

Выстукивание костей, суставов и мышц нижних конечностей имеет обезболивающий и релаксирующий эффекты. Кроме того, выстукивание нижних конечностей показано при воспалительных процессах в любой части тела. С особенной тщательностью выстукивают конечности у спортсменов и людей, занимающихся физическим трудом и ведущих малоподвижный образ жизни. И у одних, и у вторых конечности нуждаются в тщательном энергетическом уходе.

На верхних конечностях выстукивают как мышечные массивы, так и суставы, и отдельные кости не прямой и прямой техниками воздействия.

Гигиеническое и лечебное выстукивание плечевого сустава проводят непрямым способом.

Локоть выстукивают первоначально прямым способом легкими ударами, а затем непрямым способом. Лучезапястный сустав и кисти

выстукивают обычно непрямым способом.

Профилактический быстрый алгоритм

выстукивания

При острой нехватке времени, вдали от населенных пунктов, в полевых условиях полезен сокращенный профилактический

? алгоритм выстукивания:

выстукивание крыши черепа и границы крыши черепа;

выстукивание стоп и ладоней;

выстукивание носа и копчика;

выстукивание глазных яблок;

прямое выстукивание ногтей на кистях и стопах.

Лечебное выстукивание

Отличие лечебного выстукивания от гигиенического заключается в большей тщательности выстукивания, иная и схема выстукивания: выстукивание начинают с участка тела, наиболее удаленного от очага воспаления.

Логика лечебного выстукивания та же, что и при гигиеническом выстукивании: восстановить прохождение энергии по телу для воссоединения неба и земли. (Во всех схемах выстукивания поддержание входов и выходов энергии считается центральным моментом.) К очагу воспаления мастер приближается постепенно, шаг за шагом.

Выстукивание не принесет эффекта, если не выстукивать пространственные коммуникантные магистрали.

При воспалительных процессах во внутренних органах нарушается прохождение энергии во внетелесных магистралях.

Но выстукивание физического тела и энергетических магистралей – это половина дела. При выстукивании из памяти тела высвобождаются образы пережитых событий, которые являются психолого-энергетическим мусором. Человек потому и начал болеть, что накопил значительный груз психологических отходов, препятствующих

нормальному протеканию энергии.

Психологический мусор необходимо утилизировать. (Процедуры утилизации подробно описаны в главе «Утилизация высвобожденных образов».) По затратам времени утилизация высвобожденных образов гораздо продолжительнее собственно выстукивания: эффективное лечебное выстукивание занимает обычно не более 30–40 минут, а вот психологическая уборка вызволенных выстукиванием образов занимает 60–90 минут.

Утилизацией образов пренебрегать нельзя, это замедляет темпы выздоровления.

? Показания к выстукиванию:

острые травмы и сотрясения тела, в том числе поражения взрывной волной и длительной вибрацией;

воспалительные заболевания костей, мышц и связок;

воспалительные заболевания внутренних органов;

острые эмоциональные аффекты;

бессонница, головокружения;

переутомление.

Методы прямого перераспределения напряжений в теле

Рабочие зоны кисти

На ладонной поверхности кисти расположены особые зоны, которыми пользуются для воздействия на кости. Особые, или рабочие, зоны ощущают энергию кости и одновременно служат местом передачи усилия на кость. Прикасаясь рабочими зонами к телу пациента, мастер переходит в специфичное психолого-энергетическое состояние, пребывая в котором, он осуществляет манипуляции на костях. Важнейшая характеристика специфичного состояния мастера – изменение глубины и ритма дыхания.

Различают три группы рабочих зон: передающие усилие на кость,

передающие ритм и вызывающие автоматическое движение тела (частей тела).

Зоны, передающие усилие, расположены на возвышении большого пальца, на возвышении мизинца, у оснований всех пальцев и на подушечках всех пальцев.

Зоны, передающие ритмы, расположены в нижней части промежутка между возвышениями большого пальца и мизинца, на вершинах пальцев. Зоны, вызывающие автоматические движения, расположены в верхней части промежутка между возвышениями большого пальца и мизинца, в верхних частях подушечек пальцев и в межпальцевых промежутках (рис. 10).

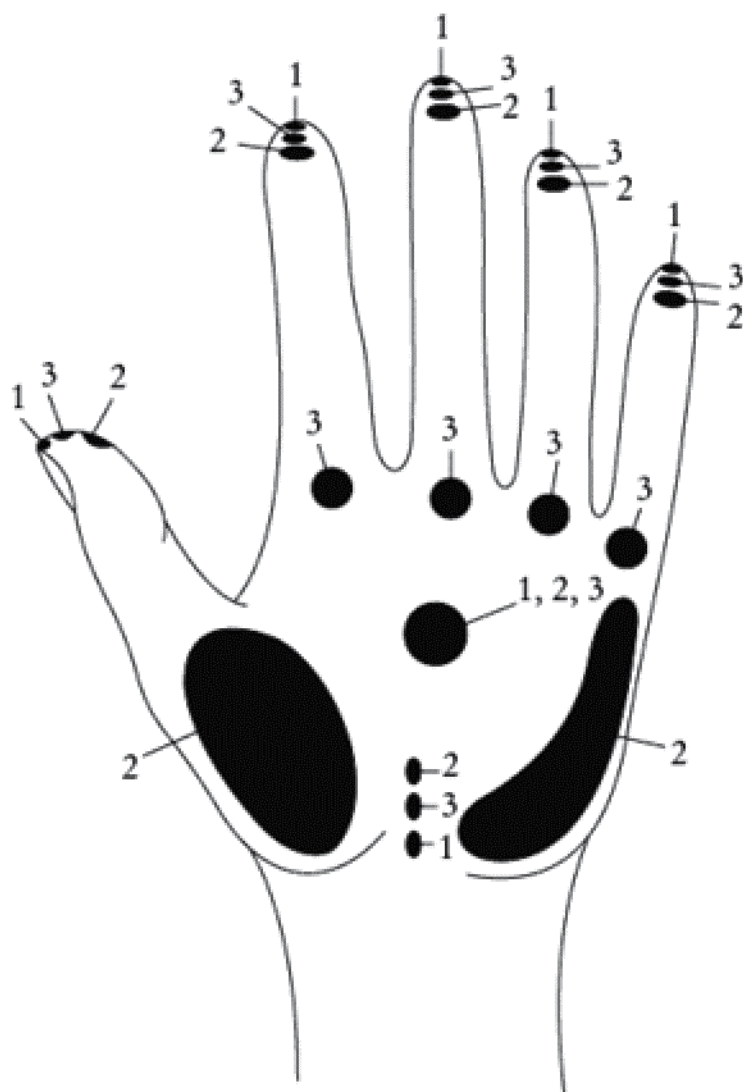


Рис. 10. 1 – зона передачи ритма; 2 – зона передачи усилия; 3 – зона инициации автоматического движения

Особенность рабочих зон – переход в состояние повышенной чувствительности кистей мастера к микродвижениям тела пациента, осознание внутренней энергетической формы кости и состояния аномальной напряженности в кости.

Инициация автоматического движения

Зоны активации автоматического движения – уникальные участки тела человека. Подобные зоны есть на всей поверхности тела, они образуют сетчатую структуру. В области суставов, в местах перелома или изгибов поверхностей зоны автоматического движения упакованы очень плотно, на ровных участках поверхности тела они разрежены.

Зоны активации автоматического движения обладают четко выраженной способностью вызывать спонтанные движения тела человека. Прикоснитесь кистью к телу и ищите на нем зону автоматического движения. Сопоставление зон автоматического движения кисти и тела вызывает инициацию движений энергетических и виртуальных тел человека, и затем физическое тело повторяет движения энергетических и виртуальных тел.

В чем практический смысл вызова автоматических движений тела? Автоматические движения тела отражают неосознаваемые психоэмоциональные напряжения. Любое психоэмоциональное напряжение в норме проявляет себя движением или гипертонусом и даже спазмами мышц.

Гипертонус и спазм мышц физического тела – симптом деформации энергетических и виртуальных тел.

Когда-то мы переживали неприятные эмоции, а потом они были вытеснены из сознания в бессознательную область психики. Эмоций уже нет, мы их забыли, а следы от них остались в виде деформированных виртуальных и энергетических тел, а также напряженных мышц. Повышенный тонус мышц сохраняется месяцами и даже годами. Ученые говорят: произошла диссоциация, то есть разъединение комплекса

эмоций и тонуса мышц на составные части.

Мы часто обнаруживаем маскообразное напряжение мышц лица, повышенный тонус мышц воротниковой зоны туловища, спазмы глубоких мышц спины, гипертонус мышц ягодиц и голени. Гипертонус мышц нарушает осанку и походку, ухудшает вентиляцию легких и поддерживает воспалительные процессы. Активировав автоматические движения, мы даем возможность телу избавиться от гипертонуса мышц и в буквальном смысле стереть следы прежних переживаний.

Прием ритмического сжатия-расслабления кости

Ритмическое сжатие кости применяют как на отдельной кости, так и на органах, состоящих из нескольких костей, например на черепе или тазе.

? Алгоритм сжатия кости таков:

погрузитесь в состояние темного безмолвия;

наложите ритмогенные зоны обеих рук на кость и легко сдавите кость на неглубоком выдохе до ощущения легкого напряжения в руках;

медленно выдыхайте воздух мелкими порциями и ловите в своих руках ощущение непроизвольного сдавления кости;

с каждым мелким выдохом усиливайте давление на кость, пока не почувствуете в своих руках ощущение небольших пульсаций кости;

подстройтесь к пульсации кости, определите вектор перемещений кости и прикладывайте усилия компрессии и незначительной декомпрессии в соответствии с вектором пульсаций, накладывая свое усилие в том же направлении, что и спонтанное перемещение кости;

дождитесь ощущения замирания движения кости (паузы) и появления движений с другим вектором перемещений;

снимайте нагрузку с кости в 2–3 приема на вдохе;

дайте возможность телу передохнуть и перестроиться.

Повторяйте процедуру дважды.

Рабочие зоны локтя

На внутренней стороне локтя расположена зона передачи усилия – локтевой отросток локтевой кости, на внешней стороне – зона передачи ритма – головка лучевой кости. На внутренней стороне локтя расположена также зона вызова автоматических движений (рис. 11).



Рис. 11

Поскольку эффективную психолого-энергетическую подстройку к костям можно осуществить, регулируя глубину и ритм дыхания, то знание топографии рабочих зон необходимо для точного присоединения к телу пациента.

Использование локтя требует особых техник. Прикасаемся мы к телу локтем, а передачу усилия на тело осуществляем удлинёнными костями-призраками. Передачу ритма осуществляет призрак Оно. За вызов автоматического движения ответственны Оно, Материнские и Отцовы кости.

Воздействие локтем наиболее эффективно при манипуляциях в области позвоночника, ягодиц и задней поверхности ног.

Принцип передачи усилия на кость

Прямое воздействие на кость включает в себя два аспекта: физический и энергетический. (Деление на аспекты необходимо

исключительно для педагогических целей.) К кости прикладывают заметное физическое усилие, приводящее к ее деформации. Физическое усилие мастер делает одновременно материальными костями и костями-призраками. Усилие передается на физические кости или кости-призраки потерпевшего. Кости-призраки прекрасно передают физическое усилие на кость. Приложив руки к костям, вы тотчас призываете энергетические кости. Со временем этот ритуал станет автоматическим, однако на первых порах вам необходимо приучить себя к нему.

Если не произошло присоединение рук к костям-призракам, то передачу усилия на кость производить нельзя. Кость сопротивляется передаваемому усилию – возникает чувство боли.

Рассмотрим элементарные приемы восстановления энергетики костей.

Выхлопывание проводят ударами в ладони над костью или телом. Хлопают в ладони аналогично тому, как хлопают в ладони в театре. Удар пальцами производят в центр ладони. Хлопок должен быть звучным и четким. Ритм выхлопывания лучше делать аналогичным ритму сердца: два хлопка с короткой паузой – длинная пауза ? два хлопка с короткой паузой – длинная пауза и т. д.

Универсального ритма выхлопывания на все случаи жизни пока не открыто, поэтому мастера придерживаются естественных ритмов, подсказываемых интуицией.

Выхлопывание эффективно как первая помощь при травмах, резких сотрясениях тела, после эмоциональных конфликтов. Это может стать и вашей гигиенической, профилактической процедурой, аналогичной утреннему умыванию. Выхлопывание можно делать над всей поверхностью тела. Расстояние между телом и ладонями от 10 до 70 сантиметров.

Растяжению или сжатию подвергают как плоские кости (ключица, кости черепа), так и трубчатые кости конечностей (бедренная кость, плечевая, большеберцовая и т. д.). Во время передачи физического и энергетического усилия на кость одна нога должна опираться на пальцы с отрывом пятки от пола, другая – опирается на пятку с отрывом пальцев от пола (фото 8).



Фото 8

Необходимо найти такое положение приподнятых пальцев и пятки, чтобы уравновесить напряжение правой и левой частей тела. Целебное воздействие реализуется в момент баланса напряжений правой и левой частей тела мастера. Техника выравнивания телесно-энергетических усилий является ключевой при манипуляциях с костями. Ей необходимо уделить время и отработать ее до автоматизма. Растяжению-сжатию подвергают не всю кость, а отдельные участки. Выбор участка для растяжения-сжатия кости делайте так: над поверхностью кости медленно проведите средним (третьим) пальцем кисти. Над поверхностью кости легко выявляются две удаленные друг от друга точки, над которыми палец прекращает движение и зависает.

Эти точки на поверхности кости – энергетические образования, к которым вы будете прикладывать растягивающее или сжимающее усилия для коррекции функционального состояния кости. К этим точкам прикасаются пальцами и «прикрепляются» собственной костью-призраком.

На полном выдохе передавайте кости растягивающее или сжимающее усилие небольшими толчками третьих пальцев рук, одновременно меняя положение ног для нахождения позиции баланса. Толчки должны быть легкими и пружинящими.

? Угол наклона пальцев к кости для передачи усилия зависит от времени суток:

на рассвете и закате выбрать направление воздействия не удастся; сразу после рассвета угол наклона пальцев минимален – палец почти лежит на кости, опираясь на подушечку первой фаланги;

с подъемом солнца над горизонтом угол между прикладываемым усилием и плоскостью кости увеличивается и достигает максимума к полудню;

после полудня угол наклона пальца по отношению к кости снова уменьшается.

Чтобы понять, в чем заключается воздействие на трубчатые кости конечностей, вспомним анатомию. Трубчатая кость по сути – это полая трубка округлой или треугольной формы, заканчивающаяся на концах утолщениями с суставными поверхностями – эпифизами костей. Среднюю часть кости, трубчатую, называют диафизом. Часть кости между диафизом и эпифизом называют метафизом. Внутренняя полость кости заполнена костным мозгом. Энергетический центр трубчатой кости расположен по середине ее длины и совпадает с геометрическим центром тяжести.

Коррекция функционального состояния трубчатой кости предполагает несколько техник.

Первая техника – обозначить излом кости в ее энергетическом центре. Двумя кистями берут физическую кость так, чтобы ее середина оказалась между кистями. Кисти располагают достаточно близко к центру кости и легким движением на глубоком выдохе делают незначительный излом (фото 9).

Чтобы процедура была выполнена правильно, необходимо тщательно подобрать глубину выдоха. Сначала сделайте вдох, потом медленный

выдох, достигая эффекта «залипания» рук, и обозначьте излом.

Вторая техника – скручивание кости. Для выполнения этого приема необходимо взять виртуальную конечность двумя руками, подальше от средней части и как можно ближе к суставам (но не за суставы!), и мягкими ритмичными движениями на длинном полном выдохе скручивайте кость, как белье после стирки (фото 10).

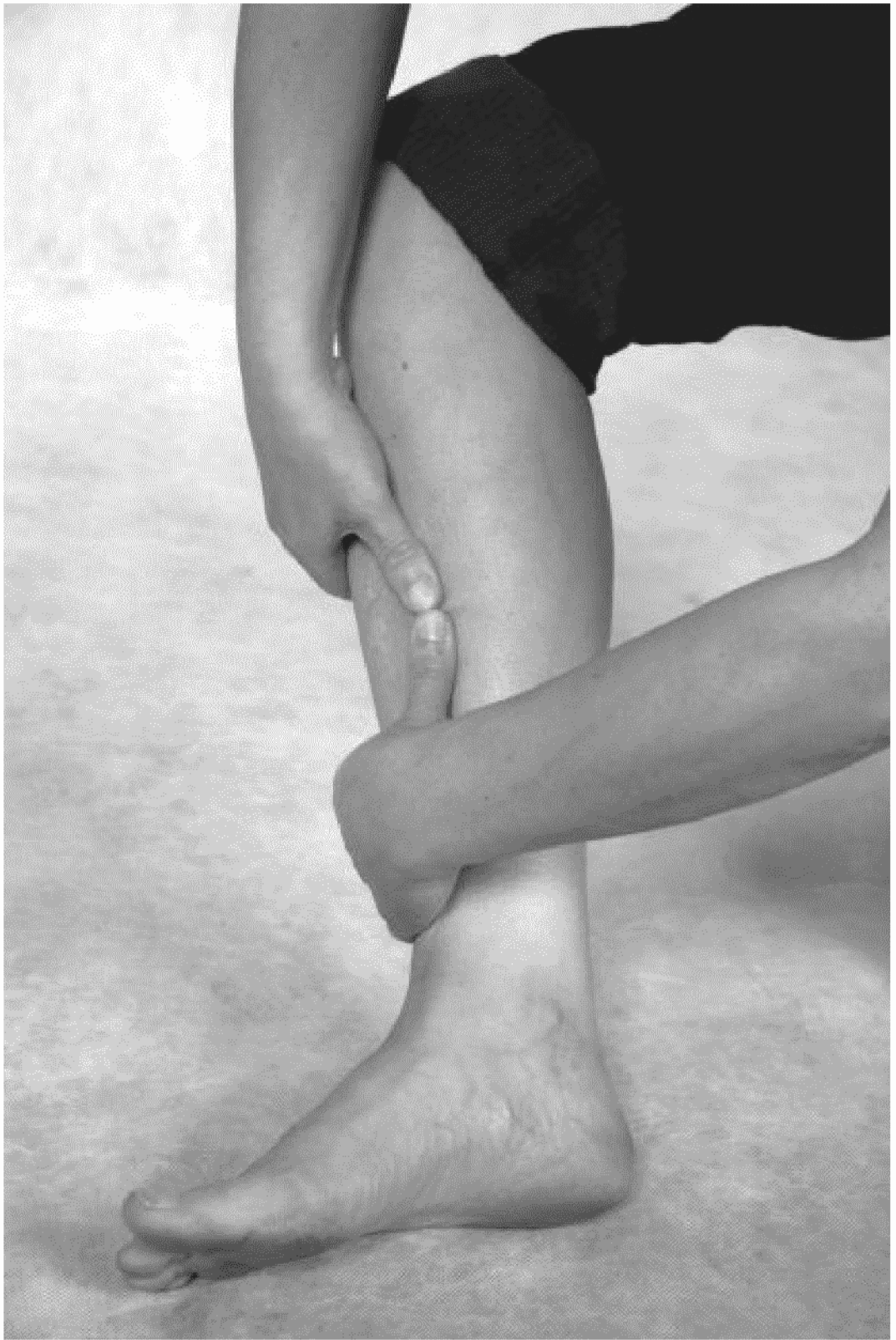


Фото 9



Фото 10

Третья техника – коррекция участков кости вблизи суставов. Ее делают третьими пальцами кистей, направленными друг к другу под прямым углом (фото 11).



Фото 11

Первоначально направьте пальцы под прямым углом друг к другу и поднесите кисти к травмированному участку кости. Затем поищите такую позицию рук, при которой кость оказалась бы между третьими пальцами. В одной из позиций движение рук вокруг кости остановится. Прикоснитесь подушечками пальцев к кости и плавно нажимайте несколько раз на кость до тех пор, пока вы не вздохнете с облегчением. Через некоторое время наступит состояние облегчения.

Наиболее простые приемы – приемы воздействия на трубчатые кости конечностей. Техники воздействия на трубчатые и плоские кости во многом совпадают, а отличаются следующим: трубчатые кости сжимают по длиннику кости. Одну руку помещаем на один конец кости, вторую руку – на другой конец кости и производим ритмичные сжатия толчками одной рукой. Одна рука фиксирует кость, а вторая рука толкает кость (фото 12).



Фото 12

Для эффективного сжатия кости необходимо подстроиться к ней. Подстройку осуществляют с помощью дыхания и голоса. Голос сопровождает толчки. Так как пользоваться внешним голосом далеко не всегда удобно, используйте внутренний голос, который не слышат окружающие. Силу и ритм толчков подсказывает ваше дыхание и голосовая подстройка к кости.

Поместив фиксирующую руку на кость, мы испытываем задержку дыхания и невозможность подать голос. Поместив толкающую руку на кость, мы автоматически совершаем незначительное предварительное сжатие кости и небольшой вдох или небольшой выдох, подстраивающий нас на глубину дыхания, необходимую для воздействия на кость. Затем мы пробуем подать голос, произнести любой гласный звук, например «о-о-о», «у-у-у» или «а-а-а-а». Если звук произносится (что бывает на выдохе), то производим короткий толчок рукой кости, продолжая произносить звук во время паузы между толчками. Звук голоса постепенно убывает, и происходит задержка дыхания с голосовой паузой. Снова производим толчок и повторяем цикл до следующей голосовой паузы.

Частные приемы выполнения компенсирующих нагрузок

Логика энергетического воздействия на кости

Виртуальные кости как бы плавают в особых видах энергии, омывающей их со всех сторон. Омывающие энергии играют роль смазки, позволяя костям перемещаться друг относительно друга на микроскопически малые расстояния. Ритмические микроперемещения как виртуальных, так и материальных костей называют пульсами костей. Омывающие энергии включены в общий оборот энергии. Природа омывающих энергий – энергия напряжения-расслабления. Нарушение омывания костей, то есть ухудшение смазки между ними, приводит к

заклиниванию как виртуальных костей, так и материальных физического тела. Заклинивание костей нарушает циркуляцию энергии во всем теле. Прикладывая физическое и энергетическое усилие к костям, мы производим разблокировку заклинивших костей, тем самым восстанавливаем циркуляцию омывающей энергии и энергии всего тела.

Приводимые ниже техники позволяют восстановить циркуляцию омывающих энергий вокруг костей черепа. Техники являются базовыми, то есть их можно применять не только в описанных случаях на черепе, но и в других ситуациях на костях туловища и конечностей. Техники просты в исполнении и в то же время высокоэффективны. Освоив их, можно оказывать помощь себе и другим в любой обстановке и в самых разнообразных случаях. Они эффективны для избавления от головной боли, воспалительных процессов, при тяжелых травмах тела и психики.

Общие правила присоединения костей-призраков мастера к костям пациента таковы:

для осуществления поворотов костей присоединяйтесь к ним своими Богородичьими костями;

покачивания костей осуществляет ваше Оно/Цэ;

толчки и растяжения костей делайте Материнскими и Отцовыми костями;

воздействие на кости, особенно кости черепа, желательно предварять расслаблением окружающих тканей – кожи, мышц и плотных соединительнотканых образований.

Массаж и расслабление надчерепной мышцы и натягивание ушных раковин

Надчерепная мышца состоит из сухожильной и мышечных частей. Крышу черепа покрывает сухожильная часть, которая называется сухожильным шлемом, или надчерепным апоневрозом. Передние порции надчерепной мышцы называются лобными, задние – затылочными, а боковые – ушными. Переднее брюшко заканчивается в коже бровей. К ушным мышцам прикреплены ушные раковины (рис. 12).

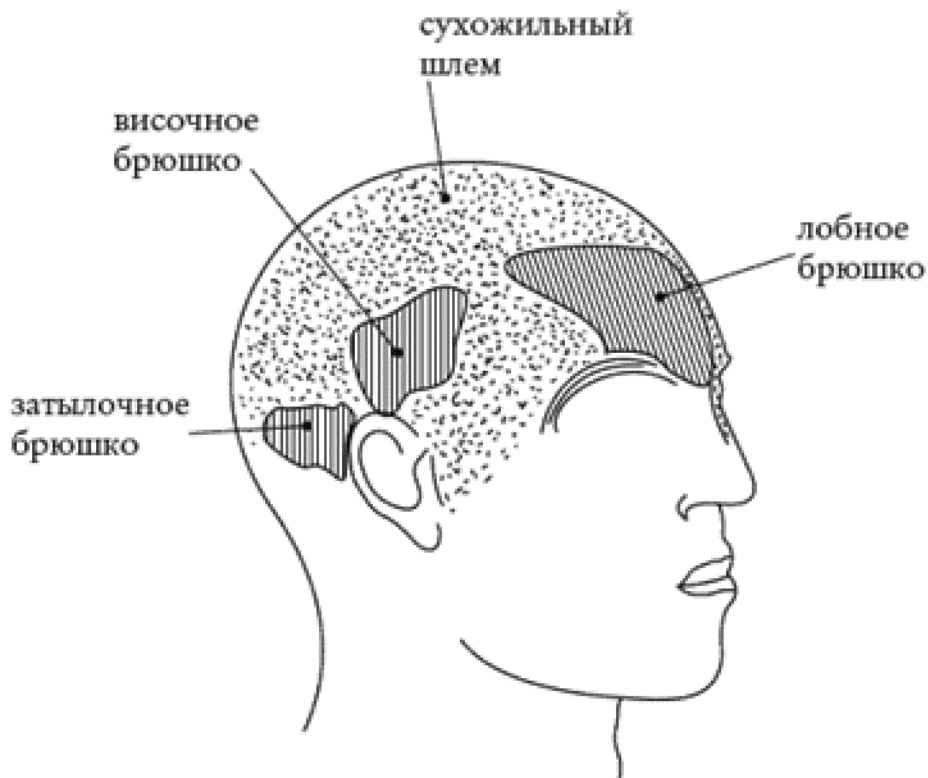


Рис. 12

Ушные раковины состоят из хрящевой ткани, которая способна накапливать значительные психофизические напряжения. Надчерепная мышца и ушные раковины накапливают значительные напряжения, вызывая ощущение тяжести в голове, усталости и сонливости. Высвобождение напряжений из надчерепной мышцы и ушных раковин приводит к улучшению физического и психологического состояния.

? Релизинг надчерепной мышцы проводите в четыре этапа:

- массаж сухожильного шлема,
- натяжение волос,
- массаж и натяжение ушных раковин,
- натяжение бровей.

Массаж сухожильного шлема проводят окончаниями ногтей пальцев рук. Первоначально массируют срединную часть головы быстрыми движениями от лба к затылку. Затем поперечными или косыми движениями массируют боковые части свода головы. Массаж проводят легкими и быстрыми движениями, едва касаясь кожи головы ногтями.

Добившись ощущений тепла и расслабленности в коже головы, массаж дополняют растиранием кожи и шлема подушечками пальцев.

Натягивание волос. После массажа кожи головы захватывают волосы пальцами и осторожно потягивают за них до ощущения приятного расслабления.

Массаж и расслабление ушных раковин. Ушные раковины прикреплены к маленьким ушным мышцам, которые включены в систему надчерепной мышцы. При натягивании ушных раковин автоматически подвергаются натяжению ушные мышцы, что приводит к перераспределению тонуса всей черепной и лицевой мускулатуры. Выравнивая тонус мышц черепной и лицевой мускулатуры, мы выравниваем напряжения в черепной коробке. В свою очередь черепная коробка, влияя на перераспределение напряжения во всей костной системе, выравнивает тонус мышц всего тела, что приводит к ослаблению болей в месте травмы и уменьшению общего психологического напряжения.

Технически натягивание ушных раковин проводят в два этапа: первый этап – массаж и разминание затвердений в ушных раковинах; второй этап – собственно натягивание ушных раковин.

Когда в теле и в психике есть напряжение, тогда ушные раковины становятся твердыми, напряженными и болезненными, и это легко определить на ощупь. Напряженные участки ушных раковин всегда выглядят бледнее, чем ненапряженные участки. В напряженных участках ушных раковин кровообращение снижено. Нормальный цвет ушных раковин – розовый или темно-красный. Тщательно массируя и разминая ушную раковину, вы снимаете напряжение и болевые ощущения не только в ушной раковине, но и во всех частях тела, которые испытывают напряжение. Массаж и разминание затвердений проводят мягкими ласковыми движениями пальцев рук.

? После массажа и разминания ушных раковин, когда они стали мягкими, безболезненными, эластичными и теплыми, производим натягивание ушных раковин:

за верхний край уха натягиваем ушную раковину вверх;

взяв средний край уха, мы натягиваем ушную раковину горизонтально в сторону;

захватив нижний край уха, натягиваем его вниз;

затем, захватив ухо от нижнего края до верхнего между первым и вторым пальцами, натягиваем ушную раковину скручивающими движениями по и против часовой стрелки.

Натягивающие движения должны быть мягкими, продолжительными и безболезненными. Движение рук при натягивании называют уступающим. Натянув ушную раковину, мы слегка ослабляем тянущее усилие и затем вновь натягиваем ушную раковину.

Натяжение повторяйте 2–3 раза в каждой позиции.

После разминания и натягивания ушных раковин по всему телу распространяется расслабление.

Натяжение бровей проводят по следующему алгоритму:

захватите кожу брови всеми пятью пальцами и натяните кожу до ощущения растянутой пружины;

удерживайте кожную складку в растянутом положении до появления отчетливых движений глазных яблок и туловища;

после возникновения движений глазных яблок и туловища сделайте вращающее движение кистью с кожей в направлении, противоположном движению глазных яблок. После появления вздоха облегчения отпустите кожную складку;

выдержите паузу.

После натяжения и вращения участка кожи остается легкое чувство онемения в костях орбиты, которое облегчается после второй волны движений глазных яблок и туловища. Натяжение бровей считается законченным только после прекращения второй волны сокращений мышц глаз и туловища. Натяжению подвергают бровь у внутреннего края глазницы, в месте перелома брови и у наружного края глазницы.

При высоком мышечном тонусе скелетной мускулатуры полезно растягивать кожную складку у наружного края глазницы.

Техники воздействия на мягкие ткани лица

Быстрого и эффективного перераспределения энергии напряжения/расслабления во всем теле можно легко достичь с помощью манипуляций на голове, так как в системе перераспределения энергии напряжения/расслабления голова связана с верхними и нижними конечностями. Специфика анатомии головы породила уникальные приемы перераспределения энергии в теле.

Перераспределение энергии проводят в двух направлениях:
разгрузка мягких тканей лица,
разгрузка костного скелета головы.

Правила воздействия на лицо

Разгрузку лица проводите в несколько этапов.

? На первом этапе подготовьте мягкие ткани лица к воздействию руками во избежание неприятных ощущений и травм кожи.

? На втором этапе делайте манипуляции: растягивайте (потягивайте) кожу лица в пределах эластичности, что вызывает перераспределение мышечного тонуса и костного напряжения во всем теле, а также подготавливает кости черепа к прямому физическому воздействию.

? На третьем этапе подготовленные кости подвергают растяжению и компрессии.

Подготовка мягких тканей лица к процедуре заключается в легком поглаживании кожи подушечками пальцев. Такой поверхностный массаж позволяет выявить болезненные точки на лице, которые требуют осторожного с ними обращения.

Второй этап – этап растяжения кожи, мягких тканей лица – проводите, соблюдая правила.

Правило 1. Первоначальному растяжению подвергают те участки лица, где не выявлена болезненность.

Правило 2. Болезненные участки кожи растягивают в самую последнюю очередь.

Правило 3. Растяжение тканей производится в пределах их эластичности, то есть при потягивании за кожу мы достигаем такого предела растяжения, когда в руке появляется ощущение натянутой пружины и ткань стремится вернуть руку в исходное положение. Дополнительный критерий правильности достижения порога эластичности – непроизвольная задержка дыхания у мастера.

Правило 4. После снятия локальной нагрузки с кожи пациенту необходимо дать время на отдых и перераспределение мышечного тонуса в теле, на выявление предусмотренных ощущений и психологических реакций. Пауза между потягиваниями может достигать 3–5 минут. Следующее потягивание в другой точке лица возможно только после восстановления физического и психологического состояния пациента.

Правило 5. Первоначально растяжению подвергаются ткани лица, легко сдвигаемые относительно костей черепа или не имеющие жесткого прикрепления к костным выступам. Во вторую очередь растягиваются участки лица, имеющие плотное прикрепление к костным выступам. В третью очередь растягиваются по необходимости участки лица, имеющие хрящевую основу (окончание и перегородка носа).

Правило 6. Никогда не забывайте, что все, что вы делаете на лице, – это Игра. В Игре участвуют двое: вы и болезнь – ваш партнер. Не увлекайтесь чрезмерно техникой, не забывайте состояния Игры, волшебства улыбки, и ваш пациент скорее расстанется с травмой и болезнью.

Техника растяжения кожных складок

Выбор места захвата складки кожи для растягивания определяют путем движения сложенных в щепоть пяти пальцев руки над поверхностью кожи на высоте около 2–3 миллиметров. Во время движения кисти над поверхностью кожи нужно задержать дыхание. Над участком кожи, который нуждается в растягивании, рука автоматически остановится. Пренебрежение этим простым правилом и движение руки над кожей на вдохе или выдохе не позволяют правильно выбрать место

растягивания кожи.

Захватите кожу в складку всеми пятью пальцами руки, сложенными в щепоть. Растягивайте кожу в пределах ее упругости (эластичности) и безболезненности. Чтобы достичь требуемой точки растяжения кожи, используйте два основных приема.

Первый прием: на выдохе мастер медленно растягивает кожу, так до окончания выдоха. Через 10–15 секунд экспозиции кожи в растянутом состоянии наблюдают предусмотренные реакции: перераспределение тонуса мышц тела, движения глазных яблок и век, произвольные движения тела и конечностей, зевота, кашель, чихание, слезотечение, региональная или общая потливость, озноб. Одновременно с предусмотренными ощущениями возникают предусмотренные психические реакции: состояние отрешенности, вспоминание забытых событий.

Кожу надо удерживать в растянутом состоянии до тех пор, пока предусмотренные перестройки мышечного тонуса явно не обозначатся. Экспозиция кожи в растянутом положении необходима для запуска и срабатывания физических, физиологических и психических механизмов восстановления нормальной функции организма.

После появления предусмотренных реакций мастер может перейти на нормальный ритм дыхания.

Второй прием: на вдохе мастер медленно растягивает кожу и так до остановки вдоха; в этом положении – не дыша – мастер удерживает кожу до появления предусмотренных движений.

При выполнении приемов растягивания кожи мастер должен ориентироваться на собственное дыхание вне зависимости от дыхания пациента. Для усиления интенсивности восстановительных процессов желательно, но не обязательно согласовывать свой ритм дыхания с ритмом дыхания пациента.

Растягивайте кожу только на одной стороне туловища пациента. Работать с другой стороной можно только после завершения предусмотренных реакций. Симметричное одновременное растягивание кожи не приводит к развитию предусмотренных перестроечных реакций

и лечебному эффекту.

Алгоритм растяжения мягких тканей лица

Алгоритм растягивания кожи на лице напоминает прыжки с места на место. Кожа лица подсказывает маршрут прыжков руки. Поэтому рука, сложенная в щепоть, прыгает по голове с места на место.

Алгоритмом является не последовательность прыжков, а сами прыжки играющей руки.

Как правило, первые прыжки начинаются либо с области брови, либо со скуловой области. Однако бывает и так, что первоначально рука тянется к подбородку или щеке. Затем рука прыгает по лицу в соответствии с реальной энергетической обстановкой, сложившейся на лице в данный момент времени. Приводимый ниже алгоритм описывает лишь те топографические зоны, на которые чаще всего прыгает сложенная в щепоть рука. Приведенный алгоритм не следует рассматривать как догму. Каждое лицо подсказывает свой алгоритм прыжков. У каждого человека своя история жизни! Доверьтесь интуитивной Игре пяти сложенных в щепоть пальцев руки, и результаты обязательно будут.

Итак, играем с лицом:

? Оттягиваем участки кожи, связанные с бровью.

? Оттягиваем кожу щеки.

? Оттягиваем верхнее и нижнее веки. Верхнее веко удобно брать двумя или тремя пальцами. Область под нижним веком следует оттягивать пятью пальцами.

? На завершающем этапе растягиваем кожу и мышцы вокруг рта: растягиваем уголки рта, захватывая верхнюю и нижнюю части около губных пространств, причем особенно тщательно необходимо оттягивать верхние и нижние секторы вокруг губ; область шва между губами подвергается горизонтальному растяжению.

? Натягиваем участки кожи, имеющие достаточно плотное прикрепление к костным выступам: зона надпереносицы, область скуловой дуги, область перехода щеки в подбородок на нижней

поверхности нижней челюсти и небольшой участок кожи у основания носа. Щепотью из пяти пальцев на этих участках лица не всегда удается воспользоваться. Кожу в области надпереносицы и у основания носа захватывайте тремя пальцами. В областях скуловой дуги и перехода нижней части щеки в подбородок более выгоден другой прием: кожу плотно захватывайте четырьмя пальцами руки и возвышением первого пальца.

Захватив кожу, оттягивайте ее достаточно мощным усилием до ощущения «стылости» в участке растяжения кожи и кости. У пациента возникает ощущение зимнего холода в зоне прикрепления кожи к кости. Когда кожу отпускаете, то следите за предусмотренными реакциями до их завершения.

Растягивание мышц лица позволяет быстро и в щадящем режиме ослабить напряжения не только в лицевой мускулатуре, но и в крупных мышцах туловища и конечностей.

Воздействия на кости черепа

Для успешного оказания помощи при воздействии на череп мастер должен быть уверен в целостности костей черепа после травмы. Один из ярких симптомов повреждения костей основания черепа – окрашивание белков глаз кровью.

Чтобы эффективно воздействовать на кости черепа, особенно на глазницы, нос или на нижнюю челюсть, череп необходимо зафиксировать во избежание ненужных движений. Череп потерпевшего, например, удобно фиксировать в подмышечной впадине своего тела – между туловищем и плечом. Фиксация черепа в подмышечной впадине обеспечивает неподвижность головы пострадавшего и свободу рук мастера.

Воздействие на лобные кости (повороты)

Цель воздействия: устранение головных болей, головокружения, травм конечностей, эмоциональных аффектов.

Техника воздействия. Поставьте человека, которому оказываете помощь, боком перед собой. Одной рукой захватите кончиками пальцев лобные кости. Поставьте первый и пятый пальцы на наружные углы глазниц, третий (средний) палец – на среднюю часть крыши черепа, а вторым и четвертыми пальцами обопритесь на горизонтальную часть лобных костей. Второй рукой захватите затылочную часть черепа (фото 13).



Фото 13

Затем удлините свои Богородичьи руки на несколько миллиметров так, чтобы они проникли через кожу и «прилипли» к энергетической лобной кости. Рука на затылке фиксирует заднюю часть энергетического черепа. Тотчас в руках рождается ощущение перекоса черепа, а также интуитивное понимание необходимости вращать лобную кость по часовой стрелке или против нее. На очень легком, коротком выдохе слегка сожмите кончиками пальцев переднюю часть черепа и произнесите мысленно или вслух шелестящим голосом «ку»

(произносите кратко и четко). Рука автоматически совершит мельчайший поворот энергетической лобной кости по часовой стрелке. Если ощущение перекоса осталось, операцию поворота производите до тех пор, пока не появится ощущение отсутствия перекоса черепа. Как правило, для восстановления нормального положения костей требуется от одного до пяти подобных поворотов. При необходимости вращать кость против часовой стрелки произносите звуко сочетание «юкк».

Рука на лобных частях двигает (вращает) лобные кости по часовой стрелке и против нее относительно центральных и задних частей черепа. Вращение очень медленное, на глубоком выдохе – сначала в одну сторону, затем через небольшой промежуток времени в другую.

При необходимости совершить поворот костей черепа в плоскости «нос – затылок» произносите другие звуко сочетания. Большим пальцем кисти опирайтесь на скуловую дугу, а остальными пальцами – на крышу черепа. Поворот и движение костей черепа вперед (к носу) и перераспределение напряжений по всему черепу производите со звуками «щук» (или «чук» – очень четко), поворот к затылку – со звуками «ку-у-у-ущ» или «чке-е-э-э-йк» (произносится нараспев очень протяжно с ударением на последний слог). Повороты костей в горизонтальной плоскости по часовой стрелке производите со звуками «ку-у-учк» или «мчумкщ», против часовой стрелки – со звуками «л-л-л-л-лжи».

Покачивание затылочной кости

Цель воздействия: купирование головных болей, головокружения, болей при травмах тела, преодоление усталости.

Техника воздействия. Позиции рук для покачивания затылочной кости идентичны позициям рук для вращения лобных костей. Технически покачивание затылочной кости очень похоже на описанные выше повороты лобных костей, отличие лишь в трех особенностях: к костям пациента присоединяемся призраком Оно/Цэ, входим в состояние безмолвия, улавливаем и усиливаем «желание» кости повернуться по или против часовой стрелки. Помните: Оно/Цэ – всегда Тень движения

или желания сдвинуться с места.

Поставьте человека перед собой. Одной рукой захватите кончиками пальцев лобные кости. Поставьте первый и пятый пальцы на наружные углы глазниц, третий (средний) палец – на среднюю часть крыши черепа, а вторым и четвертыми пальцами обопритесь о горизонтальную часть лобных костей. Второй рукой захватите затылочную часть черепа.

Рука на лбу фиксирует переднюю часть черепа. Рука на затылочной кости покачивает (вращает) затылочную кость по часовой стрелке и против не относительно центральных и передних частей черепа. Иногда кость «хочет», чтобы ее толкнули вперед к носу или оттащили, оттянули от носа. Ваша задача – интуитивно уловить «желание» кости. Вращение, толчки и оттяжки очень медленные, на глубоком выдохе – сначала в одну сторону, затем через небольшой промежуток времени в другую сторону.

Воздействие на внутренние углы глазниц

Цель воздействия: преодоление усталости, головных болей, напряжения мышц тела.

Техника воздействия. Захватите подушечками пальцев одной руки верхний внутренний края глазницы, а пальцами второй руки обопритесь о нижний внутренний край глазницы. Присоединитесь к костям-призракам и плавными волнообразными усилиями растягивайте внутренний угол глазницы (фото 14).



Фото 14

Манипуляции на носу

Цель воздействия: для ослабления головных болей, преодоления усталости, прекращения тошноты и рвоты.

Техника воздействия. Установите голову пациента затылком к своей груди, фиксирующую ладонь поместите на лбу потерпевшего и прижмите голову к своей груди. Возвышение мизинца двигающей руки поместите на спинку носа, сделайте глубокий выдох и покачивающими движениями отдавливайте спинку носа книзу (фото 15).



Фото 15

Повторяйте так 2–3 раза с интервалом в 1 минуту для отдыха.

Воздействие на спинку носа

Цель воздействия: разгрузка костей спинки носа и переносицы.

Техника воздействия. Положение пациента – лежа на спине или сидя с опорой на затылок. Одну руку положите на лобные кости чуть выше переносицы и зафиксируйте голову неподвижно, слегка надавливая на лоб. Второй рукой – большим и указательным пальцами – упритесь снизу в кости носа и делайте короткие и эластичные толчки к переносице (фото 16). В серии обычно следуют 2–5 толчков.



Фото 16

На носу выполняют также манипуляцию с кожной частью носовой перегородки. Манипуляция очень эффективна для восстановления нарушенного дыхания, уменьшения отека гортани.

Захватив пальцами обеих рук нижнюю часть носовой перегородки, совершайте медленные теребящие движения, натягивая перегородку.

Воздействие на нижнюю челюсть

Цель воздействия: разблокирование тока энергии в нижних конечностях, тазовой области при травмах и воспалительных заболеваниях, при головных болях, зубной боли на противоположной стороне.

Техника воздействия. Сожмите сначала одну ветвь нижней челюсти, затем – вторую, а потом произведите нагрузку на подбородочную область. Фиксирующий палец (обычно указательный) одной руки наложите на угол нижней челюсти, а основание кисти второй руки – на подбородок и сжимайте ветвь нижней челюсти толчками умеренной силы (фото 17).



Фото 17

На втором этапе проводите нагрузку нижней челюсти на противоположной стороне.

Разгрузка височной кости, растяжение височно-теменного соединения

Техника воздействия. Захватите подушечками пальцев одной руки скуловую дугу вблизи ушной раковины, а второй рукой захватите теменную кость и пальцами толкайте ее кверху (фото 18).



Фото 18

Разгрузка височной кости у наружного слухового прохода

Цель воздействия: преодоление головокружения, приступов укачивания при морской болезни, от боли в ушах при быстром подъеме на высоту или после ныряния в воду. Прием эффективен для избавления от тошноты, рвоты и нарушения дыхания.

Техника воздействия. Встаньте за спиной у пациента. Вставьте средние пальцы рук в наружные слуховые проходы, а большим, указательным, безымянным и мизинцем обопритесь о затылочную кость. На выдохе мягкими движениями толкните заднюю часть слухового прохода к затылочной кости. Дайте пострадавшему передохнуть 2–3 минуты.

Встаньте лицом к лицу пациента. Вставьте в его слуховые проходы мизинцы, а большими пальцами рук ухватитесь за подбородок. На легком вдохе потяните мизинцы вперед 2–3 раза, разгружая переднюю стенку слухового прохода. Дайте пациенту передохнуть.

Вставьте мизинцы в наружные слуховые проходы, а большими

пальцами обопритесь о крышу черепа. Легкими и ритмичными движениями потяните свод слухового прохода вверх. Дайте отдых пациенту.

Манипуляции на сосцевидном отростке височной кости

Цель воздействия: головная боль, внутричерепная гипертензия, зубная боль, боли в спине, переутомление, бессонница, воспаление внутренних органов, нарушение слуха, импотенция, фригидность – и это далеко не полный перечень показаний к воздействию на сосцевидный отросток височной кости. Разгрузка сосцевидного отростка височной кости – необходимейший элемент остеорелизинга, какую бы практическую задачу вы ни решали.

Техника воздействия. Зафиксируйте голову потерпевшего у себя на груди и отогните ушную раковину. Обопритесь о сосцевидный отросток большим пальцем и толкайте его к затылку (фото 19). Проведите манипуляцию и на противоположной стороне головы.



Фото 19

Освобождение сосцевидного отростка височной кости дополняют растяжением прикрепленной к нему грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Пальцами одной руки плотно зафиксируйте расположенную под отростком грудино-ключично-сосцевидную мышцу, а второй рукой захватите сосцевидный отросток и на полном выдохе потяните его кверху и в сторону.

Повторяйте потягивание 3–4 раза.

Воздействие на скуловые кости

Цель воздействия: при разгрузке области скуловой кости – от головных болей, головокружения, отитов, ринитов и синуситов, от зубной боли, ангин. Что бы ни случилось с телом – травма, воспаление, приступы болей во внутренних органах, – скуловая дуга принимает на себя значительную часть напряжений. С точки зрения механики скуловая кость играет роль разгрузочного компенсатора напряжений и деформаций, возникающих в мозговом и лицевом отделах черепа. В каком бы отделе черепа ни происходили деформации и напряжения, они неизбежно вызовут деформации и напряжения в скуловых костях. Разгружая скуловые дуги, мы выравниваем напряжения во всем черепе. Разгрузка скуловой дуги – универсальная процедура.

Техника воздействия проводится в несколько этапов.

Первый этап. Разгружаем две мощные мышцы, подходящие к скуловой дуге: сверху к скуловой дуге прикреплена височная мышца, снизу – жевательная мышца. Пальцами одной руки фиксируем скуловую дугу, а пальцами второй руки растягиваем височную мышцу вверх и назад (фото 20).



Фото 20

Для растяжения жевательной мышцы одной рукой захватываем скуловую дугу и кость, а второй рукой растягиваем жевательную мышцу движением вниз (фото 21).



Фото 21

Второй этап. Пружинящими движениями сжимайте обе скуловые дуги ритмогенными зонами кисти (фото 22).

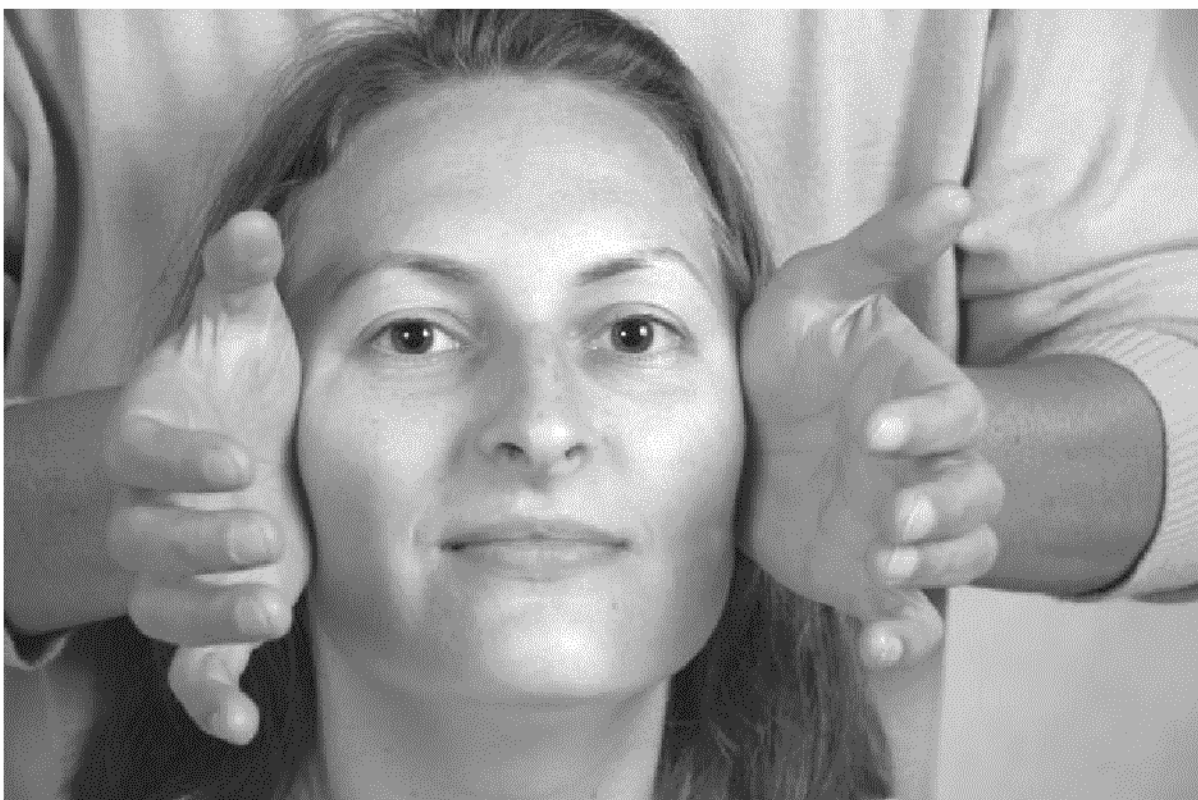


Фото 22

Поставьте на скуловые дуги основания ладоней и на полном выдохе пружинящими движениями несколько раз сожмите череп. В серии 6–9 толчков. Эффективность разгрузки зависит не от силы толчка, а от паузы между толчками. Длительность паузы подбирайте в соответствии с ритмами дыхания.

Третий этап. Разблокировывайте скуловую и верхнечелюстную кости. Возвышением большого пальца одной руки опираемся на скуловую кость, четырьмя пальцами другой руки – на верхнюю челюсть в области носа и энергично потягиваем их в стороны ритмичными движениями.

Растягивание затылка

Цель воздействия: для разгрузки костной системы от напряжений, при головных болях.

Техника воздействия. Потерпевший сидит на стуле или табурете. Встаньте лицом к нему и зафиксируйте его лоб у себя на груди или на животе. Одну руку положите на затылочные мышцы и отдавливайте их вниз. Второй рукой захватите затылочную кость и на выдохе потяните ее кверху (фото 23).



Фото 23

Манипуляцию повторяйте 2–3 раза до появления отчетливого пульса в затылочной кости.

Иногда при растягивании затылочной кости кверху другой рукой фиксируют нижнюю челюсть. Такой вариант растяжения затылка также эффективен для перераспределения напряжения в костях и перераспределения мышечного тонуса по телу.

При растягивании нижних отделов затылочной кости кверху происходит натяжение нижележащих отделов черепной коробки и снятие напряжений на основании черепа. Это очень эффективный и мощный прием.

Воздействия в области шеи

Манипуляции на подъязычной кости и щитовидном хряще

Подъязычную кость можно нащупать в месте перехода подбородочной области в шею. На верхнем переднем отделе шеи прощупайте небольшую плотную подъязычную кость. К подъязычной кости крепится много шейных мышц и в ней возникают значительные напряжения. Кроме того, подъязычная кость соединена соединительнотканной щитоподъязычной мембраной и щитоподъязычной мышцей со щитовидным хрящом гортани (кадыком). Щитовидный хрящ гортани снизу соединен с перстневидным хрящом перстнещитовидными мышцами и соответствующей мембраной (рис. 13).

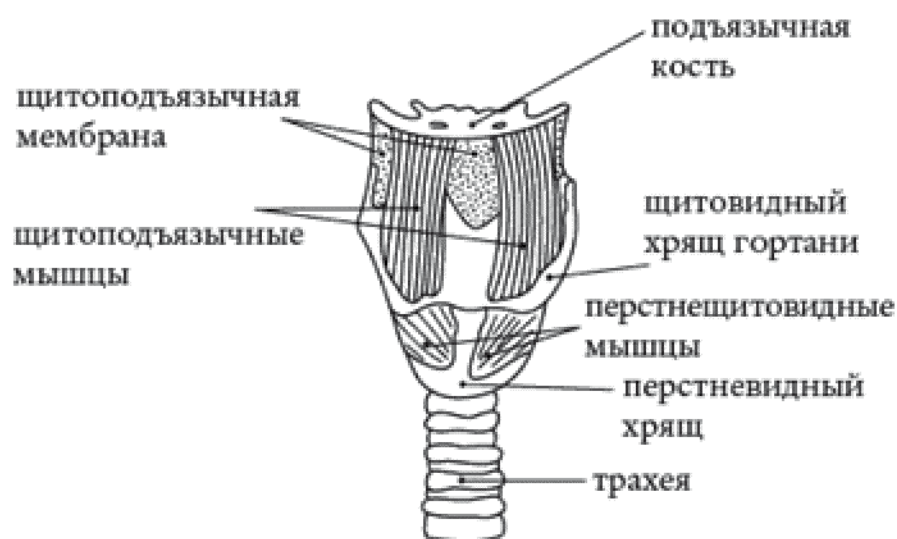


Рис. 13

Щитовидный хрящ и прикрепленные к нему сверху и снизу мышцы и мембраны – это по сути центральное балансирующее звено в управлении тонусом нижележащих мышц туловища и конечностей. Комплекс «подъязычная кость – щитовидный хрящ – перстневидный хрящ с натянутыми между ними мышцами и мембранами» должен находиться в равновесии. Векторы усилий, направленных вверх и вниз, должны уравнивать друг друга. Точно так же векторы усилий справа и слева должны быть уравновешены. Дисбаланс усилий, приложенных к перстневидному хрящу, проявляется напряжением и отеком мышц голосовой щели, охриплостью голоса и перераспределением тонуса мышц всего тела. Тело сверяет тонус своих мышц по тонусу мышц и мембран подъязычно-щитовидно-

перстневидного комплекса.

Одним из признаков избыточного напряжения в подъязычной кости и прилежащих к ней тканях является охриплость голоса, а также воспаление окологлоточных миндалин (ангина).

Техника воздействия проводится в два этапа.

Первый этап

Цель воздействия I этапа: процедура хорошо восстанавливает голос и снимает отечные и воспалительные явления в области глотки и гортани.

Поставьте указательный палец на середину подъязычной кости, а большим и средним пальцами соскальзывайте по кости в правую и левую стороны до ощущения, что вы держите полукольцо в руках (фото 24).



Фото 24

Медленно выдыхайте и на полном выдохе пружинящими движениями слегка сдавливайте большим и средним пальцами подъязычную кость 5–7 раз. Нагрузку с подъязычной кости снимаете медленно на медленном вдохе. Манипуляцию повторите спустя 5 минут, за которые произойдет

перераспределение напряжений в костях и мышцах.

Второй этап

Цель воздействия II этапа: процедура благотворно сказывается на ритме и глубине дыхания при его нарушениях, кровоснабжении гортани и щитовидной железы. Особенно эффективны манипуляции на мышцах гортани при нарушениях голоса.

Растягивают щитоподъязычную мышцу и щитоподъязычную мембрану, лежащую под мышцей. Пальцами одной руки захватите и зафиксируйте подъязычную кость, а пальцами второй руки обопритесь на верхнюю часть щитовидного хряща (кадыка) и осторожными движениями на выдохе обозначьте тянущее усилие к груди (фото 25). Манипуляцию проводите с двух сторон шеи.



Фото 25

Третий этап

Цель воздействия III этапа: неуравновешенность кадыка вызывает чувства беспокойства, страха и суетливости. Неуверенность в будущем и

мнительность – ярчайшие психические симптомы избыточных напряжений в области гортани.

В дополнение к растяжению щитоподъязычных мышц и щитоподъязычной мембраны желательны растянуть небольшие, но очень важные для функции гортани перстнещитовидные мышцы, лежащие под щитовидным хрящом (кадыком). Щитоподъязычные мышцы тянут кадык вверх, а перстнещитовидные мышцы тянут кадык вниз. Баланс усилий, прикладываемых к щитовидному хрящу, легко нарушается даже при незначительных остаточных напряжениях в этих маленьких мышцах. Дисбаланс усилий на щитовидном хряще искажает голос: голос становится сдавленным и неестественным. Кроме того, дисбаланс напряжений в мышцах и соединительнотканых образованиях гортани вызывает нарушения тонуса мышц во всем теле.

Захватите подушечками пальцев нижний край кадыка и на выдохе потяните его к нижней челюсти (фото 26).

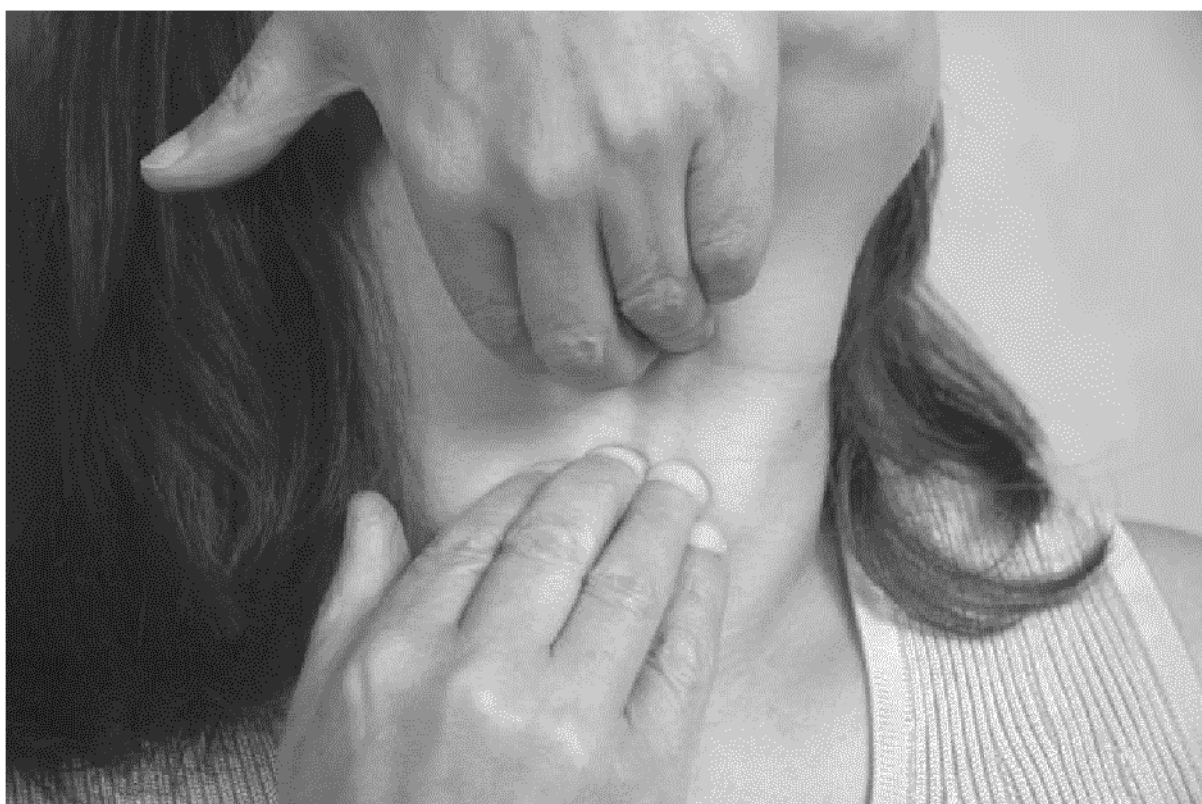


Фото 26

Балансировка тяг подъязычнощитоперстневидного комплекса требует

мягких и осторожных движений и усилий во избежание повреждения нежных тканей комплекса и прилегающих к нему снизу и по бокам долей щитовидной железы. Резкие и безответственные манипуляции в области шеи недопустимы!

Воздействия в области грудной клетки

Воздействие на ключицу

Цель воздействия: компенсирующее воздействие на ключицу для перераспределения тонуса мышц и напряжений в костях – один из эффективнейших приемов помощи при переутомлении, контузии, психических аффектах, травматических и воспалительных болях. Воздействие на ключицу быстро и эффективно восстанавливает нарушенное дыхание при травмах и воспалительных процессах в области легких и бронхов.

Техника воздействия. В обычной позе человека его ключица недоступна для захватов пальцами. Наклоните голову в сторону, за ключицей сформировалось углубление, в котором помещаются 2–3 пальца, что дает возможность поместить в углубление пальцы и воздействовать на ключицу. Вставьте в углубление подушечки указательного и среднего пальцев и захватите ключицу (фото 27).



Фото 27

На полном выдохе пациента начинайте мягкими движениями слегка растягивать ключицу, и обычно достаточно 1–2 растягивающих движений для восстановления дыхания. Процедуру повторяйте до 3 раз. Аналогичную процедуру сделайте на противоположной стороне грудной клетки.

Растягивающее воздействие на ключицу требует от мастера осторожности и деликатности. Ключица не любит резких и сильных движений. Пренебрежение деликатностью может привести к перелому ключицы или длительной рефлекторной остановке дыхания.

Воздействие на лопатку

Цель воздействия: способствует преодолению психического аффекта, восстанавливает дыхание, способствует излечению заболеваний бронхов и легких. Одновременное воздействие на лопатки и ключицы быстро восстанавливает нарушенное дыхание.

Техника воздействия.

Первый прием. Одной рукой обопритесь о внутренний край лопатки, а

второй рукой отдавите вперед головку плечевой кости и зафиксируйте наружный угол лопатки (фото 28).



Фото 28

Ритмично сдавливайте лопатку, постепенно наращивая силу сдавливания, затем постепенно его ослабляя.

Второй прием предназначен для разгрузки мышц, прикрепленных к лопатке. Положение потерпевшего – лежа на животе или сидя. Одной рукой обопритесь о внутренний верхний край выступающей ости лопатки, а второй рукой – о наружный нижний край ости лопатки, и обозначайте излом ости лопатки (фото 29).



Фото 29

Третий прием предназначен для энергетического уравнивания передней и задней мышц грудной клетки. Уравнивание проводят по диагоналям «правая ключица – левая лопатка» и «левая ключица – правая лопатка». Обопритесь одной рукой на правую ключицу, а второй рукой – на ость левой лопатки и ритмично сдавливайте их вращательными движениями, подобными тому, как месят тесто. Подобную процедуру проведите и на второй диагонали.

Воздействие на грудину

Техника воздействия состоит из двух этапов.

Первый этап. Разгрузку грудины начинайте с энергичного массажа кожи над грудиной до чувства интенсивного тепла. Затем ребром ладони слегка разминайте места соединений ребер с грудиной на выдохе потерпевшего.

Второй этап. Положите под спину потерпевшего валик, чтобы туловище образовало дугу. Цель этой процедуры – оживить подвижность составных частей грудины в области ее возвышения. Энергично

разминаете возвышением первого пальца кисти возвышение грудины.

Разгрузка грудины всегда дополняет разгрузку позвоночника и, наоборот, воздействие на грудину должно сопровождаться разгрузкой позвоночника.

Воздействия на область таза и нижних конечностей

Тазовые кости и крестец формируют замкнутую кольцевую структуру с очень незначительной степенью свободы ее составляющих. Вследствие незначительной свободы перемещения костей таза в костях тазового кольца возникают значительные напряжения и деформации. Концентраторами напряжений в тазовом костном кольце являются лобковые кости и оконечности костей: седалищные бугры и гребни подвздошных костей. Разгрузить тазовое кольцо возможно воздействием на концентраторы напряжений.

Воздействие на крылья подвздошных костей

Техника воздействия. Положите потерпевшего набок, лицом к себе. Подойдите к нему сбоку так, чтобы ваше лицо было обращено к ногам. Одну руку положите на заднюю сторону подвздошной кости, образуя упор для излома, а второй рукой захватите изнутри наружную ось крыла подвздошной кости (фото 30).



Фото 30

На выдохе пациента и на собственном полном выдохе медленно обозначьте излом крыла подвздошной кости. Манипуляцию проводите в 2–3 подхода с правой и левой стороны.

Из заднего доступа проводим разгрузку тазового кольца, нагружая одновременно правую и левую подвздошные кости навстречу друг другу. Потерпевший лежит лицом вниз. Ваше место у левой (правой) стороны туловища. Правой рукой захватите спереди переднюю верхнюю ость правой подвздошной кости, а левую руку положите на заднюю поверхность левой подвздошной кости. Правой рукой подтягивайте кость на себя, а левой рукой толкайте кость от себя.

Подобную манипуляцию проводите и на противоположной стороне туловища.

Растяжение подвздошно-большеберцового тракта

Цель воздействия: освобождение тазового костного кольца и прикрепленных к нему мышечных и соединительнотканых образований от избыточных напряжений оказывает успокоительный эффект,

нормализует сон, улучшает дыхание, способствует восстановлению функции тазовых органов.

На боковой поверхности бедра под кожей расположено плотное соединительнотканное образование – подвздошно-большеберцовый тракт (рис. 14).



Рис. 14

Верхний конец тракта прикреплен к гребню подвздошной кости, а нижний конец – к нижнебоковой поверхности большеберцовой кости. Тракт является накопителем напряжений, возникающих в мышцах и костях таза и бедра. Подвздошно-большеберцовый тракт вверху примыкает к апоневрозу широчайшей мышцы спины (рис. 15).

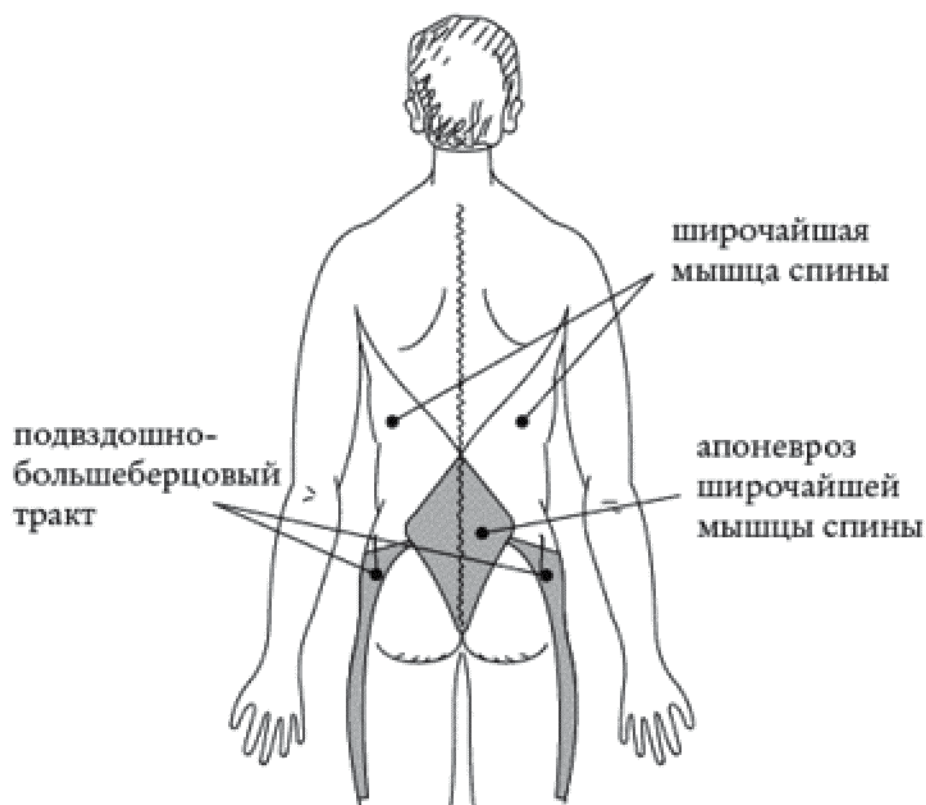


Рис. 15

Апоневроз широчайшей мышцы спины крепится к гребню подвздошной кости и к поясничным позвонкам, а вверху широчайшая мышца крепится к плечевой кости. Таким образом подвздошная кость находится под влиянием двух мощных тяг и накопителей напряжений: широчайшей мышцы спины с ее апоневрозом и подвздошно-большеберцового тракта (без учета влияния других мышц и тяг, действующих в тех же направлениях).

Дисбаланс усилий, прикладываемых к тазу и поясничным позвонкам, вызывает перераспределение мышечных тяг во всем теле и повышение психологического напряжения.

Техника воздействия. Широчайшую мышцу спины расслабляют всеми доступными способами: массируют, разминают, растягивают, поколачивают колотушками. Апоневроз широчайшей мышцы тщательно массируют и выстукивают колотушками. Подвздошно-большеберцовый

тракт выстукивают массивными колотушками и растягивают руками.

Воздействие на бедренную кость

Техника воздействия. Положите пациента набок, нижняя нога должна быть слегка согнута в колене, верхняя нога полусогнута в колене и приподнята к животу. Фиксирующую руку поместите на колено (надколенник), толкающую руку – на большой вертел большеберцовой кости. Сжатие бедренной кости проводите медленным и упругим сжатием вдоль длинной оси бедра (фото 31).



Фото 31

Воздействие на сухожилие прямой мышцы бедра и надколенник

Техника воздействия. Положите пациента на спину, под колени – небольшой валик. Подушечками пальцев одной руки захватите верхний край надколенника, а пальцы второй руки погрузите в верхнюю часть сухожилия прямой мышцы бедра приблизительно на расстоянии 1 см от верхнего края надколенника и прижмите сухожилие к кости. Медленно и

упруго потяните за надколенник, растягивая надколенниковую часть сухожилия прямой мышцы бедра.

Подобную манипуляцию проведите на связке надколенника. Зафиксируйте связку надколенника на большеберцовой кости и потяните надколенник вверх.

Воздействие на надколенник – толчкообразное его сжатие вдоль длинной оси.

Воздействие на большеберцовую кость

Техника воздействия имеет два варианта.

Первый вариант. Компрессию кости вдоль длинной оси проводят длинным захватом от одного конца кости до другого. Положение больного – на спине с полусогнутым коленным суставом. Фиксирующая рука мастера захватывает большеберцовую кость в верхней части, а тянущая рука захватывает медиальный (внутренний) мыщелок большеберцовой кости указательным пальцем, согнутым в крючок. Тянущей рукой следует медленно и сильно потянуть вверх по длинной оси голени медиальный мыщелок большеберцовой кости, создав сжатие кости (фото 32).



Второй вариант. Сжатие большеберцовой кости проводите коротким захватом бедренной кости. Фиксирующую руку поместите на большеберцовую кость у коленного сустава, толкающую руку – на большеберцовую кость примерно на 3–4 сантиметра ниже фиксирующей руки. Толчок в направлении коленного сустава создавайте большим пальцем толкающей руки.

Воздействие на малоберцовую кость

Цель воздействия: разгрузка малоберцовой кости необходима при истерических реакциях, психомоторном возбуждении, аффектах гнева и печали, особенно эффективно воздействие на малоберцовую кость при страхах, детском недержании мочи.

Техника воздействия. Зафиксируйте кистью одной руки малоберцовую кость в нижней трети голени, а второй рукой крючкообразным захватом потяните мышелок малоберцовой кости к колену (фото 33).



Разгрузка сухожилия икроножной мышцы

Цель воздействия: растяжение сухожилия икроножной мышцы оказывает сильный успокоительный эффект, возвращает сон, уменьшает головные боли и головокружение.

Техника воздействия. Одной рукой зафиксируйте пяточную кость, а второй рукой обопритесь о головки икроножной мышцы и растягивайте сухожилие мышцы.

Стопа

Стопы – единственная опора для тела в вертикальном положении, и кости стопы испытывают огромную нагрузку.

Цель воздействия: разгрузка костей стопы как одна из центральных задач при травмах тела, при заболеваниях внутренних органов и психических аффектах.

Техника воздействия. Разгрузку стопы предваряют разгрузкой голеностопного сустава. Возвышением большого пальца одной руки опирайтесь на медиальный (внутренний) мыщелок большеберцовой кости, а возвышением большого пальца второй руки – на наружный мыщелок малоберцовой кости. На полном выдохе после появления эффекта «залипания рук» внутренний мыщелок отдавливайте кверху, а наружный мыщелок отдавливайте книзу (фото 34).



Фото 34

Меняете позиции рук и отдавливаете внутренний мышцелок книзу, а наружный – в противоположном направлении кверху.

Цель воздействия: разгрузка пяточной кости показана при бессоннице, переутомлении, ночных страхах у детей, при боязни темноты.

Техника воздействия. Пяточную кость разгружают пульсирующей нагрузкой-сжатием с внутренней и наружной сторон возвышениями больших пальцев правой и левой кистей или ритмогенными зонами для вызова танца костей. Для разгрузки пяточной кости эффективно также растяжение ахиллова сухожилия.

Растяжение подошвенного апоневроза

Цель воздействия: разгрузка подошвенного апоневроза – универсальная процедура – и ее включают практически во все комплексы оказания экстренной или профилактической помощи при травмах.

Техника воздействия. Одной рукой зафиксируйте пятку, а второй рукой захватите кости плюсны и медленными ритмичными движениями

растяните стопу (фото 35).



Фото 35

Разгрузка таранной кости

Таранная кость «сидит» на пяточной кости и принимает нагрузку от костей голени, распределяя нагрузку тела по всем костям стопы. Таранная кость – передаточное звено нагрузок и напряжений в стопе. Разгрузка таранной кости – одна из ключевых позиций в комплексах разгрузочных мероприятий.

Техника воздействия на таранную кость. Обхватите область таранной кости снизу изнутри и снаружи основаниями кистей и на полном выдохе медленными сжимающими движениями воздействуйте на таранную кость (фото 36).



Фото 36

Техника воздействия на кости предплюсны. Одну руку, сжатую в кулак, поместите на подошвенную часть свода стопы, а основанием кисти или возвышением большого пальца второй руки обопритесь на верхнюю часть свода стопы. На полнейшем выдохе присоединитесь к костям-призракам и медленными движениями с усилием сжимайте кости предплюсны в пульсирующем режиме (фото 37).



Фото 37

Техника воздействия на кости плюсны. Трубчатые кости плюсны разгружаем приемом «на излом» аналогично разгрузке любой трубчатой кости.

Разгрузка туловища по системе «дорожка»

Система «дорожка» основана на принципе деления туловища на естественные этажи согласно входам-выходам коммуникантных потоков. Тело от паха до черепа разделено на четыре этажа. На передней поверхности тела границы этажей проходят по следующим ориентирам (рис. 16).

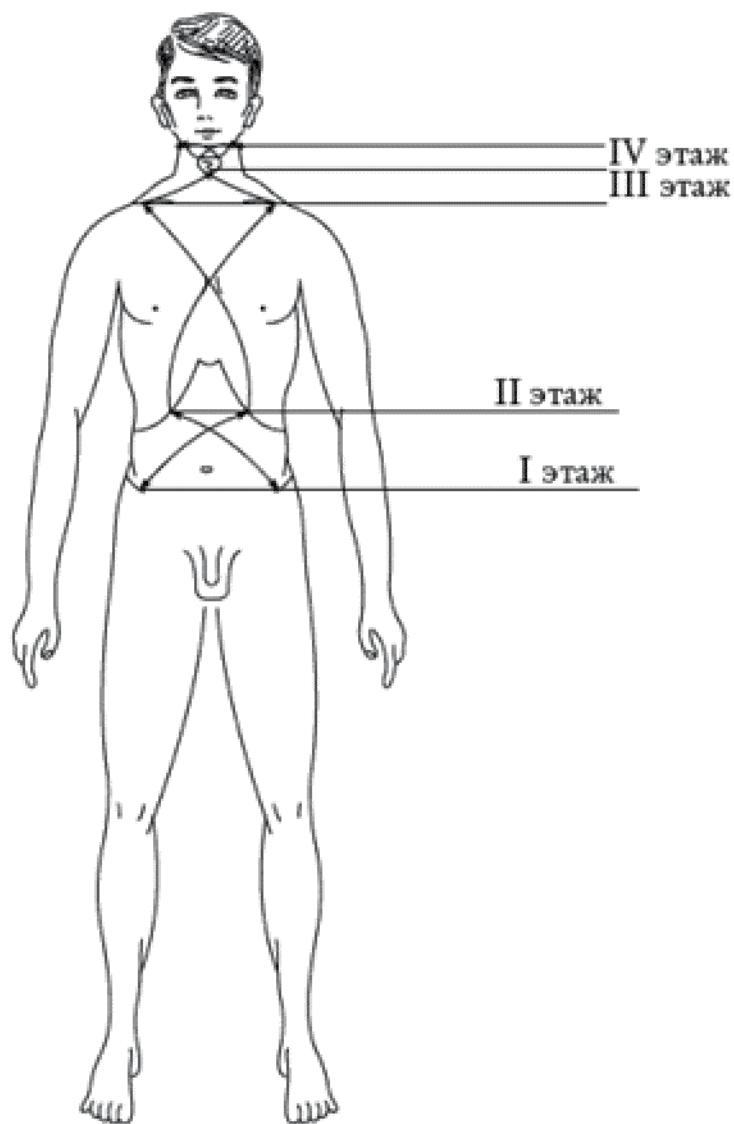


Рис. 16

Первый этаж – от нижних границ таза до реберных дуг.

Второй этаж – от реберных дуг до ключиц.

Третий этаж – от ключиц до подъязычной кости.

Четвертый этаж – от подъязычной кости до нижней челюсти.

Перетекание энергии по коммуникантным магистралям происходит с одной стороны туловища на другую: энергетический поток от правой стороны таза устремляется к левой реберной дуге, затем переходит на правую ключицу, перепрыгивает на левую часть подъязычной кости и приходит на правое крыло нижней челюсти. Аналогичным образом потоки с левой части таза совершают переходы до левой нижней

челюсти.

На задней поверхности туловища ориентиры этажей выглядят похожим образом (рис. 17).

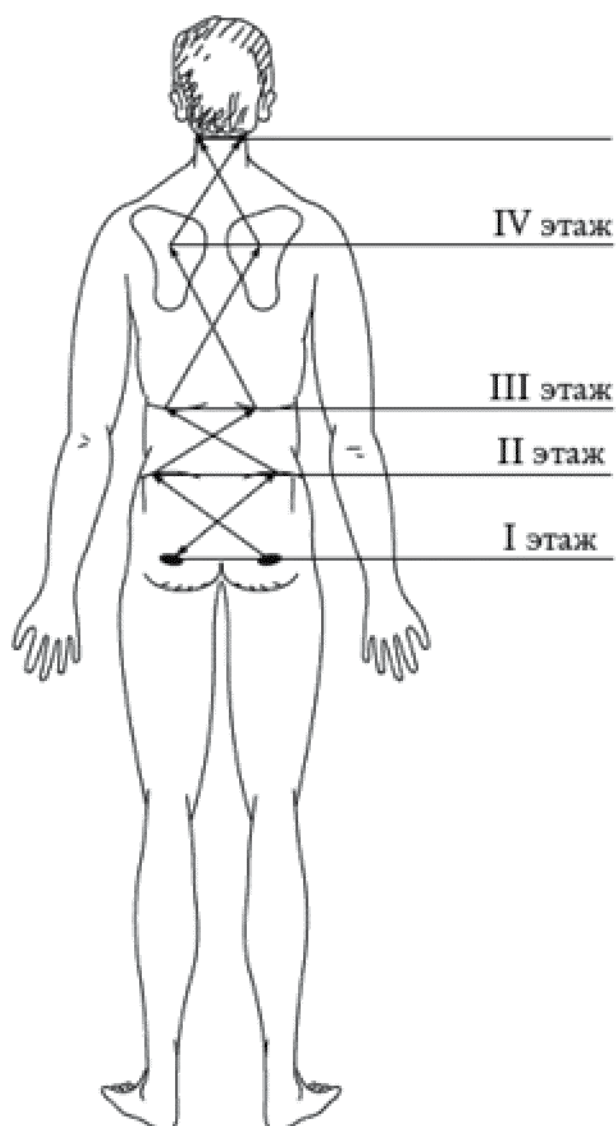


Рис. 17

Первый этаж – от седалищных бугров до гребней подвздошных костей.

Второй этаж – от гребней подвздошных костей до нижних ребер.

Третий этаж – от нижних ребер до остей лопаток.

Четвертый этаж – от остей лопаток до затылочной и височных костей – до нижней границы черепа.

Энергия по этажам задней части туловища также переходит с одной стороны на другую.

В соответствии с прыжками коммуникантных энергетических потоков используем позиции рук для релизинга напряжений внутри этажа. Суть лечебной процедуры – растяжение и расслабление тела по диагоналям энергетической дорожки.

На передней поверхности тела позиции рук подчиняются следующим правилам.

1. На первом этаже позиция рук: подвздошная кость – противоположная реберная дуга.
2. На втором этаже: реберная дуга – противоположная ключица.
3. На третьем этаже: ключица – противоположная ветвь подъязычной кости.
4. На четвертом этаже: ветвь подъязычной кости – противоположная ветвь нижней челюсти.

На задней поверхности тела позиции рук для диагонального растяжения этажей тела подчиняются следующим правилам.

1. На первом этаже: седалищный бугор – противоположный гребень подвздошной кости.
2. На втором этаже: гребень подвздошной кости – противоположные нижние ребра.
3. На третьем этаже: нижние ребра – ость (или нижний угол) противоположной лопатки.
4. На четвертом этаже: ость лопатки – нижняя граница черепа или сосцевидный отросток противоположной стороны головы.

Примечание: усилие, прикладываемое к костям, небольшое, однако обозначать его следует очень медленно. При релизинге отслеживайте движения глазных яблок и дыхание пациента. При первом спонтанном движении глазных яблок начинайте ослаблять усилие – критерий вызова из памяти воспоминания. Во время видений пациент дышит очень медленно и глубоко – он пребывает в состоянии внутреннего безмолвия и тишины. Температура тела его понижается.

Релизинг дорожки восстанавливает распределение энергий жара и холода в теле.

Пока не восстановится нормальный ритм дыхания (2–5 минут),

разгрузку следующей диагонали проводить нельзя – возможно нарушение дыхания.

После высвобождения от напряжений дорожки коммуникантных магистралей обязательно утилизируйте высвобожденные образы.

Релизинг дорожки проводят после физических и психических травм, после оказания экстренной помощи. Релизинг дорожки прерывает как острые, так и хронические аффективные состояния.

Компенсирющие воздействия на верхних конечностях

Главная особенность разгрузочного воздействия на длинные кости конечностей – избегать давления на область суставов. Усилие, оказываемое на кость, незначительно, точнее, мы обозначаем давление на кость, нагрузку увеличиваем медленно, 3–4 секунды поддерживаем нагрузку на постоянном уровне, затем также медленно ее уменьшаем. Увеличение нагрузки на кость производится во время выдоха пациента; поддержание нагрузки на постоянном уровне – во время паузы между выдохом и вдохом; уменьшение нагрузки – во время вдоха пациента.

Как и при воздействии на плоские кости, все разгрузочные усилия мастер проводит после присоединения к костям-призракам пациента.

Основной техникой прием разгрузки костей плеча и предплечья – обозначение излома.

Обозначить давление при взятии кости на излом – простой и безопасный способ снять травматическую или воспалительную боль на отдаленных и близких частях тела, уменьшить региональный отек конечностей или снять психологическое напряжение.

Второй техникой прием разгрузки – кручение кости. Кручение кости обозначают медленными возрастающими и убывающими усилиями. Следует избегать быстрых и резких усилий при разгрузочных воздействиях на кость.

На верхних конечностях расположено три мощных соединительнотканых накопителя напряжений:

апоневроз двуглавой мышцы плеча,

сухожилие трехглавой мышцы плеча,
ладонный апоневроз.

Цель воздействия: релизинг этих накопителей напряжений позволяет снять психологическое напряжение, увеличить объем дыхания, восстановить голос, прекратить икоту и уменьшить усталость.

Техника воздействия при высвобождении сухожилия трехглавой мышцы плеча. Встаньте за спиной у пациента.

Зафиксируйте его плечо на опоре, одной рукой зафиксируйте локоть, а второй рукой – возвышением большого пальца – отдавливайте от себя трехглавую мышцу плеча (фото 38).



Фото 38

Техника воздействия при растяжении апоневроза двуглавой мышцы. Зафиксируйте плечо на опоре, одной рукой зафиксируйте апоневроз на внутренней стороне предплечья, а второй рукой отдавливайте головку двуглавой мышцы плеча по диагонали наружу от себя (фото 39).



Фото 39

Техника воздействия при разгрузке ладонного апоневроза. Возьмите кисть пациента двумя руками, слегка растяните ее в стороны, а затем обозначьте ее изгиб, как будто вы ее хотите свернуть в трубочку (фото 40).



Фото 40

Утилизация высвобожденных образов

Практическое значение утилизации образов

Под утилизацией образов в рамках остеорелизинга понимают погружение травмированного к первоначальным травмам тел-призраков, вызвавшим травмы и болезни физического тела. Во время погружения следует найти первообраз болезни (зародыш, зерно) и трансформировать его в безобидный образ, который со временем станет прообразом выздоровления физического тела.

Погружение в историю жизни пациента требует особых техник, которые нелегко перевести в слова, а уж процедуры утилизации образов и подавно требуют специального языка. Внешняя сторона утилизации описана в этой книге. Внутреннюю часть утилизации образа каждый производит самостоятельно – мастер может помочь здесь только жестом или интуитивным контактом.

Далеко не всегда необходимы глубокие погружения и трансформации

личности человека – в подавляющем большинстве случаев достаточно погружения в события не столь отдаленные по времени. Травмы повседневной жизни неглубоки, и легко удается выйти на решения, приносящие облегчение телу и душе. Однако вы всегда должны быть готовы к погружениям в глубины человеческой психики.

Утилизация образов, высвобождаемых при любом физическом воздействии на тело, – это самостоятельная реабилитационная задача. Наблюдают две спонтанные волны высвобождения образов из подсознания после любого воздействия на тело. Первая волна воспоминаний приходит непосредственно во время массажа (выстукивания, сдавления костей, мануальной терапии) или спустя 3–5 минут после него. Вторая волна воспоминаний приходит на 2 – 4-е сутки после манипуляций. Со второй волной образов травмированный обычно справляется сам. Тем не менее спустя 2–3 суток следует встретиться с пациентом для проверки его состояния и при необходимости облегчить утилизацию второй волны образов. Каждое последующее воздействие на тело целесообразно проводить после высвобождения второй волны образов. Потерпевший готов ко второму телесному воздействию на 3 – 5-й день.

Общее свойство травматических и воспалительных состояний и болей – их связь с образами, хранящимися в подсознании.

Каждое событие, пережитое нами, оставляет специфичные следы, запечатленные в костно-мышечной системе.

Травма, в том числе и хирургическая операция, распалась на множество фрагментов, каждый из которых несет в себе отпечаток одного из аспектов травмы. Фрагмент-аспект травмы (или просто любого события) представляет собой элементарный психологический кирпичик. Каждый такой фрагмент-аспект, или элементарный психологический кирпичик, представляет собой не что иное, как виртуальный образ пережитого события. Психологические кирпичики, как правило, не выводятся в осознание, но это не означает, что они бесследно исчезли. Кирпичики проецируются в различные участки тела как необычные ощущения, гипертонус мышц, хроническое воспаление. Наиболее часто

места проекций образов находим на коже над мышцами, сухожилиями и костями.

Место проекции кирпичика травмы на теле отличается от других участков кожи. При поднесении к месту проекции образа пальца или щупа человек ощущает онемение и задержку дыхания. Место проекции может находиться в активном и неактивном состоянии. Участок тела, куда спроецирован неактивный отпечаток, выглядит безболезненным, но присутствие следа травмы можно обнаружить прикосновением к телу пальцем или щупом – от прикосновения возникают внезапно холод, жар, покалывание, оцепенение, непроизвольное движение рук или ног, изменение позы тела, гримаса, приступ смеха, болтливость, привкус крови во рту, металлический привкус и т. д. Там, где осел образ психологического кирпичика, наблюдаются повышенный тонус мышц и высокое напряжение соединительнотканых образований. Для сравнения: прикосновение к обычному участку тела переживается просто как прикосновение. Стимуляция места, где осел кирпичик, вызывает оживление образа, и он на считанные секунды возникает перед нашим внутренним взором. Активность следа-отпечатка переживается как боль.

В каждой боли скрыт образ того или иного аспекта пережитой травматической ситуации.

Воздействуя на болезненную область с помощью техник релизинга, боль можно преобразовать в полусознательный образ-видение запечатленного аспекта события или травмы. Жизнь вызванного образа-видения кратковременна, но этого времени достаточно для того, чтобы воплотить этот образ в нечто реальное и документируемое: рассказ, пантомиму, рисунок, вылепленную из пластилина или глины фигурку, танец, мелодию, ритм, плач или крик. Воплощенный в действие аспект образа-видения тускнеет и улетучивается, а ранее болезненная область становится безболезненной, и человек переживает состояния физического расслабления и психологического освобождения, о котором говорит: «Как будто груз с плеч свалился», «Почувствовал свободу действий», «Сняли запреты».

Невоплощенный образ-видение снова превращается в боль и оседает в других участках тела.

Инструменты для утилизации образов

Для утилизации образов неглубоких и свежих травм требуются бумага формата А3 и А4, набор цветных карандашей, простые карандаши, кисточки, набор гуашевых или акварельных красок, набор красок для рисования пальцами.

Универсальных способов по утилизации образов нет, но зато есть надежные, доказавшие свою эффективность. К надежным относятся рисование, танец костей, нечленораздельные звуки и завязывание узлов. Эти способы просты, не требуют дополнительных инструментов, но при надлежащем исполнении чудодейственны. Форма утилизации образов может быть самой различной. Главное, что утилизация должна быть глубокой в психологическом и оздоровительном смыслах.

Одним из самых простых и в то же время эффективных инструментов является карандаш. Основное требование к карандашу: он не должен порождать ощущения напряжения и неловкости в теле, конечностях и пальцах кисти. Тщательность выбора карандаша – залог успеха. Для релизинга следует выбрать четыре вида карандашей.

Первый вид карандашей порождает в теле легкость и текучесть движений. Такие карандаши называют «летающими».

Карандаши второго типа, напротив, порождают в теле скованность, статуарность. Такие карандаши называют «стоячими».

Карандаши третьего типа вызывают в теле импульсивные, резкие движения. Их называют «рубящими».

Четвертый вид карандашей вызывает желание рисовать завитушки – карандаши Луна или Оно/Цэ.

Вы помните, что к карандашам мы прикасаемся костями-призраками?

Потренируйтесь в выборе необходимого карандаша. Возьмите карандаш пальцами и присоединитесь к нему. Вы обнаружите, что каждый вид карандаша рождает свой индивидуальный танец. Карандаши вовлекают тело в движение.

Желательно иметь широкий выбор простых и цветных карандашей, который можно дополнить цветными мелками, рисовальным углем для художников, сангиной, сепией, пастелью или кистями с красками. Кисти для рисования красками выбирайте по тем же критериям, что и карандаши.

После этапа высвобождения образов усадите пациента за стол, разложите перед ним четыре набора карандашей, кисточки и краски, дайте бумагу и предложите нарисовать то, что сидит на кончике карандаша. Ваша задача – помочь травмированному выбрать карандаш в соответствии с вызванным образом. Метод поиска: неторопливое перебирание карандашей и ваша мягкая настойчивость. Иногда помогает уловка: предложение переместить свои глаза на кончик карандаша – пациент легко рисует картинку. С каждым карандашом пациент должен попробовать потанцевать.

Выбрав карандаш, пациент с увлечением рисует, хотя пять минут назад он отчаянно сопротивлялся рисованию. Нередко рисунок он сопровождает текстом.

Однако только рисунок – это не утилизация образов. Предлагайте пациенту рисовать картинки, связанные по смыслу с первой. Нарисовав 10–15 картинок, пациент вдруг понимает, что он стал уже другим. Например, воспоминания, ранившие его, вдруг побледнели, потеряли живость, растаяли, исчезли. На одной из картинок мой пациент нарисовал думку, ранившую его и морально, и физически. Нередко бывает и так, что думка витает между картинками, она – связь событий, не выразимая словами.

Рисование цветных пятен красками – эффективный способ утилизации образов. Лучше всего рисовать на цветной бумаге. Цвет бумаги помогает найти и утилизировать образ. Кисточку подбирайте по тем же критериям, что и карандаши. Как и в случае с картинками, нарисованными карандашом, одного цветового пятна недостаточно для утилизации. Думка спрятана в созвездиях пятен разной формы и цвета.

Утилизация через звуки

Выбрав карандаш, вы можете другим путем помочь пациенту утилизировать образ. Предложите пациенту сопровождать нечленораздельными звуками движения руки с карандашом. Должна быть нечленораздельная песня с танцем. Чтобы поддержать пациента, играйте в эту Игру вместе с ним.

Нечленораздельные звуки в движении очень хорошо утилизируют эмоции и думки. Вас не должно смущать, что травмированный вдруг начнет плакать, скулить, рычать, выть, ликовать, – так выражает себя образ. Главное, найти ранящую эмоцию и преобразовать ее. Словами и даже движением это сделать трудно, а нечленораздельными звуками – достаточно легко.

Завязывание узлов

Положите перед пациентом разноцветные клубки ниток и предложите выбрать подходящие для завязывания узлов. Завязывание большого числа узлов из разноцветных ниток – прекрасный способ утилизации образов. Пациент всегда находит интересный образ и форму исцеляющего произведения из узлов.

Помимо первообразов травм и болезней существуют образы, непосредственно связанные с травмой и являющиеся побочным аспектом травматической ситуации. Побочные образы отягощают состояние больных и также требуют утилизации. К побочным образам травм относят невольные возгласы и ругательства.

Невольные возгласы и ругательства

Во время травмы человек непроизвольно издает возгласы типа «ой», «ух», «ах» и другие звукосочетания. Возгласы отражают внезапность наступления травмы. В непроизвольных возгласах скрыто много эмоций: удивление, неожиданность, сожаление, обида – все они слиты воедино. В каждом возгласе скрыты вопросы: «За что?», «Почему это случилось?» В силу того что в непроизвольных возгласах смешано

много эмоций, пережитых в момент травмы и в первые мгновения после нее, мы можем утверждать, что эти возгласы отражают центральный момент травматической ситуации, на котором собраны все остальные аспекты. На скрытый в возгласе вопрос человек получает ответ позже, во время относительного бездействия в процессе выздоровления и размышления о своей жизни.

К травме привязаны события, произошедшие задолго до травмы, непосредственно перед травмой и даже произошедшие после травмы. Конечно же полученный ответ никакого отношения к травме не имеет и отражает иллюзии и фантазии, но для потерпевшего он реален и актуален. Сформированный околотравматический миф проецируется на тело и является энергетическим мусором, от которого необходимо избавляться. Возгласы и соответствующие им мифы проецируются чаще всего на кости кистей и стопы в виде умеренно болезненных точек. На этих же точках чаще всего обнаруживаем проекции внутренних органов. Иными словами, произвольные возгласы-вопросы и ответы на них в виде околотравматических мифов проецируются на внутренние органы – почки, печень, желудок, селезенку и т. д. У пострадавшего врачи в это время всегда обнаруживают дисфункции того или иного внутреннего органа.

Как помочь органу-мишени? Пострадавший обязательно должен вспомнить свой возглас, записать его на листке бумаги. Затем возглас переписывается многократно в зеркальном отображении. При переписывании соблюдается следующее правило: возглас на письме сопровождается восклицательным или вопросительным знаками. На письме его также необходимо перевернуть. Можно писать слева направо, справа налево, сверху вниз и наоборот, но всегда от последнего знака к первому. Чем шире диапазон измененного написания, тем эффективнее преодоление последствий возгласа. Из практики могу сказать, что одним пострадавшим достаточно переписать возглас 10 раз, другим и 40 раз мало. Во время записи наоборот могут возникнуть приступы кашля, неудержимое чихание, появиться слезы и желание крикнуть, топнуть ногой или стукнуть кулаком по столу.

Поощрите пациента не стесняться задержанного было действия – пусть стучит по столу или плачет. Завершив переписывание, пациент ощутит облегчение и необходимость записать антивозглас, который рождается сам собой (рис. 18).

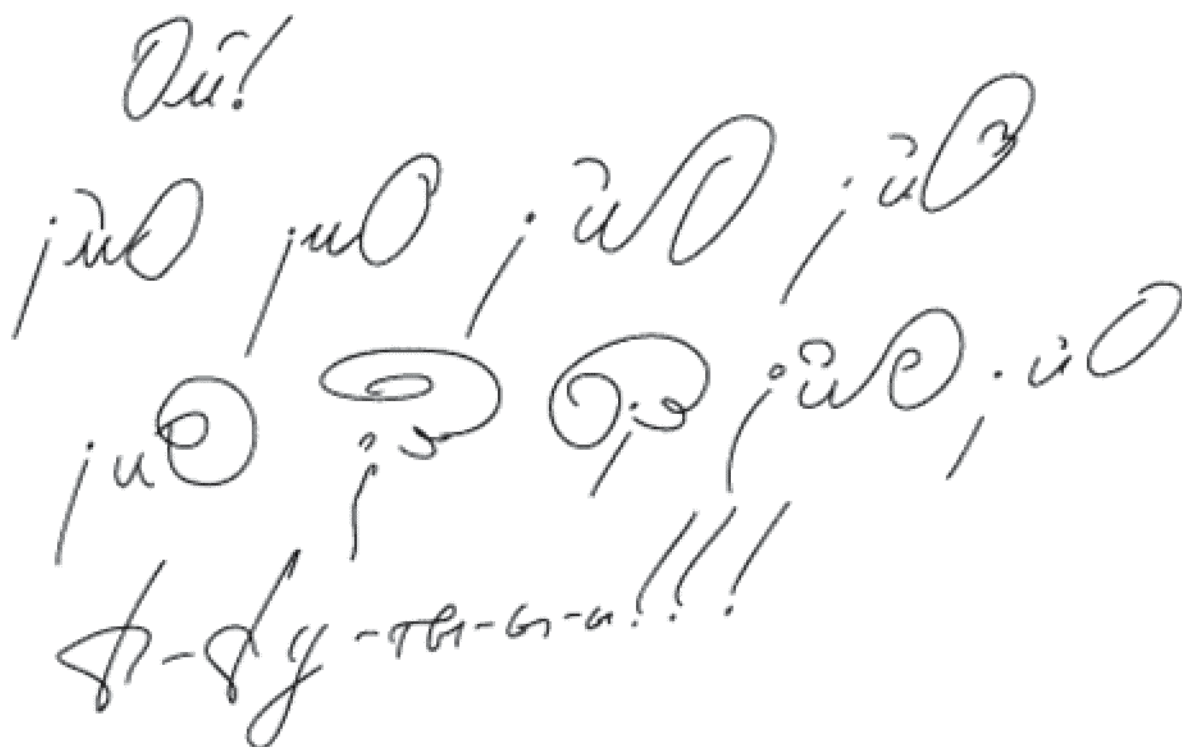


Рис. 18

Кроме простых восклицаний, нередко момент травмирования сопровождается произвольными ругательствами. Конечно, хорошо воспитанные люди даже в такой момент стараются не использовать вульгарную лексику, пытаются сдержать эмоции. Но большинство людей в момент травмы используют весь арсенал ругательств, нисколько не заботясь о своей репутации. Причина проста – неожиданная сильная боль. Как и любой аспект травмы, возгласы и ругательства проецируются на тело человека и трансформируются в спазмы мышц и боль.

Ругательства во время травмы отражают возмущение произошедшим, протест и несогласие принять травму. В ругательствах явно прослеживается агрессия, первоначально безадресная, но со временем обретающая адресата. Адресат подбирается по следам более ранних

агрессий по правилу: «Раньше я на него уже обращал свой гнев». По этой причине люди, перенесшие травму или ранение, несут в себе гнев и мстительность.

Ругательства, как правило, оседают по срединной линии тела, именно там их и следует искать в первую очередь. Если ругательства не были обнаружены по срединной линии тела, то их второе «любимое» место – межпальцевые промежутки на кистях и стопах.

Ругательства совместно с сотрясением тела, сопровождающим каждую травму, вызывают нарушение виртуальной схемы тела и «замораживают» ее, препятствуя самопроизвольному восстановлению схемы тела. Поэтому у людей, управлявших своей речью во время травмы, нарушения схемы тела обнаруживаются гораздо реже, чем у людей, не стеснявшихся в выражениях.

Как преодолеть последствия ругательств и восстановить схему тела?

Принцип излечения прост и напоминает известный способ преодоления возгласов. Ругательства надо произнести в обратном порядке звуков. Отличие в том, что обратное произнесение ругательств необходимо сопровождать спонтанными движениями тела. Во время процедуры восстановления схемы тела концентрируйте внимание на единстве звукового ряда и движений тела. Как и преодоление возгласов, преодоление ругательств требует многократного повторения до появления ощущения, что «я снова в теле и тело мое!».

Сон и сновидения

Сон и сновидения лечат травму. Травму необходимо «выспать».

Пока не «выспишь» травму или неприятность, она будет тебя преследовать.

По старинному поверью, травмы приходят к человеку через сон. Во сне мы получаем предупреждение о предстоящей травме. Если мы не изменимся сами и не улучшим должным образом ситуацию вокруг себя, то травма неминуема. Во сне мы получаем травмы наших энергетических и виртуальных тел – так называемую матрицу травмы. Через некоторое время, обычно в течение 2–5 недель, на базе матрицы травмы

энергетических и виртуальных тел формируется травма материального тела. Поэтому травмы энергетических и виртуальных тел из сновидений должны быть вовремя оценены и своевременно залечены, иначе произойдет травма физического тела.

Человек, однако, не может полностью использовать резервы физического тела при травмах энергетических и виртуальных тел: движения его становятся неловкими, хаотичными, внимание расфокусировано, осознание текущего момента непостоянно, и появляются кратковременные провалы – отсутствие осознания Я. Во время провалов осознания поведение человека неадекватно окружающей обстановке. Хотя провалы кратковременны, но этого времени вполне достаточно для формирования травматической ситуации – травма становится неизбежной. Создается впечатление, что пострадавший сознательно искал травму.

Травмы во снах требуют очень серьезного отношения к себе, и их необходимо лечить. Логика лечения травмы во снах достаточно проста.

? Вы должны восстановить сценарий травмы, записать подробно последовательность событий, приведших к травматическому повреждению.

? События во сне надо повернуть вспять: пользуясь сценарием травмы, нарисовать события сна от последнего момента травмы к началу сна.

? Пользуясь картинками травмы и сценарием, вы должны отразить движениями тела сценарий от последней картинки к первой, то есть повернуть события сна вспять до того момента, когда травмы еще не было (разрушение матрицы травмы).

? Во время прорисовки или обратных движений тела анализируйте ваши переживания: в одном из эпизодов отражена эмоция предшествовавшей драматической коллизии или старой травмы. Эта эмоция главенствует во сне!

Вспомните подробности старой травмы и ищите в ней период безосознания – провал. Найдя его, восстанавливайте по технологии, описанной в разделе «Простейшие способы восстановления памяти при травмах». Как правило, восстанавливается цепочка из легких травм с

периодами безосознания, но одна из травм сопровождает главенствующую эмоцию из сна. Это и есть зародыш травмы. Зародыши травмы лежат в глубоком детстве – конфликты в семье с нарушением суверенитета одного из членов семьи.

Истории травмы от зародыша до сломанной ноги (руки, позвоночника, ожога и т. д.) похожи друг на друга. Нарушение суверенитета ребенка с требованием отказа от своего Я ? череда легких травм ? драматическая коллизия (психическая травма с нарушением суверенитета) ? период неловкости и неуверенности в себе ? сон и формирование матрицы травмы с повреждением энергетического тела, формирование инвалидной схемы тела и сценария травмы ? физическая травма.

Матрицы травм уходят через сон после обратной прорисовки сценария травмы. Поэтому сон при травме – ценнейшее лекарство. Спать после травмы нужно столько, сколько требует организм и пока не придет освобождающее сновидение. Сон приглашают. Как пригласить освобождающий сон? Под подушку или под простыню положите плоды хмеля, или соцветия полыни, или листья пустырника. Можете использовать семена пшеницы или кукурузы.

После освобождающего сна человек просыпается бодрым и собранным. На освобождение от травмы реагирует кожа. Она становится бархатистой и гладкой, рука по ней скользит, как по шелку. Это значит, что травма «выспана», то есть зародыш травмы созрел в плод и ушел в через сон. Пострадавший выздоравливает через сон.

Если травма физического тела все-таки произошла, то ее надо грамотно лечить. В схему лечения травмы, помимо обязательного восстановления физического тела, должно входить восстановление поврежденных энергетических и виртуальных тел. Иногда возникает необходимость вспомнить сами сны, в которых содержалось предупреждение о травме. Наиболее просто это сделать с помощью пассов. Пассы – это плавные, ритмичные, красивые движения расслабленной руки над физическим телом пациента. Во время пасса рука прикасается к одному из виртуальных энергетических тел

человека.

Предлагаю вам освоить две простые техники выполнения пассов. Техники основаны на представлениях о существовании невидимых обычным глазом энергетических тел сновидений. Прикасаясь к ним в определенных местах, можно вызвать воспоминания о сновидениях. Отличительная черта тела сновидений – прикосновение к нему ладонной или тыльной частью кисти вызывает ощущение желеобразной, слегка смещаемой субстанции. Кисть самопроизвольно скользит по телу сновидений, слегка увлекая тело сновидений за собой. Один из архивов сновидений расположен у человека на расстоянии 10–15 сантиметров от поверхности живота и грудной клетки. Второй архив сновидений находится примерно на 1–2 сантиметра выше головы.

Первая техника. Вспомните, с каким чувством вы прикасались к телу младенца. Примерно с таким чувством прикасайтесь и к телу сновидений. Проведите расслабленной рукой над животом лежащего или стоящего человека. Ищите зыбкую желеобразную субстанцию. В момент соприкосновения руки с телом сновидений рука слегка расслабится и заскользит над телом от пупочной области к соскам на груди.

Творя пассы над телом сновидений, сконцентрируйтесь на мысли: «Ищу сокровища из сновидений». Во снах потерпевшего вы должны найти действительные сокровища: ранящую фразу, сцену травмы, интонацию голоса или жест. Во снах мы находим ключи к исцелению – самые настоящие сокровища. Если мастер правильно творит пассы, то потерпевший обязательно вспомнит сон и восстановит матрицу сновидений.

Вторая техника призвана вызвать сны пассами над головой. Особенность пассов – рука почти касается волос на голове и совершает медленные волнообразные движения от завитка ко лбу.

Система дополнительных методов реабилитации

Солевые процедуры

Один из первых шагов помощи при травме без переломов костей – солевая процедура. Соль прекрасно восстанавливает энергетические нарушения в костях и мышцах, связанные с сотрясением тела и распадом энергетических костей на составные части. Солевая процедура подготавливает потерпевшего для последующих манипуляций с физическим телом и виртуальными телами. Ее следует рассматривать как прелюдию остеорелизинга.

Для солевых процедур годится морская соль или обычная поваренная соль крупного помола.

Известно несколько вариантов солевых процедур.

Первый вариант называется «стопы – кисти». Поставьте пострадавшего на соль и насыпьте ему соли в руки. Процедура длится около 5 минут. За это время соль разогревается и слегка увлажняется. Во время процедуры у пострадавшего происходит значительная перестройка мышечного тонуса – иногда наблюдаются непроизвольные сокращения мышц, озноб с дрожью. Соль под ногами и в кистях меняйте трехкратно. Как показал опыт, больше трех раз за один сеанс проводить солевую процедуру не имеет смысла.

Второй вариант процедуры проводят так: пострадавшего кладут лицом вниз на кушетку, накрывают легкой простыней и посыпают солью область позвоночника, лопаток и таза. Процедура длится около 5–7 минут до разогрева и увлажнения соли. Затем переверните пациента на спину и насыпьте солью дорожку по срединной линии тела от шеи до лобка и паховых складок. Кроме того, насыпьте солевые горки на ключицы, на область сосков, пупочную область, паховые складки и область половых органов.

Третий вариант солевой процедуры проводят по схемам «голова – стопы» и/или «голова – кисти». Пострадавшего ставят стопами на соль и тщательно посыпают непокрытую голову крупной сухой солью. Процедура длится около 5–7 минут. Затем соль нужно стряхнуть с

головы и убрать отработанную соль из-под стоп. Насыпьте пострадавшему соль в руки и вновь обработайте солью голову. После завершения процедуры остатки соли нужно смыть теплой водой. Влажное тело не вытирают, а промокают полотенцем.

Очистка кишечника глиняным раствором

Любая травма вызывает не только сотрясение мышц и костей, но и внутренних органов, в том числе желудочно-кишечного тракта. После травмы обычно нарушается моторика желудка и кишечника. Восстановлению нормальной функции желудочно-кишечного тракта способствует употребление слабого раствора глины.

Как приготовить глиняный раствор?

? В 1 стакане воды растворяете половину чайной ложки глины и размешиваете. Отстаиваете раствор 5 минут. Часть глины осаждается на дно стакана, а часть находится во взвешенном состоянии. Раствор выглядит слегка замутненным. Пьют надосадочный раствор по полстакана 2 раза в день, и так в течение недели. Для восстановительных целей годится любая глина: желтая, красная, голубая или белая.

Способы восстановления памяти при травмах

После травмы пострадавший часто не помнит событий, непосредственно связанных с травмой. Подобные ситуации бывают после нервных потрясений, хирургических операций и испуга. Наряду с событиями травмы пострадавший не может вспомнить и другие события. Более того, нарушается запоминание новой информации.

Как вы уже знаете, все, что происходит с человеком, записано в особой памяти тела. Доступ в кладовые памяти тела мы можем получить, исследуя пассивные движения тела и конечностей.

Содержимое провала в памяти записано в произвольных движениях человека, не требующих от него ни физических, ни интеллектуальных, ни эмоциональных усилий. Во время пассивного движения конечности или туловища образ забытого события дает о себе знать:

остановкой пассивного движения;
резким ослаблением тонуса мышц и проваливанием руки и появлением самопроизвольного ритмичного автоматического движения;
противодействием пассивному движению или повышением тонуса мышц и остановкой движения.

Пострадавший в этот момент ощущает, что «тело не мое, чужое». Он с удивлением смотрит на свое тело и не узнает его. Если пострадавшего спросить в этот момент, где он сейчас находится, то ответ прозвучит неопределенно: «там». «Там» обозначает, что травмированный находится в области воспоминаний, в месте и во время травмы. Во время травмы всегда бывают эпизоды безосознания. Именно они формируют провалы в памяти.

Задача мастера – исследовать пассивные движения тела пострадавшего человека и найти позу, где пассивные движения прерываются и появляются самопроизвольные движения или устойчивое сопротивление пассивному движению. Фиксирование конечностей или тела в этой позиции означает, что в памяти тела мы нашли выпавший из осознания эпизод травмы. Пребывание в позе самопроизвольных движений или сопротивления пассивному движению помогает восстановить провал в памяти.

Как практически восстановить память?

Способность к воспоминаниям возвращается после проведения специальных процедур.

Процедура 1. Возвращение сознания из пространства в тело

Переговоры с потерпевшим во время восстановления провалов в памяти ведут негромким расслабленным и чуть поющим голосом. Ваш голос должен слегка напрягать внимание потерпевшего.

? Встаньте рядом с пострадавшим и положите его ладонь на тыльную сторону вашей кисти, как показано на фото 41. Рука потерпевшего должна быть расслабленной и безвольно покоиться на вашей руке.



Фото 41

? Предложите потерпевшему вспомнить какой-либо эпизод из травматической ситуации.

? Осторожно и медленно двигайте своей рукой вверх или вниз до ощущений сопротивления пассивному движению или до появления самопроизвольных качающихся движений руки потерпевшего, или до ощущения проваливания руки потерпевшего по длинной дуге с фиксацией в новой позиции.

? Остановившись в новой позиции тела и руки, предложите потерпевшему оглядеться и найти свои глаза вне тела. Потерпевший в эти моменты пребывает в том времени, когда случилась травма. Предложите ему посмотреть на себя сверху и сбоку, как будто его глаза висят над потолком, (или же глаза находятся сбоку на уровне глаз, примерно в полуторах метрах от тела, или же глаза находятся у пола, на уровне лодыжек, примерно в 2–3 метрах от тела).

? Попросите потерпевшего рассказать, что он видит. Как правило, пациент рассказывает забытый было эпизод травмы с мельчайшими подробностями. Признак того, что потерпевший нашел содержимое

провала памяти, – неподвижность тела и отсутствующий неподвижный взгляд-застывание. Период застывания может длиться 1–5 минут. Застывание сменяется периодом легкого ритмичного покачивания тела, быстрыми движениями ресниц, движениями глазных яблок. Вход в это состояние означает, что потерпевший переводит образ в слова. Иногда процедура занимает всего 2–3 минуты, но иногда длится около получаса.

? После восстановления пациентом в памяти забытого эпизода резко хлопните своей свободной рукой по руке потерпевшего (она на вашей руке) и четко, громким голосом предложите ему вернуть глаза на место и больше не отпускать их гулять, где попало.

? Дайте отдых потерпевшему.

Если с первой попытки воспоминания не случилось, ничего страшного: попытки можно повторять неоднократно.

Процедура 2. Гимнастика марионеток

Способ восстановления провалов в памяти основан на фундаментальных законах движений рук человека в пространстве вокруг тела. Восстановление памяти по этой методике можно проводить как под руководством тренера при групповых занятиях, так и самостоятельно.

Движения тела при выполнении процедуры напоминают движения кукол в театре марионеток. Отсюда и название метода: гимнастика марионеток.

В норме пространство вокруг человеческого тела организовано следующим образом: оно поделено на секторы автоматического и произвольного (с участием внимания и воли) движения рук. Секторы автоматического движения рук очень узкие – каждый сектор ассоциирован с одним из пальцев руки. Секторы движения руки с участием внимания и воли широкие. В секторах автоматического движения руки перемещаются в такт дыханию. В секторах произвольного движения рук дыхание не оказывает влияние на перемещения рук. В норме выпрямленная рука свободно осуществляет автоматические и произвольные движения во всем объеме пространства.

У травмированных с провалами памяти наблюдается совершенно другая картина пространства вокруг тела и организация движения рук в плечевом суставе. Пострадавший очень неохотно и неловко совершает движения выпрямленными или слегка согнутыми руками. Чтобы совершить движение рукой, пострадавший либо оттягивает плечевой сустав назад, либо выносит его вперед. Руку при этом он сгибает в локте под углом, а кисть разгибает в лучезапястном суставе. Рука принимает неестественное вывернутое (вычурное) положение (фото 42).

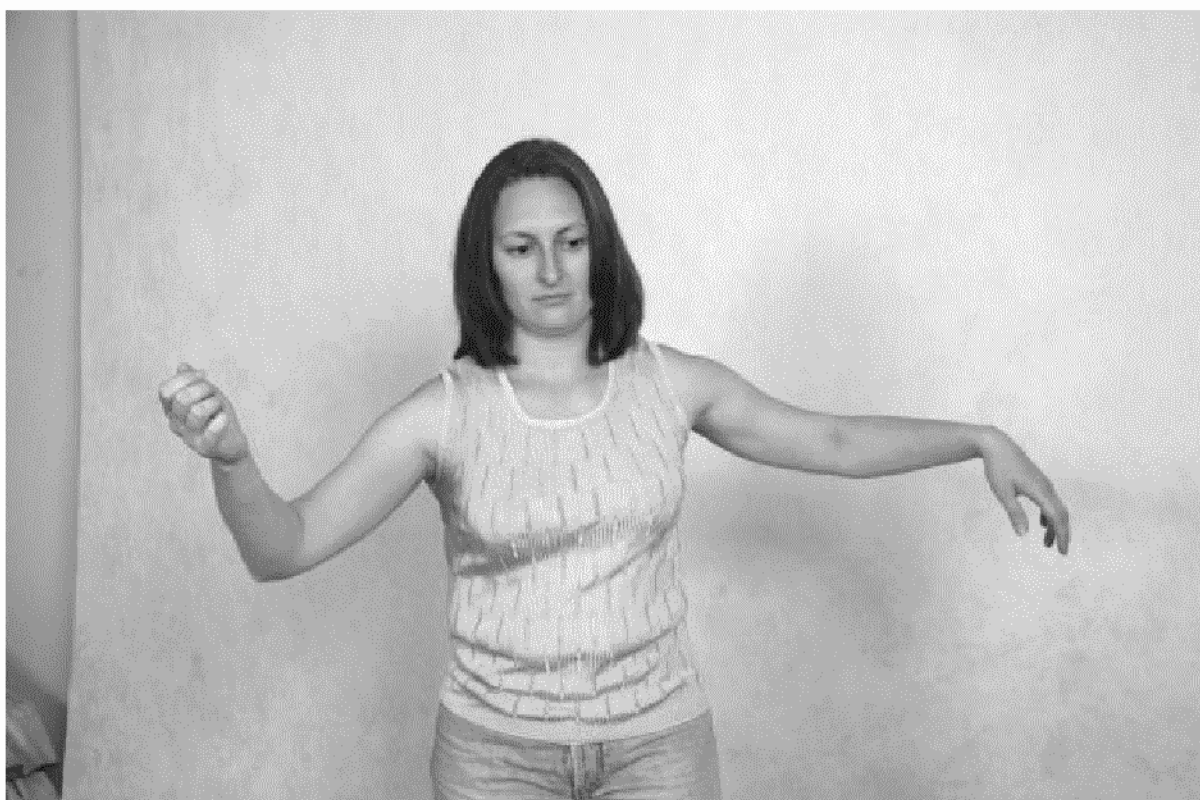


Фото 42

Положение секторов в пространстве вокруг тела также изменено: секторы первого и второго пальцев руки сближены. Угол между секторами второго и третьего пальцев увеличился, сектор четвертого пальца занял место сектора первого пальца. Сектор пятого пальца выходит из переднего квадранта в задний.

Провалы в памяти на события «записаны» преимущественно в секторах автоматического движения рук. Провалы в памяти на логические операции представлены в секторах движения рук с участием

внимания и воли.

Как помочь пострадавшему восстановить память?

В вычурных движениях тела травмированного заложена программа самовосстановления. Но сама программа не лечит – лечит себя человек, использующий программу самовосстановления. Телу выгодно двигаться в режиме вычурных движений, следовательно, ему нужно помочь.

? Согнем обе руки в локтях и разогнем лучезапястные суставы – придадим рукам вычурное положение.

? Вытянем один плечевой сустав вперед, а второй подадим назад до появления стандартной вычурной позы: туловище ротировано и изогнуто двумя дугами от таза к шее и от шеи к голове, одна рука впереди туловища, другая позади, нижняя челюсть самопроизвольно отклонилась в сторону вытянутой вперед руки.

? В вычурной позиции тело застывает, а глаза начинают интенсивно двигаться, что обозначает активный поиск забытого фрагмента. Движения глаз сменяются легкими движениями челюсти – признак фиксации забытого эпизода. Возвращение выдвинутой челюсти на место означает завершение фиксации забытого эпизода и готовности к переходу в новое состояние – встраивание эпизода в сценарий травмы. При встраивании в сценарий травмы происходит распрямление туловища.

? Вращаем кистями до появления автоматических вычурных движений рук. В фазе вычурных движений рук происходит превращение образа сцены в словесную форму. Вычурные движения резкие, с большими паузами между отдельными движениями. В паузах происходит переформирование пространства вокруг тела и возвращение к нормальной функции памяти. В целом движения напоминают игру кукол в театре марионеток.

? Движения рук происходят на фоне автоматических гримас – начинается освобождение мимической и жевательной мускулатуры. Особенно интенсивна игра гримас во время паузы. Гримасы на лице берут на себя роль водителя движений тела. Гримасы ни в коем случае нельзя подавлять. Подавив их, вы разрушите программу

самовосстановления.

? Во время паузы происходят предусмотренные реакции: зевота, чихание, отяжеление век, ватные ноги, сонливость. Одна из важных реакций – психологическое напряжение и желание закричать. Дождитесь сильного напряжения и вложите всю силу в крик. Вначале получится только хрип и в лучшем случае писк. Но голос достаточно быстро открывается – крик становится полноценным. Освобождающий крик – неотъемлемый элемент гимнастики марионеток. После крика руки и тело автоматически занимают новое положение, и цикл повторяется снова.

? По мере восстановления движений освобождающий крик дополняется новым элементом – прыжком. Во время подъема эмоционального напряжения появляется смутное желание крикнуть и прыгнуть – предощущение крика и прыжка. Зацепитесь вниманием за это образ и постарайтесь крикнуть. Крик прокладывает дорогу освобождающему прыжку. Вкладывайте волю, сознание и силу в крик и прыжок. Вовлечение в гимнастику марионеток ног и появление прыжков – признак движения в правильном направлении.

? Вкладывание сил в крик и прыжок – мощное дополнение к автоматизмам. В крик и прыжок вы вкладываете силу Я, осознание тела и волю к жизни. Без вашего личного участия и стремления к здоровью результаты воздействий неутешительны.

? Предоставьте возможность телу двигаться в вычурном режиме до завершения автоматизмов. Завершение процедуры знаменуют предусмотренные реакции – потоотделение, чихание, чувство изнеможения, переходящее в легкость в теле, в ясность мышления.

После прекращения автоматических движений забытый эпизод всплывает в памяти, а пространство вокруг тела принимает обычную структуру. Занимающийся гимнастикой марионеток отмечает значительное улучшение памяти, ловкости и физической выносливости.

Неоднократное выполнение гимнастики марионеток позволяет восстановить пробелы в памяти и хорошую интеллектуальную форму.

Избавление от точечных болей

Точечные боли сопровождают травмы, воспалительные заболевания костей, суставов и внутренних органов. Любой воспаленный орган дает о себе знать болевыми проекциями на кожу, сухожилия и кости. Точечные боли всегда сопутствуют вялотекущим и хроническим воспалительным процессам.

Возникновению точечных болей способствуют не только воспаления тканей, но и следы ранее пережитых травм и конфликтов. В точечных болях скрыты наши ожидания и опасения за будущее. Точечная боль – комплекс сегодняшних, вчерашних и завтрашних проблем человека. Обычными способами точечные боли плохо поддаются излечению.

Учитывая, что в точечных болях велика доля психологического компонента, разумно воздействовать на них с психофизиологических позиций. Боль – это особое внутреннее Я со своим сознанием и другими чертами личности. Необходимо найти способ психологического контакта с особенным внутренним Я. Контакт с внутренним Я боли достигают, используя психофизиологическую закономерность, отраженную на рис. 19.



Рис. 19

Рассмотрим график зависимости интенсивности точечной боли от величины силы давления на точку боли. Увеличение давления на болезненную точку приводит к увеличению интенсивности боли. На определенном уровне силы давления интенсивность боли резко падает, она становится переносимой, и человек входит в особое состояние психологического контакта с болью как с отдельной личностью. Незначительное повышение силы давления на точку прекращает психологический контакт с болью, и боль снова становится интенсивной. Таким образом, поддерживая определенную силу давления на болевую точку, мы получаем доступ к субличности боли при невысокой интенсивности физической боли.

Во время контакта с болью ей можно задавать вопросы и получать ответы. Как правило, в образе боли предстает человек, с которым мы встречались в жизни и с которым остался неразрешенный конфликт. Во время диалога с болью-образом конфликт можно разрешить, что приводит к исчезновению точечной боли и ослаблению воспаления.

Для доступа к боли используйте металлические, деревянные и костяные щупы. Щуп – это небольшая палочка с закругленным концом. В качестве щупа хороши тупо зачищенные карандаши.

Технически диалог с болью проводят следующим образом.

? Прикасаемся щупом к болезненной точке. Если боль в точке очень интенсивная, прикасаться к болезненной точке не следует. В области болезненной точки примерно на расстоянии одного сантиметра от нее находятся дополнительные точки, к которым можно прикоснуться, нажать на них и войти в психологический контакт с болью. Нажатие щупом производите медленно и осторожно.

? Во время нажатия задавайте потерпевшему (или самому себе) следующие вопросы:

- Какого цвета боль?
- Мужчина или женщина?
- Кто ты?

Обычно после наводящих вопросов всплывает образ человека и сцена конкретного конфликта.

? Вступайте в диалог с вызванным образом. Найдите позитивное решение конфликта. Если вы – мастер – помогаете потерпевшему преодолеть боль, то ваша задача исключительно техническая: нажимать щупом на болевую точку и поддерживать контакт для осуществления диалога. Со своей болью потерпевший должен договориться сам. Любое вмешательство извне в виде советов усиливает боль, и контакт прерывается.

? После завершения диалога снимите щуп с болезненной точки, возьмите (вручите потерпевшему) лист бумаги, ручку и карандаш. Нарисуйте или напишите на листке то, что душа просит: и два слова, и крючок, и полная страница текста – все они являются завершающим этапом диалога.

? Дайте возможность передохнуть потерпевшему и снова верните его к процедуре психологического контакта с болью в той же самой точке или в ее окрестностях. Во время одного сеанса на одной и той же болевой точке удастся отыскать до 3–5 образов старых травм или незавершенных конфликтов.

Точечные боли требуют к себе пристального внимания. По сути точечная боль – это собрание следов травм и неприятных переживаний.

Восстановление дыхания

Восстановление нарушенного дыхания может быть как самостоятельной задачей, так и сопутствующей – при травмах, переутомлении, высотной болезни, нокдаунах и нокаутах у спортсменов. Экстренные меры по восстановлению дыхания состоят из следующих действий:

- массаж носовой перегородки и носогубной складки;
- растягивание кожной складки на шее в области гортани;
- расслабление подъязычно-щитовидной мембраны;
- растяжение ключицы.

? После оказания экстренной помощи и восстановления достаточного

для поддержания жизни объема дыхания в более спокойной обстановке проведите следующие мероприятия:

массаж и расслабление мышц грудной клетки – больших грудных мышц, трапециевидных мышц, широчайших мышц спины;

разгрузку от напряжения лопаток;

разгрузку межлопаточного промежутка;

разгрузку подвздошно-большеберцового тракта;

разгрузку тазобедренного сустава;

разгрузку голеностопного сустава.

Почему важно восстанавливать схему тела

Схема тела – психическая модель представлений о своем теле. Благодаря виртуальной схеме тела мы знаем, где у нас находится та или иная конечность. Человек физически может выполнить лишь то движение, которое может выполнить виртуальная схема тела. Схема тела нарабатывается ребенком по мере овладения алгоритмами движений.

Почему нас интересует схема тела?

Человек с нарушенной схемой тела неловок и невнимателен. Движения конечностей и туловища не согласованы, он часто спотыкается на ровном месте, путает правое и левое, не вписывается в дверные проемы, сталкивается с людьми при ходьбе, как будто он их не видит. Человек с нарушенной схемой тела как будто ищет травму. С другой стороны, травма, сотрясения тела, болезни и драматические переживания приводят к нарушениям схемы тела.

Схему тела необходимо восстанавливать по двум причинам: для профилактики травм и для реабилитации после травм – восстановления объема и ловкости движения тела.

Собственную схему тела можно увидеть в пограничном состоянии между сном и бодрствованием. Ее видят в виде полупрозрачных человечков. Схему тела изучают по рисункам собственного тела. Каждый человек имеет несколько схем тела, различных по окраске, размерам и

функции. Наиболее часто для отражения собственных схем тела люди выбирают карандаши серого, розового (телесного), серебристого, синего, зеленого, платинового и коричневого цветов. Однако самый подходящий инструмент для рисования схем тела – простой мягкий, так называемый плотницкий, карандаш. Схемы тела, нарисованные им, хорошо отражают действительное положение дел.

Как оценивать схему тела на рисунках? Существуют 4 правила:

- правое уравновешено левым;
- верхнее уравновешено нижним;
- переднее уравновешено задним;
- внутреннее уравновешено внешним.

На рисунке проводят дополнительные линии.

Первую линию проводят вертикально из макушки. Линия должна разделить тело на две равные половины, правую и левую. Равенство правой и левой половин тела на рисунке означает сбалансированность физических и психических напряжений в теле человека. Неравенство правой и левой частей туловища на рисунке означает дисбаланс физических и психических напряжений в теле. Часть тела, нарисованная увеличенной, обычно отличается болезненностью или повышенным тонусом мускулатуры.

Вторую линию проводят через талию горизонтально. Линия должна разделить тело на две равные части, верхнюю и нижнюю. Неравенство верхней и нижней частей тела на рисунке свидетельствует о нарушении осознания тела и невозможности полноценно управлять движениями верхней и нижней частей тела. Уменьшение размеров половины тела свидетельствует о трудностях овладения новыми алгоритмами движений, о забывании навыков сложных и точных движений при сохранении инстинктивных древних движений.

На рисунке человека в профиль проводят вертикальную линию через наивысшую точку на голове. Линия должна разделить тело на равные переднюю и заднюю части тела. Равенство передней и задней частей тела свидетельствует о хорошем чувстве окружающего пространства,

ловкости движений и развитом чувстве равновесия. Неравенство передней и задней половин тела на рисунке говорит о нарушении чувства окружающего пространства, головокружениях, случайных падениях и склонности к травмам.

Под «внутренним» понимают выражение глаз, мимику и жесты. Несмотря на простоту рисунков глаза и жесты нарисованных человечков очень выразительны и отражают эмоции, переживаемые человеком, но не выносимые на обозрение. Иными словами, глаза и жесты рисунка отражают то, что человек хочет скрыть от окружающих. Улыбка может принадлежать и внешнему и внутреннему, но чаще улыбка принадлежит внешнему. Через улыбку на рисунке человек выражает то, что он хочет донести до окружающих. Улыбка – есть нереализованное желание ответного чувства, ожидаемого от окружающего мира. Эмоциональное содержание улыбки всегда нужно соотносить с выражением глаз, согласуются ли эмоциональные составляющие образа между собой. При уравновешенности внутреннего (выражения глаз и жестов) и внешнего (улыбки) они не противоречат друг другу. При неуравновешенности внутреннего и внешнего улыбка и глаза не соответствуют друг другу и обозначают логико-эмоциональные противоречия, которые вызывают психологический стресс. Жесты в таких случаях выглядят нелепыми.

Под «внешним» понимают устойчивость тела в пространстве, наклоны тела вперед, назад, вправо или влево. Неустойчивость тела на рисунке характеризует психологическую неуравновешенность и склонность к эмоциональным взрывам и депрессиям.

На рисунке человек отражает лишь те части тела, которые он хорошо ощущает. Если ощущения тела не нарушены ни в одной части тела, то рисунок выглядит гармоничным, все части тела прорисованы хорошо и тело на рисунке выглядит пропорциональным.

Если какая-то часть тела ощущается более интенсивно, чем другие, то на рисунке она выглядит увеличенной. Ослабление ощущений тела на рисунке отражается уменьшением размеров тела. Части тела, которые человек не ощущает, он не рисует.

А теперь поговорим о техниках восстановления схемы тела, поскольку, как вы, наверное, успели убедиться, восстановление схемы тела – важнейшая задача при реабилитации после травмы или воспалительных заболеваний.

Схема тела – продукт деятельности психики, виртуальная модель тела, существующая в сознании. Поэтому восстановление схемы тела основано на активизации осознания собственного тела. Хорошо зарекомендовали себя

? следующие методики:

ароматерапия,

восстановительный массаж на границе боли,

поколачивание тела колотушками,

прорисовывание собственного тела,

упражнения с ножами.

Ароматерапия

Ароматы хорошо восстанавливают схему тела. Вдыхайте ароматы кофе, корицы, ванилина, душистого перца, эфирных масел. Годятся все ароматы, которые не вызывают у вас неприятных ощущений.

Универсального аромата для всех не существует: одним нравится запах бензина, а у других он вызывает головокружение.

Сеанс ароматерапии должен длиться не более 2–3 минут. Длительные сеансы вдыхания ароматов неэффективны.

Массаж и беседа со своим телом

Массируйте и ощупывайте свое тело от кончиков пальцев на ногах до волос на голове. Во время массажа и ощупывания тела задавайте себе вопросы: «Какое ты, мое тело? Что тебе нравится? Почему ты отвергаешь это?» Под «это» вы должны подразумевать вполне конкретную ситуацию, которая вам не нравится. Массаж и ощупывание тела привлекают ваше внимание к собственному телу и способствует восстановлению схемы тела.

Рисование собственного тела после ощупывания и массажа служит

заключительным этапом восстановления схемы тела. Возьмите цветные карандаши и листки бумаги и тщательно рисуйте свое тело,

? придерживаясь следующих правил:

рисуйте тело по отдельным частям, кисти, руки, туловище, стопы, ноги, шея голова, волосы;

отдельно нарисуйте губы;

нарисуйте глаза;

нарисуйте свое тело целиком в фас и со спины;

после прорисовки тела письменно ответьте себе на вопросы: «Что хочет мое тело? К чему стремится мое тело?»

Травмированный может сопротивляться, отказываться рисовать. Однако необходимо проявить настойчивость и искусство убеждения. Ваши сильные аргументы: если не восстановить схему тела, то риск повторных травм очень велик. Это абсолютная правда, как и то, что яблоко всегда падает вниз, но никогда самостоятельно не поднимается вверх.

Восстановительный массаж тела на границе боли

Массаж тела может проводить массажист, но лучше, если пострадавший проводит массаж сам. В этом случае его внимание обращено на собственное тело, что ускоряет восстановление схемы тела.

В чем особенность массажа на границе боли?

Обычный массаж проводится таким образом, чтобы не вызвать болезненных или неприятных ощущений. Цель традиционного массажа – раскрепостить мышцы и сухожилия. Массаж для восстановления схемы тела преследует особую цель – наилучшее осознание своего тела. Прекрасный способ осознания – предболезненные ощущения.

Приемы массажа классические: растирание, разминание и выжимание, однако проводит их пострадавший медленно, с акцентом на усилие. Усилие должно быть таким, чтобы возникало ощущение предболезненности. Если приложить большую силу или ускорить массаж, то возникнет боль. Нет: боль должна быть рядом, но не должна ни в коем случае проявляться ярко!

Замедленный массаж с акцентом на растягивающее или сжимающее усилие активизирует внимание и помогает осознанию тела. Как и при обычном массаже, при массаже на границе боли наблюдается расслабление мышц, погружение человека в сноподобное состояние с обилием образов и видений. Вызванные массажем образы и видения необходимо утилизировать – вывести их из области подсознания в реально осязаемый объект.

После массажа, сделанного самим потерпевшим, вручите ему листы бумаги, ручку, карандаши или кисточки с красками. Мягко, но настойчиво предложите написать рассказ или нарисовать картинку о том, что душа просит. Картинка или рассказ служат важным этапом консолидации схемы тела в единую и неделимую структуру. Картинка чаще всего носит фантастический или символический характер, но именно ее иррациональность предопределяет лечебный эффект.

Нарисованные потерпевшим картинки или написанные им рассказы ни в коем случае не должны подвергаться критике или интерпретации! Наоборот, вы должны сопровождать все рисуемое возгласами искреннего восхищения: «Великолепно! Как это здорово и точно подмечено!» С точки зрения случайного человека, рассказ или картинка кажутся полным бредом, но для потерпевшего его произведения – исцеляющая схема тела пилюля.

Поколачивание тела колотушками или лопаточками

Техники поколачивания колотушками подробно описаны в главе «Выстукивание колотушками». Цель поколачивания – осознать свое тело. Тело поколачивайте до ощущения легкого и приятного жжения. Легкое жжение кожи помогает осознать свое тело.

Упражнения с ножами

Особое место в восстановлении схемы тела принадлежит упражнениям с ножами (или холодным оружием). Современные тренинги достались нам как «перефразированные» боевые упражнения наших предков, воевавших часто и обязательно с использованием холодного

оружия. Для наших целей в рамках этой книги я дам техники с охотничьим или кухонным ножом, имеющим большое лезвие. Это замечательные тренировки, переданные от предков и записанные за нашими современниками, которые обязаны владеть в совершенстве любым оружием в любой обстановке.

Тренировки с ножами обладают двунаправленным действием: восстанавливают схему тела и тренируют внимание.

Для тренировок по сборке схемы тела нужны ножи с длинным лезвием и легкой рукояткой, потому что нож необходимо уравнивать на своей руке, а нож с тяжелой рукояткой и коротким лезвием уравновесить на руке невозможно.

Тренинг 1. Уравнивание ножей на указательных пальцах

Возьмите два одинаковых ножа и уравновесьте их на указательных пальцах правой и левой рук. Затем начните медленные движения руками вверх и вниз, совершайте приседания и кружение на месте. Ваши движения должны напоминать танец. Какое бы положение ни приняло ваше тело, ножи должны оставаться в равновесии (фото 43).

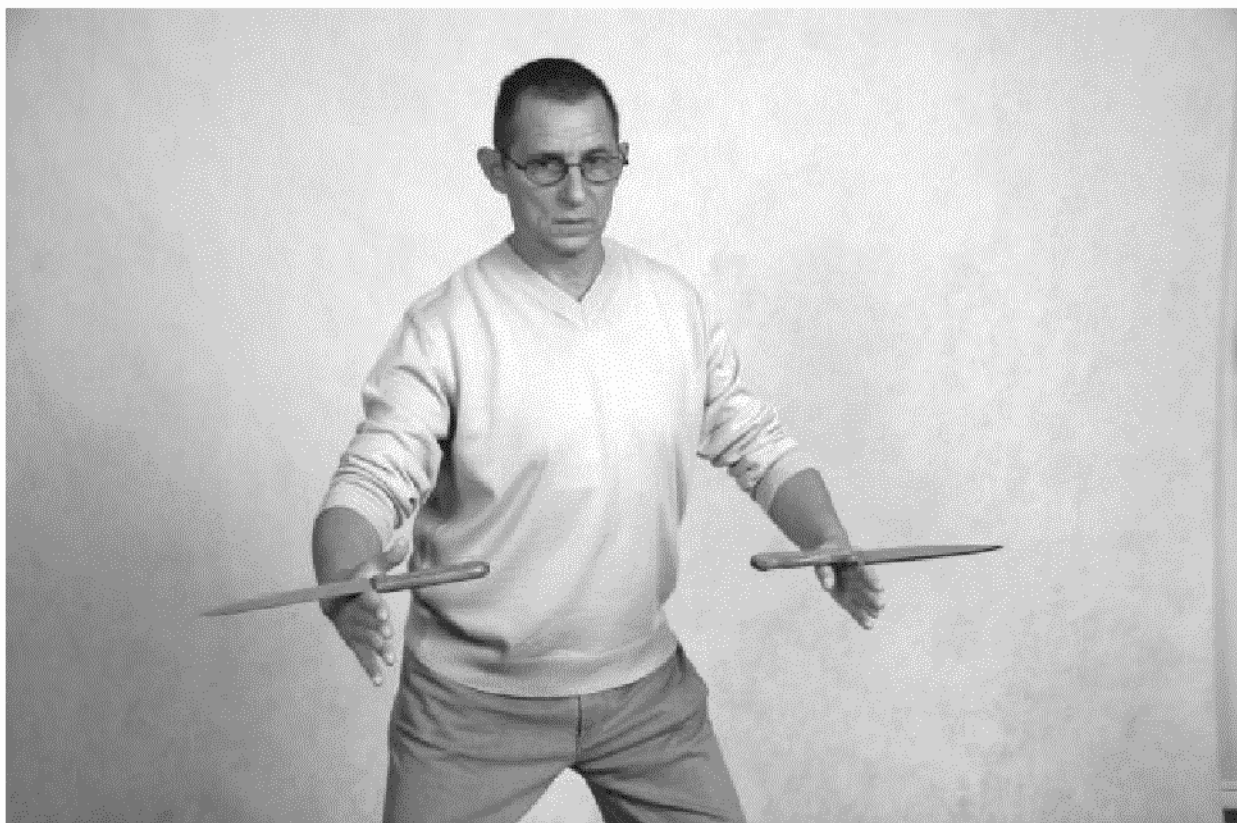


Фото 43

Посвящайте тренингу уравнивания ножей хотя бы 10–15 минут в день, и ваша схема тела будет безупречно служить вам.

Тренинг 2. Восстановление полноты осознания Я Возьмите нож двумя руками. Держите его острием вверх перед собой, не напрягая рук, как показано на фото 44.

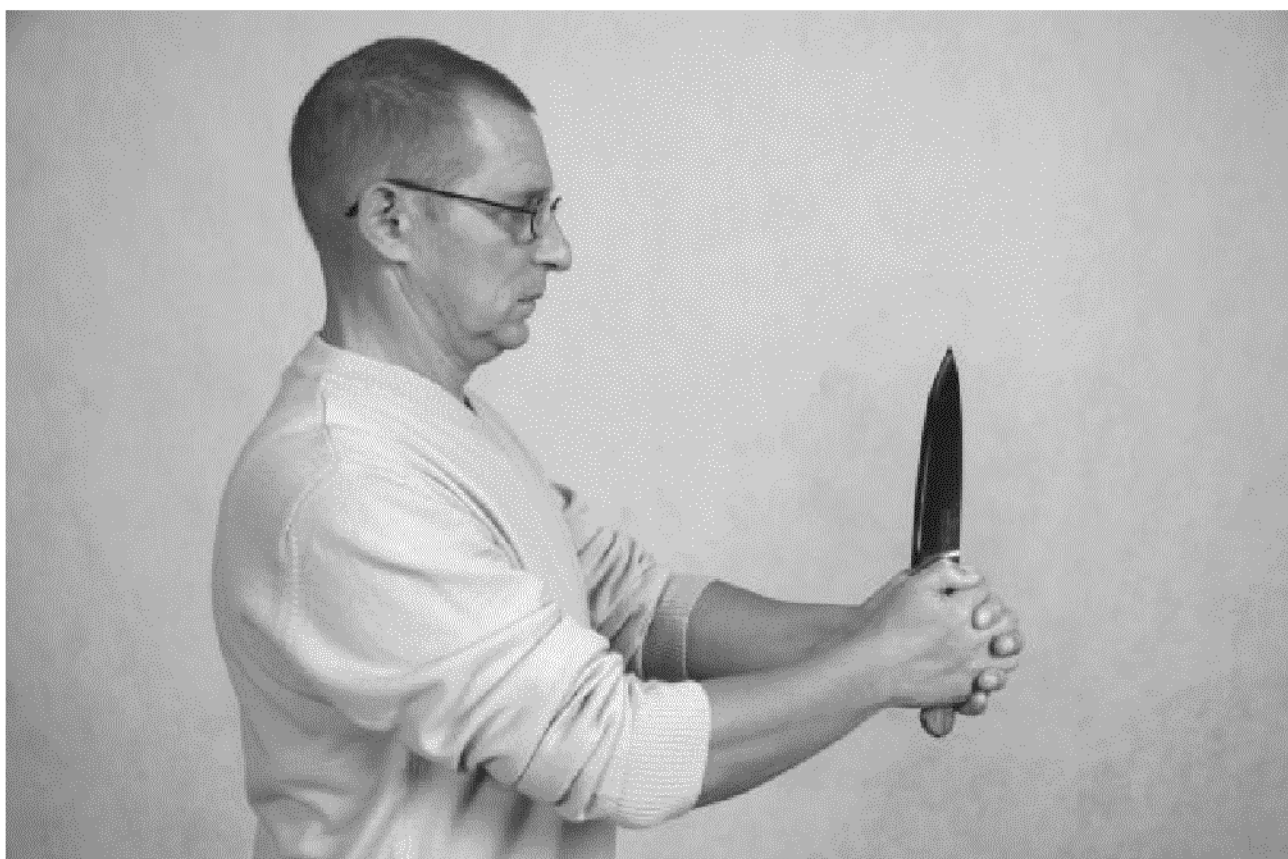


Фото 44

Зафиксируйте свое внимание на острие ножа и удерживайте его там не менее одной минуты. После того как вы успокоились и достигли равновесия, расфокусируйте зрение, чтобы внимание ушло с острия ножа. Ваши руки начнут медленно автоматически двигаться по дуге к вашей голове. Если у вас все в полном порядке с осознанием собственного Я, то острие ножа автоматически устремится к точке на 10–15 см выше крыши черепа. Там находится энергетический центр власти над собой (фото 45а, б).



Фото 45а



Фото 45б

Достигнув центра власти над собой, острие ножа застывает в нем. Ваше внимание должно оставаться расфокусированным. Через некоторое время вы начнете осознавать все тело целиком как неделимый монолит. После осознания неделимости тела руки автоматически начинают медленное обратное движение к исходной позиции.

У мастеров на этот тренинг уходит около 30–40 минут – столько длится осознание полноты своего Я.

У начинающих острие ножа движется к энергетическим центрам на верхней половине тела или головы. Острие ножа прикасается к телу, и вы постепенно осознаете фрагменты собственного тела. Как правило, начинающий удерживает острие ножа на теле около 3–5 минут, и этого вполне достаточно для инициации восстановления схемы тела. После возвращения рук в исходную позицию снова фиксируйте внимание на острие ножа, расфокусируйте зрение и повторяйте тренинг. Острие ножа начнет двигаться уже к другому энергетическому центру на теле. В течение одного занятия таким образом вы осознаете 3–4 фрагмента вашего тела.

Проводить тренинг необходимо и с другой позицией ножа. Возьмите нож двумя руками, но острие направьте вперед, а лезвие – вверх (фото 46).



Фото 46

Сфокусируйте внимание на лезвии ножа. Вы смотрите на него, как на дорожку, уходящую вперед. Медленно пройдите взглядом по лезвию ножа от себя кпереди и соскользните с взглядом с лезвия ножа. Руки начнут по дуге опускать нож к энергетическим центрам нижней половины тела. В дальнейшем все происходит, как обычно: прикосновение ножа к телу, осознание его, возвращение ножа в исходную позицию и повторение цикла.

Восстановление слуха

Практически все травмы тела вызывают одностороннее или двустороннее понижение слуха. Происходит это вследствие прямых травм височной кости или вследствие накопления напряжений костной тканью энергии ударных волн. Напряженная костная ткань плохо проводит звук, и нарушается костное звукопроводение к органу слуха. Кроме того, перераспределение напряжений в черепной коробке деформирует ее и височную кость в частности, что создает препятствие

для нормальной функции органов слуха и равновесия. (Органы слуха и равновесия спрятаны внутри височной кости.) Именно поэтому пострадавшие после травм жалуются на снижение слуха и головокружение.

Восстановлению слуха способствует выравнивание напряжений в черепной коробке и снятие деформаций височной кости. Так как череп включен в общую систему перераспределения напряжений в теле, воздействию подвергается все тело в целом.

? Алгоритм восстановления слуха таков:

системное выравнивание напряжений в теле;

перераспределение напряжений в черепной коробке;

прицельное перераспределение напряжений в височной кости.

Первый этап восстановления слуха – системное перераспределение напряжений в теле и общее снижение психофизического стресса. Этап включает в себя общий массаж тела, выстукивание скелета колотушками (стопы, кисти, области входов-выходов энергии), прямое расслабление скелета (предплечья, голени, таз, позвоночник) и утилизация высвобожденных из тела образов.

Второй этап – выравнивание напряжений в черепной коробке и разблокирование височной кости – включает в себя следующие операции:

сжатие (компрессия) черепа по диагоналям;

растяжение височно-теменного шва;

растяжение височно-затылочного шва;

покачивание лобных костей черепа;

тщательное выстукивание костей черепа;

высвобождение образов.

Третий этап – выстукивание височной кости и ее сосцевидного отростка (в сосцевидном отростке расположены каналы проведения звука по костной ткани), разгрузка наружного слухового прохода, высвобождение образов.

Купирование психического аффекта

Психический аффект можно прекратить различными способами. Поколачивание, например, применяют при психомоторном возбуждении пострадавшего. Способ прост и очень эффективен. Суть способа – нанести легкие и эластичные удары с оттяжкой в «зоны ясного сознания».

? Известно пять зон ясного сознания:

непарная зона в области надпереносицы;

парная зона в области сухожилий больших и малых грудных мышц справа и слева (рис. 20а);

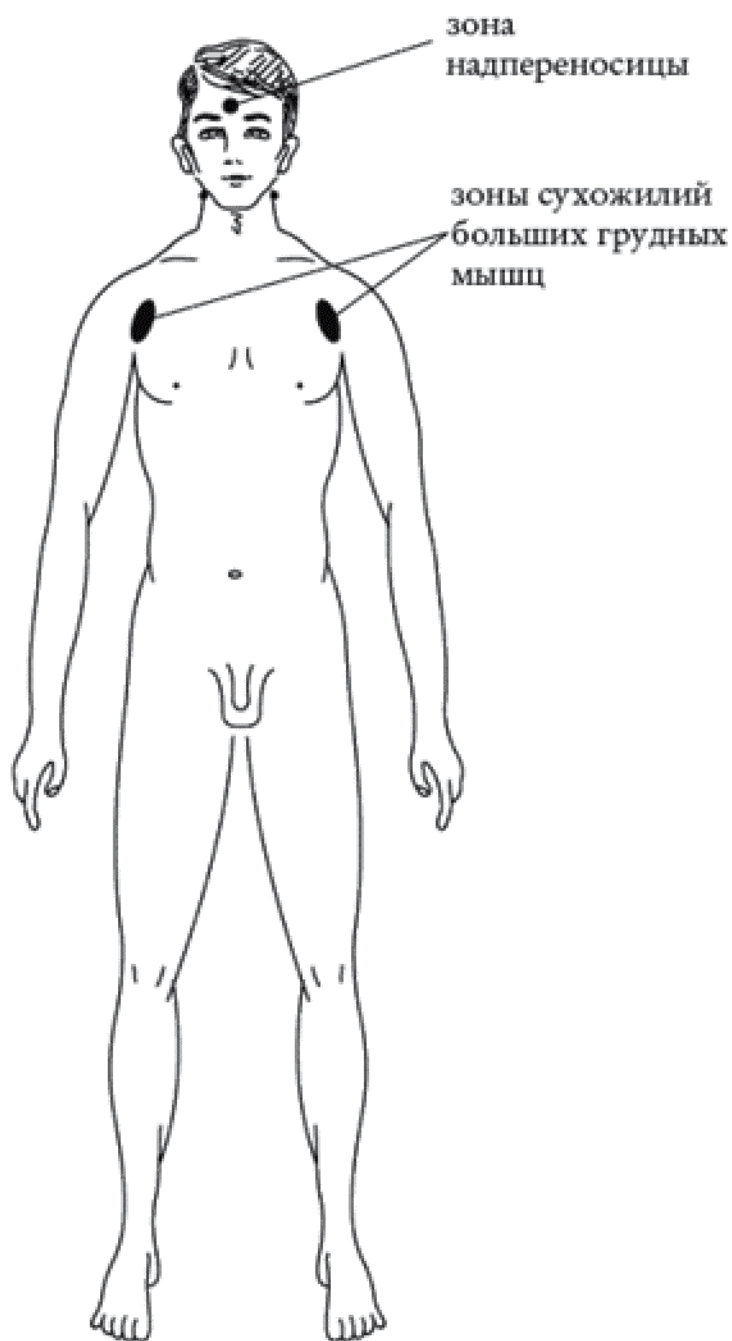


Рис. 20а

парная зона в области сухожилий широчайшей мышцы спины справа и слева;

парная зона наружных верхних областей ягодиц в месте расположения ягодичной фасции (рис. 20б);

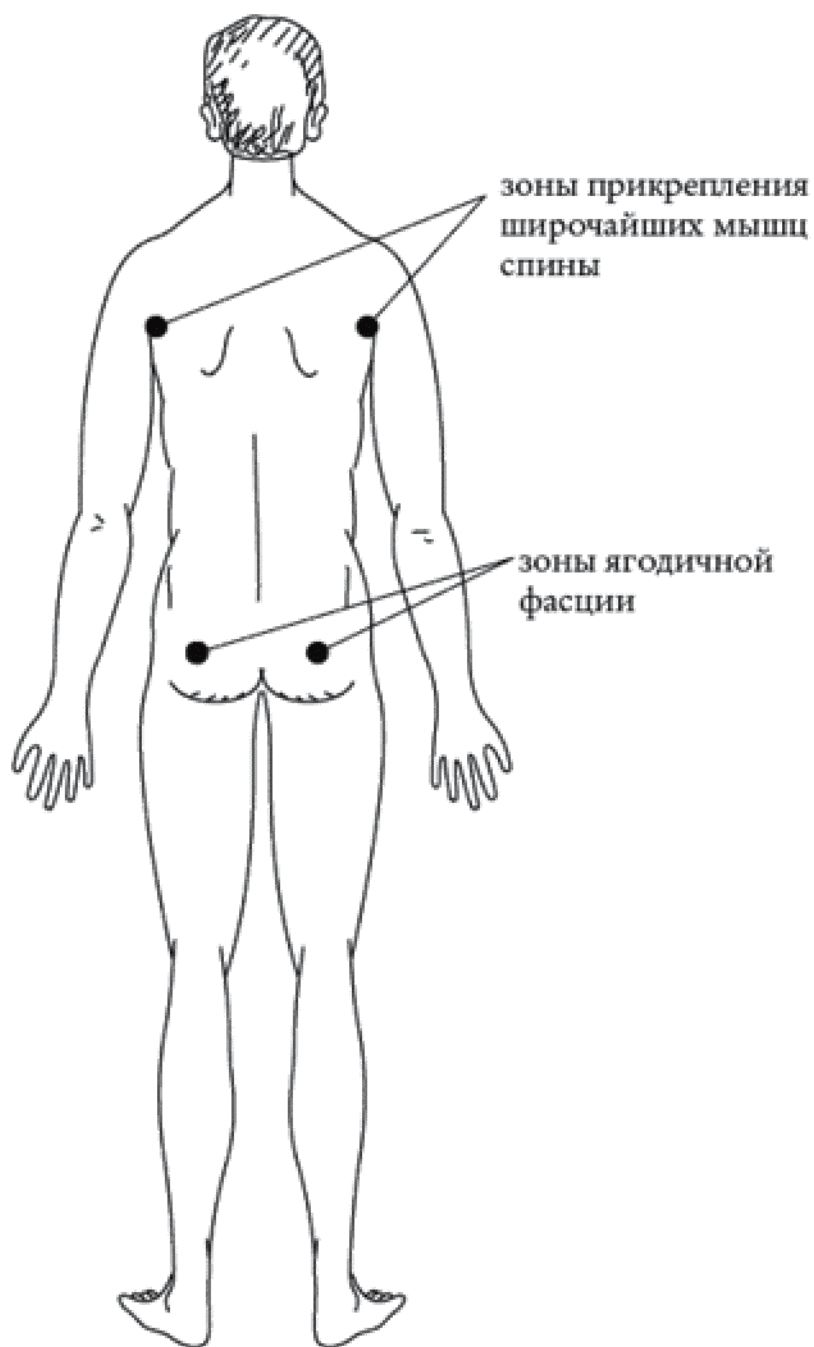


Рис. 206

парная зона на стопах в области пяток (рис. 20в).



Рис. 20в

Техника ударов

Удар в надпереносицу наносится скрыто. Одной рукой вы отвлекаете внимание, показывая что-нибудь потерпевшему. В это время быстро подходите к нему, вторую свою руку прячете в области живота, поднимаете ее скрыто до надпереносицы и легко ударяете ритмогенной зоной кисти, затем резко оттягиваете руку назад. На мгновение потерпевший замирает от неожиданности и вдруг начинает радостно смеяться. Кризис преодолен. Для большей уверенности в успехе наносите легкие удары в области сухожилий грудных мышц, широчайшей мышцы спины и по наружным верхним областям ягодиц. По пяткам ударяют редко вследствие того, что пострадавшему приходится разуваться для манипуляции.

Воздействие практически на любую кость облегчает состояние острого аффекта. Тем не менее целесообразно выделить участки тела, воздействие на которые особенно эффективно. При состоянии оглушенности и при отсутствии осознанности в глазах и действиях на первом этапе помощи необходимо разгрузить пострадавшему стопы, голени и кости черепа.

На стопах в первую очередь следует разгружать пяточную и таранные

кости.

Голень разгружают приемом взятия «на излом».

На черепе разгружают скуловые дуги и глазницы.

При резерве времени разгрузите травмированному кости грудной клетки – ключицы и лопатки.

Выведение из пространства травмы

Но далеко не все травмы предсказаны сновидениями. Эти травмы – особенные, они зависят от местного изменения структуры пространства, в котором оказался человек. Внезапные возмущения структуры пространства приводят к травмам энергетических и физических тел человека, оказавшегося в зоне возмущения. Проиллюстрируем это положение конкретным примером.

30-летний Сергей получил травму с переломом ноги. Он спешил к машине, внезапно оступился, упал и почувствовал резкую боль в ноге. После оказания ему медицинской помощи и наложения гипсовой повязки мы анализировали механизм травмы. Вернув Сергея в прошлое, к моменту травмы, я предложил ему нарисовать структуру пространства до травмы и непосредственно во время падения. По ощущениям Сергея его правая нога подвернулась в тот момент, когда «пространство качнулось, упало набок и завертелось как юла».

Память тела хранит следы возмущенного пространства во время травмы, поэтому во время реабилитации следует предусмотреть возвращение тела из возмущенного состояния в невозмущенное.

Как снять с тела следы возмущенного пространства?

? Известен старинный ритуал снятия следов возмущенного пространства с травмированного человека. Старые мастера называли процедуру снятием печати времени и места, подразумевая под этим следующее: после травмы человек достаточно долго живет моментом травмы, то есть он все еще находится на том месте и в тот момент времени, когда происходила травма. Тело хранит печать времени и место травмы десятилетиями. Хотя травма была давно, пострадавший

живет по ее законам.

В старину ритуалу очищения подвергали людей после травм, пожаров, неудачных родов, распада семьи, после длительного отсутствия на родине, а также воинов, вернувшихся с поля брани. Претерпевшие, так их называли раньше, должны забыть пережитые катаклизмы, выйти из прошлого и войти в настоящее, иначе претерпевший не сможет вернуться к нормальной жизни. (Не то ли самое произошло со многими воинами, сражавшимися на полях Великой Отечественной войны: они так и не смогли вернуться к мирной жизни, а переживали вновь и вновь боевые события. Сейчас эту проблему психологи решают с воинами, прошедшими Афганистан и кавказские конфликты.)

Прошлое цепко удерживает сознание человека в своих объятиях, и претерпевший в старину не переступал порог родного дома, пока не проходил обряда выхода из прошлого времени и входа в настоящее время. Невыполнение ритуала снятия печати времени и места грозило дому бедой.

Ритуал проводится в три этапа: отсечение, выход-вход, окуривание. Делать это надо на закате солнца. Если ритуал проводят в помещении, пострадавшего ставят или кладут на белый холст лицом к заходящему солнцу. Холст и тело посыпают слегка увлажненным зерном. В рот пострадавший кладет горсть зерен и держит их там до окончания процедуры. Лицо и голову травмированного накрывают черным платком.

Мастер берет в руки длинный нож и рубит ножом пространство вокруг тела, «отсекая его от прошлого» с восьми сторон. Затем острием ножа мастер прикасается ко лбу, к макушке, затылку, пояснице, к паху и пяткам потерпевшего. Нож после этого следует воткнуть в землю на полчаса. В завершение процедуры вылейте на голову травмированного холодную и горячую воду (но не обжигающую кожу). Зерна с холста и изо рта собирают и закапывают в землю, а холст и платок стирают.

Если ритуал проводили на открытом воздухе, то претерпевшего ставили лицом к солнцу, проводили отсечение от пространства, затем поворачивали его спиной к солнцу, перед ним выкапывали небольшую канавку, через которую он должен был переступить. Платок снимали

после перехода через канавку.

? Выход-вход проводят по следующей технологии: претерпевший раскрывает пространство перед собой так, как будто он раздвигает две занавески, затем высоко поднимет ногу и перешагивает через невидимую преграду высотой примерно 50–60 сантиметров. Перешагнув преграду, он делает полный оборот и входит в новое пространство.

? Окуривание проводят дымом от тлеющего пучка полыни, шалфея или зверобоя. Эффективно также окуривание ладаном. В идеале человека ведут на место, где он получил травму, и там проводят ритуал отсечения и выхода-входа. Окуривание проводят в любом другом месте, желательно вне дома у небольшого костра.

Путь мастера

Невозможно, говоря о выведении пострадавшего из состояния травмы, не упомянуть об Игре с деревьями и травами. Я уже рассказывал в самом начале книги, что древние знания (доказанные современными исследованиями и медицинской практикой) пришли ко мне, начинающему врачу, от прабабушки Секлеты Юрченко (урожденной Булах). Проводником умений стала бабушка Анастасия Миновна Сипко (урожденная Юрченко). Роды Булах, Юрченко и Сипко происходят из херсонских и запорожских земель – Берендеево семя, так они себя называли. Бабушка подарила мне знание о силе целебных прикосновений к костям, которым теперь владеете и вы, уважаемый читатель. А обучение Игре, имеющей четыре основополагающих аспекта, мастер проходит у деревьев и трав (собственно после этого и становится мастером).

Первый аспект Игры, по словам бабушки Анастасии Миновны Сипко, – история окружающего мира, осознание своего сродства с окружающей природой. Как это следует понимать? В детстве и юности мы много играли: с родителями, друзьями, домашними животными. Игры влюбленных – молодых и немолодых – сопровождают нас вообще всю

жизнь. Когда у вас появились дети, вы стали играть с ними. Ваши родители постарели, а души у многих стали подобны душам детей, и вот мы должны принять их в новом качестве: как наших новых – стареющих – детей. Кто не хочет учиться этому, тот иногда даже от себя самого скрывает, что не любит собственных детей и готов оставить родителей в старости на произвол судьбы. Жизнь – серьезная Игра поколений друг с другом.

Второй аспект – практика самоисцеления и помощь в излечении людей. Игра предполагает множество особых прикосновений рук к травам, деревьям, телу человека в осязаемом мире и прикосновений в невидимом, но таком же реальном мире, что уже доказано научным путем. Чудесные прикосновения возвращают здоровье и ясный ум. Расшифровать тайну воздействия прикосновениями рук можно только одним – передачей через руки энергии Вселенной (природы). Овладевшие прикосновениями в невидимом мире, кроме всего, получают доступ к двум стихиям – Слова и Безмолвия.

Третий аспект – особое состояние во время Игры. Человек вводит себя в мир условной, или виртуальной, реальности. Какая это реальность? Условную реальность невозможно взвесить, оценить в рублях и долларах, но к ней можно прикоснуться, в виртуальной реальности вы можете воспринять и передать энергетический посыл. Наши мудрые предки подметили это свойство условной реальности и использовали его для лечения очень широко. В Игре каждому под силу войти в невероятное и породниться с парадоксом. Осознание своей парадоксальности рождает счастливый смех. Нужно всего лишь быть внимательным.

Наконец, четвертый аспект Игры – улыбка и счастливый, искренний смех.

Древние мастера понимали Игру как путь познания, как способ исцеления и как обретение внутренней радости бытия ребенка.

Опыт общения с растениями открывает вам неведомый мир внутри себя и прокладывает путь к постижению мира вне вас. Только после Игры с травами и деревьями вы начинаете осознавать, что такое

«единство мира». До Игр единство мира – пустой звук.

Разновидностей техник оздоровления с помощью деревьев и трав много. Не редкость на полотнах известных русских художников, в лирических фильмах о любви такой сюжет: в момент душевного переживания девушка обнимает березу, юноша обращается к яблоне, рябине. Помощь приходит всегда, но она разная: от изменения на какое-то время эмоционального состояния до физического исцеления. В этой книге, повторю, мы рассматриваем техники стойкого исцеления физического тела через исцеление психологических травм.

Игра для посвященных

Непосвященные не играют с деревом или травой, их контакты незатейливы: к стволу дерева прикасаются ладонями, головой, телом, спиной, ногами или руками в различных позициях до появления чувства легкости в теле. Травы для многих – вообще только замена лекарственного препарата, а то и просто сорняк, мешающий культурным растениям. Но наблюдается такая тенденция: чем старше человек или чем больше его донимают болезни, тем сильнее интерес к Игре, поскольку результат – выздоровление, а то и обретение способности исцелять других – не заставляет себя долго ждать.

Мой добрый совет: идите в поле к травам, деревьям и играйте! Травы и деревья – надежные целители и великие учителя.

Деревья, растущие в городе, и деревья в лесу неодинаково реагируют на человека. Городские менее отзывчивы, чем лесные, потому что город утомляет их. В лесу деревья обладают большей энергетической силой и легче вступают в контакт с человеком. Игра с деревьями и травами всегда требует доброжелательности, терпения и честности. Деревья и особенно травы не выносят фальши в человеке. Их невозможно обмануть.

Давно подмечено, что люди недоброжелательные не в ладах с растениями. Если быть точным, то не мы выбираем дерево или траву для Игры – дерево или трава выбирает нас. Как это ни парадоксально звучит, но именно растение «видит» наши проблемы и искренне желает

нам помочь.

При неумелой Игре потоки энергии могут захлестнуть вас до головокружения или тошноты. Внутренняя культура и доброжелательность к дереву или траве обеспечивают эффективность Игры.

После Игры у больного наступает облегчение состояния, ослабление или исчезновение симптомов болезни. При всех неожиданных и кратковременных ухудшениях состояния не вините в них дерево или траву, а лучше проанализируйте, правильно ли вы вели Игру, не было ли нарушения нравственных табу. Даже при ухудшении самочувствия после Игры принесите дереву глубочайшую и искреннюю благодарность. У многих после этого, как я знаю, здоровье налаживалось.

Приходите к дереву для Игры с интервалом в 3–4 дня, и эффект будет позитивным и сильным. В дальнейшем между вами и деревом (травой) установится прочный контакт с последующим стойким лечебным эффектом.

Если вы затеяли Игру, но не хотите прорабатывать выявленные деревом (травой) ваши нравственные проблемы, психологические травмы, то этот визит окажется бесполезным и на контакты в дальнейшем тоже можете не рассчитывать.

К дереву необходимо приходить только в случае истинной нужды, искреннего желания помочь себе или для выражения благодарности и любви.

Если после неудачной Игры вы затаите обиду на дерево или траву, то растения, животные и люди будут отвергать вас. Деревья и травы обладают памятью на человека и его настроение. Растения (в том числе и комнатные) распознают обидчика или недоброжелательного человека даже спустя долгое время после инцидента, отвечая агрессивной реакцией ауры.

Возраст деревьев также имеет значение для общения. Старые и больные деревья менее охотно вступают в контакт с человеком, тогда как молодые деревья в этом плане более доступны.

В полуденные часы и ночью большинство деревьев не склонно к Игре.

Наилучшее время для общения с деревьями – утро, спустя 1–2 часа после восхода солнца, или вечер, за 1–2 часа до захода солнца.

По традиции, прежде чем приступить к исцеляющей Игре, ученики проходят обучение у деревьев и трав. И нередко Мастеру Игры задают вопросы:

1. Почему мы должны учиться именно у них?
2. Как учиться у трав и деревьев?
3. Чему могут нас научить бессловесные деревья и травы?

Мастера Игры отвечают на вопросы так.

1. Растения и люди принадлежат живому миру и живут по сходным законам. Растения и люди – энергетические сущности. Материальные оболочки у нас различаются очень сильно, а энергетические – нет. Наука подтверждает единство генетических принципов строения и функционирования царства растений и царства животных.

Обучение любому делу – процесс нескорый, а растение постоянно находится на одном месте, никуда не спешит и не выказывает агрессии. К растению можно обращаться многократно без риска войти с ним в конфликт.

2. Обучаются у растений необычным способом. В школе учитель объясняет материал словами, при этом ученик пассивен – он только слушает. Растения бессловесны и объяснить нам ничего не могут. Но зато мы можем быть активны по отношению к растениям!

Вспомните из уроков анатомии, что за словесное общение у человека отвечает преимущественно левое полушарие мозга. Правое полушарие мозга отвечает за бессловесное, интуитивное, общение. Правое полушарие отвечает также за язык прикосновений и пантомимы: движений тела без сопровождения речью. Язык пантомимы очень выразителен, эмоционален, мы понимаем интуитивно всё и без слов.

Согласитесь, пантомима – это игра, в которой всё и в шутку и всерьез. Наши наблюдательные предки подметили это свойство пантомимы и назвали общение человека с растением Игрой. У пантомимы есть два замечательных свойства, которых лишены слова.

Первое свойство – пантомима интуитивна и рождает вместо слов

эмоцию и образ (видение). Человек осознает образ, если зацепил его своим вниманием. Слова появляются гораздо позже, при переводе образа в слова. Словесное описание образа всегда гораздо беднее самого образа. Если человек невнимателен, то образ живет недолго и исчезает в долговременной памяти.

Второе свойство – однозначность пантомимы. Вспомните танцы. Пантомима танца состоит из отдельных движений. Каждое движение и поза понимаются однозначно. Кстати, словами танец описать невозможно, а вот интуитивно мы переживаем его всегда ярко и точно.

Поэтому пантомима высокоэнергетична. Каждое движение тела в пантомиме изменяет энергетику тела и энергетику пространства вокруг него. Пантомима закладывает в пространстве след – Тень эмоции, намерения и движения. И деревья, и травы, и кости реагируют на Тени пантомимы.

Растения тоже быстро изменяют свою энергетику в ответ на Тени пантомимы человека и посылают в пространство свои измененные Тени. Наши виртуальные кости реагируют на Тени деревьев и трав. Таким образом человек и растение общаются. Кости-призраки и пантомима тела обеспечивают Игру человека и растения.

Ученик активен по отношению к растению. Он прикасается к энергетическим и материальным оболочкам растения и безмолвно движется. Освоив технику прикосновения к деревьям и травам, вы можете осваивать прикосновения к костям и телу.

3. Теперь ответим на вопрос, чему могут нас научить бессловесные деревья и травы. В детстве я задал этот вопрос своей бабушке. Ответ был краток: «мудрости». Тогда я ровным счетом ничего не понял.

Сегодня я понимаю, что бессловесные деревья и травы учат нас

искренности,

интуиции и образному мышлению,

техникам самоисцеления,

умению «лечить» собственное прошлое,

техникам скорой помощи людям,

интуитивному умению пребывать в виртуальном пространстве и

отвечать на сигналы пантомимой собственного тела,
философии счастливого смеха.

Итак, вы получили ответ на вопросы, и пора идти в лес или в поле для общения с растениями. Но как это конкретно должно выглядеть?

Растения, повторяю, это точно такие же энергетические сущности, как и человек. Как и у человека, у них есть внешняя энергетическая оболочка – аура, структура и свойства которой в принципе схожи с нашей.

Игра с деревьями

Рассмотрим структуру ауры дерева.

В 15–30 метрах от ствола одиночного дерева расположена наружная оболочка его ауры. Функции наружной оболочки ауры – чувствительная и защитная. Распознавание чужака, будь то дерево или человек, – главная функция наружного слоя ауры. Мощные энергетические потоки стекают с кроны на землю и образуют энергетический шатер с толщиной стенок около метра (рис. 21).

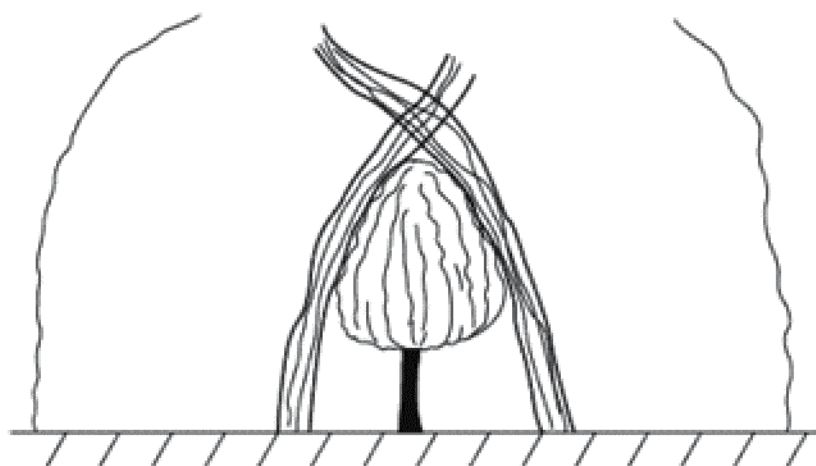


Рис. 21

Стекающие потоки обладают большой целебной силой. Старикиведуны использовали стенки энергетического шатра как место природной лечебницы.

Из ствола дерева исходят многочисленные энергетические лучи различной ориентации. Кроме того, ствол дерева покрыт особым энергетическим кожухом с толщиной стенки от 2 до 20 миллиметров. Под корой дерева имеются многочисленные энергетические оболочки на различных глубинах залегания.

В каждом дереве живут целители и учителя, у которых есть чему поучиться. Правда, если у вас еще не наработан опыт общения с дикорастущими растениями, не ожидайте чуда исцеления от первых встреч. Чудеса станут накапливаться от встречи к встрече. Основные ошибки начинающих – пассивность и пренебрежение полученными (даже из предыдущего абзаца этой книги) знаниями.

Помните, вы отправляетесь к дереву играть. Это не значит, что можно лечь в тени его кроны и зевать от скуки. Ничего не произойдет, потому что вы ничего и не делаете: за вас никто не сделает Игры. Дерево не лечит и не учит лентяев. Игра – поединок с воспоминаниями (видениями) из вашего прошлого, а это, как знают психологи и ведуны, требует внимательности, собранности и мгновенной ответной реакции.

Суть поединка – увидеть внутренним зрением и осознать воспоминание, фрагмент прошлого; исправить неисправленное, чтобы, исцелив душу, исцелить тело. Видения кратковременны, они появляются на задворках внимания, и нужно не прозевать их!

43-летний Александр страдал от болей в правом коленном суставе. Колено время от времени (особенно при изменении погоды) припухало. Терапевтическое лечение только на короткое время снимало боль.

В процессе обучения Игре с деревом Александр вспомнил давнюю игру в футбол. Ему тогда было 12 лет. Соперник-одногодка ударил Александра в колено. Нехотя извинился, очень неискренне. И тут пришло озарение: боль в его колене – это неискренность того извинения! Александр простил своего соперника из детской истории, который, очевидно, был просто плохо воспитан или нелюбим своими родителями. В момент этих размышлений в суставе что-то щелкнуло, и Александру стало легко и свободно. Боль вот уже несколько лет после

Игры не беспокоит его.

Вторая ошибка новичка в Игре – собственная бесплодная игра воображения, неконтролируемые фантазии на тему чудес. Да, видения воспоминаний мелькают как тени. Но появляются они только после прикосновения ваших рук к энергетическим оболочкам. Настоящие видения – легкая, еле заметная дымка, их требуется сознательно цеплять вниманием. А вот ложные видения – иллюзии и галлюцинации – всегда яркие, красочные и как бы громкие. Они овладевают вашим вниманием, подавляя волю и критику. Легкая упругость, как бы дуновение ветерка и одновременно ощущение непреодолимого препятствия – вот критерии чудесного прикосновения!

А теперь урок истинной Игры.

Этап 1: правильно подойти к границе ауры одиночного дерева.

Перед путешествием за сокровенными знаниями, которые вам готовы дать деревья и травы, поразмышляйте о том, что они такие же живые существа, как вы. Они – личности, только говорят на своем языке. Подружиться с ними интересно и здорово.

Отыщите в себе искреннее желание подружиться без личной выгоды, а просто из чувства приязни. (Можете вспомнить, например, как любовались цветущей яблоней, красочной осенней листвой, аллеей из старых тенистых деревьев.)

Найдите одиноко стоящее дерево или небольшую группу деревьев. Перед приближением к дереву думайте о том, что вы идете в гости к доброму другу, хотите повидать приятеля (держите в уме образ дерева) и у вас есть искреннее желание обрадовать его чем-нибудь. Приближайтесь к дереву медленно, не торопясь. Глаза лучше опустить или расфокусировать зрение (а не «впиваться» в дерево глазами).

Чем вы можете обрадовать дерево? Например, расчистить от хлама его личное энергетическое пространство или срезать сухие ветки. Не держите в голове прагматичную задачу типа: «Вот сейчас я полечусь у дерева». Именно эти мысли и расстроят всю Игру!

Дерево щедро одарит вас своей исцеляющей силой, но только как

искреннего друга. Дерево затаится, если обнаружит корысть в ваших намерениях. И это не фантазии, а многовековая проверка пары дерево – человек.

Залог успешной Игры – временное состояние безмолвия. Безмолвием и пантомимой руководит часть вашей личности, ваш внутренний немой. Внутренний немой – персонаж сознания правого полушария мозга.

Рассмотрим ритуал входа во временное безмолвие:

несколько раз энергично глубоко вдохните и полностью выдохните, задержите дыхание на выдохе на 10–15 секунд, отчетливо и громко хлопните трижды в ладоши, мысленно, не шевеля губами, призовите Внутреннего Немого.

Формула призывания:

Внутренний Немой! Отзовись! (пауза)

Немой! Отзовись! (пауза)

Мой! Отзовись! (пауза)

Отзовись! (пауза)

Зовись! (пауза)

Вись! (пауза)

Сь! (пауза)

! (пауза)

Вы таким образом войдете в состояние естественной пантомимы. Успех Игры обеспечен. Смело направляйтесь к дереву или траве.

Приближаясь к дереву, прислушивайтесь к сигналам своего тела.

Вход в личную границу дерева (в его ауру) сопровождается

? предусмотренными ощущениями и реакциями:

невольные приостановка или замедление движения,

автоматическая задержка дыхания,

обострение внимания,

состояние удивления,

непроизвольное напряжение мышц брюшного пресса,

возникновение невольного вопроса: «Что случилось?»

? Некоторые наблюдают иные реакции:

усиленное сердцебиение,

беспокойство, вплоть до паники и страха,

суетливость, желание повернуть назад,

переживание состояния: «Прочь отсюда! Здесь опасно!»

Оба типа реакций – норма двух различных групп людей. Заметив у себя те или иные признаки, остановитесь и сделайте короткий шаг назад для восстановления дыхания, сердечного ритма и исходного эмоционального состояния.

Для удачного контакта с деревом настройтесь на состояние Игры, обычной игры с ребенком, собакой, друзьями. Вспомните, как часто перед началом игры игроки искренне пожимают друг другу руки и улыбаются в предвкушении удовольствия от новых впечатлений, активных движений, обмена энергией.

Готовность улыбнуться и протянуть руки – волшебное состояние человека: в этот момент вы обладаете уникальной возможностью физически явственно ощущать энергетические оболочки человека. Так и с растением, которое вы выбрали для Игры.

Итак, мысленно улыбнитесь и слегка приподнимите руки в направлении к дереву. Некоторое время побудьте в этом приятном эмоциональном состоянии. Сначала в теле появится легкое напряжение, его сменит раскованность движений и дыхания. У вас появится желание кружиться на месте, вальсировать. Значит, дерево вступило с вами в Игру.

Если состояние напряжения не исчезает, раскованности нет, тогда начинайте Игру вы. Вспомните, как собаки приглашают друг друга к игре: припадают на передние лапы и прыгают вправо-влево, в глазах – приглашение порезвиться и повеселиться. Собачий ритуал универсален, он годится для вступления человека в Игру с растением. Прыгните несколько раз с приподнятыми руками вправо-влево, и раскованность обязательно появится.

Вы инициировали Игру, и ладонные и тыльные стороны кистей начнут

вдруг ощущать невидимую упругую преграду – перед вами и дальше к стволу дерева. Это и есть наружная оболочка ауры дерева.

По изменению своего эмоционального состояния вы поймете, что вступили в Игру, – это состояние очень отличается от обыденного состояния сознания.

Этап 2: игра с внешним слоем ауры дерева.

Внешняя граница ауры дерева или травы – многоугольник. Граница ауры разделена на мужскую и женскую части. Иногда внешняя граница ауры дерева составлена из чередующихся мужских и женских участков (рис. 22, вид сверху).

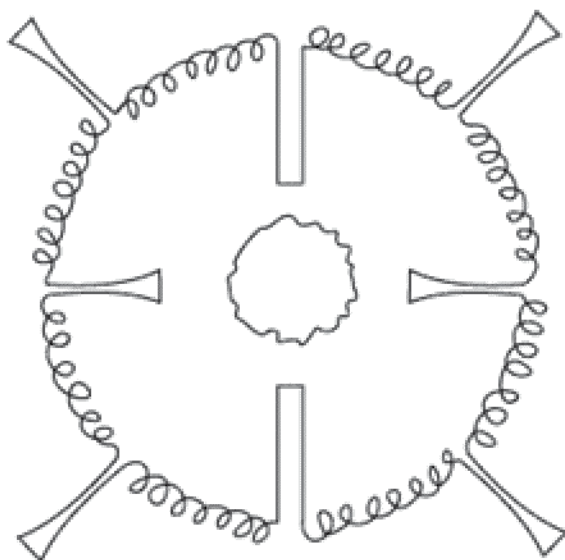


Рис. 22

Как правило, мужская и женская части соединяются энергетической структурой в виде ворот.

Мужчина при взаимодействии с мужской частью границы ауры чувствует себя легко и комфортно, входя в состояние безмыслия, «пустой» головы. Если же мужчина вышел на женскую часть границы ауры, то у него возникают воспоминания о конфликтах с женщинами. Мужчина в таком случае вынужден прекратить движение по границе ауры, и ему самое время разобраться с сутью пережитой когда-то

конфликтной ситуации с женщиной. (Конфликт мог быть с матерью, сестрой, школьной подругой и т. д.) Вспоминаются не только реальные конфликты – ваши фантазии или конфликты, которые могли бы произойти, но не произошли, также оставляют в памяти следы.

Также и женщина, вступив на женскую часть границы ауры, попадает в психологическое состояние безмыслия. При попадании на мужскую часть ауры она вспоминает свои конфликты с мужчинами.

Таким образом, наружная граница ауры дерева или травы обнажает скрытые мотивы отношений между мужчиной и женщиной и помогает осознать истоки неудач.

Попав на мужскую часть наружной границы ауры, 43-летняя Людмила неожиданно расплакалась. Она вдруг вспомнила конфликт с мальчиком из соседнего класса, когда ей было 9 лет. Она с девочками задевала его насмешками. Мальчик почти не отвечал на это, но так смотрел на нее, что ей становилось смешно. И вот наконец она осознала, что всю жизнь искала мужчину, который бы смотрел на нее так. Людмила поняла, что глупые, обидные слова сокрушили ее жизнь. Вспомнился еще момент из школьного периода: она оскорбила одноклассника, влюбленного в нее. Она упивалась тогда ощущением силы и могущества. Он молча стоял и так смотрел на нее! Людмиле хотелось скрыть от всех и от самой себя, что она тоже влюблена в мальчика.

Выплакавшись, Людмила поняла, что уже не найдет мужчину, который так посмотрит на нее. Неожиданно пришло успокоение, и она подумала: «Со мной будет другой мужчина, и я могу его осчастливить».

Дерево избирательно выявляет ситуации из прошлого, предлагая переосмыслить самые актуальные из них для обретения душевного покоя сегодня (хотя вы можете и не осознавать причин ваших нынешних неудач). Как правило, на границе ауры дерева люди вспоминают давно забытые события из детства и юности, имеющие, однако, одно важное свойство: они являются поворотными, рубежными, то есть течение жизни после этих событий качественно изменилось. В худшую сторону.

Пережив это событие, вы словно переступили некую нравственную границу, нарушили табу, не имеющее срока давности.

Итак, вы на границе ауры дерева. С этого момента у вас появилась возможность передвигаться вправо и влево по периметру ауры. Причем передвигаться вдоль границы ауры лучше необычными способами: вращением вокруг вертикальной оси, приставным шагом с приседанием и наклонами туловища вправо-влево и т. д. Дерево подскажет вам необходимую пантомиму танца и способ перемещения. Ваша задача – не анализировать движения, а следовать внутренним импульсам. Ваши руки и ноги начнут самопроизвольно двигаться из стороны в сторону, в теле появится легкость. Не исключено, что вам захочется прыгать. Сделайте это! Как правило, одновременно с этим появляется желание издавать резкие нечленораздельные звуки в такт дыханию. Сделайте это! В один из моментов вы вдруг вспомните эпизод из жизни, который старались забыть навсегда.

Что делать с этим неприятным открытием?

? Во-первых, искренне признать вину в прошлой ситуации, увидеть пагубность проступка для себя и его участников.

? Во-вторых, принять решение исправить сегодня ситуацию, насколько это возможно.

? В-третьих, найти в себе силы не поступать подобным образом в будущем.

? В-четвертых, принять твердое решение удерживать других от совершения подобных поступков.

? В-пятых, даровать свое прощение противникам, причем сделать это искренне и без каких бы то ни было условий.

Совершив этот ритуал прощения, вы испытаете облегчение и вновь обретете потребность двигаться. Причем если вы провели ритуал правильно, то дерево позволит вам войти в свою энергетическую зону, защищаемую от посторонних. Снова попробуйте руками ауру дерева. Ощущения иные: аура стала менее плотной, вам вдруг захотелось улыбаться широко, во весь рот. Перейдите границу, вращаясь по или против часовой стрелки.

Обратите внимание на свое психологическое состояние: вы как будто слегка оглохли и отстранились от окружающего мира. На территории дерева вы оказались наедине с самим собой. Вам хочется изменить пластику ваших движений. Тело стало текучим и одновременно упругим. В одной части тела вы ощущаете удивительную легкость и текучесть. В другой – упругость. Со стороны это выглядит как движение крадучись.

Ваше движение остановят стекающие с кроны энергетические потоки, образующие своеобразный шатер. Ввинтитесь в него таким же образом, каким вы пересекали границу наружной оболочки ауры.

Вы снова на другой территории, и об этом свидетельствует появившееся откуда ни возьмись смешливое настроение, вам хочется покуражиться.

Этап 3: не сдерживайте себя – да здравствует кураж!

Прыгайте, кричите, смейтесь в свое удовольствие, высовывайте язык и стройте рожицы, если есть желание. Одним словом, резвитесь как шаловливый ребенок, забудьте о возрасте. Клоунада – ценнейшее лекарство от печали. Клоунада и кураж расправляют и ставят на место «разваленные» кости-призраки. В эти благословенные для здоровья моменты человек мыслит афоризмами и постигает силу парадоксов.

Когда активное веселье иссякнет, наступает второй этап Игры в потоках энергетического шатра. У вас появится ощущение, что вы внутренним зрением видите собственный скелет и можете сконцентрировать внимание на любой его части.

С этого момента начинается Игра с собственными костями.

Этап 4: внимание костям!

Теперь вам легко удерживать внимание на любой виртуальной кости: сжать ее по длиннику, растянуть, изогнуть в пределах упругости, погладить и даже столкнуть кость со своего места в пространство.

Выберите любую длинную кость, например локтевую или плечевую. Возьмите вниманием кость-призрак за один или оба конца и растяните энергетическую кость в пределах ее упругости, как пружинку, и

отпустите, чтобы она сократилась. Кость спружинит и передаст движение другим костям. Одновременно ваша рука самопроизвольно перейдет в спонтанное движение, напоминающее движение червяка. На растяжение одной кости ответит весь скелет и все ваше тело. Этот ритуал часто называют пружинным танцем.

Играйте с костями, никакого насилия, только Игра: зацепил – отпустил – попрыгал.

Растягивайте, сжимайте, расширяйте, скручивайте кости в пределах упругости и отпускайте их, как пружинку. Ваше тело аналогично совершаемому в виртуальном пространстве будет прыгать, изгибаться, совершать причудливые движения. Через некоторое время вы начнете счастливо беззвучно смеяться – это знак завершения очередного этапа Игры.

Во время танца костей происходит расправление деформированного скелета-призрака и восстановление психолого-энергетического единства духа и тела.

В танце костей необходимо соблюдать осторожность, и все деформации костей в виртуальном пространстве допустимы только в пределах приятной упругости. Приятная упругость виртуальных костей сопровождается ощущением Игры и счастливой улыбкой. Напряженная улыбка – значит состояние Игры исчезло, кость излишне деформирована. В таком случае появляется новое состояние: «Я сделаю это вопреки всему и всем!» Имейте в виду, что напряженная, неискренняя улыбка лежит вдалеке от дороги мудрецов, она – дорога в болезни.

Избыточная деформация виртуальных костей приводит к болезням и переломам реальных костей!

Никогда не доводите себя в Игре до состояния усталости. Игра – не спортивное состязание ради рекордов и призов. Состояние радости и счастливого смеха – критерий завершения очередного этапа Игры.

Этап 5: выйди из шатра и иди к стволу, слушай свое тело!

А теперь идите под крону дерева, но не упругим спортивным шагом, а

поворачиваясь вокруг вертикальной оси. Некоторые деревья, как отмечают мастера, например каштан, дуб, бук и платан, пропускают человека под крону, если он проползает границу подобно ужу!

Преодолев границу, можно встать и подойти к стволу дерева. Вы снова в новом для себя психологическом состоянии. Ощущение оглушенности исчезло, и звуки слышны явственно. Главное в новом состоянии – обостренное осознание собственного Я и чуткость рук к энергиям, исходящим из ствола дерева. Вы не только физически ощущаете лучи и «плоскости» потоков энергии, исходящей от ствола, – прикосновение к ним рукой рождает внутри тела звуки: журчание ручья, звон колокольчика, отдаленные песни или ровный гул.

Сразу скажу, что появление звуков в теле – это не болезненная иллюзия или галлюцинация, а критерий грамотно пройденных этапов Игры. Звуки в теле, более того, сопровождают любое ваше движение. Под кроной дерева ваше тело должно звучать как струны. Струны – это энергетические каналы вашего тела. Звуки, издаваемые струнами-каналами, подтверждают чистоту вашего тела и ясность сознания. Звучащее тело – здоровое тело (мы об этом говорили выше).

Этап 6: прикоснись к потоку!

Со стволом дерева вам предстоит провести несколько энергетических ритуалов.

Первый ритуал – так называемая чистка тела. Ориентируясь на осязательные и звуковые ощущения (иногда и на внутреннее видение), введите руки в потоки, пронизывающие ствол дерева (рис. 23).

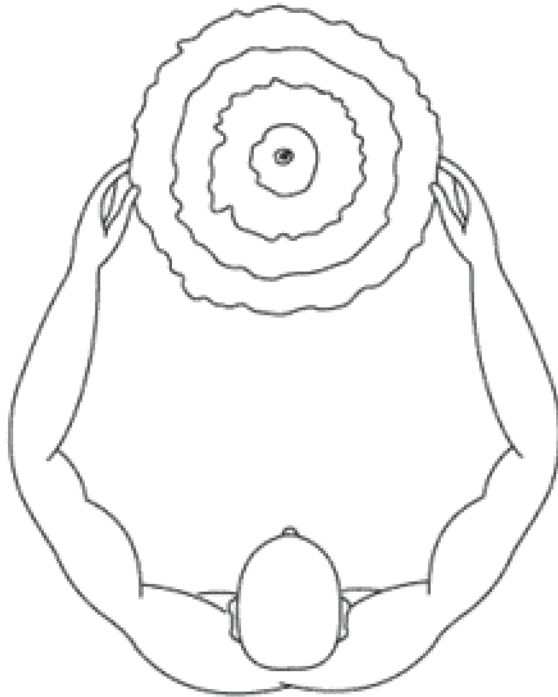


Рис. 23

Если все сделано правильно, то вы почувствуете, как руки на время «застынут» в потоке, станут неподвижными, став частью потока. Тело, наоборот, обретет подвижность: оно начнет спонтанно прогибаться.

Началось освобождение: позвонки и суставы хрустят, вы шумно дышите, зеваете, кашляете, чихаете, становится то жарко, то холодно – одним словом, в теле происходит «генеральная уборка». Нередко возникают кратковременные боли из-за спазма мышц: так через напряжение мышц тело освобождается от психологических травм прошлого.

Теперь следует освободить руки и отойти от ствола дерева на 2–3 шага.

Нормальным считается состояние изнеможения. Отдохните минут пять, и вернется легкость движений и внутреннее звучание струн. Ваше тело превратилось в оркестр.

Следующий этап – Материнский, или прикосновение к кожуху ствола.

Найдите на небольшом расстоянии от ствола энергетическую оболочку, так называемый кожух, и прикоснитесь к ней ладонями.

Сделайте легкий, неглубокий выдох и сконцентрируйте внутреннее зрение на первых фалангах пальцев. Удлиняйте кисти на 2–3 сантиметра, а еще эффективнее включить слово-команду. Коротко и энергично скажите: «На дюйм!» Дюйм равен 2,54 сантиметра. Кисть и удлинится точно на дюйм.

Руками начните медленно и нежно скользить по дереву, как будто вы гладите бархатистую кожу ребенка. Одновременно напевайте (у многих внутри рождается колыбельный мотив).

Так вы откроете свои Материнские кости.

Скользите по кожуху дерева руками, пока внутри живет, звучит колыбельная песня. Когда она стихнет, руки сами отстранятся от кожуха.

Теперь вам остается одно: правильно отойти от дерева. Прижмите ладони к груди, наклонитесь слегка вперед и глубоко выдохните. Пятесь и делая вращательные движения, в смирении и с чувством благодарности покидайте территорию дерева. Эта Игра завершена.

Теперь поговорим о пульсе Вселенной. Его можно практиковать вместо прикосновения к кожуху.

Положите руки ладонями на кору дерева вдоль ствола пальцами вверх.

Глубоко вдохните и медленно, без напряжения выдыхайте, одновременно расслабляя тело и слегка подгибая ноги. Зацепите вниманием копчик и крестец и слегка потяните их вниз к земле и назад. Тяните очень плавно и без рывков, очень нежно. Растянуть нижнюю часть позвоночника нужно на 1–1,5 сантиметра, затем мягко (без рывков) соскользнуть с копчика и крестца (то есть убрать внимание).

Через некоторое время руки как бы прилипнут к стволу (фото 47).



Фото 47.

Выдержите паузу и, когда захочется вдохнуть, дышите. В данной позиции тела и рук дыхание становится поверхностным, а тело совершает колебания вверх-вниз или вправо-влево в такт с дыханием. Дерево словно навязывает вам свой ритм дыхания. Примите его! Следуйте точно за ритмом энергетических пульсаций дерева. Их называют «пульсом Вселенной», «голосом неба» и другими поэтическими названиями. Сделайте несколько полных циклов дыхания, до тех пор пока руки не отстранятся от ствола самостоятельно.

А этот ритуал называют Отцовым. Прикоснитесь к дереву подушечками пальцев обеих рук. Кисть каждой руки образует красивый купол. Чтобы правильно сформировать купол кисти, соберите все пальцы в щепоть: второй, третий, четвертый и пятый пальцы покоятся на первом (большом) пальце. Затем медленно разведите пальцы в стороны до самопроизвольной остановки их движения в куполообразном состоянии (фото 48). В кисти появляется напряжение.



Фото 48

Теперь прикоснитесь к стволу дерева. Сосредоточьте внимание на кончиках пальцев. У вас появится ощущение, что пальцы удлиняются и проникают под кору; пройдя кору, встречают преграду на глубине около 1 см. Почувствуйте, как преграда медленно пульсирует, а дыхание автоматически подстраивается под ее пульсацию.

Тело в этот момент приходит в движение, и вы явственно начинаете ощущать перекосы в теле и мышечные напряжения – дерево вывело их на уровень сознания. Не отпуская пальцев от ствола, произвольно ищите такие положения тела и конечностей, которые уменьшат и компенсируют перекосы и напряжения в теле. Сняв эти неприятные ощущения, вы наверняка вздохнете с облегчением. И вот удивительно: связь с преградой под корой дерева утрачивается. Так происходит Игра с костями-призраками, которые именуют Отцовыми костями.

Игра с травами

Правила Игры с травами почти не отличаются от правил Игры с деревьями.

Игру с травами следует проводить тогда, когда солнце уже пригрело землю, и над ней повисла полоса прогретого воздуха.

Выйдя в поле или на поляну, не ищите целенаправленно встречи с травами, а просто прогуливайтесь и наслаждайтесь жизнью, солнцем, ветром и разноцветьем вокруг вас. Зрение должно быть расфокусировано настолько, чтобы вы воспринимали поле как лоскутное одеяло с нечеткими границами цветowych пятен. Это один из самых трудных этапов Игры с травами, но он необходим.

Как это сделать?

Разрешите себе быть частью поля, одной из тысяч травинок. Растворитесь в травах.

Когда вам это удастся, все окружающее предстанет в необычном виде: поле, как колеблющееся марево с размытыми красками; то тут, то там вспыхивают и гаснут огоньки, окруженные ореолом. И вот вы увидите, что один из огоньков светит ярче других и не гаснет, он притягивает вас к себе. Это вас к себе позвало растение.

Медленно идите к огоньку. Уже вблизи вы увидите очертания травы и испытаете знакомые (после общения с деревом) ощущения контакта с наружным слоем ауры: напряжение мышц брюшного пресса, задержка дыхания с невозможностью подать голос.

Вы также можете играть с периметром оболочки ауры травы в мужские и женские Игры, однако с травами чаще играют в Игру, называемую «жилка» (струна, натянутая тетива).

Рассмотрим принципы этой Игры.

Итак, вы стоите перед границей наружной оболочки ауры травы.

Подвигайте нижней челюстью чуть-чуть вперед-назад, вправо-влево. Играйте нижней челюстью. Отметьте, как напряжение спадает.

Шагните на вдохе на полступни вперед. Вы попадаете точно на границу ауры травы. Ваше тело совмещено с ее оболочкой.

На границе внешней оболочки ауры вы входите в особое психологическое состояние, которое называется созерцанием. Трава предстает перед вами в необычном виде: вы видите ее целиком и осознаете цветной поток, текущий по ее стеблю. Цвет потока совпадает

с цветом лепестков цветка растения.

Мысленно отправьте скелет-призрак на полшага вперед себя, материального, к цветку. Цветной поток устремится к вам. Он может занять место в центральном энергетическом потоке вашего тела (расположение – непосредственно перед позвоночником), справа или слева от него, занять место перед телом точно по центру на расстоянии около 1 метра или точно так же позади тела.

Смотрите на мир так, как будто вы и есть растение, ощущайте, как вас раскачивает ветер... Вы остаетесь самим собой, но в то же время становитесь травой – с цветком вместо головы.

Тело начинает вытягиваться в светящуюся струну (жилку) и звучит. Вы вошли в состояние гармонии с окружающим миром. Внутри вас пробуждаются ощущение счастья и счастливый смех. Тело становится легким.

Игра завершена. Попрощайтесь с травой таким же образом, как с деревом.

Нередко возникает Игра с островком трав одного вида. Она еще интереснее, потому что вы воплощаетесь сразу в несколько растений.

Совпадение цвета потока в стебле травы с цветом лепестков на цветке – это критерий точности входа в созерцательное состояние. Если цвет потока в стебле не совпадает с цветом лепестков цветка, значит, вас питают только иллюзии и Игра не получилась. Но не только!

У генетически измененных растений несовпадение цвета лепестков с цветом потока в стволе – явление закономерное. Но такие растения категорически не годятся для Игры.

Закончив Игру, не забудьте выпустить Внутреннего Немого на волю. Вам снова потребуется речь, вы возвращаетесь к людям. Возвращение проведите по старинному ритуалу: слова ритуала произносите сначала мысленно, потом про себя с шевелением губ, потом шепотом, затем в полный голос.

длинная пауза — Ди! – (мысленно)

длинная пауза — Ходи! – (про себя с шевелением губ)

пауза — Уходи! – (шепотом)

без паузы — Уходи-и-и! – (в полный голос)

Глубоко вдохните, поблагодарите Внутреннего Немого. Вы прошли важный этап постижения мастерства.

Мы не прощаемся...

Дорогой читатель!

Мы подошли к последним страницам книги. Система Белые Кости передана здесь в самых существенных чертах. Традиция начинает новую жизнь – гласную. Каждый, кто терпелив и чуток руками и сердцем, найдет в системе вдохновение и инструменты для избавления от болезней. Теперь дело за тобой, дорогой читатель!

За пределами книги осталось много сокровищ системы, однако необходимо на время оставить их в стороне ради усвоения духа и логики традиции предков. Автор ожидает, что публикация этой книги побудит хранителей других систем открыть их современникам. Наши славянские, тюркские и угро-финские системы оздоровления ничуть не хуже западноевропейских, китайских, индийских и других восточных систем. Мы имеем полное право гордиться тем, что наряду с боевыми искусствами наши предки развивали традицию Игры – уникальную систему глубокого психологического и телесного оздоровления. Наши предки умели смотреть в корень.

Автор заранее признателен читателям за высказанные критические замечания и пожелания, которые необходимы для совершенствования метода.

Вы можете связаться со мной по e-mail:

magicpicture@bk.ru