



САМРИТИ

Институт саморазвития человека
ассоциированный член европейского университета Jean Monnet

ЗАЩИТНЫЕ КОНТУРЫ

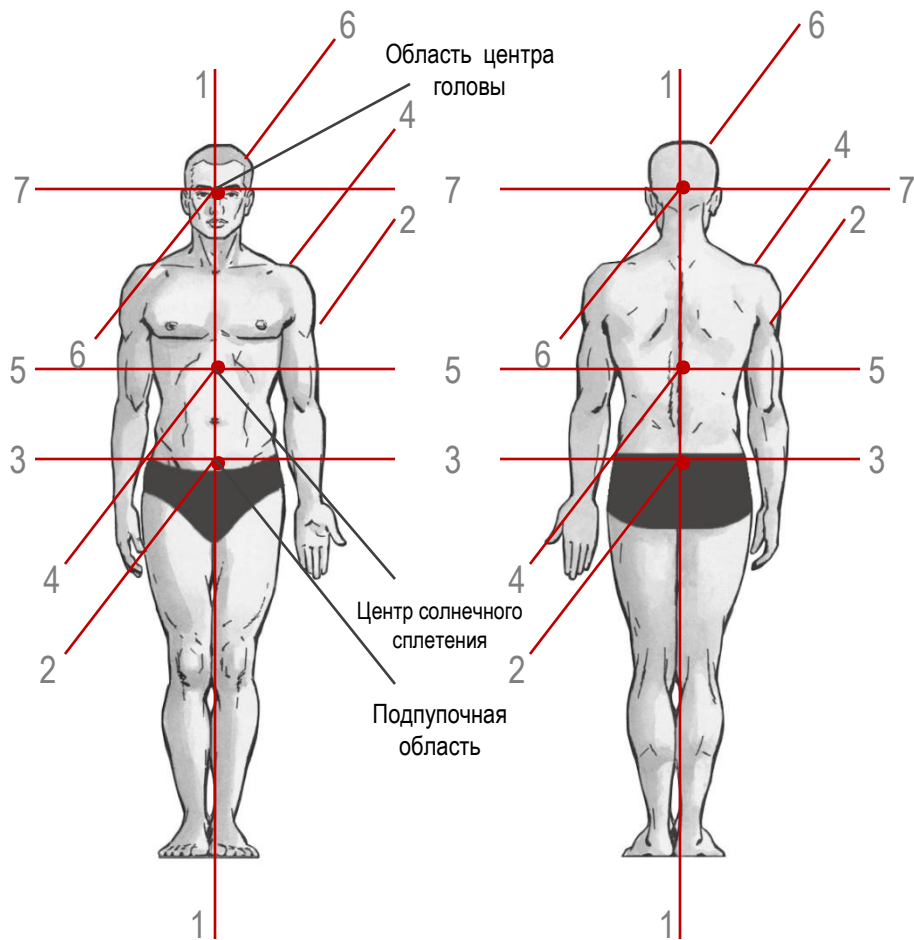
пошаговая инструкция

часть 4-А

Институт саморазвития человека «САМРИТИ» предлагает комплекс психической защиты для солдат Вооруженных Сил Украины, получивших увечья различной степени тяжести в зоне проведения АТО.

ПОДГОТОВКА

Выравнивание структуры по осям



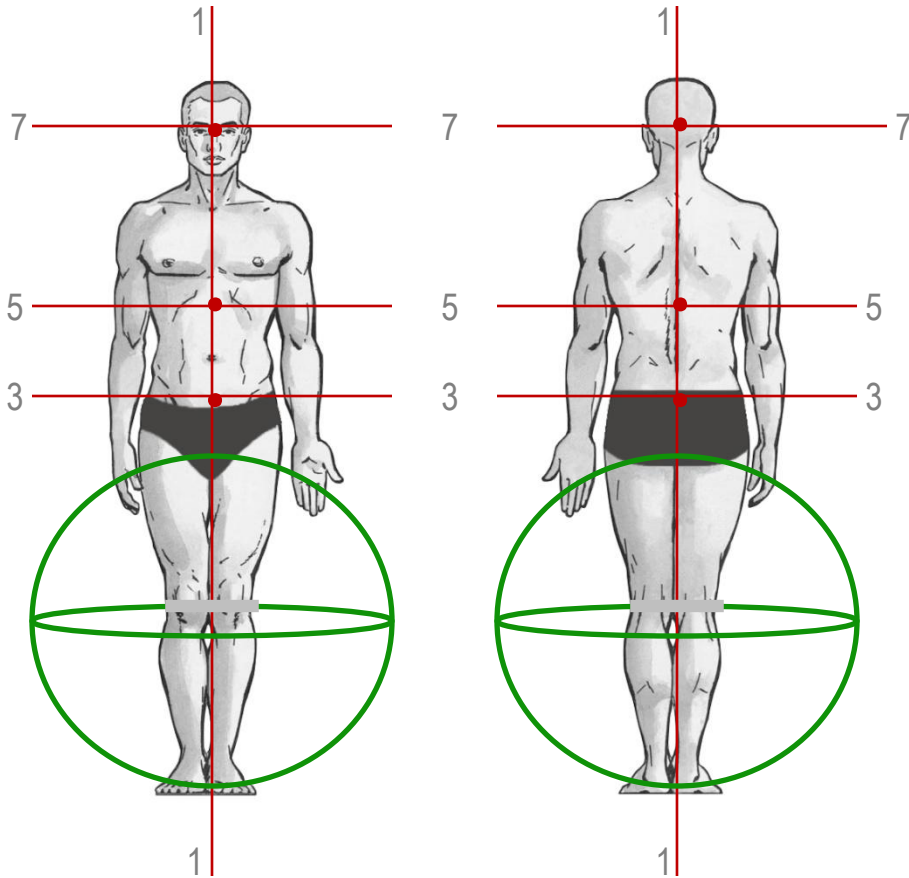
Примите удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза и сконцентрируйтесь на образе человека, которому хотите оказать поддержку.

Проведите через образ его тела оси в соответствии и последовательностью с указанными номерами:

1. Из Центра солнечного сплетения луч 1 вверх-вниз за пределы физического тела.
2. Из Подпупочной области луч 2 вперед-назад и луч 3 вправо-влево.
3. Из центра солнечного сплетения луч 4 вперед-назад и луч 5 вправо-влево.
4. Из центра головы луч 6 вперед-назад и луч 7 вправо-влево.

ПЕРВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ «КОНТУР»

Построение оздоровительной сферы 1.1

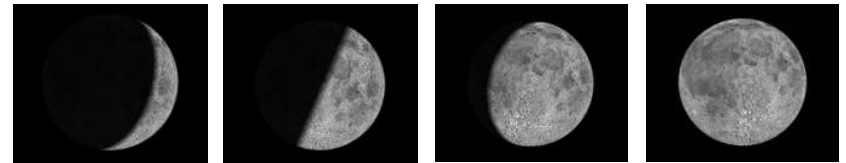


Фаза луны – растущая

Уровень – колени

Цвет сферы – **зеленый**

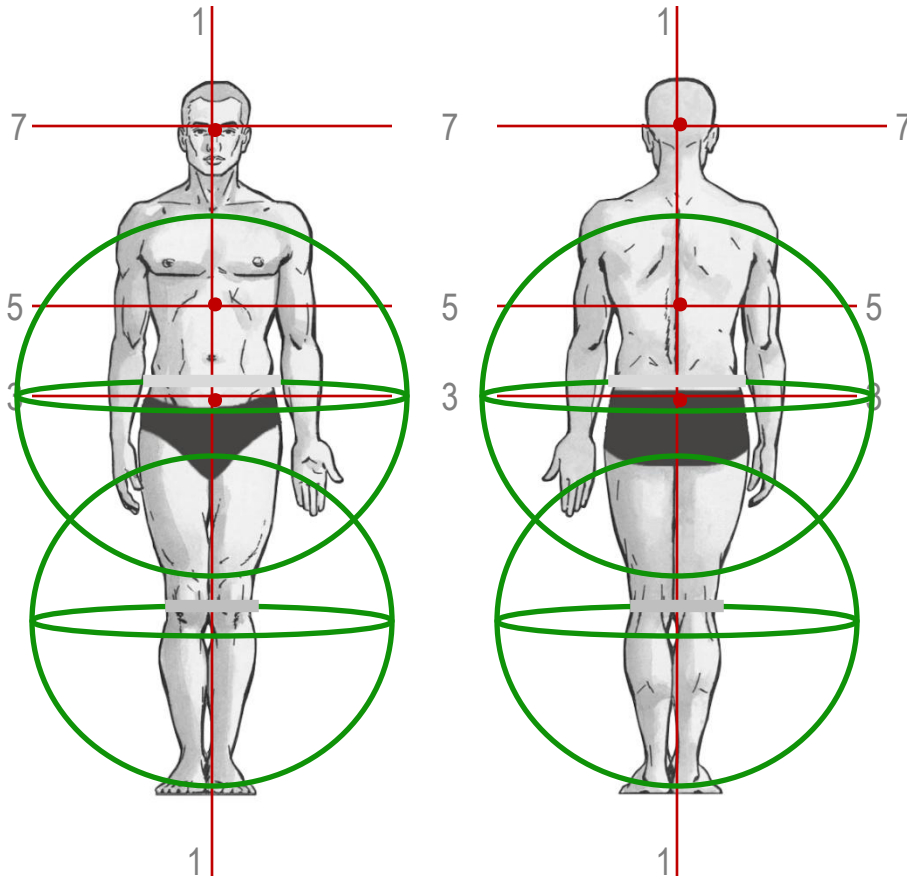
На расстоянии 40-50 см от точки на центральной оси (уровень коленей) сформируйте горизонтальные и вертикальные контуры, которые необходимо трансформировать в оздоровительную сферу 1.1



Последовательность формирования сфер –
снизу вверх

ПЕРВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ «КОНТУР»

Построение оздоровительной сферы 1.2

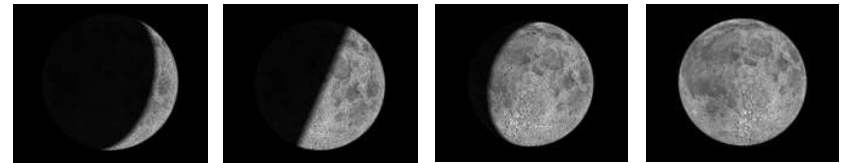


Фаза луны – растущая

Уровень – подпупочная область

Цвет сферы – **зеленый**

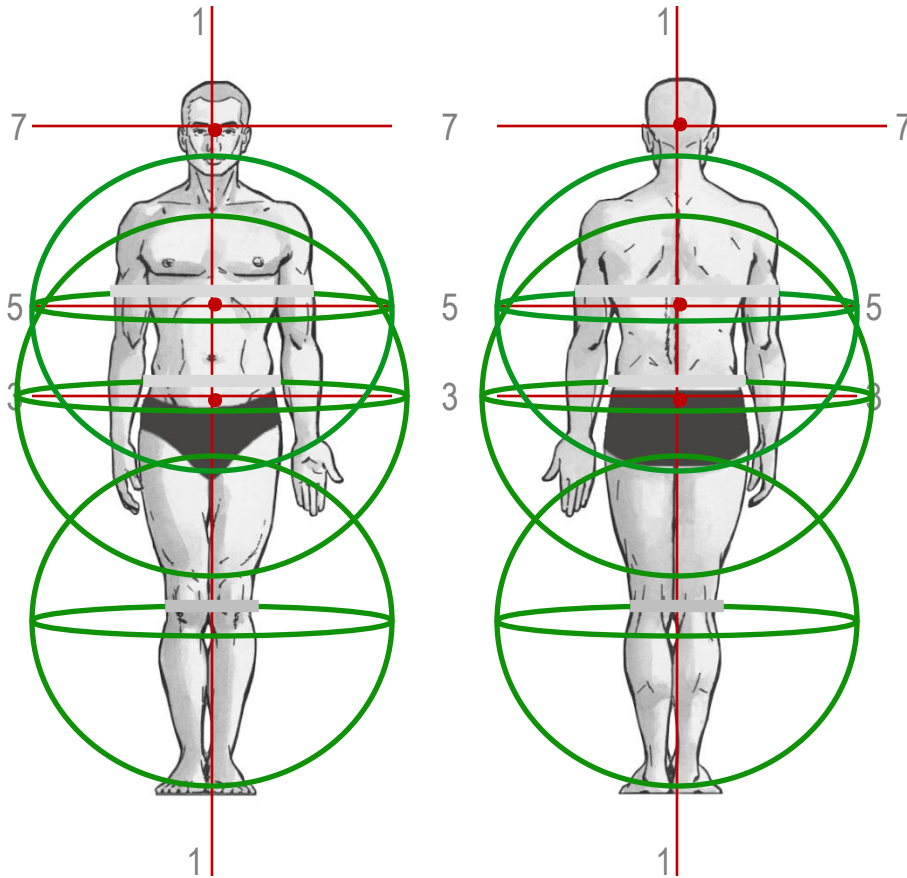
На расстоянии 40-50 см от точки на центральной оси (подпупочная область) сформируйте горизонтальные и вертикальные контуры, которые необходимо трансформировать в оздоровительную сферу 1.2



Последовательность формирования сфер –
снизу вверх

ПЕРВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ «КОНТУР»

Построение оздоровительной сферы 1.3

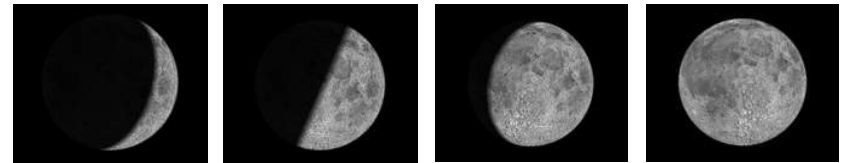


Фаза луны – растущая

Уровень – область солнечного сплетения

Цвет сферы – **зеленый**

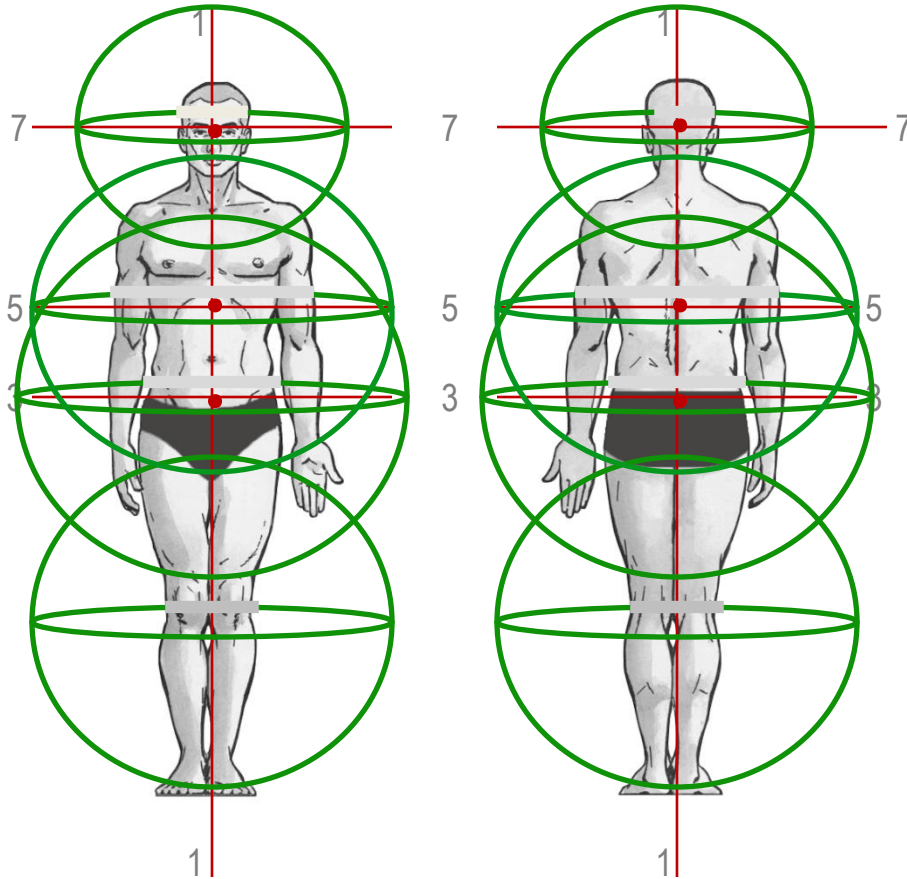
На расстоянии 40-50 см от точки на центральной оси (область солнечного сплетения) сформируйте горизонтальные и вертикальные контуры, которые необходимо трансформировать в оздоровительную сферу 1.3



Последовательность формирования сфер –
снизу вверх

ПЕРВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ «КОНТУР»

Построение оздоровительной сферы 1.4

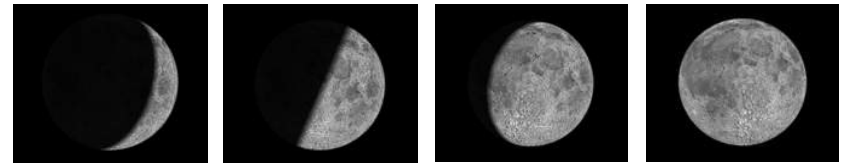


Фаза луны – растущая

Уровень – центр головы

Цвет сферы – **зеленый**

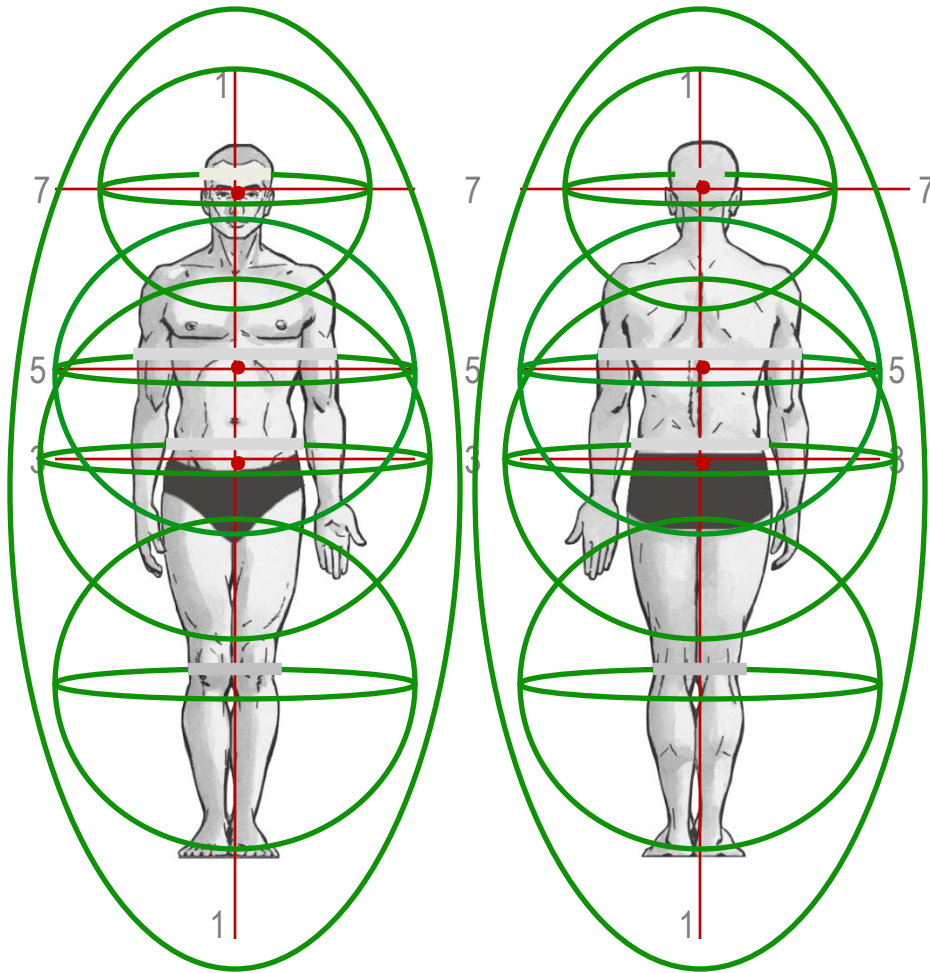
На расстоянии 40-50 см от точки на центральной оси (уровень центра головы) сформируйте горизонтальные и вертикальные контуры, которые необходимо трансформировать в оздоровительную сферу 1.4



Последовательность формирования сфер –
снизу вверх

ПЕРВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ «КОНТУР»

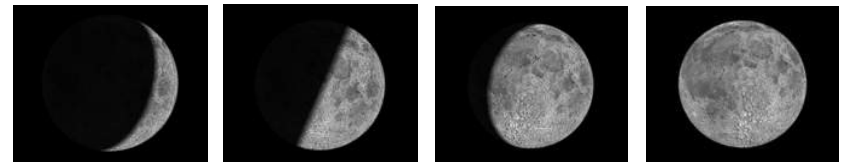
Построение общего Зеленого контура



Фаза луны – растущая

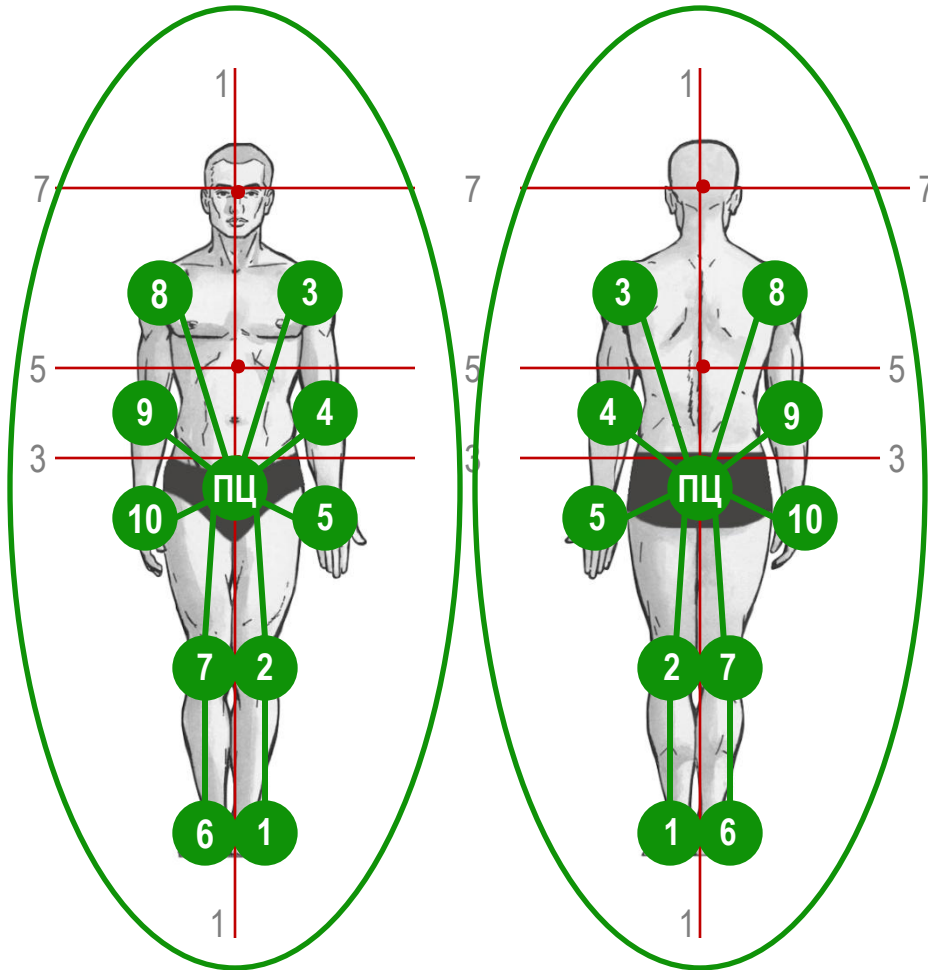
Построение общего Зеленого контура состоит в создании прозрачной оболочки вокруг всех защитных сфер человека, сформированных на предыдущих этапах.

Назначение: общее укрепление организма человека, сохранение и приумножение утраченного физического и психического ресурса. Имеет оздоровительный эффект, проявляющийся в ускоренном заживлении поврежденных тканей.



ТРЕТИЙ ЗАЩИТНЫЙ «КОНТУР»

Коррекционная работа для военнослужащих,
получивших увечья различной степени тяжести



Фаза луны – растущая

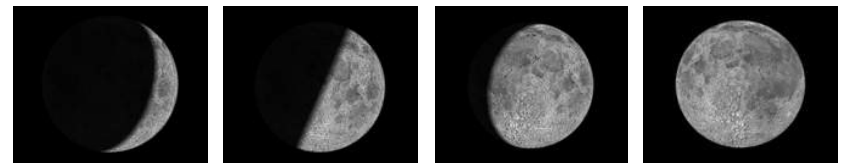
Этот этап выполняется после построения общего Зеленого контура.

Последовательность: Вдох – из Подпупочного Центра (ПЦ), выдох – в суставы от 1 до 10. Один вдох-выдох на каждую зону, т.о., данный этап выполняется за 10 вдохов и выдохов.

Назначение: устранение перечня психических «зажимов и ограничений» мышечной памяти, которая «сигнализирует» коре головного мозга о полученных травмах.

Внимание: в случае утраты конечностей физического тела работа выполняется так же, как и в обычном режиме.

Поврежденным или ампутированным участкам уделяем столько же внимания, сколько и всему телу.



Последовательность наполнения суставов –
снизу вверх

ЗАЩИТНЫЕ КОНТУРЫ

Общие рекомендации

Для правильного выполнения комплекса «Защитные контуры» следует внимательно ознакомиться с пошаговой инструкцией.

Задача людей, выполняющих технику Защитных контуров, заключается в:

1. Визуальном построении всех уровней контуров.
2. Последующем отслеживании и коррекции искажений образов Защитных контуров.

Примечание: под искажениями понимаются любые нежелательные изменения первоначально выстроенных форм – потеря осей, изменения заданной цветовой гаммы, «расплывание» фигуры, изменения местоположения или исчезновения элементов и т.д.).

Внимание: данный 4-й этап можно выполнять как отдельно, без формирования 3-го Защитного контура, так и последовательно, если Вы работаете по укреплению военнослужащего, лишившегося конечностей тела.

Время для выполнения коррекции – около 15-20 минут.

Периодичность – ежедневно.

Частота – чем чаще, тем устойчивее результаты. Лучшее время – промежуток 15-20 минут, при котором Вас никто не будет отвлекать.

Важно: Ваши усилия несомненно будут дополнительным видом помощи всем пострадавшим , а также их родным и близким.