

**КАК СНЯТЬ
НАПРЯЖЕНИЕ И БОЛЬ
И ВОССТАНОВИТЬ
СИЛЫ ЗА 10 МИНУТ**



hello-human.ru

ТЕХНИКИ ДЛЯ ЗАТИХАНИЯ ПРОЦЕССА МЫШЛЕНИЯ И ОСВОЕНИЯ СОСТОЯНИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ВНУТРЕННЕГО ПОКОЯ

Мыслительный процесс у современного человека крутится постоянно: то в нашей голове планы на будущее, то мучают переживания о прошлом. В мыслях часто возникают варианты негативного развития событий, а также их возможные последствия, а все это вместе называется беспокойством. Это отнимает огромное количество наших сил. Это приводит человека к жизни в постоянном стрессе.

Стресс – бич современного общества. К определенному возрасту, рано или поздно, нервная система человека загрязняется настолько, что даже небольшая нагрузка выводит ее из равновесия. Организм ослабевает и уже не может сопротивляться даже малейшей нагрузке, и, естественно, мы начинаем просто болеть или уже не в состоянии строить здоровые отношения. Добавьте к этому, что при этом мы часто не высыпаемся, мало отдыхаем, добавьте к этому плохую экологию и т.д.

Если вы устали от беспокойства и раздражительности, если вам не хватает сна или вы вообще давно плохо спите, если вы чувствуете нехватку жизненных сил и оптимизма, помочь себе можно простыми техниками, которые мы предлагаем вам освоить.

Главное, что происходит во время их использования – это торможение мыслительного процесса, а значит, сближение человека с его собственной природой, которая гораздо мудрее нашего интеллекта и всегда действует правильно. Если природе не мешать, то она сама делает человека чище, здоровее, энергичнее.

И это просто удивительно, насколько быстро и естественно все поправляется, когда человек просто перестает постоянно находиться в своих мыслях (а это значит: постоянно все анализировать, оценивать и контролировать) и просто начинает ей доверять.



Техника «Смотрение в небо».

Это упражнение делается один раз в день, 10 минут (больше не надо, иначе могут пойти сильные обострения накопленных болячек).

Смотрим в небо утром или днём, пока активное солнце. Вечером и ночью не надо. Выбирайте такой участок неба, чтобы солнце было за спиной, иначе будет сильное напряжение в глазах, а этого не должно быть.

Не важно, чистое небо или с тучами, идёт дождь или снег.

Если холодно, то можно смотреть через чистое оконное стекло. Смотреть без очков или контактных линз (если очень трудно, то начинайте первую половину времени в очках, постепенно сокращая это время)! Идеальный вариант – на природе.

Положение тела: удобное, расслабленное, сидя или лёжа.

Делать лучше до еды, тогда и кушать гораздо меньше захочется.

После смотрения, обязательно 4-5 минуты отдохнуть с закрытыми глазами!!!

На время занятия отключайте телефон, телевизор, радио... предупредите близких, чтобы не беспокоили.

В медицине есть такой вид терапии, как цветотерапия. Давно известно, что различные цвета, могут оказывать определённое воздействие на человека. Синий или зелёный, успокаивают, а красный – возбуждает и т.д. Если взволнованного человека поместить в комнату с обоями зелёных или синих тонов, то буквально через несколько минут он успокоится.

Это применяют и в спорте: в плавании, в беге... На короткие дистанции, где необходимо собраться, максимально сконцентрироваться, спортсмен надевает очки с красными стёклами. На длинные – с синими.

Часто врачи советуют пациентам для укрепления здоровья принимать витамины. Сами витамины, как правило, производят при переработке различных растений. А растения вырабатывают эти необходимые вещества, получая солнечный свет.

Если человек может осознанно воспринимать этот солнечный свет (а в его спектре есть все цвета), то он получает это "витаминное питание" напрямую!

Часто, при смотре в небо, отмечают, что меняется цвет участка неба, на который смотрят. Скажем, всё небо голубого цвета, а небольшой кружок вдруг становится оранжевым или жёлтым! А потом цвет меняется на зелёный.

Объяснение в данном случае такое: нашему организму не хватает определённого вида энергии, который несёт в себе тот или иной цвет (из спектра солнечного света).

Известно, что в энергетическом теле человека существуют энергоприёмники и трансформаторы – чакры, которые отвечают за распределение жизненной энергии по всем системам и органам человека, от физиологии до психики, ума и сознания включительно. Каждая чакра имеет свой цвет. Самая нижняя – красная, самая верхняя

– фиолетовая (цвета, как в радуге). Нет необходимости здесь описывать, за что конкретно отвечает каждая чакра, на эту тему написано много книг и статей.

Если цвет неба меняется, значит необходимо пополнение энергии в определённом энергетическом центре. К примеру, зелёный цвет, может указывать на некоторые проблемы или нарушение гармонии в области сердца. Воспринимая таким образом этот цвет, мы восполняем недостаток и гармонизируем своё состояние.



Как выполняется это упражнение.

Перед тем, как начать занятие, сядем (или ляжем) удобно, снимем все напряжения, закроем глаза. Посидим так 2-3 минуты. Просто посидим и послушаем окружающий мир. Не вслушиваясь, не анализируя звуки, не ожидая их... Моё внимание обращено на внешний мир, и я как бы нахожусь в этой среде звуков. Это могут быть крики птиц, где-то играет музыка, ветер шумит... я просто слушаю окружающий меня мир (одно это, само по себе, уже очень приятное состояние!). И в какой-то момент я почувствую внутреннее успокоение... тогда начинаю не спеша приоткрывать глаза.

Я не разглядываю края облаков или летящих птиц. Я очень доброжелателен к небу и стремлюсь раствориться в нём... смотрю как бы в глубину его, сквозь него... я хочу его услышать... я слушаю его...

Не надо терпеть напряжение в глазах, морщиться! Устали - закройте глаза, отдохните, потом снова не спеша открывайте. Лицо не должно быть напряжённым. Очень хорошо, если присутствует лёгкая улыбка.

Где-то на середине занятия вас может просто склонить в сон – это нормально! Настолько мощно пойдёт наполнение силой покоя. Если Вы случайно заснули, то проснувшись, для закрепления эффекта, посмотрите ещё не меньше пяти минут.

Обязательно после занятия посидите с закрытыми глазами 3-5 минут, отдохните, послушайте внешний мир. Не вскакивайте сразу!

Регулярно занимаясь, уже через несколько дней вы отметите у себя значительное улучшение эмоционального состояния. Вы заметите, что стали гораздо тише (внутренне), внимательнее и доброжелательнее. Будете чаще улыбаться! Ещё дальше, вы начнёте отмечать улучшение самочувствия и здоровья.

Вы можете столкнуться с очищением организма: могут пойти обострения накопленных болезней, которые будут выталкиваться организмом. Это нормально и не должно вас напугать. Если обострение очень сильное, то сократите на этот период время смотрения до 4-5 минут.

Возьмите за правило ежедневно уделять время этому простому упражнению. Это позволит вам быть в жизни более стабильными и сильными, сохранять внутреннюю радость и спокойствие.

Если всё проходит регулярно, без срывов и обострений, то каждую неделю можно добавлять по 1 минуте, доведя в итоге время смотрения до 15 минут. Не больше!

При желании ещё больше увеличить это время или повысить эффективность этого упражнения, возникнет необходимость в разучивании определённых дыхательных и физических упражнений, но это уже только под руководством инструктора.



Техника «Поэтапное расслабление тела»

После работы, придя домой не торопитесь сразу на кухню. Переодевшись и умывшись, уединитесь на десять минут. Отключите телефоны и предупредите близких, чтобы не беспокоили. Комнату проветрите (без сквозняка), постелите на пол одеяло или туристический коврик. Если холодно, то укрывайтесь пледом. Часы расположите в удобном для обозрения месте. Снимите все браслеты, ожерелья и т.п., чтобы ничего не мешало и не отвлекало. Ложитесь...

Ложитесь на спину (если не можете лежать на спине, допускается лечь на живот). Руки и ноги вытянуты вдоль тела, чуть разведены в стороны (максимально комфортное и естественное положения тела). Приняв эту позу, успокойтесь, просто лежите с закрытыми глазами и слушайте окружающий мир. Не вслушиваясь, не анализируя звуки, не ожидая их... Ваше внимание обращено на внешний мир, и Вы как бы находитесь в этой среде звуков. Это могут быть крики птиц, где-то играет музыка, ветер шумит или дождь... Вы просто слушаете окружающий мир... одно это, само по себе, уже очень приятное состояние. Научитесь получать от этого удовольствие - это главный критерий правильности! В какой-то момент Вы почувствуете внутреннее успокоение... На это уделяется 1,5-2 минуты. Теперь, улыбнувшись, можно приступать к занятию.

Начните внутренним взором просматривать зажимы и напряжения в своём теле.

Начинаем с **левой руки...**

Вы не торопясь, от кончиков пальцев, взглядом поднимаетесь вверх по руке, просматривая кисть... к локтю... к плечу... (плечи обычно бывают напряжены; там много мышц и требуется порой просмотреть их чуть дольше, чем другие участки тела) Заметив напряжение, Вы просто задерживаете на нём свой внутренний взор и дожидаетесь, когда напряжение растворится. Это может быть на любом участке тела... просто понаблюдайте за напряжением и оно отойдёт... затем просматриваем область ключицы и заканчиваем на области сердца, чуть на нём задержавшись.

Вы можете ощутить тепло или другое ощущение, сопровождающее перемещение Вашего взгляда. Это приятное состояние. Но специально представлять себе это тепло или какие-либо другие ощущения не надо! Просто просматриваем тело.

Далее **правая рука** (всё тоже самое, что и с левой)...

Далее **левая нога...**

От кончиков пальцев левой ноги через ступню, не спеша поднимаемся вверх к колену... к бедру и через живот к сердцу... Всё по тому же принципу, как и с руками.

Далее **правая нога...**

Далее **живот...**

Живот просматриваем по кругу, по часовой стрелке (по ходу кишечника) с самой нижней точки, один-два оборота. Можете в этот момент ощутить, как вместе со взглядом движется тёплая волна (!но специально ничего представлять не надо!!!).

Далее **спина...**

Снова посмотрим плечи, и просматриваем спину вниз, к пояснице.

Далее **лицо...**

Просматриваем лицо свеху вниз. Сначала лоб, потом глаза и вниз к подбородку. Лицо просматриваем очень внимательно, но без напряжения (с лёгкой улыбкой). Очень важно освободить от напряжений глаза!

Шея... От головы вниз, к плечам.

Заключительное, грудь...

Опять просмотрим плечи и опускаемся вниз, просматривая мышцы груди, к животу.

После такого внимательного просмотра, Вы можете почувствовать, что тело стало максимально (для Вас на данный момент) свободным. И Вы теперь просто всё отпускаете и **наслаждаетесь** тем, что происходит... ощущениями, звуками... Ничего не анализируем, не ждём! Просто лежим и наслаждаемся... и ВСЁ!

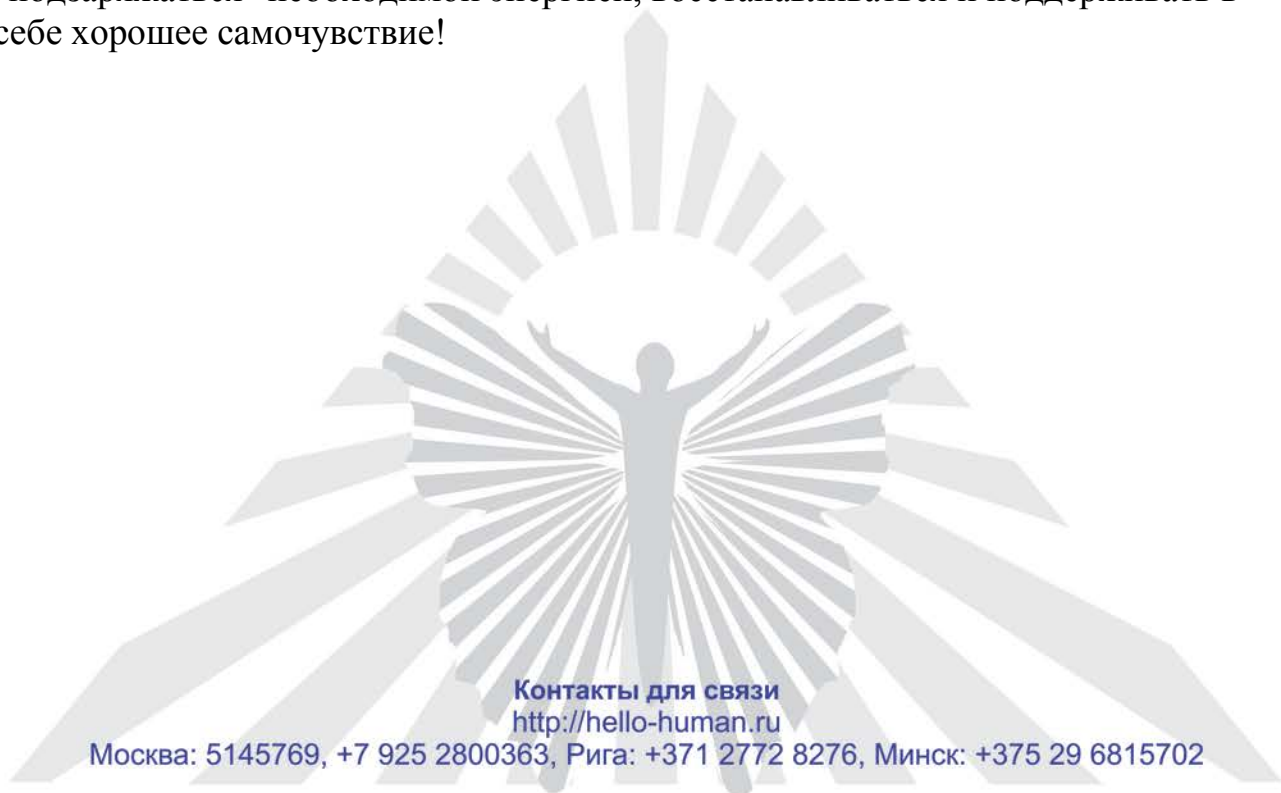
Возможно на то, чтобы научиться получать удовольствие у Вас может уйти несколько занятий. Но это окупится сторицей.

Кстати, если удовольствия нет, значит, упражнение делается неправильно, наверняка где-то вносится какая-то концентрация или старание. А здесь крайне важна естественность!

На всю эту процедуру отведите около 10 минут. С опытом на просмотр будет уходить всё меньше времени и больше оставаться на непосредственный отдых.

Перед тем как открыть глаза, обязательно **УЛЫБНИТЕСЬ!** Потянитесь, расправьтесь... Почувствовав, что пришли в себя, садитесь и посидите ещё около полуминуты. Только после это можете не спеша вставать и спокойно идти делать свои дела.

Пользуясь этим простым, но очень эффективным средством, Вы научитесь "подзаряжаться" необходимой энергией, восстанавливаться и поддерживать в себе хорошее самочувствие!



Контакты для связи
<http://hello-human.ru>

Москва: 5145769, +7 925 2800363, Рига: +371 2772 8276, Минск: +375 29 6815702



Эти техники, несмотря на их внешнюю простоту, очень эффективны. Их использование помогло многим людям выйти даже из затяжных депрессий, существенно облегчить и украсить свою жизнь.

Существуют гораздо более глубокие и быстрые способы остановки мыслительного процесса. Если хотите осваивать более серьезные и, соответственно, более результативные методы изменения внутренних состояний (настоящий момент, состояние сейчас и проч.), то разучивание уже должно проходить только под непосредственным **руководством специалиста Центра.**

**Вы хотите быть счастливым человеком?
Если ответ — ДА, мы ждем вас
на обучении в Центре «Путь человека»!**



Контакты для связи
<http://hello-human.ru>

Москва: 5145769, +7 925 2800363, Рига: +371 2772 8276, Минск: +375 29 6815702