

Алина Маринец

Система восстановления свежего ДЫХАНИЯ

Один из описанных способов точно избавит вас от запаха изо рта.

"Жизнь тела - жизнь ощущений и эмоций. Тело чувствует истинный голод, истинную жажду, истинную радость на солнце или в снегу, истинное наслаждение от запаха роз или взгляда на сиреневый куст; истинный гнев, истинную печаль, истинную нежность, истинную теплоту, истинную страсть, истинную ненависть, истинное горе. Все эмоции принадлежат телу, ум их только признает".

Д.Лоуренс

Издание № 1

Сайт: <http://marinets.com>

2010

Содержание

Глава 1. О книге 3

Глава 2. Стилъ жизни человека со свежим дыханием 6

Глава 3. Методы самоисцеления 7

1. Питание, спорт, очищение 7

2. Восстановление энергетики 10

3. Вы - это не ваш мозг. Способы остановки мыслей 13

4. Заземление 16

5. ВУМ-билдинг (для женщин и мужчин) 18

Глава 4. Методы, реализуемые с помощью профессионалов 22

1. Телесно-ориентированная терапия 22

2. Бондинг 25

3. Розен-метод 27

4. Ребефинг 28

5. Холотропное дыхание 28

Волшебная таблетка 30

Глава 5. Как сделать свое дыхание свежим за 1 месяц 32

Об авторе 33

Глава 1. О книге.

В западной культуре господствует общее пренебрежение к телу. Западный человек чувствует свое тело объектом, а не своим "Я", поскольку его восприятие, мышление, эмоции, убеждения, поведение и интуиция подвергаются мощному культурному влиянию со стороны социума.

Конечно, сегодняшняя западная культура существенно отошла от позиций средневекового аскетизма, но отрицание телесности осталось ее основой. Западная физическая культура, спорт, бодибилдинги и шейпинги рассматривают тело в отрыве от психики и работают с ним как с чем-то, подвластным человеку, но не органически связанным с его духовной жизнью.

Психика мыслится западным человеком как потенциально отделимая от соматики, несмотря на то, что это полностью противоречит чувственному опыту.

В результате у западного человека выработалось глубокое невнимание к собственному телу, отношение к нему, как к чему-то чуждому. Восприятие тела как машины, с которой временно и не совсем обязательно связана твоя психика, заставляет человека относиться к своему телу с налетом пренебрежения. Заболевания физического тела воспринимаются как нечто внешнее по отношению к собственной психике. Их лечение предоставляют внешнему оператору, врачу, но западному человеку даже и в голову не приходит работать с этим заболеванием, восприняв его как часть себя.

Такое положение является источником глубокой невротизации организма и приводит к его закреощению, резкому ограничению возможностей владения собственным телом. Результатом этого закреощения является неспособность человека в полной мере использовать ресурсы своего организма.

Чем в большей степени человек закреощен телесно, тем более он закреощен психически. Чем менее человек уделяет внимание своему телу, чем менее способен владеть им, тем в большей степени он поддается закреощению со стороны внешних факторов, сил, воздействий, воль, а также болезней...

Эта книга написана для тех, кто раз и навсегда решил разобраться с темой неприятного запаха изо рта. Официальная медицина пока не дает однозначного ответа в причине этого заболевания. Обычно принято считать, что основная причина - проблемы с зубами и деснами. Если это не помогает, предлагают пройти обследования желудочно-кишечного тракта, и затем при обнаружении нездорового органа предлагают медикаментозное лечение. Обычно результат в лучшем случае кратковременный, в худшем - никакого.

По разным данным от 25 до 50% населения планеты страдает этим недугом. Только 2% людей просыпаясь утром может себе позволить не идти первым делом чистить зубы...

В книге я рассмотрю различные методы самопомощи и методы, реализуемые с помощью различных профессионалов, которые обеспечат вам решение этой наболевшей проблемы.

В результате 5-летних исследований причины неприятного запаха изо рта, я пришла к выводу, что причина - недостаточно налаженная связь со своим телом, блокирование функций органов нижней части тела как на энергетическом уровне, так и на физическом. Нижняя часть тела «питается», в основном, земной энергией, верхняя - космической. Запахом изо рта наше тело напоминает нам о себе, просит внимания к себе...

Таким образом, можно выявить общие черты людей, которые страдают проблемой запаха изо рта. Они, как правило, следующие:

сложности в проявлении чувств и эмоций, а значит проблемы в личной жизни;

сутулость, а значит заболевания спины;

проблемы с внутренними органами, начиная с сердца и до кончиков пальцев на ногах;

проблемы в карьере и бизнесе, сложности в самореализации, слабые желания и стремления;

болезни репродуктивной системы;

мышечные зажимы в теле (например, сжатый живот, запавшая диафрагма, жировые складки и т.д.);

сложности в материальном отношении;

страдает различного рода страхами, фобиями;

отсутствие радости жизни, усталость, слабость, беспокойство и неудовлетворенность;

интерес к сексу либо очень вялый, либо отсутствует совсем;

холодные руки или ноги, и вообще холод в теле;

физически не развиты, т.е. не очень любят занятия спортом, физический труд;

вам сложно продолжать жить дальше после болезненного расставания с кем-либо.

Не стоит умалять и сильные черты, которыми обладают люди с развитой духовной стороной жизни:

высокий уровень креативности;

способности и талант в искусстве, музыке...;

прекрасные ораторские способности;

очень высокий уровень развития умственных способностей;

развитая интуиция;

высокий уровень чувствительности, а значит способности к ясновидению, яснослышанию, чтению ауры, экстрасенсорике, ченнелингу, целительству...;

склонны к вегетарианству (легко могут отказаться от мяса), а значит являются сторонниками здорового питания.

Глава 2. Стилъ жизни человека со свежим дыханием.

Здоров физически и крепок, энергичен. Его жизнь - полная чаша. Его дом - его крепость. Он испытывает чувство уверенности в завтрашнем дне и стабильности. Человеку свойственно чувство внутренней силы. Он напорист и может преодолевать конфликтные и кризисные ситуации. Такой человек принимает решения и притворяет их в жизнь, не испытывая особых сложностей; он активен, проницателен; может думать о высоком, но “ его ноги твердо стоят на земле ”. Следит за своим здоровьем. У него очень сильно развит инстинкт самосохранения.

Человек осознает свою внутреннюю силу и открыт для чувств. У него высокая самооценка, он не допускает манипуляций и не приносит свою индивидуальность в жертву одобрения со стороны общества.

У него здоровое отношение к сексу, не лишенное любопытства, авантюризма и новаторства. Человек испытывает страсть, которая является стимулом для жизни и счастья. Успешен в личной жизни.

Человек проявляет и испытывает искренние чувства по отношению к другим людям. Он независим, но в то же время понимает чувства тех, кто находится рядом с ним.

Он независимо вырабатывает личное мнение. Достигает самореализации на всех уровнях. Он превращает свои мечты в реальность, реализует все жизненные планы и приходит к подлинному успеху...

Глава 3. Методы самоисцеления.

1. Питание, спорт и очищение.

1. Питание.

Если неприятный запах изо рта то появляется, то исчезает, это означает, что вам необходимо подкорректировать свой рацион, не все продукты подходят вашему организму. В таких случаях можно попробовать раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, соковую терапию.

Основные правила: 1. Употреблять большое количество воды (а также с лимоном). Чтобы усилить слюнообразование - геркулесовая каша по утрам. 2. Чистить язык, пользоваться зубным нитью. 3. Питание небольшими порциями 5 раз в день. Не переедать. 4. Есть только, когда испытываете голод.

Идеальные продукты: 1. овощи, фрукты, содержащие клетчатку (яблоки, морковь, сельдерей и др.); 2. йогурт (только живой, хранящийся 3-5 дней, без сахара); 3. петрушка, кориандр, мята, полынь, эвкалипт, розмарин, кардамон (долго жевать или заваривать как чай); 4. витамин С (искусственный и натуральный - ягоды, цитрусовые, арбузы, дыни и др.); 5. кора магнолии; 6. зеленый чай; 7. продукты, которые не содержат холин (пшеничная мука 1 сорта, обезжиренное молоко, подсолнечное масло, сердце, баранина средней жирности, свинина, судак)

Избегать: 1. холин (яичные желтки, печень, почки, пшеничные зародыши, соя, горох, мясо птицы, зерновые, капуста, шпинат); 2. сахар и изделия из него; 3. жареное; 4. жирное; 5. кофе, 6. копчености, 7. маринады 8. сыры.

Памятка.

Не ешьте стоя перед телевизором - таким образом вы съедаете больше, чем вам необходимо.

Будьте внимательны к тому что вы едите.

Не отвлекайтесь во время приема пищи.

2. Спорт и танцы.

Физическая активность способствует активному удалению шлаков и токсинов из нашего организма, что может способствовать избавлению от неприятного запаха изо рта.

3. Очищение организма.

Для очищения организма через кожу издавна использовались банные процедуры. Рекомендуется париться 1 раз в неделю.

Очень часто неприятный запах изо рта связан с хроническими запорами. Г. Малахов рекомендует проводить чистку кишечника с использованием собственной урины, чтобы не нарушить микрофлору.

Чистка печени и желчного пузыря тоже может решить проблему неприятного запаха изо рта. Г. Малахов рекомендует проводить ее с растительным маслом и

соком лимона.

Чистка почек и мочевого пузыря. Используются свежевыжатые соки, особенно из свеклы и моркови. Рекомендуется употребление арбуза в больших количествах.

Очищение лобных и гайморовых пазух. (Обычно у тех, у кого заложен нос есть неприятный запах изо рта.)

Приготовьте раствор: на 1 стакан теплой воды - ½ ч. ложки соли.

Процедура: закрыть 1 ноздрю, а другой всасывать жидкость и выплюнуть через рот или из другой ноздри позволить вылиться. Затем повторить через другую ноздрю.

Если вы исключите из рациона молочное, мучное, жирное, то избавитесь от слизи раз и навсегда.

Древнекитайская медицина утверждала, что в нашем теле энергия последовательно проходит по 12 основным каналам (меридианам) за 24 часа, находясь в каждом из них по 2 часа. Это необходимо учитывать при проведении очистительных мероприятий организма, а также можно определить какой именно орган не в порядке по ощущению дискомфорта во время активности этого органа.

Меридиан	Максимальная активность, часы	Минимальная активность, часы
Легкие	3-5	15-17
Толстая кишка	5-7	17-19
Желудок	7-9	19-21
Селезенка, поджелудочная железа	9-11	21-23
Сердце	11-13	23-1
Тонкая кишка	13-15	1-3
Мочевой пузырь	15-17	3-5
Почки	17-19	5-7
Перикард (сексуальный канал)	19-21	7-9
Три части тела	21-23	9-11

Желчный пузырь	23-1	11-13
Печень	1-3	13-15

Таким образом, следует, что физическими нагрузками не стоит заниматься с утра, т.к. наше сердце активно в период с 11 утра до 13 часов дня. Начинать воздействовать теплом на печень для ее очистки лучше когда ложитесь спать, и до 13 часов дня закончить со всеми процедурам. Нагружать желудок едой 19-21 часа также не желательно, т.к. в это время у него минимальная активность; вывод - заканчивать употребление еды до 19 часов, а после 21, если это необходимо, можно съесть овощной салат, выпить молока или свежесжатого сока...

Очищение организма от патогенных микроорганизмов и паразитов.

В число ярких признаков присутствия паразитов в организме могут входить следующие нарушения: плохой привкус во рту и запах изо рта, увеличение веса, чрезмерный голод, потеря веса, астма, диабет, эпилепсия, прыщи, мигрени, и даже самые частые причины смерти: сердечные заболевания и рак. Неприятному запаху изо рта обычно способствует лямблиоз.

Антипаразитарные и противоглистные растения: гвоздика, гранат, красный перец, мята болотная, полынь горькая, полынь цитварная, рута, семена тыквы, чабрец и чеснок.

Горькие тоники: алоэ, барбарис, горечавка, тополь, хинное дерево.

Стимулирующие и способствующие пищеварению растения: гвоздика, горчица, имбирь сухой, корица, красный перец, лук, чеснок, хрен, черный перец.

Доктор медицинских наук В.А. Иванченко разработал вариант русской «тройчатки». В «тройчатку» входят: пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики.

Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие.

Разовый прием порошка из цветов пижмы — 1 г; суточная — до 3 г. Для полыни горькой — соответственно 200-300 мг на прием и до 1 г в сутки, для свежего порошка гвоздики — 0,5 г и 1,5 г.

Желательно принимать все три компонента сразу (пижму, полынь и гвоздику), заложив их в капсулы для лекарств. Они иногда продаются в аптеках. В противном случае можно купить самое дешевое лекарство в капсулах и самостоятельно заменить их содержимое. Можно принять порошки и без капсул, запивая водой.

Внимание! При язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать «тройчатку» не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, контролируя артериальное давление крови — гвоздика его повышает. Не начинать указанное лечение во время менструации — указанные препараты вызывают обильные месячные. Противопоказано данное лечение беременным женщинам — может быть аборт.

Принимают русскую «тройчатку» (пижму, полынь и гвоздику) следующим

образом.

Первый день — по 1 капсуле (разовая доза) за полчаса до еды.

Второй день — по капсуле перед завтраком и перед обедом.

Третий день и всю последующую неделю — по капсуле (порции) «тройчатки» 3 раза в день: перед завтраком, перед обедом и перед ужином.

Далее необходимо принимать «тройчатку» 1 раз в неделю в течение всей последующей жизни.

4. Голодание.

Голодание рекомендуется в дни экадаши (11 дни после новолуния и полнолуния), 24 или 36 или 42 часа в неделю, по 7-15 суток раз в 3-6 месяцев, голод на урине, «сухой» голод. Есть теория, что если проголодать 4 раза по 21 дню, можно точно избавиться от неприятного запаха изо рта (какова бы ни была причина).

2. Восстановление энергетики.

Чакры напрямую связаны с физическим состоянием нашего тела. Чакры - наши энергетические центры, которые формировались с нашего самого первого дня. В них заложена информация о наследственности, о проблемах, с которыми мы столкнулись, о заболеваниях физического тела, о наших мыслях и чувствах, о нашей способности реализоваться как личность.

1 чакра.

Ее также называют корневой чакрой, она связывает человека с материальным миром, закладывает основу для деятельности остальных чакр, в ней хранится вся потенциальная энергия человека.

Расположение чакры: Промежность (центральная точка между ног)

Девиз: Я имею!

Цвет: красный (дает физическому телу подвижность, здоровье, силу) и черный.

Ключевые слова: основательность, устойчивость, принятие, самосохранение, выживание, восприятие.

Основные принципы: физическая сила воли к существованию и выживанию.

Внутренний аспект: приземленность. Энергия: живучесть.

Возрастной период развития: от рождения до трех-пяти лет.

Стихия: земля.

Чувство: обоняние.

Тело: физическое тело.

Нервное сплетение: копчик.

Гормональные железы, связанные с чакрой: половые железы и надпочечники.

Органы тела, связанные с чакрой: "твердые" органы тела - позвоночный столб, скелет, кости, зубы и ногти.

Органы выделения - анальное отверстие, прямая кишка, кишечник.

Детородные и репродуктивные органы - простата и гонады. А также кровь и клеточная структура.

Проблемы и заболевания, возникающие из-за дисбаланса в чакре: запоры, геморрой, усталость, апатия, вялость, заболевания крови, проблемы с напряженностью в спине, проблемы с суставами и костями, проблемы с тканями и кожей, неприятный запах изо рта.

Основные страхи: страхи, связанные с потерей физического тела, одиночеством и разрушением упорядоченности.

Основные проявления силы: отождествление с родом семьей, связи, семейный кодекс чести, поддержка и лояльность, дающая чувство безопасности и связи с физическим миром.

Ароматические масла: пачули, кедровое, сандаловое, ветиверовое.

Кристаллы и камни: агат, рубин, оникс, гематит, красная яшма, кровавик, красный коралл, куприт, гранат, гагат, родохрозит, шпинель, дымчатый кварц, александрит, черный турмалин.

Мысли, оказывающие влияние: Находиться здесь небезопасно. Я не могу настоять на своем. Я чужой. Я не смогу выжить. Мне никогда не будет всего достаточно.

Чувства, оказывающие воздействие: На самом деле я не здесь. Я не в своем теле. Я чувствую себя разъединенным. Я боюсь земной стороны жизни.

Опыт прошлых жизней: Физическая или эмоциональная травма, в результате которой становится небезопасно полностью соединиться со своим телом в этой инкарнации. Жизни в физических лишениях, голодание, страдание, пытки и опасность.

Энергетическим наполнением первой чакры является сила рода. Слово род - это не только синоним семьи, но и архетипа, и в таком случае имеет второстепенные значения, выходящие за границы своего общепринятого определения. Слово родовой означает групповую тождественность, групповую силу, групповое волеизъявление и групповые убеждения. Все эти значения и составляют энергетическое содержание первой чакры. Первая чakra дает нам заземление. Это звено, связывающее нас с семейными традициями, которые способствуют отождествлению себя с группой людей, проживающих там же, где и вы.

Чтобы установить связь с энергией вашей первой чакры, на несколько минут сфокусируйте свое внимание на чем-нибудь, имеющем отношение к понятию род и вызывающем у вас эмоциональный отклик. Например:

1. Прослушивание национального гимна.
2. Присутствие на военном параде.
3. Наблюдение за тем, как атлету вручают золотую медаль на олимпиаде.
4. Присутствие на свадьбе дорогого вам человека.
5. Известие о том, что кого-то назвали в вашу честь.

2 чakra.

В переводе с санскрита означает «обитель я». Она является центром эмоций, сексуальных энергий и творческих способностей. Она также источник сексуальности, удовольствий, ощущения плодovitости и полового влечения.

Расположение чакры: в области таза, между лобковыми костями.

Девиз: Я чувствую! Я хочу!

Цвет: в основном, оранжевый, но также желтый с рыжеватым оттенком.

Ключевые слова: перемена, сексуальность, творческие наклонности, понимание других, честность, внутренняя сила, уверенность.

Основные принципы: созидание, воспроизводство жизни.

Внутренний аспект: эмоции, секс.

Энергия: созидание.

Возрастной период развития: между тремя и восемью годами.

Стихия: вода.

Чувство: осязание и вкус.

Тело: эфирное тело.

Нервное сплетение: крестец.

Гормональные железы, связанные с чакрой: гонады - яичники, яички - простата и лимфатическая система.

Органы тела, связанные с чакрой: таз, лимфатическая система, почки, желчный пузырь, половые органы и все жидкости, имеющиеся в организме (кровь, лимфа, пищеварительный сок, семенная жидкость).

Проблемы и заболевания, возникающие из-за дисбаланса в чакре: мышечные спазмы, аллергии, физическая хрупкость, запоры, сексуальная неуравновешенность и отсутствие либидо, бесплодие, помехи и подавленность, отсутствие творческого начала, неприятный запах изо рта.

Ароматические масла: розмариновое, розовое, иланг-иланг, можжевельное, сандаловое, жасминовое.

Кристаллы и камни: янтарь, цитрин, топаз, лунный камень, огненный агат, оранжевая шпинель, огненный опал.

Мысли, оказывающие влияние: Я не решусь быть интимным. Слишком ублажать себя — нехорошо. Я не могу справиться с переменами. Секс — это все, или секс — это нехорошо/страшно/непреодолимо. Я не творческий человек. Я не должна иметь детей.

Чувства, оказывающие влияние: дискомфорт от перемен, подавление сексуальности, чувство вины за приятные ощущения, воспоминания о сексуальном насилии, страх сблизиться с кем-то, отрицание творческого начала и магии в себе — в самом широком смысле.

Опыт прошлых жизней: Время, когда сексуальность воспринималась как смертный грех: преследованием, предательством, виной. Жизнь под религиозным целибатов, отрицавшим сексуальность. Время, когда творчество, следование мечте приводило к отчаянию или смерти, или когда половое влечение приводило к таким вашим действиям, о которых вы потом сожалели. Нелегальные аборт, нежеланные дети, смерть в младенчестве или потеря ребенка.

3 чакра.

В переводе с санскрита означает «алмазное место». Эта чакра выражает эго. Она отвечает за развитие личности и передачу эмоций в мир, управляя желанием добиться признания и положения в обществе.

Расположение чакры: ниже диафрагмы, между грудной костью и пупком.

Девиз: Я могу!

Цвет: желтый.

Ключевые слова: усвоение, знание о себе, логика, цель, деятельность, интеграция, личная сила.

Основные принципы: формирование личности.

Внутренний аспект: желание.

Энергия: внутренняя сила.

Возрастной период развития: с двух до двенадцати лет.

Стихия: огонь.

Чувство: зрение.

Тело: астральное тело.

Нервное сплетение: солнечное сплетение.

Гормональные железы, связанные с чакрой: поджелудочная железа и надпочечники.

Органы тела, связанные с чакрой: дыхательная система и диафрагма, пищеварительная система, желудок, поджелудочная железа, печень, селезенка, желчный пузырь, тонкий

кишечник, надпочечные железы, нижняя часть спины и симпатическая нервная система.

Проблемы и заболевания, возникающие из-за дисбаланса в чакре: умственное и нервное истощение, замкнутость, проблемы с общением, камни в желчном пузыре, диабет, проблемы с пищеварительной системой, язвы, аллергии, заболевания сердца, неприятный запах изо рта.

Ароматические масла: можжевельное, масло ветивера, лавандовое, бергамотовое и розмариновое.

Кристаллы и камни: цитрин, янтарь, тигровый глаз, перидот, желтый турмалин, желтый топаз, арбузный турмалин.

Мысли, оказывающие влияние: У меня нет напора. Я не могу это сделать. Он (она) заставляет меня чувствовать себя маленьким. Я лучше него (нее). Я сделаю так, как скажут они. Я всегда прав. Я покажу им, кто тут главный.

Чувства, оказывающие влияние: страх, стыд ли чувство вины, гнев и агрессия, высокомерие, низкая самооценка, беспомощность (сила).

Опыт прошлых жизней: Применение и злоупотребление влиянием над другими — отношения господин-раб. Время, когда было небезопасно быть самим собой, когда приходилось прогибаться перед кем-либо, быть невидимым или сталкиваться с последствиями. Жизнь жертвы или, наоборот, властителя. Быть под контролем кого-то или контролировать самому.

Из описания чакр вы видите, что неприятный запах изо рта может быть связан с 1, 2 или 3 чакрами. Для избавления от этого заболевания имеет смысл наладить работу этих чакр, используя ароматические масла, цвета и кристаллы, характерные для нужной чакры, воздействуя на органы тела. А также звуки, например, для развития первой чакры помогает барабанная дробь. Также поработать с мыслями и чувствами, которые блокируют конкретную чакру.

3. Вы - это не ваш мозг. Способы остановки мыслей.

Наш мозг большую часть времени переваривает мысли, которые не способствуют нашему здоровью, например: «Я не могу это сделать», «Я не могу себе это позволить», «Я маленький никчемный человечек», «Я никому не нужен (нужна)», «Я такая некрасивая, поэтому я одинока» и т.д. И вообще все, что видит и слышит постоянно перемалывает, анализирует, оценивает, сравнивает. «Словомешалка» не останавливается ни на минуту, разве что во сне. Постепенно мы начинаем думать, что я - это мой мозг. Вся система образования активно способствует этому процессу.

Остановить мысли, выключить внутренний диалог, внутреннее безмолвие - так это называется, и имеет большое значение при лечении заболеваний, в том числе и неприятного запаха изо рта. А также это поможет избавиться от отравляющих жизнь мыслей.

А почему так трудно это сделать поначалу? Причин много: вокруг человека в

современном мире очень много звуков (телевизоры, машины, толпы людей вокруг), которые отвлекают и не дают сосредоточиться. Внешние звуки как бы проникают внутрь нашей головы и становятся как бы нашими мыслями. Но допустим, мы спрячемся куда-нибудь в звукоизолированное помещение, сами. Но все равно в голове все та же суета мыслей. Это уже от наших постоянных размышлений и волнений по тому или иному поводу. А иногда все усугубляется какой-нибудь навязчивой мелодией или песней.

Но не все потеряно и научиться останавливать мысли очень просто, нужно только к этому стремиться!

Итак, способы (все делается с закрытыми глазами!):

1. Представьте, что находитесь внутри круга: Вы, а вокруг Вас ваши мысли. Теперь начинайте каждую мысль усилием воли выталкивать за границу круга. Делайте это пока внутри круга не останетесь только Вы. Круг - это как бы границы Вашей головы. Вытолкнули мысль - и ее как бы уже и нет в вашей голове.

2. Представьте, что находитесь на дне аквариума. И вы видите как из вашей головы начинают одна за другой выходить мысли и всплывать на поверхность. Постепенно выйдут все, а вы достигнете внутренней тишины.

3. Представьте свой ум. Посмотрите на свои мысли. Как их много. Среди них есть быстрые и есть медленные. А теперь представляйте, что они исчезают одна за другой, на их месте могут появляться новые. А вы не сдавайтесь. И спустя несколько минут все получится.

4. Просто прекратите думать. Делайте это так же естественно как например ходите (можно делать одновременно оба дела :)).

5. Практика фиксации взгляда на черной точке на листе бумаги, хрустальном шаре, статуэтке, иконе...

6. Задержка дыхания - на вдохе и выдохе.

Все описанные способы, если вы только начинаете, применяйте с закрытыми глазами и в уединенной обстановке. А потом со временем Вы сможете делать это в любых обстоятельствах: с открытыми или закрытыми глазами, дома под одеялом или посреди шумной улицы.

Кстати, не бойтесь, что если Вы отключите свои мысли, то это как-то повлияет на Ваши умственные способности. Если и повлияет, то только в лучшую сторону. В такие моменты может снизойти озарение, и к Вам придет решение какой-нибудь важной задачи (например, как решить проблему неприятного запаха). И не бойтесь, что вообще разучитесь думать. Все будет ХОРОШО!

Когда останавливаются мысли, возникают очень приятные ощущения: все ощущается очень ясно, как будто с глаз спала какая то пелена (на самом деле так и происходит), все цвета становятся ярче, а звуки ощущаются полнее, как бы всем телом. И вообще, в этот момент в человеке открываются скрытые возможности, о которых он до этого мог и не подозревать, а также высвобождается энергия для физического восстановления.

Здесь нужно запомнить одно важное правило: после остановки сознания необходимо снова себя «заземлять», возвращая энергетическую систему в режим повседневной жизни:

1. Осознайте, что ваши ноги находятся на земле. Представьте себе, что из ваших ступней протягиваются корни в землю.

2. Вытягивайте энергию земли по корням в ноги и ступни первой чакрой. Ощутите как в первой чакре сосредотачивается энергия.

3. Теперь сосредоточьтесь на световом потоке над вашей головой.

4. Энергии Земли и Неба достигли вашего сердца и соединились, перемешались в нем, создав столб света - столб, который закреплен на земле и связан созвездий вашей души.

Памятка.

Чем больше вы медитируете, тем легче вам преодолеть сопротивление.

Пусть медитация станет частью вашей ежедневной мысли - даже если вам удастся выделить для этого только 10 минут. 5 минут медитации полезнее 50 минут умственного блуждания.

Пробуйте различные техники, пока не найдете ту, что подходит именно вам. Музыка - григорианское пение, произведения Баха или Моцарта - способствуют

отключению мыслей. Концентрирование на пламени свечи - еще один способ. Сидение под деревом, прислонившись к стволу, или под звездным небом, на природе - где угодно - может способствовать состоянию, когда нет ни одной мысли.

4. Заземление.

Заземление – это несложный и удивительный действенный процесс, обеспечивающий достижение или сохранение соприкосновения с земной энергией. Это очень важно как средство, поддерживающее ваше существование в соприкосновении с его физическим проявлением, каковым является ваше тело. А психическими уровнями существования, действительно, можно управлять только с должным образом заземленного места. Чтобы восстановить здоровье нижней части тела, чтобы крепко стоять на ногах, чтобы реализоваться в жизни, необходимо заземление.

Заземление означает энергетический контакт с почвой, ощущение опоры, которая обеспечивает устойчивость и возможность двигаться. В энергетическом смысле отсутствие заземления значит, что энергия от ног переместилась вверх. Чтобы эффективно функционировать в реальном мире, им в прямом смысле надо вернуться на землю. "Заземление чувств" означает, прежде всего, контакт с чувствами, осознание чувств, и отсутствие блокирования телесных проявлений этих чувств, т.е. инстинктов.

Не волнуйтесь, если придется затратить на заземление некоторое время. Заземление – настолько драгоценное средство в искусстве исцеления, что стоит потратить время, чтобы убедиться, что вам легко и удобно выполнять его, а это достигается только практикой.

Если вы часто испытываете ощущение полета или у вас создается впечатление, будто вы начинаете выходить из собственного тела, а вследствие этого, вы не можете, как обычно, заниматься своими делами, тогда вам следует немного себя «приземлить». Вот десять способов, при помощи которых вам удастся себя «приземлить»:

1. Резко выдохните диафрагмой. Снова набирайте воздух и также резко выдыхайте. Прodelать четыре раза.

2. Снимите обувь и носки и походите босиком по траве или земле.

3. Положите ладони на голову и сильно потопайте ногами.

4. Ложитесь на пол, вытяните руки вдоль боков, расслабьтесь. Пусть ваше тело станет тяжелым.

5. Представьте себе, что из вашего копчика растут корни, уходящие глубоко в землю. Прочувствуйте свою тесную связь с землей и ощутите, как её энергия переливается в ваше тело.

6. Обнимите дерево, прижмитесь к нему, поговорите с ним ласково, почувствуйте, как ваша аура начинает объединяться с аурой этого растения.

7. Делайте что-нибудь непосредственно руками: мойте посуду, займитесь рисованием, лепкой, рукоделием или просто сколотите книжную полку.

8. Займите свой мозг несложной работой: расположите ваши счета по стопочкам и наведите в них порядок, распланируйте ваш завтрашний день по часам или почитайте газету.

9. Можете заняться приятными для вас физическими упражнениями: гимнастикой йогов, танцами, плаванием, теннисом. Стоит уделить внимание и чисто плотской любви.

10. Проведите с пользой время вне дома: займитесь вашим садом, просто побродите по сельской местности. Оставаясь в квартире, можно ухаживать за своими декоративными растениями.

Чтобы, всё же, оставаться привязанным к земле, каждый день нужно заниматься чем-либо подобным.

5. ВУМ-билдинг (для женщин и мужчин).

Тренировка интимных мышц также помогает в процессе опускания энергии вниз, а значит оздоравливает наше тело.

Тренировкой интимных мышц люди занимались с незапамятных времен. Например, в Древнем Китае в наложницах императора были, так называемые, «жрицы любви». Они находились во дворце только для утех императора и

обладали специфическими знаниями, в том числе и умением управлять своими интимными мышцами. Для тренировок они использовали каменные или деревянные яйца. Занятия проводились каждый день по 20-30 минут.

Такие занятия описывались в «Кама Сутре», «Тантре», «Дао» и многих других древних трактатах. В странах Азии многие женщины обучаются этому особому искусству. Говорят, что те из них, которые достигают высшего мастерства, могут заниматься сексом почти не двигаясь. Мужчина при этом получает величайшее наслаждение.

А вот в Европе до 1950 года и помыслить не могли о подобных тренировках, пока гинеколог Арнольд Кегель не начал практиковать интимное упражнение для женщин, чтобы излечить их от недержания мочи после родов. Но оказалось, что у таких тренировок есть масса полезных эффектов.

Если вкратце рассмотреть, что происходит с женской вагиной в процессе жизни, то начнем с того, что в слизистой оболочке влагалища новорожденных и детей раннего возраста мышцы еще очень слабы. Они развиваются вместе с мочеиспускательным и анальными сфинктерами. Их формирование завершается к 7-8 годам, в дальнейшем количество мышечно-слизистых складочек влагалища увеличивается до наступления половой зрелости.

Половые сношения и повторные роды постепенно сглаживают складки, стенки влагалища растягиваются. Конечно, все эти изменения отражаются на качестве интимной жизни. Если вагина имеет крепкие мышцы, которые при сокращении воздействуют на нервные рецепторы, тогда оргазм обеспечен. Для тренированной вагины каждый половой акт дополнительно развивает ее, а для слабой и нечувствительной – это трагедия, поскольку партнер растягивает ее еще сильнее. Что дает развитие интимных мышц? При условии постоянной работы вагинальных мышц поддерживается вся половая система женщины. Это облегчает процесс родов – раскрытие влагалища во время прохождения плода, впоследствии целостность вагины восстанавливается быстрее. За счет естественного поддержания кровообращения насыщаются яичники и придатки матки, снижается риск возникновения воспалительных и онкологических заболеваний.

В женском организме, за счет улучшения кровообращения во время работы вагинальных мышц, восстанавливается гормональный фон, облегчается предменструальный синдром, отодвигается наступление климакса – этот этап женской жизни переживается безболезненно и не влияет на качество супружеской жизни.

Очень многие женщины, достигающие возраста 40-50 лет, страдают опущением матки, их стенки влагалища постепенно ослабевают. При помощи специальных упражнений можно подкорректировать сложившуюся ситуацию. Это не значит, что с помощью специальных упражнений можно вылечить опущение матки, но, оказывается, во многих случаях можно обойтись без операции.

Женщины, посещающие тренировки по "секс-шейпингу", с удивлением и радостью обнаруживают, что у них улучшилась не только фигура, но и отношения с мужем! Вот тот минимум, который можно осваивать самостоятельно.

Женские тренировки:

1. И.п. - лежа на спине, стопы на ширине плеч, ноги согнуты в коленях. Ритмично поднимайте и опускайте таз в течение 2-3 минут. Сделайте 5 подходов.

2. И.п. - то же. Поднимите таз, напрягите мышцы бедер, ягодиц и вход в вагину. Зафиксируйте это положение на 1-2 минуты, стараясь не расслаблять ни одну из вышеперечисленных мышц. После 30 секунд отдыха повторите еще 4-5 раз.

3. И.п. - то же, но стопы сомкнуты. Выполните упражнение 2.

Мужские тренировки:

Перед тем как приступать к развитию интимной мускулатуры, обратитесь за консультацией к урологу на предмет вашего здоровья.

80% мужчин дышат животом. Если вы являетесь редким исключением, тогда в первую очередь учим дышать ваш живот. При вдохе живот выдувается, а при выдохе затягивается. Плечи в дыхании не участвуют.

Перед выполнением каждого цикла упражнений - дыхательная гимнастика: в положении стоя 5 медленных глубоких вдоха с задержкой дыхания на 7 сек. При вдохе голова слегка наклоняется вперед.

1. Упражнение «Кегель». Во время мочеиспускания сожмите мышцы промежности и прервите струю мочи на 1-2 сек., затем с силой продолжите процесс, стараясь как можно дальше направить струю. Осторожно, не переборщите! Мужской «Кегель» выполняется только для того, чтобы понять, какие мышцы развивать. Если постоянно останавливать мочеиспускание, можно вызвать воспаление мочевого пузыря.

2. Упражнение «Кивок». В течение дня «киваете», т.е. сжимаете мышцы, которыми прекращали мочеиспускание. Пока просто сжимаете и расслабляете до состояния легкой эрекции. Не менее 200-300 раз в день. Можно не подряд, т.е. за первый сеанс 30 раз, за второй - 50, и так до 300 раз за 1 сеанс. В первые дни

лучше выполнять упражнение за несколько сеансов, чтобы не уставали мышцы.

3. Упражнение «Пожатие». Когда «Кивок» будете выполнять за 1 сеанс, можете приступить к «Пожатию». Вы сжимаете интимные мышцы и задерживаете сжатие вначале на 3 сек. Затем доводите сжатие до 40 сек. Не за 1 сеанс:

Зажимаете и держите 3 сек., расслабляетесь за 6 сек. (10 повторений)

Зажимаете на 5 сек., расслабляетесь 3 сек. (7 повторений)

Зажимаете на 10 сек., расслабление 3 сек. (15 повторений)

Зажимаете на 20 сек., расслабление 3 сек. (15 повторений)

Зажимаете на 40 сек., расслабление 5 сек. (10 повторений).

Ваша цель - научиться задерживать долго и дышать как обычно, т.е. спокойно. Для того, чтобы научиться дышать и осваивать тонкости Дао, во время упражнений прикусите язык. Упражнения «Кивок» и «Пожатие» положительно сказываются на эрекции и размерах мужского достоинства.

“Побочные эффекты»:

1. Оздоровление. Чем сильнее и развитее мышцы, тем большим количеством крови они омываются, а чем лучше кровоснабжение, тем здоровее орган. Тренировка вагинальных мышц стимулирует гормональный обмен, поддерживает баланс микрофлоры вагины. Повышает местный иммунитет.

2. Легкие и безболезненные роды. Хороший тонус влагалищных мышц облегчает родовую деятельность, снижая болевые ощущения. Кроме того, став мамой, женщина с развитыми интимными мышцами быстрее восстанавливает форму.

3. Возможность естественной контрацепции. Сильные мышцы влагалища и тренированная шейка матки способны "вытолкнуть" сперму, не допуская нежелательного зачатия.

4. Профилактика мужской импотенции. Если эрекции члена не оказывают "достойного приема" (что обычно происходит при слабых, потерявших упругость мышцах влагалища), то он начинает терять силу. В объятиях женщины, занимающейся вум-билдингом, у мужчины велики шансы стать сексуальным долгожителем.

5. Антицеллюлитный эффект. В процессе вум-тренировки укрепляются мышцы бедер, ягодиц и живота, отвечающие за стройность силуэта. Кроме того, активизация кровообращения в области органов малого таза улучшает питание кожи и ее газообмен, значит она дольше остается молодой и гладкой.

6. Вечная весна. Возраст женского организма определяется не годом рождения, обозначенном в паспорте, а гормональным балансом. Угасание функции "гормонопоставляющего" органа - яичников – означает начало климакса. Тренировка вагинальных мышц поддерживает гормональный статус на "молодом" уровне, отодвигает перспективу климакса, дарит женщине еще несколько лет молодости и сексуальности.

7. Манипуляция сильным полом. Доказано, что развитие интимной мускулатуры стимулирует выработку феромонов – летучих веществ, которые привлекают противоположный пол. Умело пользуясь своей притягательностью, можно упростить решение многих вопросов – от беседы с физруком, который упорно ставит двойки вашему отпрыску за неумение прыгать через козла, до договора с крупным агентом, о несговорчивости которого ходят легенды.

Внимание!

С занятиями по вум-билдингу придется повременить, пока не решены гинекологические проблемы: острые воспалительный процессы, опущение матки. Беременность – тоже противопоказание для повышения сексуальной квалификации.

Глава 4. Методы, реализуемые с помощью профессионалов.

1. Телесно-ориентированная терапия.

Телесно-ориентированная терапия (ТОР) представляет собой прямое воздействие на хронически-напряженные мышцы с целью их расслабления.

Адепты телесной психотерапии настаивают на том, что свободная циркуляция естественной жизненной энергии является необходимым условием здоровья, как физического, так и психического. У некоторых людей, особенно когда они впадают в депрессию или замыкаются в себе, энергии мало. В таких случаях обычно рекомендуется повысить энергетический потенциал, для чего надо правильно организовать режим питания и сна.

Биоэнергетические методы направлены на достижение свободы самовыражения посредством мобилизации энергетического потенциала тела и восстановления того, что считается "первичной сутью" человека. Эта "первичная суть" состоит в получении чистого удовольствия от жизни, подобного тому удовольствию, которое получает ребенок, удовлетворяя свое любопытство. Источниками удовольствия являются свобода движений и отсутствие напряжения. Развитию способности к получению удовольствия препятствует влияние общества, требующего от людей, чтобы они пренебрегали своими первичными потребностями, соглашаясь с социальными условностями и уступая чужим потребностям. До необходимости лечиться людей доводит невнимание к чувствам или их непонимание. Телесная психотерапия подразумевает, что взаимное отчуждение людей обусловлено отчуждением человека от собственного тела, в то время как само понятие жизни во всех ее проявлениях неразрывно связано с физическим бытием.

Здоровье - это состояние равновесия организма, состояние баланса, это способность восстанавливать этот баланс самостоятельно. Здоровый человек может, конечно же, заболеть, но его способность восстанавливать баланс сама приводит его к здоровому состоянию. "Если больной хочет жить - медицина бессильна".

Если несколько десятилетий назад считалось, что течение только некоторых заболеваний (бронхиальная астма, язвенная болезнь, гипертоническая болезнь, мигрень и т. д.) подвержено значительному влиянию психологических факторов, то в настоящее время почти все соматические болезни, начиная от обычной

простуды и заканчивая раком, считаются до известной степени “психосоматическими”.

Конкретный опыт психотерапевтической практики показывает, что путь к целостному присутствию человека в мире, очень часто начинается именно с целостного присутствия в своем теле. И наоборот, дистанцирование от своего тела, отношение к нему как к чему-то чуждому - один из главных признаков физического и психического нездоровья. Методы телесноориентированной психотерапии повышают у участников ощущение ценности бытия как такового, собственной уникальной жизни и собственного участия в ней, актуализируют стремление жить активно, без страхов и опасений.

Телесная психокоррекция отличается от других методов тем, что здесь общение психотерапевта с пациентом осуществляется не на языке слов, а на языке тела.

Что представляет собой этот язык? На самом деле, у тела есть не один, а два языка: внешний язык тела - мимика, жесты и поза тела) - выполняет социальную роль. Второй же, внутренний язык тела - телесные ощущения, или сигналы подсознания - служит для внутриличностного общения, для диалога между сознанием и подсознанием. Отсюда психологические проблемы представляются как непонимание человеком языка собственного тела, его невнимание к сигналам подсознания. Психотерапевт же выступает как переводчик с телесного языка на словесный.

Что представляют собой слова этого языка? Это не что иное, как подсказки подсознания, сигнальная роль телесных ощущений, их символическое значение. Из них и формируется своеобразный словарь языка тела. В психокоррекционной работе чаще всего приходится перелистывать "черные страницы" этого словаря, с которыми связаны дискомфортные телесные ощущения. Поэтому наш краткий "словарь" телесного языка, в основу которого положены известные схемы В.Райха и А.Лоуэна, а также работы отечественных психологов (упомянем В.Баскакова).

1. Голова

Наиболее частое подсознательное телесное "высказывание" в этой области - головные боли. Их символическое значение варьирует в зависимости от локализации болей:

а) в лобной области - ассоциируются с проблемами выбора, принятия решений или субъективно переживаемого "интеллектуального дефицита";

б) в височной области - связаны с хроническим напряжением жевательных мышц (стискивание челюстей) и тем самым с невысказанными репликами самооправдания, отвода критики в свой адрес. Их можно образно назвать "головные боли возражения";

в) боли в теменной области нередко сочетаются с вегетативными кризами, а при одновременном ощущении отсутствия опоры – с кризисом самоидентичности, особенно при пограничных расстройствах личности;

г) затылок, задняя поверхность шеи - с болями подобной локализации часто связаны проблемы ответственности, неизжитый страх наказания со стороны родителей (подавленное стремление "втянуть голову в плечи", "понурая" поза с опущенной головой);

д) боль, охватывающая голову со всех сторон, сдавливающая, как тугая "шапочка" или тяжелый "шлем" (в медицинской литературе подобная головная боль описывается как "каска неврастеника") - признак общей психической напряженности ("головные боли напряжения").

2. Шея - неадекватность речевого самовыражения, проявляющаяся как проблемы с голосом (особенно при социальной фобии), а также "истерический комок" в горле. По выражению А.Лоуэна, человек "пришвартован к реальности" на двух полюсах своего тела, то есть в области стоп и вершины головы. Поэтому нередко нарушение психологического равновесия сопровождается дискомфортными телесными ощущениями, охватывающими оба полюса тела, и потому-то телесные проблемы в области головы и шеи часто сочетаются с болезненными ощущениями в ногах (что давно замечено в рефлексотерапии).

3. Плечевой пояс - сдерживаемая агрессивность (в т.ч. конструктивная); блокирование социальных контактов, причем контактов активных, сопровождаемых телодвижениями, производимыми по собственной инициативе. Диапазон последних распространяется от формального рукопожатия до сердечных объятий.

4. Грудная клетка:

а) передняя поверхность груди, особенно в центре груди, несколько реже в области сердца - проблемы, связанные с общением (узкий круг контактов, общение с близкими людьми);

б) задняя поверхность, или верхняя часть спины (включая область лопаток) - телесное отражение переживаний, вызванных недоброжелательством окружающих, предательством (символический "удар в спину").

5. Область живота - также связана с общением, но охватывающим более широкий круг социальных контактов (в том числе связанных с профессиональной, деловой коммуникацией).

6. Область поясницы - отсутствие надежной поддержки со стороны окружающих и в то же время необходимость принятия ответственных решений, могущих повлечь значительные жизненные изменения (отсюда вторичная выгода, связанная с желанием избежать необходимости в одиночку "взваливать на себя тяжелый груз"). Дискомфорт в пояснице входит в телесно-психологический синдром отсутствия опоры - его масками на телесном уровне служат "поясничный остеохондроз", проблемы с коленными суставами и стопами.

7) Таз, промежность - сексуальность и лидерство (мотивация власти).

8) Ноги:

а) область бедер - подавляемая сексуальность. Как правило, встречается у

женщин, при этом особенно характерны избыточные жировые отложения, что создает "тяжелую" фигуру (в литературе можно найти название "синдром русалки");

б) коленные суставы - пассивность, блокирование инициативы, когда боль в суставах "не дает шагу шагнуть". Вторичная (психологическая) выгода болей в суставах в целом связана с самооправданием человеком своей пассивности - подобная боль "сковывает по рукам и ногам". Отчасти в происхождении подобных болей играют роль вытесненные "детские" формы проявления агрессивности, что особенно относится к проблемам с коленными суставами (желание по-детски "топнуть ногой", чтобы настоять на своем);

в) стопы - проблемы с опорой, как в физическом, так и в переносном смысле, соответствующем лоуэновскому "заземлению".

Наиболее разработанными в настоящее время направлениями телесно-ориентированной терапии являются психология тела В. Райха (1920-е годы), биоэнергетический анализ А.Лоуэна (1950-е), концепция телесного осознания М.Фельденкрайза (1960-е), метод интеграции движений Ф.Александера (1930-е), актерский тренинг Михаила Чехова (1920-е-1950-е), актерский тренинг Станиславского-Гиппиуса (1920-е-1970-е), аудиотренинг Е.Кудрявцевой (1980-е), метод чувственного сознания Ш. Селвер (1980-е), метод раскрепощения тела О.Ковалевой (1990-е), структурная интеграция И. Рольф (1980-е), пластический тренинг Е.Гильбо (1980-е), танатотерапия В.Баскакова (1990-е), структурная психосоматика А. Минченкова(1990-е), актерский тренинг Станиславского-Гиппиуса получил развитие в работах В. Березкиной-Орловой (1990-е). Эти методы телесной терапии отвечают всем требованиям целостного подхода. Для них человек - единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой.

2. Бондинг

Бондинг - это незримая связь между ребенком и матерью, благодаря которой они и после рождения ребенка продолжают оставаться единым целым. Бондинг - это то, благодаря чему мать может понимать язык ребенка, то, что наполняет для нее конкретным содержанием каждый его неуклюжий жест, гримасу, каждый издаваемый звук. Мать должна "знать" своего младенца, она должна "знать" его потребности и его

состояние. И она "знает" это посредством бондинга.

"Бондинг дает интуитивный, экстрасенсорный тип отношений между матерью и ребенком. Бондинг - это процесс чувства, недоступный дискурсивной мысли, языку или интеллекту".

Бондинг - это не то, чему можно обучить. Можно только сделать так, чтобы он имел место или же нет. "Бондинг, однако, является биологическим процессом. Он включает прямую, физическую связь между нашим средним мозгом и нашим бьющимся сердцем".

Американский психолог Дэниэл Кэзрил показал, что бондинг - это единственная биологическая потребность, которую взрослые не могут удовлетворить без посторонней помощи. В связи с этим в 70-е годы прошлого века возникла бондинг-терапия. В ее рамках участников тренинга обучают находиться в более тесном физическом контакте, преодолевая наслоения ограничений, усвоенных в процессе социализации. В результате люди становятся эмоционально открытыми по отношению друг к другу, начинают испытывать принятие со стороны членов группы, радость и любовь, чувствовать свою личностную значимость и свое беспредельное внутреннее богатство.

Бондинг - резонанс двух организмов, который активизирует воспоминания о неудовлетворенных потребностях как самого раннего возраста (в ласке, в нежных прикосновениях, в безусловном принятии), так и воспоминания о неудовлетворенных сексуальных потребностях. Выражение с помощью крика таких эмоций, как ярость, боль, страх помогает пережить эти воспоминания вновь и отреагировать их. Те, кто сдерживает проявление эмоций, начинают понимать, что они, ограничивая себя в самовыражении, попадают под воздействие окружающих и потому нуждаются в вербальной и физической защите.

Участие в бондинг-тренинге не является обязательным и осуществляется только по взаимному желанию. Каждый член группы должен осознать это. Бондинг-контакт может осуществляться между членами группы как одного, так и разных полов. Участники группы не должны использовать бондинг-процесс для возможного сексуального контакта, хотя определенные эмоции могут явиться естественным

результатом эффективной работы при выполнении упражнений лежа. Тренер держит под контролем эмоциональный настрой участников, удерживает ситуацию в определенных рамках.

3. Розен-метод

Розен-метод - одно из направлений телесно-ориентированной психотерапии, сочетающее вербальный контакт и работу с хронически напряженными мышцами тела. Метод был создан в 70х годах XX века и назван по имени своей создательницы американского физиотерапевта Мэрион Розен. Согласно Clinician's Complete Reference to Complementary and Alternative Medicine, розен-метод «идеально подходит» для людей, страдающих от артритов, болей в спине, хронической усталости, головных болей и стресса. Это «один их лучших подходов» для лечения астмы, колик, повышенного давления, бессонницы, запоров, неприятного запаха изо рта, предменструальных синдромов, остеоартрозов и синдрома усталых ног. Его рассматривают как «полезную дополнительную терапию» при аллергиях, колитах и болезни Крона, эмфиземах, а также во время послеродового ухода, во время беременности и рождения ребенка. Некоторые также используют розен-метод для эмоционального и духовного развития.

Сессии розен-метода проходят на массажном столе. Пациента просят раздеться до нижнего белья и накрывают простынёй. Во время сессии специалист использует мягкие прямые и в то же самое время неманипулирующие прикосновения для того чтобы помочь клиенту осознать хронические напряжения, таящиеся в его теле. Специалист наблюдает за изменениями в дыхании и мышцах. Он отмечает эти изменения как словами, так и прикосновениями, что помогает клиенту осознать свои подавленные воспоминания и чувства. Когда напряженные мышцы расслабляются, то дыхание становится более свободным и клиент может почувствовать прилив сил, появляется более глубокое самоощущение.

Розен-сессии обычно длятся 45-50 минут и проводятся 1 раз в неделю или 1 раз в две недели. Количество и частота сеансов зависят от целей клиента.

4. Ребефинг.

Ребефинг - был создан Леонардом Орром в 60-х годах прошлого века. Он, развивая систему, выявил 5 главных травм в жизни человека:

1. травма рождения
2. синдром родительского неодобрения
3. специфические негативности
4. бессознательное стремление к смерти
5. карма прошлых жизней.

Разрешение этих травм стало целью ребефинга.

При помощи ребефинга вы сможете:

Улучшить состояние здоровья и самочувствия, более успешно бороться со стрессом, достичь состояния глубокой релаксации и эмоционального освобождения, развить творческие способности и чувство собственного достоинства, связаться с воспоминаниями своего детства, чтобы исцелить обиды прошлых лет, улучшить взаимоотношения, научитесь лучше владеть своим телом.

5. Холотропное дыхание.

Накопление в теле энергии с помощью глубокого дыхания. Этот тип дыхания уходит корнями в шаманские и индийские практики. Разработан американскими трансперсональными психологами Станиславом и Кристиной Гроф.

Холотропное дыхание — это методика внутреннего самоисследования и личностного роста, разработана специально для использования необычных состояний сознания. Холотропное дыхание интегрирует древние духовные практики и современные исследования сознания, и включает более глубокое и ускоренное дыхание, направленную работу с телом, побуждающую музыку и спонтанное погружение в поток всплывающего опыта. Интеграция переживаний происходит через фокусированную работу с телом, творческое самовыражение (например, рисование мандал, лепка из глины, спонтанный танец и т. п.) и обсуждение индивидуальных процессов в группе.

Термин «холотропный» образован от греческих корней — holos, что значит «целое», и trepein, что значит «двигаться в направлении». Вместе они означают «двигаться по направлению к целостности».

Техника.

Холотропное дыхание является более частым и глубоким дыханием, чем обычное; в классическом виде дается следующая инструкция по прохождению холотропного процесса:

1. Первые 5-10 минут дыхание медленное и глубокое.
2. Последующие 40-60 минут глубокое интенсивное.
3. Оставшиеся 20 минут начинаются с медленного поверхностного и заканчиваются обычным дыханием.

В процессе дыхания, особенно во время первых процессов, могут возникнуть следующие сложности: спазмы горла, проблемы потери самоконтроля, сильная боль или страх.

Также используется в связке с другими дыхательными, физическими и умственными упражнениями для достижения более глубокого эффекта.

Курсы этого дыхания обычно идут по 3-12 дней, по 2-3 часа в день. При этом само дыхание как правило идёт около часа — двух за сеанс. Интенсивность дыхания почти такая же, как в активных видах спорта, таких, как бег или плавание.

Волшебная таблетка

Многие люди проводят годы своей жизни в поисках «волшебной таблетки», которая бы коренным образом изменила их жизнь. Такие люди пробуют различные "рецепты" достижения успеха и бросают их, разочарованные в низких результатах. Правда заключается в том, что ни в жизни, ни в бизнесе волшебной таблетки не бывает. Увы, не существует панацеи, которая в один миг изменит вашу жизнь. Не бывает волшебной таблетки - бывают сильные решения. Успеха в жизни и в бизнесе достигают те люди, которые не только знают, но и живут согласно этому правилу. Существуют сильные решения, каждое из которых может внести позитивный вклад в вашу жизнь. Только последовательное воплощение многих "сильных решений" в сумме даёт существенный результат в жизни или бизнесе.

Вы уже знаете о десяти методах избавления от неприятного запаха изо рта. Ни один из этих принципов не является волшебной таблеткой и ни один из них не обеспечит вас решением этой наболевшей проблемы. Поэтому если вы возьмёте на вооружение только один принцип - вы вряд ли получите результат.

С другой стороны, использование каждого из этих принципов - это сильное решение. И только целенаправленное применения большинства из этих принципов в вашей жизни в сумме даст желаемый результат, позволит вам быть здоровыми и счастливыми.

Я допускаю такую возможность, что существуют неизвестные мне другие способы решения проблемы запаха изо рта.

Однако сейчас мне известна только одна работающая система восстановления свежего дыхания, и она основана на работе с физическим телом с использованием различных техник. Если эта система пришлась вам по душе - пожалуйста, применяйте все описанные в этой книге методы. Большую часть этих методов. Только в этом случае вы сможете решить проблему неприятного запаха изо рта.

Для того, чтобы решить проблему неприятного запаха изо рта, я вам рекомендую принять решения:

1. Начать правильно питаться, ежедневно заниматься спортом, очищать по необходимости свой организм при помощи парилки, соков, голодания.
2. Восстановить работу нижних энергетических центров.
3. Научиться останавливать бег мыслей и, особенно, отравляющих тело и душу мыслей.
4. Научиться «заземляться».
5. Изучить основы ВУМ-билдинга для бесперебойной работы внутренних

органов и омоложения.

6. Избавиться от «мышечного панциря»

7. Восстановить связь со своими ощущениями-переживаниями при помощи бондинга.

8. Попробовать розен-метод для лечения большинства физических заболеваний.

9. Разрешить 5 главных травм в жизни человека при помощи ребефинга.

10. Воспользоваться техникой самоисцеления - холотропное дыхание.

И после того, как вы приняли эти решения - рекомендую вам последовательно воплотить большую часть из них в жизнь.

КОНЕЦ.

Уважаемый читатель! Я поделилась с вами информацией и рассказала теорию, на которой основана система восстановления свежего дыхания. Если вы себя относите к целеустремленным и настойчивым – теперь вы самостоятельно и с лёгкостью получите результат. Если вы из тех читателей, которые не уверены, что смогут эту информацию воплотить в жизнь самостоятельно, и вы хотите досконально узнать, «что конкретно» следует делать и «какие именно» шаги необходимо выполнить, чтобы внедрить эти методы, избежать ошибок и стать здоровым – я могу вам в этом помочь.

Подробности в следующей главе.

Глава 5. Как сделать свое дыхание кристально свежим за 1 месяц.

Вы хотите за 1 месяц избавиться от неприятного запаха изо рта? Вы хотите избавиться от своих комплексов и начать полноценную жизнь?

Я предлагаю вам систему восстановления свежего дыхания.

Вы действительно сможете сделать свое дыхание свежим, если готовы работать 2-3 часа в день в течение 1 месяца.

Полная версия системы состоит из:

1. Четкий **план** работы.

Вы получите четкое понимание с какого именно шага необходимо начать и в какой последовательности выполнять задачи.

2. Подробная **инструкция** по восстановлению свежести дыхания.

Я с вами поделюсь опытом, знаниями и практическими рекомендациями, которые позволят вам избежать ошибок.

Вы узнаете подробное описание каждого шага, ответы на вопрос «как именно» следует применять методы из этой книги.

3. **100%** Гарантия.

Я даю абсолютную гарантию на «систему восстановления свежего дыхания». Если вам не подойдет эта информация или вы по любой другой причине решите прекратить наше сотрудничество - я полностью верну все ваши деньги.

Информацию о **стоимости** системы, о 100% гарантии, а также о других условиях сотрудничества вы можете найти по этому адресу:

<http://marinets.com/product/item/11>

Об авторе.

Меня зовут Алина Маринец, мне 29 лет. За время своей карьеры я изучила несколько профессий, в том числе, журналист, тренер по энергетическому балансу и физическому здоровью, диетолог, тренер по ВУМ-Билдингу, коуч.

Благодаря сочетанию этих навыков я смогла найти не только работающий способ решения проблемы неприятного запаха изо рта, но и рассказать о своих открытиях в этой книге и создать проект www.marinets.com

Темой неприятного запаха изо рта я занимаюсь на протяжении 5 лет по нескольким причинам:

Физическое здоровье, личная эффективность - моя страсть. А решение проблемы неприятного запаха является одним из самых мощных инструментов на пути к физическому здоровью и личной эффективности, который позволяет достигать реальных изменений в жизни.

За 5 лет, которые я посвятила этой теме, я изучила разные подходы к решению этой проблемы.

“Система восстановления свежего дыхания» является недостающим звеном для сохранения физического здоровья человека, а также его личной эффективности. Надеюсь, этот проект поможет многим людям изменить свою жизнь к лучшему.

В настоящее время я помогаю людям в создании их личной системы восстановления свежего дыхания.

Если вы хотите сделать свое дыхание кристально свежим, но не знаете какой метод подойдет именно вам, изучите мое предложение на сайте:

<http://marinets.com/product/item/11>