

МЕТОД «ИНФОРМАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА»

# I

## СТУПЕНЬ

**«ГАРМОНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ  
ФУНКЦИЙ И СИСТЕМ  
ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА»**

2005

*© Все представленные материалы предоставлены лишь для ознакомления и не предназначены для копирования и тиражирования. Все права на данное методическое пособие принадлежат Автору метода «Информационное развитие человека» - Вячеславу Михайловичу Бронникову.*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Определение основных понятий</b>	2
Биоэнергия	
Три функциональные системы	
Тонкие и плотные тела человека	
Энергетические поля	
<b>Краткое описание Метода</b>	4
1-ая ступень – Активизация энергообмена	
2-ая ступень – Развитие внутреннего видения	
3-ая ступень – Развитие прямого видения	
Диагностика	
Реабилитация больных	
<b>1-ая ступень обучения "Активизация энергообмена"</b>	6
Правила выполнения упражнений	
Определение границ энергетических полей	7
Упражнение 1. Развитие ощущений биоэнергии ("резинка", "мяч", "луч")	8
Упражнение 2. Развитие ощущений "тяжесть" – "легкость"	9
Упражнение 3. Перемещение ощущений биоэнергии	10
Упражнение 4. Дыхание мыслью	11
Упражнение 5. Вертикальная прокачка	12
Упражнение 6. Прокачка головы	15
Упражнение 7. Прокачка глаз	17
Упражнение 8. Энергетический всплеск	19
Упражнение 9. Сухой тибетский массаж	20
Упражнение 10. Дракон	21
Упражнение 11. Энергетический колокол	22
Упражнение 12. Энергетический кокон	23
Упражнение 13. Горизонтальная прокачка	24
Упражнение 14. Энергетический контакт с предметами	25
<b>Практические навыки "Скорой помощи"</b>	26
Внезапное повышение температуры до 40-41° С	
Повышение давления	
Понижение давления	
<b>Включение экрана внутреннего видения</b>	28
<b>Анкета Ученика 1-ой ступени обучения</b>	29

# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ**

## **Биоэнергия**

Древние рассматривали человека в триединой системе космических взаимодействий: Небо-Человек-Земля. Солнце – олицетворение сущности Неба. Проявление небесной сущности в человеке – перетекание солнечной энергии. Проявление сущности Земли – перетекание земной (космической) энергии. Земная, космическая энергия – формообразующая. Солнечная энергия – формонаполняющая. В результате взаимодействия этих двух энергий в организме человека на бессознательном уровне вырабатывается биоэнергия.

## **Три функциональные системы**

В терминологии данного Метода все функциональные процессы, происходящие в организме человека, разделяются на подсознательные, сознательные и сверхсознательные. Им соответствуют три функциональные системы, представляющие собой информационно-энергетические структуры: подсознание, сознание и сверхсознание.

Подсознательные процессы – это те процессы, которые происходят в нашем теле без участия сознания (рефлексы, инстинкты, привычки, автоматизмы и т.д., например: дыхание, кровообращение, отдергивание руки от горячей поверхности, ходьба).

Сознательные процессы – это процессы, которые мы осознаем и которыми можем управлять (чтение, анализ информации, игра в теннис, приготовление пищи и т.п.).

Сверхсознательные процессы – это наши скрытые и неиспользуемые способности, о существовании которых мы в большинстве случаев не подозреваем, но которые потенциально заложены в каждом из нас (феноменальная память, тонкая интуиция, телепатия, ясновидение). Сверхсознание – это канал связи с единым информационно-энергетическим полем, которым пронизано все вокруг. Человек подобен рыбе, которая плавает в океане, но не осознает его истинные размеры.

На материальном уровне подсознание проявлено в нашем физическом теле, сознание и сверхсознание на материальном уровне не проявлены и находятся в нематериальном (тонкоматериальном) пространстве. Между материальным и нематериальным пространствами существует соединительное пространство.

## **Тонкие и плотные тела человека**

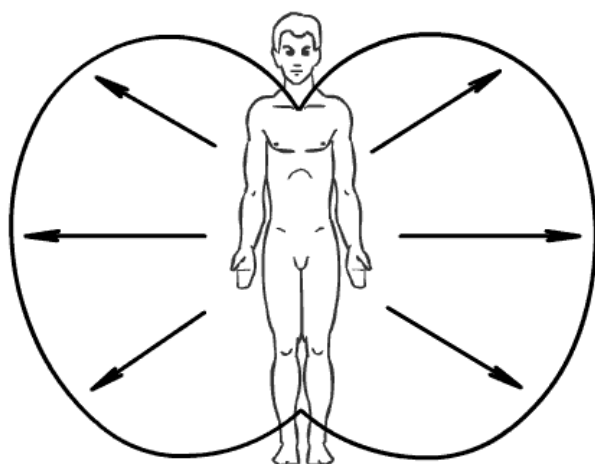
Организм человека состоит из пяти уровней организации: минерального, клеточного, организменного, интеллектуального и общественного. Каждый уровень имеет не только материальное, но и полевое строение. Например, минеральный уровень: все его элементы (молекулы), взаимодействуя между собой, находятся в возбужденном состоянии, что приводит к образованию электромагнитного поля. Поле молекулярного (минерального) уровня называется эфирным телом.

Таким же образом формируют полевые структуры и другие уровни (астральное, ментальное, каузальное и буддхическое тела). Плотное тело создает тонкое, а тонкое влияет на плотное. Взаимодействие между телами происходит в виде информационно-энергетических потоков.

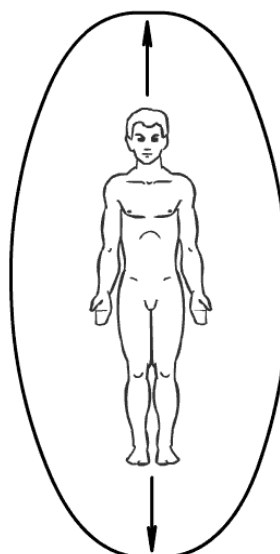
## Энергетические поля

Энергетические процессы, протекающие на всех уровнях организации подсознания (минеральном, клеточном, организменном, интеллектуальном и общественном) формируют энергетическое поле, имеющее форму яблока. У здорового человека радиус поля подсознания составляет не менее семи метров.

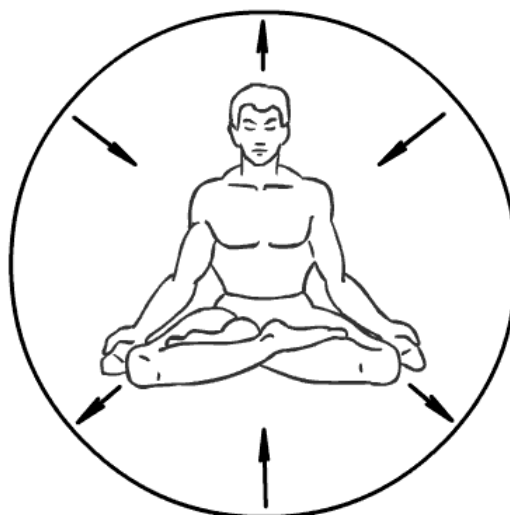
Центральная и периферическая нервные системы формируют поле сознания, имеющее форму овала, высота его над головой здорового человека составляет не менее 60 см.



Поле подсознания



Поле сознания



Поле сверхсознания

## **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДА**

Данный Метод основан на древних системах саморазвития и тысячелетнем опыте работы человека со своей биоэнергией, пропущенных через личный опыт автора Метода – академика Вячеслава Михайловича Бронникова.

В результате систематического выполнения упражнений начального этапа активизируется энергообмен, расширяется диапазон чувствительности, гармонизируется работа головного мозга и вегетативной нервной системы, что приводит к пробуждению удивительных способностей, дремлющих в человеке. Помимо этого, благодаря активизации энергообмена, человек учится не уставать и не болеть: улучшается кровообращение, укрепляется иммунная система и развивается умение наполнять себя жизненной силой. Человек переводит свой организм из пассивного состояния в активное, сознательно управляемое.

На последующих этапах обучения ведется работа по закреплению и углубленному развитию новых способностей, таких как фотографическая и биокомпьютерная память, видение с закрытыми глазами, умение видеть свой организм изнутри и управлять им, противодействие негативным энергоинформационным влияниям других людей и окружающей среды, что позволяет максимально использовать все возможности организма, в том числе скрытые ранее и неосознаваемые.

Основной целью Метода является осознанное использование сверхсознания.

Взрослые могут проходить обучение в любом возрасте, дети – рекомендуется с семи лет.

Обучение состоит из трех ступеней.

### **1-ая ступень – Активизация энергообмена**

- Развитие способности ощущать биоэнергию и управлять ей, что дает возможность постоянно сохранять активное состояние и позволяет не уставать.
- Активизация жизненных сил и защитных функций организма, что дает эффект общего оздоровления.
- Расширение диапазона чувствительности, что приводит к развитию нового уровня чувств и способностей.

По окончании 1-ой ступени обучения практически у всех детей и примерно у 70% взрослых включается так называемый "биокомпьютер" – одна из функций сверхсознания. Включение биокомпьютера – это своеобразное тестирование Ученика на возможность перехода ко 2-ой ступени обучения. Если биокомпьютер не включается, это значит, что Ученик еще недостаточно подготовлен энергетически. Одним хватает десяти занятий, другим требуется больше времени и усилий на гармонизацию энергоструктур.

После прохождения 1-ой ступени обучения упражнения можно выполнять самостоятельно, предварительно проконсультировавшись со специалистами Метода.

Прошедший обучение по 1-ой ступени может передавать простейшие навыки работы с биоэнергией своим друзьям и родственникам, а если пройдет дополнительную подготовку, может стать и преподавателем Метода. Те, кто желает стать инструктором 1-ой ступени, должны пройти также две-три стажировки у различных наставников, чтобы ознакомиться с вариантами подачи материала.

## **2-ая ступень – Развитие внутреннего видения**

- Развитие способности сознательно (по команде и с закрытыми глазами) создавать экран внутреннего видения – биокомпьютер, мысленно управлять экраном и изображением.
- Развитие фотографической памяти (возможность за доли секунды фиксировать на внутреннем экране большой объем информации).
- Создание внутренней информационной базы данных: необходимая информация (например, по учебным предметам) закладывается в биокомпьютер и хранится в нем без какой-либо нагрузки на организм человека. Это открывает новые оперативные возможности, необходимые в учебе и работе.
- Развитие способности видеть свой организм изнутри.
- Развитие многофункциональных способностей мозга, например голографического видения, т.е. видения в шести направлениях одновременно.
- Развитие способности противодействия негативным энергоинформационным влияниям других людей, технических средств и среды.
- Развитие биокомпьютера, формирование его свойств и качеств. Развитый биокомпьютер выполняет функции многих приборов (часов, компаса, бинокля, блокнота, персонального секретаря и т.д.).

## **3-ья ступень – Развитие прямого видения**

- Прямое видение дает возможность ориентироваться в пространстве без помощи глаз, видеть в темноте, увеличивать микрообъекты и приближать удаленные объекты, с закрытыми глазами читать книги, рисовать, кататься на роликах и т.д. Эти способности необходимы для наработки объективности биокомпьютера и его дальнейшего развития.
- Развитие способности видеть внутри себя энергоинформационные структуры, убирать негативные воздействия и формировать новые защитные свойства для противодействия нежелательным влияниям.
- Развитие способности самопрограммирования мозга.
- Использование системной психологии для работы с информацией в пространстве и времени.

## **Диагностика**

После успешного прохождения обучения по трем ступеням и нескольких стажировок, желающие могут пойти дальше и пройти курс обучения информационно-энергетической экспертизе состояния организма и стать диагностами. Информационно-энергетическая экспертиза состоит в определении первопричин возникновения патологии и разработке схем лечения. Экспертиза позволяет выявить функциональные и органические нарушения на их ранних стадиях и провести информационно-энергетическую коррекцию.

## **Реабилитация больных**

При различных заболеваниях проводится оздоровительный курс по индивидуальной программе.

Метод позволяет овладеть альтернативным видением слепым и слабовидящим людям (даже в таких случаях как врожденная патология зрительно-нервного аппарата глаз, утрата зрения в результате травмы или тяжелого хронического заболевания, резкое падение остроты зрения).

Метод позволяет больным с нарушениями двигательной функции и больным ДЦП научиться управлять своими движениями в необходимом для самостоятельной жизни диапазоне и полностью или частично восстановить двигательную функцию.

## **I СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ**

### **Активизация энергообмена**

#### **Правила выполнения упражнений**

- Все упражнения выполняются с открытыми глазами, если иное не оговорено отдельно.
- Все движения совершаются по часовой стрелке.
- При выполнении упражнений необходимо постоянно находиться в позиции наблюдателя, концентрируя свое внимание только на ощущениях.
- Контрольным словом при выполнении упражнения является четкий ответ "есть" (имеется ввиду "есть ощущение").
- Не перегружайте себя. При возникновении неприятных ощущений или усталости необходимо сократить продолжительность или прекратить выполнение упражнения. Необходимо помнить, что идет процесс активизации энергообмена, включаются в работу различные участки головного мозга, организм переходит в более активное состояние. В процессе занятий неприятные ощущения исчезнут.

Предлагаемые упражнения достаточно известны и давно описаны в различных источниках. Но разрозненные упражнения не дают таких результатов, как продуманная система упражнений.

Если упражнения выполняются в паре, то один из партнеров является Учителем (ведущим), а другой Учеником (ведомым). В процессе выполнения упражнений Ученик сообщает Учителю о возникающих ощущениях.

Каждое занятие рекомендуется начинать с повторения упражнений, пройденных на предыдущих занятиях. 1-ая ступень обучения состоит из десяти занятий по два часа каждое.

При выполнении упражнений помните древнюю мудрость:  
***Куда мысль – туда энергия, куда энергия – туда кровь.***

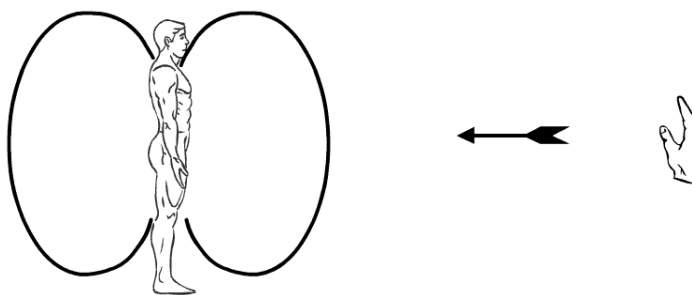


## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОЛЕЙ

Перед началом и после окончания обучения рекомендуется определить границы горизонтального и вертикального полей Ученика и сравнить полученные результаты. В подавляющем большинстве случаев после прохождения обучения размеры полей увеличиваются, что говорит об активизации энергообмена и общем оздоровительном эффекте.

### Определение границ горизонтального поля (поля подсознания)

Тестируемый Ученик спокойно стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Учитель отходит на расстояние более семи метров. Для активизации ощущения биополя Учитель потирает ладони друг о друга и поднимает согнутую в локте руку, направляя ладонь на Ученика. Слегка покачивая ладонью вперед-назад, постепенно приближается к Ученику до появления в ладони фонового ощущения (давление, покалывание, гудение), а затем и плотной четко ощутимой границы поля. При любом росте и возрасте горизонтальное поле здорового человека имеет диаметр не менее семи метров.



### Определение границ вертикального поля (поля сознания)

Тестируемый Ученик спокойно стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Учитель стоит спереди или сбоку Ученика на возвышении, высоко подняв руку над его головой. При определении границ вертикального поля Ученик не должен приседать, так как это приводит в деформации поля. Определение границ вертикального поля производится аналогично описанному выше. При любом росте и возрасте вертикальное поле здорового человека имеет высоту не менее 60 см.



У большинства начинающих обучение энергетические поля имеют размеры меньше нормы. По мере занятий размеры полей постепенно увеличиваются.

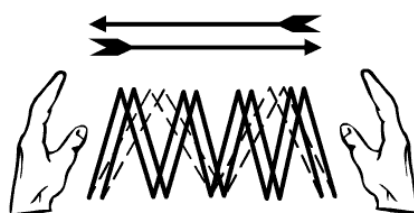
## УПРАЖНЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЕ 1. Развитие ощущений биоэнергии ("резинка", "мяч", "луч")

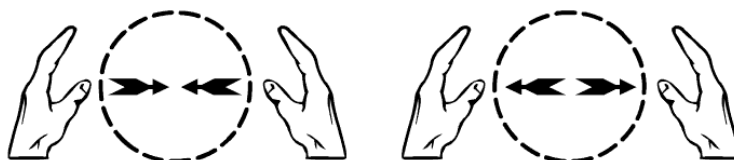
Упражнение выполняется самостоятельно в положении сидя, стоя, лежа. Расстояние между ладонями – любое.

Для активизации ощущений биоэнергии необходимо потереть ладони друг о друга и медленно развести их в стороны. Приближая и удаляя ладони, прислушиваться к ощущениям покалывания, тепла или холода, плотности, давления между ладонями. Необходимо понимать, что при этом в головном мозге активизируются два участка и между ними возникает определенная связь.

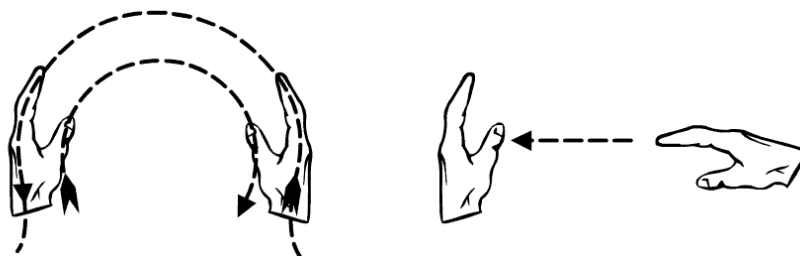
- Почувствовать между ладонями ощущение сжатия и растяжения энергетической "резинки".



- Почувствовать между ладонями энергетический "мячик", ощутить его упругость. Меняя положение рук, вращать мячик.



- Указательный палец одной руки направить на ладонь другой руки и дать себе мысленную команду, что из пальца в ладонь посылается энергетический луч. Нарисовать лучиком на ладони круг, квадрат, треугольник, написать свое имя.



#### Значение упражнения:

Знакомство с понятием "биоэнергия" на собственном, непосредственном опыте, развитие прямых и обратных биологических связей, активизация работы головного мозга.

## УПРАЖНЕНИЕ 2. Развитие ощущений "тяжесть" – "легкость"

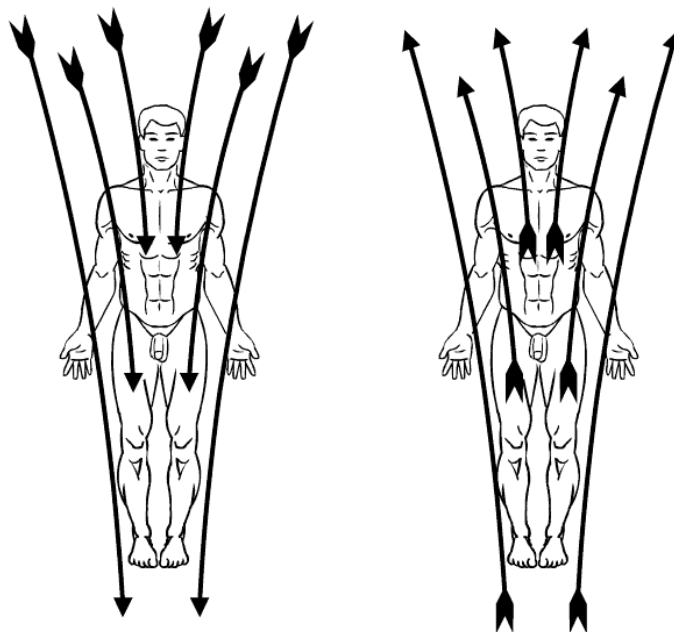
Ученик сидит, спина прямая, руки на коленях ладонями вверх, колени немного разведены, ноги параллельны друг другу. Сначала Ученик выполняет упражнения по команде Учителя, затем – самостоятельно по собственной внутренней команде.

### Тяжесть

Упражнение выполняется по команде Учителя "Пусть тело станет тяжелым". Ученик представляет себя в образе пустого сосуда, ориентируется на поток нисходящей солнечной энергии, которая является формонаполняющей, и ощущает, как энергия заполняет сосуд. Все внимание направлено на ощущения в теле: тепло, пульсация, переполнение. Как только появилось четкое ощущение тяжести, необходимо произнести "есть" и вернуться в обычное состояние. Выполнять упражнение лучше на выдохе.

### Легкость

Упражнение выполняется по команде Учителя "Пусть тело станет легким". Ученик ориентируется на поток восходящей космической (земной) энергии, которая является формообразующей. Тело тянет вверх, оно как будто увеличивается в объеме и теряет ощущение веса. Как только появилось четкое ощущение легкости, необходимо произнести "есть" и вернуться в обычное состояние. Выполнять упражнение лучше на вдохе.



Упражнения на развитие ощущений тяжести и легкости рекомендуется выполнять также в различных комбинациях: левая часть тела – тяжелая, правая – легкая, руки – тяжелые, все остальное легкое, ноги – легкие, все остальное – тяжелое, и т.п.

При выполнении данных упражнений могут возникать ощущения "асимметрии" тела, чтобы говорить об активизации энергообмена.

### Значение упражнения:

Развитие ощущений перетекания солнечной и космической энергии. Улучшение энергообмена всего организма. Улучшение кровообращения. Гармонизация работы правого и левого полушарий головного мозга. Данные упражнения можно использовать для самостоятельного снятия усталости.

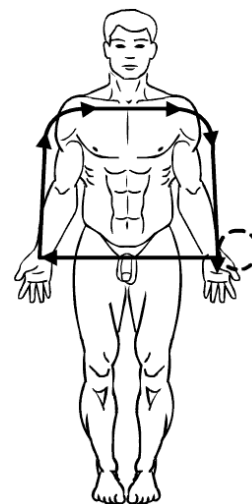
### УПРАЖНЕНИЕ 3. Перемещение ощущений биоэнергии

Ученик сидит, спина прямая, руки на коленях ладонями вверх, колени немного разведены, ноги параллельны друг другу. Сначала Ученик выполняет упражнения с помощью Учителя, затем – самостоятельно.

#### Выполнение упражнения с помощью Учителя

Учитель становится перед Учеником и ладонью своей руки совершает вращательные движения по часовой стрелке над ладонью правой руки Ученика, активизируя энергообмен до появления у Ученика ощущений тепла, покалывания, гудения и т.д.

Затем, продолжая вращательные движения, Учитель перемещает свою ладонь вверх вдоль руки Ученика (катит вдоль руки Ученика "энергетический шарик" или перемещает "энергетическую волну"). Далее от правого плеча к шее, к левому плечу, вниз по левой руке до левой ладони. Ученик постоянно фиксирует свои ощущения и сообщает о них Учителю. Завершив круг, Учитель помогает Ученику перенести ощущение биоэнергии на ладонь правой руки (перекладывает "энергетический шарик" из левой ладони Ученика в правую). Далее опять несколько раз перемещает ощущения (правая рука – плечи – левая рука). Данная траектория перемещения называется "малый круг".



#### Самостоятельное выполнение упражнения

Ученик перемещает энергию самостоятельно, сравнивая ощущения с теми, что были достигнуты при помощи Учителя. Пробует ускорить перемещение энергии, замедлить, остановить в любом месте. При выполнении упражнения необходимо перемещать энергию только по часовой стрелке. При ослаблении или исчезновении ощущений Учитель вновь помогает.

Когда упражнение начнет получаться хорошо, рекомендуется перемещать энергию и по другим траекториям:

- Большой круг (активизация энергии в правой ладони – правая рука – плечи – левая рука – левая ладонь – левая нога – левая ступня – перенос энергии на правую ступню – правая нога – правая ладонь).
- Малая космическая орбита – перемещение энергии по задне- и переднесрединному меридианам (активизация энергии в области копчика – поднятие энергии вдоль позвоночника вверх – шея – затылок – темя – лицо – шея – грудь – живот – промежность – копчик). При выполнении данного перемещения кончик языка должен быть слегка прижат к нёбу.
- Перемещение энергии вдоль позвоночника (активизация энергии в области копчика – поднятие энергии по часовой стрелке по спирали вдоль позвоночника до шеи – опускание энергии вдоль позвоночника до копчика).

#### Значение упражнения:

Активизация работы головного мозга: перемещая ощущение энергии от одного участка тела к другому, Ученик развивает структуры головного мозга, отвечающие за эти участки. Развития функции сознания.

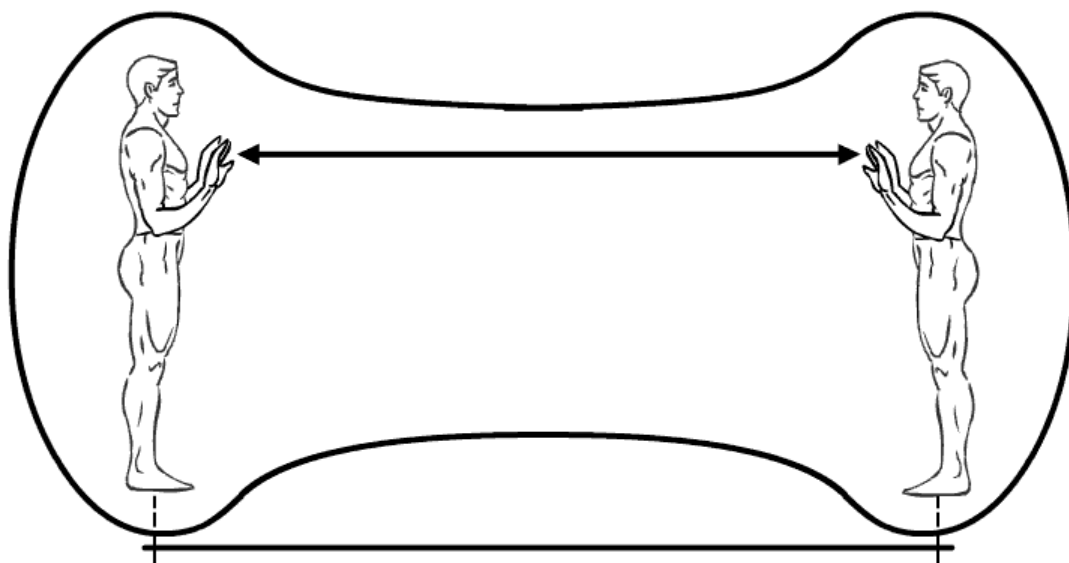
#### УПРАЖНЕНИЕ 4. Дыхание мыслью

Учитель и Ученик стоят лицом друг к другу. Руки согнуты в локтях на уровне плеч, ладони вперед.

Растереть ладони рук, активизируя ощущения биоэнергии. Плавно раскачивая ладони или выполняя ими небольшие круговые движения, поднести ладони к ладоням партнера и установить четкий энергетический контакт, почувствовать натяжение энергетической "резинки" между своими ладонями и ладонями партнера.

Ученик медленно отходит на расстояние не более 5-7 метров. Учитель делает небольшие плавные движения руками вперед-назад и на выдохе мысленно посылает сгусток энергии из своих ладоней в ладони Ученика. Ученик на вдохе принимает энергию.

Упражнение выполняется попеременно правой и левой рукой, затем обеими руками. Можно начинать выполнение упражнения с небольшого расстояния, постепенно увеличивая его. Ученик и Учитель поочередно меняются ролями.



#### **Значение упражнения:**

Развития ощущения общего объединенного биополя, взаимное развитие энергообмена партнеров.

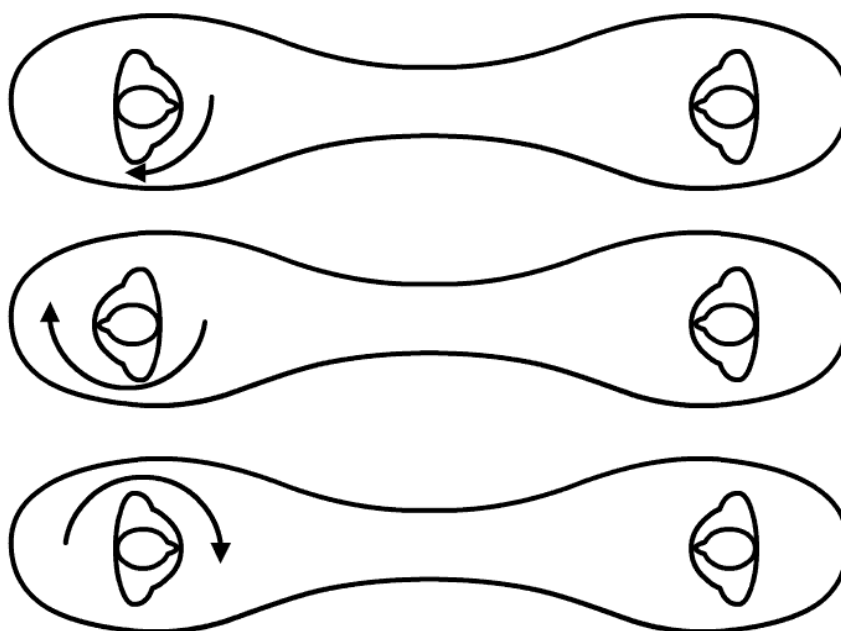
## УПРАЖНЕНИЕ 5. Вертикальная прокатка

Учитель и Ученик стоят лицом друг к другу. Руки согнуты в локтях на уровне плеч, ладони вперед.

Растерев ладони и активизировав тем самым ощущения биоэнергии, Учитель и Ученик устанавливают энергетический контакт между ладонями друг друга. Ученик медленно отходит на расстояние не более 5-7 метров, сохраняя ощущение энергетической "резинки" между своими ладонями и ладонями Учителя. Далее в процессе выполнения упражнения Ученик спокойно стоит на месте без каких-либо лишних движений, прислушиваясь к своим ощущениям, и сообщает о них Учителю. При выполнении движений Учитель совершает усиленный "выдох" энергии, Ученик совершает усиленный "вдох" энергии.

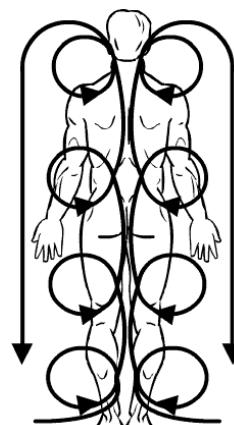
### Работа с внешней формой биополя

1. Ученик стоит **лицом** к Учителю. Учитель плавными круговыми движениями рук поднимает поток энергии снизу вверх, создавая волны в объединенном энергетическом поле. Из верхнего положения, разведя руки в стороны, делает ниспадающее движение руками ладонями вниз. Повторяет движение 5-7 раз.
2. Ученик поворачивается по часовой стрелке на 180 градусов, становясь **спиной** к Учителю. Медленно опускает руки вниз, разворачивая ладони к Учителю. Учитель повторяет вышеописанные движения руками 5-7 раз, уплотняя поле Ученика со спины.
3. Ученик опять поворачивается по часовой стрелке **лицом** к Учителю. Учитель повторяет те же движения 2-3 раза.

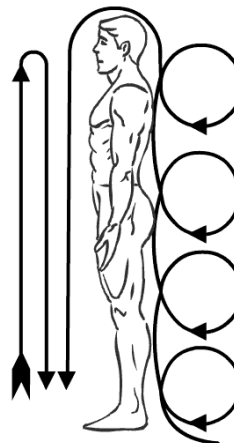


## Работа с внутренней формой биополя

1. Ученик остается стоять на месте, руки опущены. Учитель подходит к Ученику и становится **за его спиной**. Все перемещения Учителя вокруг Ученика совершаются только по часовой стрелке. Учитель подтаскивающими движениями рук поднимает энергию от ступней ног к копчику и вдоль позвоночника вверх к голове Ученика, делает ниспадающее движение руками через голову и вдоль боков Ученика. Его ладони обращены вниз к полу. Повторяет движения 5-7 раз.



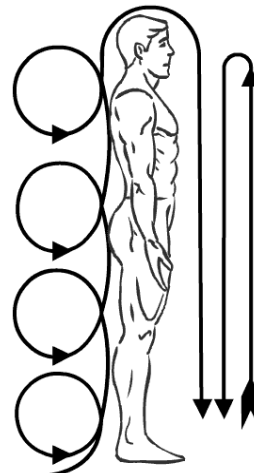
2. Учитель стоит **с левого бока** Ученика. Расположив правую ладонь сзади, левую (экран) спереди Ученика на расстоянии 10-15 см от его тела, правой рукой совершает плещущие движения, проталкивая энергию сквозь тело Ученика, левой ладонью (экраном) отражает поток энергии. После каждого взмаха Учитель согласованно поднимает обе руки вверх на 15-20 см и повторяет плещущие движения. Дойдя до головы, переводит правую руку вперед и плавно опускает обе руки вниз. Повторяет движения 5-7 раз.



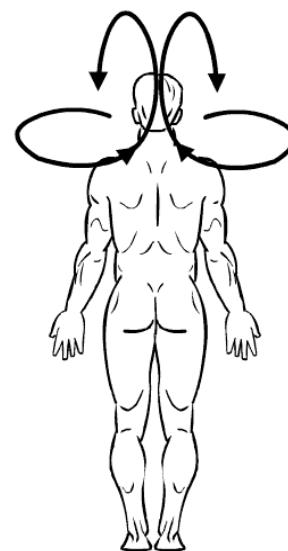
3. Учитель стоит **лицом** к Ученику. Подтаскивающими движениями обеих рук поднимает энергию по бокам Ученика вверх к плечам, заводит руки за его шею и, переведя ими энергию через голову Ученика, опускает руки вниз. Повторяет движение 5-7 раз.



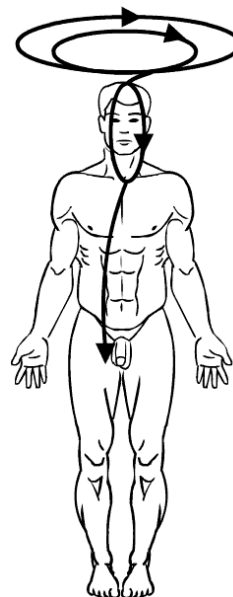
4. Учитель стоит **с правого бока** Ученика. Движения те же, что и ранее, но сзади работает левая рука, а правая впереди выполняет роль экрана. Повторяет движения 5-7 раз.



5. Учитель стоит **сзади** Ученика. Заводит руки вперед на уровне шеи, захватив ладонями ощущение энергии, подтаскивающими движениями перемещает ее к затылку, темени и переводит через голову Ученика вперед - вниз, формируя своеобразный "шлем". Повторяет 5-7 раз.



6. Учитель стоит лицом к Ученику. Круговыми движениями ладони по часовой стрелке гармонизирует поле **над головой** Ученика, делая 2-3 круга, медленно опускает руку вниз.



7. Учитель стоит лицом к Ученику. Выполняет гармонизирующие движения перед **глазами** Ученика: захватывает ладонью поток энергии из глаза и "вытягивает" его, отводя ладонь на некоторое расстояние, затем медленно опускает руку.

8. **Закрепляющий этап.** Учитель обходит Ученика по часовой стрелке, уплотняя и приглаживая поле Ученика (лепит "снеговичка-энерговичка"). Либо: Ученик поворачивается по часовой стрелке, а Учитель стоит на месте, закрепляя поле Ученика.

**Значение упражнения:**

Развитие и укрепление энергетических каналов. Усиление энергообмена между внешней и внутренней формой биополя человека. Улучшение кровообращения. Активизация жизненной силы. Взаимное энергетическое развитие партнеров.

При выполнении упражнения может возникнуть тянущее ощущение внутри костей рук и ног, где располагаются ряд энергетических каналов, поэтому подобное упражнение называется также "дыхание костями".



## УПРАЖНЕНИЕ 6. Прокачка головы

Ученик сидит, спина прямая, руки на коленях ладонями вверх, колени немного разведены, ноги параллельны друг другу. Учитель стоит рядом с Учеником, все движения вокруг Ученика совершает только по часовой стрелке. Учитель дышит ртом, кончик языка упирается в нёбо.

Учитель прикладывает руки к определенным участкам головы Ученика, посылая поток энергии из одной руки в другую на вдохе и выдохе. Правая рука Учителя сначала "вдыхает" энергию, затем "выдыхает". Ученик прислушивается к своим ощущениям и сообщает о них Учителю.

1. Ладонь левой руки приложить ко лбу, ладонь правой руки – на затылок.



2. Ладонь левой руки положить на темя, ладонь правой руки остается на затылке.



3. Диагональная прокачка: одну ладонь приложить к правому виску, другую – к левому затылочную бугру.



4. Смена диагонали: одну ладонь приложить к левому виску, другую – к правому затылочному бугру.



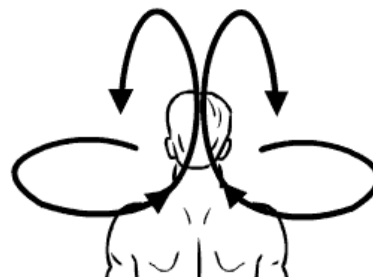
5. Положить обе ладони параллельно друг другу на затылочно-теменную часть головы.



6. Правую ладонь положить на темя, левой рукой направлять поток энергии от головы к ногам и обратно.



7. Шлем. Захватывающими движениями рук перемещать энергию из области щитовидки к четвертому шейному позвонку, со стороны спины - вверх через голову, через лицо опять к щитовидке, создавая ощущение энергетического "шлема".



**Значение упражнения:**

Гармонизация энергообмена головного мозга, развитие информационно-энергетических связей между правым и левым полушарием, укрепление кровеносных сосудов головного мозга.

## УПРАЖНЕНИЕ 7. Прокачка глаз

Ученик сидит, спина прямая, руки на коленях ладонями вверх, колени немного разведены, ноги параллельны друг другу.

Ученик ладонью закрывает правый глаз. Учитель располагает одну руку на уровне левого глаза Ученика на расстоянии 15-20 см, другую – на уровне его правого затылочного бугра на расстоянии 10-15 см.

Медленно покачивая или вращая руками, Учитель устанавливает контакт с энергопоток, выходящим из глаза Ученика. Направляя поток энергии из одной руки в другую поочередно на вдохе и выдохе, создает ощущение натянутой энергетической "ниточки". Учитель дышит ртом, кончик языка упирается в нёбо.

Далее, делая вдох, Учитель плавно отводит руку от глаза Ученика вперед, вдыхая энергию ладонью. Ученик при этом делает выдох и максимально усиливает выход энергии из глаза. Затем на выдохе Учитель приближает ладонь у глазу Ученика, выдыхая энергию из ладони. Ученик при этом делает вдох и старается максимально усилить процесс всасывания энергии глазом. Учитель повторяет движения несколько раз. Выдох Ученика всегда приходится на вдох Учителя и наоборот.

Аналогичные движения выполняются с правым глазом и левым затылочным бугром.

Ученик может выполнять упражнение и самостоятельно. Один глаз закрыт ладонью, другая ладонь работает с открытым глазом. На выдохе, отводя ладонь от себя – вытягивает энергию из глаза, на вдохе, приближая ладонь – вталкивает.

При выполнении упражнения возможны ощущения рези в глазах или слезотечения (особенно в случае патологии). Выполнять упражнение необходимо в течение 3-7 минут, внимательно прислушиваясь к ощущениям и постепенно увеличивая нагрузку.

### **Значение упражнения:**

Развитие сосудистой, мышечной и энергетической систем зрительного аппарата. Гармонизация энергообмена глаз.

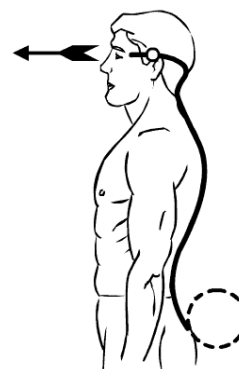
## УПРАЖНЕНИЕ 8. Энергетический всплеск

Ученик сидит, спина прямая, руки на коленях ладонями вверх, колени немного разведены, ноги параллельны друг другу.

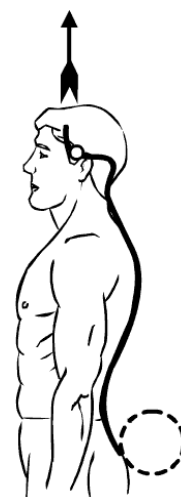
### 1 этап

На этом этапе упражнение выполняется с открытыми глазами. Учитель и Ученик работают в паре. Учитель стоит сбоку от Ученика.

Одна рука Учителя (экран) расположена впереди, другой рукой Учитель вращательными движениями активизирует энергию в области копчика Ученика до появления у него новых ощущений (тепло, покалывание, волна, энергетический шарик). Как только подобные ощущения появляются, Ученик говорит "есть". Далее Учитель вращательными движениями ладони медленно поднимает энергию вдоль позвоночника Ученика от кончика до головы. Рука-экран поднимается вместе с работающей рукой.



Учитель постоянно спрашивает Ученика, в какой части спины тот ощущает перемещение энергии. Ученик находится в позиции наблюдателя и сообщает Учителю о своих ощущениях. Как только энергетический поток дошел до головы, и у Ученика возникли ощущения прилива энергии и небольшого распираания головы, он "выплескивает" поток энергии через глаза и смотрит вдаль в течение некоторого времени, давая "энергии" свободно "вытекать". Ученик концентрирует внимание на ощущениях прохождения потока энергии через глаза.



Еще один вариант упражнения: выброс энергии осуществляется через темя.

### 2 этап

Упражнение выполняется таким же образом, но глаза Ученика закрыты. Учитель по-прежнему помогает Ученику руками. Когда только ощущения перемещения энергии дошли до головы, Ученик резко открывает глаза и выплескивает через них поток энергии.

### 3 этап

Ученик самостоятельно активизирует ощущение сгустка энергии в копчике и перемещает его до головы вдоль позвоночника. Как только возникает устойчивое ощущение прилива энергии к голове, Ученик резко открывает глаза и на выдохе делает выброс энергии.

Упражнение можно выполнять в положениях сидя, стоя, лежа. Необходимо научиться поднимать энергию от копчика до головы за две-три секунды и нарабатывать силу всплеска.

### Значение упражнения:

Подпитка организма энергией, активизация циркуляции энергии по задне- и переднесрединному каналам.

## УПРАЖНЕНИЕ 9. Сухой тибетский массаж

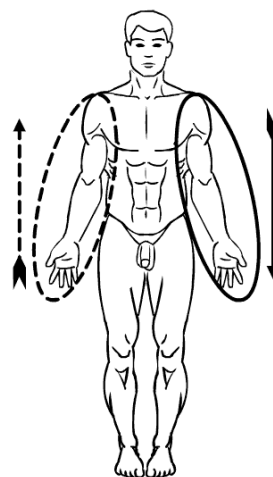
Принцип входа и выхода энергии:

Внешняя сторона отдает, внутренняя принимает. Спина – выход энергии, живот – вход энергии. Голова сзади – выход энергии, спереди – вход энергии.

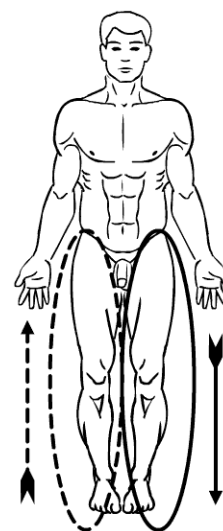
Ученик стоит. Ноги на ширине плеч. Дыхание осуществляется через рот с усилением на вдохе и выдохе. Кончик языка упирается в нёбо.

Энергичными движениями растереть одну руку от плеча до кончиков пальцев ладонью другой руки по внешней поверхности, затем от кончиков пальцев до плеча по внутренней поверхности до появления ощущения тепла. Аналогичным образом растереть и другую руку. Затем поочередно растирать внешнюю и внутреннюю сторону ног, область копчика и живота, голову, начиная с затылочной части и заканчивая лицом.

1. Дышать, как описано выше. Захватив ощущения энергии в области седьмого шейного позвонка, на вдохе одной рукой "вытягивать" энергию из руки, одновременно перемещая ее по внешней стороне к кончикам пальцев, а на выдохе "вдавливать" энергию во внутреннюю поверхность руки одновременно перемещая ее от кончиков пальцев до подмышки. Добиться четкого ощущения стекания энергии по внешней стороне руки и втекания ее во внутреннюю поверхность. Повторить 5-7 раз. Такие же движения проделать с другой рукой.

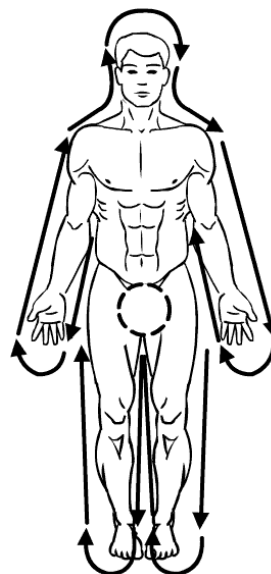


2. Захватив ощущения энергии в области копчика, на вдохе медленно "тянуть" энергию обеими руками по внешней стороне ноги вниз к стопе. На выдохе "вдавливать" энергию во внутреннюю сторону ноги, перемещая руки вверх. Повторить 5-7 раз. Такие же движения проделать и с другой ногой.



3. На вдохе, захватив ощущение энергии в области седьмого шейного позвонка, поднять энергию вдоль шеи, затылка, темени, перевести через голову и на выдохе "вбить" в лицо и шею. Повторить 5-7 раз.

4. Помассировать обеими руками область копчика до появления ощущений энергии. На вдохе "собрать" энергию обеими руками и, держа ее на ладонях, подталкивающими движениями поднять руки к пояснице. Перевести руки, наполненные энергией вперед и на выдохе резко вдавить ее в низ живота. Повторить 5-7 раз.



Во время выполнения упражнения постоянно прислушиваться к ощущениям. Обратить внимание на то, чтобы ощущения не прерывались. Недостаточно чувствительные места проработать дополнительно. Рекомендуется попробовать ощутить перетекание энергии без помощи ладоней, исключительно по мысленной команде.

**Значение упражнения:**

Активизация циркуляции энергии во всем организме, улучшение кровообращения.

## УПРАЖНЕНИЕ 10. Дракон

Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки подняты и согнуты в локтях. Ладони рук расположены на уровне плеч и направлены вверх. Дыхание осуществляется через рот с усилением на вдохе и выдохе. Кончик языка упирается в небо.

1. На вдохе всасывать энергию через три основных верхних точки – ладони рук и темя – и перемещать ее до солнечного сплетения. Задержать дыхание на долю секунды. На выдохе перемещать энергию вниз, выводя ее через три основные нижние точки – стопы ног и промежность.

2. Затем изменить направление потока энергии: вдох энергии происходит через нижние точки, выдох – через верхние.

При выполнении упражнения ощутить перетекание энергии внутри тела. Рекомендуется изменять ритм дыхания и скорость перетекания энергии.

### **Значение упражнения:**

Активизация прохождения потоков солнечной и космической энергии. Развитие энергетических каналов. Активизация жизненной силы.

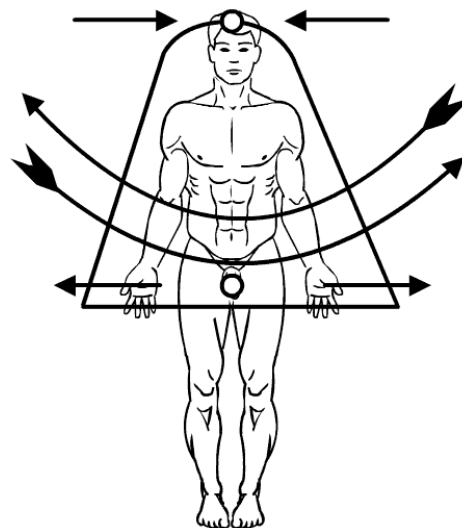
## УПРАЖНЕНИЕ 11. Энергетический колокол

Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки слегка разведены в стороны и немного согнуты в локтях.

### Нижний колокол

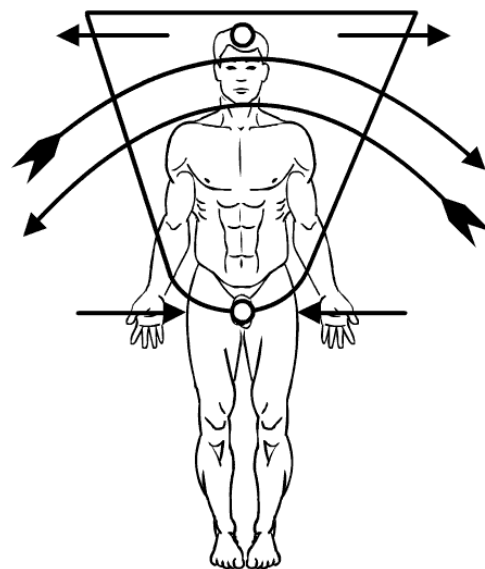
Энергетический "колокол" направлен вниз. Вершина его зафиксирована и находится в области темени, а основание – у кончиков пальцев рук. Почувствовать плотность колокола между руками и медленно раскачать его. Раскачивать колокол поочередно в разных направлениях. Ощущение в голове – сжатие, плотность, напряжение. Ощущение в нижнем центре – расширение. Между двумя центрами должна возникнуть связь – натянутая резинка.

Еще немного покачав колокол руками, остановить их. "Энергетические руки" продолжают двигаться самостоятельно, с ними двигается и энергетический колокол. Выполнять упражнение две-три минуты, постепенно увеличивая продолжительность.



### Верхний колокол

Принцип тот же, но колокол направлен вверх. Вершина колокола находится в нижнем энергетическом центре. Ощущение в нижнем центре – сжатие, плотность, напряжение. Ощущение в верхнем центре – расширение.



### Значение упражнения:

Развитие и укрепление энергетических центров, расширение диапазона чувствительности.



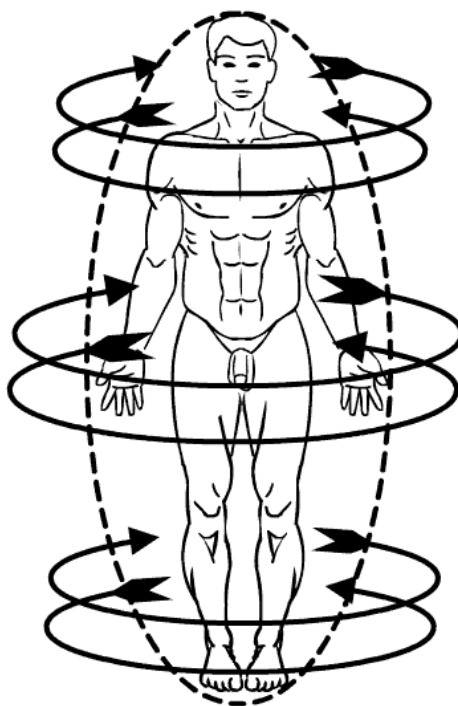
## УПРАЖНЕНИЕ 12. Энергетический кокон

Упражнение выполняется стоя. Руки на расстоянии 10-15 см. от тела.

Растерев ладони, ученик дает себе мысленную команду почувствовать энергетический кокон. Для возникновения устойчивых ощущений сначала помогает себе руками, совершая вокруг себя поглаживающее-прихлопывающие движения до появления между ладонями упругой энергетической плотности, а в участках тела напротив движущихся ладоней – ответного покалывающее-вибрирующего ощущения.

Затем Ученик останавливает руки, ощущая, как "энергетические руки" продолжают двигаться. Согласно с ними двигается и энергетический кокон. Ученик дает себе команду на ускорение или замедление движения, пробует сдвигать кокон вверх или вниз.

Если ощущения становятся слабее или исчезают, Ученик опять помогает себе руками, сравнивая силу ощущений в том и другом случае.



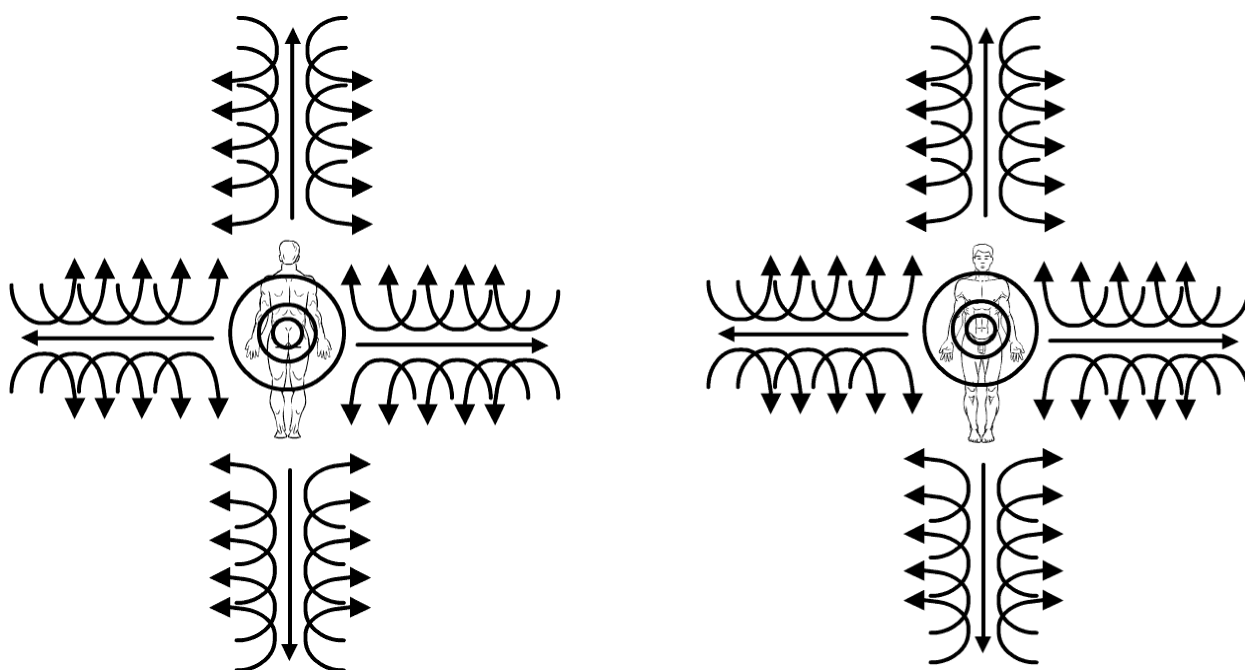
### **Значение упражнения:**

Расширение диапазона чувствительности.

### УПРАЖНЕНИЕ 13. Горизонтальная прокачка

Упражнение выполняется в паре. Ученик лежит на животе, руки вдоль туловища, тело расслаблено.

1. Активизировать энергетический центр Ученика, расположенный чуть ниже пупка. Приглаживающими движениями обеих рук установить контакт с этим центром и короткими плавными взмахами "фонтанчиком" поднять энергию на высоту вытянутых рук. После этого плавно опустить ладони к телу Ученика.
2. Захватив ощущение потока энергии из центра, растягивающими вихреобразными движениями рук отвести его в сторону ног Ученика, отходя от него на расстояние не более 5-7 метров. Сделать несколько движений, подобных взбиванию перины, тем самым активизируя энергию. Не прекращая движения рук, подойти к Ученику.
3. Выполнить движения активизации энергии, обходя Ученика по часовой стрелке. Сначала движения выполняются с левого бока Ученика, затем у головы, и правого бока.
4. Установить энергетический контакт с центром и направить поток энергии вдоль позвоночника вверх до головы. После этого Ученик переворачивается на спину. Захватить поток энергии от головы и направить его к области пупка, вновь активизировать энергию "фонтанчиком".



5. "Растянуть" энергию Ученика поочередно по четырем направлениям: голова, левый бок, ноги, правый бок (тот же комплекс движений, когда Ученик лежал на животе).
6. В заключении, обходя Ученика по часовой стрелке, Учитель уплотняет его энергетическое поле.

#### **Значение упражнения:**

Активизация энергии на клеточном уровне, гармонизация энергообмена.

## УПРАЖНЕНИЕ 14. Энергетический контакт с предметами

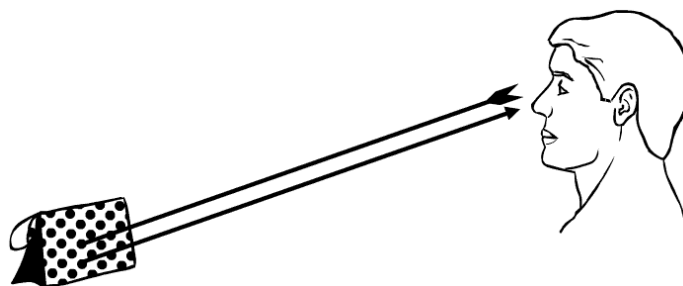
Растереть до тепла ладонь руки и поднять ее над каким-либо предметом (столом, сиденьем стула) на 50-70 см.

1. Медленно опуская руку, прислушиваться к ощущению сжатия энергетического поля между ладонью и предметом. Коснувшись ладонью поверхности предмета, медленно поднять руку, ощущая, как сопротивляется ее отрыву энергетическое поле. Зафиксировать возникшие ощущения и отключить внимание от сверхсознательной функции. Почувствовать как все ощущения сразу исчезли.

В дальнейшем необходимо использовать любые бытовые ситуации, устанавливая и обрывая энергетический контакт с различными предметами на разном расстоянии.

2. Установить энергетический контакт с предметом на расстоянии 2-3 метра. Мысленно послать поток энергии из ладони на предмет и постараться ощутить отраженный энергопоток в виде легкого толчка в ладонь или покалывания.

3. С закрытыми глазами при помощи "виртуальной руки" ощутить прикосновение к стенам помещения, определить расстояние до них. Представив выходящие из тела лучики энергии, отражающиеся от окружающих предметов, наработать ощущение пространства.



### Значение упражнения:

Расширение диапазона чувствительности, расширение возможности осознанного использования сверхсознания.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ "СКОРОЙ ПОМОЩИ"

Каждое упражнение 1-ой ступени имеет свою область воздействия. Зная области воздействия упражнений, в критических ситуациях (внезапное повышение температуры, повышение или понижения давления) можно оказать быструю доврачебную помощь. Необходимо помнить, что наша помощь ни в коем случае не исключает и не заменяет квалифицированную медицинскую помощь, а является дополнительным способом разрешения критической ситуации.

### Области воздействия упражнений:

- Прокачка головы – гармонизация энергообмена головы.
- Прокачка глаз – гармонизация энергообмена глаз.
- Вертикальная прокачка – гармонизация энергообмена организма в целом.
- Горизонтальная прокачка – усиление энергообмена на клеточном уровне.
- Колокол – работа с верхним и нижним энергетическими клапанами.
- Сухой тибетский массаж – активизация работы энергетических каналов рук и ног.

### ВНЕЗАПНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 40-41° С.

Высокая температура – это естественная защитная реакция организма, которая возникает по воспалению, гриппе, простуде и т.д. Если температура не поднимается вообще, значит иммунная система человека не работает. Фебрильная температура (40-41° С) уже опасна, так как могут возникнуть судороги и коматозное состояние. При дальнейшем повышении температуры происходит денатурация белка. Наша задача – снизить температуру до 38° С.

Если у человека сильно повышена температура, значит в его организме нарушен энергообмен. Происходит сильный энергетический вдох, а энергетический выход затруднен. Голова и какие-то внутренние органы имеют повышенное сопротивление, энергия плохо проходит через них и возникает сильное нагревание. Необходимо помочь человеку сделать энергетический выдох.

Для этого **необходимо**:

- гармонизировать вход и выход энергии
- нормализовать работу центра терморегуляции
- активизировать капиллярное кровообращение и межтканевое дыхание

Для этого необходимо **выполнить следующие упражнения**:

- захватить руками энергию в области головы и раскрутить поток энергии против часовой стрелки
- перевести энергию головы на переднесрединный меридиан, захватить энергию в области плеч и перенести через голову вперед ("шлем")
- растянуть руками энергетическое поле головы во все стороны, сняв тем самым излишнее напряжение с сосудов головы
- гармонизировать общий энергообмен, сделать горизонтальную прокачку
- нормализовать работу центра терморегуляции: работа по анатомическому атласу с вегетативной нервной системой
- активизировать работу капилляров: работа по анатомическому атласу с кровеносной системой

## **ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЕ**

При повышении давления наблюдается та же энергетическая картина, что и при повышении температуры: идет мощный подъем энергии в голову, в голове создается повышенное энергетическое напряжение, а выброса энергии не происходит. Наша задача – снять напряжение и помочь выходу энергии.

Для этого **необходимо**:

- активизировать работу переднесрединного меридиана: поднимите энергию с боков, захватите в области головы и перенесите через голову вперед
- снять избыточное напряжение в голове: раскрутите поток энергии над головой против часовой стрелки
- ослабить излишнее энергетическое уплотнение вокруг головы: захватите поток энергии над головой и вытяните его вверх
- ослабить напряжение в области глаз: захватите поток энергии из глаз и вытяните его
- открыть выходы каналов на руках и ногах: энергично разомните и встряхните пальцы рук и ног, вытяните поток энергии через конечности
- после этого проведите работу с вегетативной и кровеносной системой по анатомическому атласу
- когда состояние пациента улучшится и он сможет сидеть, можно сделать ему "верхний колокол"

## **Понижение давления**

Ситуация противоположна предыдущей. Идет чрезмерный отток энергии от головы вниз или в окружающее пространство. Наша задача: создать прилив энергии к голове и уравновесить общее энергетическое состояние.

Необходимо **выполнить следующие упражнения**:

- разотрите пациенту воротниковую зону
- активизируйте работу заднесрединного меридиана: поднимите энергию от копчика к голове, затем по бокам к голове (энергию не сбрасывайте, а только подтягивайте)
- сделайте прокачку головы
- вытяните поток энергии через глаза
- откройте выходы энергетических каналов рук
- когда пациенту станет лучше, можно сделать "вертикальную прокачку" и "нижний колокол"
- проведите работу с вегетативной и кровеносной системой по анатомическому атласу

## **ВКЛЮЧЕНИЕ ЭКРАНА ВНУТРЕННЕГО ВИДЕНИЯ**

По окончании обучения по 1-ой ступени практически у всех детей и примерно у 70% взрослых включается экран внутреннего видения ("биокомпьютер") – одна из функций сверхсознания. Включение биокомпьютера – это своеобразное тестирование Ученика на возможность перехода ко 2-ой ступени обучения. Если биокомпьютер не включается, это значит, что Ученик еще недостаточно подготовлен энергетически. Одним хватает десяти занятий, другим требуется больше времени и усилий на гармонизацию энергоструктур.

Включать биокомпьютер рекомендуется только под руководством преподавателя Метода.

## АНКЕТА УЧЕНИКА 1-ОЙ СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ

	Ученик	Инструктор
Имя, фамилия:		
Дата рождения:		
Телефон:		
e-mail:		

№	Упражнения	Даты занятий												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	Определение границ энергетических полей до начала обучения													
1	Развитие ощущений биоэнергии ("резинка", "мяч", "луч")													
2	Развитие ощущений "тяжесть" – "легкость"													
3	Перемещение ощущений биоэнергии													
4	Дыхание мыслью													
5	Вертикальная прокачка													
6	Прокачка головы													
7	Прокачка глаз													
8	Энергетический всплеск													
9	Сухой тибетский массаж													
10	Дракон													
11	Энергетический колокол													
12	Энергетический кокон													
13	Горизонтальная прокачка													
14	Энергетический контакт с предметами													
15	Практические навыки "Скорой помощи"													
	Включение экрана внутреннего видения													
	Определение границ энергетических полей после прохождения обучения													

"+" – четкие ощущения, "-" – слабые ощущения

Размеры полей	Горизонтальное поле	Вертикальное поле
до обучения		
после обучения		

**Комментарии Ученика:**

**Комментарии Инструктора:**