**ОБРАЗНОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ОРГАНЫ**

**«Дышим» в следующем порядке:**

1. Область носоглотки.
2. Область щитовидной железы.
3. Область солнечного сплетения.
4. Ладони.
5. Стопы
6. + еще 2 или 3 органа, которые нуждаются в вашем внимании (кроме сердца и головного мозга).

**ЗАПУСК ОЧИСТИТЕЛЬНОГО МЕХАНИЗМА**

Схема работы:

1. 1-ый раз – собираем тепло в области печени (правого подреберья) – приблизительно 30-40 секунд.

2. Рассеиваем это тепло (приблизительно 5-7 секунд).

3. 2-ой раз – собираем тепло в области печени (правого подреберья) – 30-40 секунд.

4. Рассеиваем это тепло (5-7 секунд).

5. 3-ий раз – собираем тепло в области печени (правого подреберья) – 30-40 секунд.

6. Оставляем это целительное тепло в области печени и переходим к почкам.

7. 1-ый раз – собираем тепло в области почек – 30-40 секунд.

8. Рассеиваем это тепло (5-7 секунд).

9. 2-ой раз – собираем тепло в области почек – 30-40 секунд.

10. Рассеиваем это тепло (5-7 секунд).

11. 3-ий раз – собираем тепло в области почек – 30-40 секунд.

12. Оставляем это целительное тепло в области почек.

**РЕВИЗИЯ ЗДОРОВЬЯ или ПЕРЕКЛИЧКА**

Выполняя это упражнение, вы просматриваете внутренним взглядом весь свой организм и силой мысли, силой воли создаете образ здорового тела, здорового организма. Ведете внутренний взгляд по своему организму и представляете все свои суставы, связки, мышцы, органы здоровыми. И на эти мысли о здоровье создаете отклик в теле (покалывание, пульсацию, мурашки, дрожь и т.п.). Выполняя упражнение «Ревизия», вы работаете не только внутри своего тела, но и снаружи. Просматриваете кожу и видите, создаете ее здоровой, молодой, упругой, эластичной.

**ИДЕОМОТОРНЫЙ МАССАЖ**

Идеомоторный массаж осуществляется силой мысли. Мысленно напрягаем и расслабляем мышцы.

При выполнении идеомоторного массажа, можно передвигаться от одной группы мышц - к другой, а можно пустить волну сокращений по всему телу. Можно выполнять идеомоторный массаж на отдельных органах, позвоночнике.

**КОРРЕКЦИЯ ОРГАНОВ**

Схема работы: **Контакт** (связь с органом) – **Образ** (создание образа здорового, молодого органа)– **Повеление** (Да будет так!)

**ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ коррекции одного органа:**

1. Контакт – 30 секунд, создание здорового образа – 30 секунд, повеление – 30 секунд.
2. Отдых – 30 секунд.

За один раз выполняем коррекцию 3-5 органов.

**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОЩУЩЕНИЙ ТПХ по КОНЕЧНОСТЯМ через ПОЗВОНОЧНИК**

Начинаем со стопы правой ноги, ведем по голени, бедрам, через правую ягодицу по позвоночнику вверх до первого позвонка. Опускаем внимание до правого надплечья и ведем вниз по правой руке до конца пальцев. Затем возвращаемся обратно и через плечевой пояс ведем тепло вниз по левой руке до конца пальцев. Затем, поднимаемся вверх по левой руке и через левое надплечье возвращаемся в позвоночник и опускаемся до копчика. Далее левая ягодица и вниз по левой ноге до конца пальцев. Затем возвращаемся вверх по левой ноге. Через левую и правую ягодицу опускаемся по правой ноге в правую стопу.

Сначала ведем ТЕПЛО + ПОКАЛЫВАНИЕ. На Т останавливаемся на зонах крупных суставов (голеностопный, коленный, тазобедренный, позвоночник, плечевой, локтевой, лучезапястный).

Затем ПРОХЛАДА + ПОКАЛЫВАНИЕ, гораздо быстрее, тем же маршрутом. На ПРОХЛАДЕ на суставах не акцентируемся.

**ЛЮБИМЫЙ ОРГАН**

**Выбираем орган, с которым будем работать. Важно задействовать всю область органа.**

*Протирка органа в трех плоскостях:*1) Вниз-вверх; 2) Из стороны в сторону; 3) Насквозь.

*Протирка по спирали:* Из центра раскручиваем спираль, выполняя протирку, затем возвращаемся в центр и меняем плоскость, и так в трех плоскостях.

**Проделываем ту же самую работу на ПРОХЛАДЕ. *На прохладе работаем быстрее, чем на тепле***.

**ШУМНЫЙ ГОРОД**

Перемещение ощущений начинаем **с правой подвздошной области**. Комочек Тепла начинаем перемещать по кругу (по ходу толстого кишечника). Так проходим несколько кругов, после чего постепенно по спирали сужаем радиус движения **Т-**комочка, приближаясь к области пупка. Затем, проходим по спирали вокруг пупка несколько раз и от центра живота (**все так же,** **по часовой стрелке**) начинаем расширять радиус движения **Т.** Заканчиваем движение в правой подвздошной области.

Затем собираем в правой подвздошной области ощущение Х (прохлада!). Прохладу (Х + П) ведем быстрее, чем тепло (Т).

**Работаем СТРОГО по ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.**

**ТРИЛИСТНИКИ**

Работу начнем с ощущений **Т + П** (тепло + покалывание).

Расслабляемся, закрываем глаза.

1. Собираем тепло в области 1-ого лепестка. Область правой ключицы, подмышечная область, область правой лопатки. Прогреваем всю эту область изнутри наружу. Тепло нежное, ласковое. Прогреваем эту область 3-5 секунд.
2. Перемещаем тепло левее **–** в район 2-го лепестка. Это область грудины, щитовидная железа, область носоглотки. Удерживаем тепло 3-5 секунд, хорошо прогревая этот объем.

**Внимание!** **Область сердца ни в коем случае не затрагиваем, мысленно с благодарностью обходим ее стороной.**

1. Переходим еще левее **–** в район 3-го лепестка. Это левая ключица, подмышечная область, область левой лопатки. Нежно прогреваем эту область изнутри наружу.
2. Спускаемся ниже, ко второму трилистнику, прогревая последовательно (слева направо) объемы 4-го, 5-го и 6-го лепестков. И соответственно левая боковая область, область селезенки, поджелудочной железы, область желудка, область печени, желчных протоков, правая боковая область.
3. Спускаемся в 7-й лепесток третьего трилистника. Прогреваем правую сторону живота и тазобедренный сустав (можно опуститься в ногу, если есть необходимость).
4. Переходим в 8-ой лепесток. Это область мочевого пузыря и прямой кишки. Так же прогреваем эту область.
5. Переходим в 9-ый лепесток. Прогреваем левую сторону живота и левый тазобедренный сустав ( при необходимости опускаемся в левую ногу).
6. Возвращаемся по лепесткам: 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 , 2, 1, прогревая лепестки.
7. Далее тепло с благодарностью отпускаем и переходим на работу с прохладой.
8. Работаем на ощущении Х + П по тому же маршруту, что и на тепле только быстрее.

**ДЕФЕКТЫ КОЖИ**

Упражнение выполняется на максимальных ощущениях тепла и холода.

Техника выполнения:

1. Перед началом работы необходимо рассмотреть дефекты кожи и измерить их.

В работу берем участок приблизительно размером 1-2 см, а не весь дефект (если он очень большой). При варикозном расширении вен берем в работу часть ответвления, а не центральный узел.

2. Четко представляем область дефекта, несколько раз мысленно напрягаем и расслабляем ее (идеомоторный массаж) для активизации работы капилляров, усиливаем приток крови.

3. Прогреваем со всех сторон (изнутри на толщину кожи), усиливая тепло до жара, помогая выдохом, ярким образом. Создаем отклик, мысленно помещая дефект в костер. Представляем, как дефект плавится и исчезает, а на месте исчезнувших клеток рождаются новые, молодые, кожа становится гладкой, мягкой, эластичной. Создаем ощущение жжения, зуда, покалывания с пульсацией. Представляем, как чистая кровь приносит питание и строительный материал.

4. Представляем гаснущий костер, уходящий жар, постепенно ослабевающее тепло. Создаем образ гладкой красивой кожи.

5. Создаем ощущение холода с помощью образа зимы, холодного ветра, вечной мерзлоты до онемения. Представляем чистую кожу в месте, с которым работаем.

6. Создаем образ солнышка. Нежное приятное тепло. Представляем и видим новую, розовую, эластичную кожу.

7. В конце утверждаем: «Да, это так!»

**КОРРЕКЦИЯ ЛИЦА**

«Массаж лица» можно проводить **1 раз в день** или **через день**, желательно не позднее, чем за 1-1,5 часа до сна.

Время выполнения упражнения **5-10 минут**. *Выполняя упражнение обязательно видеть, запоминать кожу на своем лице красивой, молодой, нежной.*

**Схема выполнения:**

 правая щека;

 левая щека;

 лоб;

 зона ниже носа, подбородок;

 нос;

 шея, зона декольте.

I. Согреваем лицо под солнцем (работаем силой мысли, воображением). Тепло нежное, ласковое.

1. **Правую щеку** прогреваем солнечным теплом НАСКВОЗЬ. Прогреваем так, чтобы тепло прошло вовнутрь, челюсти согреваются.

2. Прогреваем НАСКВОЗЬ **левую щеку**.

3. Прогреваем лоб на ТОЛЩИНУ КОЖИ.

4. Прогреваем подбородок и всю зону ниже носа (во рту тепло). Прогреваем НАСКВОЗЬ!

5. Прогреваем **нос** НАСКВОЗЬ.

6. Прогреваем **шею**.

Чувствуем, как кожа лица начинает пылать от жара. Ее даже пощипывает, покалывает, она напрягается, разглаживается и чуть-чуть пульсирует, омываемая горячей волной крови…

Создаем эти ощущения!

II. Согреваем лицо изнутри выдохом насквозь (кроме лба!). И собрав тепло в комочек, начинаем массаж.

1. Правую щеку массируем, водя комочек по спирали из центра к уху, прогревая ее НАСКВОЗЬ.

2. Прогреваем левую щеку, помогая себе выдохом. Из тепла формируем комочек и массируем левую щеку, прогревая ее НАСКВОЗЬ.

3. Переводим комочек на лоб. Круговыми движениями от виска до виска, массируем лоб на ТОЛЩИНУ КОЖИ.

4. Массируем зону ниже носа (во рту тепло). Ощущения Т можно усилить выдохом.

5. Переводим комочек на нос. Двигаем комочек в любом направлении, прогревая эту зону НАСКВОЗЬ.

6.Прогреваем шею (сверху – вниз, снизу – вверх). Массируя шею, не сдерживаем интенсивности ощущений, представляем внутренним взором подкожную мышцу и тоже проводим активный ее массаж. Доходим даже до боковых поверхностей шеи — на уровне мочек ушей, захватывая мысленно при этом и кожу нижней челюсти.

*Массируя, представляем лицо юным, гладким, бархатистым. Видим ту кожу, которую создаем!*

*Помним волшебную формулу: ОБРАЗ – ОТКЛИК В ТЕЛЕ!*

III. Массаж «третьей» рукой. Наводим своей теплой, образной рукой порядок. Массируем все части лица в той же очередности. Разглаживаем, расправляем все морщинки. Работаем на парных ощущениях Т + П.

IV.А теперь ЛЮБУЕМСЯ СОБОЙ!! Восхищаемся кожей! Запоминаем этот образ! Представляем себя молодыми, красивыми. Иными словами – ЗАКРЕПЛЯЕМ УСПЕХ! Отправляем образ в подсознание, а сами подходим к воображаемой воде.

V. Смачиваем руки в прохладной воде и мысленно омываем лицо чистой, родниковой водой, ощущение Х + П.

VI. Проходимся взглядом по своему великолепному телу. Создаем отклик в теле на этот образ и утверждаем: «Да будет так!»

**КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ**

**Увеличение объема:**

1. прогрев (Т + П);

2. массаж «третьей рукой»;

3. раздувание;

4. раздувание;

5. массаж + раздувание до максимума;

6. уменьшение объекта работы до желаемого объема на Т + П;

7. формирование идеальной фигуры;

8. охлаждение (Х + П);

9. фиксация прохладой.

**ГИНЕКОЛОГИЯ**

Техника выполнения гинекологического массажа:

Время выполнения 10-15 минут.

ВНИМАНИЕ!

Если у вас - варикозное расширение вен, тромбофлебиты, застойные явления в органах малого таза, паховые грыжи, миома, мастопатия, где тепло противопоказано, – «запускаем» работу на легком, нежном тепле с образом растворения, таяния, исчезновения всего лишнего и сразу переходим к работе на ПРОХЛАДЕ и СВЕЖЕСТИ.

Все остальные дамы - 2/3 времени работают на тепле, а 1/3 времени – на легкой прохладе.

Во время массажа начинаем сокращать мышцы, задерживающие мочеиспускание и ягодичные мышцы. Потом включаем мышцы входа во влагалище.

Легкое напряжение и расслабление, легкое напряжение – расслабление. А потом это кольцо напрягающихся и расслабляющихся мышц переносим в сторону пупка, глубинно. Область этого напряжения и расслабления постепенно расширяем.

Сначала на первую секунду мы делаем сокращение, на вторую – расслабление. Постепенно темп увеличивается. И уже на каждую секунду мы выполняем одно легкое сокращение – расслабление, сокращение – расслабление.

А теперь к этому упражнению добавляем Образ.

Продолжаем физические сокращения мышц и вместе с тем впитываем в себя:

• образ совершенства;

• утверждение, что Вы – Женщина с большой буквы, что Вы – само Совершенство, что Вы – вершина женственности, красоты, привлекательности, обаяния, что Вы – самая желанная женщина во всей Вселенной!

Впитываем в себя эти эмоции и пропускаем по всему телу.

Лучше Вас, более обаятельной, более красивой, более, более… лучшей женщины в мире нет!

В конце этого упражнения вызываем ощущение прохлады и свежести, чтобы в области малого таза возникла легкость, чувство прохлады и комфорта.

Легкость! Никакой тяжести или дискомфорта быть не должно! Голова – ясная.

Это упражнение можно выполнять и сидя, и лежа, и стоя – в любом месте, в любое время.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Вверх-вниз

2. Влево-вправо

3. Влево – в центр, вправо – в центр

4. Круговые движения глазами.

5. То же упражнение, но лицо обращено к небу.

6. Глаза закрываем. Под закрытыми веками рисуем круг.

7. «Бабочка»

8. «Восьмерка» горизонтальная

9. «Восьмерка» вертикальная

Повторяем 8–10 раз каждое упражнение.